

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



**#4 Août 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:  
Les épreuves qui s'adaptent,  
l'arbitrage aussi !

**#COVID-19**  
**#Information**



Nous sommes en Août, et il vaut mieux regarder en avant qu'en arrière.

Depuis le début d'année, très peu d'épreuves ont pu vous permettre de mettre à profit la formation dispensée en début d'année. Mais... ça y est.

Le week end dernier, à Jeumont, la première épreuve de la ligue Post Covid a eu lieu.

Deux jours d'arbitrage qui ont donné le sourire à nos arbitres.



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

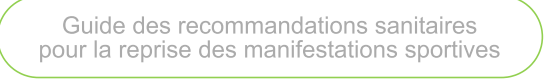
Oui c'est totalement vrai. Mais c'est bel et bien reparti. Espérons que la situation s'améliore enfin.

Cependant, il nous faut nous adapter.

Vous le voyez, le masque est de rigueur sur les arbitrages. Lors de quelques petites adaptations sont donc nécessaires.

La première chose à savoir est dans quelle phase nous nous trouvons.

A ce jour, nous sommes en phase 2.  
 Le descriptif des adaptations est dans le fichier joint:



# Phase 1

# Phase 2

**1 ACCUEIL DES SPECTATEURS**

**2 INSCRIPTIONS AUX COURSES & RETRAIT DES DOSSARDS**

**3 AIRE DE TRANSITION**

**4 NATATION**

**5 TENNIS**

**6 CYCLISME**

**7 COURSE À PIED**

**8 RAVITAILLEMENT**

**9 ZONE D'ARRIVÉE**

**10 CÉRÉMONIE PROTOCLAIRE**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**31**

**32**

**33**

**34**

**35**

**36**

**37**

**38**

**39**

**40**

**41**

**42**

**43**

**44**

**45**

**46**

**47**

**48**

**49**

**50**

**51**

**52**

**53**

**54**

**55**

**56**

**57**

**58**

**59**

**60**

**61**

**62**

**63**

**64**

**65**

**66**

**67**

**68**

**69**

**70**

**71**

**72**

**73**

**74**

**75**

**76**

**77**

**78**

**79**

**80**

**81**

**82**

**83**

**84**

**85**

**86**

**87**

**88**

**89**

**90**

**91**

**92**

**93**

**94**

**95**

**96**

**97**

**98**

**99**

**100**

**1 ACCUEIL DES SPECTATEURS**

**2 INSCRIPTIONS AUX COURSES & RETRAIT DES DOSSARDS**

**3 AIRE DE TRANSITION**

**4 NATATION**

**5 TENNIS**

**6 CYCLISME**

**7 COURSE À PIED**

**8 RAVITAILLEMENT**

**9 ZONE D'ARRIVÉE**

**10 CÉRÉMONIE PROTOCLAIRE**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**31**

**32**

**33**

**34**

**35**

**36**

**37**

**38**

**39**

**40**

**41**

**42**

**43**

**44**

**45**

**46**

**47**

**48**

**49**

**50**

**51**

**52**

**53**

**54**

**55**

**56**

**57**

**58**

**59**

**60**

**61**

**62**

**63**

**64**

**65**

**66**

**67**

**68**

**69**

**70**

**71**

**72**

**73**

**74**

**75**

**76**

**77**

**78**

**79**

**80**

**81**

**82**

**83**

**84**

**85**

**86**

**87**

**88**

**89**

**90**

**91**

**92**

**93**

**94**

**95**

**96**

**97**

**98**

**99**

**100**

En gros ça change quoi?

- Lors de l'envoi de la convocation, l'arbitre principal vous demandera de remplir un formulaire attestant que vous ne présentez pas de symptômes. Il va de soi que si des symptômes apparaissaient entre deux, il faudrait prévenir le principal et la CRA afin qu'on puisse vous remplacer au plus vite. Le principe de précaution prévaut sur le reste
- Pas de contacts avec les participants ni leur matériel. (c'était déjà logiquement le cas)
- Pas de contacts avec les autres arbitres, on évitera de s'échanger du matériel comme les drapeaux.

- On veillera à garder des distances avec les concurrents. L'entrée de parc sera aménagée en conséquence. (Pour info, ce week end, à Jeumont, les entrées se sont fait en fonction du numéro de dossard dans une plage horaire particulière. Et cela a été fluide !)
- Plus de zone de pénalité ! => le temps de pénalité sera ajouté au temps de course !
- Des sifflets poires ! oui pas évident de siffler avec son masque :). La CNA nous en as fourni. Pour l'instant, ils seront gérés par les APs (et récupérés, désinfectés en fin de journée d'arbitrage) mais à terme, tous les arbitres seront équipés.



