

TRIATHLON DU SUD CODOLET



13 SEPTEMBRE 2026

GUIDE DU TRIATHLETE



SOMMAIRE

- 1 Informations arbitrage et règles essentielles de course**
- 2 Informations Médicale**
- 3 Programme général**
- 4 Retrait des dossards**
- 5 Package de course**
- 6 Check in – check out**
- 7 Jour de la course : parcours et consignes**
- 8 Equipe Relais**
- 9 Chrono par équipe**
- 10 Finish line**
- 11 Remise des récompenses**

1- INFORMATION ARBITRAGE & RÈGLES ESSENTIELLES

TENUE DES ATHLÈTES

Afin de garantir le bon déroulement de l'épreuve et le respect des règles :

- Le torse nu est interdit sur les parties cyclisme et course à pied
- À 100 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être totalement refermée
- Aucune limite d'ouverture pour le reste de l'épreuve
- Les bretelles doivent rester sur les épaules
- Toute forme de nudité est interdite

AIRE DE TRANSITION

- L'accès est strictement réservé :
 - aux athlètes inscrits
 - aux personnes accréditées

 Toute intrusion non autorisée peut entraîner des sanctions pour l'athlète concerné.

- Avant la course, les concurrents doivent faire valider leur matériel par les arbitres pour accéder à l'aire de transition.

1- DÉPLACEMENTS

- Circuler uniquement dans les allées prévues. Il est interdit de traverser les emplacements
- Les déplacements avec le vélo se font :
 - à pied
 - vélo à la main
 - casque sur la tête
 - jugulaire attachée

 Une ligne au sol matérialise l'entrée et la sortie de la zone.



2- CONSIGNES

- Introduire uniquement le matériel strictement nécessaire
- Utiliser uniquement son emplacement attribué
- Positionner son vélo et son matériel sans gêner les autres athlètes
- Ne jamais déplacer le matériel d'un autre concurrent
- Tout marquage distinctif ou personnalisé est interdit
- Les changements de tenue doivent être effectués uniquement dans l'aire de transition
- La combinaison de natation doit être transportée par l'athlète et déposée à son emplacement dans la zone de transition



RÈGLES IMPORTANTES

Une fois dans l'aire de transition :

- les vélos ne peuvent plus être sortis
- le matériel validé ne peut plus être modifié (sauf autorisation d'un arbitre)

INFORMATION ARBITRAGE

NATATION – RÈGLES ESSENTIELLES

Pendant la natation

- Interdiction d'utiliser :
 - le fond
 - un autre concurrent
 - les bouées ou objets flottants

Il est possible de se reposer brièvement sur un point fixe pour des raisons de sécurité.

ÉQUIPEMENT

- Bonnet de bain obligatoire (fourni par l'organisation)
- Maillot non transparent obligatoire (1 ou 2 pièces)

Autorisés : lunettes de natation, masque, pince-nez

 Interdits : plaquettes, palmes, tuba, flotteurs...ainsi que le recouvrement des mains/pieds

COMBINAISON NÉOPRÈNE :

- Autorisée selon la température de l'eau :

 Interdite au-dessus de 24,5°C

 Obligatoire en dessous de 16°C

- Épaisseur maximale : 5 mm
- Maximum 3 parties (cagoule, haut, bas)

 Si combinaison interdite :

- une sur-tenue sans néoprène est autorisée sans couvrir les avant-bras ni sous les genoux

INFORMATION ARBITRAGE

CYCLISME – RÈGLES ESSENTIELLES

- 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.
- Vélo 2 roues obligatoire (vélo couché interdit)
- Système de freinage sur chaque roue obligatoire

SÉCURITÉ

- Casque rigide obligatoire, jugulaire attachée
- Extrémités du vélo protégées (embouts, câbles...)
- Équipements et prolongateurs conformes et sécurisés

RÈGLES DE COURSE

- Drafting interdit (aspiration derrière un autre concurrent ou véhicule)
- Dépassement à effectuer en 25 secondes maximum
- 👉 La zone d'aspiration est réglementée

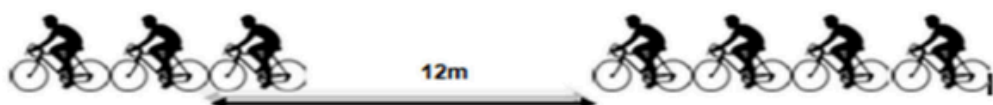
Réglementation Sportive - Fédération Française de Triathlon



- Distance entre moto et vélo :



- Distance entre équipes :



- Distance entre véhicule et vélo :



INFORMATION

ARBITRAGE

PÉNALITÉS

- En cas d'infraction, l'arbitre vous appellera par votre numéro de dossard et vous indiquera la sanction à l'aide d'un carton :

CARTON BLEU

Le carton bleu concerne :

- le drafting (aspiration)

