

REGLEMENT

TRIATHLON MONUMENTAL DE NIMES

2026

Article 1 – Assurances et responsabilités

Les épreuves du Triathlon Monumental de Nimes sont organisées par ASE et FMO org en accord avec la ville de Nimes, le département du Gard , le Pont du Gard, Nimes Métropole et sont affiliées à la Fédération Française de Triathlon (FFTRI).

Les épreuves sont assurées par :

- Responsabilité civile organisateur (Axa) et responsabilité cible de la ligue de triathlon (Maïf)

L'assureur de l'organisateur ne prend pas en charge le/les dégât(s) matériel(s) que l'athlète pourrait causer à son vélo ou au vélo d'un tiers, ni par un tiers (les dommages aux vélos ne sont pas garantis, y compris en responsabilité civile lors de collision entre triathlètes).

Il est rappelé qu'il peut être de l'intérêt de l'athlète de souscrire auprès de l'assureur de son choix un contrat d'assurance dommage matériel auquel la pratique sportive peut l'exposer.

Tous les concurrents, licenciés ou non, doivent être conscients des risques inhérents à ce type d'épreuve sportive, qui requiert un entraînement préalable et une excellente condition physique. L'Organisateur n'assumera aucune responsabilité quelle qu'elle soit pour tout accident/blessure/dommage corporel/incapacité/décès survenu à un concurrent, à l'exception d'accidents ayant pour cause directe un manquement par l'Organisateur à ses obligations légales et réglementaires.

En outre, l'Organisateur n'assumera aucune responsabilité pour toute dégradation, perte, vol de tout bien/matériel/équipement personnel avant pendant et après la course. Il appartient aux concurrents de souscrire une assurance pour couvrir, le cas échéant, ce type de risque.

Article 2 – Catégories et récompenses

La présence des concurrents vainqueurs en catégorie pro ou en groupes âge est obligatoire à la cérémonie de remise des prix. À défaut aucun prix ne pourra être ultérieurement réclamé par un concurrent absent. Les triathlètes inscrits en groupes d'âge seront récompensés dans leur catégorie (les 3 premiers) ; en cas de position récompensé au scratch, ils auront droit au prix correspondant mais pas à la récompense de leur catégorie. Seuls les triathlètes inscrits comme Elite / Pro ont accès à la grille de prix du classement général mais ne seront pas récompensés dans leur groupes d'âge. Le groupe d'âge est basé sur l'âge du concurrent au 31 décembre 2026.

En cas de contrôle antidopage les primes ne seront versées qu'après les résultats des tests.

Catégories

Catégories HOMME et FEMME	année de naissance
PRO	-
18_19	2007_2008
20_24	2006_2002
25_29	2001_1997
30_34	1996_1992
35_39	1991_1987
40_44	1986_1982
45_49	1981_1977
50_54	1976_1972
55_59	1971_1967
60_64	1966_1960
65_69	1959_1957
70 et après	1956 et moins

Article 3 – conditions d'inscriptions et justificatifs

Chaque concurrent licencié en Triathlon doit impérativement fournir, préalablement à la compétition sa licence FFTRI 2026.

La licence devra être ajoutée directement sur la plateforme d'inscription (DOKEOP) pour validation préalable. En l'absence de documents conformes le jour du retrait des dossards, toute participation à la compétition sera exclue sans possibilité de remboursement.

Dans le cas où l'athlète n'est pas licencié : Dans le cadre de la loi Sport du 2 mars 2022, la Fédération Française de Triathlon, sur avis favorable de sa Commission Nationale Médicale rendu le 9 février 2023, a décidé de supprimer la présentation d'un certificat médical. Par conséquent, un athlète non licencié devra souscrire à une licence expérience auprès de la FFTRI.

L'inscription du concurrent à la compétition comporte nécessairement son adhésion à ce règlement.

Tout athlète prenant le départ à la place d'un autre sans le déclarer à l'organisation lors du retrait des dossards n'est pas assuré par l'organisation et devra endosser toutes les Responsabilités en cas de dommages causés à lui-même, aux autres et au matériel.

