



Natation\_S\_750m\_1 tour  
Natation\_M\_1500m\_2 tours  
dans le lac ,sortie à  
l'australienne vers la rivière à  
contre-courant sur 100m

Départ décalé de 15' pour les hommes  
Tri sous forme de course poursuite

Prévoir 8'(400m) pour se  
rendre du parc vélo au  
départ natation

Mise à l'eau pour  
échauffement, rejoindre  
plage départ:150m  
**Obligatoire si échauffement**

Départ hors de l'eau ,sur  
plage sable  
**Pas d'échauffement  
possible au départ plage**