

**Règles Techniques et de Sécurité
des Disciplines enchaînées régies par
la Fédération Française de Triathlon**

1. Préambule	4
2. Principe général	4
3. Avis de la fédération délégataire	5
4. Organisation technique et de sécurité	5
5. Structures de secours	6
6. Règlement de l'épreuve	7
7. Conditions de pratique	7
8. Certificat Médical	7
9. Assurance	7
10. Sécurité routière	8
11. Signaleurs	8
12. Ravitaillement	9
13. Athlète en situation de handicap	9
14. Lutte contre le Dopage	9
15. Natation (triathlon, cross triathlon, aquathlon, swimbike)	11
15.1. Parcours aquatique	11
15.2. Température de l'eau	11
15.3. Qualité de l'eau	12
16. Vélo : port du casque obligatoire	12
17. Triathlon : tranches d'âge / distances maximales	13
18. Cross Triathlon : tranches d'âge / distances maximales	13
19. Duathlon : tranches d'âge / distances maximales	13
20. Cross Duathlon : tranches d'âge / distances maximales	14
21. Aquathlon : tranches d'âge / distances maximales	14
22. Bike & Run	14
22.1. Particularité de la discipline	14
22.2. Tranches d'âge / durée maximale d'effort	14

22.3. Composition des équipes	15
22.4. Départ	15
22.5. Port du casque	15
23. Triathlon et Duathlon des Neiges	15
23.1. Tranches d'âge / durée maximale d'effort & distances maximales	15
23.2. Annulation de l'épreuve	16
23.3. Ski	16
24. Raid	17
24.1. Le Raid Multisports	17
24.2. Tranches d'âge / durée maximale d'effort	17
24.3. Dérogation exceptionnelle	17
24.4. Obligation générale de l'organisateur	17
24.4.1. Connaissance des lieux :	17
24.4.2. Format de la course :	17
24.4.3. Cas particulier du public mineur :	18
24.5. Organisation :	19
24.5.1. Matériel obligatoire :	19
24.5.2. Fermeture des sections :	19
24.6. Règles spécifiques par activités	20
24.6.1. Alpinisme et activités de montagne :	20
24.6.1.1. Alpinisme	20
24.6.1.2. Progression sur terrain enneigé :	20
24.6.2. Activités à cordes et manœuvres en hauteur sur cordes ou câbles et dispositifs d'assurance :	21
24.6.2.1. Canyonisme (descente de canyon) :	21
24.6.2.2. Parcours acrobatique en hauteur, grimpe encadrée dans les arbres :	22
24.6.2.3. Spéléologie :	22
24.6.2.4. Via Ferrata	23
24.6.3. Canoë-kayak et disciplines associées :	23
24.6.4. Course à pied /Trail/Trek – sans orientation :	25
24.6.5. Course d'orientation :	25
24.6.6. Courses mixées (course à pied, VTT, équitation ...) :	25
24.6.7. Épreuves d'adresse :	25
24.6.8. Équitation/course de traîneau	26
24.6.9. Sections nagées	26
24.6.10. Stand up paddle (SUP):	26
24.6.11. Roller :	27
24.6.12. VTT :	28
25. Swimrun	29
25.1. Le SwimRun	29
25.2. Tranches d'âge / distance maximale	29

25.3. Dérogation exceptionnelle	29
25.4. Obligation générale de l'organisateur	29
25.4.1. Connaissance des lieux	29
25.4.2. Généralité sur la sécurité :	30
25.4.3. Préventions des accidents :	30
25.5. Organisation	30
25.5.1. Matériel obligatoire :	30
25.5.2. Fermeture des sections :	31
25.6. Règles spécifiques par activités	31
25.6.1. Course à pied /Trail – sans orientation :	31
25.6.2. Activité d'orientation :	31
25.6.3. Natation:	32
25.6.3.1. Qualité de l'eau:	32
25.6.3.2. Matériel utilisé	32

1. Préambule

Dans les disciplines pour lesquelles elle a obtenu délégation (cf arrêté du 31 décembre 2016), la Fédération Française de Triathlon et des Disciplines Enchaînées édicte les règles techniques et de sécurité applicables, conformément à l'article R. 331-6 du code du sport, aux manifestations sportives qui se déroulent en totalité ou en partie sur une voie publique ou ouverte à la circulation publique ou sur ses dépendances et qui :

- “Soit constituent des épreuves, courses ou compétitions comportant un chronométrage, un classement, en fonction notamment soit de la plus grande vitesse réalisée soit d'une moyenne imposée, ou un horaire fixé à l'avance ;
- Soit constituent des manifestations sans classement, sans chronométrage et sans horaire fixé à l'avance comptant plus de cent participants.”

Le règlement particulier de ces manifestations respecte au minimum ces règles techniques et de sécurité énoncées ci-après, lesquelles ne peuvent faire l'objet d'aucune adaptation.

2. Principe général

L'organisateur doit assurer la sécurité de l'ensemble des intervenants de la manifestation, membres de l'organisation, salariés et bénévoles, prestataires, employés des collectivités publiques ou territoriales mobilisés pour la manifestation, coureurs, spectateurs. Les objectifs sont :

- d'éviter la survenance d'un accident par la mise en place de mesures de protection adéquates ;
- de maîtriser et de limiter les conséquences d'un éventuel accident.

L'organisateur est responsable des mesures de prévention et d'intervention liées à la sécurité. Le recours à un tiers ne l'exonère en rien de ses devoirs. Néanmoins, il peut déléguer ces tâches à une /des personne(s) dotée(s) de l'autorité, de la compétence et des moyens nécessaires, y compris auprès d'un prestataire, à condition d'établir une convention qui précisera les responsabilités de chacun.

L'organisateur devra envisager d'adapter, de raccourcir ou d'annuler l'épreuve pour une partie des participants, ou la totalité, dans les cas suivants :

- Dégradation des conditions météorologiques ;
- Mauvaises conditions de pratique liées à la dangerosité/dégradation du terrain ;
- Équipements défectueux (EPI, équipements des concurrents) ;
- Progression trop lente de certaines équipes ;
- Mise en danger de l'intégrité physique des concurrents.

3. Avis de la fédération délégataire

Conformément à l'article R331-9 du code du sport, l'organisateur doit recueillir l'avis de la fédération délégataire concernée préalablement au dépôt de son dossier de déclaration auprès de l'autorité administrative compétente.

Les ligues régionales sont les organes déconcentrés de la Fédération Française de Triathlon compétents pour rendre l'avis en question sur le territoire de leur ressort. L'organisateur doit transmettre son dossier à la ligue régionale dont il dépend.

La ligue régionale rend son avis, qui doit être motivé au seul regard des règles techniques et de sécurité, dans un délai d'un mois à compter de la date de réception de la demande d'avis.

Cet avis est communiqué par tout moyen, y compris par voie électronique, à l'organisateur et, en cas d'avis défavorable, à l'autorité administrative compétente.

Faute d'avoir été émis dans le délai d'un mois, l'avis est réputé favorable.

Il est dérogé à l'obligation de recueillir cet avis lorsque la manifestation est organisée par des clubs affiliés à la Fédération Française de Triathlon et que cette manifestation est inscrite au calendrier de la Fédération Française de Triathlon.

Lorsque la manifestation est inscrite au calendrier de la Fédération Française de Triathlon, mais qu'elle n'est pas organisée par un club affilié à la Fédération Française de Triathlon, la délivrance d'une "licence manifestation" vaut avis favorable de la Fédération Française de Triathlon.

Pour toute manifestation inscrite au calendrier de la Fédération Française de Triathlon, l'avis favorable ou l'autorisation fédérale délivrée peut toutefois être suspendu, reporté ou retiré à tout moment s'il apparaît que les conditions de sécurité ne se trouvent plus réunies ou que l'organisateur, malgré la mise en demeure qui lui en est faite par l'autorité administrative, ne respecte plus ou ne fait plus respecter par les participants et les spectateurs des dispositions prévues par le règlement particulier de la manifestation en vue de leur protection.

