

# RÉGLEMENTATION SPORTIVE



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2 RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT DENIS LA PLAINE CEDEX

[contact@fftri.com](mailto:contact@fftri.com) | 01.49.46.13.50 | [www.fftri.com](http://www.fftri.com)

**Mise à jour le 30/03/2023**

# Sommaire

<b>Principales évolutions 2023</b>	<b>6</b>
<b>1. Licences / Affiliation</b>	<b>7</b>
1.1. Pass club	7
1.2. Pass stage	7
1.3. Licences	7
1.4. Demande de licence	8
1.5. Certificat médical	8
1.6. Nationalité étrangère	9
1.7. Mutation	9
1.7.1. Calendrier de mutation :	9
1.7.2. Refus de mutation	9
1.7.3. Les droits de mutation	10
1.7.4. Les droits de formation	10
1.8. Affiliation Club	11
1.9. Licence Manifestation	11
1.9.1. Inscription au calendrier national	12
1.9.2. Formalisation de la demande de licence manifestation	12
1.9.3. Contrôle et validation de la demande de licence manifestation	12
1.10. Type d'épreuve	13
<b>2. La pratique loisir</b>	<b>15</b>
2.1. Règles d'organisation	15
2.2. Règles spécifiques	15
<b>3. La pratique compétition</b>	<b>16</b>
3.1. Les distances	16
3.1.1. Distances officielles	16
3.1.2. Distances assimilées	16
3.2. Accès aux épreuves	17
3.2.1. Condition d'accès aux participants	17
3.3. Antidopage	18
3.3.1. Obligations du concurrent	18
3.3.2. Autorisation parentale (art R232-52 du code du sport)	18
3.3.3. Demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques	18
3.4. Lutte contre la fraude technologique	19
3.4.1. Préambule au contrôle :	19
3.4.2. Déroulement du contrôle :	19
3.4.3. Conclusion du contrôle positif :	19
<b>4. Arbitrage</b>	<b>20</b>
4.1. Rôle de l'arbitre principal	20
4.2. Le matériel lié à l'arbitrage	20
4.3. Procédure d'intervention des arbitres	20
4.4. Liste des sanctions	21
4.5. Zone de pénalité	21

<b>5. Manifestation</b>	<b>23</b>
5.1. Concurrent	23
5.2. Officiels :	24
5.3. Sécurité de course	24
5.4. Véhicule :	24
5.5. Remise et port des dossards	24
5.6. Présentation de course	25
5.7. Ravitaillement	25
5.7.1. Zone de Ravitaillement	25
5.7.2. Zone de propreté	26
<b>6. Règles de course</b>	<b>27</b>
6.1. Tenue des athlètes :	27
6.2. Départ	27
6.3. Aire de transition	27
6.4. Natation	28
6.4.1. Implantation	28
6.4.2. Température de l'eau	28
6.5. Cyclisme	30
6.5.1. Signalisation et protection obligatoire	30
6.5.2. Assistance	30
6.5.3. Complément pour les courses sans « aspiration-abri » (Sans drafting)	31
6.5.4. Complément pour les Courses sur route avec « aspiration-abri » (Drafting) autorisé	32
6.5.5. Epreuves Jeunes (Jeunes 6-9, 8-11, 10-13 et 12-18)	32
6.6. Course à pied	32
6.7. Arrivée	33
6.8. Zone de contrôle de passage et nombre de tours	33
<b>7. Règles spécifiques</b>	<b>34</b>
7.1. Contre la Montre par équipe	34
7.1.1. Course en équipes de 3 à 5	34
7.1.2. Course en équipes de 2, le Duo	35
7.1.3. Faute collective ou individuelle	35
7.1.4. Aide et entraide	35
7.2. Epreuves relais	35
7.2.1. Relais de Type A	35
7.2.2. Relais de Type B	36
7.3. Bike & Run	37
7.3.1. Modalité de course	37
7.3.2. Classement	37
7.3.3. Conditions de course	38
7.4. Para Triathlon	38
7.5. SwimBike	39
7.6. Le Vétathlon (Parcours Cross) / Cyclathlon (Parcours routier)	39
7.7. Triathlon et Duathlon des neiges	39
7.8. Course en binôme	39
<b>8. Protocole d'arrivée</b>	<b>41</b>

<b>8.1. Classement</b>	<b>41</b>
<b>8.2. Prix et récompense :</b>	<b>42</b>
8.2.1 Généralités	42
8.2.2 Titres régionaux	42
8.2.3 Titres départementaux	42
<b>9. Demande de dérogation à la Réglementation Sportive</b>	<b>44</b>
<b>10. Dispositions relatives aux paris sportifs</b>	<b>45</b>
<b>11. Annexes</b>	<b>46</b>

# Principales évolutions 2023

Les règles dites techniques et de sécurité ont été extraites de la réglementation et composent désormais un livret indépendant : les RTS (Règles Techniques et de Sécurité).

## Ajouts :

- **Point 7.4** : Ajout de règles spécifiques au Para Triathlon.
- **Annexe** : Ajout de la liste des fautes et pénalités applicables, en correspondance avec les règles internationales, en annexe de la Réglementation Sportive.

## Modifications :

- **Point 1.3** : Précisions concernant la prise de licence, le certificat médical et le questionnaire santé.
- **Point 1.4** : Les demandes seront faites sur Espace Tri 2.0 à partir du 1er septembre pour la saison N+1 sous réserve que le club concerné soit affilié. La licence est valide jusqu'à la fin de la saison concernée (31 décembre).
- **Point 1.7.3** : Modification des droits de mutation (gratuité).
- **Point 1.7.4** : Les droits de formation sont dûs systématiquement sans possibilité d'exonération, sauf en cas d'entente entre les deux clubs concernés.
- **Point 3.2.1** : Précisions concernant le certificat médical et l'accès aux épreuves pour les personnes non-licenciées.
- **Point 6.5.4** : Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne. Les roues doivent compter au moins 20 rayons, à l'exception des roues homologuées par l'UCI. Les prolongateurs sont interdits. Les seuls points d'appuis autorisés sont : les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre et les fesses sur la selle.
- **Point 7.1.4** : Précisions concernant l'entraide lors des courses contre-la montre par équipe.
- **Point 7.2.1** : Modification de l'ordre privilégié en relais : homme, femme, homme, femme.
- **Point 8.2.1** : Précisions concernant le versement des prix après contrôle antidopage.
- **Point 8.2.2 et 8.2.3** : Précisions concernant l'attribution de titres régionaux et départementaux aux athlètes.
- **Point 9** : Modification des procédures concernant les demandes de dérogation à la Réglementation Sportive.

# 1. Licences / Affiliation

Les tarifs des droits d'affiliation, de licences, droits d'organisation et des pénalités de retard sont composés d'une part fédérale et d'une part régionale, votées annuellement lors des Assemblées Générales respectives de la fédération et des ligues régionales.

Les tarifs des licences sont complétés de la cotisation assurance choisie au moment de la prise de licence.

Pour les mutations, les droits de formation et de mutation sont votés par l'Assemblée Générale Fédérale.

## 1.1. Pass club

Le Pass club permet de bénéficier gratuitement d'un mois d'essai au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Triathlon. Le titulaire d'un Pass Club bénéficie d'une couverture assurance en Responsabilité Civile pour des entraînements club uniquement (non valable pour une compétition). Aucune cotisation ou frais de club ne pourra être exigée. Le Pass Club est accessible une seule fois dans la vie de l'athlète.

## 1.2. Pass stage

Le Pass stage permet aux organes déconcentrés de la fédération de bénéficier d'une couverture assurance lorsqu'ils ouvrent leurs stages à des non licenciés et aux dirigeants.

Cette assurance couvre en Responsabilité Civile l'organisateur et les participants au stage. La durée maximale de validité est fixée à 10 jours.

## 1.3. Licences

Il existe plusieurs types de licences Fédération Française de Triathlon. Le demandeur peut effectuer une demande de licence au titre d'un club ou à titre individuel.

Type de licence	Catégorie d'âge	Club	Individuel	Pratique entraînement	Pratique compétition	Certificat médical	Quest. santé	Para Triathlon
<b>Compétition Jeune</b>	Mini-poussin à Junior (mineur)	Oui	-	Oui	Oui	Non obligatoire	Oui	Oui
	Junior (majeur)	Oui	-	Oui	Oui	"Sport en compétition" (4)	(5)	Oui
<b>Compétition Adulte</b>	Senior à Master	Oui	Oui	Oui	Oui	"Sport en compétition" (4)	(5)	Oui
<b>Loisir Jeune (1)</b>	Mini-poussin à Junior (mineur)	Oui	-	Oui	-	Non obligatoire	Oui	Oui
	Junior (majeur)	Oui	-	Oui	-	"Sport" (4)	(5)	Oui
<b>Loisir Adulte (1)</b>	Senior à Master	Oui	-	Oui	-	"Sport" (4)	(5)	Oui
<b>Dirigeant</b>	Cadet à Master	Oui	Oui	-	-	-	-	-

<b>Licence Action (2)</b>	Mini-poussin à Junior (mineur)	Oui	-	(3)	-	Non obligatoire	Oui	Oui
	Junior (majeur) à Master	Oui	-	(3)	-	"Sport"	-	Oui

(1) L'acquisition d'un Pass Compétition est obligatoire pour accéder aux épreuves agréées par la Fédération Française de Triathlon.

(2) La licence Action est valable 4 mois, de date à date.

(3) Uniquement programme spécifique :

- Sauv'nage, "Savoir rouler à vélo"
- Santé / remise en forme

(4) Présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication datant de moins d'un an exigée lors de la création de la licence, puis tous les 3 ans lors du renouvellement de licence.

(5) Lors de chaque renouvellement de licence.

Tout candidat à une élection et toute personne titulaire d'un mandat électif au sein d'un club, d'un comité départemental, d'une ligue, ou de la fédération doit disposer d'une licence de la Fédération Française de Triathlon en cours de validité et être licencié pendant toute la durée de son mandat.

En sus du coût de la licence, le club est libre de fixer sa cotisation.

## 1.4. Demande de licence

Le demandeur est tenu de compléter un formulaire de demande de licence en ligne.

- Le demandeur de licence ne sera considéré licencié de la Fédération Française de Triathlon qu'à partir du moment où sa licence aura été validée à 100% sur Espace Tri 2.0.
- Les demandes seront faites sur Espace Tri 2.0 à partir du 1er septembre pour la saison N+1 sous réserve que le club concerné soit affilié.
- La licence est valide jusqu'à la fin de la saison concernée (31 décembre).

## 1.5. Certificat médical

Lorsque le demandeur de la licence est majeur, l'obtention de la licence est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée.

- Pour une licence Compétition, absence de contre-indication à la pratique du « sport en compétition ».
- Pour une licence Loisir ou Action, absence de contre-indication à la pratique du « sport ».

Lors du renouvellement de la licence, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication datant de moins d'un an est exigée tous les trois ans. Lors des saisons où un certificat médical n'est pas exigé, le sportif renseigne un questionnaire de santé dont le contenu est précisé par l'arrêté du 7 mai 2021 (annexe II-22 et II-23 du code du sport).

- Pour une licence Compétition, absence de contre-indication à la pratique du « sport en compétition ».
- Pour une licence Loisir ou Action, absence de contre-indication à la pratique du « sport ».

Lorsque le demandeur de la licence est mineur, l'obtention de la licence est subordonnée à l'attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale.

Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'obtention ou le renouvellement de la licence nécessite la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive de moins de 6 mois.



Pour les disciplines qui présentent des contraintes particulières, la délivrance ou le renouvellement de la licence ainsi que la participation à des compétitions sont soumis à la production d'un certificat médical complémentaire datant de moins d'un an.

## 1.6. Nationalité étrangère

Seuls les athlètes de nationalité étrangère licenciés en France, ayant demandé la nationalité française et remplissant les conditions demandées par les lois de l'Etat français en matière de naturalisation, peuvent prétendre aux sélections en Equipe de France et en Sélections Nationales, selon les règles internationales en vigueur.

Dans le cas d'un athlète ayant une double nationalité dont la nationalité française, cette dernière devra être déclarée sur Espace Tri 2.0 pour être prise en compte.

## 1.7. Mutation

Les personnes désirant changer de structure d'appartenance, lors de la saison en cours ou lors du renouvellement de leur licence, doivent demander sur leur compte Espace Tri 2.0 une licence au sein de la structure souhaitée (en cours d'année, il n'est pas possible de muter d'une licence club vers une licence individuelle, ni d'une licence individuelle vers une licence club).

Processus de validation d'une mutation	Club vers Club	Club vers individuel	Individuel vers Club
<b>Demande de mutation</b>	Espace Tri 2.0	Espace Tri 2.0	Espace Tri 2.0
<b>1ère validation mutation</b>	Le club de départ	Le club de départ	La ligue de départ
<b>2ème validation mutation</b>	Le club d'arrivée	La ligue d'arrivée	Le club d'arrivée
<b>Paiement des droits de mutation / formation (1)</b>			
<b>Pré-validation licence</b>	Le club d'arrivée	La ligue d'arrivée	Le club d'arrivée
<b>Validation licence</b>	La ligue d'arrivée (ou le club d'arrivée en cas de paiement de la licence en ligne)		La ligue d'arrivée (ou le club d'arrivée en cas de paiement de la licence en ligne)

(1) Les éventuels droits de formation sont ensuite reversés au club quitté.

