



Notice d'organisation du 4M Cross Triathlon

A la différence d'un triathlon classique, le 4M Cross Triathlon propose aux triathlètes de réaliser trois épreuves en itinérance. Cela implique pour les concurrents comme pour nous une logistique particulière et bien huilée. Afin que l'ensemble de la course se passe aux mieux, voici quelques consignes et informations à votre disposition.

Le 4M Cross Triathlon s'appuie sur la réglementation fournie par la Fédération Française de Triathlon, vous trouverez en fin de notice les différents points importants à connaître avant de prendre le départ.

- 1) **Fonctionnement zone de transition pour les triathlètes individuels**
 - 2) **Organisation de course pour les relais :**
 - 3) **Point règlement Fédération Française de TRIathlon**

L'organisation du 4M Cross triathlon

1) Organisation de course pour les triathlètes individuels :

Les dossards et les sacs :

Lors de la remise des dossards, il vous sera distribué un bonnet, une plaque de cadre, une puce électronique ainsi que deux sacs :

- Le dossard papier est à épingler sur son t-shirt ou à placer sur le porte dossard, il doit être visible depuis l'arrière à vélo et visible depuis l'avant en course à pied. Toute arrivée sans dossard entraînera une disqualification du concurrent.

- Le bonnet doit être porté sur l'ensemble de l'épreuve de la natation.

- La plaque de cadre doit être placée sur l'avant du vélo, idéalement accrochée au guidon.

- La puce est à placer sur la cheville gauche du concurrent, elle ne doit pas être enlevée pendant la totalité de l'épreuve. Toute arrivée sans puce entraînera une disqualification du concurrent.

- Les sacs sont numérotés et propre à chaque concurrent. Leur numérotation est en lien avec votre dossard et serviront aux transferts de vos affaires par l'organisation. Un échange entre deux concurrents peut entraîner une perte de temps considérable au niveau des zones de transition. Si la numérotation de votre sac s'est décrochée avant le départ, merci de venir rapidement nous voir afin que nous remettions un numéro.

- Un sac doit être rempli des affaires de course à pied.

- Un sac doit être rempli des affaires de rechange/affaires chaudes pour l'arrivée.

Zone de transition 1 :

- 1) A partir de 7h30, le concurrent doit venir placer son vélo sur les barres prévues à cet effet au numéro correspondant au dossard.
- 2) Les deux sacs doivent être placés sur la zone de transition 1 à côté du vélo, ils seront récupérés par l'organisation et amenés sur la zone de transition 2 et à l'arrivée.
- 3) Un sac poubelle est mis à disposition à côté du vélo dans la zone de transition 1. Ce sac est prévu pour accueillir la combinaison de natation et toutes les affaires liées à la natation une fois la discipline réalisée. Ce sac poubelle sera également amené à l'arrivée de la course.
- 4) Il ne doit rien rester en dehors des sacs sur la zone de transition 1 lorsque le concurrent est passé dans la zone de transition 1.

Zone de transition 2 :

- 1) Le concurrent doit venir déposer son vélo sur les barres prévues à cet effet au numéro correspondant au dossard.

- 2) Le concurrent doit poser les affaires dont il se débarrasse à proximité du vélo. Ces affaires pourront être récupérées par un tiers avant 17h. (identité vérifiée par Carte Nationale d'Identité)
- 3) Les vélos resteront disponibles à Montségur jusqu'à 17h.

L'arrivée :

- 1) À 16h, les vélos seront transférés à la station des Monts d'Olmes sur la ligne d'arrivée.
- 2) À l'arrivée le concurrent doit mettre sa puce dans un bac prévu à cet effet et pourra ensuite sortir du sas d'arrivée.
- 3) Le concurrent doit venir récupérer son sac d'affaires chaudes ainsi que le sac poubelle qui contient sa combinaison de natation et ses affaires de natation.

À partir de 17h les vélos seront accessibles à la station des Monts d'Olmes.