Des questions?



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

Le calendrier d'arbitrage évolue avec les événements.

**Il nous manque encore des arbitres sur certaines épreuves !**

N'hésitez pas à nous faire connaître vos disponibilités

[Calendrier d'arbitrage](#)

[La Réglementation Sportive!](#)

# La CRA est à votre écoute !

---



Le coin des  
règles



## Le Duathlon: trois activités mais deux sports différents

Le Duathlon consiste à enchaîner course à pied, cyclisme et course à pied.

Il se décline aussi en Cross Duathlon.

Comme les autres épreuves, il est soumis à la réglementation sportive.

Infos Fédé

| Duathlon     | Course à pied | Vélo   | Course à pied |
|--------------|---------------|--------|---------------|
| Duathlon XS  | 2,5 km        | 10 km  | 1,25 km       |
| Duathlon S   | 5 km          | 20 km  | 2,5 km        |
| Duathlon M   | 10 km         | 40 km  | 5 km          |
| Duathlon L   | 10 km         | 80 km  | 10 km         |
| Duathlon XL  | 20 km         | 120 km | 10 km         |
| Duathlon XXL | 20 km         | 180 km | 20 km         |

Les jeunes aussi peuvent participer !

| Catégorie d'âge | Course à pied | Cyclisme | Course à pied |
|-----------------|---------------|----------|---------------|
| Jeunes 6-9      | 250 m         | 1 km     | 250 m         |
| Jeunes 8-11     | 500 m         | 2 km     | 500 m         |
| Jeunes 10-13    | 750 m         | 5 km     | 750 m         |
| Jeunes 12-19    | 1 000 m       | 6 km     | 1 000 m       |

Alors tenté?

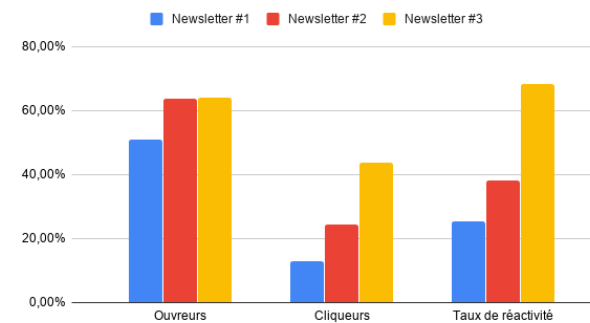
---

## Les Stats !!!

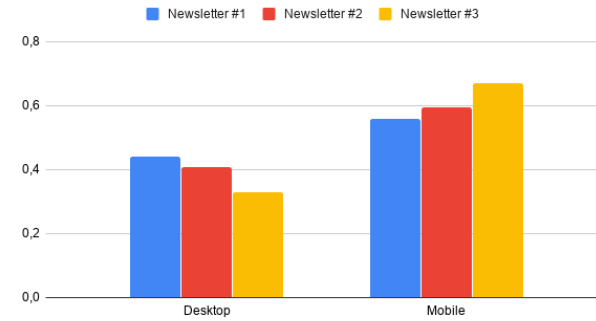
Toujours un bon taux d'ouverture!

Beaucoup de clics,  
vous avez été  
nombreux à interagir !  
plus de réactivité !!!  
Merci!

Ouverture et Clic



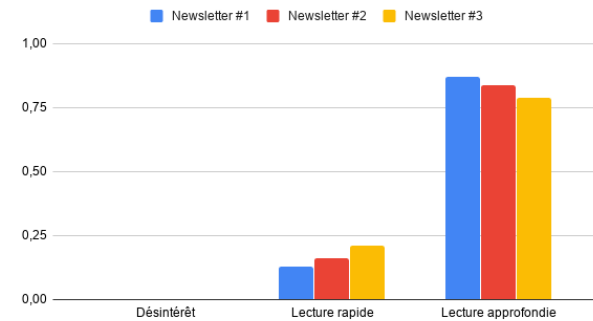
Mobile / PC



La lecture sur mobile  
continue d'être  
plébiscitée

Vous êtes studieux  
c'est bien !

Temps de lecture



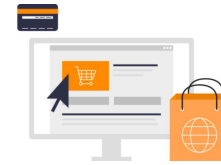
Pour rappel, vous retrouverez donc une Newsletter:

- 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](#)