

FICHE N° 11

■ 1 - COURSE EN VA ET VIENT

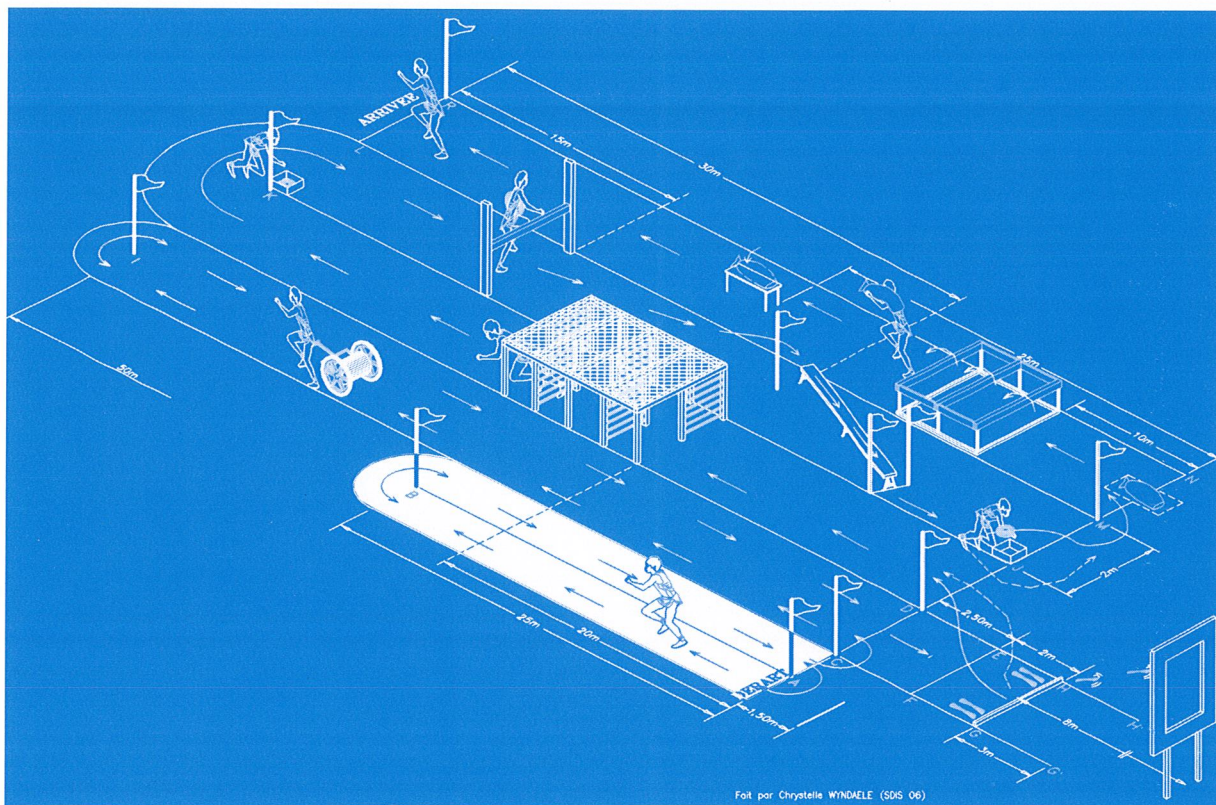
A l'appel du starter, le concurrent se place à 1,50 m de la ligne de départ, sur la ligne de retrait qui est matérialisée. La mise en place des concurrents ne devrait pas dépasser une minute trente, sous peine de faux départ.

Le temps commence à être décompté à partir du moment où tous les concurrents de la série précédente ont terminé leur parcours

Les ordres de départ sont:

- «A vos marques» (le concurrent s'avance sur la ligne)
- Coup de feu (départ du concurrent)

Deux faux départs, provoqués par un même concurrent, entraînent sa disqualification.



Fait par Chrystelle WYNDALE (SDS 06)

La ligne de départ et la ligne des 25 mètres sont indiqués par un trait de 2 mètres de long. Au milieu de chacun de ces traits est posé un jalon (A et B) autour duquel le coureur doit exécuter son demi-tour.

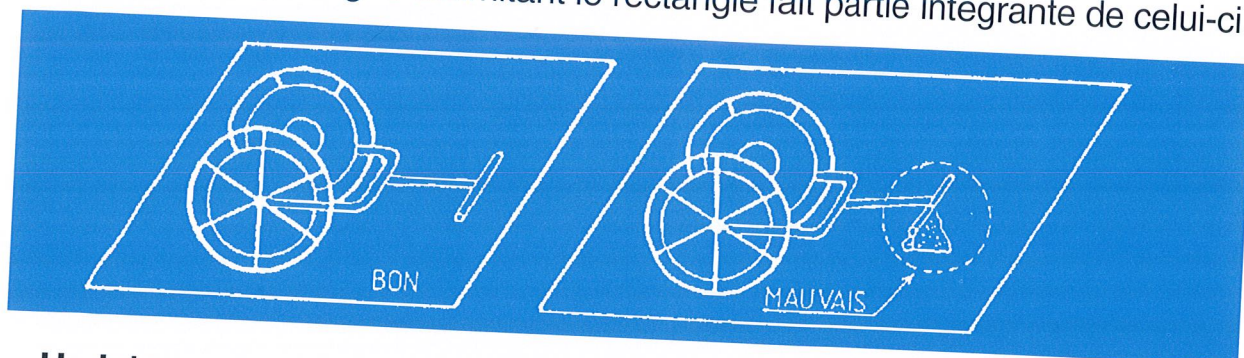
Deux lignes, distantes de 2 mètres et formant un couloir, sont tracées pour guider le concurrent, qui a la latitude d'effectuer ses virages autour des jalons A et B vers la droite ou vers la gauche suivant ses préférences. La distance parcourue dans cette course du va et vient est définie dans le tableau des agrès, suivant la catégorie.

Nota: Pour le passage de certaines catégories, cadets et cadettes, le jalon A peut être retiré, les athlètes effectuent 2 fois 25 m et n'ont donc pas à le contourner.

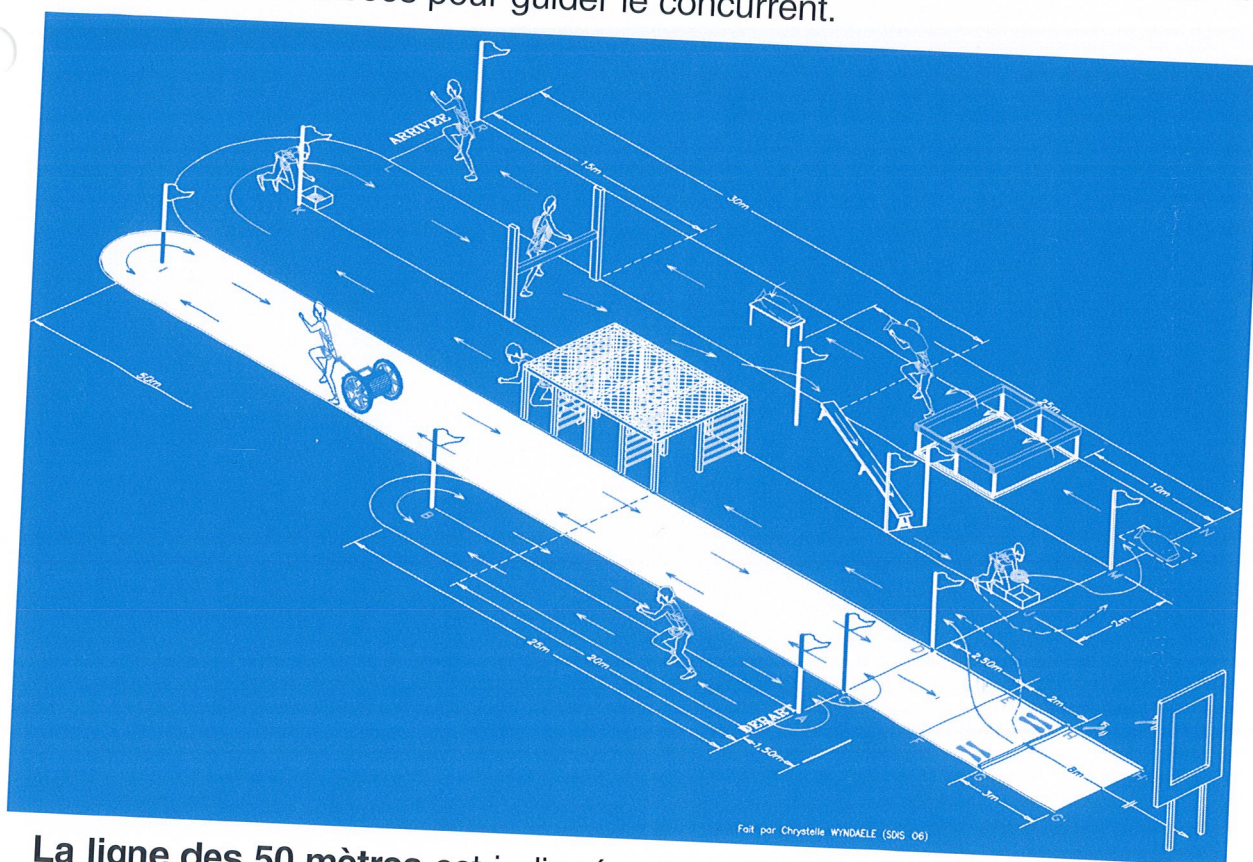


■ 2 - TIRER DU DÉVIDOIR

Le **dévidoir**, dont le poids est défini dans le tableau des agrès, est placé dans un parc situé hors piste et mesurant 2,50 mètres de long sur 2 mètres de large (C.D.E.F.); la ligne délimitant le rectangle fait partie intégrante de celui-ci.