Les navettes durant la course :

L'organisation ne met pas en place de navette durant la course pour pouvoir déplacer les concurrents, relayeur ou accompagnants. Ce choix est porté par la volonté de limiter le nombre de trajets entre le départ, l'arrivée et les différentes zones de transition. Le territoire dans lequel évolue la course est un territoire de montagne et nous ne souhaitons pas faire déplacer des bus toute la journée sur les routes d'accès à Montségur ou à la station des Monts d'Olmes. Nous pensons également que les bus ne seront pas suffisamment remplis pour que leur usage en même temps que la course soit opportun.

N'hésitez pas à échanger entre vous accompagnants, vous serez sûrement amenés à vous rendre sur les mêmes endroits au long de la journée. Le covoiturage en pays cathare peut permettre dans apprendre beaucoup sur le territoire.

Les navettes d'après course :

Il est proposé aux concurrents un système de navette pour les ramener au départ au lac de Montbel, la navette déposera les concurrents au départ afin que chacun puisse récupérer leur véhicule personnel. Cette navette ne transportera pas de vélos, les concurrents doivent remonter à la station pour récupérer les VTT.

Attention ! Les vélos non récupérés par l'entourage des participants avant 16h seront acheminés à la station de ski des Monts d'Olmes. Ils seront disponibles à partir de 17h proche de la ligne d'arrivée.

2) Organisation de course pour les relais :

Les dossards et les sacs :

Lors de la remise des dossards, il vous sera distribué un bonnet, une plaque de cadre, une puce électronique ainsi que deux sacs :

- Le dossard papier est à épingler sur son t-shirt ou à placer sur le porte dossard, il doit être visible depuis l'arrière à vélo et visible depuis l'avant en course à pied. Le dossard devra être transmis du relayeur ayant fait le VTT à celui réalisant le trail au sein de la zone de transition au niveau du dépôt du vélo.

- Le bonnet doit être porté par le relayeur réalisant la natation sur l'ensemble de l'épreuve de la natation.

- La plaque de cadre doit être placée sur l'avant du vélo, idéalement accrochée au guidon.

- La puce est à placer sur la cheville gauche du concurrent, elle ne doit pas être enlevée pendant la totalité de l'épreuve. La puce doit être transmise à chaque relais, il s'agira du passage de témoin. Toute arrivée sans puce entraînera une disqualification de l'équipe relai.

- Les sacs sont numérotés et propre à chaque relais. Ils ont une numérotation en lien avec le dossard de l'équipe et servent aux transferts de vos affaires par vos propres moyens ou par l'organisation. Un échange entre deux concurrents peut entraîner une perte de temps considérable au niveau des zones de transition. Si la numérotation de votre sac s'est décrochée avant le départ, merci de venir rapidement nous voir afin que nous remettions un numéro.

Zone de transition 1 :

Lors de la remise des dossards, deux sacs vous sont remis. Cela doit permettre aux concurrents comme à l'organisation une gestion simple et rapide sur les zones de transition, dont le fonctionnement repose sur ces consignes :

- 1) Le relayeur réalisant la partie VTT sera le seul autorisé à rentrer dans la zone de transition 1 pour venir placer son vélo sur les barres prévues à cet effet au numéro correspondant au dossard. Il pourra prendre une serviette et la mettre dans ses affaires pour son équipier une fois que celui-ci aura réalisé la natation.

- 2) Pour les relais, les deux sacs fournis au retrait des dossards peuvent être gardés par un des relayeurs (logiquement la personne réalisant la partie trail ou le nageur) ou peuvent être placés sur la zone de transition 1 à côté du vélo.

Si un membre du relais garde les sacs, il sera maître de les amener jusqu'à la zone de transition 2 et sera accueilli sur place par un bénévole afin de placer le sac à l'endroit prévu à cet effet dans la zone.

Si les deux sacs sont récupérés par l'organisation et ils seront amenés sur la zone de transition 2 par l'organisation. Un membre de l'organisation placera alors le sac à l'endroit prévu à cet effet dans la zone.

Ce fonctionnement des sacs est d'avantage pensé pour les triathlètes en individuel, nous pouvons assumer le même fonctionnement pour les équipes mais cela reste selon votre choix. Il sera à nous signifier avant le départ, au moment de la mise en place du vélo.

