

## Petit memento illustré du parfait triathlète

Comme tout sport le Triathlon est régi par des règles qui visent simplement à établir des limites. Le corps arbitral est là pour faire appliquer ces règles et faire en sorte que chaque compétiteur effectue sa course dans les mêmes conditions, sans aucune aide extérieure.

**La règle primordiale:** respectez l'arbitre, respectez les bénévoles et respectez vos concurrents.

### I- Documents à présenter :

#### 1. La licence



A chaque épreuve triathlon, le licencié doit présenter sa licence de l'année en cours.

En cas d'oubli de votre licence le jour de la compétition vous avez la possibilité de remplir un formulaire d'identification certifiant que vous êtes détenteur d'une licence fédérale de compétition auprès de l'arbitre principal qui vous demandera un chèque de caution d'une valeur de 100 euros qui sera encaissé. Après contrôle auprès de la Ligue, de la validité de votre licence, vous aurez une pénalité de 10 euros sur les 100.

**2. Les non licenciés** devront présenter un certificat médical indiquant la non contre indication de la pratique du Triathlon en compétition.

Sur le Sprint en relais, chaque licencié peut courir avec la licence de sa discipline (FFN, FFC, FFA)



### II- Règles à connaître et à suivre

#### 1. Avant la course.

##### **Entrée dans le parc à vélo :**

Lorsque vous entrez dans le parc à vélo pour vous installer, vous pénétrez avec votre vélo et toutes vos affaires dans cette aire. A l'entrée un arbitre va contrôler 2 choses entre autres :

- que vous portez un casque **jugulaire attachée** (mettez-le avant).



- que vous possédez une plaque de cadre fournie par l'organisation ou **une étiquette auto-adhésive** qui est placée soit dans le triangle à l'avant du cadre soit sur le tube de selle en position arrière.



Il peut aussi contrôler votre dossard qui doit correspondre à la plaque de cadre et votre guidon qui doit posséder des bouchons (sécurité oblige)

**Installez-vous** au mieux et repérez bien votre place dans le parc pour ne pas vous perdre pendant les transitions.

## 2. Pendant la course.

### Natation :

**Bonnet et tenues obligatoires !** Pince-nez, lunettes (ou masque) autorisés. Palmes interdites ! Le port de la combinaison est autorisé sous certaines conditions. (température de l'eau) Un pantalon seul n'est pas autorisé. Si vous débutez, restez un peu en arrière pour ne pas paniquer dans la masse

### Transition natation-vélo :

A la sortie de la natation, vous pouvez retirer votre combinaison en courant. A votre emplacement équipez-vous pour la partie vélo et veillez à poser vos affaires dans votre emplacement car vous risquez de gêner vos concurrents.

Deux choses sont obligatoires :

- le casque ATTACHE
- le dossard dans le dos

Vous devez circuler dans l'aire de transition à côté du vélo. En aucun cas vous ne devez être sur votre deux-roues dans cette aire pour de simples règles de sécurité. La montée sur le vélo se fait à la sortie du parc (après la ligne de monte) qui est matérialisée par une ligne continue.



### Partie Vélo :

Sur le vélo vous devez respecter le code de la route. Toutes nos courses régionales sont malheureusement très souvent ouvertes à la circulation.

**Le drafting est interdit SAUF AUTORISATION !** Pour ceux qui ne savent pas ce que c'est, il s'agit de rester dans la roue d'un concurrent afin d'être à l'abri du vent et de profiter de son aspiration. Vous devez vous trouver à une distance raisonnable de vos concurrents : restez donc à quelques mètres derrière et s'il le faut décalez-vous sur la gauche.

Il doit y avoir 3m d'écart latéral et 7m devant ou derrière entre 2 concurrents, dans le cas contraire vous pouvez être sanctionné.



### Toute assistance est interdite.

Attention aux passants qui voudraient vous tendre une bouteille d'eau car si vous la prenez vous êtes sanctionnable. Les points de ravitaillement se font en zone fixe pour tous les concurrents. Si vous voyez un concurrent en difficulté matérielle ou autre vous ne devez pas l'aider car vous ne lui rendriez pas service. S'il accepte d'être aidé, il se met hors course et doit accepter de la finir sans être classé. **LES DEUX PEUVENT ETRE SANCTIONNES**

A la fin de la partie cycliste, pensez à la ligne ! Ralentissez et descendez du vélo avant cette ligne.

### Transition vélo-course à pied :

Attention ! Ne détachez pas la jugulaire de votre casque avant d'avoir atteint votre place. Cela ne fait pas gagner de temps bien au contraire, l'arbitre vous la fera remettre et vous perdrez de précieuses secondes. Gardez donc votre casque sur la tête jusqu'à votre emplacement.

### Partie à pied :

Placez votre dossard devant pour ceux qui ont une ceinture.

**Nouveauté 2011, ceinture porte dossard à 3 attaches**

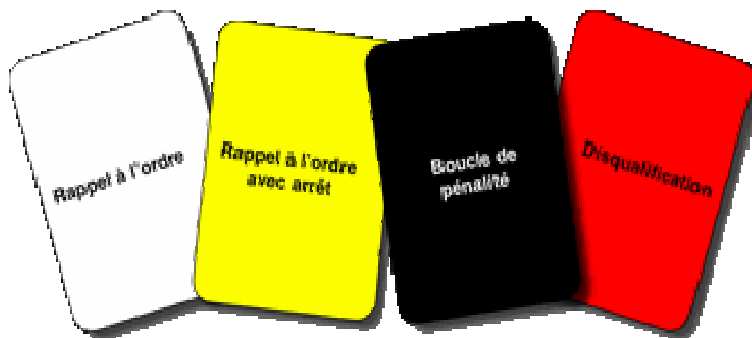


Baladeur, lecteur MP3, téléphone portable interdits.

La règle principale à respecter concerne l'assistance. Il est interdit de se faire suivre en courant ou à vélo. Si vos supporters veulent vous voir évoluer ils doivent être en point fixe et non vous suivre à moins d'être à une dizaine de mètres de vous.

Enlevez tout ce qui ne vous sert pas pour la course à pied (casque, veste .....), vous ne devez rien poser en cours de route. N'acceptez pas l'eau tendue par des spectateurs bien intentionnés qui ne pensent qu'à vous aider.

### 3. Les différents cartons et les sanctions:



Le carton blanc n'existe plus

Le carton jaune n'est pas forcément avec arrêt (ex : suspicion de drafting, c'est un avertissement)

# Le pense-bête du triathlète

## INDISPENSABLE :

- Licence sans elle chèque de 100 euros + 10 euros de pénalité
- Papiers d'identité
- Argent , chéquier
- Barres énergétiques
- Bouteille d'eau
- Gel douche

Avant de partir.... sur une compétition, utilisez la check-list, l'idéal est de tout mettre dans une caisse.

Penser au sac plastique s'il pleut à poser par-dessus la caisse pour protéger les vêtements.

Penser à la serviette par terre (qui sert de paillason après la natation)

## NATATION :



### **Combinaison Néoprène Trifonction en dessous**



Vaseline



Lunettes natation



Maillot de bain



Serviette



Bonnet de bain

## VELO :



Vélo



Compteur



Chaussures



Casque



Lunettes solaire



Pompe



Cuissard & maillot club sauf si l'on a la trifonction



Chambres à air



Bidons

## COURSE A PIED :



Chaussures + Talc ( pour ceux qui courent pied nus dans les baskets )



Chaussettes



Casquette



Short & débardeur ou singlet



Ceinture porte dossard avec 3 attaches( épingles à nourrice)