



## Aquathlon du RCBT 2024 – Briefing participants

### Secrétariat, Départ et Zone de transition :

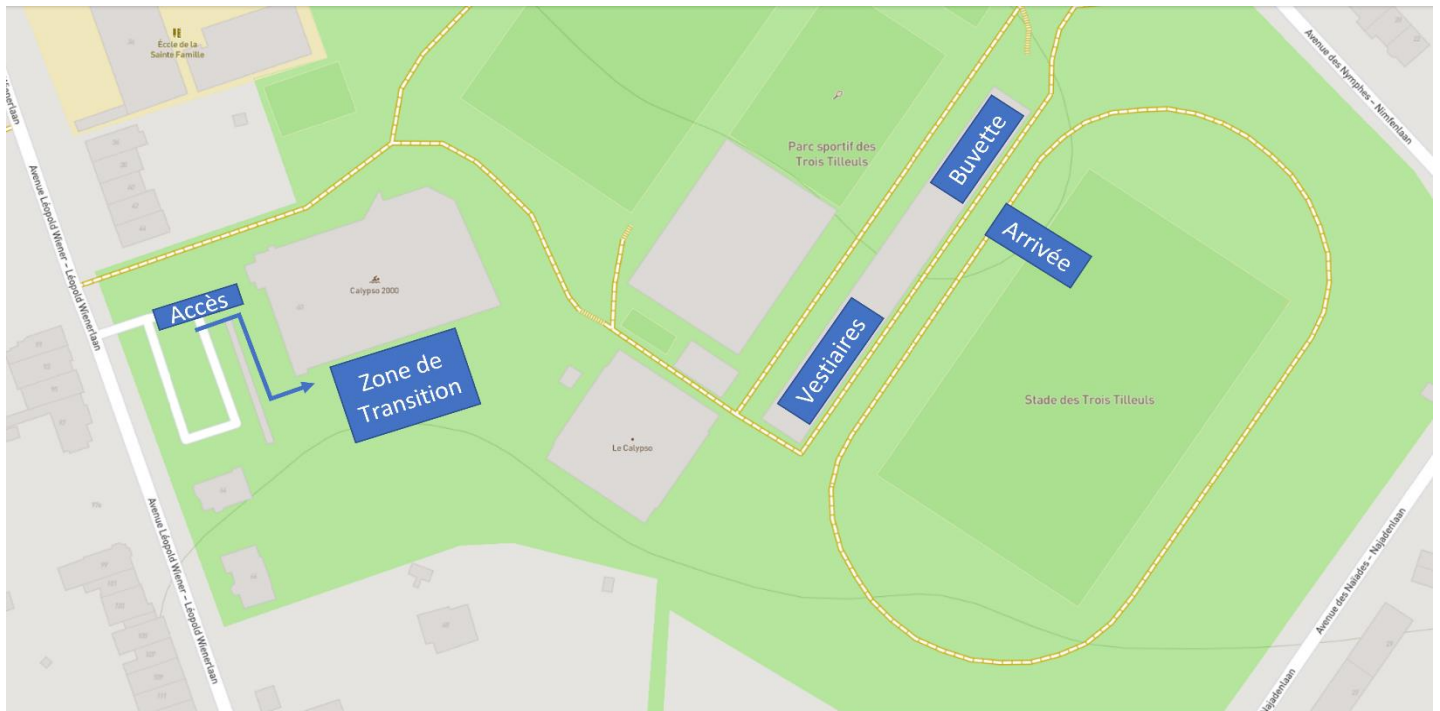
Piscine Calypso 2000 (Avenue Léopold Wiener 60 à 1170 Watermael-Boitsfort).

### Arrivée et vestiaires :

Stade des 3 Tilleuls (Parking possible avenue des Nymphes).