- 3) Un système de caisse est mis à disposition à côté du vélo dans la zone de transition 1. Cette caisse est prévue pour accueillir la combinaison de natation et toutes les affaires liées à la natation une fois la discipline réalisée. Pour les relais, le nageur ayant fini la partie natation, devra transmettre la puce au deuxième relayeur puis sera libre d'utiliser la caisse où de sortir de la zone de transition en combinaison pour se changer ailleurs.
- 4) Il ne doit rien rester en dehors des sacs et de la caisse lorsque les deux membres du relais sont est passés dans la zone de transition 1.

Zone de transition 2 :

- 1) Le relayeur ayant réalisé la partie VTT doit venir déposer son vélo sur les barres prévues à cet effet au numéro correspondant au dossard.
- 2) À la suite de cela il est autorisé à transmettre au relayeur réalisant le trail, la puce ainsi que le dossard. Toute arrivée sans l'un de ces deux équipements entraînera une disqualification de l'équipe.
- 3) Le relayeur ayant réalisé le VTT peut alors choisir de laisser le vélo dans la zone de transition 2, soit de le récupérer sur le moment.

Arrivée :

- 1) A l'arrivée le dernier relayeur doit mettre sa puce dans un bac prévu à cet effet et pourra ensuite sortir du sas d'arrivée.
- 2) Le dernier relayeur peut alors venir récupérer ses affaires auprès de l'organisation si l'équipe a choisi un transfert des affaires assuré par l'organisation ou retrouver les autres membres de l'équipe et récupérer les affaires auprès d'eux.

Les navettes durant la course :

L'organisation ne met pas en place de navette durant la course pour pouvoir déplacer les concurrents, relayeur ou accompagnants. Ce choix est porté par la volonté de limiter le nombre de trajets entre le départ, l'arrivée et les différentes zones de transition. Le territoire dans lequel évolue la course est un territoire de montagne et nous ne souhaitons pas faire déplacer des bus toute la journée sur les routes d'accès à Montségur

ou à la station des Monts d'Olmes. Nous pensons également que les bus ne seront pas suffisamment remplis pour que leur usage en même temps que la course soit opportun.

N'hésitez pas à échanger entre vous accompagnants, vous serez sûrement amenés à vous rendre sur les mêmes endroits au long de la journée. Le covoiturage en pays cathare peut permettre dans apprendre beaucoup sur le territoire.

Les navettes d'après course :

Il est proposé aux concurrents un système de navette pour les ramener au départ au lac de Montbel, la navette déposera les concurrents au départ afin que chacun puisse récupérer leur véhicule personnel et aller récupérer par leurs propres moyens leurs vélo et affaires de vélo sur la ligne d'arrivée à partir de 17h.

Il est également possible pour les concurrents de partir de la station par leurs propres moyens si leur véhicule a été amené à l'arrivée.

3) Point règlement Fédération Française de TRIathlon

Afin que chacun réalise le 4M Cross Triathlon en y prenant du plaisir, nous vous proposons un rappel condensé de la réglementation FFTRI.

Sur l'ensemble des disciplines :

- L'utilisation de tout dispositif ou artifice, mécanique, motorisé ou non, permettant d'améliorer la performance et/ou soulager l'effort du participant est interdit.
- Le concurrent doit connaître et respecter : la réglementation fédérale, les règles de circulation du code de la route, le règlement de la course, ainsi que les instructions des officiels.
- Il doit connaître le parcours définis par l'organisateur et les suivre entièrement. S'il quitte le parcours, il est tenu de revenir par ses propres moyens à l'endroit même où il l'a quitté. Dans tous les cas d'erreur de parcours, seul le concurrent en est responsable.
- Il doit 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, tous propos homophobes ou discriminatoires ainsi que tous comportements contraires à l'éthique sportive sont passibles d'une disqualification et d'une demande de saisine de la commission disciplinaire.
- Il doit veiller à ce que ses équipements ne présentent aucun danger pour lui-même comme pour les autres.
- Sauf si l'organisateur interdit l'utilisation de caméras embarquées, le concurrent peut les utiliser avec les réserves suivantes :
 - Elles ne présentent pas un danger pour l'athlète concerné et ceux à proximité.
 - Il est interdit de fixer une caméra sur le casque de vélo.
 - Les images doivent être mises à dispositions de l'organisateur
 - Aucune image ou vidéo ne pourra être utilisée à des fins commerciales par le concurrent.
 - Aucune image ou vidéo ne pourra être opposée à l'arbitrage par l'athlète ou tout autre instance.
- Il ne peut pas utiliser de lecteurs vidéo, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique, en fonction d'écoute ou de communication.
- En cas de danger immédiat, les athlètes pourront utiliser leurs moyens de communication pour alerter les secours.
- Il prendra toutes les dispositions pour ne pas dégrader l'environnement dans lequel il évolue.
- Le parcours de la course, dans les horaires des compétitions, est réservé uniquement aux compétiteurs de la course concernée. Les autres athlètes ne peuvent pas y circuler.