 Pénalité de temps :

- 2 minutes (distance M)
- 5 minutes (distance L)

 2ème carton bleu : disqualification (M)

 3ème carton bleu : disqualification (L)

 La pénalité doit être effectuée à la tente de pénalité située à l'entrée de la T2 (vélo → course à pied)

CARTON JAUNE

Le carton jaune entraîne un "Stop & Go" immédiat :

1. L'arbitre annonce "Stop"
2. Explique la sanction
3. Mise en conformité de l'athlète
4. L'arbitre annonce "Go" pour repartir

 Des infractions répétées peuvent entraîner une disqualification (ex : gêner la progression d'autres athlètes)

CARTON ROUGE

- Le carton rouge correspond à une infraction grave (ex : matériel ou équipement non conforme)

 Peut entraîner une disqualification

PROCÉDURE :

- Entrer dans la zone de pénalité
- Descendre du vélo
- Annoncer votre numéro de dossard et le nombre de pénalités
-  Le temps de pénalité est suspendu si :
 - vous quittez la zone (vous devrez revenir)
 - vous utilisez les sanitaires
-  Dans la zone, vous ne pouvez consommer que ce que vous avez sur vous ou sur votre vélo.

 Important

 Toute pénalité non effectuée entraîne une disqualification immédiate

2-INFORMATIONS MÉDICALES

Votre sécurité est notre première préoccupation. L'équipe médicale sera présente au départ de la natation, sur le parcours vélo, sur la course à pied et à l'arrivée.

Si vous décidez de ne pas prendre le départ, vous devez en informer un officiel de la course afin que nous puissions vous retirer officiellement de l'épreuve.

Si vous commencez à vous sentir mal à n'importe quel moment de la course, nous vous conseillons vivement de demander de l'aide plutôt que de continuer.

Une assistance médicale ne constitue pas une aide extérieure. Vous ne serez pas pénalisé ou disqualifié pour avoir bénéficié d'une assistance médicale ou pour avoir demandé à quelqu'un de vous aider à obtenir une assistance médicale.



En natation

- Levez et agitez la main pour signaler un problème
- Vous pouvez vous accrocher à un kayak ou paddle

👉 Aucun risque de disqualification dans ce cas



À course à pied

- Signalez votre état à un ravitaillement
- Sinon :
 - ARRÊTEZ-VOUS
 - demandez de l'aide

👉 Toute personne peut alerter l'équipe médicale

📌 Donnez votre numéro de dossard



À vélo

- À un ravitaillement : signalez votre besoin d'assistance
- En dehors d'un ravitaillement :
 - ARRÊTEZ-VOUS et prévenez toute personne à proximité

Toute personne peut vous aider :

- athlètes
- bénévoles / organisation
- motos ou véhicules
- spectateurs

📌 Pensez à communiquer votre numéro de dossard



À l'arrivée

Si vous ne vous sentez pas bien :

👉 contactez immédiatement l'organisation ou rendez-vous auprès de l'équipe médicale

⚠ Ne quittez pas la zone d'arrivée sans avoir été pris en charge si nécessaire.

3-PROGRAMME

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

DISTANCE M et RELAIS	RETRAIT DES DOSSARDS	7H - 8H
	ENTREE DES VELOS ZONE DE TRANSITION	8H - 8H45
	BRIEFING	8H45
	DEPART M	9H
	DEPART RELAIS	9H15
	SORTIE DES VELOS ZONE DE TRANSITION	12H
	REMISE DES RECOMPENSES	13H
DISTANCE S	RETRAIT DES DOSSARDS	7H - 12H
	ENTREE DES VELOS ZONE DE TRANSITION	12H15 - 13H30
	BRIEFING	13H30
	DEPART	13H45
	SORTIE DES VELOS ZONE DE TRANSITION	15H30
	REMISE DES RECOMPENSES	16H
CHRONO PAR EQUIPE	RETRAIT DES DOSSARDS	7H - 15H
	ENTREE DES VELOS ZONE DE TRANSITION	16H - 16H45
	BRIEFING	16H45
	DEPART	17H
	SORTIE DES VELOS ZONE DE TRANSITION	18H
	REMISE DES RECOMPENSES	19H

4-RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards s'effectuera sur le site du lac de CODOLET



Horaires :

- dimanche 13 septembre :
 - distance M et relais : 7h00- 8h00
 - Distance S : 7h00-12h00
 - Chrono par équipe : 7h-15h00



retrait de dossard uniquement le jour de la course

MESSAGE IMPORTANT

Votre dossier doit être complet avant votre arrivée.



Aucun document ne sera accepté sur place



Anticipez vos démarches pour éviter tout refus de retrait.

