



Informations pour les épreuves Mini kids (6/9 ans) et kids (10/13 ans)



Le secrétariat

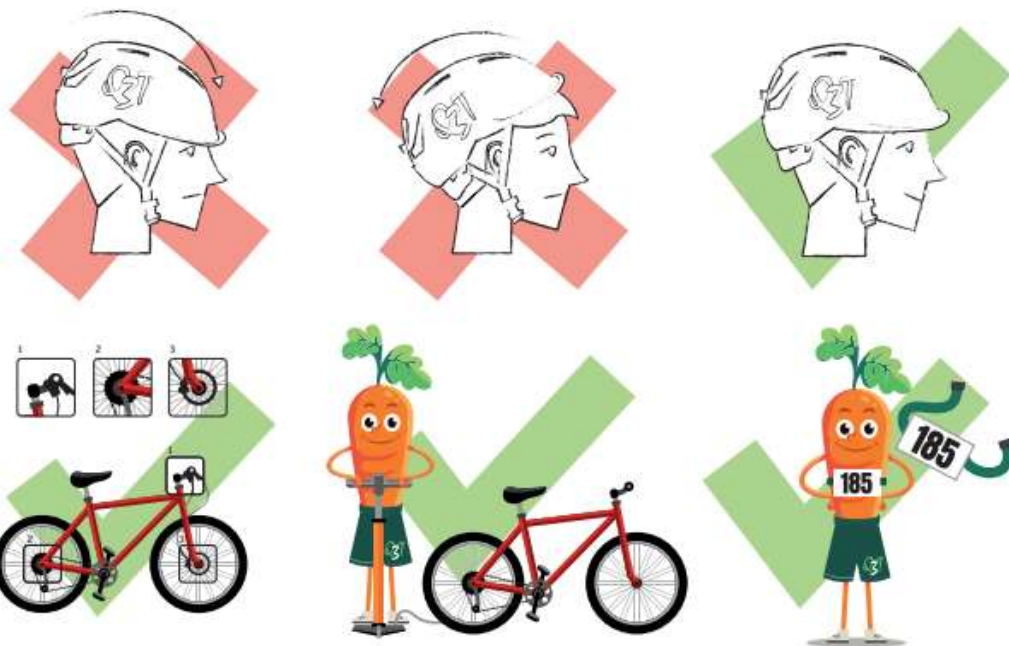
A mon arrivée, je me présente au secrétariat pour y recevoir :

- Mon dossard.
- Ma puce de chronométrage et son bracelet.
- 1 autocollant pour mon vélo.
- 1 autocollant pour mon casque.
- 1 bonnet de natation. (Si triathlon)

Je place directement ma puce à la cheville gauche pour ne pas l'oublier 😊

Le parc de transition

1 heure avant mon départ, je prépare mon matériel dans le parc de transition.
Pour entrer dans le parc, je dois avoir mon casque bien fermé sur la tête !
Je porte mon dossard qui est fixé au minimum avec 3 épingles de sécurité.
Mon vélo doit être en ordre, pression des pneus, freins, ...



Dans le parc, je suis les instructions des éducateurs pour placer mon matériel et mon vélo.



Uniquement pour les Mini kids, seul papa ou maman m'accompagne dans le parc et ressort avec moi dès que possible.

Avant la course

Je vérifie que je connais mes parcours !

Où est le départ ?

Où est ma place dans le parc ? Par où dois-je sortir à vélo et en course à pied ?

Où est la ligne pour monter et descendre de mon vélo ?

Où est le départ ?

Combien de tours dois-je faire ?

Le départ

Le départ est matérialisé par le panneau suivant :



Triathlon

ou

duathlon

De la natation au parc de transition

Quand je sors de l'eau, je me dirige vers le parc de transition.

Je suis les cônes bleus et les panneaux indicateurs de direction.



Dans le parc de transition :

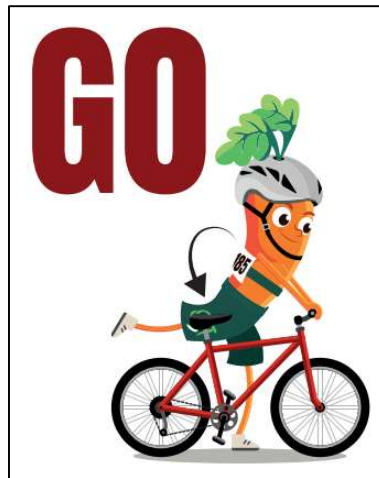
- Je pose mon casque sur la tête et je le ferme correctement.
- J'enfile mes chaussures.
- J'enfile ma ceinture porte dossard (ou un T-shirt avec mon dossard)
On ne peut pas rouler ni courir torse nu !
Le dossard est placé dans le dos.
- Je prends mon vélo et me dirige en le poussant vers la sortie du parc.
Je ne roule pas dans le parc !

La course cycliste :

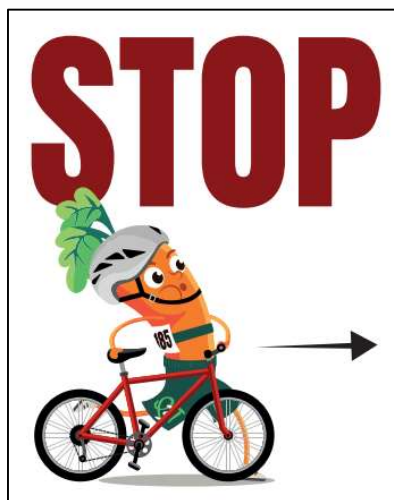
Pour arriver au parcours vélo, je suis les cônes rouges et les panneaux indicateurs de direction.



Je ne monte sur mon vélo que lorsque j'ai dépassé la ligne prévue.
Un éducateur se trouve sur cette ligne ainsi qu'un panneau explicatif.



Lorsque je termine mon parcours vélo, je descends de celui-ci avant la ligne prévue.
Un éducateur se trouve sur cette ligne ainsi qu'un panneau explicatif.



Dans le parc de transition :

- Je dépose mon vélo
- Je retire seulement mon casque, et le dépose dans mon bac (je ne le lance pas !)
- Je tourne ma ceinture pour mettre mon dossard sur le ventre.
Pas pour les participants en T-shirt 😊

La course à pied

Pour arriver au parcours de course à pied, je suis les cônes verts et les panneaux indicateurs de direction.



Je termine ma course en souriant



Maman, papa,

- Ce n'est pas** le championnat du monde.
- Les bénévoles sont là **pour m'aider**
- Ils prennent de **leur temps** pour moi.
- Je ne suis qu'**un enfant**.
- Ce n'est que **du sport**.
- Je suis là pour **m'amuser**.
- C'est **ma course**.
- Je veux juste **être finisher** !



Graphisme & Impression
tout support

www.jige.be | info@jige.be | +32 (0)71 38 38 63

Images et création Quali'3 Team, tous droits réservés.