

TRIATHLON
QUÉBEC



RÈGLES DE COMPÉTITION 2018

Triathlon Québec



En vert : Nouveautés 2018
En rouge : Retrait en 2018

Règles de compétition de Triathlon Québec (TQ)

Document approuvé par le comité technique de Triathlon Québec le 3 février 2018

Les règles de compétition de l'ITU et de TQ sont les deux documents principaux de référence qui se trouvent sur le site web de Triathlon Québec à l'adresse www.triathlonquebec.org. Les documents publiés sur le web sont les documents de référence officiels. La mise à jour des *règles de compétition TQ* se fait sur la base de révisions autorisées et approuvées par le comité technique de Triathlon Québec.

Coordinnées

Triathlon Québec
4545, av. Pierre de Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
Tél. 514-252-3121
Courriel : info@triathlonquebec.org

Pour toute information à propos de Triathlon Québec, consultez le site www.triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	4
2. RÈGLES DE CONDUITE DES ATHLÈTES	5
3. PÉNALITÉS	9
4. CONDUITE À LA NATATION	12
5. CONDUITE À VÉLO	16
6. CONDUITE À LA COURSE À PIED	21
7. CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION.....	21
8. PROTÊTS.....	22
9. APPELS	23
10. CROSS-TRIATHLON ET CROSS-DUATHLON	23
11. AQUAVÉLO	23
12. TRIATHLON D'HIVER « S3 »	24
ANNEXE K : PÉNALITÉS ET INFRACTIONS.....	27

1. INTRODUCTION

1.1. But

- a. Triathlon Québec (TQ) est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'inspirer la pratique du triathlon et des sports à enchainements multiples. Il est le seul organisme dirigeant au Québec responsable des règles de compétition pour le triathlon, le duathlon et les autres activités multisports connexes. TQ accrédite également les épreuves multisports telles que le triathlon d'hiver, le cross-triathlon et toute autre combinaison de sports semblable au triathlon.
- b. Le comité technique de Triathlon Québec veille à ce que les aspects techniques des compétitions partenaires de la Fédération soient de la plus haute qualité.
- c. Les règles de compétition TQ sont une adaptation des règles de la Fédération internationale de triathlon (ITU). Elles s'adressent à toutes les épreuves dites « Groupes d'âge - Adulte » partenaires de TQ, avec ou sans sillonnage. Sont exclues de l'application de ces règles les épreuves des catégories suivantes : les catégories jeunesse récréatives U5 à U15 (se référer aux règles jeunesse TQ), les catégories U13-U15 Coupe du Québec, Junior, U23/Élite, les épreuves groupes d'âge sanctionnées par TC et ITU **comme les championnats canadiens, les coupes du monde et les séries mondiales de triathlon** (se référer aux règles de compétition de l'ITU) et les épreuves IRONMAN (se référer aux règles de compétition IRONMAN).
- d. Les règles de compétition TQ dictent la conduite et le comportement des athlètes lors des compétitions partenaires de TQ. S'il s'avère que les règles de compétition TQ sont incomplètes, les règles respectives de l'ITU s'appliquent, à moins que le comité technique de Triathlon Québec n'en décide autrement.

1.2. Intention

- a. Les règles de compétition TQ visent à :
 - (i) créer une ambiance où règne l'esprit sportif et l'égalité ;
 - (ii) assurer la sécurité et la protection ;
 - (iii) encourager l'ingéniosité et le talent sans pour autant restreindre l'autonomie d'action de l'athlète ;
 - (iv) pénaliser les athlètes qui bénéficient d'un avantage indu.
- b. Tout problème relié à l'interprétation ou à l'application des règles de compétition TQ devrait être soumis au directeur technique de Triathlon Québec.

1.3. Modifications

- a. Ces règles de compétition peuvent être modifiées en raison des critères spécifiques au lieu. Les modifications aux règles et les consignes supplémentaires seront communiquées dans le guide des athlètes et le cas échéant, lors de la réunion d'avant course.
- b. Une demande de dérogation à ces règles de compétition peut être adressée à l'officiel en chef ou au délégué technique avant l'événement. Pour une demande de dérogation permanente, l'athlète doit s'adresser au directeur technique de Triathlon Québec.

1.4. Exceptions

- a. Les règles de compétition TQ sont en vigueur lors de toutes les épreuves dites « Groupes d'âge – Adulte » partenaires de Triathlon Québec avec ou sans sillonnage, et doivent être appliquées de façon appropriée par le délégué technique **et l'officiel en chef** désigné.
Sont exclues de l'application de ces règles les épreuves des catégories suivantes : les catégories jeunesse récréatives U5 à U15 (se référer aux règles jeunesse TQ), les catégories U13-U15 Coupe du Québec, Junior, U23/Élite, les épreuves groupes d'âge sanctionnées par TC et ITU **comme les championnats canadiens, les coupes du monde et les séries mondiales de triathlon** (se référer aux

règles de compétition de l'ITU) et les épreuves IRONMAN (se référer aux règles de compétition IRONMAN).

1.5. Règlements spécifiques

- a. Un délégué technique de Triathlon Québec peut approuver l'ajout de règlements spécifiques pour une course particulière, s'il le juge pertinent.