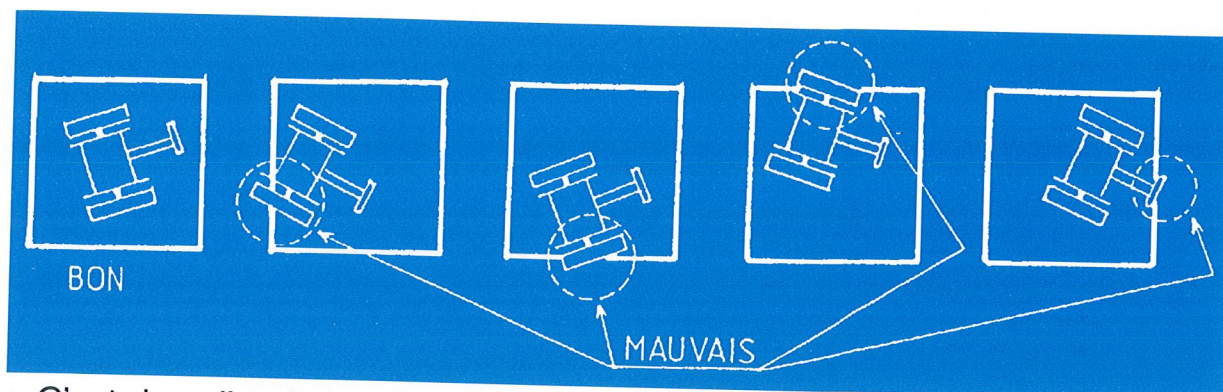


Un **jalon** est placé à chacun des angles CD du rectangle (voir le schéma). Deux lignes parallèles distantes de 2 mètres, formant un couloir accolé au précédent, sont tracées pour guider le concurrent.



La **ligne des 50 mètres** est indiquée et matérialisée en son milieu I par un jalon autour duquel doit s'exécuter le virage. Le concurrent terminant la course précédente en va et vient, doit contourner le jalon C et arriver ainsi sur le flanc du dévidoir. Il tire l'agrès sur une distance définie dans le tableau des agrès, suivant les catégories, avec demi-tour à droite ou à gauche à sa convenance, autour du jalon I.

Au retour à la base de départ, le concurrent doit maîtriser la vitesse du dévidoir et arrêter l'engin de façon qu'il se trouve complètement stoppé, dans les limites du parc CDEF. Les lignes délimitant le rectangle font partie intégrante de celui-ci. Le concurrent n'est pas tenu de retourner le dévidoir. Par contre, il ne peut poursuivre son parcours qu'après avoir parfaitement immobilisé le dévidoir à l'intérieur de la surface, dans une position quelconque, mais sans qu'aucune de ses parties ne soit à l'extérieur du rectangle.



C'est donc l'arrière du bandage de roue qui compte et non l'axe de l'agrès. De même, s'il renverse l'un des jalons C, D, il doit, avant de poursuivre, le remettre en place.

■ 3 - LANCER D'ADRESSE DE COMMANDES

Quatre commandes (en nylon de préférence dans un souci d'équité lors de conditions atmosphériques défavorables), d'un poids identiques à toutes catégories, compris entre 1,5 kg et 1,6 kg et lovées réglementairement, sont lancées d'un carré EFGH de 2 m de côté ou suivant la catégorie dans un rectangle GHG'H' de 3 m de longueur, tracé dans le prolongement de l'aire de stationnement du dévidoir.

Pour atteindre le poids réglementaire, les commandes peuvent être testées intérieurement sans modification de l'apparence extérieure.

Un butoir d'une hauteur de 10 cm est fixé à l'extérieur le long de la base GH ou G'H' suivant les catégories.

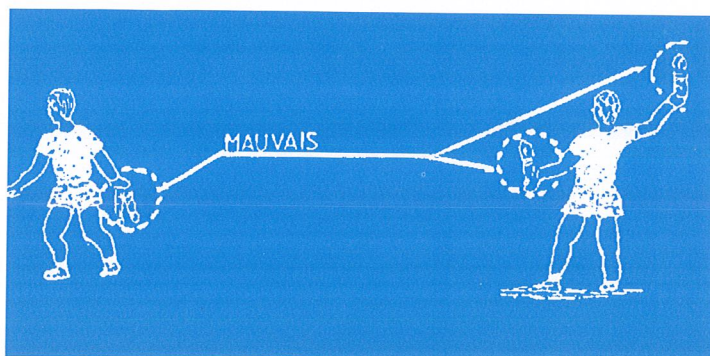
La cible à atteindre pour les catégories minimes, cadets, juniors, seniors, vétérans hommes et juniors, seniors, vétérans femmes, représentant une fenêtre d'immeuble à hauteur d'un premier étage, est ainsi matérialisée: un cadre rigide ménageant une ouverture de 1,10 m de largeur sur 1,50 m de hauteur est fixé verticalement pour que l'ouverture de la baie reste entièrement libre, que sa partie inférieure se trouve à une hauteur de 3,50 m au-dessus du niveau du sol et que le plan de la baie soit perpendiculaire à la direction du lancer; la largeur de la partie du cadre délimitant cette baie doit être d'au moins 30 cm.

Pour les catégories cadettes, minimes filles, la cible obligatoire à atteindre est matérialisée par :

- en partie latérale, les deux pieds de la fenêtre réglementaire
- en partie base, une barre horizontale fixée à 0,50 m du sol
- en partie haute par le bord inférieur du cadre de la fenêtre réglementaire.

La distance horizontale entre le plan vertical dans lequel se trouve la baie et le butoir de la base du lancer est définie au tableau des agrès en fonction des catégories.

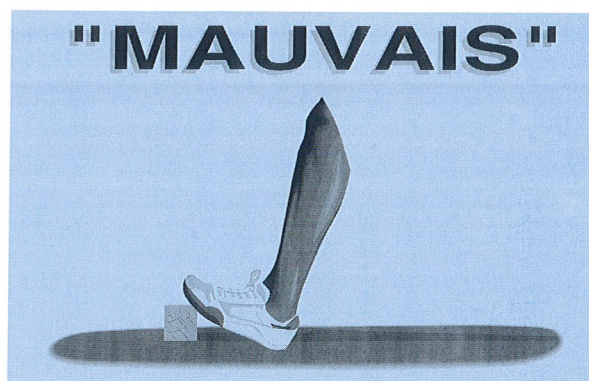
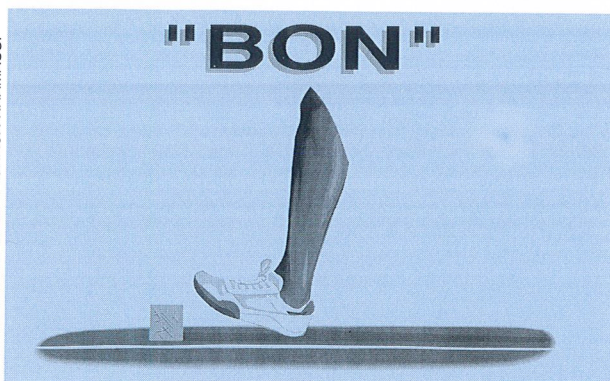




Chaque concurrent a droit à un nombre illimité d'essais, l'épreuve étant réussie quand deux commandes sont «*bonnes*». Pour qu'une commande soit déclarée bonne, elle doit passer au travers du cadre, ne pas y rester en équilibre et être lancée alternativement.

Ainsi donc, une commande qui resterait en équilibre dans un premier temps et qui tomberait derrière la fenêtre dans un second temps, poussée par le vent ou par une autre commande par exemple, ne pourrait être considérée comme bonne.

DESSIN DE STÉPHANIE FICHAUX-KHAMASSI

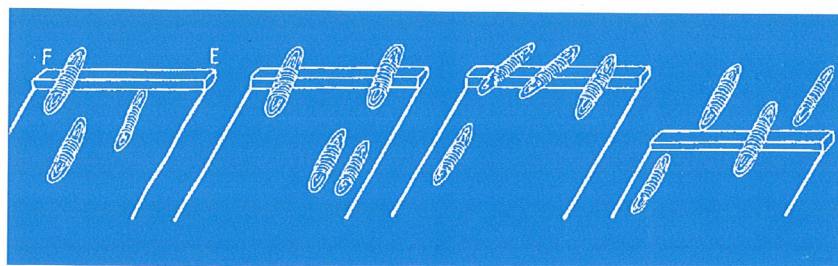


Le concurrent ne doit pas toucher l'arête supérieure interne du butoir ou au-delà avec une quelconque partie de son corps, depuis le moment où il se saisit de la commande jusqu'au moment où celle-ci franchit le plan de la fenêtre.



Si les quatre commandes mises à sa disposition au début de l'épreuve ne suffisent pas au concurrent, il vient lui-même en repren-

dre une ou plusieurs, à sa convenance, à leur point de chute et poursuit les lancers.



