



# NATATION XXL

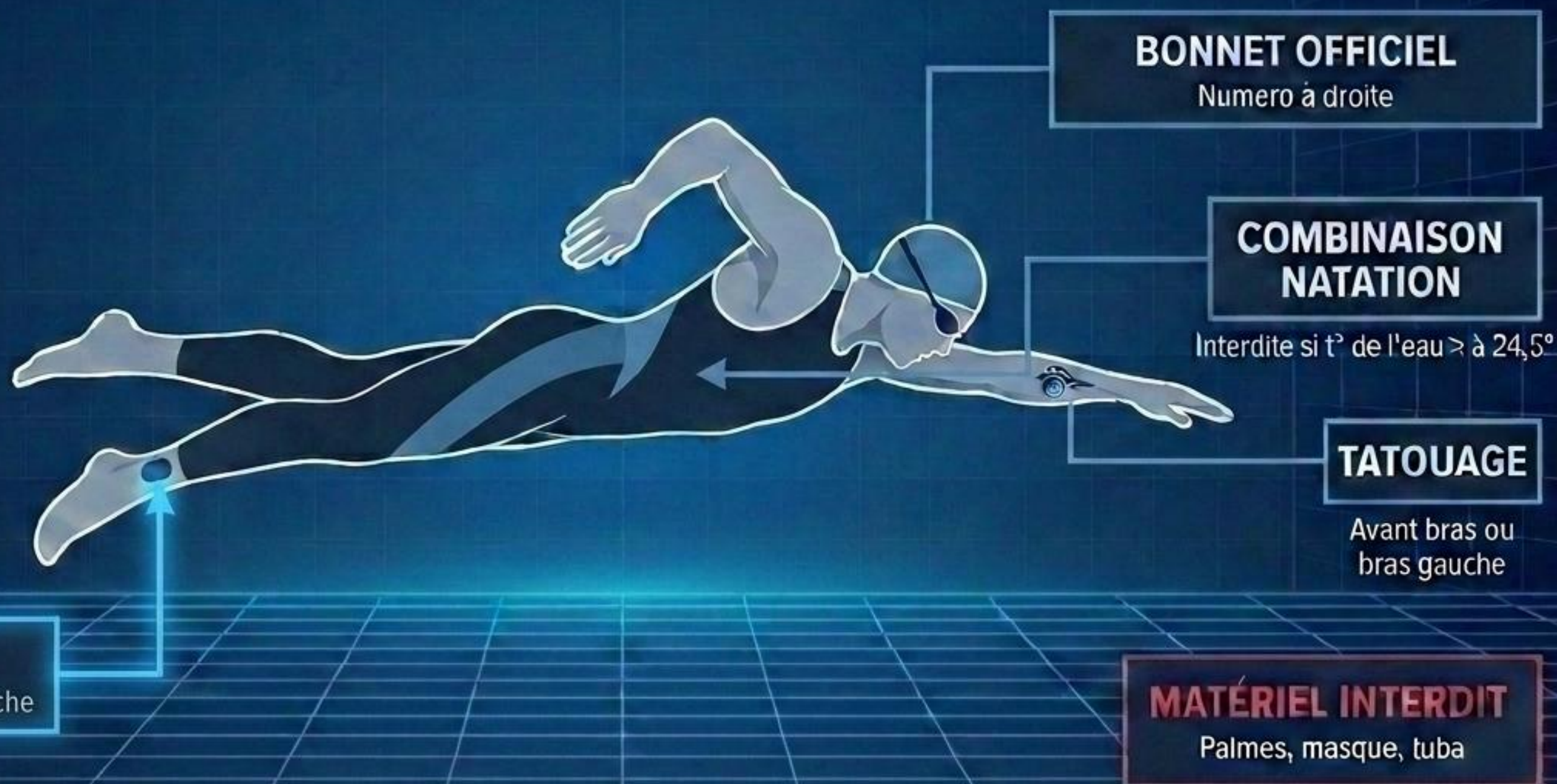
## BRIEFING TACTIQUE & TECHNIQUE

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

05 SEPTEMBRE 2026 | CONFIDENTIEL - RÉSERVÉ AUX ATHLÈTES XXL



# CONFIGURATION OBLIGATOIRE : MATERIEL DU NAGEUR





# POSITIONNEMENT TACTIQUE : LES SAS DE NIVEAU

Départ général à 6h30 avec les 1<sup>ers</sup> du sas -53', 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