### 1.7.1. Calendrier de mutation :

Si la mutation est demandée à partir du 1<sup>er</sup> septembre, elle sera prise en compte pour la saison suivante.

Un athlète peut changer de club sans que cela soit considéré comme une mutation si son club n'est pas ré affilié à la date du 31 octobre. Il n'est perçu aucun droit sur ce transfert, non considéré comme une mutation.

### 1.7.2. Refus de mutation

Les seuls motifs pour lesquels une demande de mutation peut être refusée sont :

- La non-conformité de la procédure de mutation ;
- L'existence d'un contrat de travail entre le club et le licencié engageant ce dernier au-delà de la date prévue pour la mutation ;
- Le non-paiement des droits de formation par le club d'accueil.

Sans réponse de l'entité quittée 15 jours après la demande informatique de licence pour une autre entité, la mutation sera automatiquement validée par la ligue régionale d'accueil.

### 1.7.3. Les droits de mutation

Ils sont applicables à chaque demande de mutation et sont acquis à la Fédération Française de Triathlon. Les droits de mutation sont payés en ligne par carte bancaire (le paiement hors ligne est accepté, le chèque, accompagné du bordereau correspondant, doit être adressé au siège de la F.F.TRI.).

ATHLÈTE SOUMIS À PAIEMENT DE DROITS DE MUTATION EN FONCTION DE SA SITUATION LORS DE LA SAISON 2022 (du 01/01/22 au 31/12/22)		Droits de mutation		
Tout demandeur (hors ci-dessous)		Gratuit		
<b>Athlète français ou étranger retenu en Équipe Nationale (1)</b>		<b>Elite</b>	<b>Junior U23</b>	
Triathlon Distance M et inférieur (individuel et relais)		600€	300€	
Duathlon Distance M et Triathlon Distance L		300€	150€	
<b>Athlète français inscrit sur les listes de Sportif de Haut Niveau</b>		<b>Elite</b>	<b>Sénior</b>	<b>Relève</b>
Triathlon		600€	400€	200€
Duathlon		300€	300€	200€

(1) Les compétitions retenues au titre d'une équipe nationale sont uniquement les Championnats Continentaux, les Championnats du Monde, la Grande Finale World Triathlon Series (uniquement pour la catégorie de compétition toutes catégories) et les Jeux Olympiques ayant eu lieu entre le 1er janvier et le 25 août de la saison précédente. En cas de cumul, le droit le plus élevé est retenu.

### 1.7.4. Les droits de formation

Applicables à chaque demande de mutation, les droits de formation sont payés en ligne par carte bancaire et reversés au club quitté (le paiement hors ligne est accepté, le chèque, accompagné du bordereau correspondant, doit être adressé au siège de la F.F.TRI.).

Droits de formation				Club Non labellisé	Ecole de Triathlon année N-1			Club Accession Nationale (1)	
					1 *	2 *	3 *		
Niveau 1	<b>Athlète inscrit sur les listes ministérielles françaises de sportif de haut niveau, de sportifs des collectifs nationaux, de sportifs Espoirs saison N-2 et/ou N-1</b>			250€	500€	750€	1000€	1250€	
									<b>CLASSEMENT CHAMPIONNAT DE FRANCE SAISON N-2 ET/OU N-1</b>
Niveau 2	<b>Classement</b>	<b>Minime</b>	<b>Cadet</b>	<b>Junior</b>	125€	250€	375€	500€	625€
	Triathlon H	1 à 16	1 à 16	1 à 16					
	Triathlon F	1 à 16	1 à 16	1 à 16					
	Duathlon H	1 à 8	1 à 8	1 à 8					
	Duathlon F	1 à 8	1 à 8	1 à 8					

	Aquathlon H	1 à 8	1 à 8	1 à 8					
	Aquathlon F	1 à 8	1 à 8	1 à 8					

(1) Le label Étoiles du club s'applique ensuite à l'année antérieure ou aux années antérieures le cas échéant (limite de 4 ans).

- Montant exigible par année de présence (complète ou non) dans le club dans la limite de 4 années à partir de la catégorie d'âge MINIME.
- Les droits de formation sont exigibles, en accord avec le club recevant. Tout club quitté peut renoncer à tout ou partie des droits de formation.
- Les droits de mutation (s'il y en a) s'ajoutent aux droits de formation.
- Conditions de maintien des droits de formation :
  - Pour tout licencié ayant réalisé un critère de niveau 1 au cours d'une de ses deux dernières années U23, les droits sont applicables jusqu'à sa dernière année de la catégorie 25-29.
  - Pour tout licencié soumis à droits de formation ayant muté vers une licence individuelle, les droits de formation sont applicables jusqu'à ce qu'il reprenne une licence dans un club.

Les droits de formation sont dûs systématiquement sans possibilité d'exonération, sauf en cas d'entente entre les deux clubs concernés.

## 1.8. Affiliation Club

L'affiliation ou la réaffiliation du club à la Fédération Française de Triathlon s'effectue en ligne sur Espace Tri 2.0 et est obligatoire pour que les adhérents du club puissent effectuer une demande ou un renouvellement de licence.

Les demandes d'affiliation seront faites sur Espace Tri 2.0 pour la saison N+1 :

- Ré affiliation : du 1er septembre au 31 octobre de la saison N. Au-delà de cette période, une pénalité financière sera appliquée. Les statuts des clubs affiliés doivent être conformes avec les textes législatifs en vigueur et les statuts de la Fédération Française de Triathlon.
- Non affilié la saison précédente, il peut demander son affiliation à tout moment sans pénalité financière.
- L'affiliation est valide jusqu'à la fin de la saison considérée (31 décembre). Dans le cadre de la demande d'affiliation ou de ré affiliation, le club doit mettre à jour sur Espace Tri 2.0 :
  - Ses statuts ainsi que leurs évolutions ;
  - Les noms et numéros de licence des membres du bureau ainsi que les coordonnées du correspondant club.
- Il doit s'acquitter des frais d'affiliation auprès de la ligue régionale de Triathlon.
- La réaffiliation d'un club n'est possible que si le club est à jour du règlement des factures et pénalités émises par les instances fédérales et régionales.
- Tous les adhérents de club ou de la section Triathlon / raids / swimrun (clubs omnisport) doivent obligatoirement être titulaires d'une licence Fédération Française de Triathlon.

Comme tous les adhérents du club/de la section, les membres du club/de la section composant le Bureau Directeur (au minimum les fonctions de Président, Secrétaire, et Trésorier doivent être assurées – le cumul de fonctions étant interdit), sont obligatoirement titulaires d'une licence F.F.TRI. au sein du club/de la section.

## 1.9. Licence Manifestation

Une manifestation développe une ou plusieurs épreuves ou animations et éventuellement des activités annexes telles que colloques, forums, pasta-party, soirée de clôture, village d'exposants. Elle se déroule sur une journée.

### 1.9.1. Inscription au calendrier national

Le calendrier officiel fédéral est édité pour l'année civile. L'organisateur dépose sur l'application Espace Tri 2.0 sa demande d'inscription au calendrier officiel. L'organisateur doit déclarer la manifestation dans la ligue où a lieu le départ de la compétition (sauf en cas de départ d'un autre pays). Son épreuve se voit inscrite à ce calendrier après validation de la ligue régionale de Triathlon. Une caution peut être demandée à l'organisateur à ce stade. Après inscription au calendrier, l'organisateur peut compléter sa demande de licence manifestation. Une deuxième caution peut lui être demandée. L'inscription au calendrier officiel engage l'organisateur à procéder à une demande de licence manifestation. L'inscription d'une épreuve au calendrier n'est possible que si la structure organisatrice est à jour du règlement des factures et pénalités émises par les instances fédérales et régionales.

### 1.9.2. Formalisation de la demande de licence manifestation

L'organisateur qui a inscrit une épreuve au calendrier officiel est tenu de saisir en ligne la demande de licence manifestation. Celle-ci est accompagnée :

- Du dossier technique dont le contenu est défini par la Ligue Régionale de Triathlon ;
- Des montants liés à la demande de droit d'agrément. ;
- Dans le cas de plusieurs épreuves dans la journée, l'épreuve avec le droit d'organisation le plus élevé détermine le droit de licence manifestation pour l'ensemble des épreuves.

### 1.9.3. Contrôle et validation de la demande de licence manifestation

La ligue régionale exerce les fonctions suivantes :

- Contrôle des conditions de mise en œuvre de la (ou des) course(s) développée(s) et de l'engagement de l'organisateur au respect des règles d'organisation ;
- Donne son aval pour la mise en place d'une épreuve avec aspiration-abri :
  - La ligue régionale doit s'assurer que l'épreuve se déroule sur circuit fermé à la circulation automobile ou à minima interdite dans le sens contraire ;
  - L'organisateur devra avertir les riverains du circuit des dispositions de circulation ainsi mises en place.
- Encaisse le montant des droits afférents à la demande de licence manifestation ;
- Se prononce auprès des autorités préfectorales sur toutes demandes émanant de celles-ci.
- Délivre à l'organisateur une licence manifestation valant « agrément fédéral » ;
- Dans le cas des épreuves « Jeunes » et/ou Distance XXS et XS, peut alléger les contraintes portées aux organisateurs sans pour autant modifier les règles de sécurité ;
- Apporte l'assistance en matière : sportive, technique, administrative, réglementaire ;
- Conseille et informe les organisateurs ;
- Prend en compte les résultats des compétitions.

Ces fonctions sont assurées par la Fédération Française de Triathlon pour les Épreuves Nationales.

Tout organisateur doit être à jour du droit de licence manifestation pour organiser sa compétition sous l'égide de la Fédération Française de Triathlon.

Le jour de l'épreuve, le non-respect du dossier technique et de la réglementation fédérale dégage la responsabilité de la Fédération Française de Triathlon et de la Ligue régionale de Triathlon.

## 1.10. Type d'épreuve

Une épreuve consiste à réaliser un parcours enchaînant plusieurs disciplines sans aide extérieure et sans arrêt du chronomètre lors du changement de discipline.

**Quatre épreuves principales**, à enchaîner dans l'ordre ci-dessous :

- 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.

**Plusieurs épreuves déclinées :**

- Cross Triathlon : natation, cyclisme tout terrain, course à pied
- Cross Duathlon : course à pied, cyclisme tout terrain, course à pied
- SwimBike : natation, cyclisme
- Vétathlon / Cyclathlon : cyclisme, course à pied
- Triathlon des Neiges : course à pied, cyclisme tout terrain,, ski de fond,
- Duathlon des neiges : course à pied, ski de fond et course à pied.

**Plusieurs formules de course :**

Individuelle ou par équipe (Contre la Montre Duo ou 3 à 5) ou relais.

**Formule multi-enchaînement :**

Le multi-enchaînement est défini par la répétition d'une ou plusieurs disciplines lors d'une même épreuve.

La répétition d'une discipline ne peut pas être consécutive. La distance officielle de l'épreuve est donnée par l'addition des distances courues respectivement discipline par discipline.

Ce type d'épreuve est ouvert à la pratique relais avec la possibilité d'un relayeur par partie.

**Des Raids :**

Les Raids sont des manifestations d'au moins 3 sports de nature enchaînés ou à minima, deux activités linéaires et un atelier en terrain naturel varié, le tout non motorisé, réalisés principalement par équipe et en mixte mais caractérisé par un format laissant place à la créativité responsable des organisateurs et à l'adaptation au territoire.

Ces épreuves ne sont pas soumises à des distances types ni à des enchaînements d'activités types. Elles restent au choix de l'organisateur dans le respect des réglementations en vigueur et des Règles Techniques et de Sécurité édictées par la fédération.

Sont exclus les sports à risques suivants :

- Boxes ;
- Catch ;
- Spéléologie ;
- Chasse et plongée sous-marine ;
- Motonautisme ;
- Yachting a plus de 5 milles des côtes ;
- Sports aériens (parachutisme, vol à voile, vol libre, parapente, deltaplane, etc.) ;

- Alpinisme ;
- Varappe ;
- Accrobranches ;
- Hockey sur glace ;
- Bobsleigh ;
- Skeleton ;
- Saut à ski ;
- Skis hors-pistes ;
- Kite surf ;
- Sports en eaux vives (canyoning, rafting, kayak, air boat, etc.) ;
- Saut à l'élastique ;
- Sports automobiles ou motocycles (courses de vitesse, formule 1 -2 -3, karting) ;
- Rallyes ;
- Course sur circuit ;
- Motocross ;
- Quad en compétition ;
- Trail.

Les activités ci-dessus mentionnées, à l'exception de tous les sports mécaniques et les sports aériens, restent couvertes lorsqu'elles sont intégrées dans l'activité Raid en compétition, dans le respect des règles techniques et de sécurité de la Fédération, et lors des entraînements préparatoires encadrés par le club.

Demeurent exclus les sports à risques, ci-dessus mentionnés, lors des entraînements à ces raids en pratique libre.

#### **Des SwimRun :**

Le SwimRun est une discipline sportive enchaînant des parcours de natation et course à pied répétés d'un minimum de trois segments au total. Il est réalisé à titre individuel ou par équipe.

Ces épreuves ne sont pas soumises à des distances types ni à des enchaînements types. Elles restent au choix de l'organisateur dans le respect des réglementations en vigueur et des Règles Techniques et de Sécurité édictées par la fédération.