4. Organisation technique et de sécurité

Toute demande d'avis ou d'agrément fédéral est soumise à l'étude d'un dossier de déclaration de manifestation sportive, conforme à l'article A331-2 du code du sport, comprenant à minima :

1. Les nom, adresse postale et électronique et coordonnées de l'organisateur et, le cas échéant, du coordonnateur chargé de la sécurité ;
2. L'intitulé de la manifestation, la date, le lieu et les horaires auxquels elle se déroule, ainsi que la durée probable d'utilisation de la voie publique, en ajoutant à celle-ci un délai minimum de 30 minutes avant et après l'arrivée ;

3. La discipline sportive concernée et les modalités d'organisation de la manifestation dont le programme et le règlement précisant si le départ et la circulation des participants sont groupés ;
4. Un itinéraire détaillé incluant le plan des voies empruntées ainsi que la liste de ces voies, sur lequel figurent, le cas échéant, les points de rassemblement ou de contrôle préalablement définis et la plage horaire de passage estimée. Ces éléments sont fournis pour chaque parcours composant la manifestation. Pour les disciplines sportives pour lesquelles l'itinéraire des participants ne peut être défini à l'avance (raid, swimrun), un plan de l'aire d'évolution des participants est transmis en lieu et place ainsi que la liste des voies susceptibles d'être empruntées.
5. Le nombre maximal de participants de la manifestation ainsi que, le cas échéant, le nombre de véhicules d'accompagnement. Ces éléments sont fournis pour chaque parcours composant la manifestation ;
6. Les dispositions assurant la sécurité et la protection des participants et des tiers (chemin d'évacuation prioritaire pour les secours, tout élément qui pourrait contribuer à la sécurité de la manifestation...);
7. L'attestation de police d'assurance souscrite par l'organisateur de la manifestation ou, à défaut, une déclaration sur l'honneur engageant l'organisateur à fournir cette attestation à l'autorité administrative au plus tard six jours francs avant le début de la manifestation ;
8. Les points de ravitaillement et type (eau, solide...) hors course en autonomie définie par le règlement d'épreuve.
9. Le règlement de la course.

5. Structures de secours

L'organisateur a une obligation de moyens qui lui impose de prendre toutes les mesures nécessaires pour éviter les accidents et de mettre en place une chaîne de secours, de soins et d'évacuation d'un éventuel blessé (parmi les concurrents, le public ou l'organisation).

Il doit donc mettre en place des dispositifs préventifs de sécurité et de secours :

- au minimum **1 médecin ou 1 poste de secours**
- les moyens humains et matériels devront être adaptés selon l'importance de la manifestation : nombre de compétiteurs, âge des compétiteurs, nombre de spectateurs, à la durée de la course, type de parcours, conditions météorologiques prévisibles etc.

L'organisateur doit recruter un médecin inscrit à l'ordre des médecins, avec un matériel adapté aux interventions d'urgence et la mise à disposition d'un vecteur de transport adéquat du personnel d'intervention.

A défaut de pouvoir recruter un médecin, l'organisateur devra disposer d'un 1 poste de secours armé au minimum de 3 secouristes et la possibilité de véhiculer ces secouristes sur les pistes d'accès au tracé de l'épreuve.

Lorsque le nombre de partants, l'écart de niveau entre les concurrents ou la configuration du raid engendrent des écarts importants entre l'avant et l'arrière de la course, l'organisateur doit recruter des secouristes supplémentaires.

Chaque dispositif sera étudié au cas par cas entre le service instructeur des secours compétent territorialement (SDIS, SAMU, secours spécialisés...) et l'organisateur.

6. Règlement de l'épreuve

Un règlement général de l'épreuve devra être porté à connaissance des concurrents. Ce dernier précise les modalités de l'épreuve (nombres de sections, distances, dénivelés...), le matériel obligatoire et le règlement intérieur (classement, pénalités, etc...).

Des officiels sont présents pour veiller au respect et à l'application de son règlement.

7. Conditions de pratique

L'organisateur devra informer, par tout moyen à sa disposition, les participants des conditions de pratique et des conditions météorologiques particulières et exceptionnelles susceptibles d'entraîner des risques ou des troubles de santé (température élevée, température ressentie très basse, imminence de précipitations importantes ou d'orage).

L'organisateur doit également signaler les zones dangereuses (pente forte, virage dangereux...).

8. Certificat Médical

Toute participation à une compétition est soumise :

- à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur d'une licence compétition délivrée par la Fédération Française de Triathlon en cours de validité à la date de la manifestation.
- ou à la remise à l'organisateur d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de la discipline considérée en compétition, datant de moins d'un an à la date du jour d'inscription à la compétition, ou de sa copie.

9. Assurance

Les contrats d'assurance garantissent, en application de l'article L. 321-1, les conséquences pécuniaires de la responsabilité civile encourue par les organisateurs, celle de leurs préposés salariés ou bénévoles et celle des concurrents.

Conformément à l'article A331-24 du code du sport, les conditions générales des polices d'assurances souscrites par les organisateurs d'épreuves ou compétitions sportives se déroulant sur la voie publique, devront être conformes au modèle de l'[annexe III-21-1 du même code](#).

10. Sécurité routière

Se référer à l'Instruction interministérielle portant simplification réglementaire de l'organisation des épreuves sportives et clarification des conditions d'indemnisation des services d'ordre (INTA1801862J)

cf http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2018/03/cir_43160.pdf

11. Signaleurs

Lorsqu'en application des critères mentionnés au 2.2 ou 2.3 de l'annexe 1 de l'Instruction interministérielle portant simplification réglementaire de l'organisation des épreuves sportives et clarification des conditions d'indemnisation des services d'ordre (INTA1801862J) cf http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2018/03/cir_43160.pdf, la priorité de passage ou l'usage exclusif temporaire de la chaussée n'est pas envisagée par l'organisateur, ou lorsque la manifestation sportive, **en raison de sa spécificité (manifestations équestres, raids multi-sports, courses à travers bois ...)** n'utilise que partiellement des voies ouvertes à la circulation publique, il appartient à la préfecture d'apprécier si la présence des signaleurs s'impose sur tout ou partie de l'itinéraire de l'épreuve.

Dans les autres cas, dès lors que l'épreuve bénéficie d'une priorité de passage ou de l'usage exclusif temporaire de la chaussée, l'organisateur doit prévoir la présence de signaleurs.

Conformément à l'article R411-31 du code de la route, l'autorité administrative peut agréer des "signaleurs" chargés sur l'itinéraire emprunté, de signaler l'épreuve, la course ou la compétition sportive aux usagers de la route.

L'arrêté qui autorise l'épreuve mentionne le nom des signaleurs désignés pour l'épreuve. Ces derniers :

- doivent être majeurs et titulaires du permis de conduire ;
- portent des signes vestimentaires permettant de les identifier (gilet haute visibilité conforme à l'article R. 416-19 du code de la route) ;
- peuvent être fixes ou mobiles ;
- doivent être à même de produire, dans de brefs délais, une copie de l'arrêté autorisant la course ;
- dans l'accomplissement de leur mission, sont tenus de se conformer aux instructions des membres des forces de police ou de gendarmerie territorialement compétents. Ils leur rendent compte des incidents qui peuvent survenir.

Le fait pour tout usager de contrevenir aux indications des signaleurs et mettant en œuvre les mesures de circulation édictées en vertu de l'article R. 411-30 du code de la route à l'occasion des épreuves, courses ou compétitions sportives est puni de l'amende prévue pour les contraventions de la quatrième classe.

Les délais dans lesquels les signaleurs devront être présents et les équipements mis en place, avant le passage théorique de la course et retirés après le passage du dernier concurrent, peuvent être fixés par l'arrêté qui autorise l'épreuve. A défaut de précisions, ils

doivent être en position au moins un quart d'heure avant le passage de l'épreuve et peuvent être retirés après le passage du dernier concurrent.

