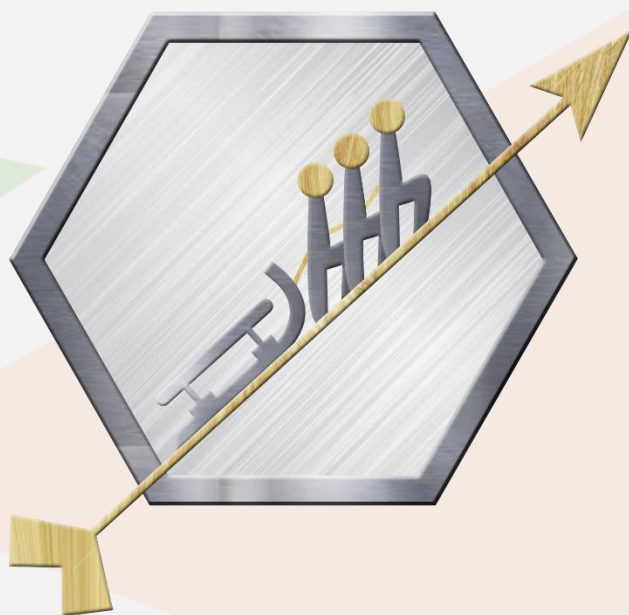


# TRIAGONE

Livret de règles



Louswan, Elise et Léa  
[Contact@LeTriagone.com](mailto:Contact@LeTriagone.com)

## Table des matières

<b>I/ Présentation .....</b>	<b>2</b>
1) Pitch.....	2
2) But du jeu .....	2
3) Format de jeu .....	2
 <b>II/ Mise en place .....</b>	 <b>3</b>
1) Matériel .....	3
2) Terrain .....	4
3) Préparation.....	5
4) Arbitres.....	6
 <b>IV/ Déroulement d'une course.....</b>	 <b>7</b>
1) La phase de Montée .....	7
2) La phase de Plat.....	7
3) La phase de Descente.....	8
 <b>V/ Compléments de règles .....</b>	 <b>8</b>
 <b>VI/ Aide stratégique .....</b>	 <b>10</b>



## I/ Présentation

### 1) Pitch

Le Triagone est un sport d'hiver en équipe qui mêle effort physique, précision et communication. Par équipe de trois et munis d'une luge appropriée, les équipes vont devoir avancer, attachés entre eux ainsi qu'à la luge, sur un parcours prédéfini. S'inspirant du Triathlon, les équipes devront passer trois épreuves.

### 2) But du jeu

Pour gagner l'équipe au complet, ainsi que leur luge, doit franchir la ligne d'arrivée en premier lors de chaque manche pendant les phases de poules, puis faire le meilleur temps lors des phases finales

