INFORMATION PRATIQUES

Qu'est-ce qu'un Aquathlon ?

C'est l'enchainement de 2 sports : une partie Natation, suivi d'une partie Course à pied sans interruption du chronomètre. Les distances sont adaptées aux catégories d'âges.

Que faut-il comme matériel ?

Avant la course, le sportif va déposer son matériel sur sa chaise attribuée à son numéro de dossard. Il y dépose sa paire de chaussure et son tee-shirt où son dossard est épinglé (ou ceinture porte dossard s'il est équipé d'une tri-fonction). La serviette est tolérée dans l'aire de transition.

10 min avant le départ, il va pouvoir se diriger vers la piscine avec un bonnet de bain fourni par l'organisateur et une paire de lunette s'il en a besoin (fortement conseillé). La partie natation se fait en maillot de bain ou en tri-fonction.

Combien de temps dure un Aquathlon ?

Pour les catégories Jeunes, la durée peut varier en 10 et 15 minutes d'effort. Cependant il faut prévoir d'être présent bien avant le départ pour retirer son dossard, reconnaitre le parcours et s'échauffer.

Faut-il être entrainer pour participer ?

Pas besoin d'être un sportif entrainé pour participer. Les temps de pause sont autorisés en Natation tant qu'ils n'aident pas à la propulsion. En course à pied, il est possible de réaliser le parcours en alternance course/marche. Le plaisir passe par la réalisation des 2 sports enchaînés et par la satisfaction de l'épreuve accomplie.

Astuces :

- Bien repérer le parcours de course à pied avant le départ et notamment la sortie du parc de transition.
- S'informer des distances et du nombre de boucles à réaliser
- Bien préparer ses chaussures pour les enfiler rapidement
- Prévoir un tee-shirt qui s'enfile facilement sur corps mouillé
- Prévoir des vêtements chauds pour après la course