



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^E 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	Prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chaussures en Duathlon. ▪ Combinaison, bonnet, lunettes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre et mettre et attacher le casque. ▪ Mettre le dossard derrière. ▪ Prendre son vélo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement à pied. ▪ Utiliser les couloirs. ▪ Monter sur le vélo après la ligne de montée.

4

Transition 2

Se déplacer vers l'emplacement	Poser/prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descendre avant la ligne de descente. ▪ Déplacement à pied. ▪ Utiliser les couloirs. <p>NE PAS DÉTACHER LE CASQUE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déposer le vélo correctement à l'emplacement. ▪ Déposer le casque. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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^e 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



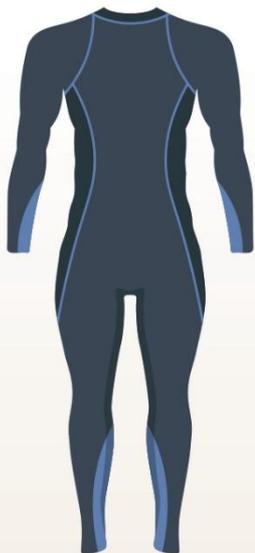
Donnez votre avis



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



③

- ▷ 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

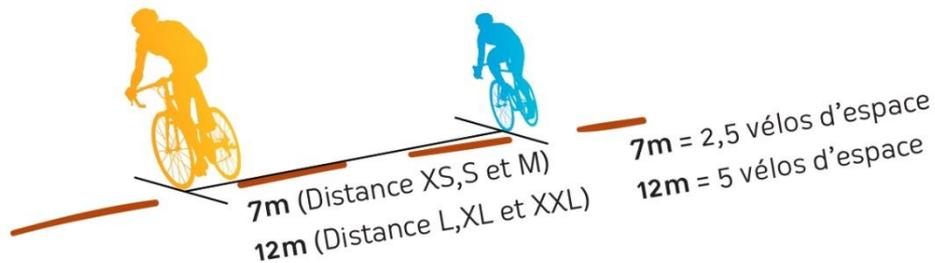


Donnez votre avis



RÉGLEMENTATION SPORTIVE LE CYCLISME

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



①

Distances entre vélos

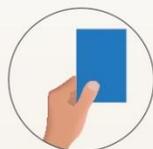
Courses sans Aspiration Abri [sans drafting]

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



②

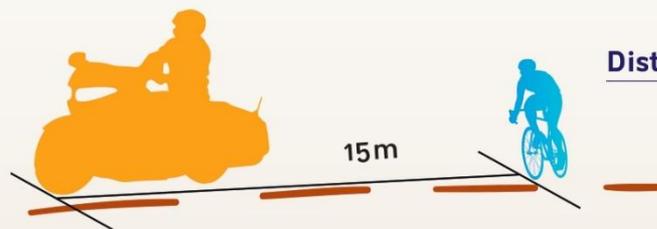
Distance entre équipes



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

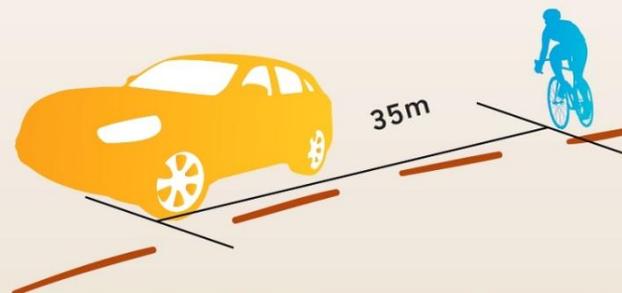
Aspiration Abri autorisée

- 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.



③

Distance entre moto et vélo



④

Distance entre véhicule et vélo



Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



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

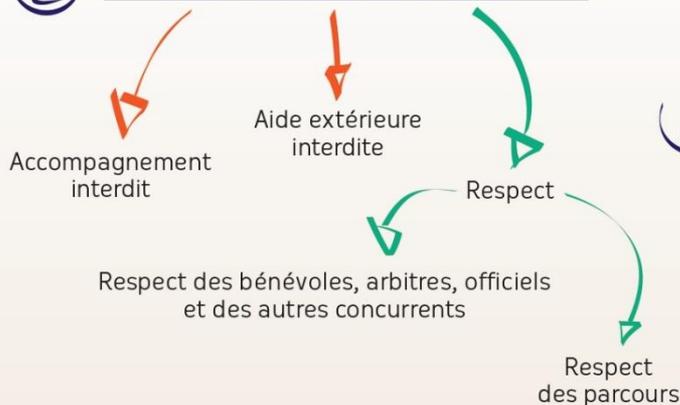
On annonce "hors course".

- 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 PROPRETÉ



DÉBUT DE ZONE DE PROPRETÉ



FIN DE ZONE DE PROPRETÉ

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 !

