



Rando Triathlon Abbeville

Dim. 12 avril 2026

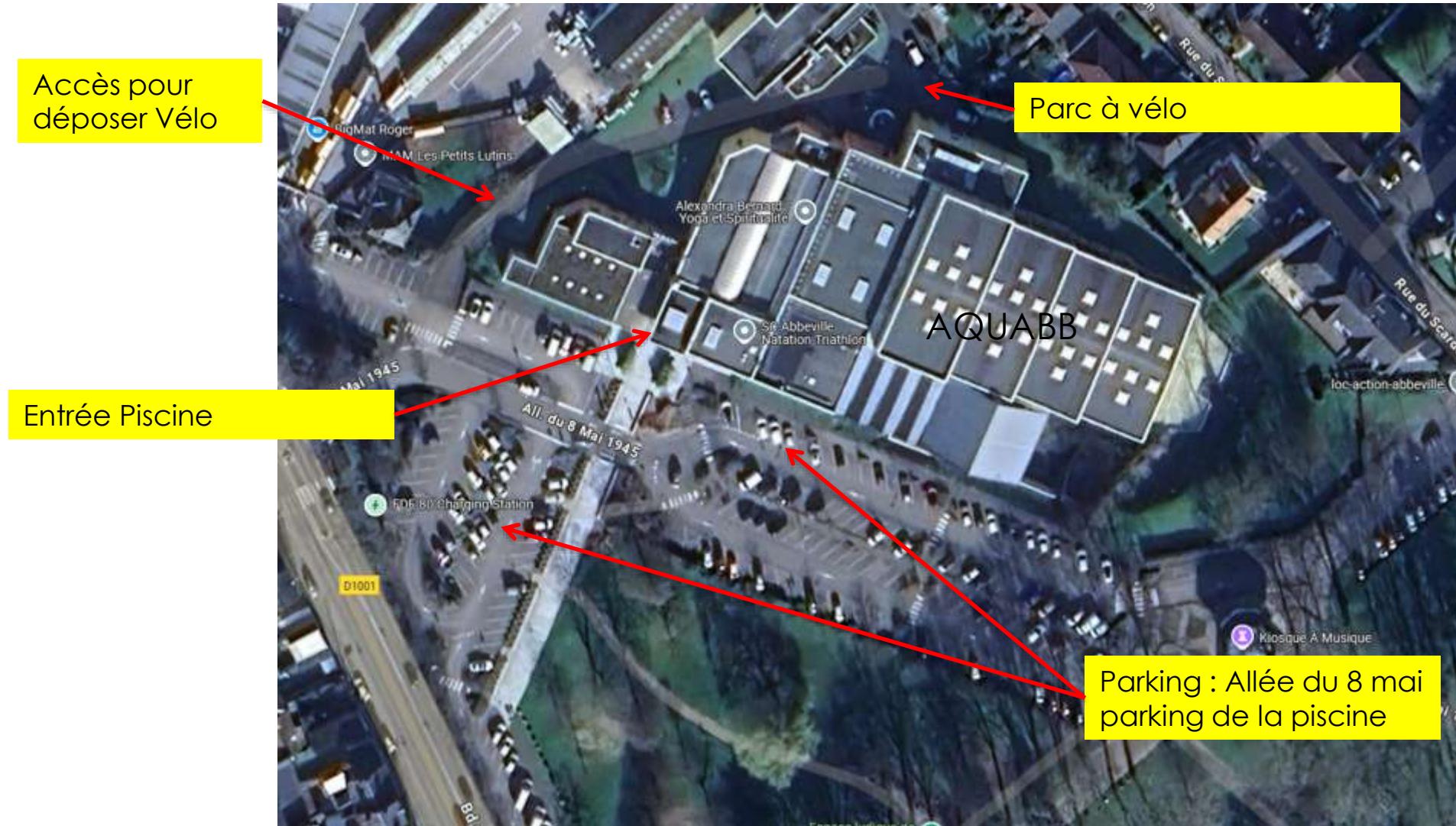
BRIEFING DE RANDONNÉE



12 avril 2025



- La manifestation se déroule au départ de l'AquaBB, allé du 8 mai 1945, 80100 Abbeville



- Cette animation est gratuite
- Elle se déroule dans le cadre des parcours du Cœur d'Abbeville
- Il n'y a pas de chronomètre
- Chacun pratique à son rythme
- Le respect des consignes de sécurité est obligatoire
- Le respect du code de la route est obligatoire

Catégories

- La Randonnée est accessible à partir de 10/11 ans accompagné d'un adulte.
- A partir de 14 ans il est possible de le faire seul dans la mesure où l'enfant sait faire du vélo seul sur la route.