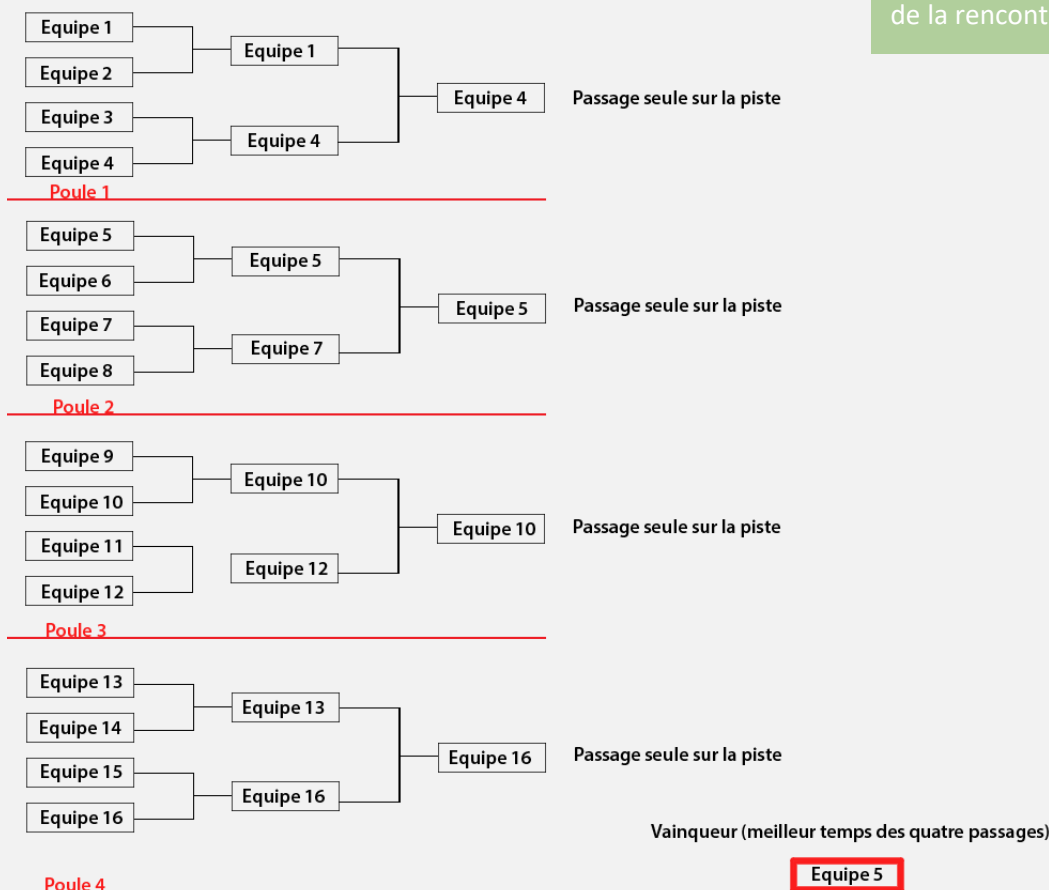
### 3) Format de jeu

- En compétition, le nombre d'équipes participantes est de 16 (ces équipes auront été préalablement sélectionnées).
- Les équipes sont regroupées en 4 poules de 4 équipes.
- Les équipes passent par deux sur le terrain.
- Dans une poule, l'équipe qui remporte la première course affronte l'autre équipe vainqueur. L'équipe gagnante remporte la phase de poule. Le schéma se reproduit pour chacune des poules (appelé phase de poules).
- Dès que les phases de poules sont terminées, chaque équipe gagnante effectue un dernier passage, seule, pour être chronométrée. Celle des quatre qui fait le meilleur temps remporte la compétition.



*[En dimension occasionnelle l'organisation de la rencontre est décidée par celui qui l'organise (choix du nombre d'équipe, choix du format de jeu...)].*





## II/ Mise en place

### 1) Matériel

Le Triagone en compétition n'est pas mixte et la luge utilisée n'est donc pas la même pour une équipe féminine et une équipe masculine.

#### Listing du matériel nécessaire pour chaque équipe :

- Pour une équipe masculine : une luge spécialement conçue pour le triagone pesant 45kg.
- Pour une équipe féminine : une luge spécialement conçue pour le triagone pesant 30kg.
- Cordes pour attacher les membres de l'équipe entre eux et à la luge (3 mètres).
- Mousquetons pour faire passer la corde entre chaque joueur.



*[En dimension occasionnelle, les équipes peuvent être mixte. Les participants peuvent amener leur propre luge (les luges ne sont pas obligées de répondre à des normes particulières.)]*

