



# PRESENTATION TRIATHLON SENEFFE 2025



## MATERIEL NECESSAIRE :

### NATATION:

Combinaison de natation

Maillot & trifonction (une ou deux pièce)

Lunettes

Essui

(Vaseline)

(Pince nez)

### VELO:

Un vélo

Casque

Lunettes

Chaussures

Ceinture dossard

Gourde

Gel

### CàP:

Chaussures

Casquettes

Gel



# MATERIEL NECESSAIRE

## Trifonction





## Avant de quitter le domicile

- Vérifier son vélo
- Préparer toutes ses affaires
- Prendre un bac plastique 35 x 45 x 25h
- Bien manger min 3h avant l'effort
- Prendre de quoi se ravitailler
- Préparer son itinéraire et partir à temps.
- Arrivée sur site min 1h30 avant départ



## ACCES/PARKING

ADRESSE DU SITE : RUE DE LA MARLETTE – 7180 SENEFFE

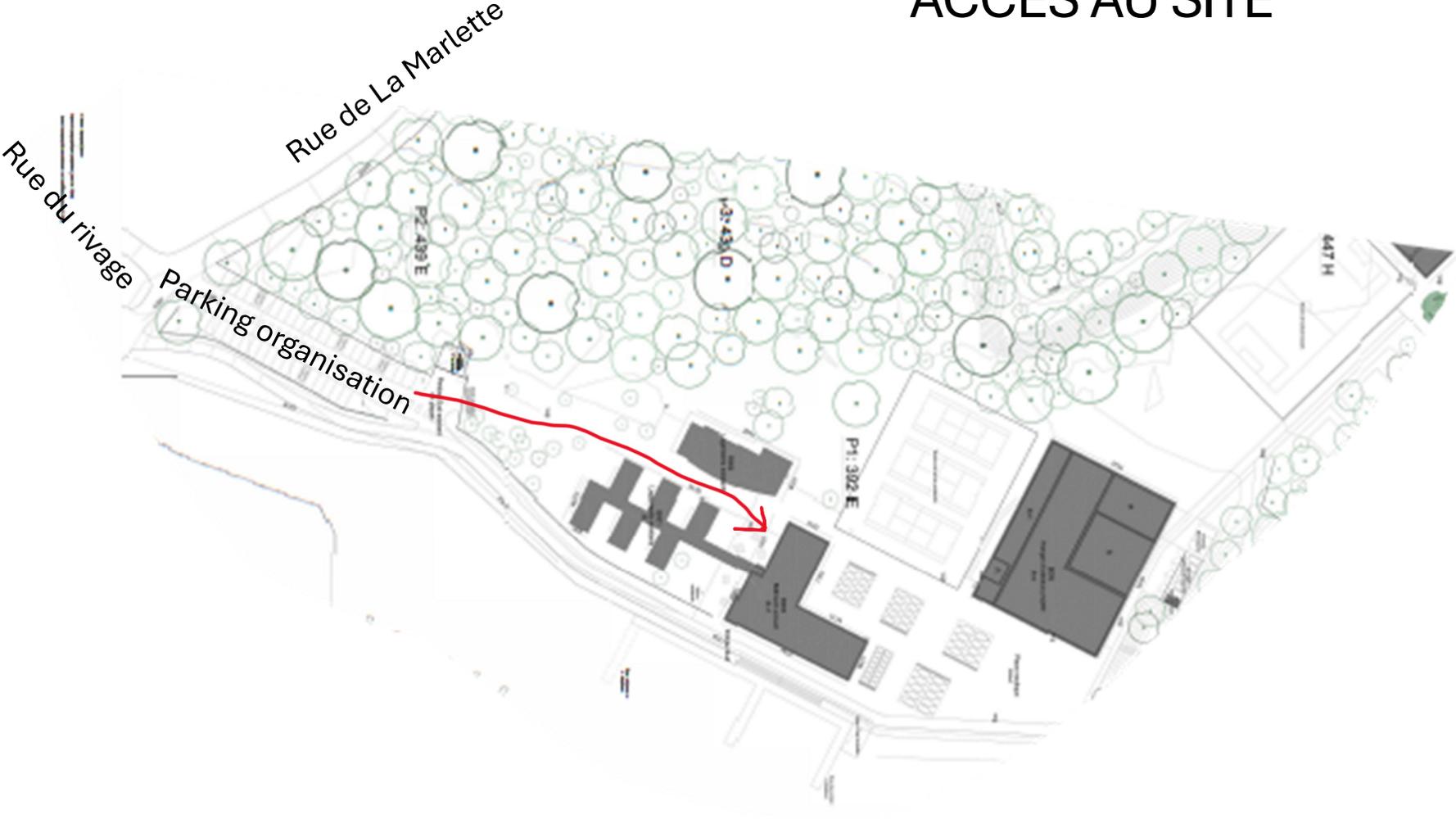
VIA LA N59  
PRENDRE LA RUE A. QUETELET.  
INTERDICTION DE PARKING SUR LA RUE DU RIVAGE.