Infrastructures

- Natation : En piscine de 25 mètres
- Vélo : Sur route
- Course à pied : Sur chemin et macadam

Distances

- Natation : 100 à 300 m
- Vélo : 11 km
- Course à pied : 1 à 3 km selon parcours

Horaires

- 09h15 – Accueil des participants
- 09h30 – Installation du matériel
- 09h50 – Direction le bassin
- 10h00 – Départ groupé
- 12h00 – Fin de l'animation

Participants

- En groupe
 - Nager ensemble, vélo ensemble, course à pied ensemble
- Solo
 - Nager seul, vélo seul, course à pied seul
- Relais
 - 2 ou 3 personnes.
 - 2 relayeurs : Une personne fait deux disciplines
 - 3 relayeurs : Chacun fait une discipline

Natation

- Maillot de bain
- Bonnet (obligatoire)
- Lunettes (optionnel)

Vous pouvez le mettre dans la tente (une homme / une femme)



Transition 1 (Natation vers le vélo)

- Serviette
- Habillement de rechange
- Baskets ou chaussures de vélo
- Veste selon météo

Vélo

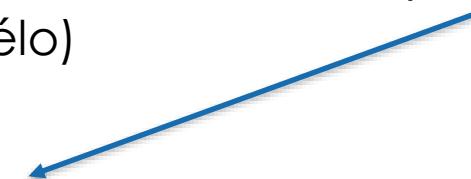
- Vélo en état (freins fonctionnels, pneus gonflés)
- Vélo Assistance Electrique autorisés
- Matériel de réparation (pneu, pompe, rustines)
- Bidons remplis
- Casque ajusté Norme CE