### Planning du dimanche 21 avril 2024 :

- **11h30 : Ouverture du secrétariat**
- 12h20 : Départ vague 1 – Kids C
- 12h30 : Départ vague 2 – Kids B
- 12h40 : Départ vague 3 – Kids A
- 12h50 : Départ vague 4 – Jeunes C
- 13h05 : Départ vague 5 – Ecole Saint-Pierre
- **13h05 : Podium Kids (à la piste)**
- 13h25 : Départ vague 6 – Jeunes B
- 13h45 : Départ vague 7 – Jeunes B
- **14h00 : Fermeture du secrétariat**
- 14h05 : Départ vague 8 – Jeunes A + Juniors Filles
- **14h20 : Podium Jeunes C & Jeunes B (à la piste)**
- 14h30 : Départ vague 9 – Jeunes A + Juniors Garçons
- **15h30 : Podium Jeunes A & Juniors (à la piste)**



### Avant la course (environ 45min)

- Passer récupérer votre dossard au secrétariat
- Vestiaires et consigne à la piste d'athlétisme
- L'accès à la zone de transition est interdit sauf aux participants et aux entraîneurs
- Le dossard contient une puce et devra être porté devant (t-shirt ou porte-dossard) et rendu à l'arrivée
- Placer vos affaires de course à pied dans la zone du parc de transition correspondant à votre vague (tout le matériel de compétition utilisé doit être déposé dans la boîte, qui doit être en plastique et ne peut contenir aucune marque (lire les autocollants et assimilés), et ne doit pas être plus grande que L45x35x25 cm).
- Vous rendre 10min avant votre départ à la piscine via le solarium (zone de transition)

### Natation

- Un responsable va appeler chaque vague et placer les jeunes dans leur couloir et leur rappeler le nombre de longueurs et les consignes de course
- Un bonnet de couleur sera distribué à chacun, il faudra l'enlever à la sortie de l'eau et le mettre dans un bac placé entre le couloir 3 et 4

### Transition



- En sortant de l'eau, placez vos affaires de piscine ... lunettes, essuie de bain à la place de vos affaires de course. Vous pourrez retourner les chercher à la fin de la course.

### Course à pied

- Un ravito sera proposé proche de l'arrivée (gobelets disponibles lors des tours pour les jeunes et juniors)
- **Jeunes et juniors** : vous recevrez après chaque tour un chouchou, attestant que vous avez déjà parcouru un tour

### Parents et spectateurs

- Accès sur un bord du bassin via le pédiluve (derrière la zone de transition)
- Il est interdit de circuler sur le circuit de course, excepté pour se rendre à la piste pour assister à l'arrivée

### Restauration

- Un barbecue (pain saucisse) à prix modique sera disponible à la Buvette du Stade

### Championnat francophone

- Un champion francophone garçon et fille sera désigné dans les catégories d'âge Jeunes C, Jeunes B, Jeunes C et Juniors.
- Conditions d'éligibilité au titre: être de nationalité belge et être affilié auprès de la LF3

