

Les commandements du triathlète.

AVANT LA COURSE

RETRAIT DU DOSSARD:



- Pour retirer ton dossard **TA LICENCE ORIGINALE** tu apporteras .Elle sera dûment **remplie et signée** et portant sa photo d'identité.

Sinon tu devras SOIT -faire l'acquisition **d'un pass journée**

SOIT - remplir un formulaire d'identification (après présentation obligatoire d'une pièce d'identité) certifiant qu'il est détenteur d'une licence fédérale compétition

Dans ce cas **un chèque de 100€ sera encaissé** et seuls **90€ te seront remboursés!!!**

PARC à VELOS:



- Avec ton VELO et **TON CASQUE ATTACHE ET AJUSTE SUR LA TETE** tu te présenteras à l'ENTREE du PARC à vélo: les « bouchons » du guidons devront être présents.

« Les vélos sont contrôlés avant la course à l'entrée de l'aire de transition. Une fois vérifiés ceux-ci ne peuvent plus en ressortir avant le départ de l'épreuve et les réglages des prolongateurs (si « Abri-Aspiration » autorisé) ne doivent plus être modifiés. »

COMBINAISON:

De la **TEMPERATURE DE L'EAU** tu t'informerás.

Et ainsi ... nouveautés 2010!!!

	Avenir	De Découverte à CD inclus	LD
Annulation de la partie natation	$\leq 16^{\circ}\text{C}$	$\leq 12^{\circ}\text{C}$	$\leq 12^{\circ}\text{C}$
Combinaison obligatoire		$\leq 16^{\circ}\text{C}$	$\leq 16^{\circ}\text{C}$
Combinaison interdite	$\geq 24^{\circ}\text{C}$	$\geq 24^{\circ}\text{C}$	$\geq 24^{\circ}\text{C}$

CAS PARTICULIER :

Championnats de France Jeune, des ligues, U23, Elite, et Sélectifs de ces épreuves

Championnats de France des Clubs de D1, D2 et D3

	Avenir	De Découverte à CD inclus	LD
Combinaison obligatoire		$\leq 14^{\circ}\text{C}$	$\leq 16^{\circ}\text{C}$
Combinaison interdite		$\geq 20^{\circ}\text{C}$	$\geq 22^{\circ}\text{C}$

- Ton emplacement tu **NE DISTINGUERAS PAS**

« Tout marquage distinctif ou personnalisé permettant au concurrent d'identifier son emplacement est interdit. »

PENDANT LA COURSE

Les concurrents doivent 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 proférées à l'encontre d'un arbitre, officiel, bénévole ou d'autre concurrent ainsi que tout comportement contraire à l'éthique sportive est **passible d'un carton rouge**.

Partie natation:

- **SANS AIDE MATERIEL** tu nageras

« Il est interdit d'utiliser le fond, 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 aides artificielles, plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes, gilets ou autres aides à la flottaison sont interdits. »

- **LE BONNET DE L'ORGANISATEUR** du porteras

« **Le vêtement minimum en natation est un maillot non transparent** en une ou deux pièces.

La combinaison isothermique de natation ne peut comprendre plus de trois parties : cagoule, haut avec ou sans manches, pantalon. A noter que le port du pantalon seul est autorisé si la température le permet.

L'épaisseur maximale est de 5 mm. Le recouvrement de deux parties n'excédera pas 5 cm »

Première transition:

« Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire de transition »



- Si tu te changes entièrement **TES PARTIES INTIMES** tu cacheras!!!

« La nudité est interdite. »



- **TON DOSSARD** **DERRIERE** tu mettras!!