12. Ravitaillement

L'organisateur doit préciser, le cas échéant, dans son règlement d'épreuve le nombre, la nature et l'emplacement des ravitaillements.

13. Athlète en situation de handicap

Si l'organisateur accueille des athlètes en situation de handicap, il doit mettre en place les moyens adaptés permettant d'assurer leur sécurité.

14. Lutte contre le Dopage

Des contrôles antidopage peuvent être réalisés dans tout lieu où se déroule un entraînement ou une manifestation sportive. L'organisateur doit mettre en place des locaux appropriés à la disposition de la personne chargée du contrôle.

Personnes habilitées

- Le préleveur agréé par l'Agence Française de Lutte contre le dopage,
- La personne mise à disposition par l'organisateur qui accompagne chaque athlète.
- Toute présence supplémentaire est soumise à l'autorisation du préleveur agréé.

Mise à disposition de locaux :

L'aménagement et l'installation doivent permettre de préserver la dignité et la sécurité des personnes concernées.

L'organisateur devra prévoir

- le fléchage permettant de localiser facilement le local de contrôle antidopage,
- le contrôle d'accès à ce local, réservé aux athlètes désignés et aux personnes habilitées à les accompagner,
- l'ouverture prolongée éventuelle des locaux destinés au contrôle.

La salle de contrôle doit être

- Contiguë au bureau de travail,
- Suffisamment grande pour accueillir les sportifs, les officiels, les accompagnateurs,
- Équipée de chaises ou de bancs,
- Approvisionnée en boissons sous emballage hermétique,
- Pourvue de poubelles.

Le bureau de travail doit être pourvu :

- D'une table et de chaises,
- D'un lavabo, savon et essuie-mains,
- D'une poubelle.
- Il doit pouvoir être fermé à clé.

Les toilettes doivent être

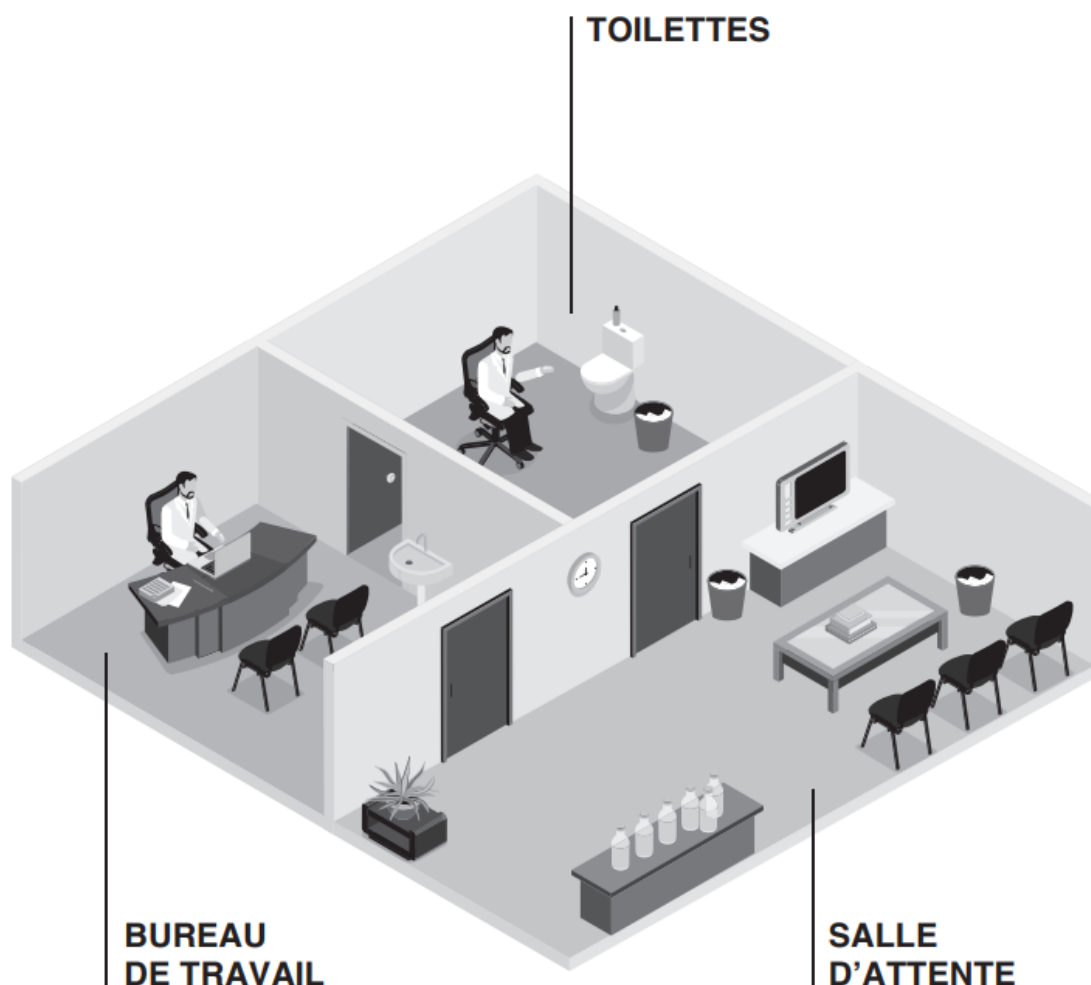
- Attenantes au bureau de travail,
- Equipées de WC isolés
- Assez vastes pour que l'athlète et le médecin puissent s'y tenir ensemble.

Le bureau est utilisé pour

- Choisir les différents flacons destinés au recueil des urines de l'athlète,
- Permettre les manipulations et le scellage des flacons après le prélèvement,
- Rédiger le procès-verbal du contrôle antidopage,
- Stocker les échantillons de manière sécurisée.

Pour accompagner les organisateurs et dirigeants associatifs dans la mise en œuvre opérationnelle de ces dispositions obligatoires, le Conseiller Interrégional Antidopage présent dans chaque DRJSCS peut être contacté.

Exemple de local antidopage



15. Natation (triathlon, cross triathlon, aquathlon, swimbike)

15.1. Parcours aquatique

Le choix du parcours et la surveillance durant la course sont assurés par un titulaire du Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique ou par un maître-nageur.

Les changements de direction doivent être signalés.

15.2. Température de l'eau

La température officielle est définie par le tableau suivant :

Ages	Annulation de la partie natation	Combinaison néoprène interdite	Combinaison néoprène obligatoire
<14 ans	<16°C	> 24.5 °C	
≥14 ans	<12°C	> 24.5 °C	< 16 °C

La température de course officielle est le différentiel entre la température de l'eau et de l'air, représenté dans le tableau suivant.

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. Le recouvrement de deux parties de la combinaison n'excédera pas 5 cm.

Température de l'eau en °C	Température de l'air en °C											
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	
25	20	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	Annulée
24	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	Annulée	Annulée
23	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	Annulée	Annulée
22	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	Annulée	Annulée
21	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	Annulée	Annulée
20	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	Annulée	Annulée
19	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	Annulée	Annulée
18	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée
17	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée
16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
15	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
14	14	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
13	13	13	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

La distance de natation peut être raccourcie ou annulée en fonction du tableau suivant :

Distance	Température de l'eau						
	≥ 32 °C	31.9 °C – 31 °C	30.9 °C – 15 °C	14.9 °C – 14 °C	13.9 °C – 13 °C	12.9 °C – 12 °C	≤ 12 °C
400 m	Annulée	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m	Annulée
750 m	Annulée	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Annulée
1500 m	Annulée	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Annulée
3000 m	Annulée	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée
4000 m	Annulée	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée

L'organisateur pourra adapter les distances et le parcours natation en fonction du courant, de la marée et de la météo.

15.3. Qualité de l'eau

Natation dans une « zone de baignade réglementée », l'organisateur n'est pas tenu d'effectuer d'analyse de l'eau et se référera aux analyses officielles de la zone.