Accessibilité aux épreuves M et L en fonction de l'âge des concurrents

ACCESSIBILITÉ AUX ÉPREUVES PAR CATÉGORIE D'ÂGES														
SAISON SPORTIVE 2026														
TYPE D'ÉPREUVES			ÉPREUVES EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉES AUX JEUNES					ÉPREUVES OPEN						
CATÉGORIES	ÂGE ATTEINT AU COURS DE LA SAISON	ANNÉES	Jeunes 1	Jeunes 2	XXS Jeunes	XS Jeunes	S Jeunes	XXS Open	XS Open	S Open	M	L	XL	XXL
MINI-POUSSINS	6-7	2019 & 2020	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
POUSSINS	8-9	2017 & 2018	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PUPILLES	10-11	2015 & 2016	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
BENJAMINS	12-13	2013 & 2014	■	■	■	(*)	■	(*)	(*) (*)	■	■	■	■	■
MINIMES	14-15	2011 & 2012	■	■	■	■	■	(*)	(*)	■	■	■	■	■
CADETS	16-17	2009 & 2010	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
JUNIORS	18-19	2007 & 2008	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	(*)
SENIORS	20-24	2002 à 2006	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	25-29	1997 à 2001	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	30-34	1992 à 1996	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	35-39	1987 à 1991	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
MASTERS	40-44	1982 à 1986	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	45-49	1977 à 1981	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	50-54	1972 à 1976	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	55-59	1967 à 1971	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	60-64	1962 à 1966	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	65-69	1957 à 1961	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	70-74	1952 à 1956	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	75-79	1976 à 1951	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	80-84	1942 à 1946	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
85-89	1937 à 1941	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
90-94	1932 à 1936	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
95-99	1927 à 1931	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
LEGENDE	■		= accès interdit											
	■		= accès autorisé uniquement pour les épreuves relais de Type B											
	■		= accès autorisé											
	(*)		Départ décalé de 5 minutes pour les benjamins et les minimes.											
	(**)		Accès interdit pour les épreuves de Raid.											

Le concurrent doit :

- Disposer d'une licence et/ou une licence Expérience (cf tableau ci dessous)
- Remplir le Formulaire Info Santé pour les non licenciés (cf tableau ci-dessous)
- Pouvoir justifier de son identité lors du retrait du dossard
- Disposer d'une autorisation parentale s'il est mineur (sauf licencié Fédération Française de Triathlon).

Type de licence	Accès (fonction de la catégorie d'âge)	Obligations médicales	Licence Expérience
Fédération Française de Triathlon licence annuelle "compétition"	Manifestations compétition	Pas nécessaire	Pas nécessaire
Fédération Française de Triathlon licence annuelle "compétition" Para Triathlon	Manifestations compétition après validation par l'organisateur (assistance et sécurité)	Pas nécessaire	Pas nécessaire
Fédération Française de Triathlon licence Loisir, Dirigeant, Action	Manifestations compétition	Mineur : questionnaire santé (5) Majeur : "Formulaire Info Santé"	Obligatoire
Fédération Française de Natation ou FF Handisport Natation	Manifestations compétition, uniquement partie natation	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération Française de Cyclisme ou FF Handisport Cyclisme	Manifestations compétition, uniquement partie cyclisme	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération Française d'Athlétisme ou FF Handisport Athlétisme	Manifestations compétition, uniquement partie course à pied	Pas nécessaire	Obligatoire
Commission nationale du décathlon moderne	Manifestations compétition, partie natation et course à pied	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération des Clubs de la Défense (code 161)	Manifestations compétition Duathlon et Triathlon	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération des Clubs de la Défense (code 172)	Manifestations compétition Duathlon	Pas nécessaire	Obligatoire
Fédération Française du Sport Universitaire (1)	Manifestations compétition	Pas nécessaire	Obligatoire (1)
Union Nationale du Sport Scolaire	Manifestations compétition	Mineur : questionnaire santé (5) Majeur : "Formulaire Info Santé"	Obligatoire
Fédération Française du Sport en Entreprise	Uniquement épreuves "Jeunes" et/ou Distance XS	"Formulaire Info Santé"	Obligatoire
Fédération étrangère affiliée à World Triathlon (2) (3)	Manifestations compétition	Mineur : questionnaire santé (5) Majeur : "Formulaire Info Santé"	Obligatoire (4)
Fédération Tahitienne de Triathlon	Manifestations compétition	Mineur : questionnaire santé (5) Majeur : "Formulaire Info Santé"	Obligatoire (4)
Aucune licence ci-dessus listée	Manifestations compétition et épreuves transfrontalières	Mineur : questionnaire santé (5) Majeur : "Formulaire Info Santé"	Obligatoire

(1) Sauf les compétitions, agréées par la Fédération Française du Sport Universitaire et la Fédération Française de Triathlon. (Sélectifs et Finale de Championnat de France universitaire).