Partie cyclisme: Avant de prendre le vélo

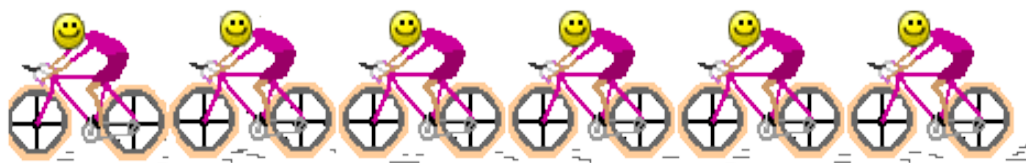
- **TON MATERIEL PERSONNEL** tu rangeras

« Les concurrents ou leur matériel ne doivent pas gêner les autres concurrents. Les concurrents ne doivent pas déplacer, déranger l'équipement d'autres athlètes. »

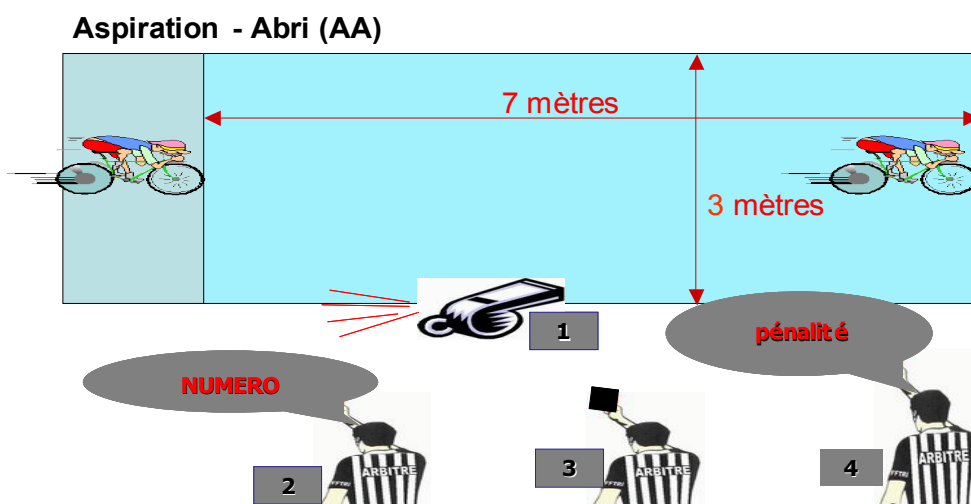
- **TON CASQUE** tu attacheras
- **TON DOSSARD DERRIERE** tu mettras!!

Sur la route

- **LE CODE DE LA ROUTE** tu respecteras!
- **DES AUTRES CYCLISTES** tu t'éloigneras!



CYCLISME



LA SANCTION pour aspiration/abri :

CARTON NOIR ET BOUCLE DE PENALITE EN CAP OU NOUVEAUTE..... ZONE PRISON

Pour les épreuves LD, l'organisateur pourra remplacer la boucle de pénalité par une zone de pénalité où l'athlète est arrêté pour une durée comprise entre 4 à 6

minutes.

Les ravitaillements « Organisation » y sont interdits



- **AUCUNE AIDE** tu accepteras!!

Pénalité : Carton rouge

Deuxième transition: Au retour de la partie vélo



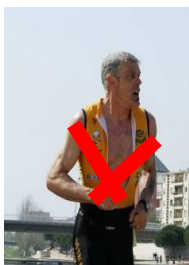
- • **TON CASQUE ATTACHE** sur la tête **TU GARDERAS** en poussant ton vélo!!

« Le concurrent met le casque sur sa tête et attache la jugulaire avant de prendre son vélo. Il ne peut détacher sa jugulaire qu'après avoir replacé son vélo à son emplacement. »

- **TON DOSSARD DEVANT** tu mettras

Partie Course à pied:

Les concurrents doivent connaître et suivre la RG, respecter le code de la route et obéir aux instructions des officiels.



- **JUSQU'AU BAS DU STERNUM** au

maximum tu ouvriras ta tri-fonction!

Courir et rouler torse nu est interdit



- **TES BRETELLES** sur les épaules tu garderas.

TON DOSSARD DEVANT tu garderas jusqu'à la ligne d'arrivée... « A tout moment de la course, le dossard doit être parfaitement visible de face. »



Dans le cas où un concurrent franchit la **ligne d'arrivée sans dossard**, il ne pourra être classé.