

DISTANCES JEUNES					
		Jeunes 6-9	Jeunes 8-11	Jeunes 10-13	Jeunes 12-19
TRIATHLON & CROSS DUATHLON	Natation	50 m	100 m	200 m	300 m
	Cyclisme	1 000 m	2 000 m	4 000 m	6 000 m
	Course à pied	500 m	1 000 m	1500 m	2 000 m
DUATHLON & CROSS DUATHLON	Natation	250 m	500 m	750 m	1 000 m
	Cyclisme	1000 m	2 000 m	5 000 m	6 000 m
	Course à pied	250 m	500 m	750 m	1 000 m
AQUATHLON	Natation	50 m	100 m	200 m	300 m
	Course à pied	500 m	1 000 m	1 500 m	2 000 m
BIKE & RUN	Durée*	< 12'	de 12' à 18'	de 18' à 24'	de 24' à 30'
TRIATHLON & DUATHLON DES NEIGES	Durée*	< 12'	de 12' à 18'	de 18' à 24'	de 24' à 30'
RAID	Durée mini (pour le dernier)**	< 2h	De 2h à 3h	De 3h à 4h	De 4h à 5h

\* Temps de course supposé du vainqueur

\*\* Les valeurs exprimées sont des durées totales de course incluant les périodes de repos, d'ateliers techniques, de neutralisation,.....

**DISTANCES OFFICIELLES**

		Distance XS	Distance S	Distance M	Distance L	Distance XL	Distance XXL
TRIATHLON	Natation	400 m	750 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km
CROSS TRIATHLON	Natation	250 m	500 m	1 km	2 km	3 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
DUATHLON	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20 km	20 km	
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
	Course à pied	1,25 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	
CROSS DUATHLON	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	1 km	2 km	4 km	8 km	12 km	
AQUATHLON	Natation	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km	
BIKE & RUN	Durée mini*	< à 0h45	> à 0h45	> à 1h15	> à 2h		
	Durée maxi*		< à 1h15	< à 2h			
TRIATHLON DES NEIGES	Course à pied	2 km	4 km	8 km			
	Cyclisme	3,5 km	7 km	14 km			
	Ski de fond	3 km	6 km	12 km			
DUATHLON DES NEIGES	Course à pied	2 km	4 km	8 km			
	Ski de fond	3 km	6 km	12 km			
	Course à pied	2 km	4 km	8 km			
RAID	Durée mini**	< 5h	> 5h	> 7h	> 12 h	> 24h	> 36h
	Durée maxi**		< 7h	< 12h	< 24 h	< 36 h	
SWIM RUN	Distance mini		> 5 km	> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km
	Distance maxi	< 5 km	< 12,5 km	< 20 km	< 35 km	< 55 km	

\* : pour le premier - \*\* : pour le dernier

RAID : Les valeurs de course exprimées sont des durées totales de course incluant les périodes de repos, d'ateliers techniques, de neutralisation,...

## SAISON 2017 : ACCESSIBILITÉ AUX ÉPREUVES

Catégories	Âge atteint au cours de la saison	Années	J 6-9	J 8-11	J 10-13	J 12-19	DIST. XS	DIST. S	DIST. M	DIST. L - XL - XXL
Mini-poussin	6-7	2010 & 2011								
Poussin	8-9	2008 & 2009								
Pupille	10-11	2006 & 2007								
Benjamin	12-13	2004 & 2005								
Minime	14-15	2002 & 2003								
Cadet	16-17	2000 & 2001								
Junior	18-19	1998 & 1999								
Senior 1	20-24	1993 à 1997								
Senior 2	25-29	1988 à 1992								
Senior 3	30-34	1983 à 1987								
Senior 4	35-39	1978 à 1982								
Vétéran 1	40-44	1973 à 1977								
Vétéran 2	45-49	1968 à 1972								
Vétéran 3	50-54	1963 à 1967								
Vétéran 4	55-59	1958 à 1962								
Vétéran 5	60-64	1953 à 1957								
Vétéran 6	65-69	1948 à 1952								
Vétéran 7	70-74	1943 à 1947								
Vétéran 8	75-79	1938 à 1942								
Vétéran 9	80-84	1933 à 1937								
Vétéran 10	85-89	1928 à 1932								
Vétéran 11	90-94	1923 à 1927								
Vétéran 12	95-99	1918 à 1922								
U23	18-23	1994 à 1999	Sur certaines épreuves nationales et internationales							

Accès interdit

Accès autorisé

\* : Départ décalé de 5 minutes pour les benjamins. Les minimes peuvent intégrer cette vague spécifique.

NOTA : Dans la même journée, un jeune peut participer à plusieurs épreuves (ou manches) à condition que les distances cumulées soient inférieures à la distance de course autorisée à la catégorie d'âges concernée.