## 2. La pratique loisir

La pratique loisir a pour finalité de proposer à de nouveaux publics la découverte du Triathlon et des disciplines enchaînées. Ces animations, non compétitives, se veulent avant tout ludiques, très accessibles et conviviales.

On distingue deux types d'organisation :

- L'Animathlon, qui consiste en l'enchaînement de plusieurs disciplines sous forme d'ateliers, ou de circuits sur de très petits parcours, toujours à vue ;
- La Rando Tri (déclinée en Rando Triathlon, Rando Duathlon, Rando Aquathlon, Rando Bike & Run ou Rando Raid) qui se pratique sur des parcours ouverts donc plus longs que l'Animathlon.

Cette formule permet, par exemple, de proposer la découverte de la pratique en groupe pour les néophytes, des entraînements regroupant plusieurs structures (clubs), la reconnaissance libre ou en groupe des parcours d'une compétition ou l'organisation d'une animation en marge d'une compétition sur le parcours déjà sécurisé.

### 2.1. Règles d'organisation

L'Animathlon et la Rando Tri répondent aux critères d'organisation suivants :

- Epreuve à caractère strictement non compétitif, ne proposant ni classements, ni chronométrage, ni arbitrage ;
- La demande d'organisation doit être faite par l'organisateur via l'application fédérale Espace Tri 2.0 au plus tard une semaine avant la date de la manifestation loisir ;
- La présence d'une personne titulaire du BNSSA, si l'animation comporte une phase aquatique ;
- Sans déroger aux règles minimum de sécurité, l'organisateur pourra adapter l'épreuve aux prérogatives de la découverte et de la promotion du Triathlon ;
- Seule la distribution d'un souvenir identique pour chaque participant est autorisée. Le paiement de prix, en nature ou en espèces, est formellement interdit ;
- Le Pass Loisir est à remplir par le participant, et sera transmis, après l'épreuve, par l'organisateur à la ligue régionale ;
- Le port du casque est obligatoire durant la pratique du vélo ;
- L'identification du vélo (Numéro) n'est pas obligatoire.

Le respect de ces critères permet de dispenser les participants de présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition.

### 2.2. Règles spécifiques

**Animathlon :**

- Les ateliers ou circuits doivent être établis pour proposer une durée d'effort adaptée à l'âge des participants, notamment pour les catégories jeunes ;
- Déroulement **uniquement** sur des espaces non ouverts à la circulation motorisée.

**Rando Tri :**

- Il est conseillé d'équiper chaque participant d'un signe distinctif permettant facilement de l'identifier sur les parcours (tee-shirt, chasuble, dossard, ...) ;
- L'organisateur donne les informations sur le parcours, ses particularités, et la durée pendant laquelle ils sont accessibles.

## 3. La pratique compétition

La pratique compétition recense les épreuves avec classement, chronométrage et arbitrage.

### Spécificité pour les épreuves jeunes :

- Hors arrêté spécifique (mairie, préfecture, ...) relatif à l'utilisation des espaces de circulation, il est interdit de mettre en place des temps limites éliminatoires en natation et en cyclisme sur ces épreuves ;
- Si une épreuve comporte plusieurs manches se déroulant au cours de la même journée, c'est la somme des distances qui est prise en compte pour comparaison avec la distance maximum autorisée.

### 3.1. Les distances

#### 3.1.1. Distances officielles

Les distances officielles sont à respecter avec une marge de +/-10% sur chaque activité. Voir tableau à la fin de ce livret.

#### 3.1.2. Distances assimilées

Les épreuves proposant des distances différentes des distances officielles sont acceptées par la Fédération Française de Triathlon et prennent l'appellation « Distance assimilée ». Elles sont soumises aux mêmes conditions financières et d'accès (catégories d'âge / sauf pour les jeunes cf restriction détaillée plus bas) que l'épreuve de distance officielle.

Une application permettant de classer automatiquement les épreuves est disponible sur le site fédéral.

Cette application fonctionne en respectant les principes ci-dessous.

Des temps de course moyens par activité sont définis :

#### Sur les épreuves Jeunes :

Natation	1 min 50 au 100 m
Vélo	25 km/h
Course à pied	5 min au km

#### Sur les épreuves Adultes :

Natation	1 min 45 au 100 m
Vélo route	32 km/h
Vélo (Cross)	15 km/h
Course à pied	4 min 30 au km
Ski de fond	4 min 30 au km

Pour chaque distance officielle, un temps de course total estimé est calculé.



Détermination des formats de course « distance assimilée » :

- Limite haute : 125% du temps de course de la distance officielle défini au ci-dessus.
- Limite basse : elle correspond à la limite haute de la distance assimilée inférieure.

**Restriction :**

Les catégories « Jeunes » se verront interdire l'accès à une épreuve « distance assimilée » si la distance de l'une des activités est supérieure de 40% à celle de la distance officielle correspondante.

## 3.2. Accès aux épreuves

*Distance par catégorie d'âge, Voir tableau en fin de la réglementation.*

Un sur-classement minime ou cadet est possible (voir site internet).

Tout concurrent participant à une épreuve en usurpant l'identité d'un tiers, ou faisant une fausse déclaration d'identité ou d'âge, sera disqualifié et fera l'objet d'une saisine de Commission de Discipline.

### 3.2.1. Condition d'accès aux participants

Le concurrent doit :

- Disposer d'une licence et/ou un pass compétition (cf tableau ci-dessous) ;
- Pouvoir justifier de son identité lors du retrait du dossard ;
- Disposer d'une autorisation parentale s'il est mineur (sauf licencié Fédération Française de Triathlon).

Type de licence	Accès (fonction de la catégorie d'âge)	Certificat médical	Pass Compétition
Fédération Française de Triathlon licence "compétition"	Manifestations compétition	Pas nécessaire	Pas nécessaire
Fédération Française de Triathlon licence Loisir, Dirigeant, Action	Manifestations compétition	Obligatoire (5)	Obligatoire
Fédération Française de Triathlon licence compétition Para Triathlon	Manifestations compétition après validation par l'organisateur (assistance et sécurité)	Pas nécessaire	Pas nécessaire
Fédération Française de Natation ou FF Handisport Natation	Manifestations compétition, uniquement partie natation	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération Française de Cyclisme ou FF Handisport Cyclisme	Manifestations compétition, uniquement partie cyclisme	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération Française d'Athlétisme ou FF Handisport Athlétisme	Manifestations compétition, uniquement partie course à pied	Pas nécessaire	Obligatoire
Commission nationale du décathlon moderne	Manifestations compétition, partie natation et course à pied	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération des Clubs de la Défense (code 161)	Manifestations compétition Duathlon et Triathlon	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération des Clubs de la Défense (code 172)	Manifestations compétition Duathlon	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération Française du Sport Universitaire (1)	Manifestations compétition	Pas nécessaire	Obligatoire (1)
Union Nationale du Sport Scolaire	Manifestations compétition	<b>Mineur</b> : Pas nécessaire (6)	Obligatoire
		<b>Majeur</b> : Obligatoire (5)	
Fédération Française du Sport en Entreprise	Uniquement épreuves "Jeunes" et/ou Distance XS	Obligatoire (5)	Obligatoire
Fédération étrangère affiliée à World Triathlon (2) (3)	Manifestations compétition	Pas nécessaire	Obligatoire (4)

Aucune licence ci-dessus listée	Manifestations compétition et épreuves transfrontalières (7)	Mineur : Pas nécessaire (6)	Obligatoire
		Majeur : Obligatoire (5)	

- (1) Sauf les compétitions de Triathlon et Duathlon « Distance S » et « Distance M », agréées par la Fédération Française du Sport Universitaire et la Fédération Française de Triathlon. (Sélectifs et Finale de Championnat de France).
- (2) Hors épreuves internationales au titre de la Fédération Française de Triathlon,
- (3) Hors épreuves strictement réservées aux licenciés titulaires d'une licence de la Fédération Française de Triathlon.
- (4) La gratuité du pass-compétition est accordée à certaines fédérations étrangères en fonction des accords passés avec la F.F.TRI. (<https://www.fftri.com/pratiquer/se-licencier/assurance/>)
- (5) Certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition (ou à défaut de la discipline concernée en compétition) de moins d'un an au jour de l'inscription à la compétition par le sportif.
- (6) L'inscription est subordonnée au renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale. Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'inscription à une compétition sportive nécessite la présentation d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive.
- (7) Par exception, lorsqu'une compétition autorisée par la FFTRI est transfrontalière (parcours en France et sur une partie du territoire étranger ayant une frontière commune à la France), les participants sont soumis à la réglementation de leur lieu de résidence relative au certificat médical.

### 3.3. Antidopage

L'organisateur est invité à consulter le chapitre antidopage dans le document recensant l'ensemble des Règles Techniques et de Sécurité.

#### 3.3.1. Obligations du concurrent

*Prendre connaissance des textes législatifs et réglementaires relatifs à l'antidopage, à savoir :*

- *Le Code du Sport ;*
- *La Convention contre le dopage adoptée le 13 novembre 2008 à Strasbourg et convention internationale contre le dopage dans le sport adoptée le 17 novembre 2008 à Paris ou tous accords ultérieurs qui auraient le même objet et qui s'y substituerait ;*
- *Le Code Mondial Antidopage ;*
- *La liste des produits interdits disponible sur le site internet de l'Agence Française de Lutte contre le dopage [www.afld.fr](http://www.afld.fr) ou sur <http://legifrance.gouv.fr/> .*

*Tout concurrent ayant pris le départ d'une épreuve doit s'assurer ne pas avoir été désigné pour le contrôle antidopage avant de quitter le site de l'épreuve.*

*Lors du contrôle, le concurrent devra présenter au préleveur agréé une pièce d'identité.*

#### 3.3.2. Autorisation parentale (art R232-52 du code du sport)

*Lors d'un contrôle antidopage d'un mineur ou d'un majeur protégé, tout prélèvement nécessitant une technique invasive, notamment un prélèvement de sang, ne peut être effectué qu'au vu d'une autorisation écrite de la ou des personnes investies de l'autorité parentale ou du représentant légal de l'intéressé. L'absence d'autorisation est constitutive d'un refus de se soumettre aux mesures de contrôle.*

#### 3.3.3. Demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques

*Toute personne détentriche d'une licence compétition qui participe ou se prépare à une manifestation sportive organisée par la Fédération Française de Triathlon est susceptible d'être soumise à un contrôle antidopage en*

compétition ou à l'entraînement. Toute personne en possession d'une licence loisir ou non licenciée est susceptible d'être contrôlée dès lors qu'elle est inscrite à une compétition.

- Si leur état de santé le nécessite, les sportifs peuvent suivre un traitement médical comprenant des substances figurant sur la liste des interdictions définies par l'Agence Mondiale Antidopage et transposée en France par décret. Dans ce cas, le sportif peut, selon la substance considérée, demander une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage conformément à la réglementation en vigueur.
- L'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques permet aux sportifs d'éviter l'ouverture d'une procédure disciplinaire en cas de contrôle antidopage positif cohérent avec l'autorisation accordée.
- Le formulaire de demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques est disponible auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage. Il doit être adressé par voie recommandée avec avis de réception à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage qui rendra un avis.
- Toutes les informations officielles détaillant la procédure à respecter et le formulaire de demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques se trouvent sur le site de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage <http://www.afld.fr/>.

## 3.4. Lutte contre la fraude technologique

La fraude technologique consiste à utiliser un vélo équipé d'un mécanisme quelconque autre que celui autorisé.

Le moyen de contrôle mis en place est un scan magnétique à l'aide de l'outil de contrôle certifiée par l'UCI. Seuls les officiels labellisés par World Triathlon sont autorisés à procéder à ce type de contrôle.

### 3.4.1. Préambule au contrôle :

Une zone isolée du public doit être prévue. Un mécanicien doit être disponible (sur place ou d'astreinte).

### 3.4.2. Déroulement du contrôle :

La sélection des athlètes contrôlés est laissée à la discrétion des officiels de contrôle validés par World Triathlon.

Le vélo doit être identifié (numéro de tige de selle) pour une photo avec l'outil de contrôle.

Le vélo est scanné par l'outil de contrôle.

En cas de test positif, le vélo est scanné par un deuxième outil de contrôle.

En cas de double test positif, il sera demandé à l'athlète concerné de procéder au démontage du vélo. En cas de refus de ce dernier, il lui sera demandé de signer un document attestant que celui-ci accepte qu'un mécanicien accrédité procède au démontage et qu'il est bien informé des risques liés à cette opération. Le refus de signature, et donc de démontage du vélo, sera considéré comme une soustraction au contrôle et entraînera la disqualification de l'athlète concerné et d'éventuelles poursuites disciplinaires à son encontre.

### 3.4.3. Conclusion du contrôle positif :

La découverte d'une fraude technologique entraîne automatiquement la disqualification du concurrent et la saisine d'une commission de discipline.

## 4. Arbitrage

Les arbitres sont identifiés par leur tenue spécifique définie par le règlement intérieur de la CNOA. L'organisateur est prévenu par la ligue régionale des modalités d'arbitrage qui doivent être mises en place sur l'épreuve considérée. Il est informé de l'identité de l'arbitre principal qui officiera sur l'épreuve. Les informations sur la compétition seront disponibles pour l'arbitre principal sur Espace Tri 2.0.

