

Règlement de l'épreuve du 5ème Triathlon/Duathlon de Cœur de Flandre (TDCF) du 14/05/2026

Le TDCF est inscrit dans les épreuves XS, S, M et JEUNES de la Fédération Française de TRIATHLON.

ARTICLE 1 : Le TDCF est organisé par le Triathlon Club d'Hazebrouck et se déroulera

le Jeudi 14 Mai 2026 à Thiennes 59189. (place de Thiennes)

ARTICLE 2 :

Les épreuves sont enchaînées et dans l'ordre suivant :

Epreuve 1 Triathlon XS jeunes :

-Natation : 400 M

-Cyclisme : 11 KM

-Course à pied : 2.5 KM

Epreuve 2 Triathlon S femmes

Natation : 750 M

-Cyclisme : 20 KM

-Course à pied : 5 KM

Epreuve 3 Triathlon S hommes

-Natation : 750 M

-Cyclisme : 20 KM

-Course à pied : 5 KM

Epreuve 4 Duathlon Jeunes 1 6/9 ans :

Cap 250 m

Vélo 1000 m

Cap 250 m

Epreuve 5 Duathlon Jeunes 2 10/13 ans :

Cap 750 m

Vélo 4000 m

Cap 750 m

Epreuve 6 Duathlon M: (en simultané avec Triathlon M)

-Course à pied : 5 KM

-Cyclisme : 42 KM

-Course à pied : 10 KM

Epreuve 7 Triathlon M: (en simultané avec Duathlon M)

-Natation : 1.5 KM

-Cyclisme : 42 KM

-Course à pied : 10 KM

ARTICLE 3 : CONDITIONS DE PARTICIPATION

La licence F.F.TRI est exigée pour concourir à cette épreuve. Celle-ci est ouverte aux triathlètes « Handisports » licenciés à la F.F.TRI. Les non licenciés FFtri devront prendre une licence journalière.

ARTICLE 4 : ASSURANCES

La responsabilité civile des organisateurs sera garantie par une assurance F.F.TRI.

En cas de vol ou autres effractions, les organisateurs déclinent toute responsabilité.

ARTICLE 5 : RESPONSABILITÉS

En cas d'accident ou de défaillance, provoqué par un mauvais état de santé, ainsi qu'en cas d'accident provoqué par le non-respect du Code de la Route, les organisateurs déclinent toute responsabilité.

ARTICLE 6 : Les participants devront posséder leur matériel personnel, propre au Triathlon.

ARTICLE 7 : L'organisateur fournira aux concurrents :

- Un bracelet « puce chronométrage »

- le bonnet de bain est non fourni => prévoir son propre bonnet de bain

ARTICLE 8 : RASSEMBLEMENT

Tous les concurrents seront rassemblés par le directeur de course 15 minutes avant le départ, au parc à vélos, pour le briefing.

La présence au briefing est obligatoire. Le départ sera donné à l'issue du briefing.

ARTICLE 9 : LES EPREUVES

Natation

Le port du bonnet (non fourni) est obligatoire. Les palmes et autres objets sont interdits durant l'épreuve. Les lunettes sont autorisées.

Les organisateurs se réservent le droit de transformer l'épreuve en Duathlon si toutes les conditions ne permettent pas de nager.

Cyclisme

Le port du casque à coque **dure** est OBLIGATOIRE (homologué CE). Pas de départ de concurrents sans casque, dossards dans le dos (bas des reins), plaque de vélo à l'arrière.

Interdiction de rouler dans le parc à vélos.

La pratique du vélo en peloton (Abri Aspiration, ou drafting) est **autorisée sur les formats jeunes ainsi que sur le format S**, les vélos de contre la montre sont donc interdits sur ces formats.

Il est par contre **interdit de pratiquer le drafting sur le format M** (Duathlon et Triathlon), les vélos de contre la montre sont donc autorisés sur ce format.

Les arbitres agréés FFTRI veilleront au respect de ces règles.

Course à pied

Le dossard devra être positionné sur le ventre, soit directement sur la tenue de course, soit sur une ceinture porte-dossard comportant au moins 3 points d'accrochage. Fléchage avec changement de direction indiqué.