Natation hors « zone de baignade réglementée », l'organisateur est tenu d'effectuer une analyse de l'eau :

- Dans le mois qui précède la manifestation,
- Comporter au minimum le nombre d'entérocoques, d'Escherichia Coli en UFC/100 mL.

L'organisateur doit :

- Afficher le compte rendu d'analyse de l'eau.
- Commenter les résultats de la façon suivante :
 - « Les résultats d'analyses sont inférieurs aux valeurs limites préconisées, la qualité de l'eau est jugée suffisante. »
 - « Les résultats d'analyses s'écartent des valeurs limites préconisées, la qualité de l'eau est jugée insuffisante. Les participants sont libres, au vu de l'information sur la qualité des eaux, de choisir ou non de prendre le départ de la course. »

En l'absence de production de compte rendu d'analyse, la partie natation ne peut être organisée.

16. Vélo : port du casque obligatoire

Le port du casque de cyclisme rigide en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français, attaché et ajusté, est obligatoire lors d'une partie cycliste et dès lors que l'athlète se déplace avec son vélo.

17. Triathlon : tranches d'âge / distances maximales

TRIATHLON						
Distances maximum	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimales	16-17 ans cadets
Natation	50 m	100 m	200 m	400 m	400 m	750 m
Vélo	1 km	2 km	4 km	10 km	10 km	20 km
Course à pied	500 m	1 km	1,5 km	2,5 km	2,5 km	5 km

18. Cross Triathlon : tranches d'âge / distances maximales

CROSS TRIATHLON						
Distances maximum	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimales	16-17 ans cadets
Natation	50 m	100 m	200 m	250 m	250 m	500 m
Vélo	1 km	2 km	4 km	5,5 km	5,5 km	11 km
Course à pied	500 m	1 km	1,5 km	2 km	2 km	4 km

19. Duathlon : tranches d'âge / distances maximales

DUATHLON						
Distances maximum	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimales	16-17 ans cadets
Course à pied	250 m	500 m	750 m	2,5 km	2,5 km	5 km
Vélo	1 km	2 km	5 km	10 km	10 km	20 km
Course à pied	250 m	500 m	750 m	1,25 km	1,25 km	2,5 km

20. Cross Duathlon : tranches d'âge / distances maximales

CROSS DUATHLON						
Distances maximum	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimes	16-17 ans cadets
Course à pied	250 m	500 m	750 m	2 km	2 km	4 km
Vélo	1 km	2 km	5 km	5,5 km	5,5 km	11 km
Course à pied	250 m	500 m	750 m	1 km	1 km	2 km

21. Aquathlon : tranches d'âge / distances maximales

AQUATHLON						
Distances maximum	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimes	16-17 ans cadets
Natation	50 m	100 m	200 m	500 m	500 m	1 km
Course à pied	500 m	1 km	1,5 km	2,5 km	2,5 km	5 km

22. Bike & Run

22.1. Particularité de la discipline

Le Bike & Run consiste à parcourir une distance en équipe, avec un nombre de vélo(s) inférieur au nombre d'équipiers et permettant aux équipiers de s'échanger les rôles :

- le(s) coureur(s) à pied devenant cycliste(s)
- et le(s) cycliste(s) devenant coureur(s) à pied.

22.2. Tranches d'âge / durée maximale d'effort

BIKE & RUN						
Durée maximale d'effort (pour le dernier)	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimes	16-17 ans cadets
	< 12 min	< 18 min	< 24 min	< 45 min	< 45 min	< 1h15

22.3. Composition des équipes

La composition des équipes est libre en respectant les distances maximales en fonction de la catégorie d'âge de l'équipier le plus jeune.

22.4. Départ

Les départs doivent être organisés de manière à garantir la sécurité des participants.

22.5. Port du casque

Le port du casque de cyclisme rigide en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français, attaché et ajusté, est obligatoire pour l'ensemble des participants.

23. Triathlon et Duathlon des Neiges

23.1. Tranches d'âge / durée maximale d'effort & distances maximales

TRIATHLON DES NEIGES						
Distances maximum	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimes	16-17 ans cadets
Course à pied	Durée maximale d'effort (pour le dernier)	Durée maximale d'effort (pour le dernier)	Durée maximale d'effort (pour le dernier)	2 km	2 km	4 km
Vélo				3,5 km	3,5 km	7 km
Ski de fond				3 km	3 km	6 km

DUATHLON DES NEIGES						
Distances maximum	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimes	16-17 ans cadets
Course à pied	Durée maximale d'effort (pour le dernier)	Durée maximale d'effort (pour le dernier)	Durée maximale d'effort (pour le dernier)	2 km	2 km	4 km
Ski de fond				3 km	3 km	6 km
Course à pied				< 12 min	< 18 min	< 24 min

23.2. Annulation de l'épreuve

L'épreuve ne peut avoir lieu si la température est inférieure à -20°C.

23.3. Ski

La piste est tracée pour les styles libre et classique pour autant que le terrain et la météo s'y prêtent.

Les passages de routes doivent être proscrits, ou recouverts et protégés par un officiel. En cas de nécessité, un scénario est prévu pour la transformation de l'épreuve de Triathlon des Neiges en Duathlon des Neiges ou simple enchaînement de ski de fond et course à pied.

Les couloirs de circulation sont recouverts de moquette pour éviter les chutes des skieurs.

24. Raid

24.1. Le Raid Multisports

Le raid multisports de nature est une discipline sportive composée d'au moins 3 sports de nature enchaînés ou au minimum, deux activités linéaires et un atelier en terrain naturel varié, le tout non motorisé. Il est réalisé principalement par équipe et en mixte mais caractérisé par un format laissant place à la créativité des organisateurs et à l'adaptation au territoire.

24.2. Tranches d'âge / durée maximale d'effort

Le format du raid multisports devra respecter une durée maximale d'effort en fonction de l'âge des participants. Cette durée d'effort, indiquée dans le tableau ci-dessous, correspond à la durée totale maximale de l'épreuve (ateliers techniques, transitions, repos, neutralisation compris), pour la dernière équipe, et hors prologue.

Est considérée comme prologue, toute épreuve inférieure à 2h de course, et séparée au minimum de 8h consécutives de repos, avant le début de l'épreuve suivante.

Durée maximale d'effort par catégorie d'âge						
Catégories d'âge	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimes	16-17 ans cadets
Durée maximale (pour le dernier)	<2h	< 3h	< 4h	<5h	<5h	<7h

24.3. Dérogation exceptionnelle

Les organisateurs souhaitant présenter un format ou des conditions différentes de course devront présenter un dossier de demande de dérogation étayé à la F.F.TRI. Celle-ci, après analyse du dossier circonstancié, acceptera, ou non, en tout ou partie la demande de dérogation.

24.4. Obligation générale de l'organisateur

L'organisateur est responsable des mesures de prévention et d'intervention liées à la sécurité. Le recours à un tiers ne l'exonérant en rien de ses devoirs.

24.4.1. Connaissance des lieux :

L'organisateur devra impérativement avoir reconnu le parcours, et communiqué sur le format du raid (durée, distance, profils), les disciplines programmées et si nécessaire le niveau de pratique requis.

La reconnaissance des activités techniques (sports nautiques, activités à cordes, etc.) et leurs parcours de replis éventuels feront l'objet d'une attention particulière.

24.4.2. Format de la course :

Le raid multisports du fait de sa caractéristique particulière :

- Évolution en autosuffisance ou en semi autosuffisance sur des distances et dénivelés parfois importants,
- Évolution en milieu naturel, avec des difficultés telles que sols accidentés, glissants et instables, altitude pouvant être élevée, passages délicats, mouvements d'eaux, etc...,
- Possibilité d'évoluer de nuit,
- Possibilité de modification des conditions météorologiques au cours de la manifestation compte tenu de la durée de l'épreuve,

doit faire l'objet d'une cohérence de moyens organisationnels, humains, matériels, et de secours spécifiques.

