



NATATION M

BRIEFING TACTIQUE & TECHNIQUE

Réunion Tri Tour 2026 – Maîtrisez votre
déploiement aquatique et votre transition.

05 SEPTEMBRE 2026 | Confidentiel Réservé aux athlètes M

CONFIGURATION OBLIGATOIRE : MATERIEL DU NAGEUR



BONNET OFFICIEL

Numero à droite

COMBINAISON NATATION

Interdite si t° de l'eau $\geq 24,5^{\circ}$

TATOUAGE

Avant bras ou
bras gauche

PUCE

A la cheville gauche

MATÉRIEL INTERDIT

Palmes, masque, tuba

POSITIONNEMENT TACTIQUE : LES SAS DE NIVEAU

Départ général à 8h avec les sas -27' , les sas ont été calculés sur les temps moyen des athlètes sur les ironman dans le monde afin d'avoir 20% des participants par sas

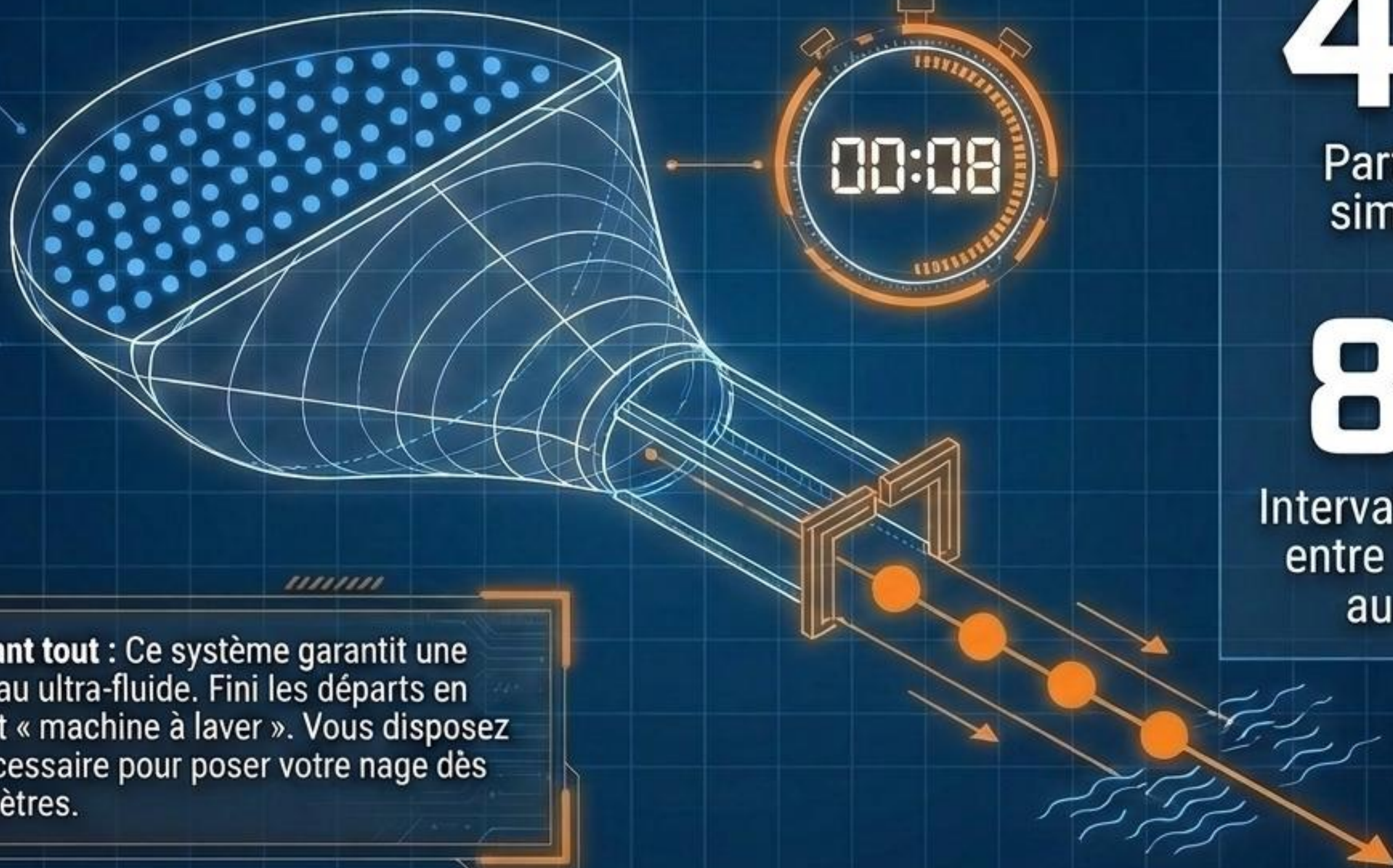


LE PIÈGE DE LA SUREVALUATION

Inutile de vous surevaluer. Les nageurs moins rapides doivent partir dans leur sas réel pour ne pas être bousculés, gênés ou « noyés » par les vagues des meilleurs.
Une nage fluide et posée vaut mieux qu'un faux départ chaotique.

