

**Résumé de quelques règles principales , extraites de la réglementation officielle (130 pages)
par Elobie ABEL, arbitre 2010 au sein du club, avec l'aide de Danielle Devouges et Bruno
Hersent .**

Pour être prêt pour un triathlon vous faites quoi ?

Vous pédalez ?vous nagez ?vous courez ? C'est bien mais le reglement vous le connaissez ???

Pas sûr de vous ? Voici un petit rappel avec l'essentiel et les nouveautés 2010 pour une belle saison sans carton à l'horizon!

1 Accès aux épreuves :

Vous voici arrivé sur le lieu du triathlon et la première chose à faire est d'aller retirer votre dossard pour cela vous devez montrer votre licence et non une photocopie !

Plusieurs cas de figures :

- Vous avez votre licence correctement remplie avec photo et signature vous pouvez retirer votre dossard
- Vous avez oublié votre licence deux possibilités s'offrent à vous :

Si vous avez un certificat du medecin autorisant la pratique du triathlon ,duathlon etc (et SURTOUT PAS la seule pratique de la natation , du vélo ou de la course à pied !!!!) et dix euros en poche vous pouvez prendre un pass journée .

Nouveauté 2010 : avec ce pass vous pouvez participer à autant d'épreuves que vous voulez (et que votre corps vous permet!) sauf pour la catégorie minimes et en deçà, les pass journée « Avenir & Découverte » « Super sprint et Sprint » donnent accès à une épreuve et une seule durant la même journée

Il faut en + du certificat médical (pour le pass journée) ou du formulaire d'identification (+ chèque), une pièce d'identité ...

Si vous n'avez pas de certificat du medecin vous pourrez remplir un formulaire d'identification (concretement cela signifie que vous certifiez être un/une triathlete ayant une licence competition et que la fftri va verifier après coup !)

Deux nouveautés 2010 : la première c'est que ce formulaire doit être accompagné d'un cheque de **110 euros** (contre 50 les années précédentes) et ce cheque SERA RETIRE !!!!

Deuxieme nouveauté la FFTRI vous rendra seulement 100 euros ,les 10 euros restant seront pour les frais de traitement du dossier !

Donc si ce n'est pas vous qui faites le cheque pensez à prevenir la personne !!!

Enfn si toutes ces petits contretemps vous contrarient le jour de l'épreuve, un bon conseil ne le faites surtout pas sentir aux benevoles ,arbitres etc ...En effet en cas d'insultes , grossieretés etc se sera CARTON ROUGE avant même le début de l'épreuve !!!

Dommmage, non ?

2 La natation :

La partie Natation est annulée si l'eau est $<$ ou $= 12^{\circ}$ de Découverte à LD

« *La combinaison est autorisée entre 16 et 23°* »

Il faut retenir 3 valeurs :

$<$ ou $=$ à 12° (annulation de la Nat)

$<$ ou $=$ à 16° (combi obligatoire et annulation Avenir)

$>$ ou $=$ à 24° (combi interdite)

Cas particulier : pour les championnats de France jeunes elle est interdite à partir de 20° .

3 – Aire de transition

Juste pour vous rappeler de bien garder la jugulaire de votre casque fermée jusqu'à ce que vous ayez posé votre vélo (sans empiéter sur l'espace des autres !merci !).

Respecter le sens de circulation dans l'aire de transition.

Pas de retrait du matériel avant la fin de la course

Dossard dans le dos pour le velo

Dossard devant pour la càp

Ceinture porte-dossard autorisée en tri , interdit en duathlon

Plaque de velo (n°) en place

Pensez aux embouts de guidon

Montée sur le velo sur la ligne de sortie de l'aire de transition , pas avant !

4 - Cyclisme :

Il est , la plus part du temps, interdit de s'abriter derrière un autre (ou plusieurs) vous devez laisser un rectangle de 7 m sur 3 m entre le/la triathlète qui vous précède .

Les seules courses où c'est autorisé sont certains championnats, les courses de Grand Prix D1 et D2.

Bon pour être beaucoup plus clair 7 m c'est environ la longueur de deux ou trois voitures et 3m la largeur d'une et demi environ .

Il est également interdit de rester dans un espace de 35m derrière un véhicule .

En cas de « drafting » vous écoperez d'un **carton noir** , synonyme d'une boucle de pénalité à effectuer sur la course à pied (elle est toujours clairement signalée à vous de faire attention ! Elle fait entre 100 et 300 m sur un sprint et entre 300 et 500 sur un CD). Si vous écoperez de 2 cartons noir, 2 boucles à faire , le 3^e c'est la disqualification automatique , sans présentation de carton rouge .

Sur un longue distance vous pouvez passer entre 4 à 6 minutes en « prison » au lieu de faire une boucle de pénalité . On rappelle que vous n'avez pas à être ravitaillé par les organisateurs pendant votre pénalité .