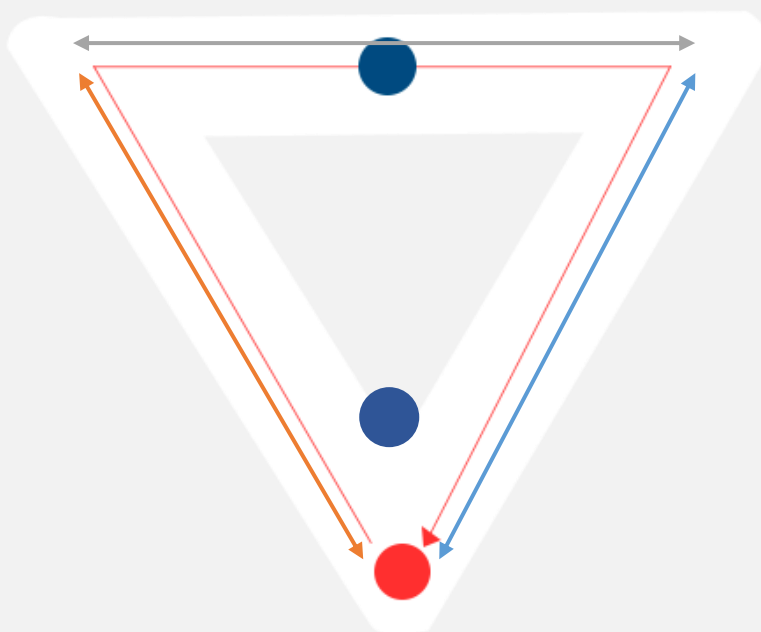


## 2) Terrain

En tout, le parcours s'étend sur 700m.

### Longueur de chaque phase du parcours :

- Montée : 150m
- Plat : 300m
- Descente : 250m



● Point de départ et d'arrivée

● Epreuve de tir à l'arc



Parcours à suivre ( 1000m)

↔ Phase de montée (300m)

↔ Phase de plat (400m)

↔ Phase de descente (300m)



[En dimension occasionnelle, les dimensions du parcours peuvent être modifiées.]



**a. La Montée**

- La montée doit être inclinée d'un minimum de 15%.

**b. Le Plat**

- Il doit y avoir des obstacles naturels tels que des branches, des arbres...
- A un point donné, les équipes vont passer une épreuve de tir à l'arc.

**c. La Descente**

- Elle doit être parsemée de bosses.
- La descente doit être damée.
- Elle doit être inclinée d'un minimum de 15%

### 3) Préparation

- Avant le début de la première course, les équipes ont le droit à un temps de reconnaissance afin de préparer leur stratégie.
- Ce temps de reconnaissance est de 15 min.
- Les membres de chaque équipe doivent s'attacher entre eux ainsi qu'à la luge de la manière suivante (la corde doit coulisser dans les mousquetons) :



- L(es) équipe(s) devant effectuer leur passage sur le parcours se présente(nt) sur la ligne de départ et attend(ent) le coup de sifflet du début de course.



#### 4) Arbitres

Il est important d'avoir plusieurs arbitres pour s'assurer que toutes fautes effectuées soient sanctionnées à leur juste valeur. L'idéal serait donc d'avoir un minimum de cinq arbitres :

- 1 arbitre au départ/arrivée, chargé de chronométrer le temps de chaque équipe et qui donne le top départ.
- 1 arbitre pour la phase de montée, afin de pénaliser (faute ou disqualification) ceux qui se bousculent (Cf. Compléments de règles).
- 1 arbitre pour la phase de plat, qui s'assure que les obstacles soient passés correctement (Cf. V/Compléments de règles).
- 1 arbitre pour le tir à l'arc, chargé des pénalités de temps (Cf. V/Compléments de règles).
- 1 arbitre pour la phase de descente qui s'assure que les bousculades ne soient pas trop violentes (Cf. V/Compléments de règles) et lors d'une chute l'équipe se replace correctement.



*[En dimension occasionnelle, le nombre d'arbitre n'est pas imposé, bien que, plus il y'en a, plus l'arbitrage sera précis.]*



## IV/ Déroulement d'une course

### 1) La phase de Montée

- Au top départ, chaque équipe se lance sur le parcours en attaquant par la montée.
- Les équipes ont le choix entre tirer ou porter leur luge.

### 2) La phase de Plat

#### a. Le plat et les obstacles

Arrivés en haut, ils enchainent sur le plat où ils devront franchir un certain nombre d'obstacles naturels. Durant cette phase, ils devront également passer une épreuve de tir à l'arc.