ARTICLE 10 : PLANNING HORAIRE

Planning de la journée	Épreuve 1 : Tri XS jeunes	Épreuve 2 : Tri S femmes	Épreuve 3 : Tri S hommes	Épreuve 4 : Dua Jeunes 1	Épreuve 5 : Dua Jeunes 2	Epreuve 6 : Tri M	Epreuve 7 : Dua M
- Ouverture du retrait des dossards	07H30	07h30	07h30	07h30	07h30	07h30	07h30
- Clôture des inscriptions	08H30	09h30	10h00	12h30	13h00	14h00	14h00
- Ouverture de l'aire de transition	08H00	8h30	09h00	11h30	12h00	13h30	13h30
- Fermeture de l'aire de transition	08H45	09h45	10h15	12h45	13h15	14h45	14h45
- Exposé d'avant course (Briefing)	08H45	09h45	10h15	12h45	13h15	14h45	14h45
- Départ de la course	09H00	10H00	10H30	13H00	13H30	15H00	15H00
- Arrivée du premier concurrent	9h25	10h50	11H15	13h10	13H45	17h00	17h00
- Arrivée du dernier concurrent	9h50	11h30	12h	13h15	14h	18h30	18h30
- Clôture de la course	9h50	11h30	12h	13h15	14h	18h30	18h30
- Réouverture de l'aire de transition	9h30	11h	12h	13h45	13h45	18h00	18h00
- Remise des récompenses	12h	12h	12h	14h15	14h15	18h30	18h30

ARTICLE 11 : SANCTIONS

Les officiels et arbitres retenus par la F.F.TRI seront seuls habilités pour sanctionner les concurrents.

ARTICLE 12 : SECOURS

Pour l'ensemble des épreuves, des points seront installés sur les différents circuits et seront en liaison radio avec le poste central de secours. Médecin et secouristes seront en place aux arrivées des épreuves.

ARTICLE 13 : RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement sera positionné au niveau de la zone de secours et de la zone de propreté sur le parcours de CAP.

ARTICLE 14 : CONCURRENTS

Les épreuves seront limitées en fonction de la capacité d'accueil du parc à vélos (400)

Les inscriptions aux épreuves se feront uniquement via la plateforme : <https://www.ultratiming.be/>

ARTICLE 15 : CATEGORIES D'AGES ACCEPTÉES

Épreuves INDIVIDUELLES	Épreuve 1	Épreuve 2	Épreuve 3	Épreuve 4	Épreuve 5	Épreuve 6	Epreuve 7
Mini-Poussins				X			
Poussins				X			
Pupilles					X		
Benjamins	X				X		
Minimes	X						
Cadets	X	X	X				
Juniors	X	X	X			X	X
Seniors		X	X			X	X
Masters		X	X			X	X

ARTICLE 16 : DEPARTS PAR VAGUES

Afin de faciliter le déroulement de la partie natation et d'assurer la sécurité des participants, des départs par vagues seront mis en place.

La composition et l'ordre des vagues seront communiqués en amont de l'événement.

ARTICLE 17 : CHAMPIONNAT REGIONAL

Le TRIATHLON distance M sera support du championnat régional adultes (seniors / masters)

A cette occasion, chaque concurrent de cette épreuve aura un bonnet de natation distinctif obligatoire

ARTICLE 17 : DROIT D'INSCRIPTION

L'épreuve est accessible pour

- les licenciés FFTRI Compétition,
- les licenciés FFTRI Loisirs avec l'acquisition du PASS-Compétition,
- les licenciés ITU (avec dérogation)
- les licenciés ITU (hors dérogation) avec l'acquisition du PASS-Compétition,
- les non licenciés avec l'acquisition du PASS-Compétition,

Les tarifs du droit d'inscription sont de :

- Format XS Jeunes 12 euros , hors pass journée (+ 4€)
- Format S 25 euros, hors pass journée (+ 7€)
- Format M 45 euros, hors pass journée (+ 22€)
- Duathlon jeunes 1 5 euros, hors pass journée (+4€)
- Duathlon jeunes 2 8 euros, hors pass journée (+4€)

Le FIS (Formulaire Info Santé) remplace le certificat médical "sport en compétition"

On demandera donc juste aux non-licenciés Triathlon de compléter ce formulaire lors de l'inscription.