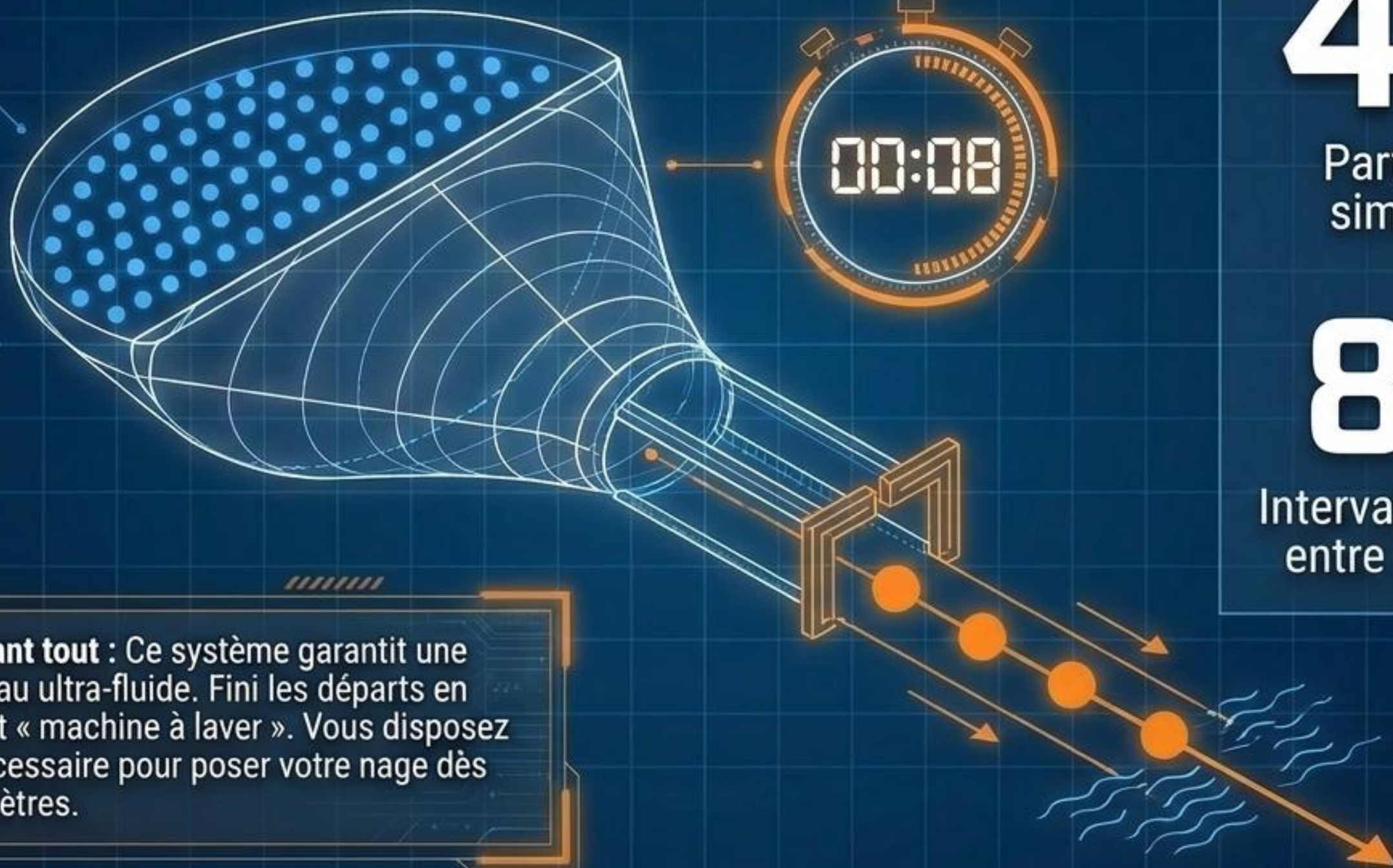
## LE PIÈGE DE LA SURÉVALUATION

Inutile de vous surévaluer. 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

**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.



# ÉQUITÉ TOTALE : GESTION DES BARRIÈRES HORAIRES



## • LE CHRONO DÉMARRE SUR LE TAPIS

Le temps passé à attendre dans votre sas lors du Rolling Start n'est jamais perdu. Il est mathématiquement additionné aux barrières horaires de la course. Vous disposez d'exactement le temps promis pour boucler vos 3000m, peu importe votre heure de plongeon.