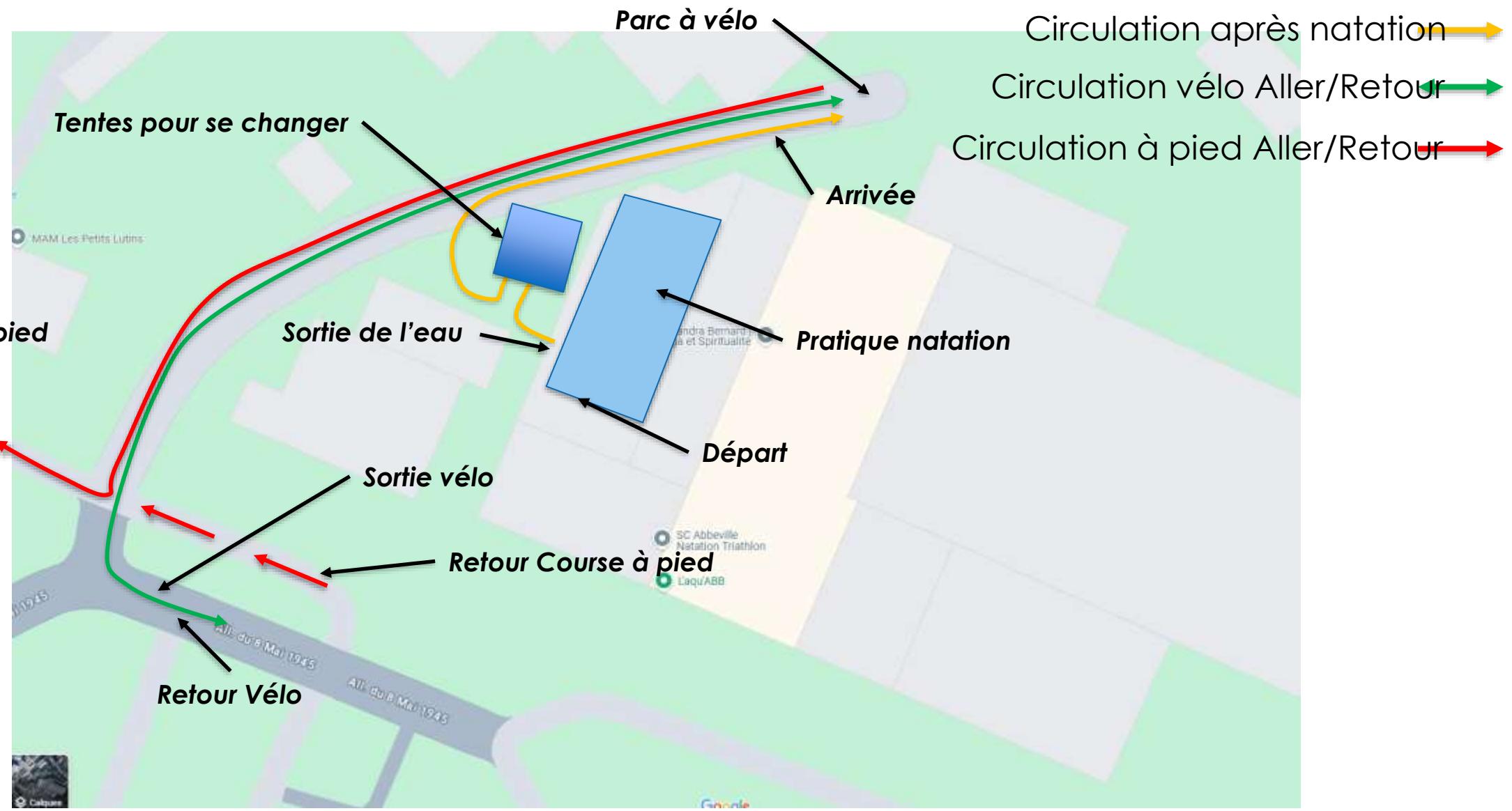
Transition 2 (Vélo vers Course à pied)

- Baskets

Course à pied

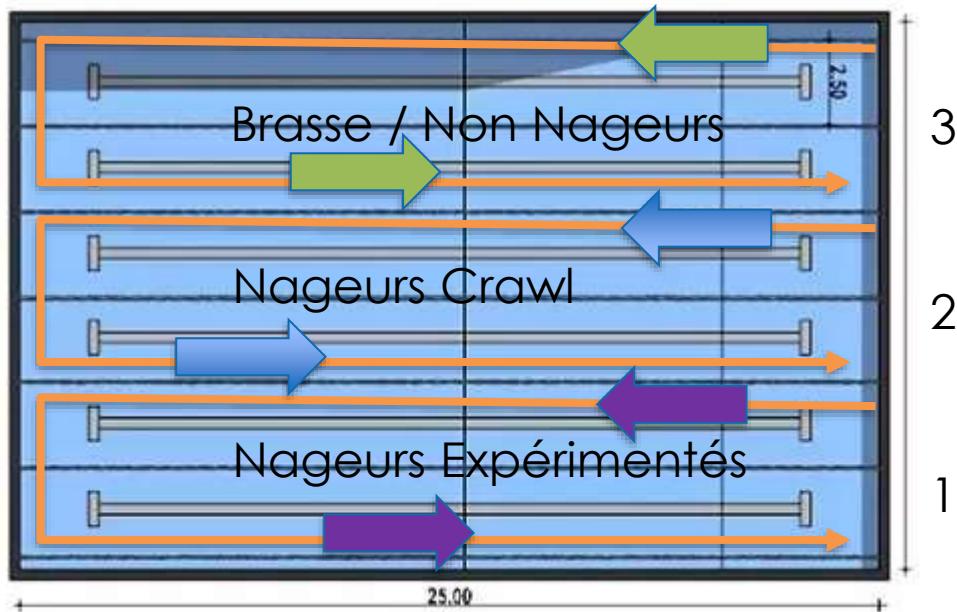
- Casquette (option)





