

SELECTIF D3 TRIATHLON Auvergne-Rhône-Alpes

PRÉSENTATION REGLES DE COURSE
Lac de Champos (26) – 3 mai 2026

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Suite à une décision de la Ligue Auvergne Rhône Alpes, la **réglementation applicable** à cette épreuve sera celle des **Épreuves Nationales**.

Pour cette Épreuve Régionale Sélective, la **Réglementation des Épreuves Nationales** prévaut donc sur la Réglementation Sportive Régionale.

En conséquence, le **drafting (aspiration-abri)** sera autorisé sur la **partie vélo**, conformément à la réglementation nationale en vigueur (cf. [Réglementation des Épreuves Nationales 2026](#)).

Cette application vise à :

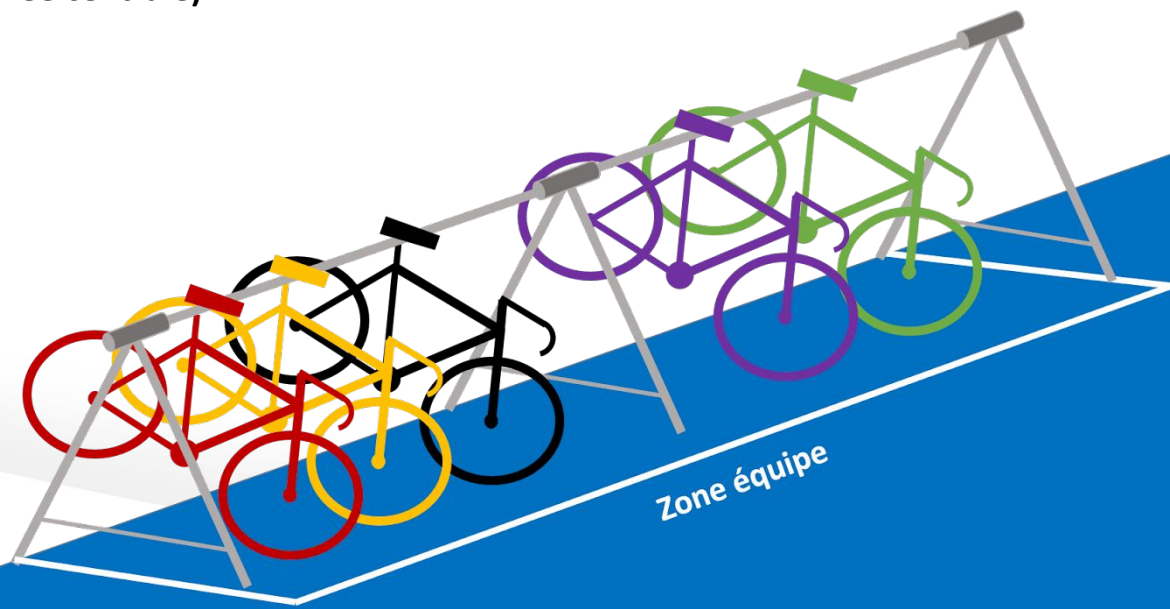
- **structurer et harmoniser** l'organisation des épreuves sélectives,
- **garantir des conditions de course équitables** pour l'ensemble des athlètes,
- s'inscrire dans une **logique de performance** et de préparation aux **échéances nationales**,
- créer un climat de sportivité, d'équité et de fair-play,
- garantir la sécurité et la protection des athlètes.



- L'ensemble des athlètes de l'équipe doit revêtir une tenue identique de compétition aux couleurs et au nom du club (à présenter aux arbitres).
- Egalement, tous les coéquipiers d'une équipe devront avoir le même bonnet de natation (club ou non).
- L'accès à l'emplacement du club ne pourra se faire que si l'équipe est complète.
- Numéro inscrit par marquage sur l'avant-bras gauche et l'avant de la cuisse gauche (selon conditions météo)
- Le port du dossard est obligatoire en vélo et en course à pied. Les dossards :
 - ne doivent être ni coupés, ni pliés, ni cachés ;
 - doivent être fixés en trois points minimum sur le vêtement ou sur une ceinture placée au plus bas au niveau de la taille ;
 - sont portés obligatoirement dans le dos sur la partie Cyclisme et sur le ventre sur la partie Course à Pied.
- Sur le vélo, au niveau de la tige de selle, une étiquette double numérotation.
- Port de la puce à la cheville gauche.
- La zone de chaque équipe est matérialisée:
- Seules les affaires de course sont autorisées à l'emplacement de l'équipe.
- Tout positionnement de matériel étant complètement en-dehors de cette zone sera sanctionné d'une pénalité de temps.

ACCÈS À L'AIRE DE TRANSITION PLACEMENT DU MATÉRIEL

Lors de l'installation, l'accrochage des vélos se fait obligatoirement par la selle dans la zone équipe dédiée, vélo dans le sens du départ (guidon côté allée centrale).



