



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Règles de course

Triathlon longue distance par équipe

Triathlon de Paladru
Samedi 25 Septembre 2021

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Réglementation 1/2



Réglementation Sportive (RS) :

<https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive/>

Affiches Point Infos RS :

<https://sites.google.com/view/communication-arbitrage/affiches-point-info-r-s>

Equipe d'arbitres :

- 1 arbitre principal (AP)
- + 1 AP adjoint
- + 8 arbitres assesseurs

Triathlon L par Equipe
Samedi 25 Septembre



Arbitrage et cartons :

- Coup de sifflet + avertissement verbal :
en préventif, avant qu'une faute ne soit commise

- Coup de sifflet + n° de dossard + carton JAUNE + mot-clé « STOP » :
une faute a été commise et nécessite une remise en conformité
explication arbitrale + remise en conformité par l'athlète + mot-clé « GO »

- Coup de sifflet + n° de dossard + carton BLEU + mot-clé « PÉNALITÉ » :
uniquement sur la partie Vélo en cas d'aspiration-abri constaté
(voir détails dans la partie correspondante, ci-après)

- Coup de sifflet + n° de dossard + carton ROUGE
+ mot-clé « DISQUALIFICATION » :
une faute a été commise mais ne peut pas être corrigée ;
également en cas d'attitude anti-sportive avérée ;
remettre le dossard à l'arbitre ;
quitter le parcours.

Aire de Transition (AT)



Contrôle matériel à l'entrée de l'aire de transition :

- Equipe au complet avec la même tenue pour le contrôle matériel.
- Casque sur la tête, jugulaire attachée et réglée?
- 2 dossards: dossard ni plié ni coupé, attaché par au moins **3 points** sur la ceinture porte-dossard ou le T-Shirt/Trifonction – **Pas de dossard en Natation**
- Etiquette vélo fixée (tige de selle ou câble de frein arrière) et visible des 2 côtés.
- Extrémités de guidons bouchés (y compris ceux des prolongateurs, le cas échéant).
- 1 système de freinage par roue (à actionner lors du contrôle matériel).
- Puce de chronométrage à attacher au pied Gauche

A votre emplacement :

- Vélo suspendu par la selle, dans le sens du départ : roue AV posée au sol côté allée.
- Affaires de courses uniquement dans l'espace entre 2 vélos :
 - **aucune affaire sur le vélo**, autre que la ceinture porte-dossard ;
 - les autres affaires seront à déposer au sol et ne dépasseront pas la roue avant (à déposer à droite du vélo quand vous êtes face à votre vélo) ;
 - les sacs seront à déposer dans la zone prévue à cet effet (zone sacs sous surveillance par les bénévoles).
- Libre circulation (entrée/sortie AT) avec le marquage

Partie Natation 1/2



→ Pas de dossard sous la combinaison !

→ Sont interdits les aides artificielles, ainsi que le recouvrement des pieds et des mains.

Température de l'eau :

→ Annonce de la température au plus tard 1 heure avant le départ de la course.

→ Combinaison obligatoire si la température de l'eau $\leq 16^{\circ}\text{C}$

(combinaison en néoprène uniquement, épaisseur maximum de 5mm).

→ Combinaison interdite si la température de l'eau $\geq 24.5^{\circ}\text{C}$.

Echauffement :

→ Dans la zone prévue à cet effet. Aucun échauffement devant le départ.

Partie Natation 2/2



Départ :

- Mise en place dans le sas de départ à partir de 5' avant le départ.
- Une fois dans le sas, plus aucune entrée dans l'eau (même pour mouiller les lunettes).
- Départ les pieds sur la plage : respecter le marquage au sol.

Natation :

- Progression en nageant uniquement (ne pas s'aider du fond si la profondeur le permet) (sauf départ et sortie de l'eau).
- Arrêt en point fixe autorisé (y compris bateaux de l'organisation si ceux-ci sont à l'arrêt).
- Conservez votre matériel (bonnet/lunettes) jusqu'à votre emplacement.