Il est du devoir de l'organisateur de prendre en compte ces facteurs, pour définir les moyens nécessaires au bon déroulement et à la sécurité de sa manifestation :

- Spécificité de l'itinéraire emprunté : propriétés privées, réglementations environnementales...,
- Spécificités météorologiques et hydrologiques locales,
- Communication : les zones de course devront être couvertes au maximum. Il est conseillé de combiner deux technologies différentes (ex : radio et téléphone) pour assurer une continuité maximale de service,
- Difficultés d'accès et délais d'intervention des secours.

24.4.3. Cas particulier du public mineur :

En compétition, l'organisateur peut proposer des activités en autonomie. Pour les épreuves accueillant des mineurs, plusieurs règles sont à respecter :

- Si le parcours emprunte des voies ouvertes à la circulation, l'organisateur devra sécuriser avec la présence de signaleurs les traversées à forte circulation, définies en accord avec la gendarmerie ou la police. Il devra aussi réunir tous les concurrents pour un briefing d'avant course pour expliciter la conduite à tenir, aux jonctions et aux croisements de voies ouvertes à la circulation.
- Dans les activités à environnement spécifique (*code du sport art. R212-7: spéléologie, canyonisme, canoe-kayak et disciplines associées en rivière de classe supérieure à 3, voile au-delà de 200 milles nautiques d'un abri, escalade au-delà du premier relais sur site sportif et sur terrain d'aventure, ski et alpinisme et activités assimilées, surf de mer, plongée subaquatique, parachutisme et vol libre*), le parcours devra avoir été reconnu par une personne compétente dans l'activité.

Une personne qualifiée (brevets fédéraux ou diplômes d'Etat) sera postée à chaque passage de difficulté (verticale, rapide, etc) pour assurer la sécurité active ou passive des pratiquants.

- Il est interdit d'organiser une épreuve jeune sur une nuit complète, ou sur un format d'épreuve faisant appel à la gestion de sommeil.

24.5. Organisation :

24.5.1. Matériel obligatoire :

Au minimum, les raideurs devront avoir :

- Un système d'hydratation.
- Une couverture de survie.
- Selon la nature de l'épreuve (orientation, etc), il est fortement recommandé que chaque participant soit également équipé d'un sifflet et que l'équipe dispose d'un moyen de communication d'urgence (téléphone portable).
- Un moyen d'identification durant toute la course, visible dans la mesure du possible à tous moments (tolérance pour certaine épreuve type canoë-kayak, ex: dossard sous le gilet).

Cette liste n'est ni exhaustive, ni limitative. Chaque organisateur peut, au regard des épreuves proposées et / ou de la configuration du territoire traversé, imposer aux raideurs d'autres éléments de matériel obligatoire.

Un briefing général d'avant course devra être fait pour rappeler les points principaux de sécurité et les principales recommandations. Le règlement devra préciser que le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, durant la totalité de l'épreuve.

24.5.2. Fermeture des sections :

Le débalisage de la course et la dépose des postes ne pourra se faire qu'après la fermeture complète de la section.

24.6. Règles spécifiques par activités

Les organisateurs devront établir une liste de matériels obligatoires sur toute la durée du raid ou sur certaines portions en fonction des activités et ce par concurrent et par équipe. L'organisateur devra mettre en place un système de vérification du matériel (aléatoire ou systématique).

Tous les matériels utilisés pour la pratique des raids doivent être normalisés CE ou équivalents. Il est de la responsabilité du concurrent d'avoir un matériel individuel adapté et en bon état de fonctionnement. Les équipements EPI (Équipement de protection individuelle) mis à disposition des participants (cordes,...) doivent être conformes à la réglementation générale relative à la gestion des EPI.

Pour tout atelier et notamment les activités à corde, les équipements de progression devront être conformes aux règlements des fédérations délégataires.

Lors de la progression par équipe, l'utilisation d'un système de traction est autorisée sauf en cas de départs groupés.

24.6.1. Alpinisme et activités de montagne :

24.6.1.1. Alpinisme

Précautions particulières :

La mise en place du parcours, sa surveillance, la vérification des compétences nécessaires aux participants, l'établissement et la vérification de la liste des équipements obligatoires sont supervisés par un professionnel (guide de haute montagne...).

- L'organisateur prévoit un itinéraire de repli sur un parcours au moins dans une autre activité (cas de mauvaises conditions atmosphériques ou instabilité du manteau neigeux).
- L'organisateur choisit d'autoriser, de suspendre ou d'annuler le parcours en haute montagne en fonction des conditions du moment.

24.6.1.2. Progression sur terrain enneigé :

La progression sur terrain enneigé peut se dérouler à pied, en raquette à neige, en ski nordique, en ski alpin, en ski de randonnée (alpine ou nordique).

- Équipement minimum : quelles que soient les conditions de neige, de météo ou de terrain, la progression en terrain enneigé impose un minimum de matériels en plus du matériel obligatoire (chapitre 4) : un coupe-vent haut et bas, des vêtements chauds (haut avec manches longues, collant), bonnets, gants, lunettes.

Par personne, un détecteur de victime d'avalanche (DVA) EN 282, une pelle, et une sonde sont obligatoires. Ils peuvent être rendus facultatifs uniquement après avis d'un professionnel de la montagne hivernale ou par le service des pistes si l'épreuve se déroule en station.

La liste des équipements complémentaires obligatoires est établie par un professionnel de la montagne (qualification requise du type de vérificateur selon le type de pratique).

- Progression sur domaine skiable : il est indispensable d'informer le service des pistes de la station qui définira les conditions de mise en place de l'épreuve (fermeture éventuelle de pistes, balisage, moyen de secours, moyens de communication...).

24.6.2. Activités à cordes et manœuvres en hauteur sur cordes ou câbles et dispositifs d'assurance :

Compte tenu de l'enchaînement d'activités sur les manifestations multisports de nature, les manœuvres sur cordes ou câbles sont entourées de précautions particulières permettant de prévenir des accidents éventuels.

L'ensemble de ces ateliers à corde doit se faire en temps minimal imparti ou en temps neutralisé. Si l'organisateur juge que la progression chronométrée fait partie intégrante du raid, il devra exiger des concurrents des prérequis techniques et s'assurer de la conformité des prérequis remis par le participant ou mettre en place un encadrement adapté.

Le port du casque normé est obligatoire en cas de risque de chute de pierre ou tout autre objet, cependant pour les ateliers simples ne comportant pas ce risque, le casque VTT peut être toléré.

[Pour les épreuves jeunes, se conformer à l'article relatif au public mineur.](#)

24.6.2.1. Canyonisme (descente de canyon) :

Précautions particulières :

Concernant le parcours :

- l'organisateur connaît le parcours qu'il a choisi et s'assure qu'il est en adéquation avec la nature ou le niveau de sa manifestation :
 - Caractéristiques du parcours (la difficulté liée à la cotation de l'itinéraire, à sa longueur, au débit, à la température air/eau, au niveau des pratiquants, à la gestion des participants, et à sa sensibilité environnementale) ;
 - Variation possible du débit d'eau (dépendant de la saison, des conditions météorologiques, des affluents, du bassin versant, des moyens de régulations artificiels);
- l'organisateur prévoit un itinéraire de repli soit sur un parcours dans la même activité, soit dans une autre activité (cas de dégradation ou de mauvaises conditions météorologiques).
- l'organisateur s'informe des conditions de pratique du jour et des prévisions (niveau d'eau, prévisions météorologiques).

Pour les canyons présentant un caractère aquatique (niveau aquatique supérieur ou égal à « A2 »), l'organisateur demande à chaque participant (ou son représentant légal pour les mineurs) d'attester sur l'honneur de son aptitude à savoir nager et s'immerger, ou de présenter un certificat d'une autorité qualifiée. Sinon il prévoit de vérifier l'aptitude à savoir nager et s'immerger avant l'épreuve.