### 4.1. Rôle de l'arbitre principal

- Il est responsable de l'organisation de l'arbitrage de l'épreuve. Il est identifié par un brassard jaune ou orange.
- Il est chargé de veiller à l'application des règles de course.
- Il prend contact avec l'organisateur en amont de l'épreuve afin de prendre les renseignements nécessaires pour organiser son dispositif durant l'épreuve.
- Il contrôle la liste des engagés.
- Il valide les classements à l'issue de l'épreuve, les signe et en conserve un exemplaire.
- Il a un rôle de conseil et d'information pour l'organisateur, les participants et le public.

### 4.2. Le matériel lié à l'arbitrage

**L'organisateur doit mettre à disposition du corps arbitral :**

- Une zone arbitre avec des tables et 1 chaise par arbitre ;
- Des repas à titre gracieux si l'amplitude horaire de la manifestation couvre la période des repas.

**Pour l'arbitre principal :**

- Un véhicule pour la reconnaissance des parcours ;
- Un panneau pour afficher les informations et les décisions des arbitres sur le site d'arrivée ;
- Une liste classée par numéro des engagés au plus tard une heure au moins avant le départ de la course ;
- Des bateaux réservés à l'arbitrage (Triathlon Aquathlon, hors piscine) : un par bouée de changement de direction et, un pour le contrôle de la température de l'eau disponible 1h15 avant le départ ;
- Des motos biplaces avec le pilote munis de laissez-passer : le nombre de motos est précisé par l'arbitre principal. Quota standard : 4 motos pour 100 concurrents + 1 moto par tranche de 100 concurrents supplémentaires ;
- Des VTT : le nombre de VTT est précisé par l'arbitre principal. Quota standard : 2 VTT pour 100 concurrents + 1 VTT par tranche de 100 concurrents supplémentaires.

### 4.3. Procédure d'intervention des arbitres

Les procédures d'intervention des arbitres sont applicables aux concurrents avant, pendant et après l'épreuve. Dès le retrait du dossard et jusqu'à la fin de la proclamation des résultats, un concurrent peut être averti, sanctionné ou mis hors course.

Seuls les arbitres officiels de la Fédération Française de Triathlon, dûment affectés à l'épreuve, peuvent appliquer ces procédures. Leur décision est irrévocable.

La sanction de l'arbitre doit être prioritairement communiquée à l'athlète au moment de la constatation de la violation du règlement ou, lorsque cela n'est pas possible, de manière différée.

## 4.4. Liste des sanctions

Sanction	Raison	Information à l'athlète		Effet
<b>Avertissement Verbal</b>	La faute est sur le point d'être commise	Sifflet + N° Dossard	Motivation de l'avertissement	-
<b>Carton Jaune « Stop&amp;Go »</b>	<i>Mise en conformité (la faute pouvant être corrigée) ou rappel réglementaire</i>	Sifflet + N° Dossard + Carton	- Annoncer « Stop », motiver la sanction - remise en conformité de l'athlète - Annoncer Go pour faire repartir l'athlète	-
<b>Carton Bleu</b>	Uniquement sur la partie cycliste pour une faute d'aspiration-abri	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Pénalité »	Zone de pénalité
<b>Carton Rouge Disqualification</b>	- La faute ne peut être corrigée - Transgression évidente - Refus de se conformer aux injonctions de l'arbitre - Absence de Dossard à l'arrivée	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Disqualifié », motiver la sanction, récupérer le dossard puis demander de stopper la course	Arrêt de la course et retour sous sa responsabilité
<b>Carton Rouge Mise Hors Course</b>	- Rattrapé - éliminé - Temps limite - Concurrent isolé (au sas contrôle "contre la montre/équipe")	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Hors course », motiver la sanction, récupérer le dossard puis demander de stopper la course	Arrêt de la course et retour sous sa responsabilité
<b>Disqualification automatique</b>	- 2 Cartons bleus sur Distance XS à M - 3 Cartons bleus sur Distance L à XXL - Non respect du nb de tours - Pénalité non effectuée	Pas d'information		Disqualification

Dans le cas particulier de perte de déchets involontaires en cyclisme, pour des raisons de sécurité, seule une remarque verbale pourra être faite par l'arbitre, qui ne constitue pas une sanction.

## 4.5. Zone de pénalité

- La (ou les) zone(s) de pénalité mises en place pour le non respect de la règle aspiration-abri (carton bleu) se situe(nt) :
  - Sur le parcours vélo ;
  - Avant l'accès des concurrents à leur emplacement.
- Les compétiteurs seront informés avant la course de leurs emplacements. Sur le terrain, cet emplacement doit être signalé par des panneaux et un compteur à la seconde mis en place pour la zone de pénalité.
- L'organisateur met à disposition une tente avec table et chaise(s) ainsi qu'un accès à l'électricité pour les outils de gestion des pénalités.

Zone de pénalité	
<b>Carton bleu</b>	Distances XXS à S -> 1 min Distance M -> 2 min Distances L, XL, XXL -> 5 min

L'athlète pénalisé entre dans la zone de pénalité, descend du vélo et informe l'arbitre de son numéro de dossard ainsi que du nombre de pénalités à effectuer.

Si l'athlète quitte la zone, l'arbitre lui demandera de revenir et le décompte sera suspendu.

En cas d'une utilisation des toilettes le temps de la pénalité sera suspendu jusqu'au retour dans la zone de pénalité.

Dans la zone de pénalité, l'athlète ne peut consommer que la nourriture et/ou le liquide qui se trouvent sur son vélo ou sur lui.

Il est interdit de modifier l'équipement ou d'effectuer tout type de maintenance du vélo lors du temps de pénalité.

## 5. Manifestation

Ce chapitre est destiné à l'organisateur et au concurrent, la partie spécifique au concurrent apparaît *en italique*.

### 5.1. Concurrent

L'organisateur doit mettre à disposition des concurrents le formulaire d'inscription.

Celui-ci doit demander à minima l'identité, le sexe, la date de naissance du concurrent ainsi que son numéro de licence de Triathlon (20 caractères Ex : A13781D 028000MV2FRA) valide pour la saison en cours.

Une copie de la licence fédérale de l'année en cours peut être demandée.

#### L'organisateur est tenu de fournir à chaque concurrent :

- Deux dossards d'un même numéro par athlète, indéchirables et indélébiles, avec une hauteur des chiffres de 7 cm minimum.
- Un dossard par athlète est suffisant si l'organisateur impose l'utilisation de la ceinture porte dossard, ainsi que l'identification par numéro sur le vélo. Cette disposition doit être mentionnée dans le règlement de course.
- Une étiquette avec numéro de dossards à fixer sur le vélo et de 5 cm de hauteur minimum.

#### Obligations et règles de conduites du concurrent :

- *Il est de la responsabilité de l'athlète d'être bien préparé pour l'épreuve et d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe.*
- *L'utilisation de tout dispositif ou artifice, mécanique, motorisé ou non, permettant d'améliorer la performance et/ou soulager l'effort du participant est interdit.*
- *Le concurrent doit connaître et respecter : la Réglementation Sportive, les règles de circulation du code de la route, le règlement de la course, ainsi que les instructions des officiels.*
- *Il doit connaître les parcours définis par l'organisateur et les suivre entièrement. S'il quitte le parcours, il est tenu de revenir par ses propres moyens à l'endroit même où il l'a quitté. Dans tous les cas d'erreur de parcours, seul le concurrent en est responsable.*
- *Il doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). A ce titre, toutes insultes, tous propos homophobes ou discriminatoires ainsi que tous comportements contraires à l'éthique sportive sont passibles d'une disqualification et d'une demande de saisine de la commission disciplinaire.*
- *Il doit veiller à ce que ses équipements ne présentent aucun danger pour lui-même ou pour les autres.*
- *Sauf si l'organisateur interdit l'utilisation des caméras embarquées, le concurrent peut les utiliser avec les réserves suivantes :*
  - *Les images doivent être mises à disposition de l'organisateur.*
  - *Aucune image ou vidéo ne pourra être utilisée à des fins commerciales par le concurrent.*
  - *Aucune image ou vidéo ne pourra être opposée à l'arbitrage par l'athlète ou toute autre instance.*
- *Il ne peut pas utiliser de lecteur vidéo, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique, en fonction d'écoute ou de communication.*
- *En cas de danger immédiat, les athlètes pourront utiliser leurs moyens de communication pour alerter les secours.*
- *Il prendra toutes les dispositions pour ne pas dégrader l'environnement dans lequel il évolue. Il est interdit d'abandonner tout matériel hors de son emplacement dans l'aire de transition ou/et des points fixes prévus par l'organisation. De même, il est interdit d'abandonner des déchets et emballages hors des zones de propreté.*
- *Le parcours de la course, dans les horaires des compétitions, est réservé uniquement aux compétiteurs de la course concernée. Les autres athlètes ne peuvent pas y circuler.*

- *L'accompagnement, le ravitaillement, l'assistance technique ou aide matérielle par des personnes extérieures à l'épreuve ou entre concurrents sur une épreuve individuelle sont interdits sur l'ensemble des parcours, l'Aire de Transition et la zone d'arrivée. Les relayeurs d'une même équipe sont autorisés à finir la course ensemble sauf en cas de sprint, cette autorisation est validée par un arbitre*

## 5.2. Officiels :

Les officiels sont :

- Les membres du comité d'organisation.
- Les membres du service médical.
- Les arbitres.
- Les délégués techniques fédéraux officiels nationaux et le délégué du contrôle anti-dopage.
- Les classificateurs Para Triathlon
- Les bénévoles désignés et identifiés.

L'organisateur autorise l'accès des différentes zones et locaux aux personnes qu'il accrédite à cet effet.

## 5.3. Sécurité de course

*Après avoir été pris en charge par les secours, un concurrent ne peut continuer sa course que si les secours l'y autorisent.*

## 5.4. Véhicule :

Par sécurité, un minimum de véhicules doit intervenir sur la course. Tous les véhicules officiels doivent être pilotés de telle façon qu'ils ne constituent jamais une gêne ou un abri mobile pour le coureur. Ils portent une identification spécifique.

## 5.5. Remise et port des dossards

L'organisateur a la responsabilité de s'assurer du respect des conditions de participation aux épreuves définies par la Fédération Française de Triathlon. Il ne peut remettre un dossard qu'à un concurrent respectant les conditions d'accès prévues au point 3.2.

### **Concurrent :**

- *Chaque concurrent devra vérifier et valider les données le concernant.*
- *Sauf autres dispositions prévues par l'organisateur, les dossards de plusieurs concurrents peuvent être retirés par une personne pouvant justifier de son identité et de celle de chaque concurrent concerné.*
- *Le port des dossards, fournis par l'organisateur, est obligatoire. Ils :*
  - *Ne doivent être ni coupés, ni pliés, ni cachés,*
  - *Doivent être fixés en trois points minimum sur le vêtement ou une ceinture placée au plus bas au niveau de la taille,*
  - *Sont portés dans le dos sur la partie cyclisme et sur le ventre sur la partie course à pied ainsi qu'en Bike & Run. Il n'est pas obligatoire en natation.*
- *Un concurrent qui franchit la ligne d'arrivée sans dossard ou avec un dossard illisible risque la disqualification. L'athlète doit de lui-même justifier de son numéro de dossard auprès de l'arbitre (tatouage/marquage, bracelet, etc). Cette justification peut survenir sur demande de l'arbitre.*



## 5.6. Présentation de course

L'information liée à la course peut être donnée aux concurrents selon plusieurs modalités :

- Un exposé de course physique et sonorisé en présence de l'organisateur et de l'arbitre principal ;
- Une zone information avec un officiel de course ;
- Un affichage non exhaustif des règles de course et des modalités de l'épreuve ;
- Une vidéo ou une bande sonore diffusée de façon récurrente ;
- Envoi d'informations en amont de la compétition.

### Est du ressort de l'organisateur :

L'information sur les différents circuits :

- Distances et particularités (nature du sol, croisement en aller-retour, état de la mer, routes à forte circulation, nombre de boucles, etc...) ;
- Type de balisage pour la natation (bateau-pilote, kayaks...) ;
- Circulation routière avec précision du sens de fermeture de la route à la circulation automobile ;
- Emplacement de la zone de pénalité ;
- Sens de circulation, accès et plage horaire d'ouverture de l'aire de transition ;
- Emplacement des ravitaillements ;
- Les temps limites, si nécessaire, de mise hors course.

L'information sur des éléments de sécurité mis en place :

- Dispositif des bénévoles, signaleurs, cibistes, Bateaux ;
- La présence et localisation de médecins, postes de secours, gendarmerie ;
- Les dangers potentiels (température de l'eau, forte chaleur, parcours vélo, travaux...).

### Est du ressort de l'arbitre principal :

- Informer de la présence d'une équipe d'arbitres ;
- Préciser que l'épreuve est agréée par la Fédération Française de Triathlon et que les règles applicables sont celles de la Réglementation Fédérale en vigueur ;
- Rappeler les principales règles.