3 ZONES DE PARKING POUR  
ATHLETES ET ACCOMPAGNATS;  
ZONE 1 : RUE DE LA MARLETTE  
ZONE 2 : RUE CHARLES RICHEL  
JUSQU'AU 1<sup>er</sup> ROND POINT  
ZONE 3 : SOCIETE APTASKIL

ACCES PIETONS : PAR LE PARKING  
RESERVE A L'ORGANISATION

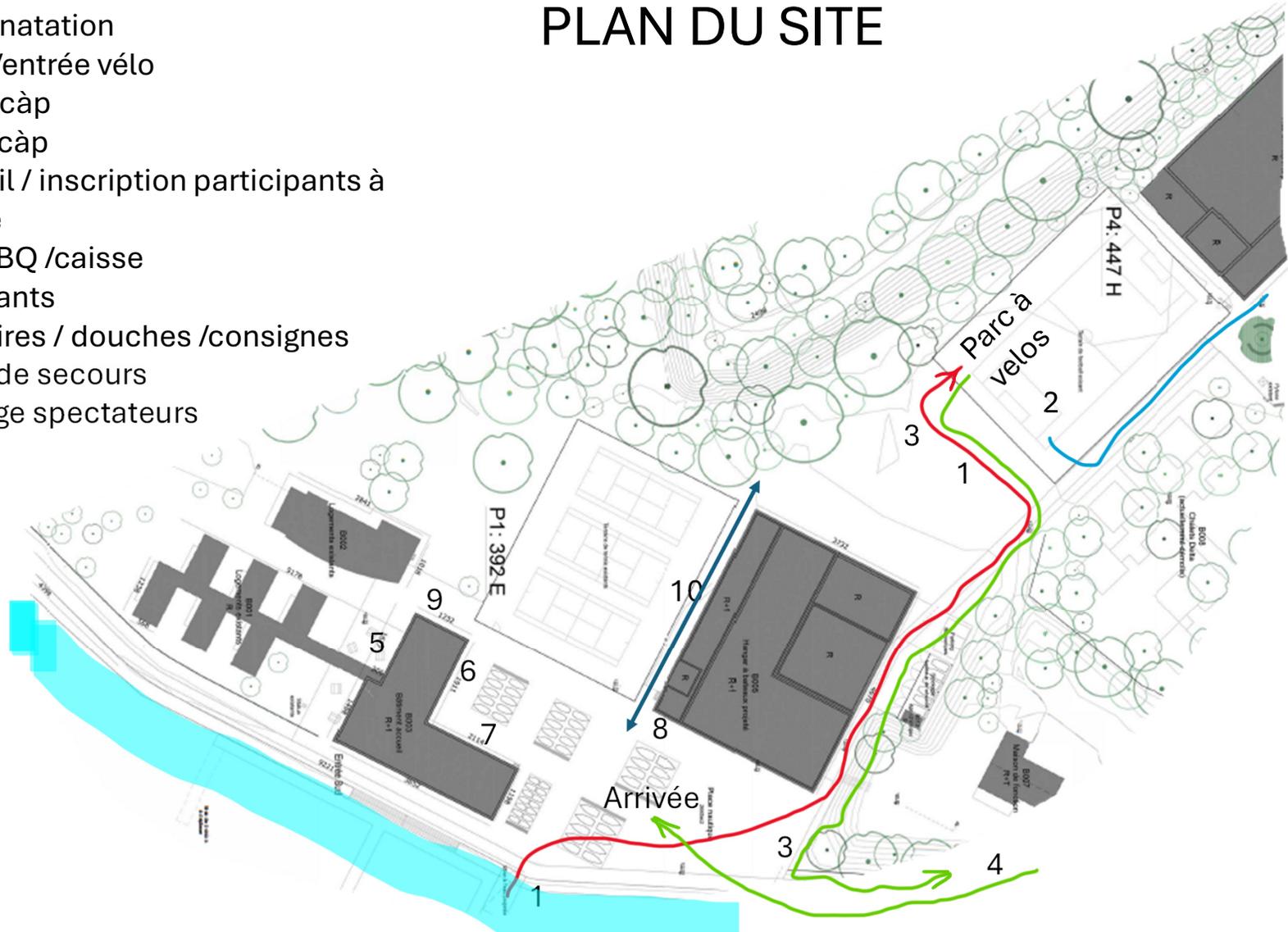


# ACCES AU SITE



# PLAN DU SITE

1. Sortie natation
2. Sortie/entrée vélo
3. Sortie càp
4. Arrivé càp
5. Accueil / inscription participants à l'étage
6. Bar /BBQ /caisse
7. Exposants
8. Vestiaires / douches /consignes
9. Poste de secours
10. Passage spectateurs



# ACCES AU SITE





## Arrivé sur site

- Se rendre au secrétariat
- Se présenter avec CI & CM pour les moins de 19 ans si pas de licence.
- Reception d'une enveloppe avec :
  1. Dossard
  2. Chip
  3. Bonnet natation
  4. Autocollants , casque, vélo
  5. Instructions



## Rejoindre le parc à vélos

- Son vélo
- Casque sur la tête jugulaire fermée
- Son bac de rangement avec ses affaires de vélo et cap
- Contrôle vélo
- Freins
- Bouchons sur le guidon



## Se préparer dans le parc à vélos

- Déposer son vélo à sa place désignée par le dossard
- Préparer ses affaires de càp (chaussures, casquette..) dans le bas du bac et de vélo au dessus
- Poser son essui devant le bac
- Casque sur le vélo ou dans le bac.
- Dossard prêt à être enfilé (ceinture de dossard conseillé)
- Lunettes
- Avoir enfilé sa trifonction au préalable et enfiler sa combinaison de natation par-dessus.
- Mettre le chip sur la cheville gauche
- Repérer les itinéraires à prendre pour sortir du parc à vélos tant pour la course à vélos que la càp.
- Bien repérer l'emplacement de son vélo