À RETENIR



À retenir



Les certificats médicaux ne sont pas autorisés



Une pièce d'identité est obligatoire

DÉMARCHES OBLIGATOIRES

● Licenciés FFTRI



Importer votre licence directement sur la plateforme d'inscription NJUKO

● Non licenciés

1. Souscrivez une Licence Expérience FFTRI en ligne directement sur la plateforme d'inscription DJUKO

● Licenciés étrangers

(Allemagne, Belgique, Espagne, Grande-Bretagne, Italie, Luxembourg, Pays-Bas, Portugal, Suisse) : Obtenez un LICENCE EXPERIENCE GRATUIT sur le site de la FFTRI Renseignez votre numéro de LICENCE sur le site d'inscription DJUKO

5-PACKAGE DE COURSE

Lors du retrait de votre dossard, un pack complet vous sera remis pour préparer votre course dans les meilleures conditions.

Dossard

- À porter dans le dos à vélo
 - À porter devant en course à pied
 - Fixation obligatoire en 3 points minimum
- 👉 Nous vous conseillons l'utilisation d'une ceinture de course

Étiquettes

- Une planche d'étiquettes vous sera fournie.
- Positionner comme suit :
- 1 sur le devant du casque
 - 1 sur la tige de selle du vélo

Bonnet de natation

- Bonnet fourni par l'organisation
- Obligatoire pendant toute la natation

Dotation athlète

- Sac athlète
- tee-shirt collector
- Écocup

6-CHECK-IN



DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2026

Le CHECK-IN correspond au moment où vous devez obligatoirement déposer votre vélo et vos affaires de course + nutrition et boisson .

DISTANCE M et Relais : de 8h-8h45 – Zone de transition

DISTANCE S : de 12h15-13H30 – Zone de transition

CHRONO/EQUIPE : de 16h-16h45 – Zone de transition



Lac de CODOLET – plage



Accès parking : parking gratuit sur le site du lac de CODOLET

Avant d'entrer dans le parc

Mettre votre casque et attacher la jugulaire.

Des arbitres effectueront :

- le contrôle visuel du vélo
- le contrôle des freins
- le contrôle du casque
- la vérification des autocollants (vélo et casque)

Consignes

- Ranger votre vélo et vos affaires personnelles selon votre numéro
- Accrocher le vélo par la selle (et non par le guidon)
- Placer le casque sur votre vélo ou au sol
- le dossard est interdit en natation, déposez le à votre emplacement



PUCE DE CHRONOMÉTRAGE



Elle vous sera remise à la sortie de la zone de transition , lors de la dépose de votre vélo.



Elle sert à enregistrer votre temps de départ et d'arrivée, ainsi qu'à chaque transition et zone de contrôle sur le parcours à chaque tapis de chronométrage.



Port obligatoire : cheville gauche, pendant toute la durée de la course.



Vous devez l'avoir sur vous pour le Check out du vélo.



VOUS DEVEZ LA GARDER SUR VOUS-MEME SI VOUS ABANDONNEZ.

La puce de chronométrage est un prêt. Vous devez la retourner à l'organisation ou vous sera facturé pour son remplacement.

IMPORTANT : Si vous perdez votre puce pendant la course, présentez-vous à la sortie du parc à vélo à la box de pénalité . Notre équipe vous fournira une puce de remplacement pour que vous puissiez continuer la course.

CHECK-OUT



DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2026

Le Check-out correspond au moment où vous pouvez récupérer votre vélo et vos affaires de course.



Lieu : Lac de CODOLET – plage zone de transition



Matériel : Pour récupérer votre équipement, vous devez obligatoirement présenter :

- votre puce de chronométrage
- votre dossard



Sans ces éléments, aucun matériel ne pourra être restitué.