### Concurrent :

*Tous les concurrents sont tenus de chercher les informations sur la présentation de course. Aucune réclamation ne sera admise pour la méconnaissance d'une particularité expliquée dans cette présentation.*

## 5.7. Ravitaillement

### 5.7.1. Zone de Ravitaillement

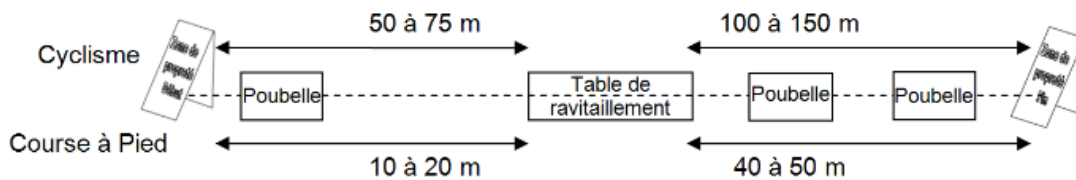
#### Concurrent :

- *Les concurrents ne peuvent se ravitailler qu'aux postes de ravitaillement mis en place par l'organisation.*
- *Sur les épreuves Distances L, XL, XXL, le ravitaillement personnalisé est autorisé uniquement dans une zone spécifique de l'aire de ravitaillement prévue par l'organisation.*

## 5.7.2. Zone de propreté

L'organisateur mettra à disposition des concurrents des zones identifiées sur lesquelles les concurrents pourront abandonner leurs matériels, déchets et emballages divers à proximité des ravitaillements. Ces zones devront être de dimensions suffisantes pour permettre une dépose sans arrêt et garantir la sécurité des concurrents. Elles seront identifiées par un panneau « début de zone de propreté » et un panneau « fin de zone de propreté ».

### Détails de mise en place :



## 6. Règles de course

### 6.1. Tenue des athlètes :

#### Concurrent :

- *Le torse nu est interdit sur les parties cycliste et pédestre ;*
- *A 200 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être refermée au moins jusqu'au bas du sternum. Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve ;*
- *Les bretelles de la tenue de course sont gardées sur les épaules ;*
- *La nudité est interdite.*

### 6.2. Départ

Une ligne de départ doit être matérialisée (traçage au sol, banderole...).

En cas d'un nombre trop important de concurrents, l'organisateur doit s'assurer des bonnes conditions de course (sécurité, gêne entre concurrents).

Le départ sera donné par un signal sonore clair (pistolet ou corne de brume).

Afin d'offrir une égalité de visibilité et de prendre en compte les différences physiques femmes/hommes dans la pratique des sports enchaînés, il est préconisé de mettre en place soit :

- Un départ décalé dans le temps (voir les conditions du label mixité) ;
- Un départ physiquement séparé (voir les conditions du label mixité).

### 6.3. Aire de transition

#### Balisage :

L'aire de transition doit être clairement balisée et fermée par des barrières ou tout autre moyen afin d'en préserver l'accès.

#### Implantation :

- Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire de transition.
- Un revêtement de sol sera prévu dans le cas de surface préjudiciable au matériel et aux concurrents.
- Les concurrents effectuent tous la même distance dans les mêmes conditions dans l'aire de transition.
- Les emplacements des concurrents doivent être clairement identifiés. Un espace identique en surface doit être réservé à chaque concurrent.
- Aucun emplacement concurrent ne peut être disposé sur les barrières servant de clôture à l'aire de transition.
- Sur les épreuves Distances L, XL et XXL l'organisateur mettra à disposition des concurrents des zones à l'abri des regards leur permettant de se changer. (séparer « hommes » et « femmes »)
- Les équipes, contre la montre ou relais, seront regroupées dans l'aire de transition.

#### Surveillance de l'aire de transition :

L'organisation filtre de manière stricte les entrées et sorties de l'aire de transition pendant toute la plage horaire d'ouverture de l'aire de transition définie par l'organisateur. Seuls les athlètes et les personnes accréditées et clairement identifiées peuvent accéder à l'aire de transition.

Dans l'aire de transition, une assistance est possible si elle est équitable pour tous les participants.

L'athlète est identifié par son numéro de dossard. Ce numéro est reporté sur un bracelet indéchirable ou sur son avant bras gauche ou toute autre partie visible du corps en cas d'impossibilité

#### **Concurrent :**

- *Avant la course, les concurrents font valider leur matériel (cf. annexe n°1) 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. Pour la transition natation-cyclisme ou natation-course à pied, la combinaison peut être ôtée dès la sortie de l'eau. La combinaison doit néanmoins être rapportée à l'emplacement par l'athlète dans l'aire de transition.*
- *Le transport de la combinaison natation 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 et ajustée. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle.*
- *Entrée dans l'aire de transition : l'athlète devra avoir posé au moins un pied avec appui au sol avant la ligne délimitant l'entrée dans cette zone*
- *Sortie de l'aire de transition : l'athlète devra avoir posé au moins un pied avec appui au sol après la ligne délimitant la sortie de cette zone*
- *Les concurrents para triathlètes équipés de fauteuil et/ou de "handbike" ont la possibilité de rouler dans l'aire de transition, casque attaché sur la tête. Ils devront marquer un temps d'arrêt aux lignes de montée/descente.*
- *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 modifié avant le départ de l'épreuve sans l'autorisation d'un arbitre.*

## **6.4. Natation**

### **6.4.1. Implantation**

Une zone d'échauffement (hors zone départ) doit être mise à la disposition des athlètes. Les changements de direction doivent être signalés par des bouées.

### **6.4.2. Température de l'eau**

La température de l'eau doit être prise par un arbitre, 1h15 avant le départ, à trois points différents sur le parcours natation, à 60 cm de profondeur. La température la plus basse sera la température de référence. Elle doit être communiquée une heure avant le départ.

L'utilisation d'une combinaison néoprène est autorisée, selon les températures suivantes :

Distance	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison Interdite
Distances jeunes	< 16°C	-	> à 24,5°C
XXS à XXL	≤ 12°C	< à 16°C	> à 24,5°C

#### Modification des distances de course :

L'organisateur pourra adapter les distances et le parcours natation en fonction du courant, de la marée et de la météo. La distance peut être raccourcie ou annulée en fonction du tableau suivant.

Distances d'origine	Température de l'eau						
	≥ 32 °C	31,9 °C - 31 °C	30,9 °C - 15 °C	14,9 °C - 14 °C	13,9 °C - 13 °C	12,9 °C - 12,1 °C	≤ 12 °C
400 m	Annulée	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m	Annulée
750 m	Annulée	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Annulée
1500 m	Annulée	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Annulée
3000 m	Annulée	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée
4000 m	Annulée	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée

En cas d'annulation, la natation est remplacée par une course à pied dont la distance est définie ci-dessous :

Distance	Km de course à pied en remplacement de la natation
XXS	800 m
XS	1,5 km
S	2,5 km
M	5 km
L à XXL	10 km

La température de course officielle est la moyenne entre la température de l'eau et de l'air extérieur. Le tableau suivant indique des configurations de température lors desquelles la partie natation doit obligatoirement être annulée, en intérieur comme en extérieur.

Pour les épreuves de disciplines enchaînées dont les épreuves de natation se déroulent en intérieur, la température de l'air extérieur doit être au minimum de 8°C. Dans le cas contraire, la partie natation est annulée.

		Température de l'air extérieur (en °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Température de l'eau (en °C)	22	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	Annulée
	21	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	Annulée
	20	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	Annulée

19	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	Annulée
18	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée
17	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée
16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée
15	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
14	14	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
13	13	13	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

### Concurrent :

- *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 fourni par l'organisateur s'il en met à disposition. A défaut, le concurrent doit porter un bonnet de bain personnel.*
- *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, gants, chaussons, etc.), 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 (cf. tableau ci-dessous). 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 surtenue sans néoprène est autorisé du moment qu'elle ne recouvre pas les avant bras et les jambes en dessous du genou.*

## 6.5. Cyclisme

### 6.5.1. Signalisation et protection obligatoire

- Indiquer la direction par des panneaux de direction ou balisage visible tout au long du parcours et à chaque intersection (sol ou vertical).
- Signaler les zones dangereuses (pente forte, virage dangereux...).
- Sur route, balayer les graviers et gravillons avant la course.
- Positionner un véhicule d'ouverture identifié « Course » et de fermeture identifié « fin de course ».

### 6.5.2. Assistance

L'organisateur peut mettre en place des points d'assistance fixes ou mobiles. Ceux-ci seront clairement définis dans le règlement de l'épreuve et proposés à l'ensemble des participants.

- Points fixes : Les concurrents pourront y déposer leur matériel désigné : roues, vêtements (identifiables) et ravitaillements personnels. Le matériel déposé sera sous la responsabilité de l'organisateur jusqu'au plus tard 30 minutes après l'arrivée finale du dernier concurrent.
- Point mobile : Une aide mobile d'échange de roues, effectuée exclusivement par moto suiveuse peut être mise en place par l'organisateur pour tous les concurrents. Le changement sera réalisé exclusivement par le concurrent.

### Concurrent :

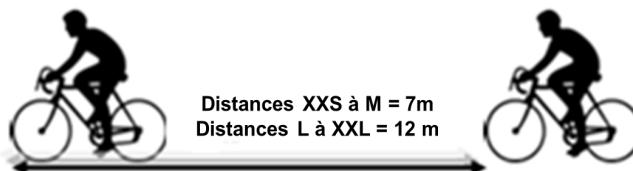
Il est de la responsabilité de l'athlète d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe et de respecter les obligations ci-dessous :

- Utiliser un cycle uniquement mû par sa force musculaire ;
- Utiliser un cycle à 2 roues. (vélo couché interdit) ;
- Porter un casque de cyclisme rigide, jugulaire fixée et ajustée, en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français ;
- Protéger toutes les extrémités en protubérances (embouts de guidon, sur-guidon, extrémité des câbles...) ;
- Positionner les ajouts aux guidons ainsi que les poignées de freins afin de limiter les risques de blessure en cas de chute ou collision (pour les cintres droits (type VTT, VTC...). Les ajouts dits « corne de vache » ou « bar ends » sont autorisés ;
- Avoir un système de freinage pour chaque roue sur le vélo (hors pignon fixe et système de rétropédalage) ;
- Dans le cadre de la pratique Para Triathlon, présenter les vélos ou fauteuils à l'arbitre principal pour validation ;
- **L'utilisation des tandems est interdite, sauf pour les déficients visuels et leurs guides.**

### 6.5.3. Complément pour les courses sans « aspiration-abri » (Sans drafting)

La zone d' « aspiration-abri » est définie par les schémas ci-dessous et la distance latérale est définie par la largeur de l'élément placé devant :

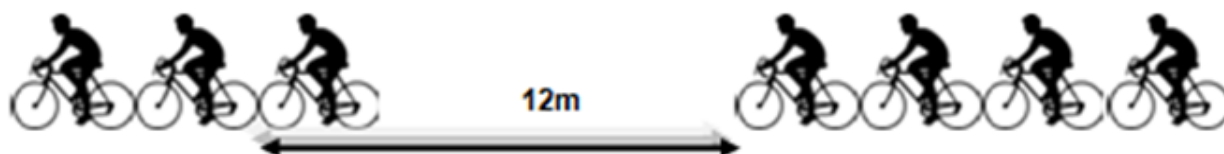
- Distance entre vélos :



- Distance entre moto et vélo :



- Distance entre équipes :



- Distance entre véhicule et vélo :



Par principe, les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter et à profiter de l'aspiration derrière ou à côté d'un autre concurrent ou d'un véhicule.

Par exception, un concurrent peut pénétrer dans la zone d'aspiration uniquement pour effectuer un dépassement. Dans cette situation, le concurrent dispose de 25 secondes au maximum pour effectuer sa manœuvre de dépassement.

#### 6.5.4. Complément pour les Courses sur route avec « aspiration-abri » (Drafting) autorisé

- Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne.
- 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 sont interdits.
- Les roues à rayons doivent comporter 20 rayons minimum, à l'exception des roues homologuées par l'UCI.
- Les roues pleines (lenticulaire, paraculaire, etc..) sont interdites.
- Les seuls points d'appuis autorisés sont : les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre et les fesses sur la selle.

#### 6.5.5. Epreuves Jeunes (Jeunes 6-9, 8-11, 10-13 et 12-18)

Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits.

### 6.6. Course à pied

**Obligations sur le parcours course à pied :**

- Fléchage des changements de direction 2 fois avant le changement.
- Le véhicule identifié « fin de course » est obligatoire (voiture, moto ou VTT).
- Deux VTT d'ouverture signalant le 1er homme et la 1ère femme.



**Concurrent :**

- *Le port du casque cycliste est interdit sur toute la partie pédestre (sauf Bike & Run).*
- *L'utilisation des bâtons de marche est interdite (sauf en Cross Triathlon et en Cross Duathlon, si le concurrent part avec des bâtons, il doit les conserver durant toute la partie course à pied).*
- *L'utilisation de tout dispositif d'aide à la progression est interdite.*

## 6.7. Arrivée

L'arrivée finale ne peut pas avoir lieu dans l'aire de transition.

A l'arrivée, un pointage doit être effectué suivant une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Relevé des numéros de dossards,
- Ramassage des dossards,
- Système électronique d'enregistrement,
- Caméra.

**Concurrent :**

- *Un concurrent est jugé arrivé au moment où une partie de son torse passe à la verticale de la ligne d'arrivée.*

## 6.8. Zone de contrôle de passage et nombre de tours

Les contrôles de passage sont de la responsabilité de l'organisateur qui doit transmettre les pointages à l'arbitre principal. A cette fin, un pointage des dossards est effectué aux points de parcours les plus opportuns par tout moyen à sa convenance (tapis de chronométrage, chouchou, lacet, bandeau...).

## 7. Règles spécifiques

A défaut de règles spécifiques, les règles communes s'appliquent.