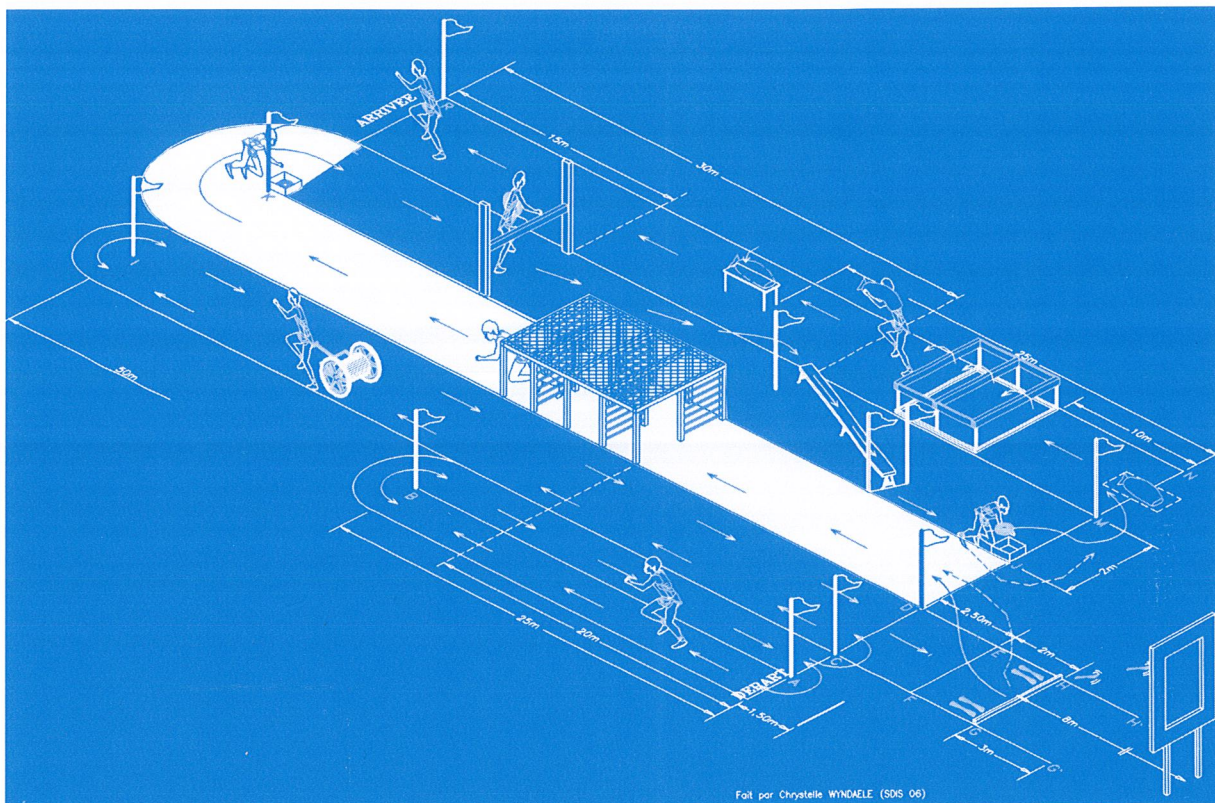
Avant l'épreuve, les quatre commandes mises à la disposition du concurrent peuvent être placées par celui-ci où bon lui semble.

Le concurrent a parfaitement le droit de quitter le pas de lancer dès qu'il lâche la deuxième commande qu'il estime être bonne, à condition de ne pas aller au-delà du butoir.



■ 4 - COURSE AVEC PASSAGE SOUS OBSTACLE

Le concurrent quitte directement la base de lancer et aborde, entre les lignes HD et DJ, le couloir suivant de 50 mètres sur 2 mètres au milieu duquel se trouve un tunnel; ce dernier a une longueur totale de 10 mètres, une hauteur de 1 mètre et une largeur de 2 mètres.



Il est constitué de 5 panneaux de 2 mètres de large et 1 mètre de hauteur, distants l'un de l'autre de 2,50 mètres. Chacun de ces panneaux comporte une partie libre de 1 m x 1 m et une partie pleine de 1 m x 1 m.

Ces panneaux sont disposés alternativement:

- **premier panneau**, partie libre côté gauche
- **deuxième panneau**, partie libre côté droit de façon à former des chicanes et ainsi de suite.

Le tunnel est solidement fixé au sol pour que le concurrent ne le déplace pas. Son plafond est réalisé de façon à empêcher le coureur de se relever sur son parcours. Enfin, le sol sous le tunnel et les chicanes sont aménagés de façon à éviter toute blessure.

■ 5 - PORTER DU TUYAU AVEC FRANCHISSEMENTS SUCCESSIFS D'UNE BARRIÈRE ET D'UNE POUTRE D'ÉQUILIBRE

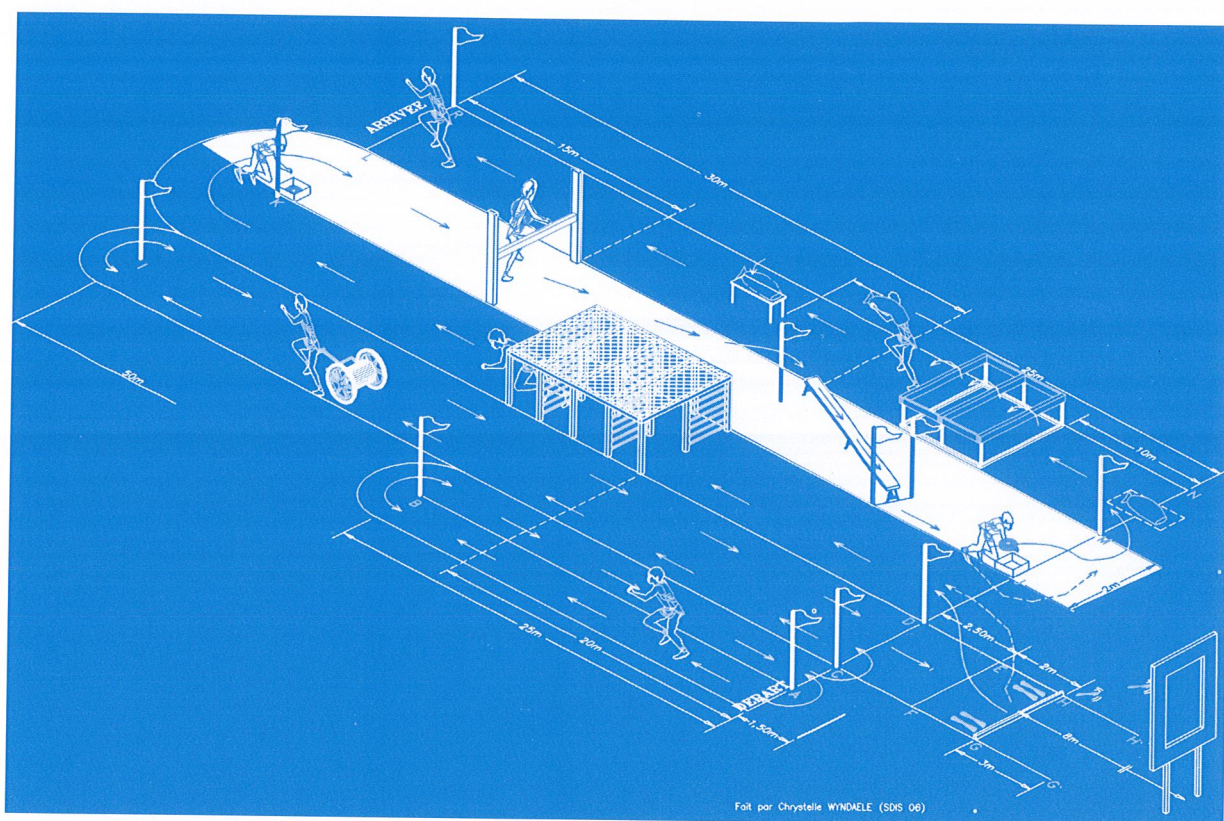
En K se trouve un jalon derrière lequel le concurrent doit tourner avant de franchir la ligne KL, origine du couloir suivant, de 50 m x 2 m, KLMJ.

A l'entrée du couloir, en K, il trouve un tuyau de 20 mètres sur 45 mm, identique à toutes catégories, roulé en simple, soigneusement maintenu, par une courroie ou sangle et posé à plat, raccords compris, à l'intérieur d'un cadre carré de 0,50 m de côté et 0,10 m de profondeur (*dimensions intérieures*).

Lors de son passage, le concurrent le saisit, va le déposer à l'extrémité du couloir en J à l'intérieur d'un cadre semblable au précédent.



Au quinzième mètre, il doit franchir une barrière solidement fixée au sol. La traverse supérieure de cette barrière sera placée à une hauteur définie dans le tableau des agrès, suivant les catégories. Elle aura une longueur de 2 mètres et une largeur de 0,10 mètre. Des montants extrêmes, dépassant de 1 mètre au moins le niveau supérieur de la traverse, obligeront le concurrent à un franchissement correct et sans lâcher le tuyau.



Le concurrent ne devra pas perdre le contact avec le tuyau depuis le moment où son pied d'appel quittera le sol jusqu'au moment où il posera un point d'appui au sol, faute de quoi il devra recommencer le franchissement. La façon de franchir la barrière est entièrement libre. Le concurrent est autorisé à appuyer le tuyau sur la barrière au cours du franchissement.

Au trentième mètre du même couloir est disposée une poutre d'équilibre, identique à toutes les catégories, barrant la piste en oblique d'un côté à l'autre; cette poutre est constituée par un madrier de 4 m de longueur et 0,22 mètre de largeur, dont la face supérieure doit se trouver à 0,45 m du sol.

Afin d'obliger le coureur à parcourir la poutre dans toute sa longueur, une «porte» est aménagée à chacune de ses extrémités:

- **la première** d'entrée est matérialisée par un seul jalon de 2m de hauteur placé sur une ligne fictive perpendiculaire à l'axe de la poutre passant par son extrémité. Le jalon se trouve à une distance de 50cm de la ligne de gauche, dans le sens de la course, délimitant le couloir.

- **la deuxième**, de sortie, est délimitée par deux jalons distants de 1 m, placés à hauteur de la fin de la poutre, dans le plan perpendiculaire à l'axe de cette dernière. Une ligne blanche, matérialisée au sol, joint les bases des jalons. Le jalon le plus extérieur (*à droite dans le sens du franchissement*) est posé sur la ligne de séparation des couloirs; l'extrémité de la poutre se trouve donc non pas sur cette ligne mais à l'intérieur du couloir, à 50 cm du jalon de droite (*voir dessin page 60-61*).