Restitution de la puce

- ➡ Votre puce devra être rendue à la sortie du parc à vélo



7-JOUR DE LA COURSE

BRIEFING OFFICIEL

Dimanche 13 septembre
avant le départ sur la
plage du lac

Temps limite

Distance M

- Natation : 1h
- Temps total : 4h15

Distance S

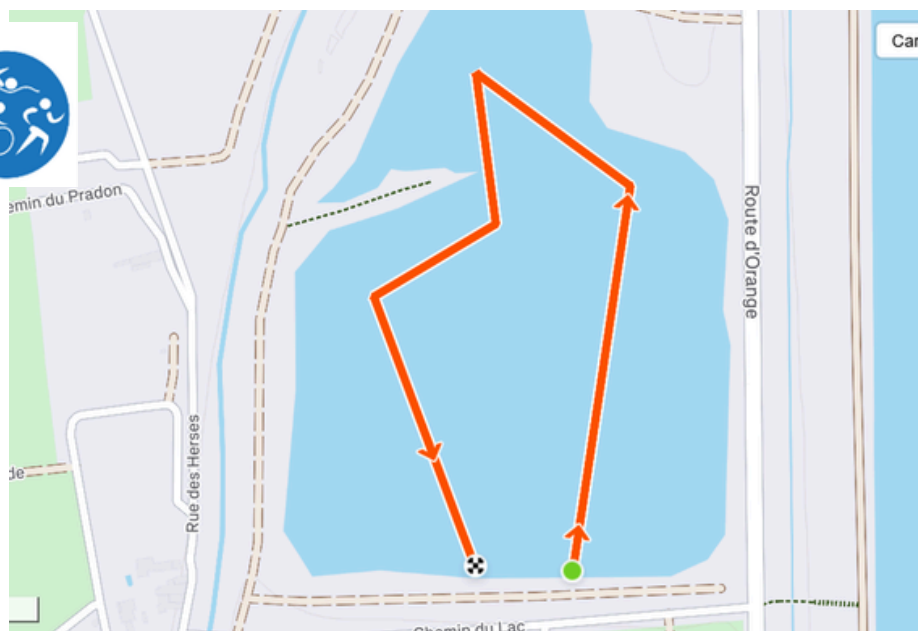
- Natation : 40 mn
- Temps total : 2h15

Départ natation

- Le départ se fera en une seule vague .
- Le chronométrage est calculé à partir de l'heure de départ individuelle.

Course à pied

- Le parcours de course à pied sera clôturé 2h15 ou 4h15 après le départ du dernier athlète de la natation



PARCOURS NATATION

Course S et CHRONO/EQUIPE 750 m

 13H45 : départ

 UNE SEULE BOUCLE

- La boucle est de 750 m
- échauffement dans l'eau autorisé avant le départ

 **Départ en une seule vague**



CHRONOMÉTRAGE

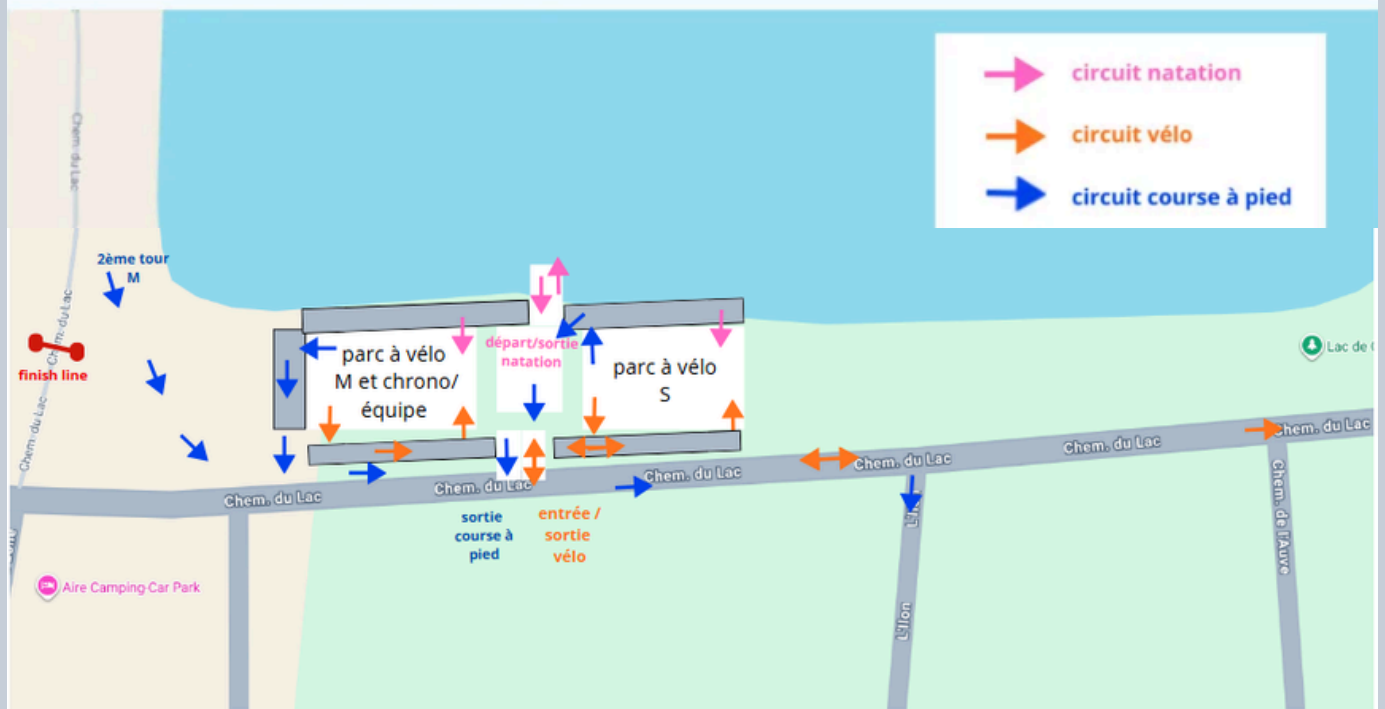
- La puce de chronométrage enregistre l'heure de départ individuelle de chaque athlète
- Les temps limites sont calculés à partir de votre heure de départ personnelle