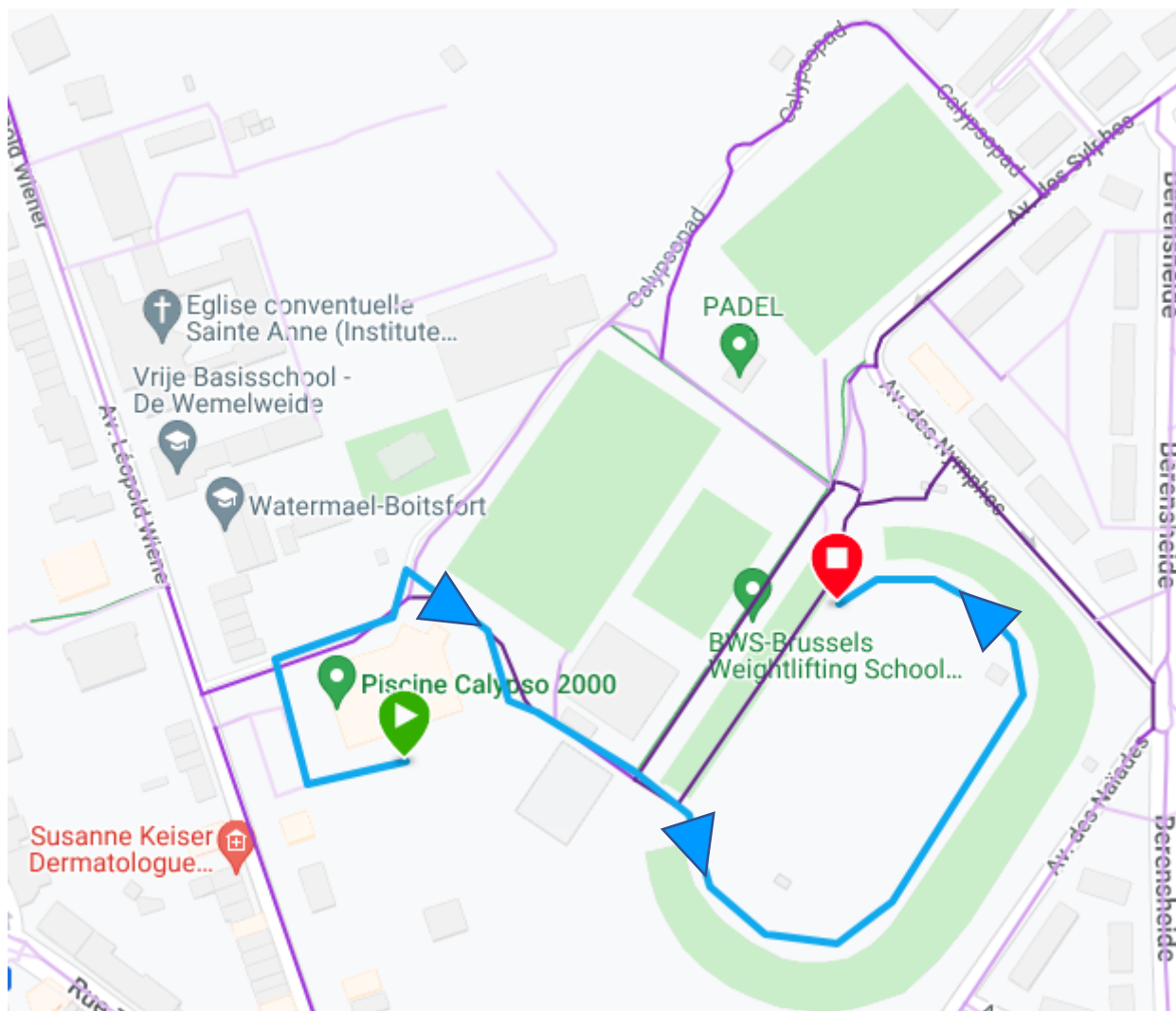


---

### Kids C (2018-2017)

---

- Natation : 33m (1 longueur)
- Course à pied : 600m



