

## Déroulement de l'épreuve

L'épreuve consiste à enchaîner des parcours de natation et course à pied répétés :

- **Le parcours M** comporte 6 parties de course à pied et 5 parties de natation.

- **Le parcours S** comporte 4 parties de course à pied et 3 parties de natation.

Pour les épreuves en duo, les 2 coéquipiers partent ensemble et arrivent ensemble. Le principe est de courir et nager à 2. Les parties natation se déroulent en mer.

### Equipement

L'équipement est à la charge du concurrent. L'ensemble du matériel choisi au départ par un binôme ou un athlète solo devra être conservé jusqu'à la fin de la course. Chaque binôme ou participant devra pouvoir montrer qu'il possède bien le matériel faute de pouvoir prendre le départ.

L'athlète qui se décharge d'une partie de son matériel sera disqualifié.

### Matériel obligatoire :

- Un **dossard (chasuble) numéroté prêtée** sous caution, une **puce prêtée** par l'organisation, un **bonnet fourni** par l'organisation, une **combinaison de natation** (néoprène), un **sifflet sans bille** par participant, une **couverture de survie**, des **lunettes de natation**, des **chaussures de sport** (running de type trail par exemple).

### Matériel autorisé :

- Des plaquettes de main, un flotteur d'une taille inférieure à 40x30x20cm (type pull boy), une longe, corde entre athlètes d'un même binôme Maximum 4m.

L'épreuve de natation pourra être réduite, modifiée, voire annulée si les conditions météo devaient l'imposer.

Les sentiers, chemins, les plages que le parcours emprunte sont ouverts au public et donc à partager en parfaite courtoisie avec les riverains promeneurs et personnes non concernées par l'épreuve.

Le binôme doit courir ensemble (pas plus de 50m d'écart en course à pied, pas plus de 10m d'écart en natation) et doit passer la ligne d'arrivée ensemble.