

TRIATHLON CLUB DU LAURAGAIS

RUN AND BIKE – RÈGLEMENT 2026

RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAIS DE TRI

Mis à jour le 27/11/2025 à 19h

Les concurrents doivent prendre connaissance et respecter la Réglementation Générale Fédérale en cours de validité : <http://www.fftri.com/reglementationsportive>.

Le fait de remettre un engagement implique pour chaque concurrent l'obligation de se conformer à ce règlement et aux instructions qui seront données par l'organisateur de course et l'arbitre principal le jour de la course.

ÉPREUVES

Principe du Bike & Run :

Le Bike & Run est une pratique qui consiste à enchaîner le vélo et la course à pied par équipe, avec un seul vélo pour deux équipiers.

Sur une distance donnée, les deux partenaires s'échangent le vélo, comme bon leur semble de la main à la main et uniquement de la main à la main (pas de gagne-terrain), le but étant de franchir la ligne d'arrivée ensemble.

Les épreuves du Bike & Run sont ouvertes aux licenciés de la Fédération Française de Triathlon ainsi qu'aux non-licenciés sous réserve de l'acquisition d'un pass-compétition.

Le Triathlon Club du Lauragais organise 4 courses en fonction de l'âge des participants :

- la course 6-9 ans (2,6 km) est ouverte aux concurrents des catégories mini-poussin et poussin : nés entre 2017 et 2020.
- la course 10-13 ans (5,2 km) est ouverte aux concurrents des catégories pupille et benjamin : nés entre 2013 et 2016.
- la course 14-17 ans (6,8 km) est ouverte aux concurrents des catégories minime et cadet : nés entre 2009 et 2012.
- la course adultes/juniors (13,6 km) est ouverte aux concurrents des catégories junior, senior, master : nés avant 2008.

La participation à la course implique la connaissance parfaite et l'acceptation du présent règlement.

En cas de surclassement sur une course dans une catégorie supérieure, le classement sera établi dans la catégorie de l'équipier le plus âgé du binôme.

RETRAIT DES DOSSARDS :

Une pièce d'identité sera nécessaire pour le retrait des dossards. S'il est licencié à la FFTRI en compétition, le concurrent devra présenter sa licence.

Sinon, il devra acquérir un pass compétition.

S'il n'est pas licencié FFTRI, un concurrent mineur devra en outre présenter une autorisation parentale.

Le concurrent devra vérifier l'exactitude des données le concernant et les valider en émargeant la liste des inscrits.

Inscriptions sur place possibles sous condition d'avoir l'ensemble des documents demandés ci-dessus et la somme exacte en espèce ou de régler par chèque le coût de l'inscription.

ACCÈSSIBILITE :

Course à allure libre ouverte à tous, licenciés ou non. L'accès aux fauteuils roulants n'est pas possible sur la course.

Les personnes en situation de handicap, nécessitant un fauteuil roulant, ne pourront donc pas s'inscrire à la compétition.

SÉCURITÉ :

Le port du casque est obligatoire pendant toute la durée de l'épreuve pour les 2 concurrents de l'équipe.

Il est interdit de rétrocéder son dossard à une tierce personne ou de courir sans dossard.

Chaque coureur pourra être reconnu responsable en cas d'accident survenu ou provoqué durant l'épreuve. Les concurrents renoncent expressément à faire valoir des droits à l'égard des organisateurs, ils s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident pouvant résulter de leur participation à cette manifestation.

Cette organisation se veut éco-responsable et souhaite préserver au maximum le site : interdiction d'abandonner vos déchets sur le parcours sous peine de disqualification.

RÉGLEMENTATION SPORTIVE :

LES DÉPARTS :

Les binômes seront séparés pour le départ, les coureurs étant sur la ligne de départ tandis que les cyclistes patienteront sur une aire de stationnement le temps que leurs coéquipiers coureurs les rejoignent.

Le départ sera donné uniquement pour les coureurs. Ceux-ci devront rejoindre leur équipier cycliste après avoir parcouru une boucle d'étalement à pied (voir parcours).

Pour les formats S et XS Jeunes, chaque coéquipier doit effectuer la boucle d'étirement en relais. C'est lorsque que le deuxième relayeur finit sa boucle que le binôme peut s'élancer sur le parcours.

Pour les formats J1 (6-9ans) et J2 (10-13ans), seul un des coureurs du binôme fera la boucle d'étirement (distance adaptée à chaque course).

Le binôme s'élancera sur le circuit dès que le coureur passe devant son coéquipier cycliste.

LES PARCOURS :

[Voir page parcours](#)

PERMUTATION VÉLO :

Quelle que soit la course, la permutation des équipiers sur le vélo se fera exclusivement de main à main. Le cycliste et le coureur de chaque binôme devront faire l'intégralité du parcours côte à côte.

POINT DE CONTRÔLE :

Une zone de regroupement est imposée et sera délimitée par deux lignes au sol (matérialisées par des plots). Celle-ci se situera au niveau de la zone départ/arrivée, juste avant de bifurquer pour l'arrivée ou continuer sur une autre boucle.

Les membres d'une même équipe doivent obligatoirement traverser la zone de contrôle côte à côte avec un contact entre les équipiers (main sur l'épaule par exemple).

Le port du casque (jugulaire attachée) est obligatoire pour tous les concurrents sur l'intégralité du parcours, sous peine de disqualification immédiate.

ARRIVÉE :

L'arrivée sans dossard est possible d'un non-classement.

Interdiction de franchir la ligne d'arrivée accompagné d'une personne non inscrite à la course sous peine de disqualification.