Concernant le matériel obligatoire par participant à l'épreuve :

- un casque norme montagne

- des chaussures fermées
- un vêtement isotherme type néoprène ou combinaison sèche (selon le type et la température du canyon)
- au-delà de la cotation V1: un baudrier normé (montagne, canyonisme ou spéléologie), une double longe munie de mousquetons de sécurité et un descendeur.
- un couteau par équipe et à portée de main, en cas de pratique en autonomie (sans présence de personnes diplômées sur les obstacles verticaux)
- Interdire le port des sacs à dos au-delà d'un seuil de poids (à définir en fonction du caractère aquatique) sauf dispositif permettant d'assurer la flottabilité du sac à dos.

Concernant le dispositif de sécurité sur le parcours, l'organisateur :

- informe les participants des consignes de sécurité essentielles, des caractéristiques du parcours, et de l'organisation de l'assistance et des secours ;
- respecte les recommandations fédérales d'équipement de la fédération délégataire et contrôle les amarrages si le site est déjà équipé ;
- effectue une reconnaissance préalable en ouverture de manifestation ;
- choisit d'autoriser, de suspendre ou d'annuler le parcours pour une partie ou la totalité des participants, dans les cas suivants :
 - Dégradation des conditions météorologiques ;
 - Mauvaises conditions du terrain ;
 - Équipements défectueux ;
 - Progression trop lente de certaines équipes.

24.6.2.2. Parcours acrobatique en hauteur, grimpe encadrée dans les arbres :

Concernant le matériel obligatoire par participant à l'épreuve :

- un casque norme montagne
- un baudrier norme montagne et double longe munie de mousquetons de sécurité ou système adapté au parcours.

Précautions particulières :

L'organisateur doit informer les participants sur les conditions d'utilisation des installations et veiller à la surveillance du site. Cette information doit être faite par l'exploitant du site.

24.6.2.3. Spéléologie :

Concernant le matériel obligatoire, par participant à l'épreuve :

- un casque normé montagne, quel que soit le type de cavité.
- une lampe frontale à leds (avec batteries et piles nécessaires à la durée du parcours). En cas de raid en individuel, une frontale de secours supplémentaire par personne.
- Pour les cavités présentant des agrès (classe 2 à 4) :
 - Un baudrier normé spéléologie ou montagne, une double longe munie de mousquetons de sécurité, plus un descendeur en cas de verticale descendante et des systèmes autobloquants en cas de remontée (bloqueurs de poings et de poitrine).
- Pour certaines cavités, des gants et un vêtement couvrant tout le corps (combinaison) peuvent être exigés.

Précautions particulières :

- Un pointage des entrées et sorties des concurrents sera systématiquement réalisé.
- Il est souhaitable que la Fédération Française de Spéléologie ou un professionnel titulaire d'un diplôme d'état de l'activité soit partie prenante :
 - De l'organisation de l'activité principalement quant au choix de la cavité (en prenant en compte de l'accessibilité du site (propriété privée), la vulnérabilité du milieu, le nombre et le niveau des concurrents),
 - À la détermination d'un temps minimum pour parcourir la cavité (Aucune équipe ne pourra prendre part à la section suivante avant la fin de ce temps imparti).
 - Aux conditions d'équipement de sécurité à mettre en place.
- L'organisateur s'informe des conditions de pratique du jour, des prévisions météorologiques, et prévoit un itinéraire de repli soit sur un parcours dans la même activité, soit dans une autre activité.

24.6.2.4. Via Ferrata

Concernant le matériel obligatoire par participant à l'épreuve :

- un casque norme montagne
- un baudrier norme montagne et double longe avec absorbeur d'énergie munie de mousquetons de sécurité. Pendant une progression encordée, les membres du groupe peuvent utiliser une double longe (sans absorbeur d'énergie) en sangle cousue ou confectionnée avec de la corde dynamique à simple nouée.

24.6.3. Canoë-kayak et disciplines associées :

Précautions particulières :

- L'organisateur s'assure que chaque pratiquant sache nager (attestation sur l'honneur de son aptitude à savoir nager et s'immerger, ou de présenter un certificat d'une autorité qualifiée). Sinon il prévoit de vérifier l'aptitude à savoir nager et s'immerger avant l'épreuve.
- L'organisateur a l'obligation de s'informer sur :
 - Les caractéristiques du parcours (la difficulté liée à la cotation de l'itinéraire, à sa longueur, au débit, au niveau des pratiquants, à la gestion des participants, et à sa sensibilité environnementale) ;
 - Les variations possibles du débit d'eau (dépendant de la saison, des conditions météorologiques, du bassin versant, des moyens de régulations artificiels),
- L'organisateur a l'obligation d'informer les concurrents (briefing, road-book) sur :
 - Les zones de navigation interdites
 - Les dangers objectifs éventuels (barrage, arbre, branche en rivière, courant, haut fond en mer), ainsi que les moyens de contournement (passe à canoë, zone de portage). En cas de danger avéré, choisir un autre itinéraire.
 - La présence d'autres usagers éventuels pouvant amener des risques pour les participants (navigation commerciale notamment)
 - Des conditions de navigation du jour sur l'itinéraire prévu (niveau d'eau, état de la mer, prévisions météorologiques) ;

- Il est possible de décider d'imposer une reconnaissance préalable de certains rapides.
- La navigation nocturne doit faire l'objet de précautions particulières laissées à la responsabilité de l'organisateur (sécurité et matériel).

Concernant le niveau des participants :

Il faut informer les participants du niveau technique requis pour le parcours. En cas de parcours nécessitant une expérience de navigation, l'organisateur peut exiger des prérequis techniques (ex: certificats de capacité du type Pagaies Couleurs FFCK).

Concernant le bon état du matériel et le respect de la réglementation en vigueur :

- Les embarcations doivent être équipées et aménagées pour flotter même pleine d'eau.
- Le port du casque normé eau vive est obligatoire à partir de la navigation en classe 3. En cas de navigation en classe 1 et 2, il peut être demandé aux participants de naviguer avec les casques VTT ;
- Les gilets de sauvetage doivent répondre aux normes CE., pour les mineurs il doit toujours être porté, quel que soit le type de navigation.
- Pour les majeurs, il doit être porté en permanence sur soi en rivière. En mer, Le port du gilet est à l'appréciation de l'organisateur, dans tous les cas il doit être à portée de main sur l'embarcation.
- Attention, pour toute embarcation gonflable, la flottabilité des gilets doit être renforcée et correspondre à la norme 12402-4.
- Le port des chaussures fermées est obligatoire en rivière et selon les conditions de navigation pour les autres zones navigables (mer et lac) ;
- L'organisateur interdit le port des sacs à dos avec le gilet de sauvetage. Il peut par contre autoriser le port des poches à eau. Les sacs peuvent être stockés sur ou dans l'embarcation. Dans ce dernier cas, les sacs à dos ne sont pas disposés entre les jambes des pagayeurs dans le trou d'homme des embarcations fermées.
- Pour la navigation en rivière, selon les caractéristiques de l'itinéraire (niveau, embâcles, obstacles, et sécurité mise en place), l'organisateur devra prendre l'attache d'un conseiller technique de la fédération délégataire ou d'un professionnel diplômé d'État, pour déterminer le matériel de sécurité complémentaire (cordes de sécurité, couteau...) et les règles d'utilisation.
- en mer, se référer à la division 240 qui régit la possibilité de naviguer selon la catégorie du bateau et la zone (bande des 300 mètres, jusqu'à 2 milles d'un abri, entre 2 milles et 6 milles d'un abri). Elle définit aussi le matériel d'armement basique et côtier.

Concernant le dispositif de sécurité sur le parcours :

Lors de la navigation, les passages les plus délicats (rivière) ou lors de conditions difficiles, une sécurisation peut s'avérer efficace voire nécessaire.

Pour les épreuves jeunes, se conformer à l'art 4.7

Le respect des règlements particuliers de police propres à chaque zone est à observer.

24.6.4. Course à pied /Trail/Trek – sans orientation :

L'organisateur doit signaler, baliser voire équiper les zones les plus exposées aux risques d'accidents, sur le parcours (ex : main courante, marche, etc.).