Contrôle des vélos :

- Les cintres classiques sont obligatoires (pas de cintre droit) ;
- Vérifier que les embouts du cintre soient obturés par des bouchons ;
- Toute extension ou reconfiguration des poignées permettant un usage alternatif est strictement interdite ;
- L'utilisation d'un système combiné de commandes de frein et de vitesses est autorisée
- Les roues doivent compter au moins 20 rayons, à l'exception des roues homologuées par l'UCI ;



<https://wheellist.info/index.php>

Nous vous invitons à vérifier la conformité de vos roues avant de présenter votre vélo au check-in ;

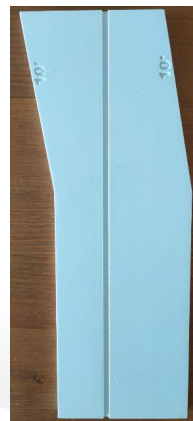
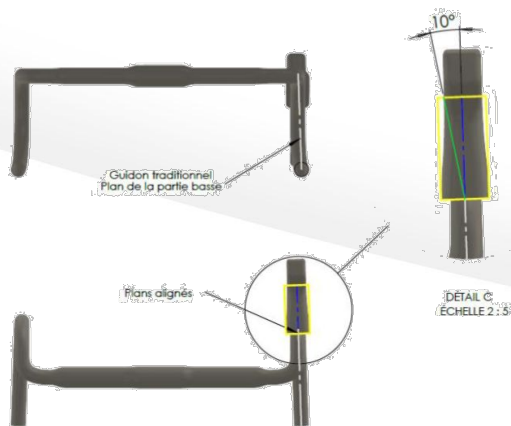
- Les roues seront de diamètres identiques ;
- Tous les composants doivent être identifiables et disponibles commercialement ;
- Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits ;
- Les roues lenticulaires ou paraculaires sont interdites ;
- Les carénages destinés à améliorer la pénétration dans l'air sont interdits ;
- Les contenants liquides fixés sur les guidons ou sur-guidons sont interdits.



► Les commandes de frein installées sur ce type de guidon doivent comporter deux poignées munies de leviers. Il doit être possible d'actionner les freins de manière sûre, en tirant sur les leviers avec les mains positionnées sur les poignées, conformément à l'inclinaison maximale autorisée de 10° , telle que décrite dans le [Guide de clarification du Règlement Technique de l'UCI](#) (cf. photo);

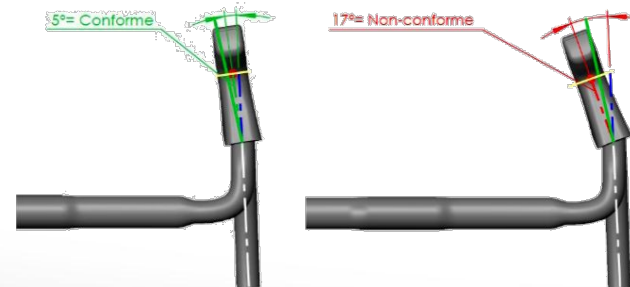


Mesure de l'inclinaison maximale autorisée (10°) :



[Vidéo de démonstration du process de contrôle \(Outil #1\)](#)

Exemples d'inclinaisons conformes et non conformes :



TRANSITION 1

RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

- Tout déplacement dans l'aire de transition doit se faire le vélo à la main, le port du casque à coque rigide est obligatoire, jugulaire serrée.
- Monter sur le vélo après la ligne de monte clairement identifiée sinon ce sera une pénalité à effectuer en Penalty Box.



L'utilisation d'une combinaison néoprène est autorisée, sous réserve des conditions citées-ci-dessous :

Distances	Interdite	Obligatoire
Distances XS à S	> 19,9°C	< 16°C

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 ni les jambes en dessous du genou.

Les trifonctions et les maillots de bain doivent être composés à 100% de matière textile et ne doivent pas comporter de matériaux caoutchoutés, tels que polyuréthane, néoprène ou autre.

Les coéquipiers d'une même équipe **doivent porter le même bonnet de bain (bonnet club ou autre bonnet identique)**.

L'aspiration-abri n'est autorisée que pour les concurrents qui sont **dans le même tour**.

Les athlètes masculins et féminines doublés lors de l'épreuve cyclisme ne peuvent prendre abri derrière les athlètes qui ont un tour de plus.

La règle du « rattrapé-éliminé » ne sera pas appliquée sur cette épreuve du fait que les équipes hommes et femmes seront sur le même circuit.

L'aspiration Abri est interdite entre les hommes et les femmes.

Assistance Technique :

L'entraide matérielle entre les trois – quatre - cinq concurrents identifiés comme faisant partie de l'équipe officielle d'un même club est autorisée.