Aucune manière n'est imposée pour franchir la poutre mais le concurrent doit la parcourir entièrement, sans perdre l'équilibre.

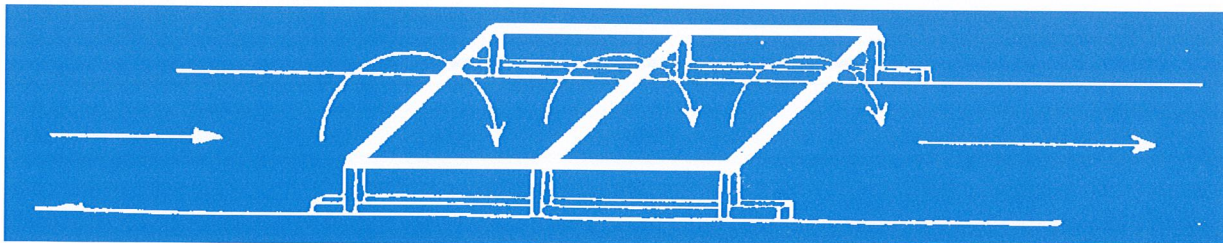
- Aussi, **s'il renverse le jalon d'entrée**, il doit le remettre en place et recommencer le franchissement correct de la totalité de la poutre.
 - **S'il renverse les jalons de sortie**, il doit les remettre en place avant de poursuivre son parcours.
 - **Si le concurrent pose le pied à terre** avant d'avoir franchi la ligne matérialisant la fin de l'obstacle, ou même s'il pose le pied sur cette ligne, il doit recommencer le franchissement total de l'obstacle.
- En J, le tuyau doit être déposé à plat dans son intégralité (*demi-raccords compris*) dans le cadre.

■ 6 - PORTER DU SAC



Après avoir déposé le tuyau à l'emplacement prévu en J, le concurrent franchit la ligne DM et aborde le couloir suivant de 50 m sur 2 m (*en contournant le jalon M*) accolé au précédent et à l'entrée duquel se trouve à terre un sac posé à plat dans un rectangle de 0,90m de longueur et 0,50m de largeur, tracé au sol conformément au plan. Le poids du sac est défini dans le tableau des agrès, suivant les catégories. La longueur de ce sac, plein de sable ou de gravier, doit être comprise entre 0,60 m et 0,80 m. Le sac est placé dans le sens de l'axe du couloir, à cheval sur la ligne MN origine du couloir. Aucune manière n'est imposée pour porter le sac.

A partir de 10 mètres de la ligne MN, le concurrent doit franchir successivement trois obstacles disposés, perpendiculairement au couloir. Ces derniers doivent avoir une largeur de 0,10 m, une longueur de 2 m et être fixés solidement au sol, pour que le concurrent ne puisse pas les renverser.



Un liteau reliant les trois barrières à leurs extrémités sera mis en place afin d'éviter toute esquivé de l'obstacle. Le concurrent devra impérativement poser un pied au sol entre chaque obstacle sans jamais poser un pied sur l'un de ceux-ci, faute de quoi il devra recommencer l'ensemble du franchissement.





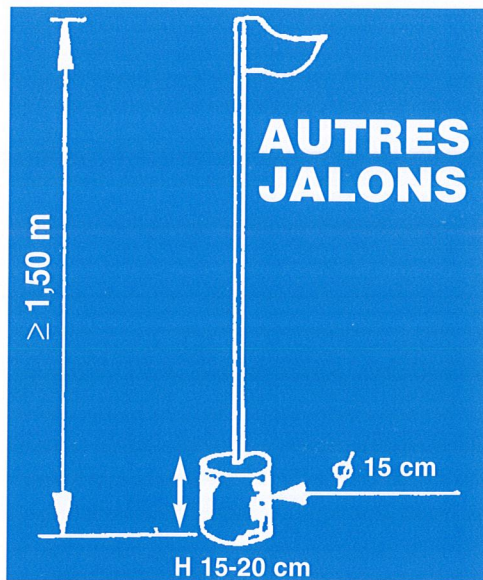
Tableau des agrès

Catégories	Course va et vient	Course avec dévidoir	Poids dévidoir	Poids commande	Distance fenêtre	Poids sac	Tuyaux	Hauteur Haies	Obstacles		
									Largeur Barres	Hauteur	Ecart
Séniors H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	30 kg	45 x 20	1 m	10 cm	0,50	1 m
Vétérans H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	30 kg	45 x 20	1 m	10 cm	0,50	1 m
Séniors F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	20 kg	45 x 20	1 m	10 cm	0,50	1 m
Vétérans F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	20 kg	45 x 20	1 m	10 cm	0,50	1 m
Juniors H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	20 kg	45 x 20	1 m	10 cm	0,50	1 m
Juniors F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	15 kg	45 x 20	1 m	10 cm	0,50	1 m
Cadets	2 x 25	2 x 50	Normalisés sans charge	1,5 à 1,6	5 m	15 kg	45 x 20	1 m	10 cm	0,30	0,80
Cadettes	2 x 25	2 x 50		1,5 à 1,6	5 m *	10 kg	45 x 20	1 m	10 cm	0,30	0,80
Minimes G	4 x 25			1,5 à 1,6	5 m	10 kg	45 x 20	0,80 m	10 cm	0,30	0,80
Minimes F	4 x 25			1,5 à 1,6	5 m*	5 kg	45 x 20	0,60 m	10 cm	0,30	0,80

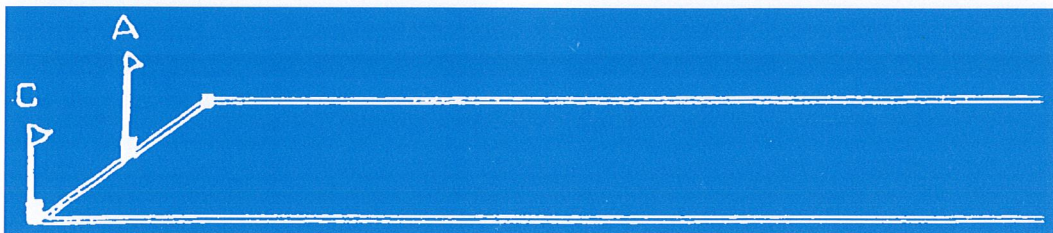
* Lancer entre la fenêtre et la barre placée à 0,50 m du sol