1.6. Mise à jour des règles

- a. Ces règles de compétition peuvent être modifiées de temps à autre par le comité technique de Triathlon Québec. Les athlètes sont alors avisés via le site internet de la Fédération de toute modification apportée aux règles au moins 30 jours avant leur entrée en vigueur. Les versions les plus récentes des règles de compétition TQ et de l'ITU sont publiées sur le site web de Triathlon Québec (www.triathlonquebec.org). Le comité organisateur, l'officiel en chef et le délégué technique peuvent également modifier les règles le jour de l'événement. Les changements seront communiqués lors de la réunion d'avant course.

2. RÈGLES DE CONDUITE DES ATHLÈTES

2.1. Conduite générale

- a. Le triathlon et les autres épreuves multisports sous la juridiction de Triathlon Québec impliquent un grand nombre d'athlètes. Les tactiques de course font partie de l'interaction entre les athlètes. Les athlètes ont donc la responsabilité de :
 - (i) faire preuve d'esprit sportif en tout temps ;
 - (ii) être responsable de leur propre sécurité et de la sécurité des autres ;
 - (iii) connaître, comprendre et respecter les règles de compétition TQ ;
 - (iv) respecter les règles de sécurité routière et obéir aux instructions des officiels ;
 - (v) traiter les autres athlètes, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie ;
 - (vi) ne pas utiliser un langage offensant ;
 - (vii) informer un officiel après s'être retiré de la course. Si l'athlète omet de le faire, il pourra se voir suspendu ;
 - (viii) compétitionner sans recevoir d'autre aide que celle du personnel de l'événement et des officiels ;
 - (ix) ne pas faire de marketing insidieux ;
 - (x) ne pas afficher toute forme de manifestation de propagande politique, religieuse ou raciale ;
 - (xi) ne pas se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés, tels qu'aux postes de ravitaillement ou aux points de collecte des déchets. Tous les articles doivent être conservés par l'athlète et rapportés à son emplacement dans la zone de transition ;
 - (xii) ne pas obtenir un avantage injuste à partir de tout véhicule ou objet externe ;
 - (xiii) suivre le parcours indiqué ;
 - (xiv) ne pas utiliser tout dispositif qui détourne l'attention de l'athlète de son environnement :

- Les athlètes ne peuvent pas utiliser des dispositifs de communication, incluant, mais sans se

limiter aux téléphones cellulaires, montres intelligentes et systèmes de communication multidirectionnelle, de façon dérangeante pendant l'épreuve. De « façon dérangeante » inclut, mais n'est pas limité à, envoyer et recevoir des appels téléphoniques, envoyer et recevoir des messages textes, écouter ou faire jouer de la musique, utiliser un média social, prendre des photos, etc. Utiliser un dispositif de communication d'une « façon dérangeante » pendant la compétition amènera la disqualification de l'athlète ;

- L'utilisation de toute sorte de caméras incluant le téléphone cellulaire est interdite sans le consentement de TQ ou de l'organisateur de course. S'il en a la permission, l'athlète a l'obligation d'en informer le délégué technique ou l'officiel en chef avant le départ de l'épreuve. Un athlète utilisant un tel système sans permission sera disqualifié.
- (xv) ne pas porter de tenues indécentes et ne pas faire de nudité publique, en tout temps ;
- (xvi) ne pas fumer, vapoter ou consommer de substances dopantes à l'intérieur de la zone de compétition.

2.2. Aide extérieure

- a. L'aide fournie par le personnel de l'événement ou par les officiels est permise lorsqu'elle a été approuvée par le délégué technique ou l'officiel en chef, mais elle doit se limiter aux boissons et à la nourriture, ainsi qu'à l'assistance mécanique et médicale. Les athlètes peuvent s'entraider pendant une course en s'échangeant divers articles et accessoires, telles nourritures et boissons après un poste de ravitaillement, de même que pompes, pneus, chambres à air et trousse de réparation de crevaison.
- b. Un athlète ne peut fournir une pièce d'équipement (par exemple, chaussures, vélo complet, cadre, roues, casque, etc.) à un autre athlète qui prend part à la même course que lui si cela risque de l'empêcher de continuer sa propre course. Un tel geste est passible de disqualification pour les deux athlètes concernés.
- c. Un athlète ne peut progresser sur le parcours avec l'assistance physique d'un autre athlète. Un tel geste amènera la disqualification des deux athlètes concernés.

2.3. Consommation de substances interdites

- a. Triathlon Québec est partenaire du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES). En ce sens, Triathlon Québec adhère au Programme canadien antidopage (PCA).
- b. Les athlètes conviennent qu'en participant à un événement partenaire de Triathlon Québec, ils doivent se conformer au PCA et qu'ils doivent respecter tous les règlements antidopage et assumer les responsabilités énoncées dans le PCA.
- c. Tous les athlètes ont donc la responsabilité de se familiariser avec les règles antidopage du PCA, y compris les tests médicaux et de contrôle antidopage, les obligations, droits, responsabilités et procédures de test, les pénalités et les procédures d'appel, ainsi que les substances interdites.
- d. Le PCA s'applique aux membres de Triathlon Québec (membres annuels et membres d'un jour) et ceux-ci peuvent être sélectionnés pour des contrôles antidopage lors des compétitions partenaires de Triathlon Québec.

2.4. Santé

- a. Le triathlon et les autres épreuves multisports sont des sports exigeants. Pour pouvoir concourir, les compétiteurs doivent être en bonne condition physique. Leur santé et leur bien-être sont d'une importance primordiale. En se présentant à la ligne de départ d'une course, les athlètes déclarent qu'ils sont en bonne santé et dans une condition physique appropriée pour effectuer la course.

