

## L'arbitrage en Triathlon

Cet article a pour but de répondre à un certains nombres de questions concernant les règles de courses qui sont malheureusement méconnues.

Sachez avant toute chose que l'on pourrait entamer un débat interminable sur la nature des règles en triathlon. Comme tout sport le Triathlon est régit par des règles qui font partie de la Réglementation Générale qui visent simplement à établir des limites d'équité à notre sport. Elles existent et doivent être appliquées par tous les triathlètes. Certaines règles sont simples, compréhensibles, d'autres seront jugées inutiles ou ridicules, ...peu importe ! Elles existent, doivent être appliquées et le simple fait de les connaître et d'en comprendre les conséquences vous éviteront des désagréments. Sans ces règles on verra bientôt des triathlètes nager avec des palmes, faire la partie vélo en drafting derrière une moto avec un véhicule d'assistance derrière lui et la partie à pieds encordé à un vélo. Personnellement je ne suis pas partisan de cela.

Le corps arbitral est là pour faire appliquer les règles établies et faire en sorte que chaque compétiteur effectue sa course dans les mêmes conditions, sans aucune aide extérieure.

La règle primordiale est alors simple: respectez l'arbitre, respectez les bénévoles et respectez vos concurrents.

### *Règles et informations à connaître avant la course.*

#### 1. La licence :

A chaque épreuve que ce soit en duathlon, triathlon, triathlon des neiges, il sera demandé la présentation de votre licence de l'année en cours. Depuis 2 ans il est demandé au corps arbitral de contrôler les licences. Nous devons contrôler la validité de la licence et surtout la présence du **nom du médecin**, de la date et de **la signature du licencié**. Ne soyez donc pas surpris et dès réception de votre licence au club, pensez à la remplir, sans quoi celle-ci ne sera pas valide.

Si vous perdez votre licence en cours d'année, ne faites pas de photocopie ! Demandez simplement une attestation de la ligue comme quoi vous êtes licencié.

En cas d'oubli de votre licence le jour de la compétition, (ce qui ne doit pas arrivé si vous un bon triathlète, car vous avez la veille préparé soigneusement votre sac !) et dans le cas ou vous n'avez pas sur vous un certificat médical, vous avez la possibilité de remplir un formulaire d'identification certifiant que vous êtes détenteur d'une licence fédérale de compétition auprès de l'arbitre principal qui vous demandera un chèque de **caution**. Après contrôle auprès de la Ligue de la validité de votre licence, ce chèque vous sera rendu.

## 2. Règles de courses et conduite à tenir :

### 2.1 Entrée dans le parc à vélo avant la course :

Lorsque vous entrez dans le parc à vélo pour vous installer, vous entrez avec votre vélo et vos affaires dans le parc. A l'entrée un arbitre va contrôler 2 choses:

- que vous portez un casque **jugulaire attachée** (mettez-le avant). La jugulaire attachée c'est simplement pour vérifier que le casque est en bon état, c'est pour votre sécurité !
- que vous possédez une plaque de cadre fourni par l'organisation qui est placée soit dans le triangle à l'avant du cadre soit sur le tube de selle en position arrière. La plaque doit être visible du côté gauche. Pour ceux qui demanderont pourquoi à gauche, c'est parce qu'un triathlète en course doit respecter le code de la route et donc rouler à droite et l'arbitre vous double par la gauche. Si la plaque est mal positionnée on vous la fera retirer et remettre, donc faites-le avant d'entrer au parc.

Zone où placer la plaque de cadre



- que vous possédez bien le dossard correspondant à la plaque de cadre et que celui-ci n'est ni plié ni coupé, et ce même s'il n'y a pas de pub sur le dossard et même si l'organisation vous fournit un format A4 en guise de dossard ! Si le dossard vous paraît trop grand vous avez toujours la possibilité d'avertir l'organisation et l'arbitre principal qui prendra note de votre remarque et qui pourra toujours revenir sur un carton donné suite à un dossard déchiré ou perdu pendant la course.
- Que votre guidon possède bien les bouchons (sécurité oblige)  
**(Conseil :** prévoyez des bouchons en rab car comme vous j'ai déchargé mon vélo de ma voiture le jour de la course et comme vous j'ai perdu un bouchon dans la foulée, mais le bouchon de secours m'a sauvé)