Caractéristiques des agrès

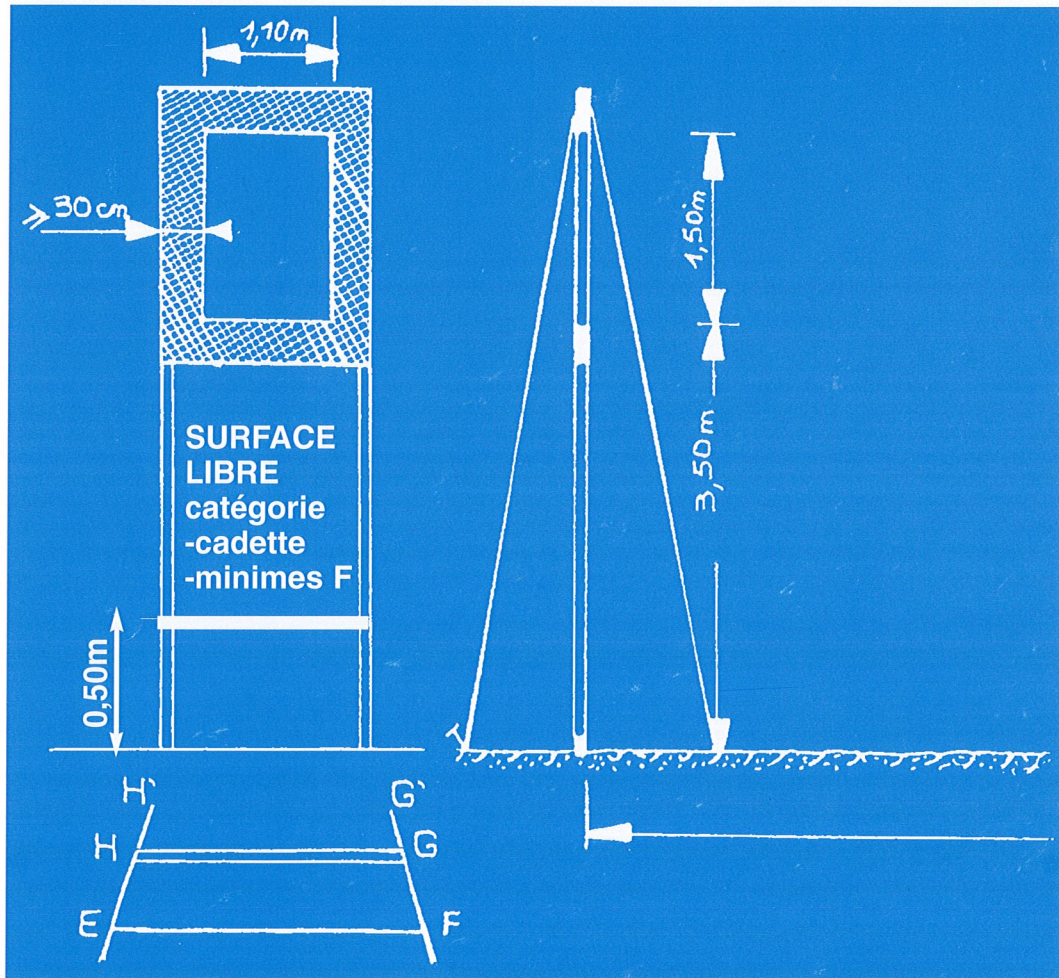
FICHE N° 1



DÉPART

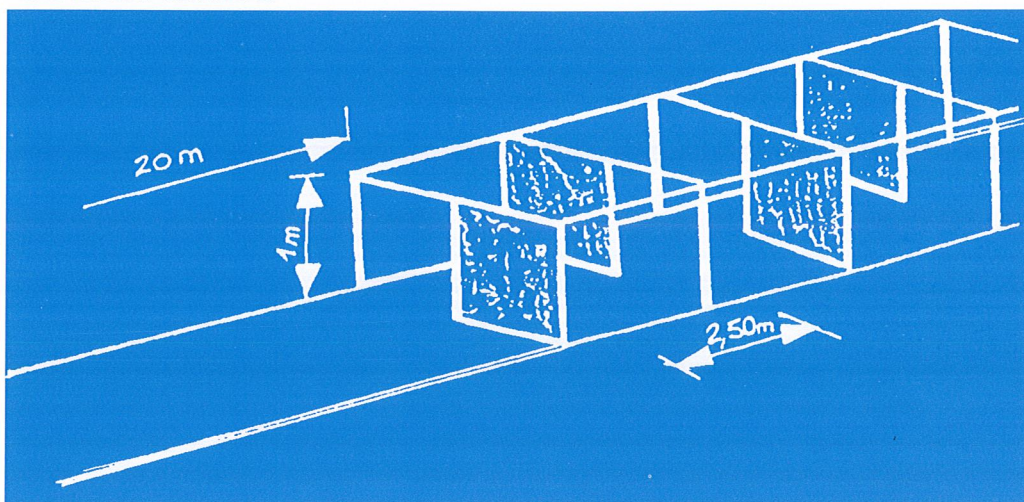


FENÊTRE

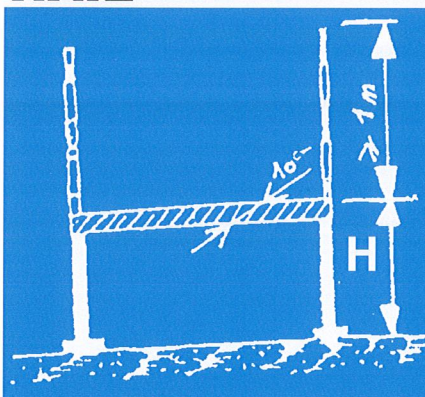


060

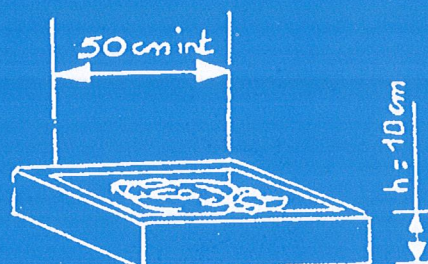
CHICANES



HAIE

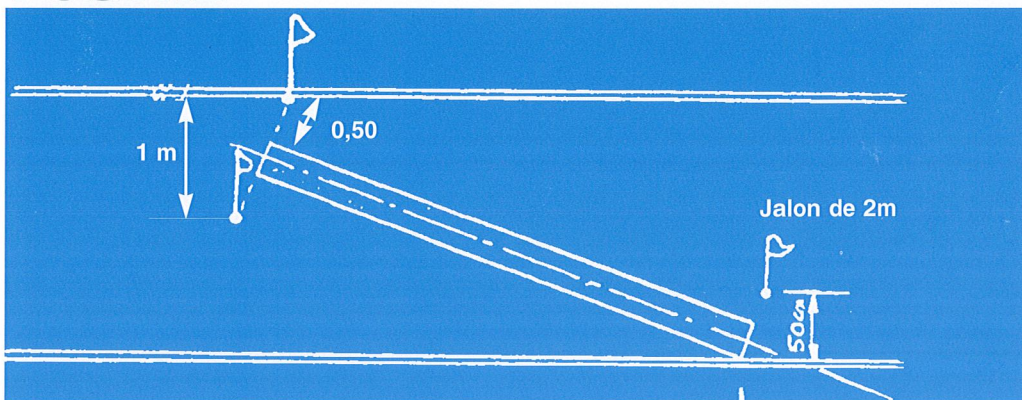


CADRE TUYAU

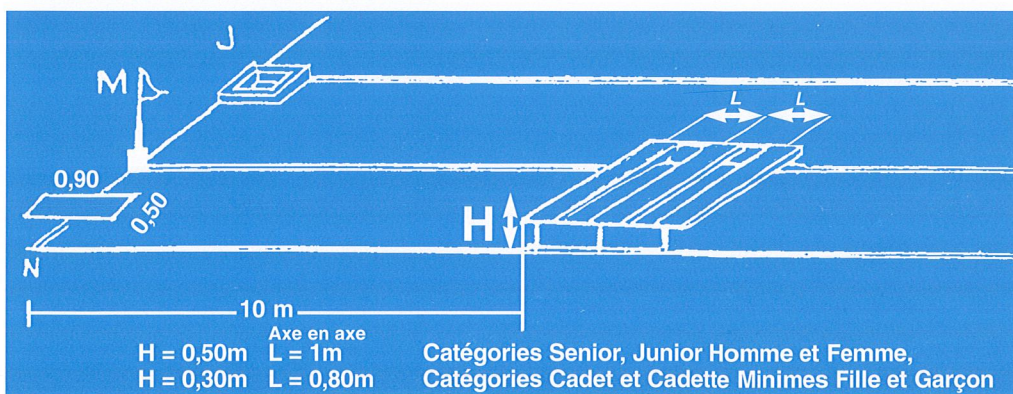


H = 1m Catégories Senior, Junior Homme et Femme,
Cadet et Cadette
H = 0,80m Catégorie Minime Garçon
H = 0,60m Catégorie Minime Fille

POUTRE



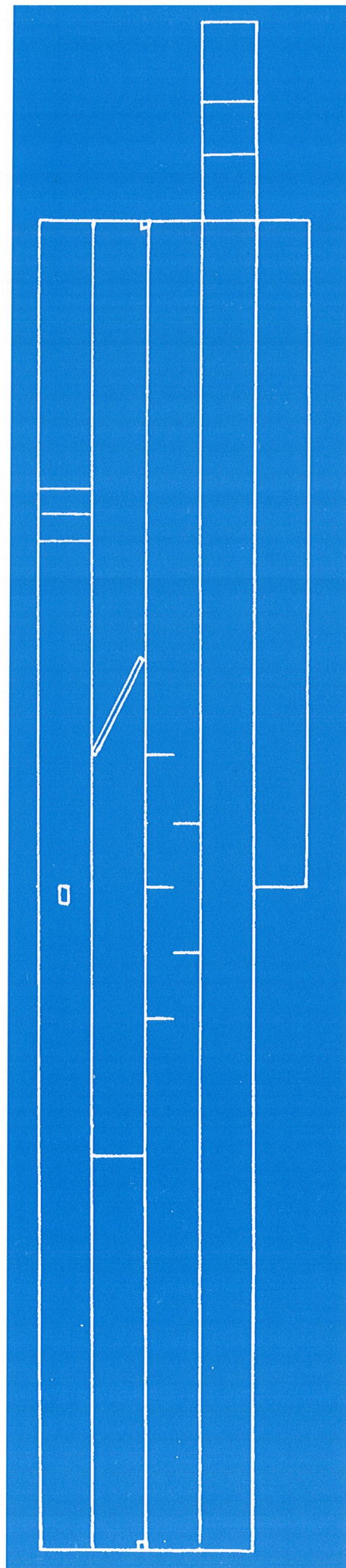
OBSTACLES SAC





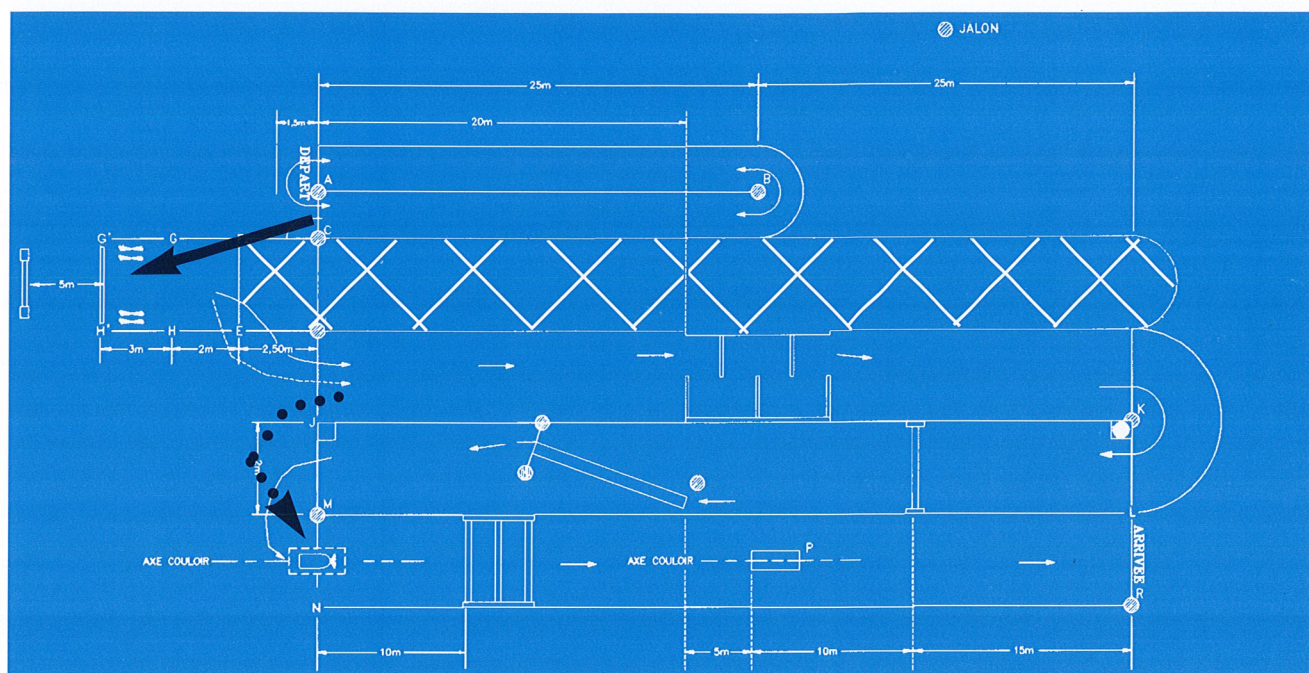
réduction du plan à l'échelle

10m = 6,56 cm
sur le plan



DESSIN COMMANDANT THOUILL

Ce dessin à l'échelle permet de visualiser avec précision la position des différents agrès les uns par rapport aux autres

