REGLEMENTATION SPECIFIQUE DES EPREUVES À LABEL GRAND EST 2026

LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
GRAND-EST

SOMMAIRE

RÈGLES COMMUNES À TOUTES LES ÉPREUVES À LABEL **3**

RÉCAPITULATIF DES ÉPREUVES À LABEL **4**

CHAMPIONNATS REGIONAUX JEUNES **5**

CHAMPIONNATS REGIONAUX ADULTES **6**

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX PAR ÉQUIPE **7**

COUPE DES DÉPARTEMENTS DE TRIATHLON DE RELAIS MIXTE (JEUNES) **8**

CHAMPIONNATS GRAND EST DE PARATRIATHLON
9

CHAMPIONNATS GRAND EST DE RAID
10

CHAMPIONNATS GRAND EST DE CROSS TRIATHLON
11

1. Règles communes à toutes les Épreuves Grand Est :

➢ Les labels (championnats, Coupe, Challenge), distances et modalités de déroulement des épreuves (Championnat, Coupe et Challenge) sont attribués par la Ligue Grand Est de Triathlon.
➢ L'inscription se fait via une plateforme d'inscription en ligne vérifiant la base de licencié(e)s FFTRI. Tous les licencié(e)s compétition pourront participer au championnat dans la limite des places disponibles définies par l'organisateur.

➢ Pourront participer et prétendre à un classement ou titre d'une Épreuve Régionale uniquement les athlètes pour lesquels la licence compétition FFTRI au sein de la Ligue Grand Est aura été validée informatiquement dans l'application fédérale par la ligue régionale au plus tard au moment de l'inscription à l'épreuve concernée.

➢ Le club représenté lors des championnats régionaux sera toujours celui du club affilié au sein de la Fédération Française de Triathlon sur le territoire du Grand Est. Il est souhaité de porter les couleurs de celui-ci durant la compétition et sur le podium protocolaire. **La présence au protocole est obligatoire.**

➢ Les licenciés individuels (sans clubs) de la Ligue Grand Est peuvent participer et intégrer les classements individuels des championnats au même titre et règles que les autres licenciés de la Ligue.

● Les titres de "champion régional" ne peuvent être délivrés qu'aux licenciés "compétition" de la Fédération Française de Triathlon et de nationalité française rattachés auprès de la ligue. Dans le cadre d'une compétition de Raid ou de Swimrun, a minima 1 athlète qui compose l'équipe doit être de nationalité française.

● Les titres de "champion régional des clubs" ne peuvent être délivrés qu'aux équipes composées de "licenciés compétition" de la Fédération Française de Triathlon d'un même club affilié auprès de la ligue concernée. Le classement se fera sur la base d'un trio avec un minimum de 1 français.

● Les titres de "champion départemental" ne peuvent être délivrés qu'aux "licenciés compétition" de la Fédération Française de Triathlon et de nationalité française rattachés auprès du comité départemental concerné. Dans le cadre d'une compétition de Bike & Run, de Raid ou de Swimrun, a minima 1 athlète qui compose l'équipe doit être de nationalité française.

● Les titres de "champion départemental des clubs" ne peuvent être délivrés qu'aux équipes composées de "licenciés compétition" de la Fédération Française de Triathlon d'un même club du comité départemental concerné. Le classement se fera sur la base d'un trio avec un minimum de 1 français.