(2) Hors épreuves internationales au titre de la Fédération Française de Triathlon,

(3) Hors épreuves strictement réservées aux licenciés titulaires d'une licence de la Fédération Française de Triathlon.

(4) La gratuité de la licence Expérience est accordée à certaines fédérations étrangères en fonction des accords passés avec la FFTRI (<https://www.fftri.com/pratiquer/se-licencier/assurance/>)

(5) L'inscription est subordonnée au renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale. Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'inscription à une compétition sportive nécessite la présentation d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive.

Article 4– Annulation de l'événement

Dans toute hypothèse d'annulation ou d'interruption définitive de l'épreuve pour toute raison hors du contrôle de l'Organisateur, et, en particulier, tout cas de force majeure, toute décision des autorités publiques (en particulier motivée par des raisons de sécurité ou de préservation de l'ordre public), tout risque d'intempéries ou intempéries avérées, l'Organisateur n'encourra aucune responsabilité quelle qu'elle soit à l'égard des concurrents, les frais d'inscriptions ne pourront être remboursés. Les concurrents renoncent d'ores et déjà à toute réclamation ou demande de remboursement quelle qu'elle soit du fait de ces cas d'annulation ou d'interruption.

Article 5 - Droit d'Image - promotion et relations presse et média

Le concurrent autorise l'organisateur de la compétition ainsi que les partenaires, sponsors et médias à utiliser les photos et vidéos (pouvant inclure son nom et prénom, ses propos et sa représentation) prises durant toute la durée de l'évènement, où apparaît le concurrent. Le concurrent déclare d'ores et déjà accepter toute exploitation par l'organisateur ou tout tiers autorisé de ces photos et vidéos et/ou de tout ou partie de leurs contenus ou extraits pour les stricts besoins suivants, sans limitation de durée diffusion de l'évènement (à savoir toute diffusion en intégralité ou par extraits, en direct ou en différé, auprès de tout média et par voie de toute plateforme connue ou créée dans l'avenir, radiodiffusion, télédiffusion, toute communication ou distribution mobile, en ligne, numérique, en circuits fermés ou dans les lieux publics, Internet, vidéo, DVD) exploitation par tout partenaire/sponsor/fournisseur de l'évènement pour leurs opérations/campagne de communication institutionnelle (à l'exclusion de toute utilisation pour une campagne publicitaire) promotion des éditions futures de l'évènement ou de tout événement/opération associé promotion institutionnelle ou commerciale de FMO organisation

REGLES DE COURSE – PÉNALITÉS

et TEMPS LIMITES

Vous trouverez le règlement de l'épreuve détaillé dans l'onglet « Règlement et Garantie annulation ». Le triathlon Monumental étant affilié à la FFTRI, c'est le règlement de la FFTRI qui s'applique.

Le triathlon est un sport individuel, il est de votre responsabilité de comprendre les règles et d'éviter les pénalités. La décision de l'arbitre concernant les infractions de position est définitive sans possibilité de réclamation ou d'appel. Les réclamations des athlètes pénalisés pour des décisions d'arbitrage ou pour une pénalité déjà réalisées ne seront pas prises en compte. Veuillez traiter les autres athlètes, tous les bénévoles et les arbitres avec courtoisie et respect. Ne pas le faire constitue une conduite non sportive et peut entraîner une disqualification.

Règles de course

Tenue des athlètes :

Le torse nu est interdit sur les parties cyclistes et course à pied.

A 100 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être totalement refermée.

Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve.

Les bretelles seront gardées sur les épaules.

La nudité est interdite.

- **Aire de transition : Avant la course**, les concurrents font valider leur matériel par les arbitres pour accéder à l'Aire de Transition.

Les concurrents devront limiter le matériel introduit dans l'aire de transition à celui strictement nécessaire à la course.

Le concurrent ne peut utiliser que son emplacement désigné.

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

Les changements de tenue doivent impérativement s'effectuer dans l'aire de transition.

Le transport de la combinaison natation est effectué par l'athlète qui doit la déposer à l'intérieur du sac de transition.

Tous les déplacements s'effectuent dans les allées prévues à cet effet (interdiction de couper au travers des emplacements).

Les déplacements avec le vélo s'effectuent à pied, vélo à la main, casque sur la tête et jugulaire fixée. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle.

Les concurrents positionneront leur vélo et leur matériel de façon à ne pas gêner d'autres concurrents.