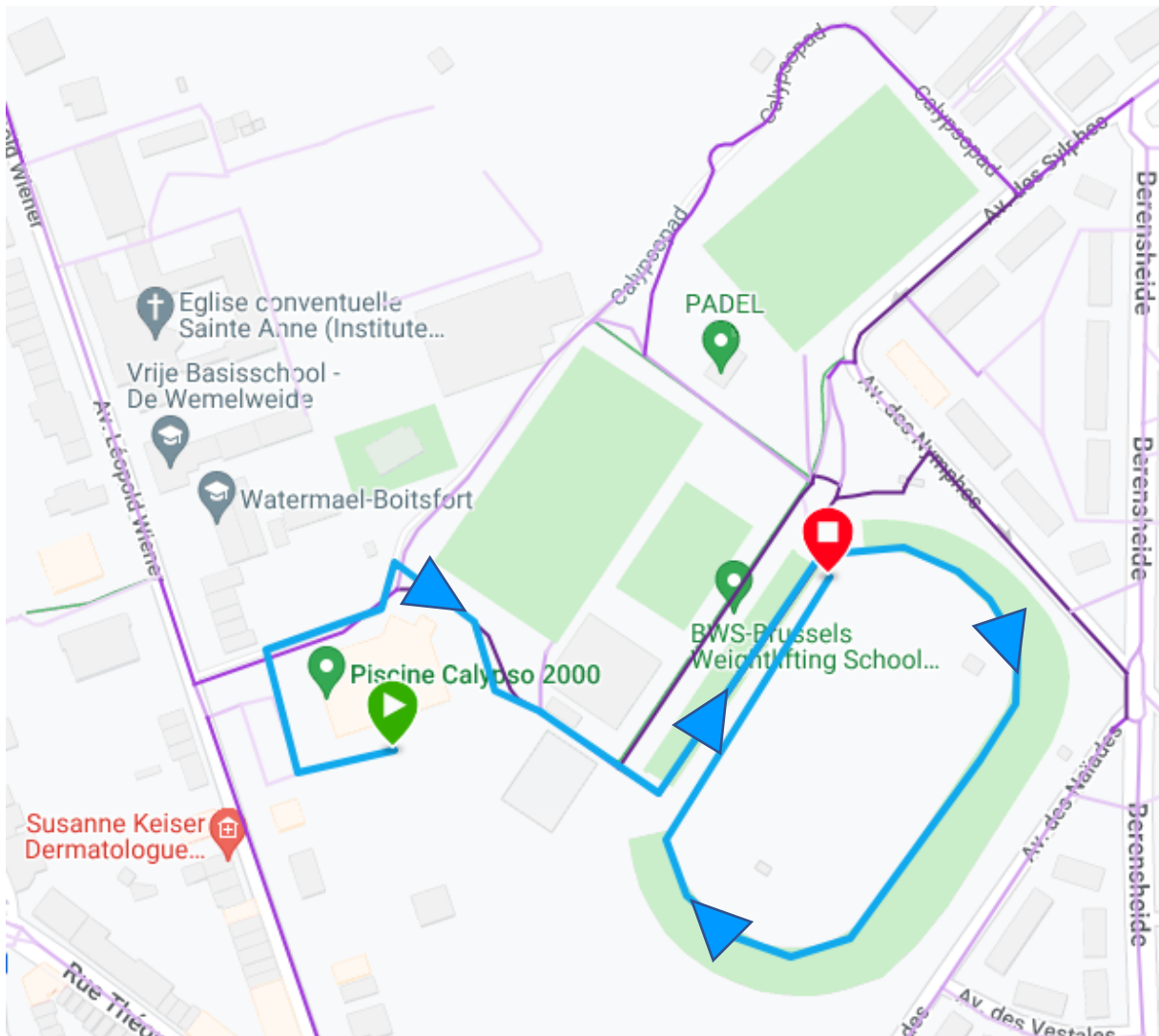


---

### Kids B (2016-2015)

---

- Natation : 66m (2 longueurs)
- Course à pied : 800m