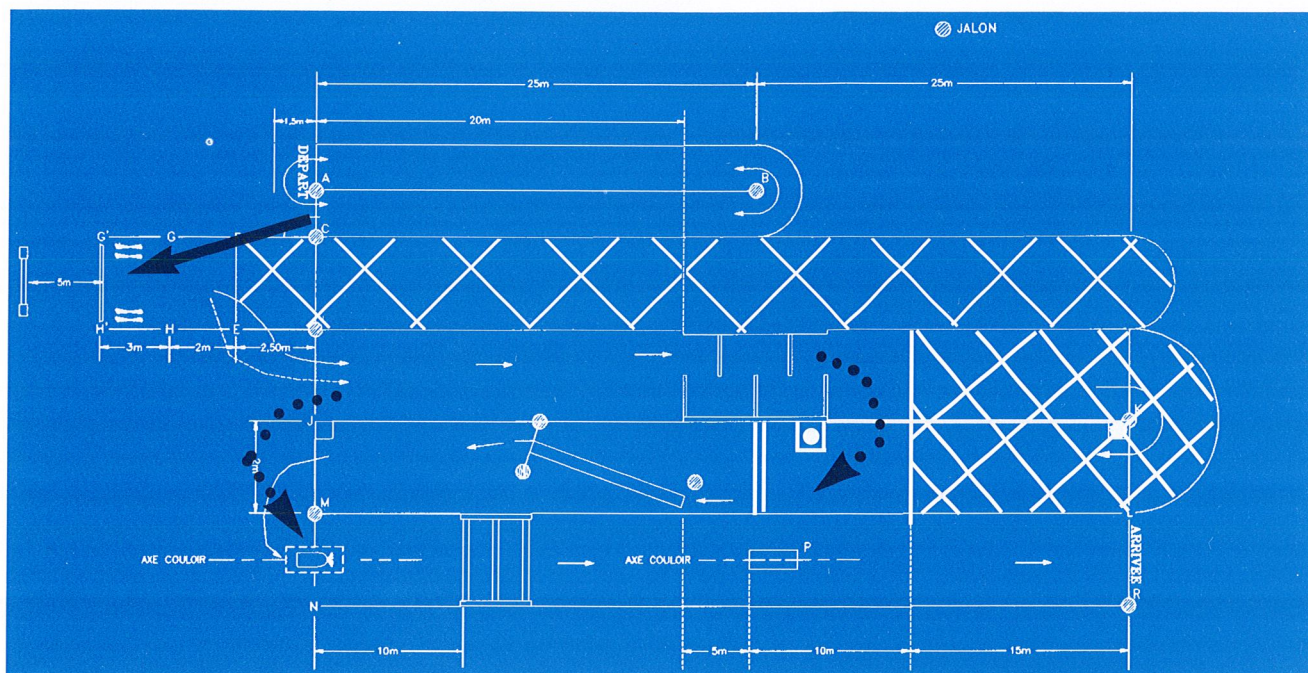


DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

Minimes garçons

- ◆ course en va et vient de 100 mètres (25 x4)
- ◆ lancer de deux commandes de 1,5 à 1,6 kg dans la fenêtre réglementaire placée à 5 m du butoir
- ◆ après avoir réussi les deux commandes, courir et passer dans le tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 0,80 m de hauteur
- ◆ courir, toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir
- ◆ se saisir du sac de 10 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 0,80m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,30m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir le parcours par un sprint pour couper la ligne d'arrivée.





DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

Minimes filles

- ◆ course en va et vient de 100 mètres (25 x4)
- ◆ lancer de deux commandes de 1,5 à 1,6 kg dans une fenêtre placée à 5 m du butoir. La surface libre de cette fenêtre est délimitée par les deux pieds de la fenêtre réglementaire et une barre horizontale placée à 0,50 m du sol (*voir croquis*)
- ◆ après avoir réussi les commandes, courir et passer sous le tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une barrière d'une hauteur de 0,60 m
- ◆ courir toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre
- ◆ se saisir du sac de 5 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 0,80m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,30m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir le parcours par un sprint pour couper la ligne d'arrivée.





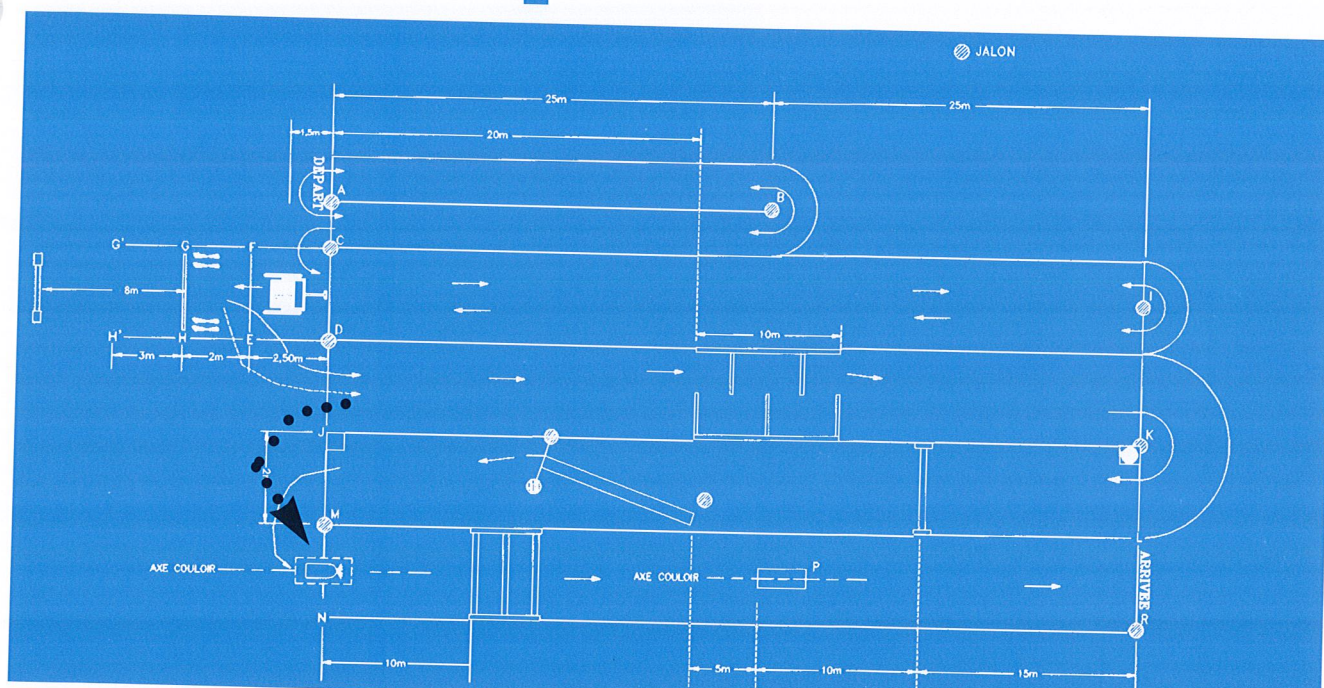
- ◆ course en va et vient de 50 mètres (25 x2)
- ◆ tirer du dévidoir normalisé sans charge sur 100 m (50 x2)
- ◆ lancer de deux commandes de 1,5 à 1,6 Kg dans la fenêtre réglementaire placée à 5 m du butoir
- ◆ après avoir réussi les deux commandes, courir et passer dans un tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- ◆ courir, toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir.
- ◆ se saisir du sac de 15 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 0,80m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,30m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée.





- ◆ course en va et vient de 50 mètres (25 x2)
- ◆ tirer du dévidoir normalisé sans charge sur 100 m (50 x2)
- ◆ lancer de deux commandes de 1,5 à 1,6 kg dans une fenêtre placée à 5 m du butoir. La surface libre de cette fenêtre est délimitée par les deux pieds de la fenêtre réglementaire et une barre horizontale placée à 0,50 m du sol (*voir croquis*)
- ◆ après avoir réussi les deux commandes, courir et passer dans un tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- ◆ courir, toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir.
- ◆ se saisir du sac de 10 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 0,80m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,30m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée.



