

EXPOSÉ DE COURSE ARBITRE

Cet exposé de course Arbitre a été réalisé par la Commission Régionale d'Arbitrage de la Ligue du Centre Val de Loire. Il rappelle, de façon simple et illustré, quelques règles essentielles de la Réglementation Générale Fédérale et qui concernent, pour la plupart, la sécurité des participants. La R.G.F. complète en ligne



L'AIRE DE TRANSITION

- Vous devez vous y présenter pendant les heures d'ouverture avec votre équipement

Vélo

Un vélo en bon état: freins, pneumatiques, chaîne et embouts de guidon bouchés.

Casque

Le casque vélo homologué attaché sur la tête.

Dossard

Fixé par au moins 3 points d'attache sur la tenue de course ou la ceinture



L'AIRE DE TRANSITION

Pour les courses par équipe (relais, bike and run, contre la montre...), c'est l'équipe complète qui doit se présenter au contrôle à l'entrée de l'aire de transition.





LA COURSE

- **L'exposé de course – arbitre et organisateur** - est obligatoire et important. L'Arbitre Principal et l'Organisateur rappellent les principales règles de sécurité et les informations spécifiques sur la course.
- **Le départ** sera donné par un signal sonore précisé lors de l'exposé de course.
- **En cas de faux départ**, vous entendrez plusieurs coups de sifflets successifs
Qui invitent les participants à revenir au départ.



- **Pour la natation:** vous devez porter le bonnet de natation fourni par l'organisateur
- **Vous pouvez utiliser:**



Pince-nez, lunettes

- **Sont interdits:**



La Course

Le port de la combinaison de natation iso thermique est obligatoire si la température de l'eau est $< 16^{\circ}$ - est interdite si la température de l'eau est $> 24^{\circ}$. La température de l'eau – prise en 3 points différents du parcours natation - est communiquée par un arbitre 1h00 avant le départ. La combinaison doit être enlevée et ramenée à l'emplacement du concurrent.



Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez vous accrocher à un point fixe, voire à un canoë si celui-ci reste statique, et repartir après.

En cas de problème, agitez les bras, la sécurité aquatique viendra vous chercher.



Le duathlon – le bike and run



Le dossard doit être porté devant.

En bike and run, le casque est obligatoire pour les 2 équipiers et devra être porté dès le départ.





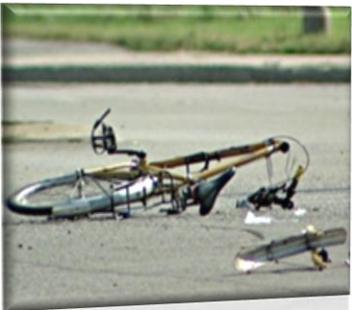
La transition 1: natation/vélo – course à pied 1 / vélo

- **Vous vous changez à votre emplacement; vous y laissez le matériel que vous n'utiliserez plus.**
- **Dans l'aire de transition, vous circulez le vélo tenu à la main, casque sur la tête jugulaire attachée.**
- **Pour les équipes, le passage du relais se fait à l'emplacement de l'équipe.**
- **Respecter les couloirs et les sens de circulation dans l'aire de transition.**
- **Vous montez sur le vélo** une fois avoir passé la « ligne de montée vélo » - matérialisée au sol à la sortie de l'aire de transition.



Passage du relais





Le vélo

- **Le vélo est la partie la plus accidentogène.** Les routes restent souvent ouvertes en partie à la circulation. Sauf consigne de course, vous devez respecter le Code de la Route.
- Sur la plupart des courses, l'aspiration-abri (« drafting ») est interdite. Vous devez donc respecter une distance règlementée avec le concurrent qui vous précède.
- Sur les distances: XS, S et M: 7m entre 2 vélos
- Sur les distance: L, XL, XXL: 10m entre 2 vélos
- Toutes distances: 35m avec un véhicule motorisé.



Courses sans « Aspiration Abri » (Sans drafting)

Les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter derrière ou à côté d'un autre concurrent, à profiter de l'aspiration d'un autre concurrent ou de véhicule pendant la course cycliste.

Ils doivent décourager les tentatives d'« aspiration abri » des autres concurrents.

7 m (Distance XS,S,M)
10m (Distance L, XL et XXL)

3 m (Distance XS,S,M, L, XL et XXL)

3 m	5 m
7 m (Distance XS,S,M)	
10 m (Distance L, XL, XXL)	
35 m	

Le vélo

Le port du casque homologué est obligatoire.

