Règlementduchallengeclubdes trinougators.

Du 1er novembre 2015 au 31 octobre 2016

1°) Se faire PLAISIR!!! Quelque soit la raison pour laquelle vous courez : le défi personnel , l'envie de découvrir la discipline, le partage avec les copains, pour garder la forme... tout le monde peut trouver son compte dans ce challenge dont l'objectif est simplement de motiver les troupes dans une ambiance bon enfant et conviviale !

2°) Mener la saison comme bon vous semble! Tout le monde à sa chance.... ceux qui préparent des ironmans comme ceux qui font des courses le dimanche avec femme et enfant avant d'aller manger une bonne raclette au coin du feu!

Nous avons essayé d'établir un barème de points le p lus équitable possible, à la fois pour ceux qui ne vont pas faire beaucoup de courses car leurs objectifs de l'année ne le permettent pas, et pour ceux qui seront présents sur un plus grand nombre de courses quelque soit la distance. (voir les exemples ci-dessous).

3°) Partager ses impressions! Une petite photo du départ ou de l'arrivée (même un selfi suffira pour les coureurs solitaires ;) !), ou ne serait-ce qu'un commentaire envoyé par mail puis publié sur le site du genre : « Une course abominable, l'eau était froide, je ne sentais plus mes orteils jusqu'à la course à pied durant laquelle on a eu la pluie! Mais outre cela le triathlon c'est génial! ». Bref un petit truc qui donne un aperçu du moment vécu , et qui pourrait donner des envies aux copains pour les saisons futures. Le but étant le partage de ses expériences (bonnes ou mauvaises d'ailleurs, ça dépend des jours!) et ainsi pouvoir faire vivre le site du club de façon plus régulière et plus animée.

4°) Entrer dans cette « compétition » avec simplement l'envie de s'amuser! Ce ne sont pas les championnats du monde, il faut que cela reste un « jeu » entre bons (et bonnes!) camarades. Ce ne sont pas les performances qui comptent mais bien la participation!

5°) Informer de votre participation à une course

Afin que la course soit comptabilisée, il est indispensable de signaler sa participation à celle-ci par mail. Nous sommes de plus en plus nombreux au sein du club et vous comprendrez qu'il est difficile d'aller farfouiller le dimanche soir sur le web pour trouver qui a fait quoi, de même il n'est plus possible d'aller chercher vos CR sur vos pages FB ou autres … Ca vous permettra en même temps d'envoyer votre petite photo ou votre commentaire ;) !

6°) Courir sous les couleurs du club. Evidemment courir avec la l i cence « Montélimar triathlon » et autant que possible avec la tenue aux couleurs du club.

Barème de points du challenge

Il a été réfléchi en fonction de la distance parcourue et du temps passé sur une épreuve. Nous sommes un club de triathlon, toutes les disciplines ne vont donc pas entrer dans ce challenge. Seules seront comptabilisées les épreuves en lien avec la pratique du triathlon et des disciplines enchainées notées ici.

Participation à un triathlon en enchainant les trois disciplines:

format XS (400m / 10km / 2,5km) ==> 3 points

format S (750m / 20km / 5km) ==> 4 points

format M (CD) (1500m / 40km / 10km) ==> 6 points

format L (half) (2000m / 80-90km / 20km) ==> 8 points

format XL (ironman) (3000m / 180km / 40km) ==> 10 points

Les courses en relais ou ne comprenant qu'une discipline ou deux, s'appuieront sur le barème ci-dessous.

Course en natation (en piscine ou en eau vive, avec ou sans combinaison):

course < 1000m ==> 1 points

course de 1000 à 2000m ==> 2 points

course au-delà de 2000m ==> 3 points

Course cycliste :

CLM , course en ligne ou cyclo-cross ==> 1points

une cyclo sportive < 100km ==> 2 points

une cyclo sportive au delà de 100km ==> 3points

Course en course à pied :

CAP, trail < 10km + cross ==> 1 points

CAP, trail de 11 à 19km ==> 2 points

CAP, trail de 20 à 29km ==> 3 points

CAP, trail au delà des 30 km ==> 4 points

Raid sportif :

si le temps du 1er est situé entre 2h et 4h ==> triathlon format M soit 6 points

entre 4h et 9h==> triathlon format L soit 8 points

supérieur à 9h ==> triathlon format XL soit 10 points

Arbitres : Nbre de points correspondant à la course arbitrée (si plusieurs courses = points de la plus longue course)

Bénévolat : Nbre de points correspondant à la course sur laquelle le bénévole participe (si plusieurs courses = points de la plus longue course).

Dont formations (ex BF5) , 2 points par week-end de formation

Des sorties clubs seront organisées et planifiées en commission sportive. Afin de vous titiller encore un peu plus pour obtenir le Graal pour cette nouvelle saison, lors de ces sorties, vous pourrez gagner encore plus de points.... attention mesdames et messieurs, n'ayez plus peur, jetez-vous à l'eau ;) .... une sortie club *doublera vos points* ! Alors n'hésitez plus! …. (Si là vous n'êtes pas motivé(e)s je n'y comprends plus rien!)

En ce qui concerne <u>les relais lors des courses club</u>, les points seront doublés en se basant sur le barème de relai classique ci dessus.

Un tableau récapitulatif vous sera transmis régulièrement. Vous pourrez y trouver le classement club, le classement masculin, le classement féminin et le classement jeune.

Nous comptons sur vous pour faire vivre ce challenge dans une dynamique 100% amicale etsportive.

Toutes les questions ou remarques sont les bienvenues.

Le Comité directeur.

« Annexe »

Voici 3 exemples pour illustrer ce challenge: trois profils différents mais qui parviennent tous au même nombre de points:

Exemple de situations :

1) Quelqu'un qui n'a pas de « gros » objectif en terme de distance, peut gagner des points en terme de participation :

2 XS = 6 points
4 S = 16 points
1 M = 6 points
4 CAP <10km = 4 points
1 cyclo <100km = 2points

➔ 34 points

2) Quelqu'un qui a un gros objectif (entrainement intense plutôt que des courses à gogo en théorie !!) :

1 CAP 20km = 2points
3 S = 12 points
2 M = 12 points
1 XL = 10 points

➔ 34 points

3) Une saison mixte en distance :

2S = 8 points
2M = 12 points
1 L = 8 points
2 CAP <10km = 2points
1CAP de 15km = 2points
1 cyclo <100km = 2points

➔ 34 points

Ce ne sont que des exemples de situations qui permettent d'illustrer le fait qu'avec des organisations de saison différentes, on peut arriver au même nombre de points.