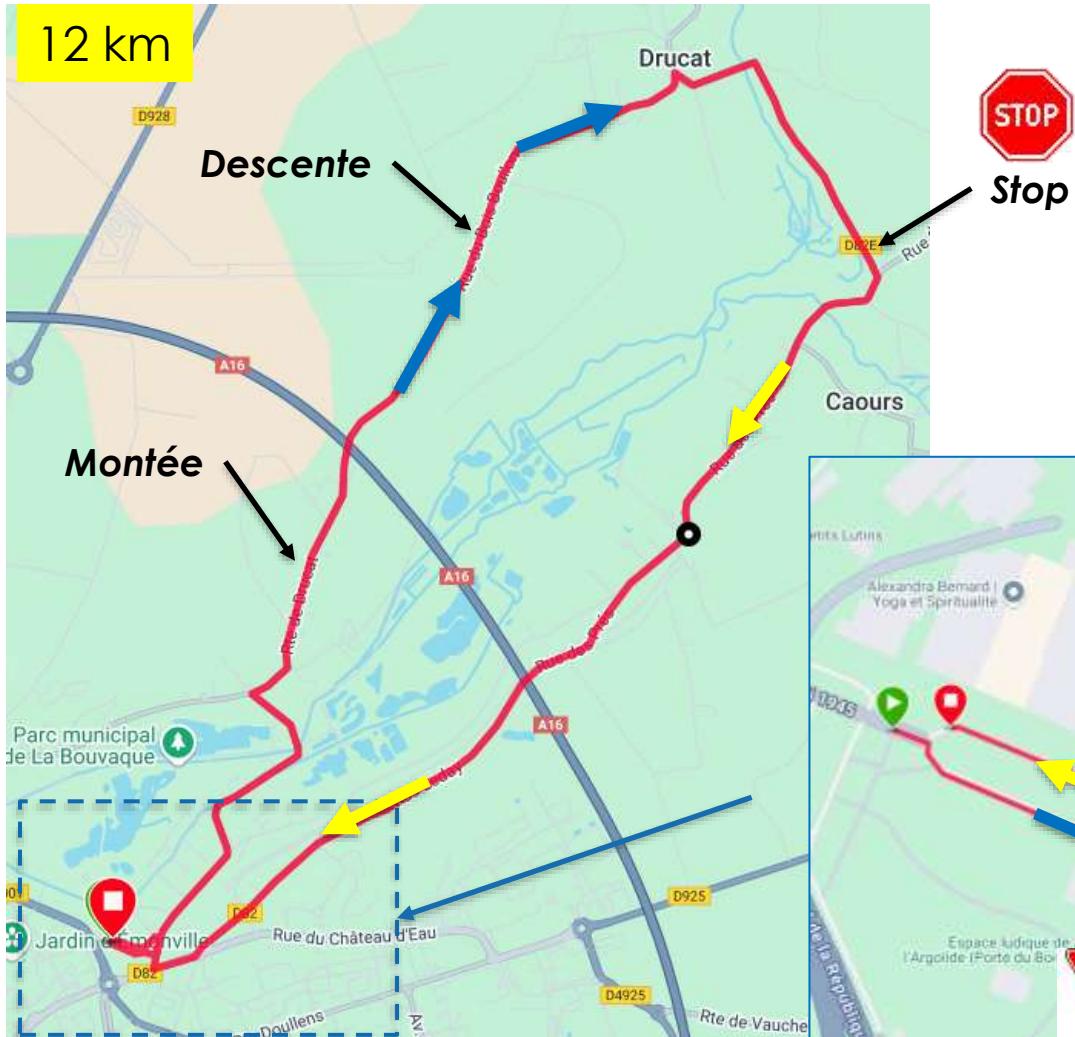
Natation

- On nage à droite en aller / retour
- 3 couloirs
 - Couloir 1/2 : Brasse et non nageurs
 - Couloir 3/4 : Nageur crawl
 - Couloir 5/6 : Nageurs expérimentés