Transition 1 (T1)

Natation > Vélo



- Rangez vos affaires de natation à votre emplacement sans gêner les voisins : aucune affaire laissée dans l'allée, SVP.
- Mettez et attachez votre casque avant de prendre votre vélo.
- Dossard **DANS LE DOS** et visible de l'arrière, avant de quitter l'AT (dossard à plat, et ceinture par-dessus toute veste éventuelle)
- Déplacement en poussant le vélo et en respectant les allées de circulation. (ne pas couper les allées en passant sous les racks)
- Equipe Complete, montez sur le vélo (au moins 1 pied en contact avec le sol) **APRES** la ligne de monte
- La ligne de monte est matérialisée par un tapis noir à bande **VERTE**. 1 arbitre avec un drapeau y sera situé.
- **/!\ le tapis de chrono n'est pas une ligne de monte !**

Partie Vélo 1/2



→ Course **SANS** aspiration-abri : les concurrents ne sont ni autorisés à s'abriter derrière un autre concurrent ou un véhicule, ni à rouler côte à côte.

- la distance entre 2 équipes doit être de **12 mètres a minima** (comme repère visuel : cela représente ~ 2.5 vélos entre 2 concurrents) ;
- La distance entre une voiture et une équipe doit être de **35 mètres a minima**
- Une équipe dispose de 25s pour effectuer son dépassement.

- en cas de constatation d'aspiration-abri par un arbitre, **1 carton BLEU** vous sera sanctionné : une pénalité de 5 minutes sera ajouté à votre temps

- le carton bleu peut vous être sanctionné en différé, notamment si les conditions de courses ne le permettent pas au moment du constat de la faute ;

- NB : un 2nd carton bleu est synonyme de disqualification automatique lors de la validation des résultats par l'AP ;

Partie Vélo 2/2



→ Respect du code de la route :

- roulez à droite
- ne coupez pas les virages, pour votre propre sécurité (les routes ne seront pas fermées à la circulation) ;
- ne franchissez pas de ligne médiane continue ; (sanction possible : carton rouge = **DISQUALIFICATION**)

→ Respect de l'environnement : pas de jet de déchet, SVP !

→ sanction possible : carton rouge = **DISQUALIFICATION**

Le parcours est situé en partie en zone NATURA 2000 :

merci de nous aider à préserver l'environnement 😊

Transition 2 (T2)

Vélo > Course à pied



- La ligne de descente est matérialisée par un tapis noir à bande **ROUGE**.
1 arbitre avec un drapeau y sera situé.
- Descendre du vélo (au moins 1 pied en contact avec le sol) **AVANT** cette ligne !
- Tout objet (chaussure, gel, bidon, ...) qui tomberait doit être récupéré par l'athlète.
- Déplacement en poussant le vélo et en respectant les allées de circulation.
(ne pas couper les allées en passant sous les racks)
- **CONSERVER LE CASQUE SUR LA TÊTE AVEC LA JUGULAIRE ATTACHÉE** tant que le vélo n'est pas posé à son emplacement.
- Dossard **DEVANT** et visible, **AVANT** de quitter l'AT
(dossard à plat, et ceinture par-dessus toute veste ou t-shirt éventuels).
- Si perte de dossard durant la partie Vélo, une remise en conformité sera possible auprès de l'arbitre en sortie AT
(des dossards vierges seront à disposition).

Partie Course à pied



- Pas de casque vélo sur la partie pédestre.
- T-shirt ou trifonction avec les bretelles sur les épaules (pas de torse nu pour les hommes, ni de brassière uniquement pour les féminines).
- Dossard visible **DEVANT**, et ceinture au-dessus de la taille, à tout moment (dossard à plat, et ceinture par-dessus toute veste éventuelle).
- Pour le départ, minimum 3 équipiers doivent être là.
- Après votre arrivé, votre course est terminée :
évitez tout passage sur les tapis de détection SVP avec votre puce!

Arrivée



→ À 200m de l'arrivée :

(1 arbitre y sera positionné)

- ouverture de la trifonction pas plus bas que le sternum ;
- dossard visible **DEVANT** pour l'arrivée ;

→ A l'arrivée, l'absence de dossard sera synonyme de disqualification automatique lors de la validation des résultats.

Généralités



- **Aucun échauffement sur le parcours durant le déroulement de la course !**
- **L'utilisation d'un lecteur audio, vidéo, téléphone ou tout autre matériel électronique, en fonction d'écoute ou de communication est interdite.**
- **L'assistance extérieure ou entre concurrents n'est pas autorisée.**
- **Aucun accompagnement n'est autorisé.**
Vos proches et amis peuvent vous supporter en point fixe uniquement.
- **Respectez votre environnement de course et conservez vos emballages jusqu'à la prochaine zone de propreté (ravitaillement de l'orga ou dans l'AT).**



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Bonne course !

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes