



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

# Affiches de communication

## Règles de course

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*



# RÉGLEMENTATION SPORTIVE AIRE DE TRANSITION

## AVANT LE DÉPART

Je me présente aux arbitres **AVEC** :

- ▷ LE CASQUE ATTACHÉ ET AJUSTÉ,
- ▷ LE DOSSARD ATTACHÉ EN 3 POINTS MINIMUM.

Je laisse à mon emplacement **UNIQUEMENT** :

- ▷ MES AFFAIRES DE COURSE,
- ▷ MON 2<sup>E</sup> DOSSARD.

ÉTIQUETTE DE VÉLO



PROTÉGER LES EXTRÉMITÉS  
DU GUIDON

ÈME DE FREINAGE  
ROUE

VÉLO À 2 ROUES MÛ  
PAR LA FORCE MUSCULAIRE  
DU CONCURRENT



Les exposés  
de course audio



Donnez votre avis



## PENDANT LA COURSE

3

### Transition 1

#### Ranger à son emplacement

- Chaussures en Duathlon.
- Combinaison, bonnet, lunettes.

#### Prendre son matériel

- Prendre et mettre et attacher le casque.
- Mettre le dossard derrière.
- Prendre son vélo.

#### Se déplacer vers la sortie

- Déplacement à pied.
- Utiliser les couloirs.
- Monter sur le vélo après la ligne de montée.

4

### Transition 2

#### Se déplacer vers l'emplacement

- Descendre avant la ligne de descente.
  - Déplacement à pied.
  - Utiliser les couloirs.
- NE PAS DÉTACHER LE CASQUE.**

#### Poser/prendre son matériel

- Déposer le vélo correctement à l'emplacement.
- Déposer le casque.

#### Se déplacer vers la sortie

- Placer le dossard devant, au dessus de la taille.
- Utiliser les couloirs.

# ENTRÉE DE L'AIRE DE TRANSITION JE ME PRÉSENTE AUX ARBITRES AVEC



LES JUGULAIRES DU CASQUES VÉLO  
ATTACHÉES ET AJUSTÉES

LES 3 POINTS D'ATTACHE DU DOSSARD



ÉTIQUETTE AVEC  
NUMÉRO SUR LA  
TIGE DE SELLE



GUIDON  
AUX NORMES

## QUELQUES CONSEILS

- Laisser le 2<sup>e</sup> dossard à l'emplacement en cas de perte
- Limiter l'entrée de matériel car seul celui nécessaire à la course peut rester
- Une question ; demandez aux arbitres !



ARBITRE

Les exposés  
de course audio



Donnez votre avis



# RÈGLEMENTATION SPORTIVE DÉPART, COURSE À PIED, ARRIVÉE

①



Tous les départs sont donnés  
par un signal clair.

En cas de **faux départ** :

- ▶ Coup de sifflet des arbitres, blocage du parcours (kayak, rubalise,...).
- ▶ Retour au départ.

②



Pas de casque

Bretelles sur  
les épaules

Dossard parfaitement  
visible de face

Ouverture pas plus  
bas que le sternum

Ceinture au dessus  
de la taille

③



- ▶ Dossard visible devant.
- ▶ Ouverture pas plus bas que le sternum
- ▶ Le buste en avant !



Les exposés  
de course audio



Donnez votre avis



**Bravo !**

①

La combinaison est en néoprène et ne peut excéder 5mm d'épaisseur.