#### b. L'épreuve de tir à l'arc

- Chaque équipe a trois tirs à effectuer.
- Chaque membre de l'équipe doit tirer une flèche.
- Si un membre de l'équipe rate son tir (s'il ne touche pas la cible), il inflige une pénalité de temps à son équipe (Cf. V/Compléments de règles).
- La cible est située à 15m.
- Le diamètre de la cible est de 60cm.



*[En dimension occasionnelle, la cible du tir à l'arc peut être placée plus près des équipes et son diamètre peut être plus grand.]*





### 3) La phase de Descente

- Après la phase de plat, les équipes sont confrontées à une descente.
- Pendant la descente, les membres des équipes sont obligatoirement assis sur la luge, comme ceci :



- Si un des membres de l'équipe tombe de la luge, il doit immédiatement remonter dessus.



*[En dimension occasionnelle, les équipes ont le choix entre s'asseoir sur la luge ou bien la porter.]*

### V/ Compléments de règles

- Les équipes doivent toujours suivre la piste et ne pas sortir du parcours prédéfini.
- Les équipes n'ont pas le droit de se bousculer hormis pendant la dernière phase.
- Cette bousculade ne doit pas être violente, les joueurs ne doivent pas se frapper. Si l'arbitre juge la bousculade trop violente l'équipe est disqualifiée ou prend une pénalité de temps.



- Pénalité de temps :

**Bousculade :**

- Faute légère : 3 secondes,
- Faute moyenne : 5 secondes,
- (Faute grave : disqualification)
- Dès que l'arbitre juge qu'il y a faute, il siffle et annonce la pénalité.
- L'équipe en faute s'arrête et ne peut repartir que lorsque l'arbitre siffle de nouveau.

**Epreuve de tir à l'arc :**

- Si un membre de l'équipe rate son tir, l'équipe prend 3 secondes de pénalité.
  - Si plusieurs tirs sont ratés, les pénalités sont attribuées ainsi :
    - 1 cible ratée : 5 secondes,
    - 2 cibles ratées : 7 secondes,
    - 3 cibles ratées : 8 secondes.
  - C'est lorsque tous les membres de l'équipe ont tiré que la pénalité de temps s'applique.
  - Les membres de l'équipes sont contraints de rester sur place le temps de la pénalité.
  - Une fois le temps de la pénalité écoulée, l'arbitre siffle et l'équipe concernée peut repartir.
- 
- Lorsqu'une équipe ne franchit pas un obstacle correctement, l'arbitre leur signale et ils doivent le repasser.
  - Pour la descente, le placement sur la luge correspond à l'ordre de placement des membres de l'équipe



## VI/ Aide stratégique

- **Phase de reconnaissance :**

Lors de cette phase, les équipes doivent repérer un trajet optimal, c'est-à-dire celui qui sera le plus facile à prendre pour leur équipe en fonction de la disposition des obstacles et l'état de la neige puis choisir un ordre de placement adapté.

- **Ordre de placement :**

Il est important de réfléchir à cet ordre, par exemple il peut être préférable d'avoir un leader à l'avant qui donne le rythme et à l'arrière une personne résistante capable de supporter la quasi-totalité du poids de la luge.

De plus, il faut prendre en compte que cet ordre sera le même sur la luge pour la descente.

- **Ordre de tir :**

Il est préférable de faire passer la personne la moins endurante en dernier pour qu'elle ait le temps de reprendre son souffle pour une meilleure visée.

- **Gestion du tir :**

Il revient aux équipes de décider si elles vont préférer faire leur tir plus rapidement mais de façon moins précise quitte à prendre des pénalités de temps, plutôt que prendre son temps pour tirer et avoir plus de chance de toucher la cible.

- **Gestion de la luge :**

Afin d'éviter une perte de temps inutile, il est préférable que les équipes se partagent le poids de la luge différemment en fonction des situations qu'elles rencontrent.