Course M et RELAIS – 1500 m

 Départ : 9h00

 2 BOUCLES





TRANSITION 1

NATATION – VÉLO

Transition T1 – Consignes importantes

Sur le trajet entre la sortie de l'eau et le parc à vélo, il est interdit d'enlever complètement sa combinaison de natation

Une fois dans la zone de transition :

- ⚠ Pensez à ranger toutes vos affaires de natation à votre emplacement

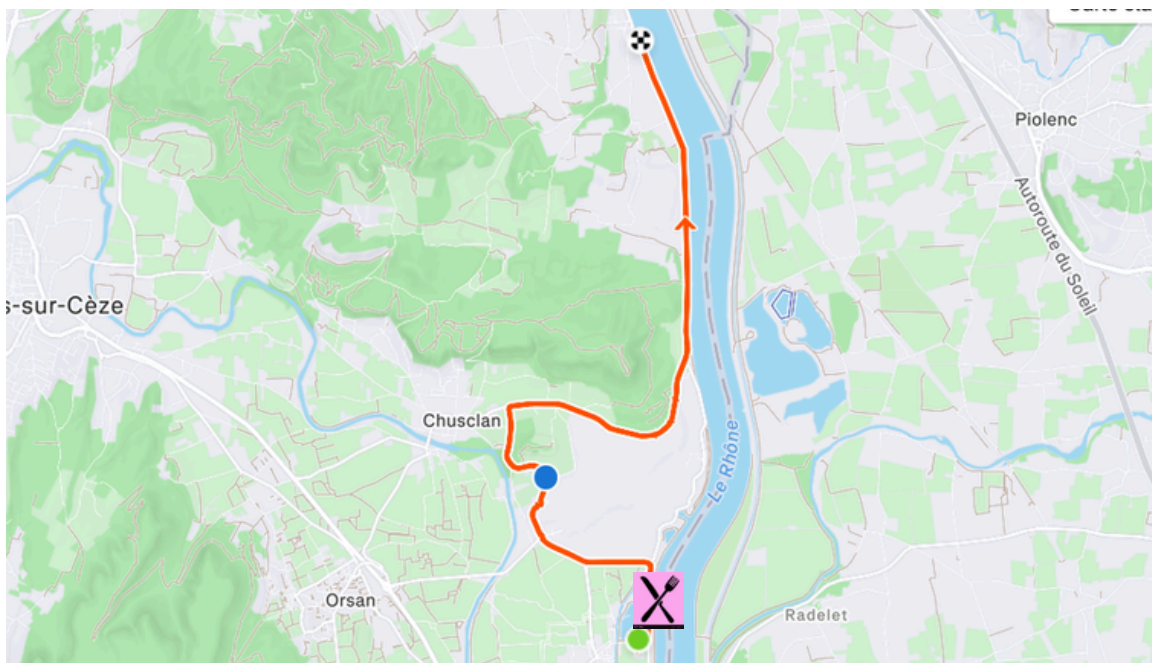
Ensuite :

- 👉 Prenez votre vélo à la main
- 🚫 Il est interdit de monter sur le vélo dans le parc

Dirigez-vous vers la sortie de la transition

Avant de monter sur votre vélo :

- 🛑 Votre casque doit être attaché (jugulaire fermée)
- 🚲 Vous pouvez monter sur votre vélo uniquement après la ligne au sol située à la sortie du parc



PARCOURS VÉLO

Course S et CHRONO / EQUIPE – 1 boucle 20 km

Course M et RELAIS – 2 boucles 20 km

Le parcours est plat sur route.

⚠ La route est fermée à la circulation.

Règles de course

Distance S et M

- Drafting interdit (abri / aspiration)
- Distance obligatoire : 7 mètres entre chaque vélo (hors dépassement)

SPRINT par EQUIPE

- Drafting autorisé (abri/aspiration)