2.5. Temps limites

- a. Des limites de temps pour les étapes de natation et de cyclisme, de même que pour compléter la course en entier ou pour n'importe quel point intermédiaire de celle-ci, peuvent être déterminées par le délégué technique. Les limites de temps pour la natation sont indiquées au point 4.2.

2.6. Admissibilité

- a. Les athlètes suspendus ne sont pas autorisés à prendre part à aucun événement partenaire de Triathlon Québec, quel qu'il soit.
- b. L'âge d'un athlète est déterminé par son âge au 31 décembre de l'année de la compétition.
- c. Deux compétitions en moins de 36 heures (**inclusif une distance olympique ou plus longue**) : Contrairement aux règles de l'ITU, les règles de compétition TQ permettent aux athlètes de participer à deux épreuves, **dont au moins une de distance olympique ou plus**, en moins de 36 heures. **Mise en garde :** pour des raisons de santé, il est recommandé à tout athlète désirant faire **deux épreuves en moins de 36 heures** d'avoir l'approbation de son médecin.
- d. L'âge de participation minimum est de 16 ans pour la distance sprint et moins, et de 18 ans pour la distance olympique et plus. Pour les autres types d'épreuves, l'âge minimum sera déterminé par le comité organisateur en respect des règles de Triathlon Québec.
- e. Un athlète courant dans une catégorie ne correspondant pas à son âge ou sur une distance qui n'est pas permise sera disqualifié des événements auxquels il aura pris part, et risquera la suspension ou l'expulsion des autres événements partenaires de Triathlon Québec. Tout prix, récompense ou points lui seront retirés.
- f. Tout athlète s'inscrivant frauduleusement à un événement sous un faux nom ou un âge qui n'est pas le sien, remettant une attestation falsifiée ou donnant de fausses informations sera disqualifié et risquera la suspension ou l'expulsion des autres événements partenaires de Triathlon Québec.
- g. Tout athlète qui laisse un autre athlète participer sous son nom risquera la suspension ou l'expulsion des autres événements partenaires de Triathlon Québec.
- h. Un athlète qui a subi une réassignation sexuelle et qui désire participer aux épreuves partenaires de Triathlon Québec doit remplir toutes les conditions et tous les critères actuels établis par le Comité international olympique (CIO) avant de pouvoir le faire.

2.7. Réunion d'avant course

- a. Les athlètes sont responsables d'assister à la réunion d'avant course. Les consignes finales de l'épreuve y seront communiquées par l'organisation et le délégué technique ou l'officiel en chef de Triathlon Québec.

2.8. Uniforme de compétition (trisuit)

- a. L'uniforme de compétition des athlètes doit se conformer aux règles suivantes :
 - (i) Il est interdit d'exposer quelque propagande politique, religieuse ou raciale que ce soit ;
 - (ii) Les athlètes doivent porter l'uniforme durant toute la compétition ;
 - (iii) L'uniforme doit être porté sur les deux épaules pour toute la durée de l'épreuve ;
 - (iv) L'uniforme peut être composé d'une ou deux pièces ;

- (v) l'uniforme doit recouvrir tout le torse, incluant le ventre, **excepté pour la moyenne et longue distance** ;
 - (vi) le dos peut être découvert à partir de la taille, en montant ;
 - (vii) s'il y a une fermeture éclair, elle peut être située à l'avant ou à l'arrière ;
 - (viii) lorsque située à l'avant, la fermeture éclair peut être ouverte au maximum jusqu'à l'extrémité inférieure du sternum pendant la compétition ;
 - (ix) les bras, sous les coudes, doivent être à découvert. Le délégué technique pour autoriser que cette zone soit couverte en fonction des conditions météorologiques ;**
 - (x) l'uniforme de triathlon ne doit comporter aucune section en néoprène ;
 - (xi) **manches longues** : Contrairement aux règles de l'ITU, les règles de compétition TQ permettent le port d'uniformes avec manches couvrant les épaules et les bras au-dessus des coudes en tout temps ;
 - (xii) **bas de compression** : Contrairement aux règles de l'ITU, les règles de compétition TQ permettent le port de bas de compression (**sans néoprène**) sous les genoux en tout temps, mais peuvent faire l'objet d'une vérification par un officiel.
- b. Pour raisons religieuses, les athlètes sont autorisés à couvrir complètement leur corps (sauf le visage) à condition que :
- (i) le tissu de l'uniforme soit approuvé par la FINA (ne s'applique que pour les étapes de natation sans combinaison isothermique) ;
 - (ii) l'uniforme n'entrave pas les mécanismes du vélo ;
 - (iii) des éléments supplémentaires d'identification sont portés sur l'uniforme, conformément aux directives du délégué technique.

2.9. Identification des athlètes

- a. Dossard de course
 - (i) **Obligatoire à la course à pied seulement** :
 - Il doit être visible et porté à l'avant en tout temps ;
 - (ii) Il peut être porté pour l'étape de natation où le port de la combinaison isothermique est permis, mais est interdit lorsque le port de la combinaison isothermique est interdit.
 - (i) Marquage
 - Le numéro de dossard doit être marqué **à la verticale sur le côté** de chaque bras et chaque jambe de l'athlète avant d'entrer dans la zone de transition, sauf si avis contraire du comité organisateur ou du délégué technique de Triathlon Québec. La distance de course et l'âge de l'athlète doivent également être inscrits à l'arrière du mollet gauche.