Ils ne doivent pas déplacer le matériel d'un autre athlète.

Seuls les concurrents inscrits sur l'épreuve en cours ou les titulaires d'une accréditation délivrée par l'organisateur sont autorisés à pénétrer dans l'aire de transition.

Toute personne non accréditée qui pénètre dans l'aire de transition expose le concurrent qu'il supporte à des sanctions.

Une fois entrés dans l'aire de transition, les vélos ne peuvent plus être ressortis et le matériel validé ne peut plus être modifiés avant le départ de l'épreuve sans l'autorisation d'un arbitre

➤ **Natation**

- Température de l'eau : En cas d'annulation de la natation, elle sera remplacée par de la course à pied suivant le tableau ci-dessous (règlement FFTRI)

DISTANCE	KM DE COURSE À PIED EN REMPLACEMENT DE LA NATATION
XS	1,5 km
S	2,5 km
M	5 km
L à XXL	10 km

Le concurrent est autorisé à marcher ou courir sur le fond uniquement au départ, à l'arrivée.

Il est interdit d'utiliser le fond, un autre concurrent, 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 concurrents doivent porter le bonnet de bain fourni par l'organisateur. Le vêtement minimum en natation est le maillot non transparent en une ou deux pièces. Les lunettes de natation, masques, pince-nez sont autorisés.

Les aides artificielles sont interdites (plaquettes, palmes, tuba, gilets, flotteurs...), ainsi que le recouvrement des mains et des pieds.

La combinaison néoprène de natation ne peut comprendre que trois parties au maximum : cagoule, haut avec ou sans manches, un bas. L'épaisseur maximale est de 5 mm au niveau de la tête, du torse et des jambes. Le recouvrement de deux parties de la combinaison n'excédera pas 5 mm. Le port de la combinaison néoprène n'est autorisé que pour la partie natation et uniquement en fonction des conditions de température de l'eau. Au-delà de 24.5 degrés la combinaison sera interdite. En dessous de 16 degrés le port de la combinaison est obligatoire.

En cas d'obligation, cette dernière devra couvrir à minima le buste et les cuisses. Lorsque le port de la combinaison néoprène est interdit : le port d'une sur tenue sans néoprène est autorisé du moment qu'elle ne recouvre pas les avant-bras et les jambes en dessous du genou. Les parties au-delà des coudes et des genoux ne peuvent être couvertes

➤ **Cyclisme**

Il est de la responsabilité de l'athlète d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe et de respecter les obligations ci-dessous : Utiliser un cycle uniquement mu par sa force musculaire.

Utiliser un cycle à 2 roues. (Vélo couché interdit).

Porter un casque de cyclisme rigide, jugulaire fixée et ajustée, en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français.

Protéger toutes les extrémités en protubérances (embouts de guidon, sur-guidon, extrémité des câbles...). Positionner les ajouts aux guidons ainsi que les poignées de freins afin de limiter les risques de blessure en cas de chute ou collision (pour les cintres droits (type VTT, VTC...)). Les ajouts dits « corne de vache » ou « bar ends » sont autorisés.

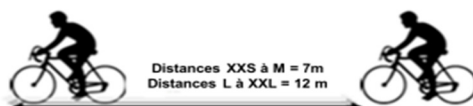
Les prolongateurs, vélo type contre la montre ou ajouts aux guidons doivent être pontés à l'avant avec un dispositif rigide du commerce (sans ajout ni adaptation personnelle). Les prolongateurs ne doivent pas s'étendre au-delà de 15 cm de l'axe de roue avant, et ne dépassent pas de la ligne créée par les points les plus en avant des leviers de freins. Avoir un système de freinage pour chaque roue sur le vélo (le pignon fixe et le système de rétro-pédalage ne sont pas considérés comme des systèmes de freinage)

Les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter et à profiter de l'aspiration derrière ou à côté d'un autre concurrent ou d'un véhicule.

Un concurrent dispose de 25s pour effectuer son dépassement.

La zone d'« Aspiration abri » est définie par les schémas ci-dessous et la distance latérale est définie par la largeur de l'élément placé devant.