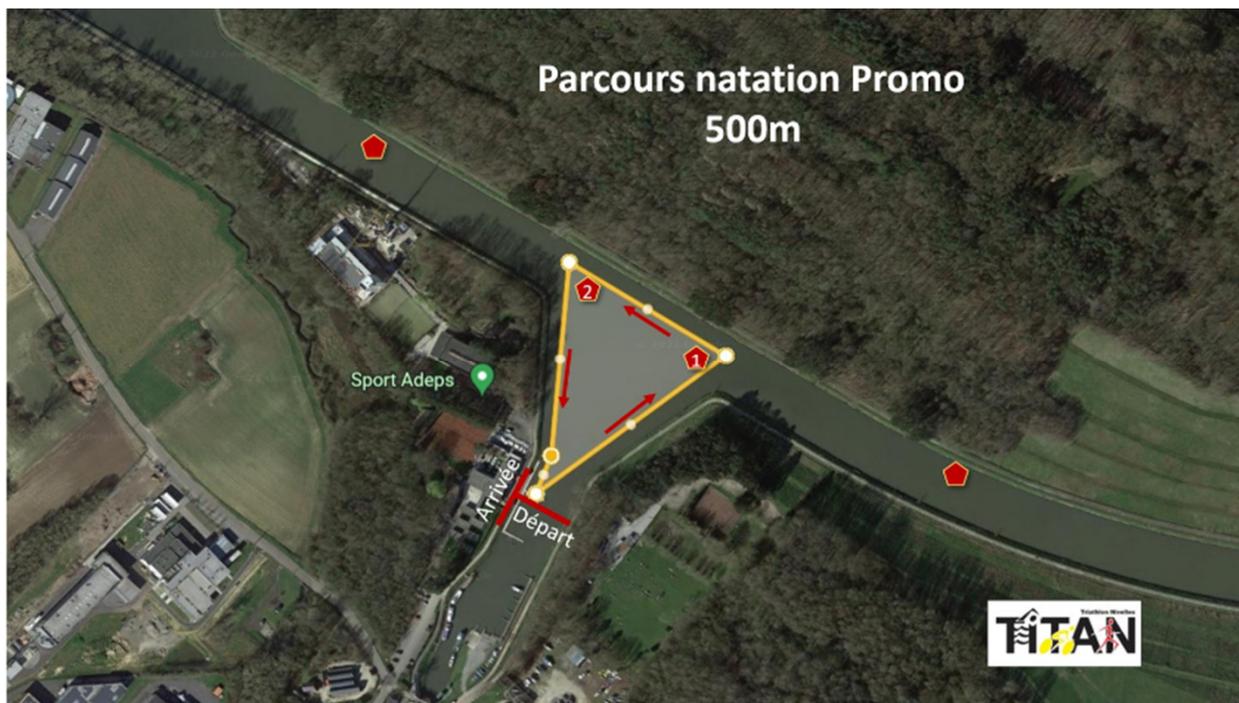
## NATATION

Se rendre au plan d'eau avec :

- Sa combinaison (location) <https://infinetri.be/boutique/triathlon/combinaison-huub/>
- Lunette
- Chip sur la cheville gauche
- Bonnet
- Se mettre à l'eau +/- 10 minutes avant départ.
- (Pince nez)
- Pas de dossard en natation
- Nage au choix (crawl conseillé)