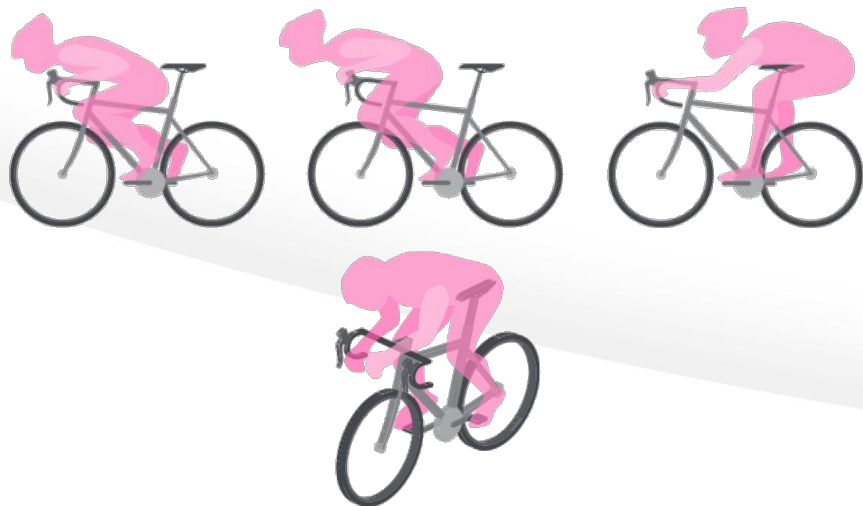
Positions sur le vélo :

La position de course autorise uniquement les points d'appui suivants :

les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et les fesses sur la selle (cf. positions ci-dessous).

(position en danseuse bien évidemment autorisée)

Positions interdites



Positions autorisées



RETOUR VÉLOS :

**Accrochage par la selle (peu importe le sens),
ou par le guidon (par les 2 poignées de frein).**

Pénalité à effectuée en Penalty Box si :

- descente du vélo après la ligne de descente clairement identifiée,
- jugulaire déclipée / casque retiré avant dépose complète du vélo sur la barre,
- casque jeté ou déposé hors de la zone équipe,
- vélo posé au sol et non suspendu sur la barre,
- vélo déposé ailleurs que dans le box équipe,
- vélo gênant l'emplacement d'un autre concurrent,
- toute affaire complètement hors zone.



- L'athlète peut courir ou marcher.
- Le port du casque cycliste est interdit sur toute la partie pédestre.
- L'athlète ne peut être ni accompagné, ni aidé par une personne extérieure à la course.
- L'abandon de matériel est strictement interdit.
- L'utilisation de tout matériel audio est interdite.



Modalités d'application

Toutes les fautes (hors fautes liées au port du dossard) intervenant depuis la procédure de départ jusqu'à la fin de la deuxième transition font l'objet d'une pénalité de temps exécutée dans une zone dédiée appelée "Penalty Box", laquelle est accessible dans les 500 derniers mètres du parcours pédestre.

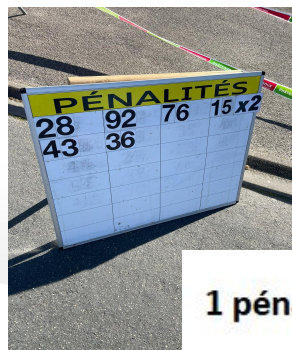
Exemple d'affichage de pénalités :

1 pénalité pour les dossards 28, 92, 76, 43 et 36.

2 pénalités pour le dossard 15.

Procédure

1. Affichage du numéro de l'athlète sur un panneau situé avant la Penalty Box
2. L'athlète sanctionné se présentera de sa propre initiative dans la Penalty Box.
3. Le décompte du temps de pénalité commence au moment où l'athlète entre dans la Penalty Box et se termine lorsque **l'officiel dit « Go »**.



1 pénalité = 10 secondes



Il est de la responsabilité de l'athlète de s'arrêter à la Penalty Box, sous peine de disqualification automatique lors de la validation des résultats.

- Un concurrent est jugé arrivé au moment où une partie de torse passe à la verticale la ligne d'arrivée ;
- Le pointage manuel des officiels prévaut sur le pointage électronique en cas d'arrivée au sprint ;
- Un concurrent doit rester vigilant sur le fait de conserver sa numérotation officielle visible afin de permettre son classement. En cas de doute, le concurrent doit revenir auprès de l'arbitrage afin de confirmer sa numérotation.

➤ **Le classement sera établi sur les 3 premiers de chaque équipe et à la place :**

1^{er} = 1 point

2^{ème} = 2 points

3^{ème} = 3 points

et ainsi de suite...

C'est le cumul des points de 3 premiers de chaque équipe qui déterminera le classement par équipe.

1 classement équipes F et 1 classement équipes H.