Obligation de franchir la ligne d'arrivée avec son coéquipier et son vélo.

DOSSARD :

La ceinture porte-dossard utilisée en conformité avec la RGF est autorisée voire conseillée. Les concurrents doivent porter les dossards fournis par l'organisateur avec 3 points d'attache, sans les plier, ni les couper.

ARBITRAGE ET SECOURS :

En toutes circonstances, les participants acceptent de se soumettre aux décisions des arbitres fédéraux, de l'organisateur et / ou des personnels de secours.

RESPONSABILITÉ :

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident corporel ou matériel, dû au non-respect du Code de la Route ou des consignes de sécurité données par les organisateurs, les signaleurs, les services de Police et de Gendarmerie.

VOLS :

L'organisation décline toute responsabilité concernant le vol ou la dégradation du matériel des concurrents à sur les parcours et ses abords.

IMAGES/VIDÉOS :

Le concurrent inscrit autorise l'organisateur à disposer de son image sur support photo et vidéo, sur son site Internet et pour d'éventuelles utilisations de promotion de l'épreuve ; à recevoir par courriel les messages promouvant cette épreuve ou les autres épreuves organisées par le comité d'organisation.

Son adresse et ses coordonnées ne seront pas communiquées à des tiers.

Les images capturées par caméra embarquée doivent être mises à disposition de l'organisateur.

Il est interdit de fixer une caméra sur le casque vélo, et tout autre emplacement sera soumis à la décision de l'arbitre principal.

DROIT À L'IMAGE & CNIL :

En acceptant le présent règlement les coureurs autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, les concurrents bénéficient d'un droit d'accès et de rectification de leurs données personnelles.

USURPATION D'IDENTITÉ :

Tout concurrent participant à une épreuve et usurpant l'identité d'un tiers, ou faisant une fausse déclaration d'identité ou d'âge, sera disqualifié et fera l'objet de poursuites.

INSCRIPTION :

Une inscription sera définitive et prise en compte lorsque la totalité des pièces demandées sera reçue et validée par l'organisateur, et cela conformément aux dates mentionnées. L'organisateur se réserve le droit de refuser toute inscription dès le nombre maximum de concurrents atteint.

ANNULATION DU FAIT DE L'ORGANISATEUR :

Si pour quelque raison que ce soit le Bike and Run devait être annulé, l'organisateur s'engage à rembourser les concurrents inscrits à hauteur des sommes versées au bénéfice de l'organisateur, déduction faite des sommes engagées et dépensées pour l'organisation de l'épreuve.

ANNULATION DU FAIT DU CONCURRENT :

Toute inscription est définitive et non remboursable.

ACCEPTATION DU RÈGLEMENT :

Au moment du retrait du dossard, l'émargement obligatoire de la liste des inscrits vaut pour acceptation du présent règlement.

REMISE DES PRIX :

La présence à la cérémonie de remise des prix est obligatoire pour prétendre et obtenir trophées et cadeaux. Les binômes suivants seront récompensées :

Course J1 6-9 ans :

- podium (1-2-3) hommes/femmes/mixtes
- mini-poussins (1ère équipe féminine, 1ère équipe masculine, 1ère équipe mixte)

Course J2 10-13 ans :

- podium (1-2-3) hommes/femmes/mixtes
- pupilles (1ère équipe féminine, 1ère équipe masculine, 1ère équipe mixte)

Course XS Jeunes 14-17 ans :

- podium (1-2-3) hommes/femmes/mixtes
- minimes (1ère équipe féminine, 1ère équipe masculine, 1ère équipe mixte)
- cadets (1ère équipe féminine, 1ère équipe masculine, 1ère équipe mixte)

Course adultes :

- podium (1-2-3) hommes/femmes/mixtes
- juniors (1ère équipe féminine, 1ère équipe masculine, 1ère équipe mixte)

CHALLENGE LE TRIPLET BIKE & RUN

Pour prétendre au classement du Challenge Le Triplet Bike & Run, les concurrents doivent :

- s'inscrire au challenge Bike & Run Lavaur + Albi + Lauragais
- avoir le même binôme lors des 3 compétitions

Le classement du Challenge Le Triplet Bike & Run sera effectué avec un calcul de points selon la place obtenue lors des trois étapes. Le binôme ayant le plus de points, remporte le challenge

dans sa catégorie. Les points seront attribués comme suit :

Classement de l'étape**Points attribués**

| | |
|-----|--|
| 1er | 20 points |
| 2e | 18 points |
| 3e | 16 points |
| 4e | 14 points |
| 5e | 12 points |
| ... | Le calcul se poursuit ainsi jusqu'à arriver au dernier binôme. |

En cas d'égalité, l'organisation prendra en compte le nombre de victoires ou les places au classement. Si suite à ce calcul, une égalité subsiste, les temps de chacune des trois courses seront additionnés.

Les binômes suivants seront récompensés :

- 6-9 ans : 1ère équipe mixte / 1ère équipe homme / 1ère équipe femme chez les mini-poussins et poussins
- 10-13 ans : 1ère équipe mixte / 1ère équipe homme / 1ère équipe femme chez les pupilles et benjamins
- 14-19 ans : 1ère équipe mixte / 1ère équipe homme / 1ère équipe femme chez les minimes et les cadets
- adultes : 1ère équipe mixte / 1ère équipe homme / 1ère équipe femme chez les juniors, seniors et masters

CONTRÔLE ANTI DOPAGE :

Les participants s'engagent à respecter l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles antidopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur, notamment les articles L.230-1 et suivant du code du sport.