

SAMEDI 29 novembre 2025

Compétition régionale de Triathle/laser run INSEP

RDV : 11 Av. du Tremblay, 75012 Paris, INSEP Vincennes

PROGRAMME

- ❖ 12h30 : Ouverture du secrétariat : confirmation des inscriptions
- ❖ 12h45 : Ouverture de l'accès aux vestiaires
- ❖ 13h00 : Début de l'échauffement collectif natation, sortie du bassin 13h20
- ❖ 13h30 : Début des séries* de natation dans l'ordre suivant (M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)
- ❖ 14h30 : fin des séries de natation, sortie de la piscine
- ❖ 15h45 : Début des séries* de laser-run (triathle ou laser run seul) (M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)

Attention : course avec pas de tir à 7m pour les licenciés UNSS et débutants (toutes catégories à partir de U15) après les courses U13

*L'ordre des séries et leurs compositions seront définies en fonction du nombre de participants.

Départ handicap start pour le laser run – Pack start à 1'30

Natation : Bassin de 25m (tribune accessible pour le public)

Laser Run en intérieur sur piste, chaussures à pointes autorisées.

-
- ❖ Remise des récompenses dans la mesure du possible au fur et à mesure du déroulement de la compétition
 - Aux 3 premiers de chaque course (triathle et laser run), sauf pour les courses enfants U9 à U13 tous récompensés

pentashot

Inscriptions à faire auprès des clubs qui devront centraliser les inscrits et nous transmettre la liste au plus tard le **samedi 22 novembre 2025** via le fichier Excel joint.

Contact : laserrunpaysdemeaux@gmail.com 07/81/59/26/70

Frais d'inscription :

Triathlon : 12€ par athlète

Laser run seul : 7€

A régler à l'organisateur par virement avant le 26 novembre

ATTENTION :

nombre de place limitées à 150 pour le triathlon

Frais d'inscription doublés pour toute inscription à partir du dimanche 23 novembre.

AUCUNE INSCRIPTION ne sera prise après le mardi 25 novembre
Une buvette sera organisée sur place.

RIB

IBAN : FR76 1870 6000 0097 5699 3148 093

BIC : AGRIFRPP887

Banque : Crédit agricole Brie picardie

CATEGORIES

Catégorie	Année de Naissance	Distance de nage	Distance de course	Distance de tir
U9	NES EN 2018 OU APRES 2018	50m	2x300m	Tir 5m- 2 mains
U11	NES EN 2016-2017	50m	2x300m	Tir 5m - 2 mains
U13	NES EN 2014-2015	100m	3x300m	Tir 5m
U15	NES EN 2012-2013	100m	3x600m	Tir 10m
U17	NES EN 20010-2011	200m	4x600m	Tir 10m
U19	NES EN 2008-2009	200m	5x600m	Tir 10m
U22	NES EN 2005-2006-2007	200m	5x600m	Tir 10m
SENIOR	NES ENTRE 1987 ET 2004	200m	5x600m	Tir 10m
M40+	NES ENTRE 1977 ET 1986	100m	3x600m	Tir 10m
M50+	NES ENTRE 1967 ET 1976	100m	3x600m	Tir 10m
M60+	NES ENTRE 1957 ET 1966	50m	3x300m	Tir 5m
M70	NES AVANT 1956	50m	2x300m	Tir 5m