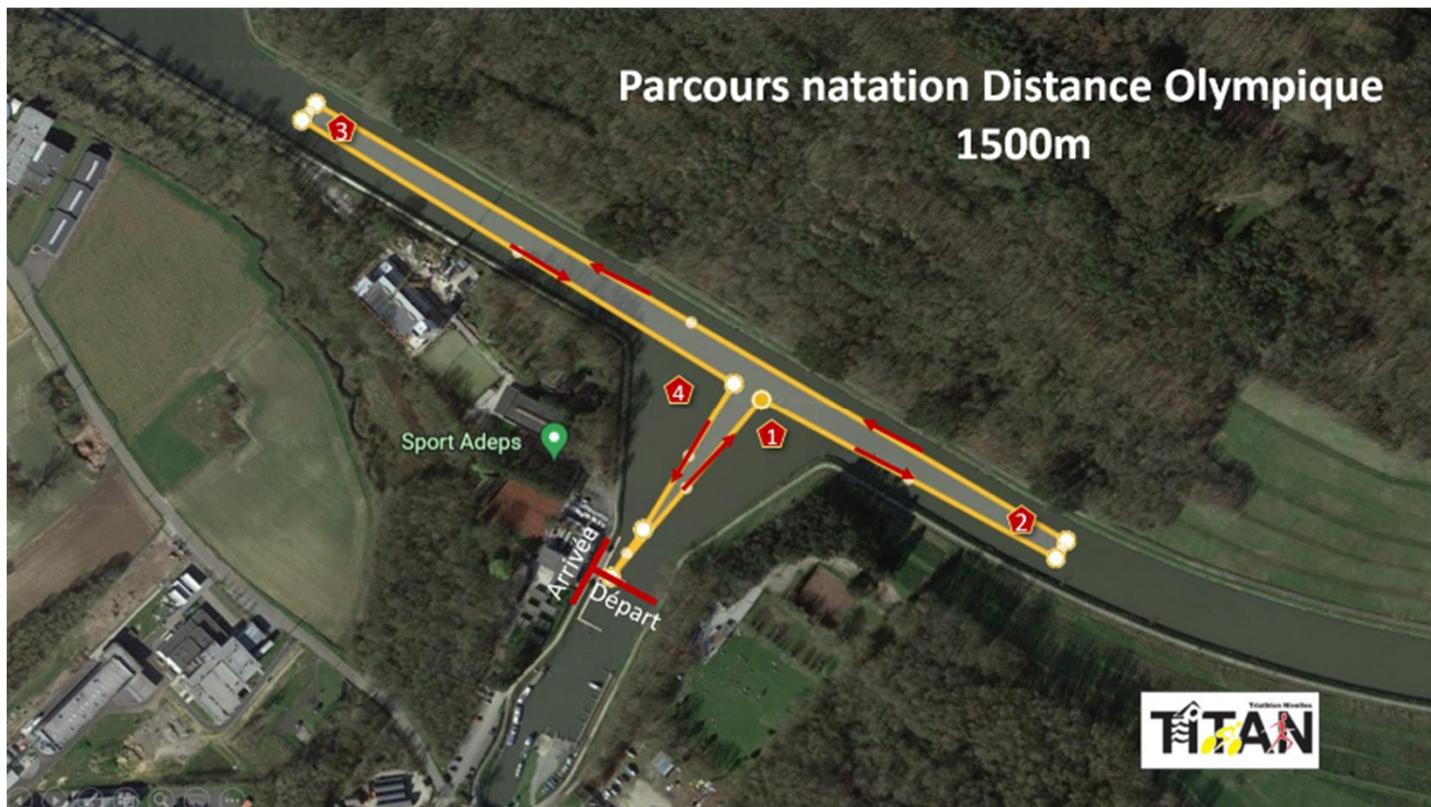


## PARCOURS NATATION PROMO





## PARCOURS NATATION DO





## SORTIE NATATION

Un aide vous est donnée pour sortir de l'eau par une échelle

- Enlever partiellement la combinaison (uniquement le haut)
- Se rendre jusqu'au parc à vélos en courant ou marchant
- Enlever totalement sa combi qu'une fois à côté de son vélo.
- S'habiller pour la course vélo
  1. casque
  2. Lunette
  3. Chaussures
  4. Dossard
- Ranger sa combinaison dans son bac en mettant au dessus ses affaires càp



## COURSE VELO

Sortir du parc à vélos en le poussant en suivant les flèches directionnelles.

Pousser son vélo jusqu'à la ligne de départ

Interdiction de monter sur son vélo avant le début du parcours représenté par une ligne et un arbitre.

Se mettre sur le côté , monter sur son vélo et rejoindre le circuit (3T Promo, 4T DO)

A la fin du parcours descendre de son vélo avant la ligne mentionnée précédemment.

Pousser son vélo jusqu'à le remettre à son emplacement dans le parc à vélo.

Dégrafer la jugulaire de son casque et l'enlever seulement quand le vélo est accroché.





# COURSE VELO DO 4 tours



<https://www.titantriathlon.be/index.php/triathlon-de-seneffe/parcours-46609>



## COURSE à PIEDS

Se débarrasser de ses affaires vélos. Les mettre dans le bac.

Enfiler ses chaussures de càp

Sortir du parc à vélos en suivant les flèches directionnelles

C'est parti pour 5 ou 10 km.

Attention, ne pas présumer de ses forces, c'est dur...

Ravitaillements à mi-course.

Arrivée triomphante et ravitaillement à l'arrivée.







## APRES LA COURSE

Se ravitailler à son aise, pas de stress.

Rendre son chip

Récupérer ses affaires dans le parc à vélos.

Bar et douche disponible.



## EN RELAIS

Un chip et dossard par équipe

Le nageur porte le chip.

Le cycliste l'attend au parc à vélos avec le dossard et prend le chip du nageur

Pour la transition vélo / càp le coureur prend le chip ET le dossard du cycliste.



RDV le 18/05/25 à  
LA MARLETE

BONNE COURSE A TOUS.