2. Récapitulatif des épreuves à label Grand Est 2026 :

		Catégories	Dist.	Format	Lieu et date
Championnat Régional de Duathlon	Jeunes	Benjamin et Minime	XS	individuel A.A.	Dachstein 22/03/2026
		Cadet et Junior	S	individuel A.A.	
	Adultes	Senior	S	individuel A.A.	
		Master	S	individuel A.A.	
	Equipe	cadet à vétéran	S	Addition des chronos Aspiration Abri.	
Championnat Régional de Triathlon	Jeunes	Benjamin et Minime	XS	individuel A.A.	Remiremont 20/09/2026
		Cadet et Junior	S	individuel A.A.	
	Adultes	Senior	S	individuel A.A.	Pierre Percée 17/09/2026
		Master	S	individuel A.A.	
	Equipe	cadet à vétéran	S	Addition des places Aspiration Abri.	
Championnat Régional d'Aquathlon	Jeunes	Benjamin / Minime	XS	individuel	Dienville 27/06/2026
		Cadet / Junior	S	individuel	
Championnat Régional de Triathlon Longue Distance	Adultes	Senior	L	individuel	Obernai 07/06/2026
		Master	L	individuel	
Championnat Régional de Cross Triathlon	Adultes	Senior	M	individuel	Challenge des Cross Tri de la région
		Master	M	individuel	
Coupe Grand Est des Départements de Triathlon	Equipe de départements	benjamin	XXS par athlète	Relais Mixte avec Aspiration Abri	Remiremont 20/09/2026
		minime			
		cadet / junior			
Championnat Régional de Paratriathlon	Adultes	Fauteuil (PTWC)	S	individuel	Ensisheim 11/07/2026
		Debout (PTS 2,3,4 et 5)	S	individuel	
		Visuel (PTVI)	S	individuel	
		Psychique / mental (PTS7)	S	individuel	
		Auditif (PTS8)	S	individuel	
Championnat Régional de Raid	Jeunes et Adultes	Benjamin	XXS	binôme	Monthureux / Saône 27/09/2026
		Minime / Cadet	XS	binôme	
		Junior / Espoir	S		
		Adultes	S	binôme	

3. Championnats Régionaux Individuels Jeunes

Les championnats Grand Est Jeunes se déroulent sur les mêmes disciplines que ce qui se fait au niveau national :

- duathlon
- triathlon
- aquathlon

Conditions de participation :
Aucune qualification nécessaire, tous les jeunes licencié(e)s dans la Ligue peuvent y prendre part (cf règles communes).

Compétition :

➢ Tous les concurrents d'une même catégorie prendront le départ de la même vague
➢ Généralement un départ XS pour les benjamin(e)s minimes et un départ S pour les cadet(te)s junior(e)s
➢ La partie vélo se fait en drafting (Aspiration Abri autorisé).
➢ En triathlon les distances sont raccourcies pour permettre aux jeunes de participer à 2 courses dans la même journée (Relais Mixte)
➢ La course est spécifiquement jeunes, les courses adultes se font de manière totalement séparée voir décalée (suffisamment d'écart entre les 2 départs pour qu'il n'y ait pas d'aide entre adultes et jeunes).
➢ En plus du classement "Scratch" l'organisateur est tenu d'éditer les classements Grand Est complets. Ceux ci sont définis par un classement par groupe d'âge et par sexe, délivrant les titres de Champion.ne.s Grand Est Individuel concernés :

- Benjamine
- Benjamin
- Minime Fille
- Minime Garçon
- Cadette
- Cadet
- Juniore
- Junior

➢ Une penalty box sera mise en place pour les fautes commises durant la procédure de départ, le départ, entre l'entrée et la sortie de l'aire de transition. Il est de la responsabilité de l'athlète de lire le tableau et de **s'arrêter de lui-même à la Penalty Box** (l'arbitre n'appelle pas les jeunes concernés par une pénalité) L'athlète ayant commis une faute devra s'arrêter et repartir au signal de l'arbitre : **5'' sur le XS et 10'' sur le S.**

➢ En aquathlon et triathlon, la combinaison néoprène sera obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C et interdite si la température de l'eau est supérieure à 19,9°C.