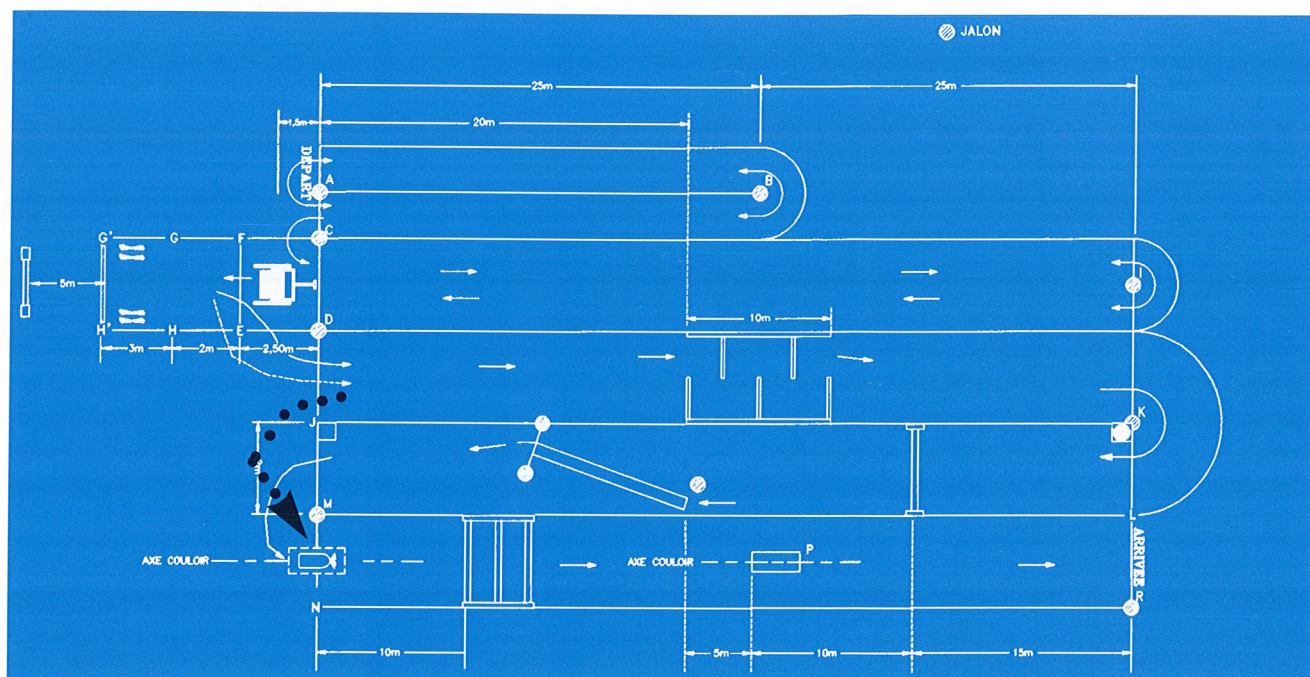


DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

Juniors hommes

- ◆ course en va et vient de 100 m (25 x 4)
- ◆ tirer du dévidoir normalisé de 100 kg sur 100 m (50 x2)
- ◆ lancer deux commandes de 1,5 à 1,6 kg, dans la fenêtre réglementaire placée à 8 m du butoir
- ◆ après avoir réussi deux commandes, courir et passer dans un tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- ◆ courir toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir
- ◆ se saisir du sac de 20 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 1 m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,50m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée



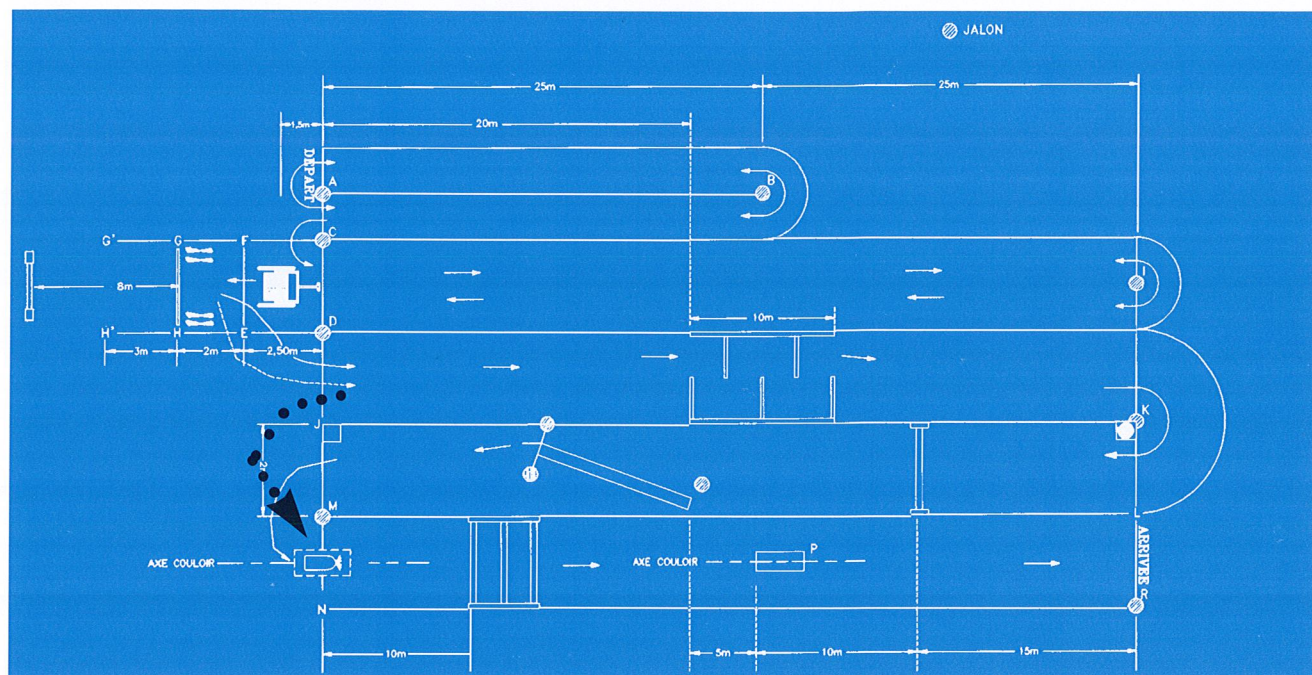


DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

Juniors femmes

- ◆ course en va et vient de 100 m (25 x 4)
- ◆ tirer du dévidoir normalisé de 100 Kg sur 100 m (50 x 2)
- ◆ lancer deux commandes de 1,5 à 1,6 Kg dans la fenêtre réglementaire placée à 5 m du butoir
- ◆ après avoir réussi les deux commandes, courir et passer dans le tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- ◆ courir, toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir
- ◆ se saisir du sac de 15 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 1 m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,50m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée



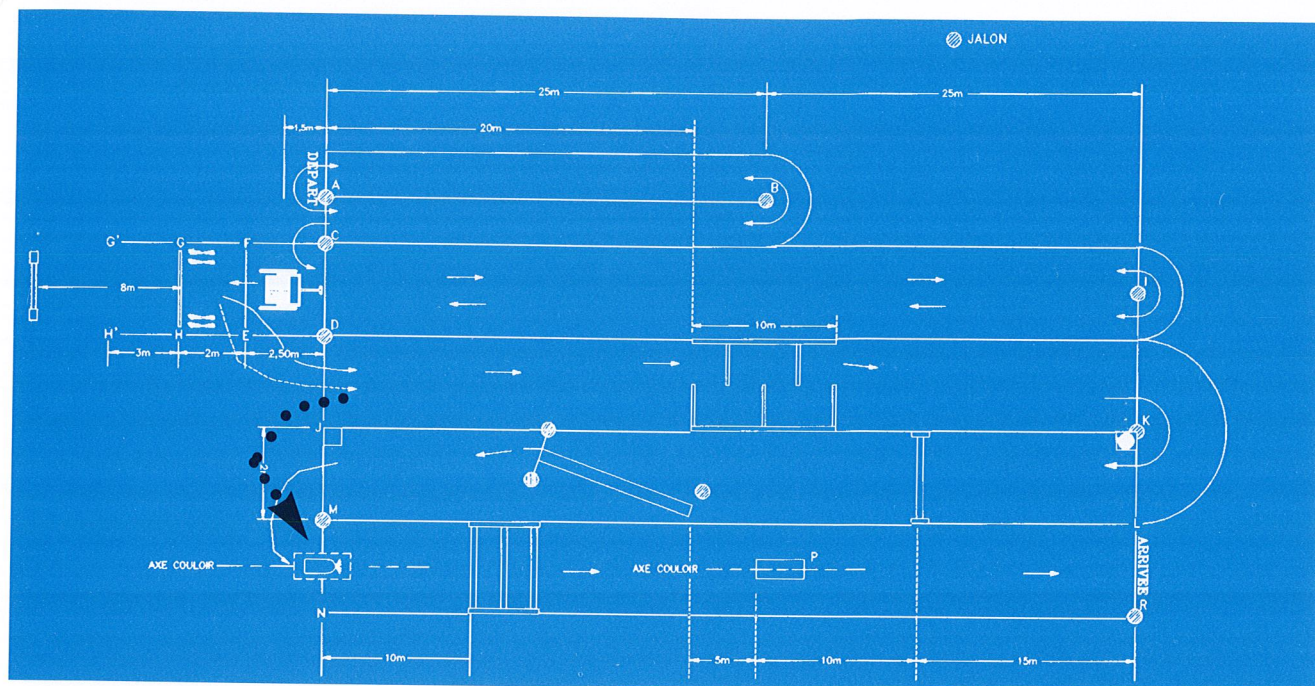


DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

Seniors hommes

- ◆ course en va et vient de 100 m (25 x 4)
- ◆ tirer du dévidoir normalisé de 100 kg sur 100 m (50 x 2)
- ◆ lancer deux commandes de 1,5 à 1,6 kg, dans la fenêtre réglementaire placée à 8 m du butoir
- ◆ après avoir réussi deux commandes, courir et passer dans un tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- ◆ courir toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir
- ◆ se saisir du sac de 30 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 1 m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,50m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée





DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

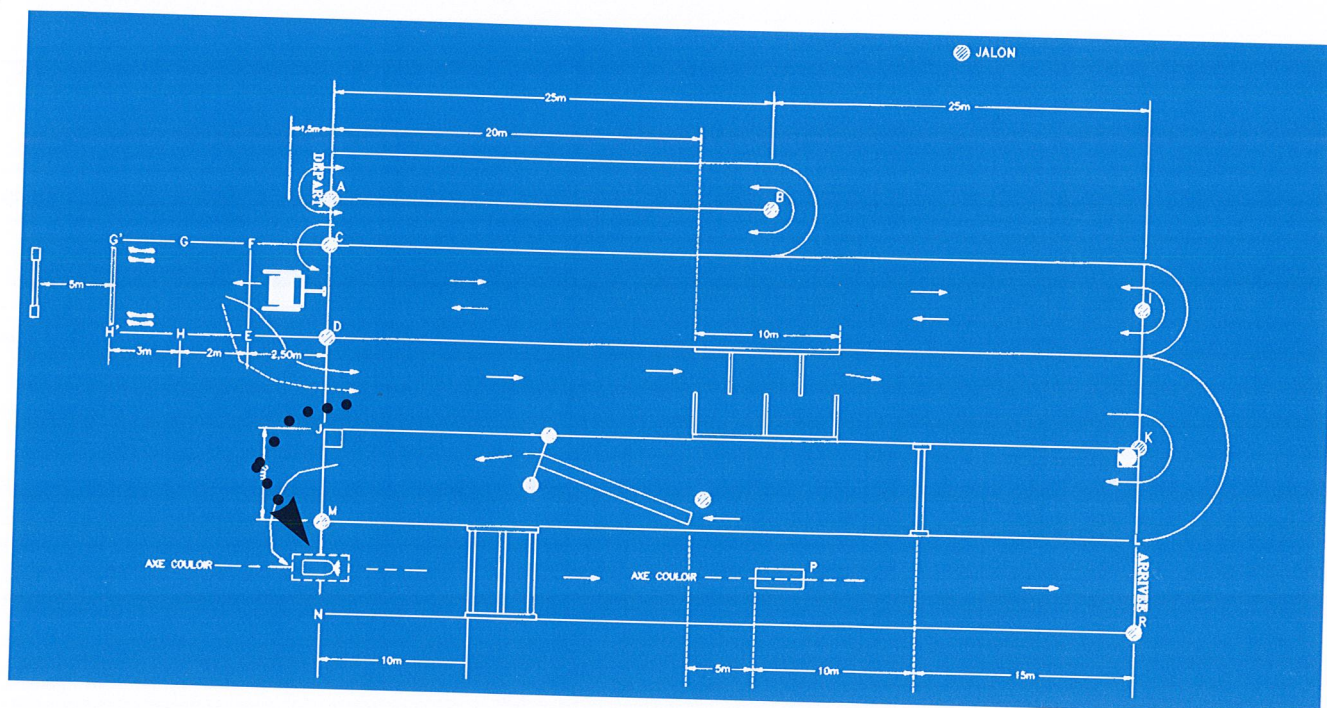
Vétérans hommes

- ◆ course en va et vient de 100 m (25 x 4)
- ◆ tirer du dévidoir normalisé de 100 kg sur 100 m (50 x 2)
- ◆ lancer deux commandes de 1,5 à 1,6 kg, dans la fenêtre réglementaire placée à 8 m du butoir
- ◆ après avoir réussi deux commandes, courir et passer dans un tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- ◆ courir toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir
- ◆ se saisir du sac de 30 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 1 m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,50m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée



bis

069



DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

Seniors femmes

- ◆ course en va et vient de 100 m (25 x 4)
- ◆ tirer du dévidoir normalisé de 100 Kg sur 100 m (50 x 2)
- ◆ lancer deux commandes de 1,5 à 1,6 Kg dans la fenêtre réglementaire placée à 5 m du butoir
- ◆ après avoir réussi les deux commandes, courir et passer dans le tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- ◆ courir, toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir
- ◆ se saisir du sac de 20 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 1 m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,50m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée



Le règlement Triathlon

BENJAMINS • FILLES & GARÇONS

■ **ARTICLE 1:** Le triathlon est ouvert à tous les jeunes sapeurs-pompiers de la catégorie benjamins, filles et garçons, suivant le règlement F.F.A.

■ **ARTICLE 2:** Le triathlon comporte trois épreuves prises dans chacune des familles suivantes:

◆ **course**

* vitesse

* demi-fond

◆ **lancer**

◆ **saut**

■ **ARTICLE 3:** Chaque athlète devra, pour être classé, effectuer trois épreuves. Les épreuves de SAUT et LANCER sont imposées, l'épreuve de COURSE est laissée au choix de l'athlète. Il pourra choisir une course de vitesse ou de demi-fond.

■ **ARTICLE 4:** Nature des Epreuves, Filles et Garçons

◆ **Course de vitesse:** 60 mètres

◆ **Course demi-fond:** 1000 mètres

◆ **Saut:** 10 multibonds

◆ **Lancer:** balle lestée 200 gr.

■ **ARTICLE 5:** Chaque épreuve sera cotée par références aux articles 9 et 10.

■ **ARTICLE 6: Déroulement des épreuves**

◆ **Vitesse**

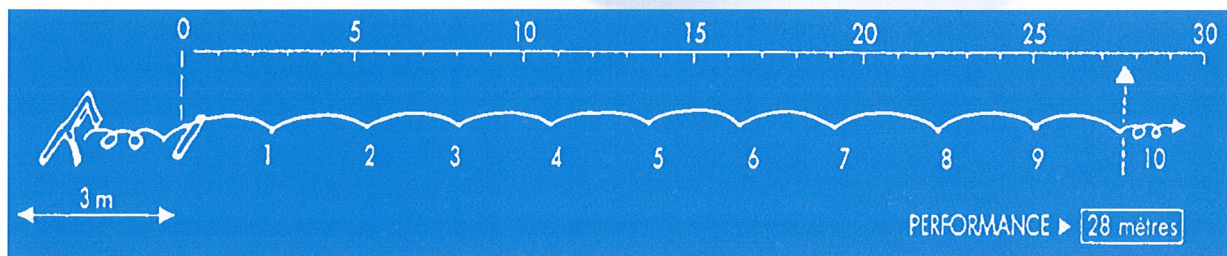
L'épreuve de vitesse sera chronométrée, il n'y aura pas de série qualificative, ni de demi-finale, ni de finale.

Le départ pourra être réalisé soit, avec des starting-blocks ou sans starting-blocks (*choix du candidat*).

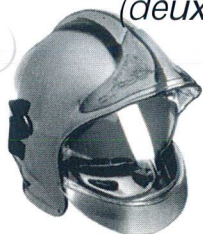
◆ **Demi-Fond**

L'épreuve sera chronométrée et se déroulera par série, en fonction du nombre de participants.

◆ **Saut multibonds (*Pas de géant*)**



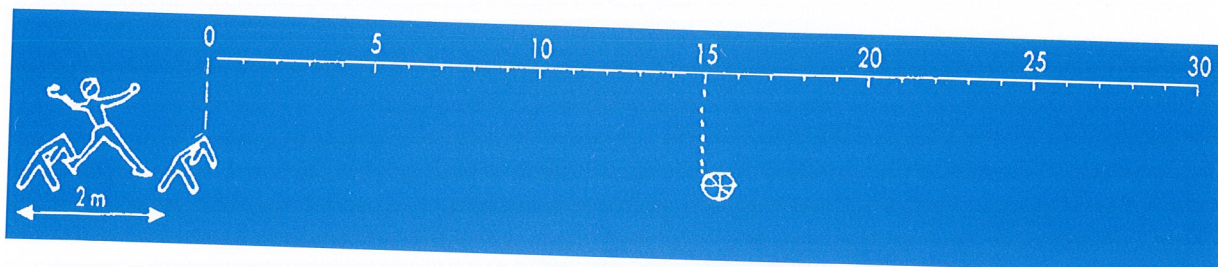
Une zone d'élance de trois mètres de longueur sera matérialisée au sol. Après cet élan de 3 mètres, exécuter 10 multibonds, les plus longs possibles.
(deux essais)



Afin d'éviter les accidents, la réception du dixième multibond ne devra pas se faire pieds joints. Le sauteur devra effectuer un onzième multibond ou finir par une petite course de quelques mètres.

La mesure sera effectuée au niveau du talon du dixième appui par la lecture directe d'un hectomètre déroulé sur le sol ou un étalonnage du terrain

◆ Lancer de balle



Une zone d'élan de 2 mètres de longueur sera délimitée au sol. Chaque athlète a droit à trois essais. La balle est lancée par le bras suivant la technique du lancer de pierre ou du javelot. Le premier impact de la balle sur le sol représente la performance à enregistrer.

■ **ARTICLE 7:** Chaque athlète aura la responsabilité de sa fiche d'enregistrement des performances. Il devra, à chaque épreuve, faire enregistrer et signer celle-ci par le juge.

A la fin des trois épreuves, cette fiche sera rapportée au secrétariat par l'athlète.

■ **ARTICLE 8: Classement**

Après leur retour au secrétariat, les performances seront traduites en points (*table de cotation*) par le personnel affecté à cette tâche. Le total des trois épreuves déterminera le classement du triathlon.

L'athlète ayant le plus grand total sera classé premier et ainsi de suite.

Un classement filles et un classement garçons seront effectués dans les deux catégories.

■ **ARTICLE 9:** Les ex-aequo au classement final pour les trois premières places seront départagés selon la règle du nombre de la meilleure performance enregistrée.

	V	L	S	Place
A 55 points	15	15	25	3
B 55	15	30	10	1
C 55	22	8	25	2

Cette épreuve de triathlon a recueilli le plein soutien du médecin Lieutenant-Colonel Michel, conseiller technique de la sous-commission nationale des jeunes Sapeurs-Pompiers. Si vous êtes intéressés par cette épreuve, vous avez la possibilité de vous procurer les tables de cotations auprès de la Fédération.