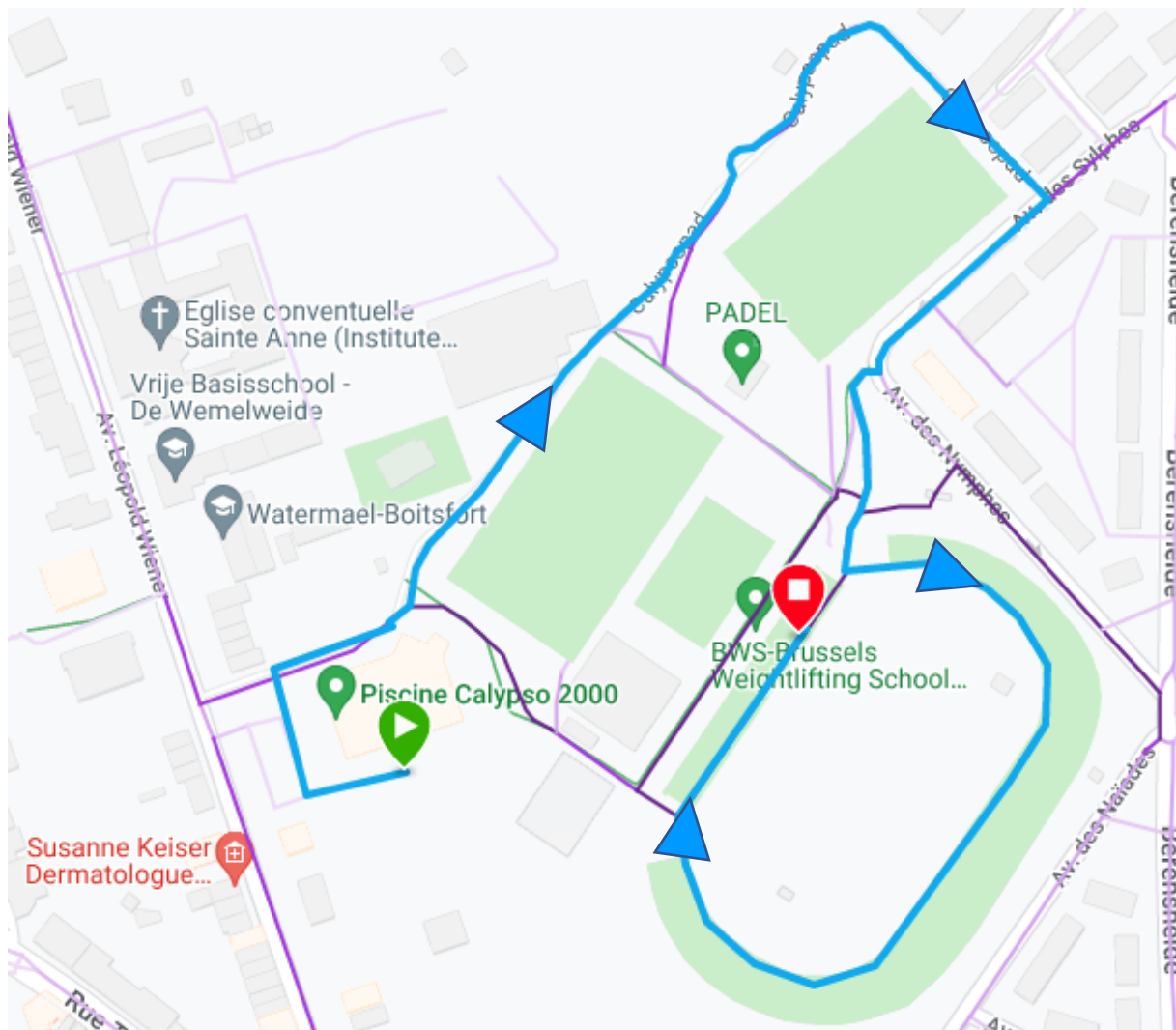


---

### Kids A (2014-2013)

---

- Natation : 100m (3 longueurs)
- Course à pied : 1100m (1 tour)