2.10. Chronométrage et résultats

- a. Une course est gagnée par l'athlète qui a obtenu le temps le plus court entre le signal de départ et le moment où il termine la course.
- b. Dans le cas où deux athlètes sont à égalité pour une place et que leur performance ne peut être départagée, ils se voient attribuer le même rang et l'athlète qui a terminé derrière eux se voit attribuer le même rang plus deux places, les athlètes suivants étant classés par ordre d'arrivée.
- c. Les résultats officiels peuvent être modifiés par le délégué technique ou l'officiel en chef le jour de l'événement. Les résultats deviennent officiels dès que l'officiel en chef les approuve. Des résultats incomplets peuvent en tout temps être déclarés officiels. Un officiel peut faire usage de toutes les ressources disponibles pour déterminer la position finale de chaque athlète. Les informations

provenant de systèmes informatiques sont utilisées pour soutenir le processus décisionnel. En se basant sur les données disponibles, l'officiel peut décider qu'il y a égalité s'il n'y a aucun moyen de déterminer quel athlète a franchi la ligne d'arrivée en premier. Toutefois, des athlètes qui finissent la course à égalité de façon intentionnelle en ne faisant aucun effort pour séparer leur temps d'arrivée seront disqualifiés. Un athlète laissant volontairement sa place à un autre athlète sera aussi disqualifié.

2.11. Conditions exceptionnelles

- a. Le délégué technique a toute la discrétion pour résoudre les problèmes qui pourraient survenir lors de la compétition. Il peut notamment modifier les épreuves et les distances à sa guise, tout en tenant compte de la sécurité des athlètes et de l'équité de la compétition.

3. PÉNALITÉS

3.1. Règles générales

- a. À défaut de se conformer aux règles de compétition TQ, un athlète pourrait être averti verbalement, se voir infliger une pénalité de temps, être disqualifié, suspendu ou expulsé.
- b. La nature de l'infraction détermine la pénalité qui s'ensuit.
- c. Une suspension ou une expulsion se produit en cas d'infraction très grave des règles de compétition TQ ou des règles antidopage du Programme canadien antidopage (PCA).
- d. Causes de pénalité : un athlète peut recevoir un avertissement verbal ou une pénalité de temps, ou il peut être disqualifié pour ne pas s'être conformé aux règles de compétition TQ. Les infractions et les pénalités sont présentées à l'Annexe K.
- e. Si les officiels jugent qu'un avantage injuste a été obtenu ou si une situation dangereuse a été créée de façon intentionnelle, ils ont l'autorisation d'évaluer les pénalités même si l'infraction n'apparaît pas dans la liste.
- f. Outils technologiques : Les officiels peuvent utiliser tout type de soutien technologique, qu'il soit électrique, électronique, magnétique ou autre, pour recueillir des données ou des preuves d'infraction aux règles.

3.2. Avertissement verbal

- a. Le but d'un avertissement verbal est d'aviser un athlète qu'il y a une possibilité d'infraction aux règles et de promouvoir une attitude « proactive » de la part des officiels. Un officiel peut également donner un avertissement à un athlète pour corriger une infraction mineure.
- b. Un avertissement verbal peut être donné dans les situations suivantes :
 - (i) un athlète enfreint une règle accidentellement ;
 - (ii) un officiel croit qu'une infraction va se produire ;
 - (iii) aucun avantage n'a été obtenu.
- c. Technique d'avertissement verbal : Si possible, l'officiel donne un coup de sifflet, ordonne à l'athlète de s'arrêter (si nécessaire) et lui demande de modifier son comportement ou de corriger l'infraction mineure. Il lui permet de poursuivre la course immédiatement après.

3.3. Pénalités de temps

- a. Un officiel n'est pas tenu de donner un avertissement verbal avant d'imposer une pénalité de temps.
- b. Une pénalité de temps est appropriée dans le cas d'infractions mineures, qui ne justifient pas une disqualification.

- c. Les pénalités de temps sont purgées dans la zone de pénalité à la course à pied pour les étapes de la Coupe du Québec. Pour les événements sans zone de pénalité, les pénalités de temps peuvent être purgées dans la zone de transition ou sur place selon les consignes de l'officiel. Elles peuvent également être ajoutées au temps final de l'athlète.
- d. Les pénalités de temps varient selon le type d'infraction :
- (i) Infractions pour sillonnage (voir point 5.5) :
 1. 1 minute pour les distances sprint ou plus courtes ;
 2. 2 minutes pour les distances olympiques ;
 3. 5 minutes pour les épreuves de moyenne et longue distance.
 - (ii) Autres infractions (voir l'Annexe K pour la liste) :
 1. 10 secondes pour les distances sprint ou plus courtes ;
 2. 15 secondes pour les distances olympiques ;
 3. 30 secondes pour les épreuves de moyenne distance ;
 4. 1 minute pour les épreuves de longue distance ;
- e. Un officiel déterminera la pénalité s'il y a lieu et avisera l'athlète dès qu'il est sécuritaire de le faire.
- (i) **Pénalités liées au sillonnage :** Si possible, l'officiel donne un coup de sifflet, montre un carton bleu et appelle le numéro de l'athlète en annonçant « pénalité pour sillonnage, vous devez arrêter à la zone de pénalité ». L'officiel technique doit veiller à ce que l'athlète reçoive l'avis de pénalité.
 - (ii) **Autres infractions :**
 - **Pénalités liées au départ de natation :** l'athlète purge cette pénalité entre la sortie de l'eau et la T1 selon les consignes de l'officiel. L'officiel donne un coup de sifflet, montre un carton jaune et chronomètre la pénalité de temps lorsque l'athlète est immobile. L'athlète ne peut toucher à son équipement.
 - **Pénalités pour l'étape vélo :** à l'aide d'un sifflet, en montrant un carton jaune, en appelant le numéro de l'athlète et en annonçant « pénalité de temps, vous devez arrêter à la zone de pénalité ». L'officiel doit veiller à ce que l'athlète reçoive l'avis de pénalité.
 - **Pénalités dans les transitions et à l'étape de course à pied :** à l'aide d'un sifflet, en montrant un carton jaune, en appelant le numéro de l'athlète et en annonçant « pénalité de temps, vous devez arrêter à la zone de pénalité ».