### 7.1. Contre la Montre par équipe

Dans cette formule de course, l'équipe prend la place de l'individu et est considérée comme une et indissociable.

La composition des équipes peut être masculine, féminine ou mixte.

Les jeunes peuvent participer à la course, à partir de minime, et en respectant les distances par catégories en fonction du concurrent le plus jeune de l'équipe.

Les classements inter-catégories seront réalisés comme suit :

Plus jeune > Plus âgé v	Minime	Cadet	Junior	Senior	Master
Minime	Minime	Cadet	Junior	Senior	Sénior
Cadet	Cadet	Cadet	Junior	Senior	Sénior
Junior	Junior	Junior	Junior	Senior	Sénior
Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Sénior
Master	Senior	Senior	Senior	Senior	Master

Le départ est donné à intervalle régulier. L'horaire de passage des équipes des concurrents sera communiqué lors de l'émargement.

#### Concurrent :

- *Tous les membres d'une équipe doivent se présenter ensemble au contrôle à l'entrée de l'aire de transition et porter une tenue identique (tenue club ou à défaut tee-shirt de la même couleur). Pénalité : Départ non autorisé.*
- *Les équipes doivent se présenter dans la zone de départ, cinq minutes avant leur départ programmé.*
- *Chaque athlète prend et repose son vélo personnellement dans le box de son équipe.*
- *Tout athlète disqualifié ou mis hors course doit rejoindre l'aire de transition le plus directement possible sans gêner ou aider les autres athlètes sous peine d'entraîner la disqualification de toute son équipe.*
- *Dans le cadre d'une équipe mixte, à minima une personne de chaque sexe devra obligatoirement franchir la ligne d'arrivée.*

#### 7.1.1. Course en équipes de 3 à 5

L'équipe est composée de 3 à 5 membres.

#### Concurrent :

- *Aucun départ de l'aire de transition ne peut s'effectuer à moins de trois athlètes de la même équipe. Celle-ci doit se réunir dans une zone de regroupement identifiée à la sortie de l'aire de transition par deux lignes*

distantes de 5 mètres. Lorsque l'équipe quitte cette zone, aucun autre athlète de cette équipe n'est autorisé à partir, il est mis hors course.

- A tout moment de la compétition, la tête de l'équipe doit être composée d'au minimum trois athlètes groupés. Ces trois athlètes doivent passer l'arrivée groupés.
- Le classement de l'équipe sera effectué sur la base du temps réalisé par le troisième équipier.

### 7.1.2. Course en équipes de 2, le Duo

L'équipe est composée de 2 membres.

**Concurrent :**

- L'ensemble de l'épreuve s'effectue à deux, groupés.
- En cas d'abandon d'un équipier, l'équipe abandonne.
- Le classement de l'équipe sera effectué sur la base du temps réalisé par le deuxième équipier.

### 7.1.3. Faute collective ou individuelle

Pour ce type d'épreuve, dans le cas de fautes collectives, l'équipe entière est pénalisée, dans le cas de fautes individuelles, c'est l'athlète concerné qui est pénalisé.

- Une faute est collective quand toute l'équipe l'a commise (parcours coupé, aspiration-abri avec une autre équipe, ...) Dans ce cas, la sanction sera appliquée à tous les membres de l'équipe. La présentation du carton devra se faire de manière réglementaire pour toute l'équipe à l'équipier de tête au moment de la procédure d'arbitrage.
- Une faute individuelle ne sanctionne que l'athlète ayant commis la faute (dossard, jugulaire desserrée, insulte, ...). La présentation du carton devra se faire individuellement de manière réglementaire à l'athlète ayant commis la faute.

### 7.1.4. Aide et entraide

- Les équipiers d'une même équipe encore en course pourront à tout moment se fournir de l'aide technique (abri, prêt de matériel y compris vélo et ravitaillement,...) et de l'aide physique (aide à la progression sans dispositif matériel - exemple : corde, ceinture porte dossard...)
- Toute aide extérieure à l'équipe est interdite.
- Une équipe doit respecter une distance de 12 mètres avec l'équipe l'ayant doublée.

## 7.2. Epreuves relais

Il existe deux types de relais :

- Relais Type A : Chaque participant réalise un parcours complet (Triathlon, Duathlon, Aquathlon, ...) avant de passer le relais.
- Relais Type B : Chaque concurrent réalise une ou deux disciplines avant de passer le relais.
- Tous les membres d'un même relais doivent se présenter ensemble au contrôle à l'entrée de l'aire de transition.

### 7.2.1. Relais de Type A

**Accès épreuve :**

- L'organisateur peut ouvrir à l'épreuve à des relais Hommes, Femmes et/ou Mixtes classés indépendamment.

- Dans le cas du relais Mixte, l'ordre de départ est défini comme suit :
  - Ordre privilégié : homme, femme, homme, femme
  - Ordre possible : femme, homme, femme, homme
- Dans le cadre d'un relais ne répondant pas aux caractéristiques du relais Mixte défini ci-dessus, les différents types de compositions d'équipes seront définis par l'organisateur sur son règlement et un classement sera établi par composition.

#### **Format de course :**

- Les distances de course devront être compatibles avec celles autorisées pour les catégories d'âge de chaque concurrent.

#### **Concurrent :**

- *Dans la zone de passage de relais, au minimum un contact physique entre relayeurs doit être exécuté. Pour les épreuves régionales, le mode de transmission est choisi par l'organisateur. A défaut, la transmission du dossard ou de la puce doit être préférée pour valider le passage de relais.*
- *Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition, est autorisée.*

## **7.2.2. Relais de Type B**

#### **Accès épreuve :**

L'organisateur peut ouvrir à des relais Hommes, Femmes et Mixtes classés indépendamment.  
Un relais est composé au minimum de 2 personnes, au maximum de 3 personnes.

- Les distances maximales autorisées pour une seule discipline sont fonction de la catégorie d'âge :
  - Mini Poussin : Distance jeune 8-11
  - Poussin : Distance Jeune 10-13
  - Pupille : Distance Jeune 12-19
  - Benjamin : Distance S
  - Minime : Distance S
  - Cadet : Distance M

Les relayeurs peuvent effectuer plusieurs disciplines sous réserve que le format de course total soit ouvert à leur catégorie d'âge en individuel.

En dehors du multi-enchaînement, une discipline ne peut être réalisée que par un relayeur.

#### **Zone de passage toutes disciplines en relais :**

Elle est matérialisée dans l'aire de transition à l'emplacement de l'équipe.

#### **Dispositions particulières :**

- Pour pouvoir prétendre au classement par club affilié à la Fédération Française de Triathlon, les équipiers doivent être titulaires d'une licence Fédération Française de Triathlon « compétition » au sein du même club.
- D'autres compositions d'équipe sont possibles, mais dans ce cas, l'équipe ne pourra pas utiliser le nom d'un club.

#### **Concurrent :**

- *Dans la zone de passage de relais, à minima un contact physique entre relayeurs doit être exécuté. Pour les épreuves régionales, le mode de transmission est choisi par l'organisateur. A défaut, la transmission du dossard ou de la puce doit être préférée pour valider le passage de relais.*

- Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition, est autorisée

## 7.3. Bike & Run

Le Bike & Run est une pratique qui consiste à enchaîner le vélo et la course à pied par équipe, avec un seul vélo pour deux équipiers lorsque l'effectif de l'équipe est pair. Lorsque le nombre d'équipiers est impair, le nombre de vélo est égal au nombre d'équipiers divisé par deux et arrondi au chiffre inférieur.

### 7.3.1. Modalité de course

- La permutation des équipiers est libre avec possibilité de ne pas rester groupés. En dehors de l'arrivée, au moins une zone de regroupement par tour (présence de tous les coéquipiers et du vélo dans la zone prévue) devra être mise en place par l'organisateur.
- Les départs peuvent être organisés de trois manières différentes selon la configuration du terrain :
  - Départs en lignes séparées de 50 m, les coureurs à pied sur la première ligne et les cyclistes sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné dans un premier temps aux coureurs puis 30 secondes plus tard aux cyclistes.
  - Départs en lignes séparées de 100 m, les cyclistes sur la première ligne et les coureurs à pied sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné simultanément.
  - Départ des coureurs à pied sur une boucle pédestre de 300 à 600 m, les cyclistes ne prennent le départ qu'au passage de leur partenaire devant eux.
- **Composition des équipes et distance autorisée :**
  - La composition des équipes est libre en respectant les distances maximum en fonction des catégories d'âges du concurrent le plus jeune.
- **L'aspiration-abri est autorisée**

### 7.3.2. Classement

EQUIPIER 1 > EQUIPIER 2 v	Mini poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Master
Mini poussin	Mini poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Poussin	Poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Pupille	Pupille	Pupille	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Benjamin	Benjamin	Benjamin	Benjamin	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Minime	Minime	Minime	Minime	Minime	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Cadet	Cadet	Cadet	Cadet	Cadet	Cadet	Cadet	Junior	Senior	Senior
Junior	Junior	Junior	Junior	Junior	Junior	Junior	Junior	Senior	Senior
Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior
Master	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Master

### 7.3.3. Conditions de course

Une table de contrôle ou un contrôle du matériel à l'entrée de la zone de départ est obligatoire.

Les zones de regroupement imposées, seront délimitées par deux lignes au sol, distantes de 25 à 50 mètres, en dehors des points de ravitaillement avec une signalisation de début et de fin de zone.

#### Concurrent :

- Les membres d'une même équipe doivent obligatoirement traverser la zone de contrôle et les 100 derniers mètres de la course côte à côte.
- Le port du casque est obligatoire pour tous les concurrents sur l'intégralité du parcours.
- Un seul concurrent est autorisé sur le vélo.
- Le vélo doit effectuer la totalité du parcours.
- Pour qu'une équipe soit classée, la ligne d'arrivée doit être franchie par les équipiers et le (les) vélo(s).
- Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.
- Le dossard doit être porté devant pendant toute la durée de l'épreuve et par tous les coéquipiers.

## 7.4. Para Triathlon

#### Général :

Le Para Triathlon consiste à enchaîner sans arrêt du chronomètre et dans l'ordre trois activités sportives : la natation, le cyclisme et la course à pied.

#### Concurrent :

- La pratique du tricycle est autorisée dans le cadre du Para Triathlon.
- Toute personne avec un handicap psychique ou mental peut avoir droit, à sa demande, à un accompagnement sur tout ou partie de la course. La licence compétition ou un pass compétition sont obligatoires pour l'accompagnant et le concurrent. Le para triathlète et l'accompagnant portent le même numéro de dossard et ne sont redevables que d'une seule inscription.
- Les para triathlètes concourent dans des catégories spécifiques en fonction de leur handicap (précisées ci-dessous).

Catégorie fauteuil roulant	PTWC H1	Les athlètes doivent utiliser le handbike (vélo à bras) couché sur le parcours de vélo et un fauteuil de course sur la partie course à pied. Il y a 2 sous-classes, H1 (handicap plus important) et H2 (handicap moins important). H1 et H2 concourent pour le même podium
	PTWC H2	
Catégorie debout	PTS2	Handicaps sévères. Handicaps impactant le plus sévèrement la pratique du triathlon
	PTS3	Handicaps significatifs
	PTS4	Handicaps modérés
	PTS5	Handicaps légers. Handicaps impactant le moins la pratique du triathlon
	PTS7*	Handicap mental ou psychique
	PTS8*	Sourd et malentendant
Catégorie visuelle	PTVI B1	Inclut les athlètes qui sont totalement aveugles et les athlètes ayant une perception de la lumière (B1) et les athlètes partiellement voyants (B2-B3). Un guide du même sexe que l'athlète est obligatoire pendant toute l'épreuve. La partie vélo se fait obligatoirement en tandem. B1 et B2-B3 concourent pour le même podium
	PTVI B2	

\* Les catégories PTS7 et PTS8 n'existent pas à l'international.

## 7.5. SwimBike

### Général :

Le SwimBike comprend la natation, une aire de transition 1, une partie cyclisme et une aire de transition 2. Les règles communes au Triathlon s'appliquent au SwimBike.

### Arrivée :

Les athlètes termineront la compétition à la ligne d'arrivée située à la sortie de l'aire de transition 2.

## 7.6. Le Vétathlon (Parcours Cross) / Cyclathlon (Parcours routier)

### Contrôle matériel :

Une table de contrôle du vélo et du casque est mise en place à l'entrée de la zone de départ en complément de la vérification du matériel dans la zone de transition.

### Départ :

Les départs s'effectuent en décalés jusqu'à 5 athlètes en même temps avec 10 secondes minimum entre chaque groupe.

## 7.7. Triathlon et Duathlon des neiges

### Concurrent :

- *Les concurrents sont obligatoirement tenus d'emprunter la trace du style adopté et le non-respect de la trace du style adopté est considéré comme une infraction.*
- *L'ensemble du parcours est effectué skis aux pieds. Sur les épreuves Distance XS et dans le cas de passages skis de fond particulièrement difficiles, l'autorisation de déchausser peut être accordée par l'arbitre principal qui annoncera cette spécificité à l'exposé de course.*
- *Le matériel cassé est ramené à la main par le concurrent pour être changé. Un seul ski peut être changé, et afin de vérifier le respect de cette règle, les skis devront être marqués avant le départ.*
- *Des zones de changement de matériel sont prévues et les changements autorisés sont effectués dans ces zones. Skis et bâtons incluant les rechanges sont marqués au contrôle d'avant course.*
- *Le skieur rattrapé laisse le passage au skieur rattrapant ; le skieur rattrapant demande le passage. Le refus de passage est considéré comme une infraction. Cette règle n'est pas valable dans les deux cents premiers et les deux cents derniers mètres.*
- *Le skieur doit chausser et déchausser ses skis en dehors du parc.*

## 7.8. Course en binôme

Dans le cadre de l'accompagnement d'un.e débutant.e, un organisateur peut ouvrir son épreuve **Distance XXS et XS** à la pratique Binôme.