Lorsque la température de l'eau est supérieure à 22 °C, les températures du tableau doivent être appliquées telles quelles. Lorsque la température de l'eau est égale ou inférieure à 22 °C et que la température de l'air est égale ou inférieure à 15 °C, la valeur de la température de l'eau sera ajustée en prenant la moyenne des 2 températures (cf tableau page 36 RG)

		Température de l'air extérieur (en °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Température de l'eau (en °C)	22	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	Annulée
	21	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	Annulée
	20	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	Annulée
	19	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	Annulée
	18	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée
	17	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée
	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée
	15	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	14	14	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	13	13	13	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

4. Championnats Régionaux Individuels Adultes

- Les championnats Grand Est individuels distances S ont lieu en duathlon et triathlon parallèlement aux épreuves par équipe (cf chapitre 5).

Compétition :

➢ La partie vélo se fait en drafting (Aspiration Abri autorisé).
➢ Tous les concurrents de même sexe prendront le départ de la même vague.
➢ En plus du classement “Scratch” l’organisateur est tenu d’éditer les classements Grand Est complets. Ceux ci sont définis par un classement par groupe d’âge et par sexe, délivrant les titres de Champion.ne.s Grand Est Individuel concernés :

- Seniore (S1 à S4)
- Senior (S1 à S4)
- Master Femmes (V1 et +)
- Master Hommes (V1 et +)

- Un championnat Grand Est de triathlon se fait également sur format L

Compétition :

➢ La partie vélo se fait sans drafting (Aspiration Abri interdit).
➢ Tous les concurrents de même sexe prendront le départ de la même vague.
➢ En plus du classement “Scratch” l’organisateur est tenu d’éditer les classements Grand Est complets. Ceux ci sont définis par un classement par groupe d’âge et par sexe, délivrant les titres de Champion.ne.s Grand Est Individuel concernés :

- Seniore (S1 à S4)
- Senior (S1 à S4)
- Master Femmes (V1 et +)
- Master Hommes (V1 et +)

5. Championnats Régionaux par Équipe

Conditions de participation :

Les équipes seront constituées de personnes issues du même club sans limitation de nombre au départ (dans la limite des places disponibles par l'organisateur).
Un classement masculin et féminin sera effectué.

Duathlon :

Compétition :

Le Championnat Régional de Duathlon Adultes pourrait se dérouler le même jour et au même endroit que les jeunes. A ce moment-là, de façon à ne pas léser les écoles de triathlon, le classement par équipe réalisé pour décerner un titre par équipe (Hommes et Femmes) s'effectue par l'addition des 3 meilleurs chrono des duathlons S jeunes et adultes. Ce trio devra comprendre à minima 1 français. Les équipes totalisant le plus faible chronomètre total sont déclarées vainqueur. En cas d'égalité, l'addition des places départagera le classement par équipe. Chaque club peut engager autant d'athlètes qu'il le souhaite (dans la limite des places disponibles par l'organisateur) mais n'apparaîtra qu'une seule fois au classement (pas d'équipe 2 ou 3…)

Ce classement Club servira également de sélectif pour la ½ finale D3 Femmes et Hommes de duathlon.

Triathlon :

Compétition :

Le classement par équipe sera réalisé pour décerner un titre par équipe (Hommes et Femmes). Celui-ci s'effectue par l'addition des 3 meilleures places scratch de la course S (à minima 1 français dans ce trio). Les équipes totalisant le nombre le plus faible seront déclarées vainqueur.
En cas d'égalité, les équipes sont départagées sur le 3e arrivant de l'équipe (le mieux classé placera son équipe devant l'autre).
Chaque club peut engager autant d'athlètes qu'il le souhaite (dans la limite des places disponibles par l'organisateur) mais n'apparaîtra qu'une seule fois au classement (pas d'équipe 2 ou 3…)

Ce classement Club sera un des moyens de qualification pour la ½ finale D3 Femmes et Hommes de triathlon.