### 3 PARTIES AUTORISÉES POUR LA COMBINAISON

- ▷ CAGOULE
- ▷ HAUT
- ▷ BAS

### SI COMBINAISON OBLIGATOIRE,

- ▷ COUVRIR AU MINIMUM LE BUSTE ET LES CUISSSES

②

### AUTORISÉS

- ▷ Lunette de natation
- ▷ Masque
- ▷ Pince-nez



### INTERDITS

- ▷ Aides artificielles
- ▷ Recouvrement pieds et mains



- ▷ Utilisation du bonnet de l'organisation



- ▷ Utilisation du fond interdite



- ▷ Autorisé de se reposer en point fixe

	Jeunes	Distance XS à 700m
Annulation natation	<16°C	<12°C
Combinaison obligatoire		<16°C
Combinaison interdite	>24,5°C	>24,5°C

ARBITRE

Les exposés  
de course audio



Donnez votre avis

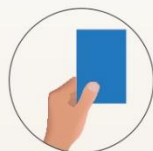


# RÉGLEMENTATION SPORTIVE LE CYCLISME

- ▷ PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE.
- ▷ 25 SECONDES POUR DOUBLER.
- ▷ RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE.

## Courses sans Aspiration Abri [sans drafting]

- Profiter de l'aspiration derrière un concurrent ou un véhicule est interdit.
- Respectez les distances et découragez les tentatives d'aspiration abri.



**En cas de Carton Bleu.**  
La pénalité est à faire **AVANT** de poser le vélo.

## Aspiration Abri autorisée

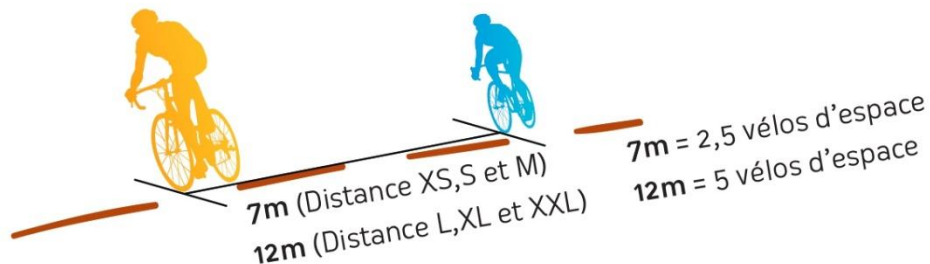
- Les prolongateurs sont pontés par un dispositif du commerce et ne dépassent pas la partie la plus en avant des leviers de freins.
- 16 rayons minimum pour chaque roue.



Les exposés  
de course audio



Donnez votre avis



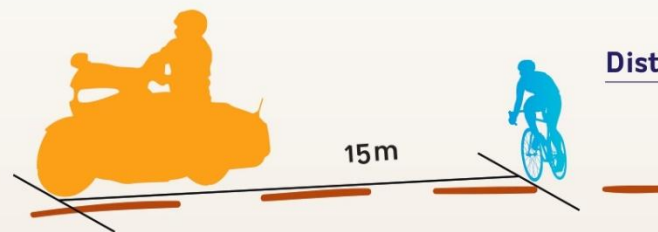
①

Distances entre vélos



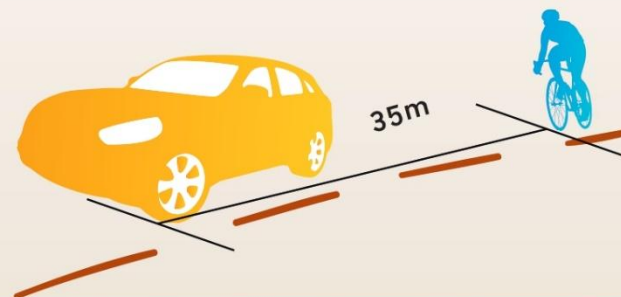
②

Distance entre équipes



③

Distance entre moto et vélos



④

Distance entre véhicule et vélos

# RÉGLEMENTATION SPORTIVE GÉNÉRALITÉS - POINTS CLEFS

①

## L'AVERTISSEMENT VERBAL

Un coup de sifflet pour capter votre attention suivi d'un message de prévention.

## CARTON JAUNE STOP

Utilisé si vous pouvez vous remettre en conformité.

▶ L'arbitre dit "Stop", explique et fait corriger la faute puis annonce "Go".

