# RÈGLEMENT DES COURSES

## EXTREMEMAN TRIATHLON DE NARBONNE-PLAGE

ÉDITION 2026 • 19 ET 20 SEPTEMBRE

## 01 Cadre réglementaire et arbitrage

L'épreuve est organisée sous l'égide de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI). Les règles appliquées sont celles du règlement fédéral FFTRI.

Seuls les arbitres officiels, identifiables par leur tenue siglée « Arbitre », sont habilités à appliquer des sanctions.

Les cartons jaunes seront sanctionnés par un "stop&go" avec rappel de la règlementation ou remise en conformité - les cartons bleus par un arrêt dans le box de pénalité (voir règlement FFTRI).

Toute aide extérieure (véhicule suiveur, accompagnateurs cyclistes ou pédestres) est interdite et entraînera une disqualification.

Le respect du code de la route est obligatoire. Toute infraction entraînera une mise hors course.

Tout concurrent surpris à jeter des déchets dans la nature sera immédiatement mis hors course.

Tout mot ou geste déplacé envers les bénévoles, arbitres ou toute autre personne sur le parcours entraînera une disqualification immédiate.

## 02 Sécurité

Les concurrents évoluent sur route ouverte à la circulation et doivent faire preuve de la plus grande prudence.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident résultant du non-respect des consignes de sécurité.

Le triathlon demande un bon niveau d'entraînement et une condition physique adéquate.

Chaque concurrent participe sous sa propre responsabilité (ou celle des parents pour les mineurs).

Partie natation :

• Port de la combinaison obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16 °C.

• Port de la combinaison interdit si la température dépasse 24,5 °C.

• La température de l'eau sera annoncée 1h15 avant le départ par l'arbitre principal.

Pour les courses jeunes, la partie natation sera annulée si la température est inférieure à 16 °C et remplacée par une course à pied.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, l'épreuve sera transformée en duathlon.

La responsabilité des organisateurs est dégagée dès abandon, disqualification, arrêt médical ou décision de l'organisation.

Courses enfants :

• En cas d'abandon sur le vélo ou la course, l'enfant doit rester sur le parcours et le terminer à pied.

• S'il sort du parcours balisé, il n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

En dehors du temps de course, les enfants restent sous la responsabilité de leurs accompagnateurs majeurs.

## 03 Formats Duo et Relais

L'épreuve Half peut se courir :

• En Duo : deux triathlètes effectuent ensemble l'épreuve complète ; le drafting est autorisé entre eux.

• En Relais : deux ou trois relayeurs se partagent les disciplines.

Le passage de relais se fait par transmission de la puce dans le parc à vélo.

L'épreuve Découverte peut également se réaliser en relais de 2 ou 3 concurrents, avec transmission de la puce dans le parc à vélo.

## 04 Retrait des dossards

Le jour de l'épreuve, chaque concurrent doit présenter :

• Son justificatif d'inscription (reçu par mail).

• Pour les licenciés FFTRI : licence 2026 avec photo ou pièce d'identité.

• Pour les non-licenciés ou licenciés loisir : une pièce d'identité.

Tout manquement à ces éléments pourra entraîner un refus de départ pour des raisons d'assurance.

Un seul dossard sera fourni. Prévoir une ceinture porte-dossard.

## 05 Équipements obligatoires

L'organisateur fournit :

• Un bonnet de bain (obligatoire pour la natation),

• Un dossard (à porter dans le dos à vélo, devant en course à pied),

• Une plaque de cadre (à fixer sur le vélo).

En cas d'abandon, le concurrent doit remettre son dossard au poste d'organisation le plus proche.

# 06 Inscriptions

L'épreuve est ouverte aux licenciés compétition FFTRI.

Les non-licenciés ou licenciés loisir doivent souscrire une licence expérience et remplir le questionnaire Info Santé.

Pour les mineurs, la licence ou le pass compétition nécessite le renseignement du questionnaire santé par les responsables légaux. Si le questionnaire le requiert, un certificat médical de moins de 6 mois sera demandé.

Nombre maximum de participants :

• 400 le samedi (toutes distances confondues),

• 800 le dimanche (toutes distances confondues).

