



La pratique du triathlon dans le respect des règles d'arbitrage

1 Conseils généraux

- Les jours précédant la manifestation accédez sur le site de l'organisateur pour voir s'il existe une description des différents parcours et un plan de l'aire de transition avec les sens de circulation. Notez aussi les différents horaires retrait des dossards, ouverture et fermeture du ou des parcs vélo et l'heure de départ,
- Pour la préparation du matériel et afin de ne rien oublier, s'aider d'une liste écrite. Essayer de toujours utiliser le même sac ce qui permet d'y laisser un maximum de matériel ex : la ceinture porte dossard avec 3 épingles accrochées dessus, la licence.

2 Différents types de sanctions

Sanction	Raison	Informations à l'athlète		Effet
Avertissement Verbal	La faute est sur le point d'être commise	Sifflet + N° de dossard	Motivation de l'avertissement	
Carton jaune STOP / GO	Mise en conformité possible	Sifflet + N° de dossard + carton	Annoncer STOP motiver la sanction Remise en conformité de l'athlète Annoncer Go pour faire repartir l'athlète	
Carton bleu	Uniquement abri aspiration	Sifflet + N° de dossard + carton	Annoncer pénalité	Zone de pénalité
Carton rouge disqualification	La faute ne peut être corrigée Transgression évidente Refus de se conformer aux injonctions arbitre	Sifflet + N° de dossard + carton	Annoncer « disqualifié » Motiver la sanction Récupérer le dossard Demander de stopper la course	Arrêt de la course
Carton rouge mise hors course	Rattrapé éliminé Temps limite	Sifflet + N° de	Annoncer hors course Motiver la sanction	Arrêt de la course

	Concurrent isolé	dossard + carton	Récupérer le dossard Demander de stopper la course	
Elimination	3 cartons bleu Absence de dossard à l'arrivée Pénalité non effectuée	Pas d'informations		Pas de classement

3 Retrait du dossard

- Chercher le panneau d'affichage qui attribut les numéros de dossard (généralement le numéro de dossard est demandé par l'organisateur au moment de l'inscription),
- Se munir de sa licence et de sa carte d'identité (disposition depuis la RG 2016).

4 Entrée sur la zone de transition

- Le casque doit être sur la tête et la jugulaire fermée et serrée (moins de 2 doigts entre la jugulaire et le menton), il est interdit de positionner une caméra sur le casque, elle doit être fixée sur le cadre du vélo
- La plaque de cadre ou de tige de selle doit être en place sur le vélo et le dossard fixé par 3 points d'attache et ni plié ni découpé,
- Si vous utilisez une ceinture porte dossard s'assurer qu'elle est suffisamment serrée pour ne pas tourner,
- La ceinture porte dossard ne doit jamais être portée en dessous de la taille (valable tout au long de la course),
- Si épreuve avec abri aspiration autorisé les prolongateurs doivent être bouchés à leurs extrémités et pontés sans jamais dépasser l'alignement des poignées de freins,
- Vérifiez la présence des bouchons de cintre (uniquement une remarque de l'arbitre depuis 2015),
- Les bidons en plastique rigide pouvant se casser sont interdits,
- Une fois dans l'aire de transition se mettre à l'emplacement correspondant à son numéro de dossard,
- Respecter le sens de mise en place du vélo sur les portes-vélo (on doit sortir son vélo en marche avant),
- Ne laisser à son emplacement que le matériel nécessaire à la course, remettre le supplément dans le sac identifié avec adhésif fourni et le déposer dans le parc à sacs,
- Essayez de prendre des repères dans le parc afin d'éviter de chercher son vélo au retour de la natation (Interdiction de positionner volontairement un repère à son emplacement présence arbitre dans la zone de transition). Aucun matériel ne doit dépasser dans l'allée au-delà de la roue avant du vélo,
- Avant le départ natation écouter l'exposé de course ce qui permet de connaître le parcours natation (nombre de boucles sortie à l'australienne), les sens de circulation dans l'aire de transition, l'emplacement de la zone de pénalité ainsi que toutes les informations de l'organisateur.

5 Natation

- Sur certaines courses ou les dossards sont en papier il est interdit de porter ce dossard pendant la natation (mentionné par l'organisateur ou l'arbitre principal lors de l'exposé de course),

- Interdiction de couvrir les pieds et les mains,
- Le numéro de dossard figurant sur le bonnet de natation doit toujours être positionné vers l'intérieur de la boucle de natation (vers les arbitres) ex : si les bouées du parcours se laissent à main droite le numéro de bonnet est porté à droite.