3.4. Procédures à suivre pour purger une pénalité

- a. L'officiel qui applique la pénalité de temps n'est pas tenu de donner une raison pour la pénalité.
- b. Lorsqu'il reçoit un carton bleu ou jaune, l'athlète doit suivre les instructions de l'officiel.
- c. Comment purger sa pénalité de temps dans la zone de pénalité à la course à pied :
 - (i) l'athlète pénalisé se rend à la zone de pénalité et informe l'officiel de son numéro, du nombre de pénalités à purger et de la couleur du/des carton(s) reçu(s) (jaune ou bleu). Le temps de la pénalité débute lorsque l'athlète entre dans la zone de pénalité et se termine lorsque l'officiel en donne le signal. L'athlète est alors autorisé à poursuivre sa course. Si l'athlète quitte la zone, l'officiel demandera à l'athlète de revenir et le décompte sera arrêté. Une fois la demande respectée par l'athlète, le décompte reprendra ;
 - (ii) l'athlète doit signer son nom sur la feuille de pénalité avant de reprendre sa course ;

- (iii) un athlète pénalisé peut purger sa pénalité au cours de la boucle de son choix à la course à pied ;
- (iv) il est de la responsabilité de l'athlète d'arrêter à la zone de pénalité pour purger sa pénalité sous peine d'être disqualifié ;
- (v) Pour les épreuves de relais, la pénalité peut être purgée par tout membre de l'équipe pendant son épreuve.

3.5. Disqualification

- a. Généralités
 - (i) Une disqualification est une pénalité appropriée pour des infractions graves aux règles, par exemple le sillonnage répétitif, une conduite dangereuse ou un manque d'esprit sportif ;
 - (ii) Lorsqu'il y a une zone de pénalité, les athlètes sanctionnés omettant de s'arrêter à celle-ci pour purger leur pénalité sont automatiquement disqualifiés.
- b. Imposition
 - (i) S'il en a le temps et que les conditions le permettent, un officiel annonce une disqualification de l'une des façons suivantes :
 - à l'aide d'un sifflet ;
 - en montrant un carton rouge ;
 - en appelant le numéro de l'athlète et en disant « disqualifié » ;
 - pour des raisons de sécurité, un officiel pourrait devoir reporter l'annonce d'une disqualification.
- c. Procédure après la disqualification
 - (i) Sauf avis contraire, un athlète disqualifié peut terminer sa course.

3.6. Suspension

- a. Généralités
 - (i) Une suspension est une pénalité appropriée dans le cas d'une fraude ou d'une infraction très sérieuse aux règles, par exemple courir sous un faux nom, avoir une conduite dangereuse ou manquer d'esprit sportif ;
 - (ii) Durant toute la période de sa suspension, un athlète suspendu ne peut participer à des compétitions partenaires de Triathlon Québec ou sanctionnées par Triathlon Canada ou l'ITU.
- b. Imposition
 - (i) L'officiel en chef soumet au directeur technique de Triathlon Québec un rapport qui inclut tous les détails du geste, de même que les raisons qui sous-tendent la recommandation de suspendre l'athlète. Ce rapport doit être soumis à Triathlon Québec dans la semaine qui suit la compétition. Un comité de discipline sera mis en place selon les procédures de Triathlon Québec.
- c. Selon l'infraction commise, les suspensions imposées vont de trois (3) mois à quatre (4) ans.
- d. Suspension pour dérogation aux règles du Programme canadien antidopage (PCA) : si la suspension fait suite à une violation des règles antidopage du PCA, l'athlète ne sera plus autorisé à compétitionner dans aucun autre événement partenaire de Triathlon Québec ou sanctionné par Triathlon Canada ou l'ITU.
- e. Avis disciplinaire
 - (i) Lorsqu'un athlète est suspendu, le président de Triathlon Québec avise l'athlète concerné par écrit dans les 30 jours de la décision.

- f. Réintégration
(i) Après une suspension, un athlète qui veut être réintégré doit en soumettre la demande au conseil d'administration de Triathlon Québec.

3.7. Expulsion

- a. Généralités
(i) Un athlète expulsé ne pourra plus jamais participer (expulsé à vie) à des compétitions partenaires de Triathlon Québec ou à des compétitions sanctionnées par des fédérations nationales affiliées à l'ITU.
- b. Causes d'expulsion
(i) Un athlète est expulsé à vie pour des infractions répétées aux règles dont la pénalité est une suspension ;
(ii) Expulsion pour dérogation aux règles du Programme canadien antidopage (PCA) : si la suspension fait suite à une violation des règles antidopage du PCA, l'athlète ne sera plus autorisé à compétitionner dans aucun autre événement partenaire de Triathlon Québec ou sanctionné par Triathlon Canada ou l'ITU.
- c. Avis disciplinaire
(i) Lorsqu'un athlète est expulsé, le président de Triathlon Québec avise l'athlète concerné par écrit dans les 30 jours de la décision.