Tarifs d'inscription :

• Half (L): 125 € (Duo : 250 €, Relais : 175 €)

• SwimBike (L) : 110€

• Médium (M) : 65 €

• Sprint (S): 40 €

• Découverte (XS): 20 €

• Relais Découverte (XS): 30€

• Courses enfants (6-9 & 10-13): 5 €

Date limite d'inscription : 18 septembre 2026.

Aucune inscription ne sera acceptée après cette date.

# 07 Garantie annulation

Les participants peuvent souscrire une garantie annulation :

• Pour 10 % du montant de l'inscription : remboursement avec justificatif (certificat médical, perte d'emploi, etc.), hors frais de plateforme et pass compétition.

• Pour 20 % du montant de l'inscription : remboursement sans justificatif, hors frais de plateforme et pass compétition.

Aucun remboursement ne sera effectué sans souscription à une garantie.

Les demandes de remboursement sans justificatif devront impérativement intervenir 48h avant l'heure du départ

Les demandes de remboursement avec justificatif devront impérativement intervenir dans les 48 h qui suivent le départ de la course

## 08 Parc à vélo

Dépôt des vélos : entre 1h00 et 15 minutes avant le départ de chaque course.

Récupération du matériel : après l'arrivée du dernier concurrent.

Déplacement dans le parc à vélo : à pied uniquement.

Des lignes seront tracées à la sortie (ligne montée vélo) et à l'entrée (ligne descente vélo) pour signaler l'obligation de marcher.

Heure limite de sortie du parc à vélo (dimanche) : 12h30. Tout concurrent arrivant après sera disqualifié et devra rendre son dossard.

Seuls les concurrents munis d'un dossard peuvent accéder au parc.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou dégradation entre concurrents dans le parc à vélo.

## 09 Ravitaillement

Des postes de ravitaillement seront positionnés sur le parcours.

Ils comprendront : eau minérale, boisson gazeuse, fruits frais, pain d'épice, chocolat, fruits secs, biscuits salés, cacahuètes et barres de céréales.

# 10 Programme et accessiblité

Conformément à la réglementation FFTRI, programme et accessibilité aux courses :

## Distances et départs

| Épreuve | Format | Natation (m) | Vélo (km) | Course à pied (km) | Départ |
|---|---|---|---|---|---|
| Jeunes 6-9 | Aquathlon | 50 | | 1 | Samedi 14h30 |
| Jeunes 10-13 | Aquathlon | 200 | | 1,5 | Samedi 15h00 |
| Découverte | XS | 300 | 10 | 2,5 | Samedi 17h00 |
| Short | S | 650 | 29 | 7 | Dimanche 8h00 |
| Medium | M | 1 300 | 56 | 14 | Dimanche 8h00 |
| Half | L | 1 950 | 84 | 21 | Dimanche 8h00 |

## Catégories et années de naissance

| Épreuve | Catégories et/ou sexes | Année de naissance minimum | Année de naissance maximum |
|---|---|---|---|
| Jeunes 6-9 | Mini Poussins + Poussins | 2017 | 2020 |
| Jeunes 10-13 | Pupilles + Benjamin | 2013 | 2016 |
| Découverte | Minimes et + | 2012 | |
| Short | Cadets et + | 2010 | |
| Medium | Juniors et + | 2008 | |
| Half | Juniors et + | 2008 | |

Les cellules non renseignées dans le tableau fourni sont laissées vides.

## 11 Annulation de la course

En cas de force majeure (intempéries, interdiction administrative…), l'organisation se réserve le droit :

• De modifier les parcours, horaires ou formats,

• Ou d'annuler la course.

En cas d'annulation, les inscriptions seront remboursées au prorata des frais déjà

engagés, hors frais de la plateforme en ligne.

## 12 Acceptation du règlement

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et l'accepte

## 13 Annulation d'inscription par l'organisation

L'organisation se réserve le droit, à tout moment et pour tout motif qu'elle jugerait légitime, d'annuler l'inscription d'un participant. Dans ce cas, les droits d'inscription versés seront intégralement remboursés, sans que cette annulation puisse donner lieu à une quelconque indemnisation complémentaire.