6 Transition 1 natation/vélo

- Au retour de la natation respecter le sens de circulation dans la zone de transition,
- Déposer sa combinaison sur son emplacement sans déborder sur les emplacements adjacents,
- Ne jamais se mettre nu dans la zone de transition (carton rouge disqualification). Sur les triatlons longue distance l'organisateur doit mettre à disposition des tentes vestiaires à partir de la distance L,
- Impérativement mettre le casque avec jugulaire fermée avant de quitter son emplacement,
- Positionnez le dossard derrière pour la partie vélo (3 points de fixation ceinture au dessus de la taille),
- Interdiction d'enjamber un rangée de porte vélo, toujours circuler dans les allées,
- Ne pas monter sur le vélo dans la zone de transition attendre la ligne de pied à terre matérialisée au sol et signalée par un arbitre.

7 Sur le vélo

- Si l'abri aspiration est interdit il faut laisser 7 m jusqu'à la distance M et 12m à partir de la distance L avec le concurrent précédent et pour le dépasser se décaler au voisinage de la ligne médiane de chaussée (si il y a intervention d'un arbitre ce sera carton bleu une pénalité à effectuer lors de la course à pied. On peut cumuler 2 cartons bleus le 3eme est disqualificatif. Si l'abri aspiration est caractérisé (transgression évidente) cela peut être directement carton rouge disqualification),
- Les cartons mis lors du parcours vélo ne le sont pas forcément en situation de flagrant délit. Si les conditions de sécurité au moment du constat de la faute ne sont pas bonnes (descente rapide, parcours en ville etc...) l'arbitre peut décider de différer la mise du carton lorsque les conditions de sécurité seront satisfaisantes,
- Respectez le code de la route ex : ne pas couper de lignes blanches continues (carton rouge disqualification),
- Ne jamais jeter de déchets sur la chaussée hors zone de propreté signalée par un panneau de début et de fin de zone de propreté (carton jaune STOP/GO si possibilité de remise en conformité sinon carton rouge disqualification),
- Interdiction de toutes aides extérieures nourriture, vêtements, vélos suiveurs etc (carton rouge disqualification),
- La ceinture porte dossard ne doit jamais être portée en dessous de la taille,
- Quelque soit la température extérieure il faut garder les bretelles de la trifonction (carton jaune STOP/GO).

8 Transition 2 vélo/course à pied

- Posez le premier pied avant la ligne de pied à terre (carton jaune STOP/GO),
- Gardez le casque jugulaire fermée jusqu'à la dépose de son vélo à son emplacement (carton jaune STOP/GO),
- S'assurer que l'on dépose son vélo sur son emplacement,
- Au déshabillage ne jetez pas votre matériel au sol, déposez le (surtout le casque) bien à son emplacement,

- Positionnez le dossard devant pour la course à pied (remarque arbitre et remise en conformité).

9 Course à pied

- Si pendant le parcours vélo vous avez reçu un ou deux cartons bleu pour abri aspiration, il faudra effectuer un arrêt dans la zone de pénalité. C'est le concurrent qui est responsable de ses pénalités il doit savoir combien de temps il devra passer dans la zone de pénalité et où elle se situe (si les pénalités ne sont pas effectuées carton rouge élimination),
- Ne jamais jeter de déchets au sol hors zone de propreté signalée par un panneau de début et de fin de zone de propreté (carton jaune STOP/GO si possibilité de remise en conformité sinon carton rouge disqualification),
- Interdiction de toutes aides extérieures nourriture, vêtements, vélos suiveurs etc... (carton rouge disqualification),
- Quelque soit la température extérieure ne jamais descendre la fermeture de la trifonction en dessous du sternum il faut garder les bretelles de la trifonction et à 200 m de l'arrivée il faut que la fermeture ne soit pas en-dessous du sternum (carton jaune STOP/GO).
- La ceinture porte dossard ne doit jamais être portée en dessous de taille (carton jaune STOP/GO),
- Positionnez le dossard devant pour la course à pied (carton jaune STOP/GO),
- Ne pas couper les parcours,
- D'une manière générale restez courtois avec les autres concurrents, le public et les arbitres.