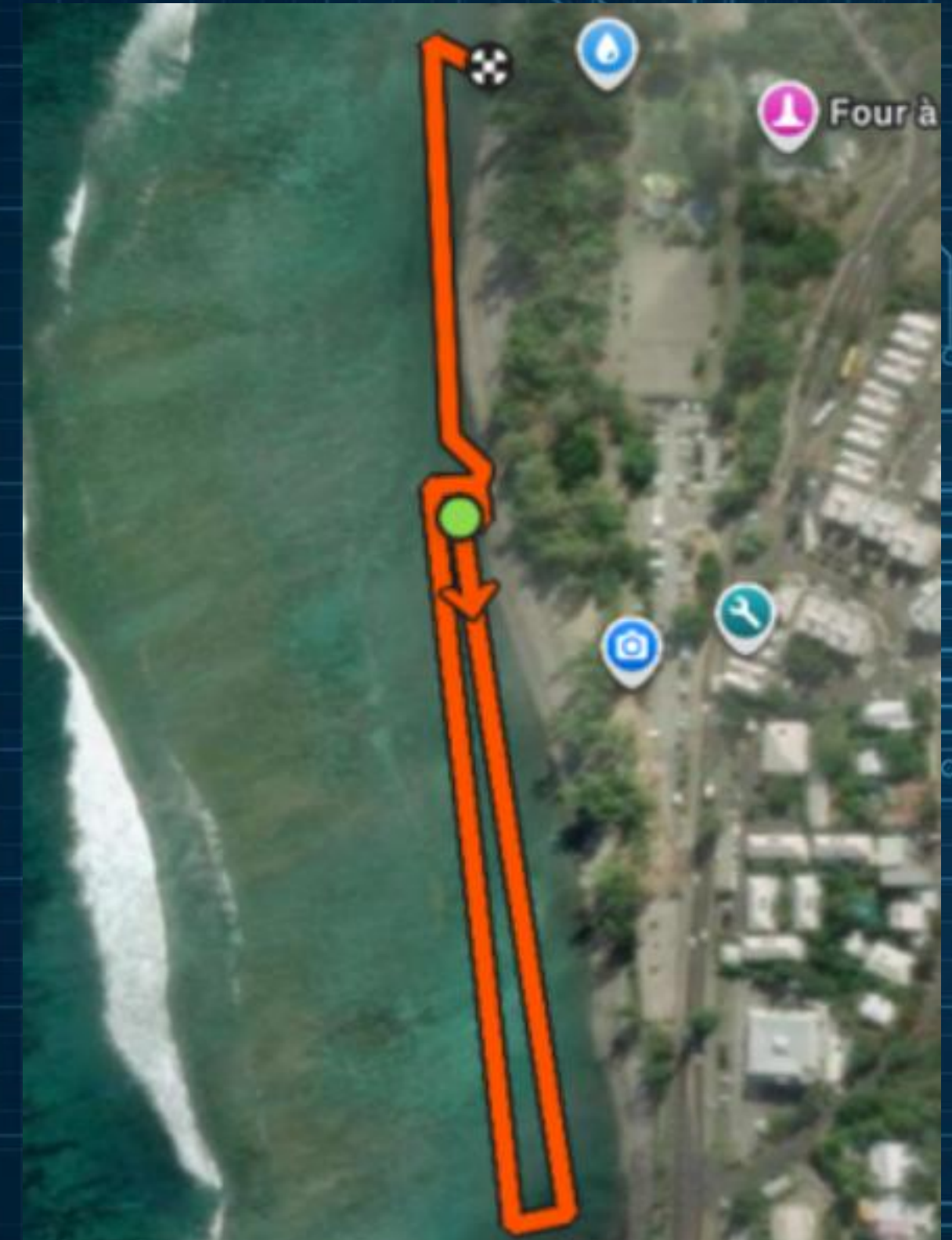


# FORMAT XXL

Distance Totale : 3000m

4 x 700m (Circuit autour des bouées)

1 x 200m (Dernière ligne droite)





# 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<sup>er</sup> au début du 2<sup>e</sup> tour
- 2<sup>e</sup> au début du 3<sup>e</sup> tour
- 3<sup>e</sup> au début du 4<sup>e</sup> tour

Après 4 tours et 3 chouchous en main, direction la ligne droite finale.

## LA PORTE DE PÉAGE (TACTIQUE) :

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

Vos 3 chouchous sont 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**

4 boucles complètes , 3 chouchous récupérés 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.**