## REGLES EN COURSE :

### 2.2 Natation :

Bonnet et maillot de bain obligatoire ! Pince-nez, lunettes (ou masque mais pas de plongée !) autorisés. Palmes interdites !!! Le port de la combinaison est autorisé en fonction du type d'épreuve et de la température de l'eau. Elle peut devenir obligatoire sur certaines épreuves et dans certaines conditions et inversement elle peut être interdite. Un pantalon seul n'est pas autorisé, la combi doit être sous forme de shorti, intégrale avec ou sans manches.

	<b>Avenir</b>	<b>Découvert à CD (inclus)</b>	<b>LD</b>
Annulation de la partie natation	$\leq 16^{\circ}\text{C}$	$\leq 12^{\circ}\text{C}$	$\leq 12^{\circ}\text{C}$
Combinaison Obligatoire		$\leq 16^{\circ}\text{C}$	$\leq 20^{\circ}\text{C}$
Combinaison Interdite	$> 24^{\circ}\text{C}$	$> 24^{\circ}\text{C}$	$> 24^{\circ}\text{C}$
<b>Cas particulier vagues élites Championnats de France et Grand Prix</b>			
Combinaison Obligatoire		$\leq 14^{\circ}\text{C}$	$\leq 24^{\circ}\text{C}$
Combinaison Interdite		$> 20^{\circ}\text{C}$	$> 24^{\circ}\text{C}$

### 2.3 Transition natation-vélo:

A la sortie de la natation, vous pouvez retirer votre combinaison en courant. A votre emplacement équipez-vous pour la partie vélo et veillez à ne pas laissez traîner votre combi n'importe où car on vous la fera ranger dans le cas où vous gênez vos concurrents.

2 choses sont obligatoires :

- le port du casque ATTACHE
- la plaque de cadre bien positionnée
- le port du dossard dans le dos

Vous devez circuler dans l'aire de transition à coté du vélo. En aucun cas vous ne devez monter sur le vélo dans l'aire de transition pour de simples règles de sécurité. La montée sur le vélo se fait à la sortie du parc qui est matérialisée par une ligne blanche continue.

### 2.4 Partie Vélo :

Sur le vélo vous devez respecter le code de la route, roulez à gauche, n'essayez pas de prendre la corde. Toutes les courses sont malheureusement ouvertes à la circulation, seul le Tour de France peut se permettre de bloquer les routes.

Le Drafting est interdit ! Pour ceux qui ne savent pas ce que c'est, il s'agit de rester dans la roue d'un concurrent afin d'être à l'abri du vent et de profiter de son aspiration. C'est une pratique interdite et rouler en peloton est interdit (sauf courses particulières type Grand Prix, courses par équipe,...). Vous devez vous trouver à une distance raisonnable de vos concurrents : restez donc à quelques mètres derrière et s'il le faut décalez vous sur la gauche. En théorie (car difficile en pratique) il doit y avoir 3m d'écart latéral et 7m devant ou derrière d'écart entre 2 concurrents, dans le cas contraire vous pouvez être sanctionné pour drafting.

Il faut savoir qu'un cycliste placé dans la roue d'un concurrent a un gain de 47% d'énergie, à 2m il gagne encore 27% de son énergie.

Si vous vous trouvez dans cette situation, l'arbitre vous présentera un **carton noir**.

(**Conseil**: ne cherchez pas à discuter, écoutez l'arbitre s'il a quelque chose à vous dire et regardez le s'il vous présente un carton noir).