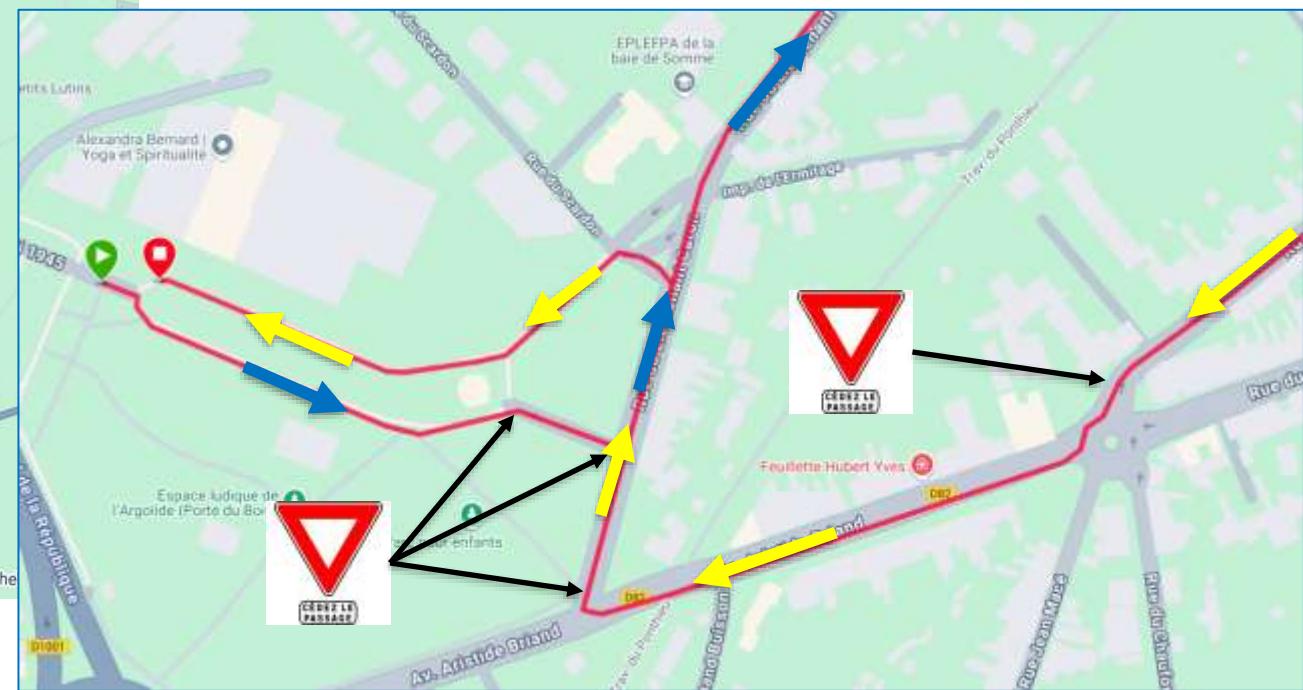


- Vous sortez de l'eau,
- Vous prenez votre serviette au bord du bassin
- Vous allez vous changer dans une tente fermée
- Vous ressortez de la tente
- Vous aller vers l'emplacement de votre vélo
- Vous mettez votre casque
- Vous mettez vos chaussures, lunettes, etc...
- Vous prenez votre vélo en le poussant jusqu'à la sortie
- Vous montez sur le vélo et partez sur le circuit





- Respecter le **code de la route**. (Stop, Cédez le passage, etc.)
- Respecter et attention aux **autres véhicules**
- Attention aux **autres concurrents**, respectez la pratique des uns et des autres.
- Respecter la propreté, pas de déchets par terre



- Vous descendez de votre vélo avant la ligne
- Vous prenez votre vélo en le poussant jusqu'à sa place
- Vous posez le vélo
- Vous enlevez votre casque
- Vous vous équipez de vos affaires de course à pied
- Vous ressortez en direction du circuit à pied



- Attention aux **plans d'eau**.
- Attention aux **autres concurrents**, respectez la pratique des uns et des autres.
- Respecter le **parc naturel**, pas de déchets par terre
- Respecter les **potentiels promeneurs**