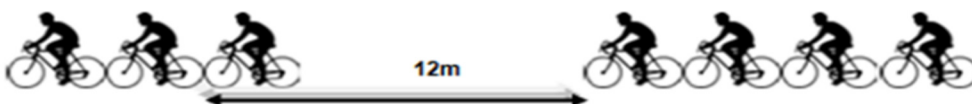
Réglementation Sportive - Fédération Française de Triathlon



- Distance entre moto et vélo :



- Distance entre équipes :



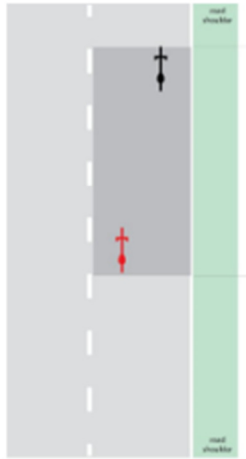
- Distance entre véhicule et vélo :



Il est formellement interdit de profiter de l'aspiration d'un vélo ou autre véhicule (drafting) . Ci-dessous les règles à respecter.

Zone d'aspiration et zone de blocage :

Zone d'aspiration abri



Les athlètes seront sanctionnés, quelle que soit leur position, dès qu'ils entrent dans la zone d'aspiration abri sans dépasser l'athlète de tête dans le temps imparti (25 secondes).

Zone de blocage



Athlète pouvant être sanctionné pour obstruction s'il/elle empêche d'autres athlètes de passer.

➤ Course à pied

L'athlète peut courir ou marcher.

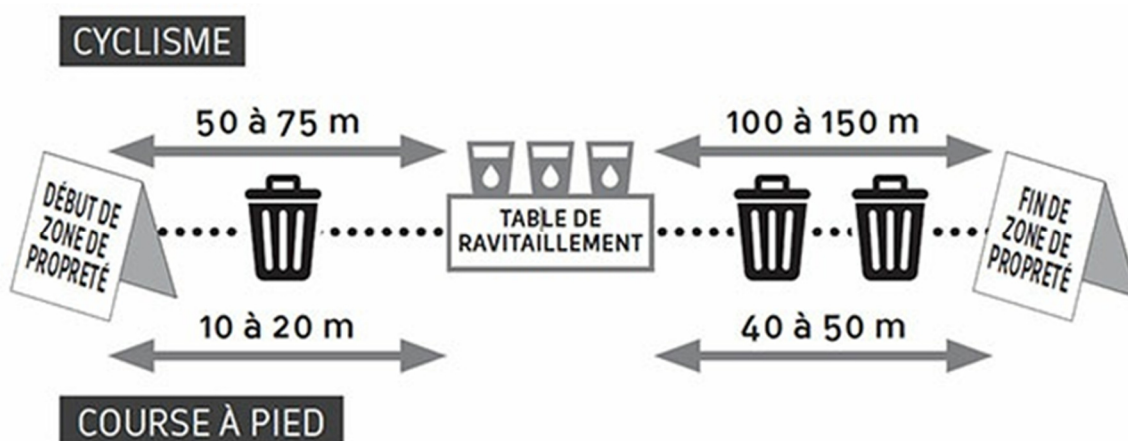
L'athlète ne peut pas être accompagné par une personne extérieure à la course (accompagnateur, coach, etc...).

L'utilisation de tout matériel audio est interdite.

L'utilisation des bâtons de marche est interdite

Zone de propreté

Les triathlètes devront utiliser « zone de propreté » présentes au ravitaillements vélo et course à pied pour abandonner leurs matériels, déchets et emballages divers.



- **A l'Arrivée**, Un concurrent jugé arrivé au moment où une partie de son torse passe à la verticale la ligne d'arrivée.

Un concurrent doit rester vigilant sur le fait de conserver sa numérotation officielle visible afin de permettre son classement.

NB: La non-lisibilité du dossard à l'arrivée n'est plus disqualifiante lors du passage de la ligne du concurrent concerné. Néanmoins, une absence totale du dossard à l'arrivée entraînera sa disqualification.

Tout participant n'ayant pas effectué le parcours dans son intégralité n'apparaîtra pas dans le classement final.

➤ Classement

Le classement d'un concurrent, ou d'une équipe, est constaté et validé par l'arbitre. Le chronométrage débute au départ de l'épreuve et s'arrête quand l'athlète, ou l'équipe, franchit la ligne d'arrivée (temps passé aux transitions, ravitaillements, etc... compris). La précision du chronométrage s'effectuera à la seconde. En cas d'ex-aequo Individuel ou en relais : le concurrent individuel ou le coureur de l'équipe ayant réalisé le meilleur temps course à pied sera le mieux classé.

Pour les EQUIPES RELAIS sur la distance L :

Relais ouverts catégorie Hommes, Femmes et Mixtes seront classés indépendamment.