6. Coupe Grand Est des Départements de Triathlon Relais Mixte :

Conditions de participation :

➢ Chaque département aligne autant d'équipes qu'il le souhaite. Pour être classé à la Coupe, l'ensemble des concurrents devront justifier de l'appartenance d'un club de son département (exception pour les départements Ardenne et Meuse qui seront fusionnés)

Les équipes classées à la Coupe Grand Est des Départements ne peuvent être que celles qui sont composées de licenciés "compétition" du même département (exception faite pour les Ardenne et la Meuse) avec au moins
un athlète de nationalité française

➢ Compte tenu de la distance unique accessible aux catégories benjamin à junior :

o l'équipe benjamine doit être composée entièrement de benjamins
o l'équipe minime peut être composée de minimes et de benjamins
o l'équipe cadette / juniore peut être composée de juniors, de cadets et de minimes (dérogation possible pour accepter des benjamins dans ces équipes afin de favoriser la participation)

Exceptionnellement les athlètes de la catégorie ''Benjamin'' pourront partir avec les autres catégories.

L'ordre de départ est le suivant :
une fille, un garçon, une fille, un garçon

Pour favoriser la participation :

➢ Des équipes peuvent être constituées avec des athlètes appartenant à différents départements. La composition des équipes devra respecter les catégories d'âges des équipes participant au Championnat.

➢ Concernant la composition, une souplesse est laissée pour favoriser la participation en autorisant des équipes de 1 fille et 3 garçons, 3 filles 1 garçon (quelque soit la composition le relais se lancera toujours par une fille suivie d'un garçon).

Ces équipes ''hybrides'' seront classées au scratch mais n'intègreront pas le classement final de la Coupe des Départements.

Compétition :

➢ Le format de course est une relais par équipe de 4 athlètes (2 filles, 2 garçons) sur une distance assimilée XXS.
➢ L'ordre de départ est le suivant : une fille, un garçon, une fille, un garçon.

➢ Le passage de relais s'effectue dans la zone prévue et par un contact physique entre coéquipiers.

Classement :

➢ Le classement de l'équipe de club s'effectue à l'arrivée du quatrième concurrent.

➢ Une penalty box sera mise en place pour les fautes commises durant la procédure de départ, le départ, entre l'entrée et la sortie de l'aire de transition. Il est de la responsabilité de l'athlète de lire le tableau et de **s'arrêter de lui-même à la Penalty Box** (l'arbitre n'appelle pas les jeunes concernés par une pénalité) Le dernier relayeur portera l'ensemble des fautes de son équipe et devra s'arrêter et repartir au signal de l'arbitre :
10" par faute sur le XXS

➢ La combinaison néoprène sera obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C et interdite si la température de l'eau est supérieure à 19,9°C.
Lorsque la température de l'eau est supérieure à 22 °C, les températures du tableau doivent être appliquées telles quelles. Lorsque la température de l'eau est égale ou inférieure à 22 °C et que la température de l'air est égale ou inférieure à 15 °C, la valeur de la température de l'eau sera ajustée en prenant la moyenne des 2 températures (cf tableau page 36 RG)

7. Championnats Grand Est de Paratriathlon :

Conditions de participation :

➢ Il est ouvert à toutes les catégories de handicap.
➢ La classification et les règles de courses World Triathlon sont appliquées.
➢ Toutes les personnes en situation de handicap peuvent prendre part à la compétition mais les athlètes qui n'ont pas de licence compétition au sein de la Ligue Grand Est ne pourront pas prétendre au podium du Championnat Grand Est.
➢ Seuls les athlètes classifiables selon les règles World Triathlon et possédant une licence compétition Fédération Française de Triathlon rentreront dans le classement de course qui a été regroupé en 5 catégories :

- Fauteuil (PTWC)
- Debout (PTS2, PTS3, PTS4 et PTS5)
- Visuel (PTVI - Guide obligatoire sur tout le parcours et tandem sur le circuit vélo)
- Psychique / Mental (PTS7 - guide facultatif)
- Auditif (PTS8)

Format de course :

Le format de course est libre, il doit respecter le temps d'effort défini par les RTS.