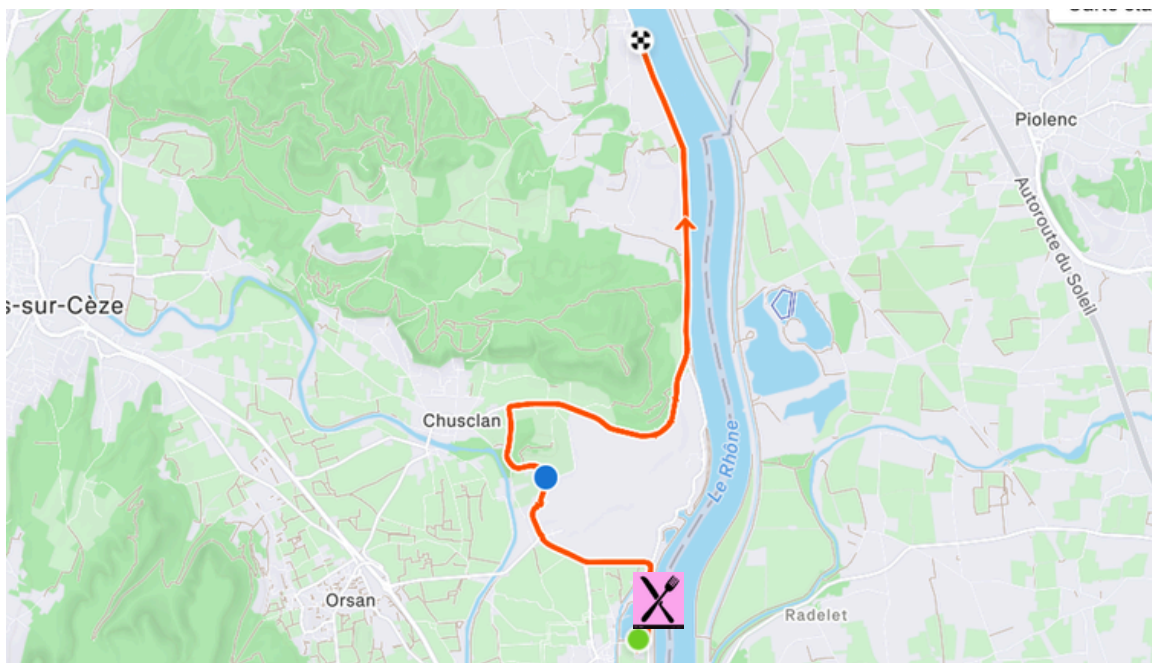
Tout non-respect entraînera un carton bleu (cf. arbitrage)



ABANDON

- Signalez-vous immédiatement auprès d'un arbitre
- Conservez votre puce de chronométrage (indispensable pour récupérer vos affaires lors du check-out)

Une voiture balai suivra le dernier triathlète et pourra vous raccompagner jusqu'à l'arrivée



RAVITAILLEMENT PARCOURS VÉLO M

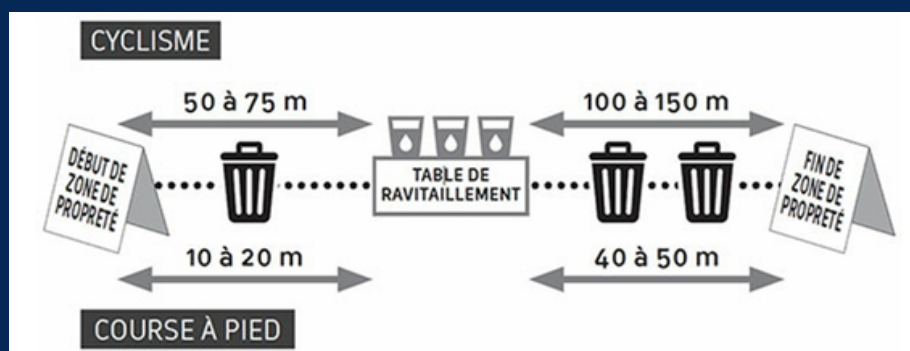
Ravitaillement

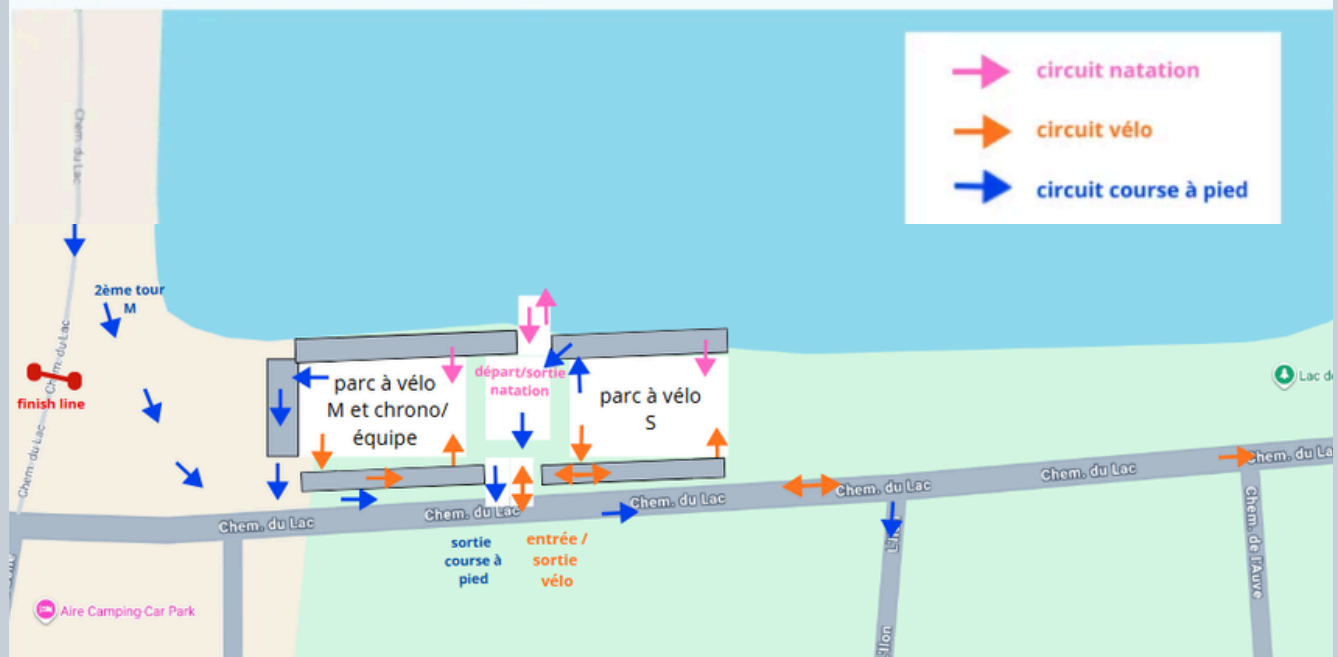
- Ravitaillement – km 20 :
- Boisson Energie ,
- Eau plate (bidon)