3.8. Droit d'appel

- a. Les athlètes qui ont reçu une pénalité ont le droit de faire appel, **sauf sur celles liées au sillonnage**. Référez-vous aux règles de compétition de l'ITU concernant la procédure d'appel.

4. CONDUITE À LA NATATION

4.1. Règles générales

- a. Les athlètes peuvent utiliser tout style de nage qui les propulse dans l'eau. Ils peuvent aussi faire de la nage sur place ou flotter. Au début et à la fin de chaque boucle de natation, les athlètes sont autorisés à prendre appui au sol pour se propulser (saut de dauphin).
- b. Les athlètes peuvent se tenir debout ou se reposer en se tenant à un objet inanimé comme une bouée, un kayak ou un bateau immobile.
- c. Les athlètes doivent suivre le parcours de natation prescrit, en contournant toutes les bouées de virage.
- d. Les athlètes peuvent passer de n'importe quel côté des bouées d'alignement, sans pénalité.
- e. En cas d'urgence, l'athlète doit lever un bras au-dessus de la tête et appeler à l'aide. Après avoir reçu l'aide d'un sauveteur, l'athlète peut continuer sa course ou, sur décision de l'officiel ou du personnel médical, être retiré de la compétition pour des mesures de sécurité.
- f. Les athlètes doivent faire preuve d'esprit sportif lorsqu'ils tentent de maintenir leur position lors de la natation et éviter :
(i) d'entrer en contact accidentellement avec un autre athlète et s'en éloigner immédiatement (aucune pénalité) ;
(ii) d'entrer en contact et nuire à la progression d'un autre athlète sans faire d'effort pour s'en éloigner (pénalité de temps) ;
(iii) de nuire délibérément à la progression d'un autre athlète dans le but de le désavantager et potentiellement le blesser (disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle).

4.2. Port de la combinaison isothermique

- a. En aucune circonstance, le port de la combinaison isothermique n'est accepté lorsque la température de l'eau **excède 24,6 °C**.
- b. Lorsqu'elle est obligatoire, la combinaison isothermique doit couvrir minimalement le torse.

- c. Pour les athlètes groupes d'âge, le port de la combinaison isothermique est régi comme suit :

Distance de l'étape de natation	Interdit égal et au-dessus de	Obligatoire sous
Jusqu'à 1 500 m	22 °C	15,9 °C
1 501 m et plus	24,6 °C	15,9 °C

- d. Sauf indication contraire de la part du comité organisateur ou du délégué technique, la durée maximale dans l'eau est déterminée comme suit :

Distance de l'étape de natation	Élite, U23, Junior et Jeunes	Groupes d'âge
Jusqu'à 300 m	10 min	20 min
301 m à 750 m sous 31 °C	20 min	30 min
301 m à 750 m au-dessus de 31 °C	20 min	20 min
751 m à 1 500 m	30 min	1 h 10 min
1 501 m à 3 000 m	1 h 15 min	1 h 40 min
3 001 m à 4 000 m	1 h 45 min	2 h 15 min

4.3. Modifications

- a. La distance de natation peut être raccourcie ou même annulée en considération des informations suivantes :

Distance d'origine de l'étape de natation	Température de l'eau						
	Au-dessus de 32,0 °C	Entre 31,9 °C et 31,0 °C	Entre 30,9 °C et 15,0 °C	Entre 14,9 °C et 14,0 °C	Entre 13,9 °C et 13,0 °C	Entre 12,9 °C et 12,0 °C	Sous 12,0 °C
750 m et moins	Annuler	750 m	Annuler				
1000 m	Annuler	750 m	1000 m	1000 m	1000 m	750 m	Annuler
1500 m	Annuler	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Annuler
1900 m	Annuler	750 m	1900 m	1900 m	1500 m	750 m	Annuler
2000 m	Annuler	750 m	2000 m	2000 m	1500 m	750 m	Annuler
2500 m	Annuler	750 m	2500 m	2500 m	1500 m	750 m	Annuler
3000 m	Annuler	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annuler
3800 m	Annuler	750 m	3800 m	3800 m	1500 m	750 m	Annuler
4000 m	Annuler	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annuler

Note : Les températures indiquées ci-dessus ne sont pas toujours les températures de l'eau utilisées pour prendre une décision définitive. Si la température de l'eau est inférieure à 22 °C et que la température de l'air est inférieure 15 °C, alors la valeur est ajustée en réduisant la température mesurée de l'eau en fonction des valeurs indiquées dans le tableau suivant :