Un athlète peut être sanctionné plusieurs fois sans autre conséquence que... de perdre du temps !

## CARTON BLEU

Faute d'aspiration-abri [drafting], donc en vélo !

Vous devrez alors effectuer une pénalité de temps dans une Zone de Pénalité ou Penalty Box.

Disqualification automatique :

- 2e carton bleu en Distance XS à M,
- 3e carton bleu en Distance L à XXL.

▶ Gérez vous-même l'arrêt à la zone de pénalité avant d'aller à votre emplacement. (1,2 ou 5 minutes selon la distance).

## CARTON ROUGE DISQUALIFIANT

On annonce "Disqualifié".

- Fautes sans remise en conformité et comportements antisportifs/insultants

▶ Rendez votre dossard et quittez le

## CARTON ROUGE ÉLIMINANT

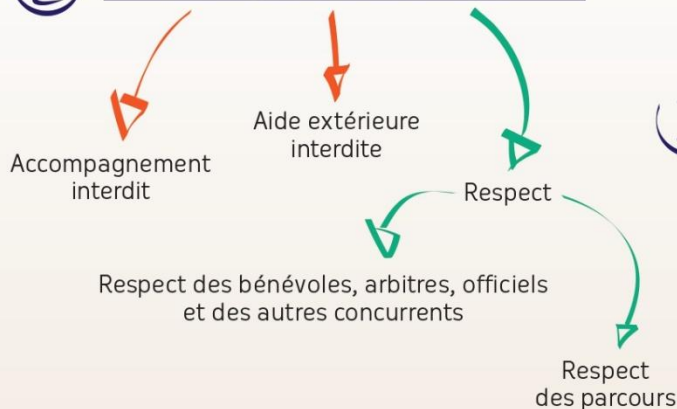
On annonce "hors course".

- Temps limite dépassé.
- Equipiers laissés en transition en Course Montre par Équipe.
- Athlètes rattrapés par la tête de course

▶ Rendez votre dossard et quittez le

②

## PRATIQUER EN INDIVIDUEL



③

## ÉCOUTEURS ET TÉLÉPHONE EN COMMUNICATION INTERDITS



④

## UTILISEZ LES ZONES DE PROPRIÉTÉ



DÉBUT DE ZONE DE PROPRIÉTÉ



FIN DE ZONE DE PROPRIÉTÉ

ARBITRE

Les exposés de course audio



Donnez votre avis



# RÉGLEMENTATION SPORTIVE LES ÉQUIPES

①

## BIKE AND RUN



- ▷ Dossard toujours devant.
- ▷ Casques toujours attachés.
- ▷ Un seul athlète sur le vélo.
- ▷ Passage des zones de contrôle et de l'arrivée, ensemble avec le vélo.

②

## CONTRE LA MONTRE



- ▷ Dispositif de traction interdit.
- ▷ Tenue identique.
- ▷ Aide au sein de l'équipe autorisée.
- ▷ En équipe 3 à 5 : Toujours minimum à trois en tête
- ▷ En duo : Toujours ensemble

③

## RELAIS

- ▷ Passage du relais dans une zone définie.
- ▷ Arrivée en équipe validée par l'arbitre des 2
- ▷ Pas d'aide entre équipiers hors de l'AT.



### RELAIS TYPE A

Parcours complet puis le relais  
Règles classiques appliquées

### RELAIS TYPE B

Une ou deux disciplines  
puis le relais.  
Règles classiques appliquées

④

## PRATIQUE EN BINÔME

- ▷ Distance XS uniquement.
- ▷ Les deux sont inscrit.e.s à l'épreuve et sont identifié.e.s.
- ▷ Il faut rester ensemble pour le cyclisme et la course à pied.
- ▷ Pas de podium, ni de grille de prix mais le plaisir de pratiquer !



ARBITRE

Les exposés  
de course audio



Donnez votre avis







FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

# Merci de votre lecture

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*