### Les concurrent.e.s :

- *Doivent être tous les deux inscrit.e.s à l'épreuve.*
- *Doivent suivre les consignes d'identification qui leur sont proposées par l'organisation.*

- *Doivent rester ensemble pour les parties cyclisme et course à pied.*
- *Ne peuvent prétendre ni au podium, ni à la grille de prix.*
- *Sont classé.e.s sur le classement final mais n'influencent pas les podiums.*



## 8. Protocole d'arrivée

### 8.1. Classement

Le classement d'un concurrent, ou d'une équipe, est constaté et validé par l'arbitre. Le chronométrage débute au départ de l'épreuve et s'arrête quand l'athlète, ou l'équipe, franchit la ligne d'arrivée (temps passé aux transitions, ravitaillements, etc... compris). La précision du chronométrage s'effectuera à la seconde.

#### En cas d'ex-aequo :

- Individuel ou en relais : le concurrent individuel ou le coureur de l'équipe ayant réalisé le meilleur temps de course à pied sera le mieux classé.
- Course en équipe : l'équipe la mieux classée est celle dont le troisième concurrent est le mieux classé.
- Contre la montre : l'équipe la mieux classée est celle ayant réalisé le meilleur temps de course à pied.

#### Publication des résultats :

L'organisateur est tenu de communiquer les résultats de l'épreuve. Ces résultats présentent au minimum :

- Le classement général (classement « scratch ») ;
- Le classement hommes ;
- Le classement femmes.

Ces classements indiquent au minimum pour chaque concurrent ou équipe :

- Classement et temps de course ;
- Numéro de dossard ;
- Numéro de licence ;
- Nom, Prénom et club ;
- Catégorie d'âge.

Ils précisent en annexe les noms des concurrents n'ayant pas terminé la course :

- « DNF » Abandon, rattrapé éliminé, hors délais, athlète isolé (Did Not Finish) ;
- « DNS » N'a pas pris le départ, (Did Not Start) ;
- « DSQ » Disqualification (Disqualified).

#### Classements spécifiques :

- Si un classement par équipe de club est effectué, les résultats présentent ce classement en donnant le nom du club et le total de ses points.
- Les équipes comportant des athlètes de catégories d'âges différentes seront classées dans la catégorie du concurrent de l'équipe le plus âgé pour les jeunes, et dans tous les autres cas dans la catégorie senior.
- **Equipe de club** : On entend par équipe de club trois à cinq concurrents appartenant à un même club. Une équipe de club peut être féminine, masculine ou mixte. Hors règles particulières déterminées par le règlement de l'organisation ou le label fédéral, un même club peut présenter plusieurs équipes. Elles devront alors être clairement identifiées avant le départ. Le classement des équipes de clubs sur l'épreuve s'effectue par l'addition des places à l'arrivée des trois concurrents les mieux classés. L'équipe totalisant le plus faible capital de points est déclarée vainqueur.
- **Course en relais** : Chaque concurrent réalise l'une des disciplines. Le classement de l'équipe de club s'effectue à l'arrivée du dernier concurrent de l'équipe.
- **Contre la montre par équipe** : Le classement de l'équipe s'effectue à l'arrivée du troisième concurrent qui détermine le temps de l'équipe (ou à l'arrivée du 2ème en cas de contre la montre à deux).
- **Para Triathlon** : Classification simplifiée en fonction du mode de locomotion :

- Handbike - fauteuil
- Debout (natation – vélo – course à pied)
- Tandem
- Vélo - fauteuil

Toute adaptation fait l'objet d'une validation entre l'athlète, l'organisateur et l'arbitre principal.

## 8.2. Prix et récompense :

### 8.2.1 Généralités

- Tous les athlètes inscrits sur une course ont accès à la grille de prix associée, sans possibilité de la réserver à une catégorie d'athlètes.
- Les prix versés par l'organisateur sont remis aux concurrents récompensés. Dans le cas d'un contrôle antidopage, les athlètes concernés doivent fournir à l'organisateur les résultats du contrôle pour obtenir le versement de la grille de prix (sous réserve que les résultats soient négatifs ou qu'ils n'aient pas donné lieu à sanction - cas d'une Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques - A.U.T. - par exemple). Pour obtenir les résultats de contrôle, les athlètes concernés doivent en faire la demande à l'AFLD par email ([servicejuridique@afl.fr](mailto:servicejuridique@afl.fr)) en :
  - Joignant une copie de leur pièce d'identité ;
  - Précisant la date et le lieu du contrôle.
- Les épreuves « Jeunes » ne permettent en aucun cas l'attribution de prix en argent. Seule la distribution de lots identiques pour tous les concurrents ou par tirage au sort, sur la base des numéros de dossards des concurrents ayant pris le départ de l'épreuve, est autorisée. Un podium avec remise de coupe, médaille ou bouquet peut être mis en place pour honorer les premier(e)s.
- L'organisateur est tenu de respecter le Code Général des Impôts en cas de versement d'une prime à une personne domiciliée ou établie hors de France : une retenue à la source (article 182 B du CGI) doit être versée à la recette des impôts (imprimé n° 2494 de déclaration de la retenue à la source, CERFA N° 10325\*xx téléchargeable sur le site du Ministère des Finances <http://www.impots.gouv.fr>).

#### Concurrent :

- *Le concurrent récompensé pour sa performance au titre d'un classement prévu par l'organisation est tenu de se présenter à la cérémonie de remise des prix. En cas d'absence, aucune récompense ne pourra être réclamée.*
- *Il doit pour recevoir son prix revêtir la tenue officielle de son club ou sa tenue de ville.*

### 8.2.2 Titres régionaux

- Les titres de "champion régional" ne peuvent être délivrés qu'aux licenciés "compétition" de la Fédération Française de Triathlon et de nationalité française rattachés auprès de la ligue. Dans le cadre d'une compétition de Bike & Run, de Raid ou de Swimrun, a minima 1 athlète qui compose l'équipe doit être de nationalité française.
- Les titres de "champion régional des clubs" ne peuvent être délivrés qu'aux équipes composées de licenciés "compétition" de la Fédération Française de Triathlon d'un même club affilié auprès de la ligue concernée.

### 8.2.3 Titres départementaux

- Les titres de "champion départemental" ne peuvent être délivrés qu'aux licenciés "compétition" de la Fédération Française de Triathlon et de nationalité française rattachés auprès du comité départemental

concerné. Dans le cadre d'une compétition de Bike & Run, de Raid ou de Swimrun, a minima 1 athlète qui compose l'équipe doit être de nationalité française.

- Les titres de "champion départemental des clubs" ne peuvent être délivrés qu'aux équipes composées de licenciés "compétition" de la Fédération Française de Triathlon d'un même club du comité départemental concerné.

## 9. Demande de dérogation à la Réglementation Sportive

Le traitement des demandes de dérogations (hors Épreuves Nationales et inter-régionales) est confié aux Ligues Régionales. Les demandes de dérogations ne peuvent pas porter sur les règles d'arbitrage.

Chaque demande de dérogation devra être motivée. A défaut, elle ne sera pas étudiée.

Les dérogations accordées par les ligues seront transmises à la Commission Nationale Sportive de la F.F.TRI. pour information.

OBJET DE LA DEMANDE	COMMENT DÉPOSER LA DEMANDE ?	QUAND ?	QUI STATUE ?	QUEL RECOURS POSSIBLE ?
Dérogation concernant une épreuve agréée par la Fédération Française de Triathlon	<p>1 - Soit par lettre recommandée avec A/R adressée au Président de la Ligue Régionale</p> <p>2 - Soit par saisine électronique mise en place par la ligue le cas échéant</p>	60 jours au plus tard avant l'épreuve concernée	<p>Ligue Régionale</p> <p>Au plus tard 35 jours avant l'épreuve concernée</p>	<p>Commission Nationale Sportive</p> <p>Au plus tard 30 jours avant l'épreuve concernée</p> <p>Par saisine électronique <a href="http://tinyurl.com/saisine">http://tinyurl.com/saisine</a> ou lettre recommandée avec A/R</p>
Toute autre demande de dérogation	<p>Commission Nationale Sportive</p> <p>Par saisine électronique <a href="http://tinyurl.com/saisine">http://tinyurl.com/saisine</a></p>	-	<p>Commission Nationale Sportive</p> <p>Au plus tard 10 jours après la réception de la saisine</p>	<p>Bureau Exécutif Fédéral</p> <p>Au plus tard 10 jours après notification de la décision de la CNS</p> <p>Par saisine électronique <a href="http://tinyurl.com/saisine">http://tinyurl.com/saisine</a></p>

# 10. Dispositions relatives aux paris sportifs

## Mises

Les acteurs d'une compétition sportive organisée ou autorisée par la Fédération Française de Triathlon ne peuvent engager, directement ou par personne interposée, des mises sur des paris sportifs reposant sur ladite compétition, dès lors qu'ils y sont intéressés, notamment du fait de leur participation ou d'un lien de quelque nature qu'il soit avec cette compétition sportive.

Cette interdiction porte sur les supports de paris que sont les compétitions ou rencontres organisées ou autorisées par la Fédération Française de Triathlon.

## Divulgation d'informations

Les acteurs d'une compétition sportive ou d'une rencontre organisée ou autorisée par la Fédération Française de Triathlon ne peuvent communiquer à des tiers des informations privilégiées sur ladite compétition, obtenues à l'occasion de leur profession ou de leurs fonctions, en vue de réaliser ou de permettre de réaliser une opération de pari sur ladite compétition, avant que le public ait connaissance de ces informations.

## Pronostics sportifs

Les acteurs d'une compétition sportive organisée ou autorisée par la Fédération Française de Triathlon ne peuvent réaliser des prestations de pronostics sportifs sur celle-ci lorsqu'ils sont contractuellement liés à un opérateur de paris sportifs ou lorsque ces prestations sont effectuées dans le cadre de programmes parrainés par un tel opérateur.

## Détention d'une participation au sein d'un opérateur de paris sportifs

Les acteurs d'une compétition sportive organisée ou autorisée par la Fédération Française de Triathlon ne peuvent détenir une participation au sein d'un opérateur qui propose des paris sportifs sur les disciplines régies par la Fédération Française de Triathlon.

## Modification du déroulement normal et équitable d'une compétition

Toute implication dans une opération tendant à modifier ou modifiant le déroulement normal et équitable d'une compétition organisée ou autorisée par la Fédération Française de Triathlon, en lien avec les paris sportifs, est susceptible d'entraîner le prononcé d'une ou plusieurs sanctions disciplinaires.

## Les sanctions

Toute violation des dispositions du présent chapitre pourra entraîner l'engagement de poursuites disciplinaires et, le cas échéant, l'application de sanctions disciplinaires dans les conditions prévues dans le règlement disciplinaire fédéral.

## Acteurs d'une compétition sportive

Pour l'application des dispositions du présent chapitre, la notion d'acteurs d'une compétition sportive organisée ou autorisée par la Fédération Française de Triathlon s'entend de toute personne (physique ou morale) licenciée ou affiliée auprès de la Fédération Française de Triathlon et qui participe directement, ou par un lien de quelque nature qu'il soit, à ladite compétition ouverte aux paris en ligne.

# 11. Annexes

Annexes disponibles sur <http://www.fftri.com/la-federation/textes-officiels/>

- Formulaire de demande de modification de la Réglementation : [lien](#)
- Formulaire de saisine par voie électronique : <http://tinyurl.com/saisine>

## Annexe 1 : Les contrôles à l'entrée de l'Aire de Transition

Les arbitres peuvent valider le matériel suivant :

- Dossard attaché par trois points ;
- Marquage ou bracelet numéroté sur l'avant-bras gauche ou toute autre partie visible du corps en cas d'impossibilité (feutre indélébile, bracelet indéchirable...);
- Casque jugulaire attachée et ajustée ;
- Vélo :
  - Identification ;
  - Présence d'un système de freinage (1 par roue) ;
  - Présence des embouts de guidon / protection du guidon.
- Présence de caméras en cas d'interdiction par l'organisateur.

Dans le cas de course avec aspiration-abri autorisée, les points suivants s'ajoutent :

- Absence de prolongateurs ;
- Nombre de rayons.