Un relais est composé au minimum de 2 personnes, au maximum de 3 personnes. Les relayeurs peuvent effectuer plusieurs disciplines sous réserve que le format de course total soit ouvert à leur catégorie d'âge en individuel.

Pour pouvoir prétendre au classement par club affilié à la Fédération Française de Triathlon, les équipiers doivent être titulaires d'une licence Fédération Française de Triathlon « compétition » au sein du même club. D'autres compositions d'équipe sont possibles, mais dans ce cas, l'équipe ne pourra pas utiliser le nom d'un club.

La zone de passage de relais s'effectue dans l'AT, et est validée par la transmission du dossard et ou de la puce.

Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition, est autorisée.

LES PENALITES :

L'arbitre vous appellera par votre numéro de dossard et vous présentera un carton qui peut être de couleur jaune, bleu ou rouge en fonction de la faute commise.

CARTON BLEU :

CARTON BLEU : PÉNALITÉ 2 mn pour le triathlon M et 5 mn pour le triathlon L

2eme CARTON BLEU : DISQUALIFIÉ sur le M

3^{ème} CARTON BLEU : DISQUALIFIÉ sur le L

L'abris aspiration (drafting) et le jet de déchets sont les seules infractions entraînant un carton bleu. le triathlète encourra alors une pénalité de temps. Il devra réaliser la pénalité de temps à la tente de pénalité située à l'entrée de la transition T2 (vélo - course à pied)

L'athlète pénalisé entre dans la zone de pénalité, descend du vélo et informe l'arbitre de son numéro de dossard ainsi que du nombre de pénalités à effectuer. Si l'athlète quitte la zone,



l'arbitre lui demandera de revenir et le décompte sera suspendu. En cas d'une utilisation des toilettes le temps de la pénalité sera suspendu jusqu'au retour dans la zone de pénalité. Dans la zone de pénalité, l'athlète ne peut consommer que la nourriture et/ou le liquide qui se trouvent sur leur vélo ou leur personne.

CARTON JAUNE :

Un triathlète recevant un carton jaune devra effectuer un « stop and go » à la demande de l'arbitre. Le triathlète peut être disqualifié pour des infractions répétées. (ex : empêcher la progression d'autres athlètes) : L'arbitre annonce « **Stop** », explique la sanction - Remise en conformité de l'athlète – L'arbitre annonce « **Go** » pour faire repartir l'athlète.



CARTON ROUGE :

Le triathlète recevant un carton rouge a commis une infraction pouvant entraîner une disqualification (ex : matériel ou équipement non conforme)



Si la pénalité n'est pas effectuée : disqualification immédiate

Sanction	Raison	Information à l'athlète		Effet
Avertissement Verbal	La faute est sur le point d'être commise	Sifflet + N° Dossard	Motivation de l'avertissement	-
Carton Jaune « Stop&Go »	Mise en conformité (la faute pouvant être corrigée) ou rappel réglementaire	Sifflet + N° Dossard + Carton	- Annoncer « Stop », motiver la sanction - remise en conformité de l'athlète - Annoncer Go pour faire repartir l'athlète	-
Carton Bleu	Uniquement sur la partie cycliste pour une faute d'aspiration-abri	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Pénalité »	Zone de pénalité
Carton Rouge Disqualification	- La faute ne peut être corrigée - Transgression évidente - Refus de se conformer aux injonctions de l'arbitre	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Disqualifié », motiver la sanction, récupérer le dossard puis demander de stopper la course	Arrêt de la course
Carton Rouge Mise Hors Course	- Rattrapé - éliminé - Temps limite - Concurrent isolé (au sas contrôle "contre la montre/équipe")	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Hors course », motiver la sanction, récupérer le dossard puis demander de stopper la course	Arrêt de la course
Disqualification automatique	- 2 Cartons bleus sur Distance XS à M - 3 Cartons bleus sur Distance L à XXL - Non respect du nb de tours - Pénalité non effectuée	Pas d'information		Disqualification

TEMPS LIMITES DE COURSE

○ Distance M

- Natation : **1h**
- Fin de course à pied : **4h**

○ Distance L

- Natation : **1h10**
- Natation + T1 + Vélo : **5h30**
- Natation + T1 + Vélo + T2 + Course à pied : **8h30**

ATTENTION : temps limite intermédiaire RUN 10km : 16h30

Un Rolling-start est prévu pour le départ natation de chaque course : groupe de 6 personnes toutes les 10 secondes.

Les temps sont calculés en fonction de l'heure de départ personnelle