Accès à la compétition :

L'organisateur définit lors du dépôt du dossier de candidature le nombre de concurrents en fonction des capacités d'accueil.

8. Championnats Grand Est de Raid :

Format de course :

Le format de course est libre, il doit respecter le temps d'effort défini par les RTS. La distance retenue sera un XS (durée entre 3 et 5h) pour les jeunes et les adultes

Accès à la compétition :

Les équipes sont composées de 2 équipiers de même catégorie d'âge ou de catégorie d'âge successive et licenciés auprès de la F.F.TRI. au plus tard au moment de leur inscription. Un seul licencié F.F.TRI. de nationalité étrangère peut être admis dans l'équipe.

Exemple :

- une équipe peut être composée d' un(e) athlète junior et d'un(e) athlète espoir (U23 moins de 23 ans). Dans ce cas, l'équipe est classée dans la catégorie junior / espoir.

- une équipe peut être composée de deux athlètes juniors. Dans ce cas, l'équipe est classée dans la catégorie junior / espoir.

- une équipe peut être composée d' un(e) athlète senior et d'un(e) athlète vétéran. Dans ce cas, l'équipe est classée dans la catégorie adultes

- une équipe peut être composée d' un(e) athlète junior et d'un(e) athlète senior. Dans ce cas, l'équipe est classée dans la catégorie adultes

Formation et nom des équipes :

Les équipes concourant pour le championnat Grand Est sont composées d'athlètes licenciés F.F.TRI. dans le même club (licence validée au moment de leur inscription).

3 catégories de classement :

Féminin (équipes 100% féminines) ;
Mixte (au moins 1 femme et 1 homme à chacune des épreuves) ;
Masculin (équipes 100% masculines).

4 catégories d'âge :

- Benjamin
- Minime / Cadet
- Junior / Espoir
- Adultes (pas de distinction de catégories)

Ce qui donne 12 podiums de duos

9. Championnats Grand Est de Cross Triathlon :

Les titres seront attribués sous forme d'un Challenge dont vous trouverez le règlement ci dessous :

1. PREAMBULE

Ce challenge a pour objectif de décliner le Challenge National de Cross Triathlon au niveau de la Ligue Grand Est.

Il se déroule du 1er janvier de l'année N au 31 décembre de l'année N.

L'ensemble des épreuves de Cross Triathlon de format compris entre S et XXL ou assimilé, enregistrées au calendrier fédéral de la Ligue et répondant aux obligations d'organisation définies pour ce challenge (cf. article C), permettront aux athlètes d'accumuler des points afin de figurer dans le classement du challenge national de la discipline considérée.

A l'issue de la période susvisée, ce challenge permet d'attribuer, aux athlètes ayant cumulés le plus de points, les titres de Champion.ne.s Grand Est de Cross Triathlon (toutes catégories et Master).

2. CATEGORIES CONCERNEES

Le Challenge Régional de Cross Triathlon est ouvert à tous les licenciés de nationalité française, titulaire d'une licence FFTRI compétition au sein de la Ligue Grand Est validée au plus tard le jour de l'épreuve.

Au vu des distances concernées (M majoritairement) seules les catégories d'âge junior.e. à vétéran.ne peuvent concourir.

2 catégories d'âges seront récompensées :

- Toutes catégories (le classement scratch)
- Master (vétéran 1 à 7)

3. EPREUVES PRISES EN COMPTE DANS LE CLASSEMENT

L'ensemble des épreuves de Cross Triathlon de format compris entre S et XXL ou assimilé, ayant obtenu une "Licence manifestation" auprès de la Ligue Grand Est de Triathlon intégreront automatiquement le Challenge Régional de la discipline concernée.

L'organisateur est tenu de saisir en ligne la demande de licence manifestation, au plus tard, trois mois avant la date de l'épreuve et de souscrire avec une plateforme d'inscription en ligne conventionnée avec la FFTRI (labellisation inscription en ligne).