## Annexe 2 : Distances et accessibilités

DISTANCES JEUNES					
Catégorie		JEUNES 6-9	JEUNES 8-11	JEUNES 10-13	JEUNES 12-19
TRIATHLON & CROSS TRIATHLON	Natation	50 m	100 m	200 m	300 m
	Cyclisme	1000 m	2 000 m	4 000 m	6 000 m
	Course à pied	500 m	1 000 m	1500 m	2 000 m
DUATHLON & CROSS DUATHLON	Course à pied	250 m	500 m	750 m	1 000 m
	Cyclisme	1 000 m	2 000m	5 000 m	6 000 m
	Course à pied	250 m	500 m	750 m	1 000 m
AQUATHLON	Natation	50 m	100 m	200 m	300 m
	Course à pied	500 m	1 000 m	1 500 m	2 000 m
BIKE & RUN	Durée*	< 12'	de 12' à 18'	de 18' à 24'	de 24' à 30'
SWIMBIKE	Natation	50 m	100 m	200 m	300 m
	Vélo	1 000m	2 000 m	5 000 m	6 000 m
TRIATHLON & DUATHLON DES NEIGES	Durée*	< 12'	de 12' à 18'	de 18' à 24'	de 24' à 30'
RAID	Durée mini (pour le dernier)**	< 2h	De 2h à 3h	De 3h à 4h	De 4h à 5h
CYCLATHLON /	Cyclisme	1 000 m	2 000 m	5 000 m	6 000 m

VETATHLON	Course à pied	500 m	1 000 m	1 500 m	2 000 m
-----------	---------------	-------	---------	---------	---------

\* : Temps de course supposé du vainqueur

\*\* : Les valeurs exprimées sont des durées totales de course incluant les périodes de repos, d'atelier techniques, de neutralisation,...

DISTANCES OFFICIELLES								
DISTANCES		XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
TRIATHLON	Natation	250 m	400 m	750 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km
	Cyclisme	7,5 Km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km
	Course à pied	1,75 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km
CROSS TRIATHLON	Natation	250 m	250 m	500 m	1 km	2 km	3 km	-
	Cyclisme	4 km	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	1,5 km	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
DUATHLON	Course à pied	1,5 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	20 km	
	Cyclisme	6 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
	Course à pied	1 km	1,25 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	
CROSS DUATHLON	Course à pied	1,5 km	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
	Cyclisme	4 km	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	800 m	1 km	2 km	4 km	8 km	12 km	
AQUATHLON	Natation	250 m	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Course à pied	1,5 km	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km	
SWIMBIKE	Natation	250 m	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Cyclisme	7,5 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
BIKE & RUN	Durée mini*		> à 0h30	>à 0h45	> à 1h15	> à 2h		
	Durée maxi*	< à 0h30	< à 0h45	< à 1h15	< à 2h			
TRIATHLON DES NEIGES	Course à pied	-	2 km	4 km	8 km	-	-	
	Cyclisme		3,5 km	7 km	14 km			
	Ski de fond		3 km	6 km	12 km			
DUATHLON DES NEIGES	Course à pied		2 km	4 km	8 km			
	Ski de fond		3 km	6 km	12 km			
	Course à pied		2 km	4 km	8 km			
RAID	Durée mini**		> à 3 h	> 5h	> 7h	> 12h	> 24h	> 36h
	Durée maxi**	< à 3h	< 5 h	< 7h	< 12h	< 24h	< 36h	
SWIMRUN	Distance mini		> à 3 km	> 5 km	> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km
	Distance maxi	< à 3 km	< 5 km	< 12,5 km	< 20 km	< 35 km	< 55 km	
CYCLATHLON / VETATHLON	Vélo	6 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	-
	Course à pied	2,5 km	4 km	7,5 km	15 km	30 km	40 km	-

\* : pour le premier - \*\* : pour le dernier

RAID : Les valeurs de course exprimées sont des durées totales de course incluant les périodes de repos, d'ateliers techniques, de neutralisation, ...

ACCESSIBILITÉ AUX ÉPREUVES PAR CATÉGORIE D'ÂGES													
SAISON SPORTIVE 2023													
CATÉGORIES	AGE ATTEINT AU COURS DE LA SAISON	ANNÉES	J 6-9	J 8-11	J 10-13	J 12-19	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
MINI-POUSSIN	6-7	2016 & 2017											
POUSSIN	8-9	2014 & 2015											
PUPILLE	10-11	2012 & 2013											
BENJAMIN	12-13	2010 & 2011					(*)	(*)					
MINIME	14-15	2008 & 2009											
CADET	16-17	2006 & 2007											
JUNIOR	18-19	2004 & 2005											
SENIOR	20-24	1999 à 2003											
	25-29	1994 à 1998											
	30-34	1989 à 1993											
	35-39	1984 à 1988											
MASTER	40-44	1979 à 1983											
	45-49	1974 à 1978											
	50-54	1969 à 1973											
	55-59	1964 à 1968											
	60-64	1959 à 1963											
	65-69	1954 à 1958											
	70-74	1949 à 1953											
	75-79	1944 à 1948											
	80-84	1939 à 1943											
	85-89	1934 à 1938											
90-94	1929 à 1933												
95-99	1924 à 1928												
LEGENDE			= accès interdit										
			= accès autorisé uniquement pour les épreuves relais de Type B										
			= accès autorisé										
		(*)	Départ décalé de 5 minutes pour les benjamins. Les minimes peuvent intégrer cette vague spécifique.										
NOTA		Dans la même journée, un jeune peut participer à plusieurs épreuves (ou manches) à condition que les distances cumulées soient inférieures à la distance de course maximum autorisée à la catégorie d'âges concernée.											

### Annexe 3 : Liste des pénalités et infractions sur les épreuves régionales

Cette liste non exhaustive est un mémento des pénalités et infractions les plus fréquentes.

Stop and Go = Carton jaune

Disqualification = Carton rouge

Règles		Pénalités et sanctions
<b>1. Généralités</b>		
1.1	Ne pas respecter le parcours prescrit	Stop and Go et réintégration à la course à partir du même endroit. En cas de manquement à cette exigence : Disqualification
1.2	Quitter le parcours et omettre de le réintégrer au point de sortie	Disqualification



1.3	Avoir un comportement ou un langage incorrect envers un arbitre, un officiel ou un membre de l'organisation	Disqualification et rapport à la Commission Nationale de Discipline en vue d'une suspension potentielle
1.4	Faire preuve d'un comportement antisportif ou d'un manquement à l'éthique	Carton rouge et rapport à la Commission Nationale de Discipline en vue d'une suspension potentielle
1.5	Gêner un autre athlète ou le bloquer, obstruer ou interférer sa progression	Non intentionnel : Avertissement verbal Intentionnel : Disqualification
1.6	Accepter de l'aide de toute personne non prévue dans les règles de course	Stop and Go si possibilité de corriger et de retourner à la situation originale Sinon : Disqualification
1.7	Refuser de suivre les instructions des arbitres ou du médecin de course	Disqualification
1.8	Lorsque ceux-ci ont été fournis , refus de porter les dossards, la plaque ou le sticker vélo, refus d'apposer les numérotations sur les bras et jambes	Disqualification
1.9	Lorsque ceux-ci ont été fournis, modifier les dossards, la plaque ou le sticker vélo, le sticker casque indiquant la numérotation de l'athlète	Avertissement verbal si possibilité de correction Disqualification si impossibilité de corriger
1.10	Porter le dossard durant l'épreuve de natation lorsque la combinaison isothermique est interdite	Stop and Go lorsque corrigé Sinon : Disqualification
1.11	Se débarrasser de déchets ou d'équipement sur le parcours sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés, tels qu'aux postes de ravitaillement ou aux points de collecte des déchets.	Stop and Go - remise en conformité Sinon : Disqualification
1.12	Utiliser de l'équipement vestimentaire ou du matériel illégal ou non autorisé	Stop and Go lorsque corrigé Sinon : Disqualification
1.13	Ne pas respecter les règles de sécurité routière en vigueur pendant la course dont le franchissement d'une ligne continue sur les routes ouvertes à la circulation	Non intentionnel : Avertissement verbal - Stop and Go et correction si possible Si non corrigé ou intentionnel : Disqualification
1.14	Ne pas respecter les règles de sécurité routière en vigueur sur routes fermées - Aspiration abri autorisé	Non intentionnel : Avertissement verbal Si intentionnel : Disqualification
1.15	Porter une tenue de course non conforme (pas de nom club ou nom d'autre clubs) sur les épreuves imposant le port d'une tenue club	Avertissement verbal - Stop and Go lorsque corrigé Sinon : Disqualification
1.16	Dans les 200 derniers mètres, porter une tenue en course dont l'ouverture de la fermeture éclair dépasse l'extrémité inférieure du sternum	Avertissement verbal - remise en conformité
1.17	Concourir le torse nu	Disqualification
1.18	Nudité	Disqualification
1.19	Non respect des distances entre athlètes, véhicule de l'organisation moto ou autre	Carton bleu
1.20	Ne pas s'arrêter à la zone de pénalité lorsqu'on a l'obligation de le faire	Disqualification automatique
1.21	Circuler sur un parcours d'une épreuve en cours	Avertissement verbal
1.22	Utiliser un appareil qui rend le vélo autre que mu par l'humain et qui résulte en une fraude technologique.	Disqualification et rapport à la Commission Nationale de Discipline en vue d'une suspension potentielle
<b>2. Accueil des athlètes</b>		
2.1	Athlète concourant dans une catégorie différente de son âge ou sur une distance non autorisée	Départ refusé ou Disqualification

2.2	Concourir pendant une période de suspension	Départ refusé ou Disqualification et rapport à la Commission Nationale de Discipline en vue d'une suspension potentielle
2.3	S'inscrire sous un nom ou un âge d'emprunt, en falsifiant sa licence ou en fournissant de fausses informations	Disqualification et rapport à la Commission Nationale de Discipline en vue d'une suspension potentielle
<b>3. Départs</b>		
3.1	Anticiper le départ sur une épreuve régionale	Stop and go en T1
3.2	Ne pas respecter la zone d'échauffement	Avertissement verbal Si non respecté : Stop and Go en T1
3.3	Ne pas respecter les consignes des arbitres durant l'échauffement	Avertissement verbal Si non respecté : Stop and Go en T1
3.4	Ne pas respecter les consignes des arbitres dans l'aire d'appel ou de départ	Avertissement verbal Si non respecté : Stop and Go en T1
3.5	Ne pas porter de bonnet de bain	Remise en conformité ou refus de départ
<b>4. Natation</b>		
4.1	Porter des vêtements couvrant une partie des bras sous les coudes ou des vêtements qui recouvrent une partie des jambes sous les genoux lorsque le port de la combinaison isothermique n'est pas permis	Remise en conformité ou disqualification
4.2	Sur le parcours natation, utiliser le fond, un autre concurrent, les bouées ou autres objets flottants pour gagner un quelconque avantage	Remise en conformité ou disqualification
4.3	Utilisation d'aides artificielles (plaquettes, palmes, tuba, gilets, flotteurs, gants et chaussons...) sans dérogation	Disqualification
<b>5. Transitions</b>		
5.1	Mettre ses affaires de course en dehors de l'espace délimité	Remise en conformité
5.2	Laisser des affaires ne servant pas à la course à son emplacement	Avertissement verbal
5.3	Déposer son vélo sur un autre emplacement que le sien	Avertissement verbal avant départ Remise en conformité en course
5.4	Enlever son casque ou sa jugulaire de casque avant de déposer son vélo	Stop and Go - remise en conformité
5.5	Porter un casque de vélo non attaché ou mal attaché dans la zone de transition en étant en possession du vélo	Stop and Go - remise en conformité
5.6	Monter sur le vélo avant la ligne de montée (car pour être en conformité l'athlète doit avoir posé au moins un pied avec appui au sol après la ligne)	Stop and Go - remise en conformité
5.7	Descendre du vélo après la ligne de descente(car pour être en conformité l'athlète doit avoir posé au moins un pied avec appui au sol avant la ligne)	Stop and Go - remise en conformité
5.8	Marquer sa position dans la zone de transition.	Avertissement verbal - remise en conformité
5.9	Déplacer le matériel d'un autre athlète	Non intentionnel : Remise en conformité Intentionnel : Disqualification
5.10	Une fois entré dans l'aire de transition, l'athlète ressort son vélo et le matériel validé sans l'autorisation de l'arbitre	Disqualification
<b>6. Cyclisme</b>		

6.1	Manoeuvre de dépassement au delà de 25 secondes dans le cas du drafting non autorisé	Carton bleu
6.2	Ne pas porter de casque durant l'épreuve cycliste	Disqualification
6.3	Casque non attaché lors de l'épreuve cycliste	Stop and Go - remise en conformité ou disqualification
6.4	Changer de vélo durant l'épreuve cycliste	Disqualification
<b>7. Course à pied</b>		
La course à pied démarre après le passage de la ligne de sortie de l'aire de transition		
7.1	Courir avec le casque cycliste sur la tête	Remise en conformité
7.2	Être accompagné d'une personne qui ne participe pas à la compétition	Stop and Go puis disqualification
<b>8. Spécifiques au relais par équipe</b>		
8.1	Effectuer le relais en dehors de la zone de relais	Stop and Go
8.2	Ne pas effectuer physiquement le relais	Stop and Go
8.3	Départ anticipé du relayeur	Disqualification
<b>9. Spécifiques au contre la montre par équipes</b>		
9.1	Tenues de course non identiques	Remise en conformité ou départ refusé
9.2	Non respect de la zone de regroupement	Disqualification de l'athlète ou des athlètes isolés
9.3	Non respect des zones d'aspiration entre équipes	Carton bleu
<b>10. Spécifiques au Bike &amp; Run</b>		
10.1	Equipiers non groupés à l'entrée de la zone de regroupement	Stop and Go
10.2	Passage de la ligne d'arrivée sans vélo	Disqualification
<b>11. Spécifiques au Cross Triathlon et Duathlon</b>		
11.1	Abri aspiration entre athlètes de sexe différent	Avertissement verbal Sinon remise en conformité