

# Quelques règles de base pour un triathlon

# Inscription :

- Plusieurs sites:
  - Prolivesport .
  - Ligue des hauts de France Triathlon .
  - Divers clubs voisins.

# Epreuves principales

- Triathlon : natation, cyclisme, course à pied.
- Duathlon : course à pied, cyclisme, course à pied.
- Aquathlon : natation, course à pied.
- Bike & Run : vélo et course à pied.

# Equipement du triathlète

Trifonction du club.

Combinaison néoprène. (épaisseur maxi 5 mm)

Bonnet .

Lunette de natation.

Vélo de course, Vtt ou Gravel selon les courses.

Baskets.

Casquette.

Lunette de soleil.

Ceinture porte dossard.(3 points)

JOUR DE L'ÉPREUVE

# Le parc à vélo

Avant la course, les concurrents font valider leur matériel par les arbitres pour accéder à l'Aire de Transition.

Les concurrents devront limiter le matériel introduit dans l'aire de transition à celui strictement nécessaire à la course. Le concurrent ne peut utiliser que son emplacement désigné.

Tout marquage distinctif ou personnalisé permettant au concurrent d'identifier son emplacement est interdit toutefois, la serviette de bain posée au sol est autorisée

Les changements de tenue doivent impérativement s'effectuer dans l'aire de transition. Le transport de la combinaison natation (Aquathlon, Triathlon) est effectué par l'athlète qui doit la déposer à son emplacement.

Si l'organisateur fournit des caisses individuelles, chaque athlète est tenu d'y ranger ses équipements « course » qui ne serviront plus sur l'épreuve,

Tous les déplacements s'effectuent dans les allées prévues à cet effet (interdiction de couper au travers des emplacements).

Les déplacements avec le vélo s'effectuent à pied, vélo à la main, casque sur la tête et jugulaire fixée.

Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle.

Les concurrents positionneront leur vélo et leur matériel de façon à ne pas gêner d'autres concurrents. Ils ne doivent pas déplacer le matériel d'un autre athlète.

Seuls les concurrents inscrits sur l'épreuve en cours ou les titulaires d'une accréditation délivrée par l'organisateur sont autorisés à pénétrer dans l'aire de transition.

Toute personne non accréditée qui pénètre dans l'aire de transition expose le concurrent qu'il supporte à des sanctions.

Une fois entrés dans l'aire de transition, les vélos ne peuvent plus être ressortis et le matériel validé ne peut plus être modifiés avant le départ de l'épreuve sans l'autorisation d'un arbitre.

# Départ natation

- plusieurs cas possibles, température de l'eau prise 1 h 15 avant le départ.
  - Avec combinaison néoprène si température de l'eau est entre 16° et 24,5° pour les distances Jeunes, xs à xxi.
  - Annulation pour la distance jeune, si température est inférieure à 16°.
  - Annulation pour les distances xs à xxi ,si température est inférieure à 12°.
  - Sans combinaison néoprène seulement avec la tri-fonction.
  - Ne pas oublier de mettre sa puce à la cheville gauche.

- Le concurrent est autorisé à marcher ou courir sur le fond uniquement au départ, à l'arrivée et/ou lors d'une sortie à l'australienne.
- Il est interdit d'utiliser le fond, un autre concurrent, les bouées ou autres objets flottants pour gagner un quelconque avantage. Pour des raisons de sécurité, il est toutefois autorisé de se reposer temporairement sur un point fixe.
- Les concurrents doivent porter le bonnet de bain numéroté fourni par l'organisateur. Le vêtement minimum en natation est le maillot non transparent en une ou deux pièces.
- Les lunettes de natation, masques, pince-nez sont autorisés. Les aides artificielles sont interdites (plaquettes, palmes, tuba, gilets, flotteurs...), ainsi que le recouvrement des mains et des pieds. L'utilisation des palmes peut être autorisée, à titre dérogatoire, par la ligue régionale de Triathlon.
- La combinaison néoprène de natation ne peut comprendre que trois parties au maximum : cagoule, haut avec ou sans manches, un bas. L'épaisseur maximale est de 5 mm au niveau de la tête, du torse et des jambes.
- Le recouvrement de deux parties de la combinaison n'excédera pas 5 cm. Le port de la combinaison néoprène n'est autorisé que pour la partie natation et uniquement en fonction des conditions de température de l'eau
- En cas d'obligation, cette dernière devra couvrir à minima le buste et les cuisses. Lorsque le port de la combinaison néoprène est interdit : le port d'une sur-tenue sans néoprène est autorisé du moment qu'elle ne recouvre pas les avant bras et les jambes en dessous du genou. Les parties au delà des coudes et des genoux ne peuvent être couvertes



