

Si ce message ne s'affiche pas correctement, [cliquez ici](#)



**#3 Mai 2020**

Newsletter à destination des arbitres de la ligue des Hauts de France

copie: Référents Clubs

Nous joindre?

**[cra@triathlonhdf.fr](mailto:cra@triathlonhdf.fr)**

**Covid 19. Un crise Sanitaire  
sans précédent**

**#COVID-19  
#Information**



2020 est et sera définitivement une année exceptionnelle.

Tous et toutes, avons subi dans cette situation sans précédent.

Il nous faut maintenant nous reconstruire et avancer !

Notre sport, comme tous les sports, a du faire face et aucune compétition n'a eu lieu depuis le mois de Mars.



### **Pas de compétition = Pas d'arbitrage.**

Aujourd'hui, il nous faut entrevoir une reprise progressive !

Calendrier d'arbitrage

A ce stade, les compétitions devraient reprendre avec le Championnat de France de Cross Triathlon à Jeumont !

(sous réserve de modification)

Nous sommes conscient que cette année sera perturbée.

Nous vous proposons de vous re-positionner sur le planning d'arbitrage.

**Nous vous proposons de vous re-positionner sur le planning d'arbitrage.**

Faire mes choix  
d'arbitrage

Nous sommes conscient que cette année sera perturbée.

Date limite 27 Juin

**Bien entendu, nous étudierons tous les choix de chacun!  
Merci de votre implication !**

Toute cette période sans pratiquer...  
 Comment maintenir les connaissances?  
 Nulle doute que la réglementation sportive a été sur  
 votre table de chevet durant ces quelques mois.!

La Réglementation  
Sportive!



Il manque un accessoire  
d'arbitrage sur la photo, saurez  
vous le retrouver?

Depuis début Mai, la CNA a mis en place une formation en E-learning sous forme de QCM. Le report des épreuves du à la pandémie du COVID 19 n'a pas permis de mettre en pratique vos connaissances. Il s'agit d'une continuité de la formation des arbitres débutants et confirmés.

Afin de ne pas perdre la main, chaque semaine une dizaines de questions seront publiées sous forme de QCM.

Cette formation n'est pas obligatoire, elle permet de revoir les fondamentaux et d'être prêt lorsque les compétitions reprendrons.



Une récompense sera faite pour le premier de chaque niveau d'arbitrage en plus des 10 premiers au classement général.

QCM !

A vous de jouer !!  
3, 2, 1 Partez...

---

La CRA est à votre écoute !

---



Le coin des  
règles



### Le Cross Triathlon et Cross Duathlon en pleine nature

- Le Cross Triathlon consiste à enchaîner dans l'ordre trois activités sportives : natation en eaux vives, VTT et course à pied type trail.
- Le Cross Duathlon consiste à enchaîner dans l'ordre trois activités sportives : course à pied type trail, VTT et course à pied type trail.

Application de la réglementation sportive 2020 Triathlon ou duathlon classique  
avec seule différence

1. « Aspiration Abri » (Drafting) autorisé sur la partie VTT.
2. Les bâtons de marche sont autorisés, si le concurrent part avec des bâtons alors il doit les conserver durant toute la partie course à pied et les avoir sur la ligne d'arrivée.

Cross Duathlon	Course à pied	VTT	Course à pied
<b>Distance XS</b>	2 km	5.5 km	1 km
<b>Distance S</b>	4 km	11 km	2 km
<b>Distance M</b>	8 km	22 km	4 km
<b>Distance L</b>	16 km	44 km	8 km
<b>Distance XL</b>	24 km	66 km	12 km

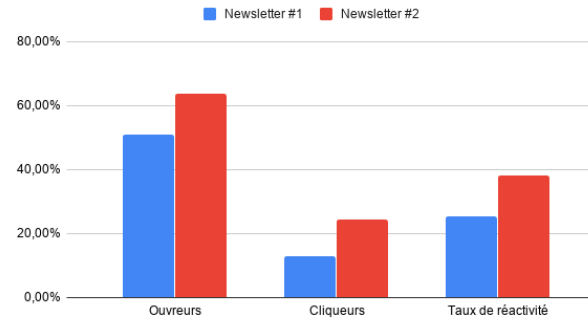
Des distances officielles différentes des épreuves "Route"

Cross Triathlon	Natation en eaux vives	VTT	Course à pied
<b>Distance XS</b>	250 m	5.5 km	2 km
<b>Distance S</b>	500 m	11 km	4 km
<b>Distance M</b>	1 km	22 km	8 km
<b>Distance L</b>	2 km	44 km	16 km
<b>Distance XL</b>	3 km	66 km	24 km

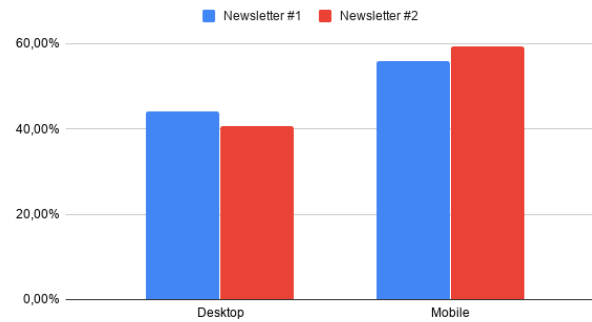
## Les Stats !!!

Plus d'ouverture, plus de clic, plus de réactivité !!! Merci!

Ouverture et Clic

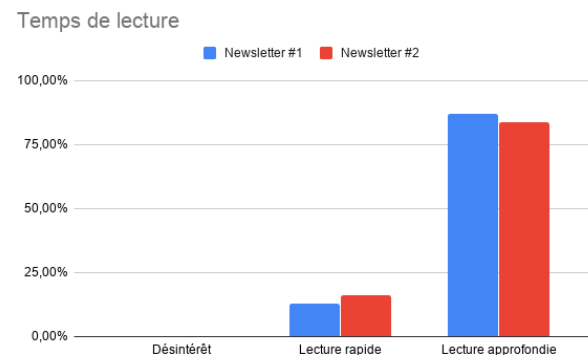


Mobile / PC



Une lecture plus axée sur le Mobile !

Une lecture  
approfondie !



Cette newsletter est la troisième du nom, nous trouvons notre rythme de croisière.

Vous retrouverez donc une Newsletter:

- En février
- En Mai
- En Août
- En Novembre

**Et ce sera toujours le dernier jour du mois !**

---

## La Boutique de l'arbitrage



Une boutique vient d'être mise en ligne pour vous permettre de vous équiper !!

Elle est accessible avec le lien ci-dessous.

[Boutique](#)

Deux façons de récupérer vos achats:

- En les faisant livrer chez vous (port en sus)

- En les récupérant à la ligue.



[Cliquez sur ce lien pour vous désabonner](#)