5 km

- Respecter le code de la route. (Stop, Cédez le passage, etc.)
- Respecter et attention aux autres véhicules
- Attention aux autres concurrents, respectez la pratique des uns et des autres.
- Respecter la propreté, pas de déchets par terre

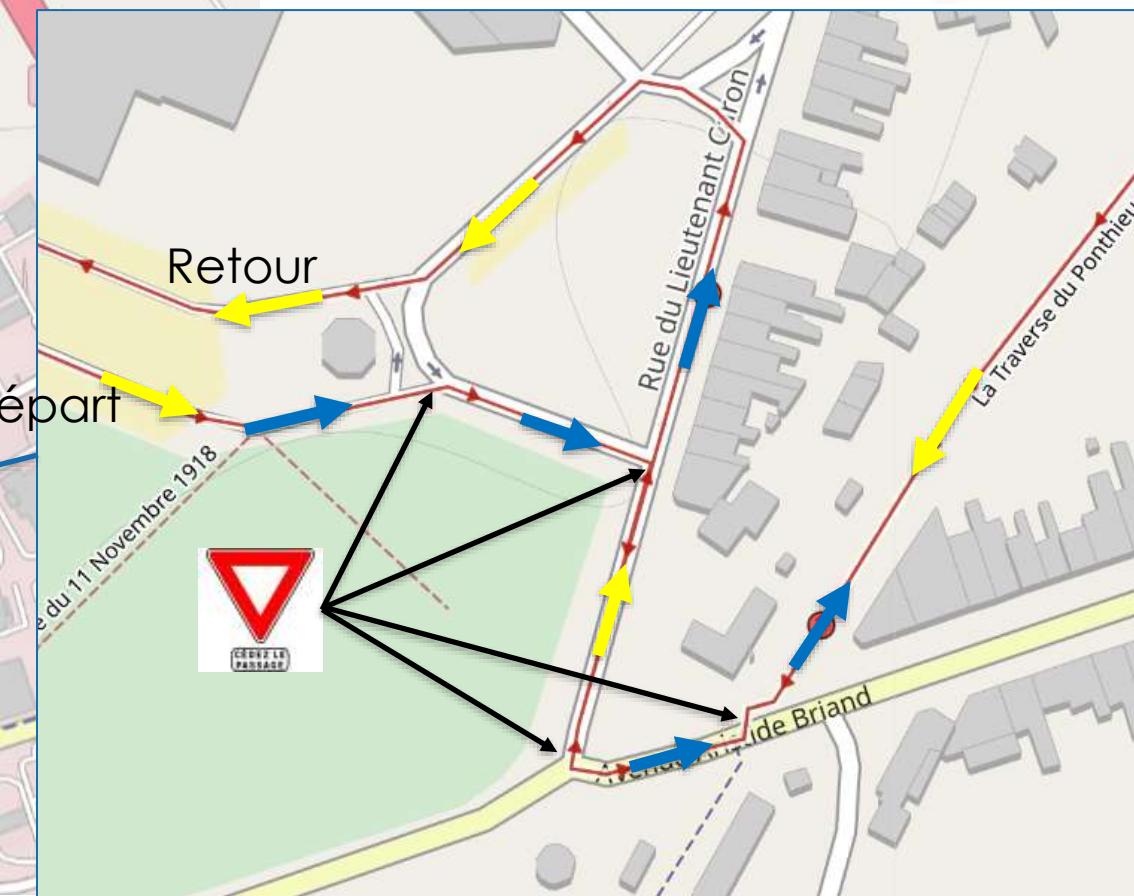
CIRCUIT VELO TRES JEUNES ou TRES DEBUTANT