(*)		Température de l'air										
		15 °C	14 °C	13 °C	12 °C	11 °C	10 °C	9 °C	8 °C	7 °C	6 °C	5 °C
Température de l'eau	22 °C	21,0 °C	20,5 °C	20,0 °C	19,5 °C	19,0 °C	18,5 °C	18,0 °C	17,5 °C	14,5 °C	14,0 °C	Annuler
	21 °C	20,5 °C	20,0 °C	19,5 °C	19,0 °C	18,5 °C	18,0 °C	17,5 °C	17,0 °C	14,0 °C	13,5 °C	Annuler
	20 °C	17,5 °C	17,0 °C	16,5 °C	16,0 °C	15,5 °C	15,0 °C	14,5 °C	14,0 °C	13,5 °C	13,0 °C	Annuler
	19 °C	17,0 °C	16,5 °C	16,0 °C	15,5 °C	15,0 °C	14,5 °C	14,0 °C	13,5 °C	13,0 °C	12,5 °C	Annuler
	18 °C	16,5 °C	16,0 °C	15,5 °C	15,0 °C	14,5 °C	14,0 °C	13,5 °C	13,0 °C	12,5 °C	12,0 °C	Annuler
	17 °C	16,0 °C	15,5 °C	15,0 °C	14,5 °C	14,0 °C	13,5 °C	13,0 °C	12,5 °C	12,0 °C	Annuler	Annuler
	16 °C	15,5 °C	15,0 °C	14,5 °C	14,0 °C	13,5 °C	13,0 °C	12,5 °C	12,0 °C	Annuler	Annuler	Annuler
	15 °C	15,0 °C	14,5 °C	14,0 °C	13,5 °C	13,0 °C	12,5 °C	12,0 °C	Annuler	Annuler	Annuler	Annuler
	14 °C	14,5 °C	14,0 °C	13,5 °C	13,0 °C	12,5 °C	12,0 °C	Annuler	Annuler	Annuler	Annuler	Annuler
	13 °C	14,0 °C	13,5 °C	13,0 °C	12,5 °C	12,0 °C	Annuler	Annuler	Annuler	Annuler	Annuler	Annuler

- b. Si d'autres conditions climatiques l'exigent, par exemple des vents violents, une forte pluie, des températures changeantes, l'état du courant, etc., le délégué technique peut adapter les limites de distance de l'étape de natation ou adopter les dispositions quant à l'utilisation de la combinaison isothermique. La décision définitive doit être rendue une heure avant le départ et clairement communiquée aux athlètes par le délégué technique.

4.4. Prise de la température de l'eau

- a. La température de l'eau doit être prise une heure avant le début de l'événement, le jour de la compétition. Elle doit être prise au milieu du parcours et en deux autres endroits sur le parcours de natation, à une profondeur de 60 cm. C'est la plus basse température enregistrée qui est considérée comme la température officielle de l'eau.

4.5. Faux départ et départ d'une autre vague

- a. **Faux départ de masse :** En cas de faux départ de masse (plusieurs athlètes s'élancent avant le signal sonore de départ), les athlètes doivent revenir à leur position de départ précédente. Lorsque les officiels ont vérifié que les athlètes ont bien repris leur position respective, la procédure de départ est reprise.
- b. **Départ valide avec quelques athlètes partis avant le signal :** Lorsque seulement quelques athlètes partent avant le signal, la course peut continuer. Les officiels peuvent décider que le départ est valide. Les athlètes qui sont partis avant le signal se voient alors infliger une pénalité de temps en fonction de la distance de course à purger entre la sortie de l'eau et la T1.
- c. Tout athlète qui prend le départ dans n'importe quelle vague précédant celle à laquelle il a été assigné sera disqualifié.

- d. Un athlète doit obtenir l'approbation de l'officiel lorsqu'il se présente trop tard pour prendre le départ dans la vague à laquelle il a été assigné. Le temps de départ de l'athlète sera le temps de départ de la vague qui lui avait été assignée.

4.6. Équipement

a. Équipement légal

- (i) Les lunettes de natation, le pince-nez, le « tempo training » et les bouées de flottaison d'urgence non déployées sont autorisés.

b. Bonnet de bain

- (i) Tous les athlètes doivent porter le bonnet de bain officiel de l'événement pour l'étape de natation. Si le bonnet de bain est perdu par accident pendant la portion de natation, le compétiteur ne sera pas pénalisé ;
- (ii) Les bonnets de bain sont fournis par Triathlon Québec ou le comité organisateur local ;
- (iii) Si un athlète choisit de porter deux bonnets, le bonnet officiel doit être porté à l'extérieur ;
- (iv) Aucun logo de commanditaires autres que ceux prescrits par Triathlon Québec ou le comité organisateur local ne doit être visible sur le bonnet de bain ;
- (v) Il n'est pas permis aux athlètes de modifier le bonnet de bain de quelque façon que ce soit ;
- (vi) Le défaut de porter le bonnet de bain officiel ou le fait de porter un bonnet officiel modifié peut entraîner une pénalité allant jusqu'à la disqualification ;
- (vii) Un athlète allergique au latex peut porter son propre bonnet de bain à condition d'être d'une couleur voyante et de s'adresser à l'officiel en natation, à l'officiel en chef ou au délégué technique.

c. Uniforme de triathlon (trisuit)

- (i) Si un athlète décide de porter un second uniforme par-dessus son uniforme de triathlon (par exemple un « speedsuit »), les deux uniformes doivent être conformes aux spécifications énumérées au point 2.8. Lorsque le port de la combinaison isothermique n'est pas autorisé, les deux uniformes doivent être portés durant toute la durée de la compétition, sauf pour les épreuves de moyennes et longues distances, où le deuxième uniforme peut être retiré lors de la première transition ;
- (ii) **Manches longues :** Contrairement aux règles de l'ITU, les règles de compétition TQ permettent le port d'uniformes avec manches couvrant les épaules et les bras au-dessus des coudes en tout temps ;
- (iii) **Bas de compression :** Contrairement aux règles de l'ITU, les règles de compétition TQ permettent le port de bas de compression (sans néoprène) sous les genoux en tout temps, mais peuvent faire l'objet d'une vérification par un officiel ;
- (iv) Référez-vous au point 2.8 pour la conformité des uniformes de triathlon (trisuit).