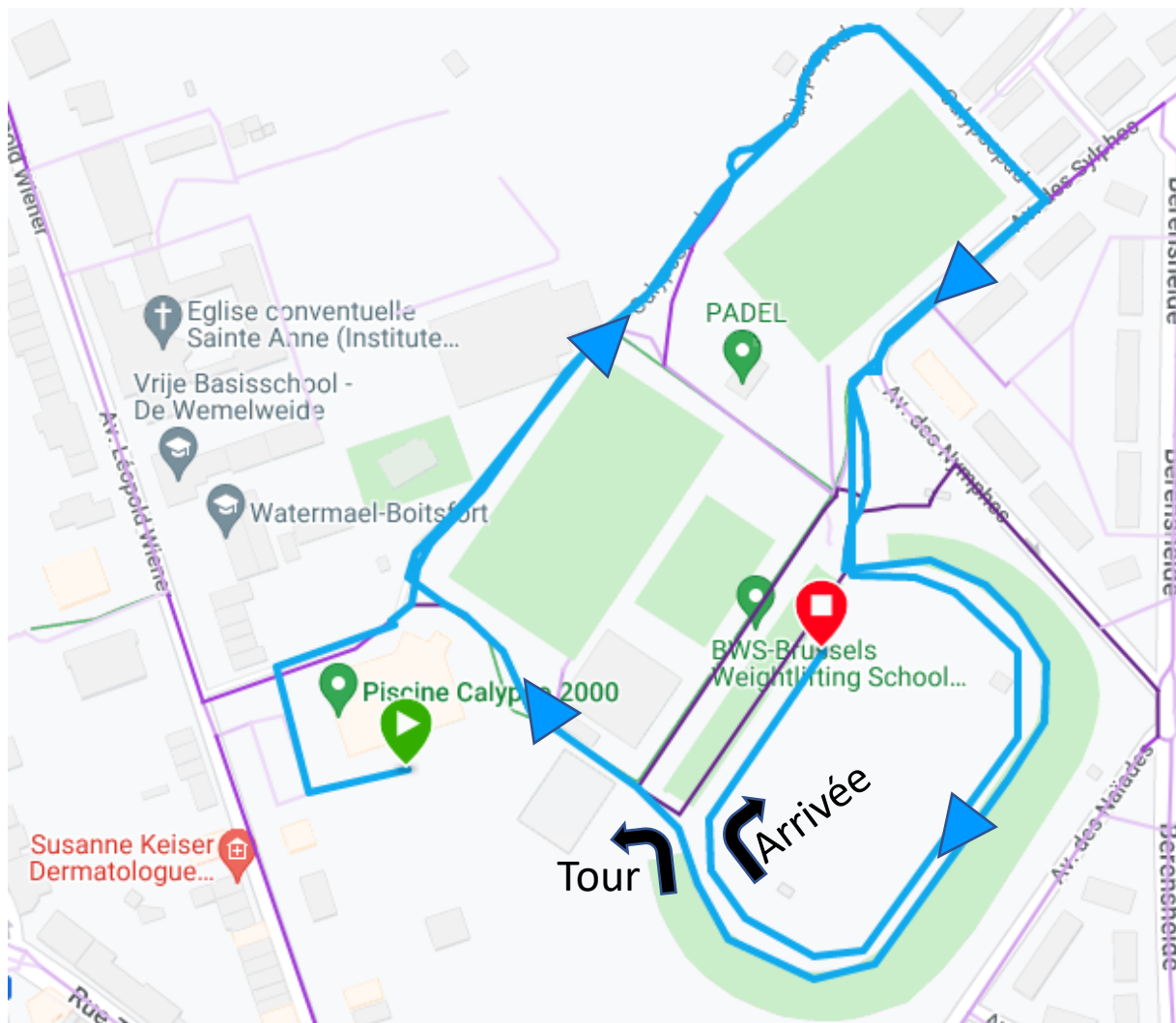


---

### JEUNES C (2012-2011)

---

- Natation : 200m (6 longueurs)
- Course à pied : 2000m (2 tours)