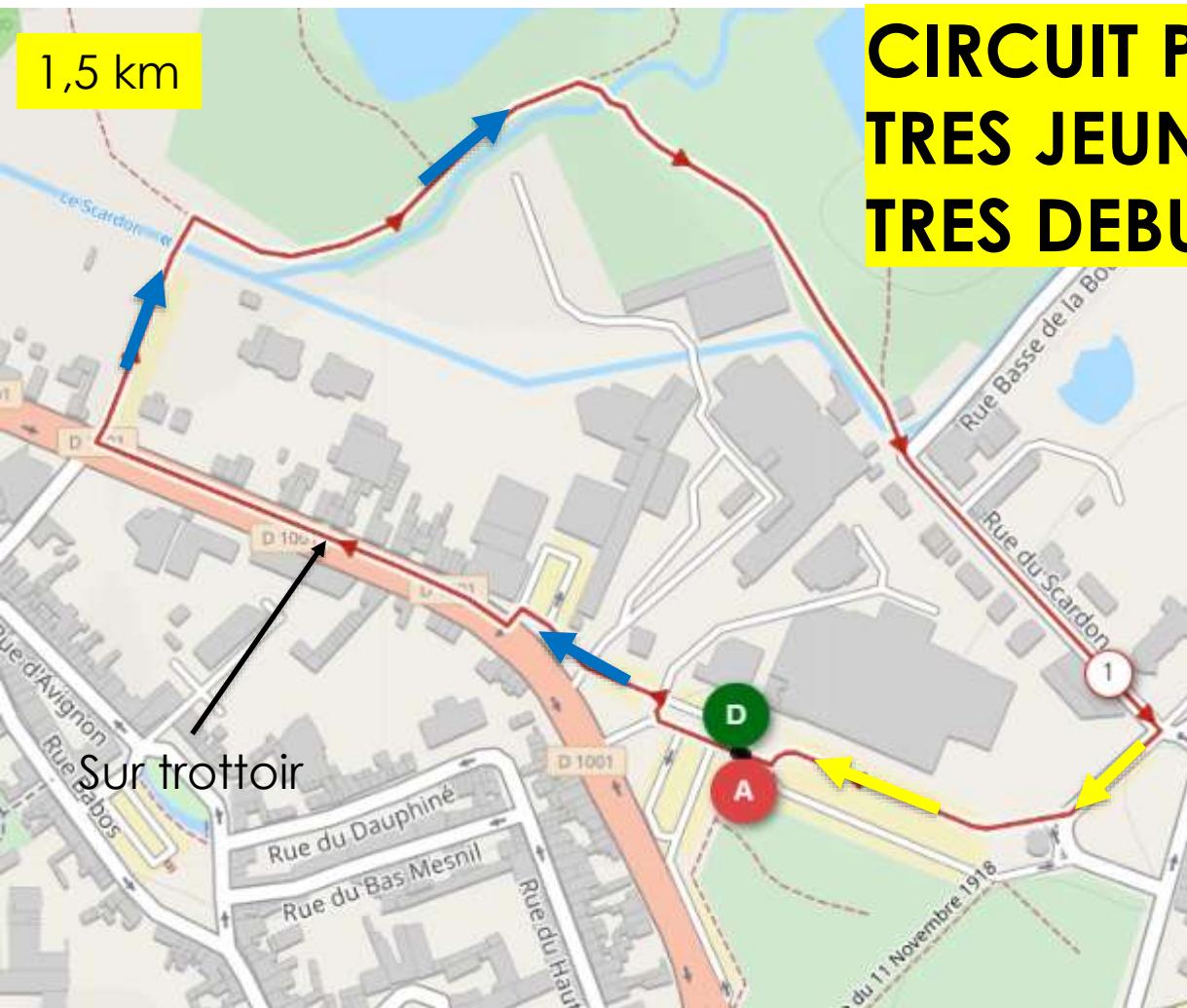


Demi tour

Retour

Départ





CIRCUIT PEDESTRE TRES JEUNES ou TRES DEBUTANT

- Attention aux **plans d'eau**.
- Attention aux **autres concurrents**, respectez la pratique des uns et des autres.
- Respecter le **parc naturel**, pas de déchets par terre
- Respecter les **potentiels promeneurs**

Départ

Retour



LES PARCOURS DU *Cœur*





Rando Triathlon Abbeville

Dim. 12 avril 2026

Fin du Briefing
Bonne randonnée à vous