LE DÉPLOIEMENT : MÉCANIQUE DU ROLLING START

SAS DE DÉPART



4 à 5

Partants lancés
simultanément

8 sec

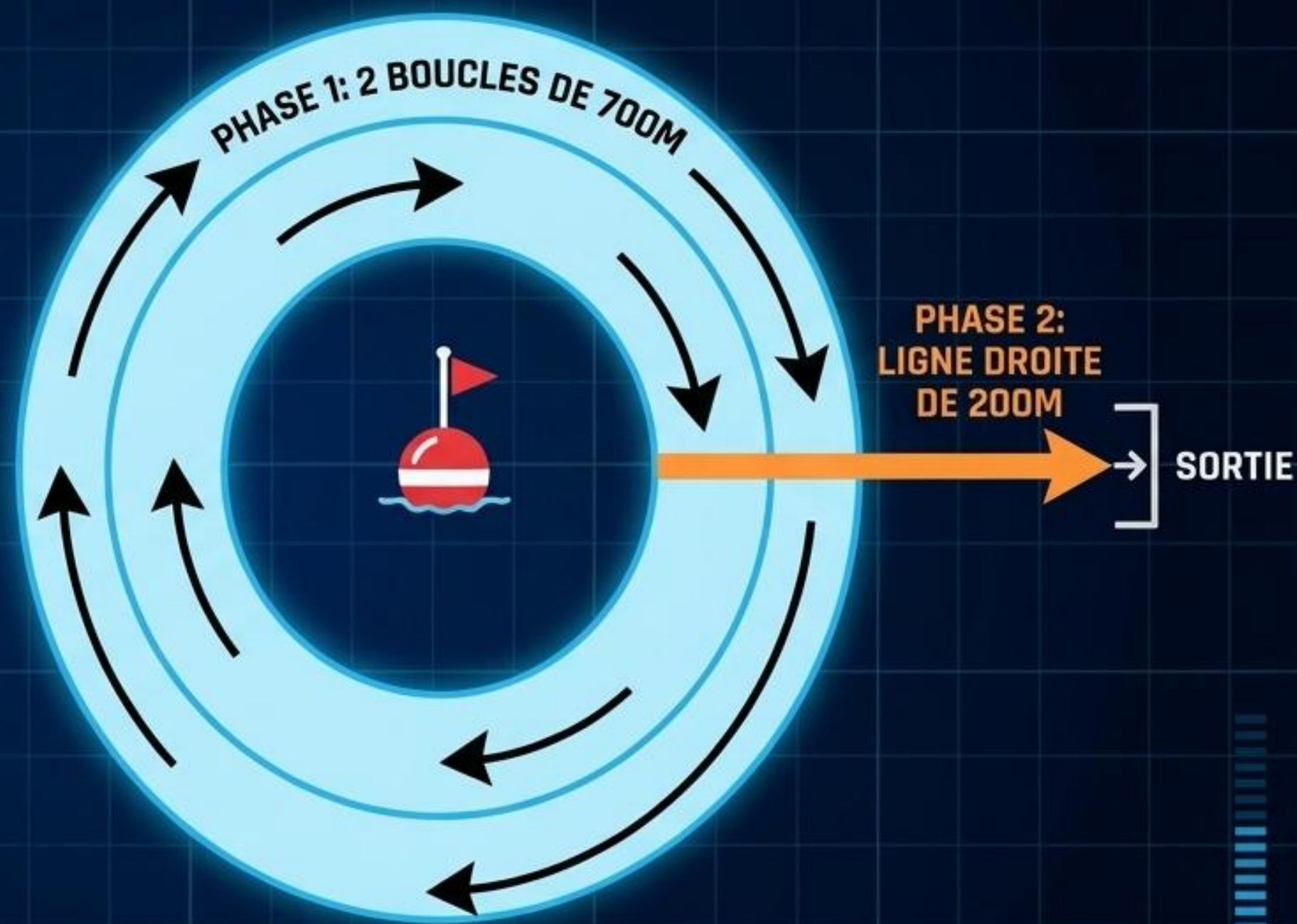
Intervalle de libération
entre chaque vague
au son du bip

La sécurité avant tout : Ce système garantit une entrée dans l'eau ultra-fluide. Fini les départs en masse et l'effet « machine à laver ». Vous disposez de l'espace nécessaire pour poser votre nage dès les premiers mètres.

FORMAT M

Distance Totale : 1600m

- 2 x 700m (Circuit autour des bouées)
- 1 x 200m (Dernière ligne droite)





Carte

Four à chaux

VALIDATION DES TOURS : LE SYSTÈME DES CHOUCHOUS

LE PROTOCOLE DE COMPTAGE :

Le système de chouchous valide vos tours.
Passage obligatoire par la zone compte tours après chaque boucle pour recevoir un chouchou :

- 1^{er} au début du 2^{ème} tour.

Après 2 tours et 1 chouchou en main, direction la ligne droite finale.

LA PORTE DE PÉAGE (TACTIQUE) :

Ce processus garantit un comptage précis et soulage votre charge mentale.

Votre chouchou est votre pass pour la ligne droite finale de 200m.
Utilisez-les comme repères de progression.

PRÊT POUR LA T1 : VOTRE CHECKLIST MENTALE



MATÉRIEL VÉRIFIÉ

Bonnet de l'organisation avec le numéro à droite. Puce de chronométrage fixée à la cheville gauche. Tatouage coté bras gauche.



PLACEMENT LUCIDE

Choix du sas correspondant à votre niveau réel. Placement honnête pour garantir une nage protégée et posée, sans subir les vagues.



EXÉCUTION DU CIRCUIT

2 boucles complètes, 1 chouchou récupéré auprès des bénévoles. Orientation vers la ligne droite de sortie.



MENTALITÉ ROLLING START

Zéro stress chronométrique sur le sable. Le temps de course et vos barrières horaires vous appartiennent dès le franchissement du tapis.

RENDEZ-VOUS DANS LA ZONE DE TRANSITION.