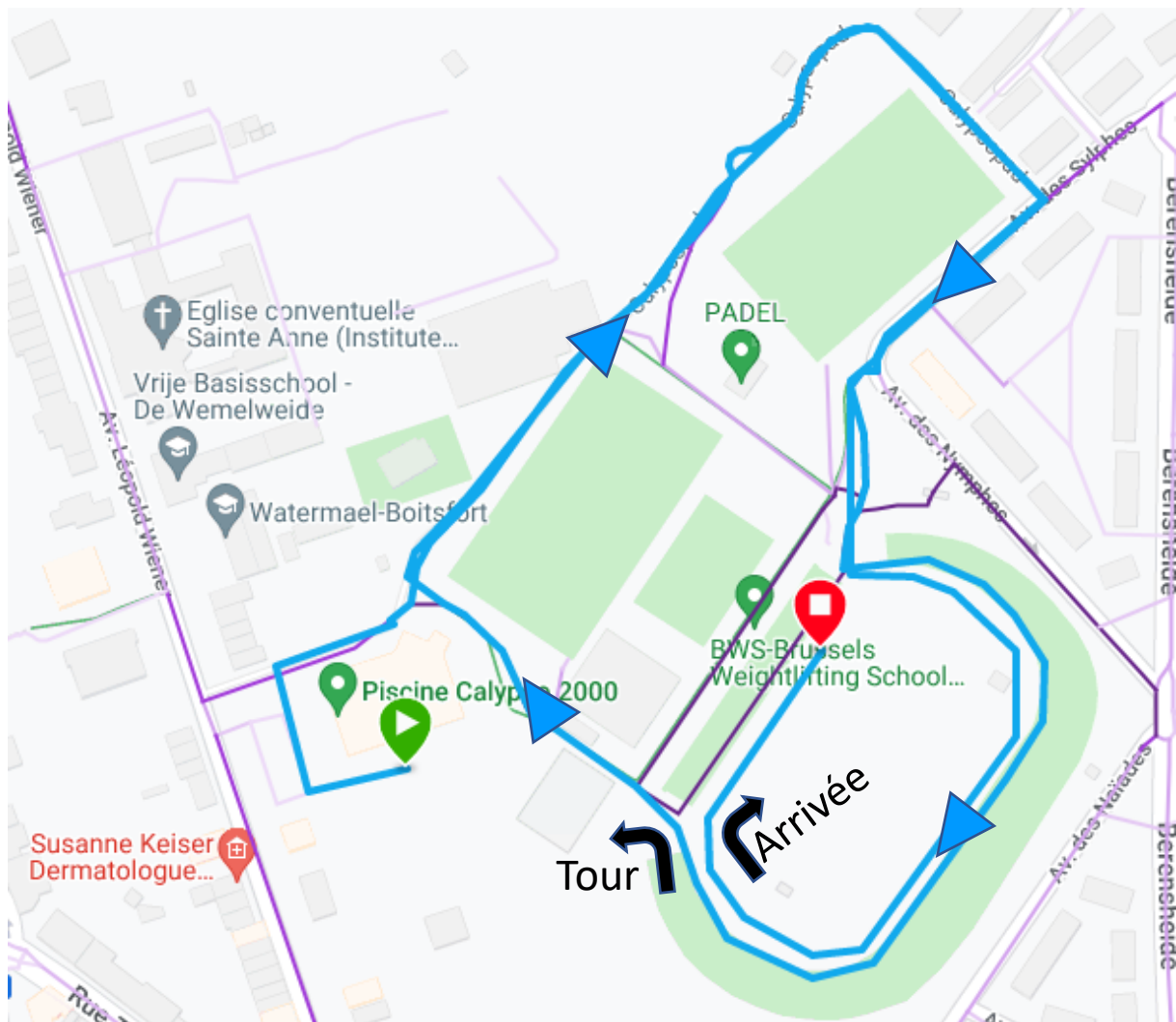


---

### JEUNES B (2010-2009)

---

- Natation : 400m (12 longueurs)
- Course à pied : 3000m (3 tours)