Afin de permettre l'intégration des résultats de l'épreuve au classement dudit challenge, l'Organisateur veillera à utiliser un système de chronométrie permettant de prendre la totalité des temps pour chacune des disciplines, y compris pour les transitions.

L'Organisateur veillera également :

● à garantir l'équitabilité sportive pour l'ensemble de athlètes, et notamment sur la circulation

dans l'Aire de Transition ;

● à respecter la Réglementation Fédéral en vigueur ;

● à utiliser une Aire de Transition identique pour l'ensemble des athlètes (positionnement par la roue ou par la selle possible) ;

● à faire arbitrer sa course selon les règles fédérales, avec des officiels formés et validés par la FFTRI pour l'année en cours.

ETAPES	EPREUVES	EPREUVE	DATE	LIEU
1	Cross Triathlon des Cabanes Flottantes	M	17/05/2026	Givrauval (55)
2	Cross Triathlon de Contrexeville	M	14/06/2026	Contrexeville (88)
3	X Terra France	M	05/07/2026	Xonrupt - Longemer (88)
4	Greenman	S	04/10/2026	Gambsheim (67)

4. GRILLE DE POINTS

Pour chacune des épreuves, le calcul d'attribution des points se base sur le classement scratch de l'épreuve considérée (intégrant les athlètes non-éligibles au Challenge Régional).

Le nombre de points attribués par épreuve est dépendant du nombre d'athlètes classés à la fin de celle-ci. Les épreuves sont réparties en 4 catégories :

● Si il y un maximum de 100 athlètes classés * :

Le 1er marquera 187 pts, le 2ème marquera 172 pts, … le 10ème marquera 96 pts, … le 20ème marquera 83 pts, …

● Si il y a entre 101 et 250 athlètes classés * :

Le 1er marquera 269 pts, le 2ème marquera 244 pts, … le 10ème marquera 108 pts, … le 20ème marquera 96 pts, …

● Si il y a entre 251 et 500 athlètes classés * :

Le 1er marquera 367 pts, le 2ème marquera 331 pts, … le 10ème marquera 121 pts, … le 20ème marquera 101 pts, ...

● Si il y a plus 501 athlètes classés * :

Le 1er marquera 510 pts, le 2ème marquera 458 pts, … le 10ème marquera 140 pts, … le 20ème marquera 106 pts, ...

* : Retrouvez les grilles d'attribution de points complètes en annexe de ce document

Le classement du Challenge Régional prend en compte toutes les participations aux épreuves éligibles sur la période du 1er janvier au 31 décembre de l'année N. A l'issue de cette période, les titres de Champion.ne.s Grand Est de Cross Triathlon (toutes catégories et Masters) seront attribués.

5. MODALITÉS DE CLASSEMENT

L'athlète pourra cumuler des points sur l'ensemble des épreuves inscrites au calendrier fédéral, ayant déclaré un format compris entre S et XXL ou assimilé.

Afin d'intégrer le classement du challenge régional, chaque athlète devra participer à au moins 2 épreuves au cours de la saison de la discipline concernée. Seules les courses réalisées en individuel seront comptabilisées. Si l'athlète fait plus de 2 épreuves au cours de la saison, les 2 meilleurs résultats seront retenus pour l'élaboration du classement final.

6. PUBLICATION DES RÉSULTATS

Le classement étant évolutif tout au long de la saison, une diffusion du classement provisoire sera assurée via le site Internet Grand Est après chaque étape.

Le classement final sera établi et diffusé à l'issue de la dernière compétition pouvant être prise en compte.

7. RÉCOMPENSES

Le classement final permet d'attribuer les titres de Champion.ne Grand Est de Cross Triathlon et les maillots et médailles seront remis aux lauréats lors d'un moment de référence (Assemblée Générale de Ligue ou autre évènement institutionnel ou sportif).