Points importants et souvent ignorés :vous êtes priés de dissuader les autres de rester derrière vous
!!!! Ne vous laissez pas « sucer la roue »!

Quand vous êtes doublé c'est à vous de ne pas restez dans la zone de drafting ce n'est pas à l'autre de vous décrocher !!

Bien sûr le drafting n'est pas toujours évitable (à cause de l'étroitesse des routes , du nombre élevé de concurrents ...) mais rassurez vous les arbitres sont des êtres humains dotés de neurones et le savent!!!

Autre point essentiel: le code de la route doit être respecté!!!

Pour les p'tits nouveaux je précise que vous devez mettre pied à terre sur la ligne d'entrée de l'aire de transition

5- course à pied :

Deux précisions essentiels pour les nouveaux :

La première c'est que ,contrairement à certains autres sports , en triathlon **si vous recevez deux cartons jaunes cela n'équivaut pas à un carton rouge !!** vous ne serez pas disqualifié(é) donc on évite de craquer et on garde son énergie pour la fin de course(courage on en approche !).

En course à pied le dossard se porte devant et plutôt au niveau du ventre .Au niveau de hanche il risque de vous gêner pour courir et de se déchirer hors il doit être dans le meilleur état possible à l'arrivée (bien sur si il pleut se sera dur qu'il ne soit pas froisé, plié , déchiré etc mais dans des conditions normales il n'est pas censé l'être !).

Pour les fans de ceintures veillez à se qu'elle ne soit pas détendue certains arbitres n'apprécient vraiment pas .

Si j'insiste autant sur le dossard c'est que son rôle est essentiel : c'est un peu votre carte d'identité durant l'épreuve ! On peut vérifier que tout le monde est bien arrivé , vous classer ...etc et c'est pas à certains d'entre vous que j' apprend le plaisir qu'il y'a à voir qu'on est mieux classé que d'autres !

6- Le triathlon « vert »: une autre façon de pratiquer .

Voilà une nouveauté de taille car elle va tendre à se développer c'est l'organisation de tri verts (reperables sur le calendrier par un petit sigle) ou « triathlon durable »

Concrètement cela implique un plus grand respect de la nature tant pour les organisateurs (priés d'utiliser des gobelets en cartons ,pas de bouteilles plastiques etc) que pour les athlètes .

Soyons fiers le Triathlon de Valence est un triathlon vert !!

Quand je parle de respect de la nature **il s'agit surtout d'arreter de jeter tout n'importe où!!** en vélo , en course à pied , dans l'aire de transition si vous balancez votre gel , papier de barre énergétique etc se sera carton jaune (stop and go) direct !vous ramasserez vos ordures et vous jeterez dans les zones de propretés prévues à cet effet (souvent près des ravitaillements).

Attention si je précise cela c'est parce les tenues de tri n'ont pas toujours des poches (certains utilisent leurs bretelles pour faire tenir la barre ou le gel) , même si vous ne le faites pas exprès de le mettre à terre vous recevrez un carton !

En vélo prévoyez des poches fermées (je vous rassure pas besoin de trimballer la poubelle de tri selectif ! on en est pas encore là!)

Même si vous ne faites pas un triathlon labélisé vert il est très probable que l'arbitre vous fasse une remarque si vous faites tomber quelque chose .

En effet les mentalités vont mettre du temps à changer et nous , les arbitres , serons là pour vous aider à y penser !

7 – Généralités :

Un carton jaune appelé « stop and go » nécessite que vous vous remettiez en conformité avec le règlement . Si vous en recevez un cela signifie que votre erreur est reparable .

Attention on peut passer tres vite du jaune au rouge (disqualification).
par exemple : si un spectateur vous tend une bouteille d'eau si vous la prenez vous ecoperez d'un jaune si vous en buvez c'est ROUGE !

Un carton rouge c'est une disqualification . plusieurs raisons possibles :faute grave ,délai dépassé (pour des epreuves comme Embrun vous avez un certian laps de temps pour effectuer la natation , le vélo ou la course à pied .)

Pour le carton noir je vous renvoie à la partie cyclisme inutile de radoter !

À savoir :pour les jeunes on n'utilise que le carton jaune car on privilégie l'éducation à la répression ! Ccela dit en cas de grossiereté il est quasiment sûr que vous prendrez un rouge !

Enfin et je m'arreterai là-dessus il est possible que vous preniez un carton alors que d'autres qui auront fait comme vous n'en auront pas (pas vu ,pas pris !) n'oubliez pas que les arbitres sont des êtres humains et qu'ils peuvent faire des « erreurs » et des oublis.

Si vous souhaitez d'autres renseignements vous me trouverez à la séance de natation du lundi midi ainsi qu'à la séance de course à pied du mardi soir .

Sinon il reste toujours mon mail muselo@hotmail.fr (merci de ne pas l'utiliser pour m'envoyer quarante blagues et autres pub !)

Bonne saison à tous et toutes !