- L'accompagnement, le ravitaillement, l'assistance technique ou aide matérielle par des personnes extérieures à l'épreuve ou entre concurrents sur une épreuve individuelle sont interdits sur l'ensemble des parcours, l'aire de transition et la zone d'arrivée. Les relayeurs d'une même équipe sont autorisés à finir la course ensemble sauf en cas de sprint, cette autorisation est validée par un arbitre.
- Il est interdit d'abandonner tout matériel hors de son emplacement dans l'aire de transition ou/et des points fixes prévus par l'organisation.
- Il est interdit d'abandonner des déchets et emballages hors des zones de propreté.

Dossards :

- Sauf autres dispositions prévues par l'organisateur, les dossards de plusieurs concurrents peuvent être retirés par une personne pouvant justifier de son identité et de celle de chaque concurrent concerné.
- Le port des dossards fournis par l'organisateur est obligatoire et ils :
 - Ne doivent être ni coupés ni pliés, ni cachés,
 - Doivent être fixés en trois points minimum sur le vêtement où une ceinture placée au plus bas au niveau de la taille,
 - Sont portés dans le dos sur la partie cyclisme, et sur le ventre sur la partie course à pied. Il n'est pas obligatoire en natation.
- Un concurrent qui franchit l'arrivée sans dossard lisible de face ne sera pas classé. En cas de doute, l'athlète peut venir confirmer auprès de l'arbitrage.

Zone de transition :

- Les concurrents présentent leur matériel aux arbitres à l'entrée de la zone 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 toutefois, la serviette de bain posée au sol est autorisée.
- Les changements de tenue doivent impérativement s'effectuer dans l'aire de transition.
- Si l'organisateur fournit des caisses individuelles, chaque athlète est tenu d'y ranger ses équipements « course » qui ne serviront plus sur l'épreuve,
- 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 ou modifiés avant le départ de l'épreuve.

Sur la partie natation :

- Le concurrent est autorisé à marcher ou courir sur le fond uniquement au départ, à l'arrivée et/ou lors d'une sortie à l'australienne. Ici, sur le 4M Cross Triathlon, l'épreuve de natation se réalise sous forme de boucle de 666 mètres à répéter 3 fois (sortie à l'australienne). Le concurrent s'engage à respecter le nombre de 3 boucles à réaliser, sous couvert d'une disqualification.
- 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 numéroté 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 (tuba, gilets, flotteurs...), ainsi que le recouvrement des mains et des pieds. L'utilisation des palmes peut être autorisée, à titre dérogatoire, par la ligue régionale de Triathlon. La combinaison néoprène ne peut comprendre de partie rigide d'assistance à la flottaison ou à la progression.

Sur la partie VTT :

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 : Obligations :

- Utiliser un cycle uniquement mû par sa force musculaire,
- Utiliser un cycle à 2 roues. (Vélo couché interdit),
- Porter un casque de cyclisme rigide 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.

- Avoir un système de freinage pour chaque roue sur le vélo (le pignon fixe et le système de rétropédalage ne sont pas considérés comme des systèmes de freinage).

Pour les relais :

- Dans la zone de passage de relais, à minima un contact physique, entre relayeurs doit être exécuté, mais de préférence la transmission du dossard ou de la puce validera le passage de relais.
- Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition, est autorisée.

Remise des récompenses :

- Le concurrent récompensé pour sa performance au titre d'un classement prévu par l'organisation est tenu de se présenter à la cérémonie de remise des prix. En cas d'absence, aucune récompense ne pourra être réclamée.
- Il doit pour recevoir son prix revêtir la tenue officielle de son club ou sa tenue de ville.