24.6.5. Course d'orientation :

L'activité d'orientation peut s'appliquer à toute activité de déplacement. C'est une activité à part entière qui prend support sur une autre activité. Les formats d'orientation peuvent varier au cours de l'épreuve.

Le parcours d'orientation se caractérise par:

- Un point de départ et un point d'arrivée, matérialisés clairement sur la carte et sur le terrain ;
- Un cheminement entre postes nécessitant des choix d'itinéraires et/ou de la lecture de carte et éventuellement l'utilisation d'une boussole.
- Des postes de contrôle dont l'emplacement sur le terrain est défini par un élément remarquable, et reporté sur la carte au centre d'un cercle rouge. Les postes de contrôle sont en général marqués sur le terrain par des balises visibles et à mi-hauteur.

Les supports d'orientation peuvent varier au cours de l'épreuve.

Peuvent être utilisés : des cartes spécifiques aux normes IOF (allant du 1/4000 au 1/20000), des cartes de randonnées de type IGN, des road book, des plans de ville, des photos aériennes, des cartes simplifiées ou tout autre support possible permettant de proposer une progression en orientation.

Les zones interdites devront être signalées sur la carte et précisées lors du briefing.

24.6.6. Courses mixées (course à pied, VTT, équitation ...) :

Les courses mixées consistent à associer des moyens de déplacement différents (course à pied, VTT, équitation, roller, ski de fond,) dans l'objectif de couvrir une même étape ensemble du départ à l'arrivée.

Le ratio entre chaque moyen de déplacement est laissé au choix de l'organisateur.

Précautions particulières

- Il est recommandé de laisser libre les changements entre coéquipiers. La seule interdiction est de monter à plusieurs sur le support, pour des raisons de sécurité.
- Concernant le matériel et la sécurité, l'organisateur adopte les mêmes dispositions que celles proposées aux articles correspondants aux différentes disciplines.

24.6.7. Épreuves d'adresse :

Tir à l'arc, à la sarbacane, carabine laser ou à air comprimé type biathlon

Veiller plus particulièrement :

- Aux caractéristiques de l'aire de tir, son emplacement, son orientation (au nord si possible), son accessibilité, les normes de sécurité et les moyens de protection ;
 - Moyens de protection :

- Protection derrière les cibles : par des obstacles naturels, butte de terre ou à l'aide de filets.
- Quelle que soit l'orientation du terrain, son périmètre est protégé,
- Ne permettre qu'un seul accès,
- Disposer de protection latérale
- Au choix du matériel (arcs, flèches et accessoires divers) ;
- Au choix de la ciblerie ;

Pour le tir à air comprimé : obligation d'un encadrement qualifié et habilité à encadrer cette activité.

24.6.8. Equitation/course de traîneau

Concernant la collaboration avec un animal (cheval, chien de traîneaux...), il est souhaitable que l'organisateur effectue une vérification des compétences des participants engagés sur une telle épreuve (niveau de certification minimum en équitation (galop), etc). Il devra également s'assurer en cours de course du bon état de santé de chaque animal (contrôle par professionnel de la discipline, vétérinaire ou service d'Etat).

Pour l'équitation, le port du casque aux normes est obligatoire

24.6.9. Sections nagées

Pour toutes les parties nagées, l'organisateur devra prévoir soit une surveillance qualifiée, et adaptée en fonction de la longueur et de la configuration du parcours, soit le port du gilet de sauvetage normé.

Le port du sac à dos est interdit sur le dos, sauf si il dispose d'un système ou dispositif lui permettant de flotter (type sac étanche) ou si le raideur dispose d'un système d'aide à la flottaison (gilet de sauvetage).

24.6.10. Stand up paddle (SUP):

Précautions particulières :

- L'organisateur s'assure que chaque pratiquant sache nager (attestation sur l'honneur de son aptitude à savoir nager et s'immerger, ou de présenter un certificat d'une autorité qualifiée). Sinon il prévoit de vérifier l'aptitude à savoir nager et s'immerger avant l'épreuve.
- L'organisateur a l'obligation d'informer (briefing, road-book) les participants:
 - Des zones de navigation interdites
 - Des dangers objectifs éventuels (courant, chenaux), ainsi que les moyens de contournement. En cas de danger avéré, choisir un autre itinéraire.
 - De la présence d'autres usagers éventuels pouvant amener des risques pour les participants (navigation commerciale notamment)
 - Des conditions de navigation du jour (état de la mer/du plan d'eau, météorologie)

Matériel à prévoir selon le type de navigation :

- Navigation en eau plate intérieure

Le port du leash est obligatoire.

En compétition, le port du gilet ou d'une aide à la flottabilité est obligatoire pour les mineurs. Pour les majeurs, il n'est pas obligatoire mais conseillé.

- **Navigation n'excédant pas 300m de la côte :**

Pour les engins de plage (SUP<3.50m) la navigation est limitée à 300m de la côte et elle est obligatoirement diurne (sauf dérogation accordée par les affaires maritimes).

Le port du leash est obligatoire.

- **Navigation n'excédant pas 2 milles d'un abri :**

Seuls les SUP de plus de 3,50m sont autorisés à dépasser la bande des 300m sans aller au-delà des 2 milles d'un abri. La navigation est obligatoirement diurne (sauf dérogation accordée par les affaires maritimes).

Attention : les SUP gonflables de plus de 3,50m seront autorisés à dépasser les 300m à la seule condition qu'ils disposent d'une ou plusieurs réserves de flottabilité leur permettant de flotter avec la charge maximale recommandée en cas d'envahissement total du flotteur. Ces SUP doivent répondre favorablement à un test de flottabilité résiduelle avec la chambre à air du plus grand volume dégonflée.

Au-delà des 300m, le matériel d'armement et de sécurité basique, adapté aux caractéristiques de l'embarcation, est obligatoire jusqu'à 2 milles d'un abri. Conformément à l'article 240-2.05, les pratiquants devront être équipés :

- D'une aide à la flottabilité d'une capacité minimale de 50N ou une combinaison ou un équipement de protection conforme aux dispositions de l'article 240-2.13, s'il/si elle est portée(e) en permanence (combinaison humide en néoprène ou sèche assurant au minimum une protection du torse et de l'abdomen, une flottabilité positive et une protection thermique).
- D'un moyen de repérage lumineux individuel, étanche, ayant une autonomie d'au moins 6 heures, de type lampe flash, lampe torche, ou cyalume, à condition que ce dispositif soit assujéti à chaque équipement individuel de flottabilité ou porté effectivement par chaque personne à bord.
- Du leash, constituant un moyen de rester au contact du flotteur, est obligatoire.

- **Navigation en rivière**

Le leash est à proscrire et le gilet d'aide à la flottabilité est obligatoire.

Le port de chaussures fermées est obligatoire.

Le port du casque est obligatoire à partir de la classe 3 ou si les conditions le rendent nécessaire.

Le respect des règlements particuliers de police propres à chaque zone est à observer.

24.6.11. Roller :

Le port du casque, jugulaire attachée, est obligatoire.

Une attention particulière sera portée sur la nature du sol permettant la bonne pratique et en toute sécurité de cette activité.

24.6.12. VTT :

- Le casque (homologué CE) est obligatoire. Il doit être porté, jugulaire fermée sur l'ensemble des parties vélo.
- Lors de l'utilisation d'un système de traction : celui-ci doit être largable à tout moment et ne pas être utilisé en descente.
- En VTT orientation le support carte est réalisé sans bord saillant. Les extrémités et protubérances doivent être protégées.

25. Swimrun

25.1. Le SwimRun

Le swimrun est une discipline sportive, enchaînant des parcours de natation et course à pied répétés d'un minimum de trois segments au total. Il est réalisé à titre individuel ou par équipe. Dans le cadre d'une pratique individuelle, des mesures de sécurité complémentaires devront être proposées par l'organisateur dans sa demande d'avis et inscrites dans le règlement de l'épreuve.

