

**DIMANCHE 08 février 2026**  
**Compétition régionale de Triathle/Laser run**  
**Centre national des sports de la Défense**

RDV : Camp Guynemer, 1 rue des Archives, 77300 FONTAINEBLEAU

## PROGRAMME

- 08h30 : Accueil / confirmation des inscriptions
- 09h00 : Echauffement
- 09h30 : Début des séries\* de laser run dans l'ordre suivant (M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)
- 13h30 : Ouverture piscine / échauffement natation
- 14h00 : Début des séries\* de natation dans l'ordre suivant (M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)
- 15h00 : fin des séries de natation, sortie de la piscine
- 15h30 : Début des séries\* de combiné (triathle) (M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)

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

Départ handicap start pour le combiné du triathle – Pack start à 1'30

Natation : Bassin de 25m (pas de tribune, accès public au bord du bassin)

Tir en intérieur.

Course 300m sur piste en intérieur.

Course 600m sur bitume en extérieur.

\*\*\*

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.



Inscriptions à faire auprès des clubs qui devront centraliser les inscrits et nous transmettre la liste au plus tard le dimanche 1<sup>er</sup> février 2026 via le fichier Excel joint.

Contact : [cnsdpenta@gmail.com](mailto:cnsdpenta@gmail.com) 06.64.01.96.83.

**Frais d'inscription :**

Triathlon : 12€ par athlète.

Laser run : 7€ par athlète.

A régler à l'organisateur par virement avant le 03 février 2026.

**ATTENTION** : Nombre de place limitées à 100 pour le triathlon.

AUCUNE INSCRIPTION ne sera prise après le dimanche 1<sup>er</sup> février.

Une cafétéria (self-service) est disponible sur place et propose le repas du midi pour un tarif compris aux alentours de 11 euros.

Les personnes souhaitant se restaurer devront le signaler à l'inscription (état des rationnaires à fournir à la restauration).

## RIB

IBAN : FR76 1027 8062 1200 0958 0904 181

BIC : CMCIFR2A

Banque : CCM FONTAINEBLEAU-AVON

\*\*\*

## CATEGORIES

Catégorie	Année de naissance	Distance de nage	Distance de course	Distance de tir
<b>U9</b>	2018 ET APRES	50m	2x300m	Tir 5m - 2 mains
<b>U11</b>	2016-2017	50m	2x300m	Tir 5m - 2 mains
<b>U13</b>	2014-2015	100m	3x300m	Tir 5m
<b>U15</b>	2012-2013	100m	3x600m	Tir 10m
<b>U17</b>	2010-2011	200m	4x600m	Tir 10m
<b>U19</b>	2008-2009	200m	5x600m	Tir 10m
<b>U22</b>	2005-2006-2007	200m	5x600m	Tir 10m
<b>SENIOR</b>	ENTRE 1987 ET 2004	200m	5x600m	Tir 10m
<b>M40+</b>	ENTRE 1977 ET 1986	100m	3x600m	Tir 10m
<b>M50+</b>	ENTRE 1967 ET 1976	100m	3x600m	Tir 10m
<b>M60+</b>	ENTRE 1957 ET 1966	50m	3x300m	Tir 5m
<b>M70</b>	1956 ET AVANT	50m	2x300m	Tir 5m