Zones de propreté

Les gels, papiers et déchets doivent être jetés uniquement dans les zones prévues.

Des zones de dépôt sont délimitées avant et après chaque ravitaillement



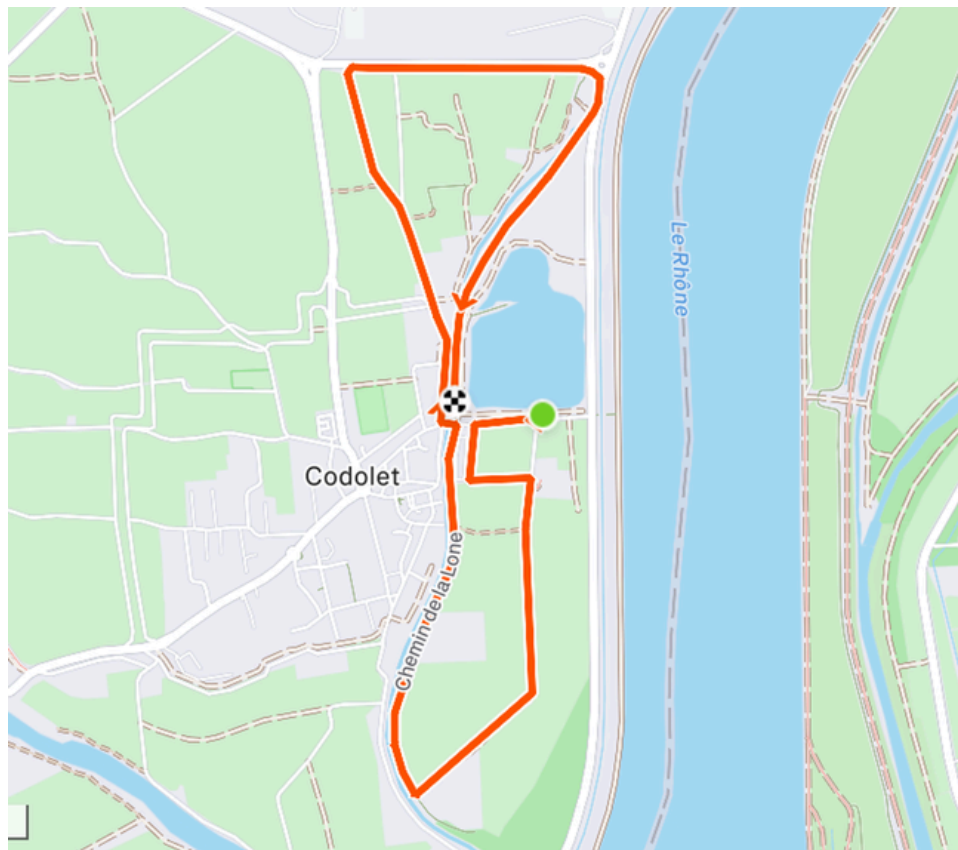


TRANSITION 2

VÉLO – COURSE À PIED

Transition T2 - Consignes importantes

- Descendez de votre vélo avant la ligne de descente matérialisé au sol.
- Rendez-vous à votre emplacement vélo pour le déposer,
- Rangez bien vos affaires de vélo: le casque et chaussures à votre emplacement
- Prenez vos affaires de course à pied , nutrition...et c'est reparti !
- Rejoignez la sortie course à pied pour entamer le parcours.



PARCOURS COURSE À PIED

Course à pied

Le parcours course à pied est un parcours en plusieurs boucles de 5 km.