Toute assistance est interdite. Attention aux passants qui voudraient vous tendre une bouteille d'eau car si vous la prenez vous êtes sanctionnable. Les points de ravitaillement se font en point fixe pour tous les concurrents, aucun ravitaillement perso n'est autorisé. Si vous voyez un concurrent en difficulté matériel ou autre vous ne devez pas l'aider car vous ne lui rendriez pas service. Je sais que c'est une chose parfois difficile à accepter mais cela fait partie des règles à suivre. Pensez à celui que vous pourrez peut-être rencontrer plus loin qui aura lui aussi un problème et que cette fois personne ne sera en mesure de lui venir en aide. D'un autre côté, si le concurrent veut terminer sa course (car il est parfois difficile d'abandonner lorsque l'on y a consacré du temps et des efforts) et donc accepter d'être aidé, il se met hors course et doit accepter de finir la course sans être classé.

A la fin de la partie vélo pensez à la ligne ! Ralentissez en descendez du vélo à la ligne.

## **2.5 Transition vélo-course à pieds:**

Attention à l'erreur commise souvent, ne détachez pas la jugulaire de votre casque. Ce la ne fait rien gagner en temps bien au contraire, on vous le fera remettre et vous en perdrez. Gardez votre casque sur la tête jusqu'à votre emplacement.

## **2.6 Partie à pieds :**

Placez votre dossard devant pour ceux qui ont une ceinture.

Baladeur, lecteur MP3, téléphone portable interdit.

La règle principale à respecter concerne l'assistance. Il est interdit de se faire suivre en courant ou à vélo. Si vos supporters veulent vous voir évoluer ils doivent être en point fixe et non vous suivre à moins d'être à une dizaine de mètres de vous.

N'acceptez de l'eau tendue par des spectateurs bien intentionnés qui ne pense qu'à vous aider. Eux ne connaissent pas forcément les règles mais vous si, et vous connaissez les conséquences. La seule aide possible consisterait en un point fixe ou les passants tendraient de l'eau à TOUS les concurrents ou les arroseraient au jet d'eau (déjà vu à Embrun). Une telle assistance devient alors « légale » puisqu'elle est offerte à tous les concurrents.

### **3. Les différents cartons et les sanctions:**

#### **3.1 Le carton jaune :**

**Le carton jaune** n'est qu'un avertissement. Il est présenté au compétiteur en cas de faute non intentionnel ou en cas de faute sur le point d'être commise. Ce carton jaune sert à « remettre en conformité » le compétiteur. Lorsqu'un tel carton vous est présenté sachez ce que vous avez à faire, ou écoutez l'arbitre, ne discutez pas car vous perdrez du temps).

#### **3.3 Le carton rouge:**

**Le carton rouge** est la sanction que tout compétiteur se doit d'éviter. Elle sanctionne une faute majeure tel le drafting caractérisé ou l'assistance ou encore une faute qui ne peut être corrigée (couper le parcours et ne pas revenir, non port du dossard, dossard coupé,...). Soyez vigilant car un carton rouge peut être facilement évité. Ne vous mettez pas en position de drafting, écartez vous de vos concurrents dans la mesure du possible. En cas d'avertissement présenté par un carton jaune remettez vous en conformité car si vous refusez vous pouvez pendre un rouge.

En cas de présentation d'un carton rouge, vous êtes immédiatement éliminé de la course. Vous avez cependant la possibilité de la finir, mais vous ne ferez pas parti des finishers et important vous n'êtes plus couvert par l'organisation en cas d'accident, sachez-le.

#### **3.4 Le carton noir :**

**Le carton noir** est présenté que sur la partie vélo. De la même manière que le carton jaune il est présenté en cas de faute non intentionnelle ou sur le point d'être commise et en cas de drafting. Des qu'on vous présente un tel carton, vous terminés votre partie vélo et à l'issue de celle-ci vous vous présenterez auprès de l'arbitre présent dans l'aire de transition et vous effectuerez un « boucle de pénalité ». C'est une boucle à effectuer à pied ce qui va rallonger votre distance et vous retarder en plus de vous énerver !

**(Conseil :** avant la course repérez où se trouve la boucle de pénalité et vérifiez la distance de la boucle. En cas de présentation d'un carton noir, vous serez le seul garant de votre pénalité. A vous de savoir combien de carton on vous a présenté (max 2 sinon c'est le rouge) et de les effectués. L'arbitre de la boucle ne fera que compter les tours fait et non si vous en avez fait qu'un au lieu de 2)