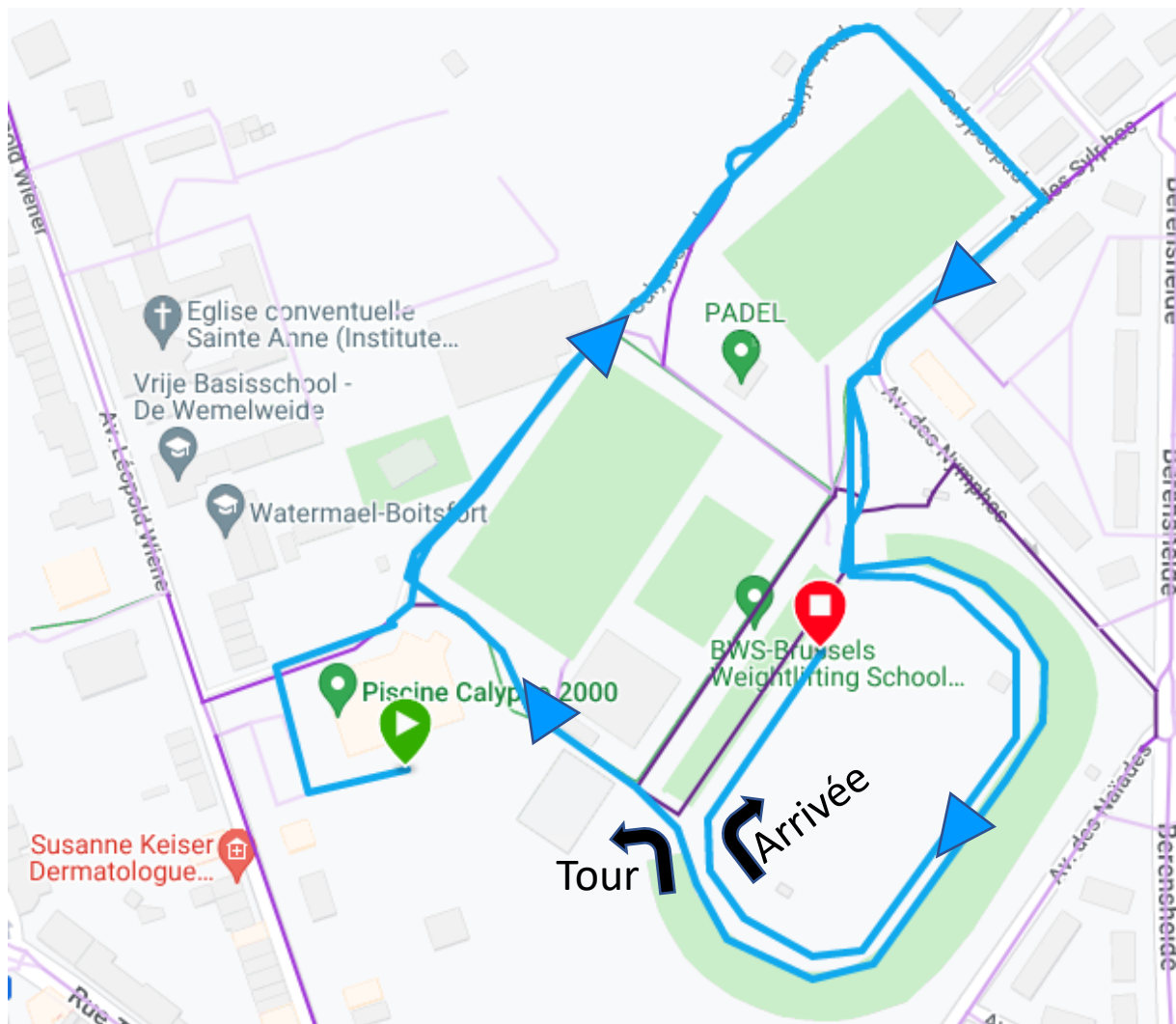


---

### JEUNES A (2008-2007)

---

- Natation : 800m (24 longueurs)
- Course à pied : 5000m (5 tours)





---

### JUNIORS (2006-2005)

---

- Natation : 800m (24 longueurs)
- Course à pied : 5000m (5 tours)