- 1 boucle sera à effectuer pour la distance S et sprint par équipe
- 2 boucles seront à effectuer pour la distance M ET RELAIS

Le parcours est plat et sur en majorité sur chemin

Une fois vos tours réalisés, on vous attend sur la ligne d'arrivée !

Règles de course

Règlementation FFTRI : les athlètes n'ont pas le droit d'accepter un accompagnement, de se faire aider par une personne à pied.

 **pensez à mettre
votre dossard
devant**



ABANDON

- Signalez-vous immédiatement auprès d'un arbitre
- Conservez votre puce de chronométrage (indispensable pour récupérer vos affaires lors du check-out)



RAVITAILLEMENT COURSE À PIED

Ravitaillements par boucle

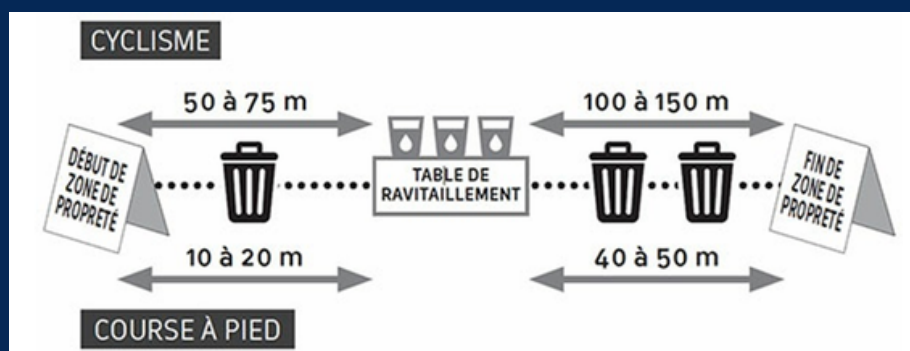
• Ravitaillement : tous les 2.5km

- Boisson Energie,
- coca,
- eau plate
- barre , gel énergétique ATLET

Zones de propreté

Les gels, papiers et déchets doivent être jetés uniquement dans les zones prévues.

Des zones de dépôt sont délimitées avant et après chaque ravitaillement



8-EQUIPES RELAIS



SUR DISTANCE M UNIQUEMENT

- 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.
- La zone de passage de relais s'effectue dans la zone de transition, et est validée par la transmission 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.
- Une zone " relais" vous est réservée dans les zones de transition T1 et T2
- Vous finissez tous ensemble sur la ligne d'arrivée

 **Transmission de la puce dans la zone de transition**

9- CHRONO PAR EQUIPE



SUR DISTANCE S UNIQUEMENT

L'équipe est composée de 3 à 5 membres.

- Dans cette formule de course, l'équipe prend la place de l'individu et est considérée comme une et indissociable.
- La composition des équipes peut être masculine, féminine ou mixte. Les jeunes peuvent participer à la course, à partir de cadets, et en respectant les distances par catégories en fonction du concurrent le plus jeune de l'équipe.
- Tous les membres d'une équipe doivent se présenter ensemble au contrôle à l'entrée de l'aire de transition et porter une tenue au nom du club
👉 Pénalité : Départ non autorisé
- Le départ est donné à intervalle régulier

Règles de course

- Dans le cadre d'une équipe mixte, à minima une personne de chaque sexe devra obligatoirement franchir la ligne d'arrivée
 - Départ de l'aire de transition à 3 athlètes de la même équipe **OBLIGATOIRE**
 - **TOUJOURS** être au moins 3 athlètes groupés pendant la course
 - Passage de la ligne d'arrivée à minimum 3 athlètes groupés.
- 👉 Le classement de l'équipe sera effectué sur la base du temps réalisé par le troisième équipier.

cf règlement de course pour plus
de détail

10-FINISH LINE

La Finish Line

Dernière ligne droite !

- Pensez à bien mettre votre dossard devant afin que l'animateur puisse vous annoncer

Après la ligne d'arrivée :

- Une médaille finisher vous sera offerte
- Ravitaillement final à l'arrivée pour les triathlètes uniquement.



11-REMISE DES RÉCOMPENSES



Remise des récompenses

📍 Lac de CODOLET

📅 17th July
Dimanche 13 septembre

Récompenses au scratch pour les 3 premiers homme et femme

- 🏆 Distance S – 16H3

3 premiers par catégorie individuelle homme et femme : cadet- junior – senior – master

- 🏆 Distance M – 13H

3 premiers par catégorie individuelle homme et femme : junior – senior – master

Récompenses pour les 1er de chaque équipe femme, mixte et homme

- 🏆 Course en relais M : 13H
- 🏆 Chrono par équipe : 19h

Nb : pas de cumul entre scratch et catégorie

TRIATHLON DU SUD CODOLET



13 SEPTEMBRE 2026



contact:
contact@triathlon-codolet.fr