25.2. Tranches d'âge / distance maximale

Le format du SwimRun devra respecter une distance totale maximale, indiquée dans le tableau ci-dessous, en fonction de l'âge des participants. Il n'y a pas d'exigence de proportionnalité de segments courus par rapport à ceux nagés.

Distance totale maximale par catégorie d'âge							
Catégories d'âge	6-7 ans mini poussins	8-9 ans poussins	10-11 ans pupilles	12-13 ans benjamins	14-15 ans minimes	16-17 ans cadets	Juniors à vétérans
Distance totale maximale	1.5 Km	2.5 Km	3.5 Km	5 Km	5 Km	12.5 Km	Au choix de l'organisateur

25.3. Dérogation exceptionnelle

Les organisateurs souhaitant présenter un format ou des conditions différentes de course devront présenter un dossier de demande de dérogation étayé à la F.F.TRI. Celle-ci, après analyse du dossier circonstancié, acceptera, ou non, ou en tout ou partie la demande de dérogation.

25.4. Obligation générale de l'organisateur

L'organisateur est responsable des mesures de prévention et d'intervention liées à la sécurité. Le recours à un tiers ne l'exonérant en rien de ses devoirs.

25.4.1. Connaissance des lieux

L'organisateur devra impérativement avoir reconnu le parcours, et communiqué sur le format du swimrun (distances, nombre de sections, profils), les conditions spécifiques du parcours (dénivelé, terrain, températures de l'eau, courants, marée).

La reconnaissance des mises à l'eau et sorties d'eau feront l'objet d'une attention particulière et ne devront pas présenter de danger connu (ex: sortie d'eau sur rocher avec

houle possible, entrée par saut ou plongeon avec niveau d'eau insuffisant, sortie sur terrain extrêmement glissant, vase...). Pour toute entrée dans l'eau au delà de 2 m, l'organisateur devra mettre en place une alternative pour ne pas obliger l'entrée dans l'eau par saut ou plongeon. L'organisateur devra communiquer aux participants les points particuliers de sécurité durant la course.

25.4.2. Généralité sur la sécurité :

Les swimruns, du fait des caractéristiques particulières de course, doivent faire l'objet d'une cohérence de moyens organisationnels, humains, matériels, et de secours spécifiques :

- évolution en milieu naturel, avec des difficultés telles que sols accidentés, glissants, passages délicats, courant, vagues, coefficients de marée, etc...,
- évolution des conditions météorologiques au cours de la manifestation.

Il est du devoir de l'organisateur de prendre en compte ces facteurs pour définir les moyens nécessaires au bon déroulement et à la sécurité de sa manifestation :

- spécificité de l'itinéraire emprunté : propriétés privées, réglementations environnementales, réglementation nautique...,
- spécificités météorologiques et contraintes des parties nagées,
- communication : les zones de course devront être couvertes (radio ou téléphone).
- difficultés d'accès et délais d'intervention des secours.

25.4.3. Préventions des accidents :

L'organisateur affiche avant le départ les températures de l'eau prises au milieu de chaque section de natation à 60 cm de profondeur.

Les jeunes des catégories Mini poussins à Cadets ne pourront nager dans une section de natation dont la température de l'eau est inférieure à 12°C.

L'organisateur devra envisager de raccourcir ou d'annuler ou d'arrêter l'épreuve pour une partie des participants ou la totalité en prenant en compte les paramètres suivants :

- température de l'eau. Pour les températures inférieures à 12°C, l'organisateur devra être particulièrement vigilant à la longueur des segments nagées et à l'équipement des participants.
- dégradation des conditions météorologiques ;
- mauvaises conditions du terrain/de pratique ;
- progression trop lente de certaines équipes (l'organisateur peut prévoir des barrières horaires) ;
- mise en danger des concurrents / atteinte à l'intégrité physique des concurrents.

25.5. Organisation

25.5.1. Matériel obligatoire :

A minima, les swimrunneurs devront avoir :

- Des chaussures adaptées,

- Un vêtement isotherme type néoprène porté sur l'intégralité de l'épreuve si une section de natation présente une température <16°C.
- Un sifflet sans bille, toujours à portée de main
- Un moyen d'identification durant toute la course, visible dans la mesure du possible à tous moments (bonnet et dossard par exemple)
- Pour toute partie de nuit, l'organisateur devra prévoir un moyen adapté pour la sécurité des pratiquants

Cette liste n'est ni exhaustive, ni limitative. Chaque organisateur peut, au regard des épreuves proposées et / ou de la configuration du territoire traversé, imposer aux swimrunners d'autres éléments de matériel obligatoire. Il pourra également spécifier le matériel interdit.

L'organisateur doit mettre en oeuvre une information technique le jour de l'épreuve pour rappeler les points principaux de sécurité et les principales recommandations.

Le règlement devra préciser que le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, durant la totalité de l'épreuve.

25.5.2. Fermeture des sections :

Le débalisage de la course ne pourra se faire qu'après la fermeture complète de la section.

25.6. Règles spécifiques par activités

25.6.1. Course à pied /Trail – sans orientation :

Les sections de course à pied peuvent se faire sur route ou en milieu naturel. L'organisateur doit signaler, baliser, voire équiper les zones les plus exposées aux risques d'accident sur le parcours : ex: main courante, marche, etc...

En suivi d'itinéraire, le balisage devra être temporaire. Il devra être positionné de façon régulière et homogène pour minimiser le risque d'erreur.

25.6.2. Activité d'orientation :

Le swimrun peut s'effectuer tout ou partie en orientation. L'activité d'orientation peut s'appliquer aux sections courues et/ou nagées.

Les sections en orientation seront caractérisées par :

- un point de départ et un point d'arrivée, matérialisés clairement sur la carte et sur le terrain ;
- un cheminement entre postes nécessitant des choix d'itinéraires et/ou de la lecture de carte et éventuellement l'utilisation d'une boussole;
- des postes de contrôle dont l'emplacement sur le terrain est défini par un élément remarquable, et reporté sur la carte au centre d'un cercle rouge.

25.6.3. Natation:

Les parties nagées peuvent se faire sur tous types de sites.

25.6.3.1. Qualité de l'eau:

Un certificat attestant que le site est approprié doit être délivré par les autorités compétentes locales d'hygiène et de sécurité.

Compte tenu de la spécificité du swimrun, un contrôle de chaque section de nage est imposé, si les sections se font sur des eaux différentes, c'est à dire non communicantes et géographiquement éloignées.

- **Natation dans une « zone de baignade réglementée » :**

L'organisateur n'est pas tenu d'effectuer d'analyse de l'eau et se référera aux analyses officielles de la zone.

- **Natation hors « zone de baignade réglementée » :**

L'organisateur est tenu d'effectuer une analyse de l'eau, dans le mois qui précède la manifestation. Le résultat doit comporter à minima le nombre d'entérocoque, d'Escherichia Coli en UFC/100mL.

L'organisateur doit :

- Afficher le compte rendu d'analyse de l'eau, de façon visible, sur le lieu du retrait des dossards et le commenter les résultats de la façon suivante :
 - « Les résultats d'analyses sont inférieurs aux valeurs limites préconisées, la qualité de l'eau est jugée suffisante. »
 - « Les résultats d'analyses s'écartent des valeurs limites préconisées, la qualité de l'eau est jugée insuffisante. Les participants sont libres, au vu de l'information sur la qualité des eaux, de choisir ou non de prendre le départ de la course. »

En l'absence de production de compte rendu d'analyse, la partie natation ne peut être organisée.

L'organisateur sera attentif à l'évolution des conditions météorologiques, en particulier lors d'orages, de fortes précipitations, car la qualité bactériologique de l'eau peut être rapidement dégradée et la sécurité des athlètes peut ne plus être assurée.

25.6.3.2. Matériel utilisé

L'utilisation de matériel sera spécifié dans le règlement interne de la course.

Le système de traction peut être autorisé mais ne devra pas être supérieur à 4m et devra être largable. Sur un tronçon de natation où les concurrents pourront potentiellement se retrouver en masse, l'utilisation du système de traction devra être interdit.