# Départ vélo

- Deux types d'épreuves

- Sans Aspiration Abri ( Sans drafting)

- ne sont pas autorisés de s'abriter derrière ou a coté d'un concurrent ou d'un véhicule :25 secondes pour effectuer un dépassement (sinon carton bleue et zone de pénalité)
    - Distance entre deux vélos XS à M : 7 M
    - Distance entre deux vélos L à XXL : 12 M
    - Distance entre moto et vélo : 15 M
    - Distance entre équipes : 12 M
    - Distance entre véhicules et vélo : 35 M

- Avec Aspiration Abri (drafting autorisé)

- Il est interdit pour les concurrents doublés par ceux ayant un tour d'avance de prendre abri derrière ceux-ci.
    - Les prolongateurs, vélo type contre la montre ou ajouts aux guidons doivent être pontés à l'avant avec un dispositif rigide du commerce (sans ajout ni adaptation personnelle).
    - Les prolongateurs ne doivent pas s'étendre au-delà de 15 cm de l'axe de roue avant, et ne dépassent pas de la ligne créée par les points les plus en avant des leviers de freins Les roues à rayons doivent comporter 16 rayons minimum.
    - Les prolongateurs sont interdits pour les courses jeunes (6-9, 8-11, 10-13, et 12-18 ans )

- Enlever au plus vite sa combinaison néoprène.
- Mettre ses chaussettes et chaussures de vélo ou baskets.
- Mettre sa ceinture porte dossard. (dossard à l'arrière)
- Mettre son casque avec jugulaire **FERMEE**. ( gants, lunettes si besoin)
- Et partir en courant avec son vélo à la **MAIN** vers la ligne de départ.
- Bien démarrer après la ligne.
- Le torse nu est interdit sur les parties cyclistes et course à pied.
- Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve. Les bretelles seront gardées sur les épaules.
- La nudité est interdite.

# Retour vélo

- Arrêt avant la ligne.
- Retour à son emplacement et remettre son vélo en place.
- Retirer ,seulement maintenant le casque, gants...
- Mettre ses affaires afin de ne pas gêner les autres concurrents .(sous peine de pénalité)
- Mettre ses baskets.
- Partir en courant vers la zone de départ course à pied.

# Course à pied

- Mettre son dossard sur le devant
  - Ravitaillement :
- Quelques règles de propreté à suivre sur le parcours vélo et course
  - Vélo : Début de zone propreté est de 50 à 75 m de la table de ravito 100 à 150 m vers la fin de zone
  - Course : Début de zone propreté est de 10 à 20 m de la table de ravito 40 à 50 m vers la fin de zone
  - Vous devez utiliser cette zone pour le ravitaillement ainsi que pour les déchets.
  - En dehors de cette zone, c'est interdit. (ceci est valable pour les courses XS, S et M)
  - Les autres courses ( L, XL et XXL) peuvent avoir un ravito personnalisé dans des zones spécifiques

# L'arrivée

- 200 m avant l'arrivée, la tri fonction doit être refermée au moins jusqu'au sternum. (sous peine de pénalité)
- Faire un beau sourire pour la photo finish.
- Rendre la puce .