Dossard visible dans le bas du dos

L'autocollant de tige de selle (ou la plaque de cadre) PARFAITEMENT lisible des deux côtés

La puce de chronométrage fixée à la cheville



Le vélo



- Si « l'aspiration – abri » est autorisée, le prolongateur de cintre (appuis bras) ne doit pas dépasser l'axe des leviers de freins. Un contrôle sera effectué par les arbitres à l'entrée de l'aire de transitions.
- A la fin de l'épreuve cycliste, vous devez descendre du vélo avant la ligne de « descente vélo » matérialisée sur le sol .



La seconde transition



- **Le déplacement dans l'Aire de transition** se fera vélo à la main, casque attaché sur la tête.
- **Le mode d'accrochage du vélo** et votre emplacement devront être respectés.
- **Une fois le vélo fixé**, vous devrez enlever le casque et le poser à votre emplacement.
- Sauf pour le Bike and Run, **il est interdit de courir avec un casque** la sur la tête.
- **Le passage du relais 2** se fait à l'emplacement de l'équipe.





La course à pied

- Le dossard devra être positionné devant, la ceinture au-dessus des hanches.

- **Sont interdits:**

- L'ouverture du maillot en dessous du sternum.



- L'accompagnement (*à vtt, par exemple*) et l'aide (*ravitaillement par exemple*), par une personne extérieure à la course.
- Le port de baladeur, lecteur MP3, téléphone portable...
- L'abandon des déchets en dehors des zones de propreté matérialisées par l'organisateur.

L'arrivée



- **Vous devez obligatoirement arriver** avec votre dossard qui doit être parfaitement visible avant de passer la ligne d'arrivée.
- **Si votre dossard s'est décroché pendant la course**, conservez le à la main et présentez le aux arbitres au passage de la ligne.
- **Sur les course contre la montre par équipe**, au moins trois équipiers arrivent en même temps.
- **Sur les bike and run**, les 2 équipiers doivent arriver ensemble.



Conseils d'Arbitre

- **Faites connaissance** avec le site et repérez les différents parcours.
- **Ne vous présentez pas trop tard** à l'aire de transition
- **Lors de la montée vélo**, n'hésitez pas à avancer de quelques mètres afin de ne pas gêner, et être gêné, par ceux qui vous suivent.
- **Si vous n'utilisez qu'un dossard**, laissez le second à votre emplacement dans l'aire de transition, Il vous sera utile si vous perdez le premier.
- **Refusez toute aide extérieure** (*spectateur, ami, famille ou autre.....*) afin de ne pas risquer une disqualification.
- **Si un temps limite est inscrit** dans le règlement de l'épreuve, assurez-vous que votre allure vous permettra de finir.
- **Après la course**, récupérez rapidement votre matériel dans l'aire de transition



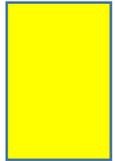
Faites-vous plaisir!

Pénalités et sanctions



L'avertissement verbal. Le plus utilisé, un coup de sifflet pour capter votre attention suivi d'un message de prévention.

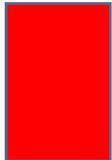
- **Le carton jaune:** Il est utilisé pour toutes les fautes où vous pouvez vous remettre en conformité. L'arbitre dit « Stop », explique et fait corriger la faute puis annonce « Go ». Sur une épreuve un athlète peut être sanctionné plusieurs fois par ce carton sans autre conséquence que ... de perdre du temps !



Pénalités et sanctions



Le carton noir: Il n'est utilisé que pour une faute d'aspiration-abri communément appelé « drafting », c'est-à-dire en vélo ! Vous devez alors effectuer une pénalité par carton noir reçu. Le troisième carton noir qui vaut à une disqualification automatique. Il doit gérer lui-même en faisant une boucle de pénalité ou une halte dans la zone de pénalité (Distances L à XXL).
Alors jouez solo !



- **Le carton rouge éliminatoire.** L'arbitre annoncera « hors course ». Il s'agit là d'un temps limite dépassé, d'équipiers laissés dans la transition en Contre la Montre par Equipe ou encore d'athlètes rattrapés par la tête de course sur une épreuve avec aspiration-abri autorisée. Vous devez alors rendre votre dossard et quitter le circuit.



Pénalités et sanctions

La procédure d'intervention de l'arbitre

1. L'arbitre attire l'attention du concurrent par un coup de sifflet
2. L'arbitre annonce le numéro de dossard du concurrent concerné
3. L'arbitre annonce l'infraction «*parcours coupé*» et présente le carton



Les arbitres sont des bénévoles qui font appliquer la Réglementation Fédérale avec un objectif principal, votre sécurité et l'équité sportive. L'information, la pédagogie prévalent souvent sur la sanction qui reste l'exception en triathlon et qui s'applique en fonction du niveau de pratique des participants et de l'enjeux de la compétition.



L'arbitre principal et ses assesseurs sont là pour vous aider, vous conseiller et vous permettre de passer un agréable moment.