d. Combinaison isothermique

- (i) L'épaisseur de toute partie d'une combinaison isothermique ne doit pas excéder 5 mm. Si la combinaison isothermique est composée de deux parties, l'épaisseur combinée des zones de chevauchement ne doit pas excéder la limite d'épaisseur de 5 mm ;
- (ii) Tout dispositif de propulsion qui donne un avantage à l'athlète ou qui représente un risque pour les autres est interdit ;
- (iii) La combinaison isothermique doit mouler le corps de l'athlète lorsqu'il nage ;
- (iv) Une combinaison isothermique peut recouvrir toute partie du corps à l'exception du visage, des mains et des pieds (les pieds peuvent être couverts si la combinaison isothermique est obligatoire).

e. Équipement illégal

Les athlètes ne doivent pas utiliser ou porter ce qui suit :

- (i) appareil de propulsion artificiel ;
- (ii) appareil de flottaison ;
- (iii) gants ;
- (iv) chaussettes, **sauf lorsque le port de la combinaison isothermique est obligatoire** ;
- (v) combinaison isothermique lorsque ce n'est pas permis ;
- (vi) tuba ;
- (vii) écouteurs, casques d'écoute ou bouchons d'oreilles techniques, qui sont insérés ou couvrant les oreilles, sauf bouchons de protection des oreilles ;
- (viii) tout bijou considéré comme un danger pour les athlètes eux-mêmes ou d'autres athlètes. (Les officiels peuvent demander aux athlètes de retirer ces articles)
- (ix) bouée de flottaison d'urgence déployée. Dans ce cas, l'athlète est retiré de la course.

5. CONDUITE À VÉLO

5.1. Règles générales

- a. Un athlète n'a pas le droit de :
 - (i) bloquer d'autres athlètes ;
 - (ii) pédaler le torse nu ;
 - (iii) progresser sur le parcours sans son vélo ;
 - (iv) utiliser durant la course un vélo différent de celui qui a été enregistré.
- b. Comportement dangereux
 - (i) Les compétiteurs doivent obéir aux règles de la circulation et ne doivent pas traverser la ligne centrale de la route à moins qu'un officiel en décide autrement. Tout compétiteur qui, aux yeux des officiels, semble représenter un danger pour lui-même ou pour les autres pourrait être disqualifié et retiré de la compétition.
 - (ii) Les athlètes qui quittent la zone de compétition pour des raisons de sécurité doivent la réintégrer sans gagner d'avantage. Si un avantage est obtenu en raison de cette action, l'athlète se voit infliger une pénalité de temps qu'il doit purger à la zone de pénalité située sur le parcours de course à pied. **En l'absence de zone de pénalité, le temps sera ajouté au temps final, ou purgé selon les consignes de l'officiel.**
 - (iii) **Tout comportement dangereux peut entraîner une pénalité de temps. Ceci inclut, mais n'est pas limité à dépasser un athlète du mauvais côté.**

5.2. Équipement

a. Le vélo

Le vélo est un véhicule à **propulsion humaine seulement**. La roue avant doit être manœuvrable. La roue arrière doit être conduite par un système comprenant des pédales et une chaîne. Les vélos doivent avoir les caractéristiques suivantes :

Pour les courses sans sillonnage et les courses à sillonnage autorisé Groupe d'âge :

- (i) le vélo ne doit pas mesurer plus de 185 centimètres de long et 50 centimètres de large ;
- (ii) le vélo doit mesurer entre 24 et 30 centimètres du sol jusqu'au centre de l'axe du plateau avant ;
- (iii) le cadre du vélo doit être de conception traditionnelle, c'est-à-dire qu'il doit être monté autour d'un cadre fermé formé d'éléments tubulaires droits ou fuselés (qui peuvent être ronds, ovales, aplatis, en forme de goutte ou autre en coupe transversale) ;

- (iv) les vélos ou équipements non traditionnels ou inhabituels sont illégaux à moins que les détails aient été soumis pour approbation à un officiel avant le début de la compétition.
- (v) les autocollants de numéro de course pour vélos fournis par le comité organisateur local ou Triathlon Québec doivent être apposés sur le vélo comme prescrit, sans aucune modification ;
- (vi) les vélos portant l'étiquette d'homologation pour le contre-la-montre de l'UCI (code TT) sont toujours acceptés dans les événements sans sillonnage.

b. Roues

- (i) Aucune roue ne doit être munie de mécanisme capable de la faire accélérer ;
- (ii) Les pneus tubulaires doivent être bien collés, les leviers de blocage rapide doivent être fermement rabattus sur les moyeux et les roues doivent être bien attachées au cadre ;
- (iii) Il doit y avoir un frein sur chaque roue ;
- (iv) Pour les courses avec sillonnage des catégories Groupe d'âge, les roues doivent avoir les caractéristiques suivantes :
 - les roues doivent avoir au moins 12 rayons ;
 - les roues pleines sont interdites.
- (v) Pour les courses sans sillonnage, les roues pleines sont permises sur la roue arrière. Toutefois, cette disposition peut être modifiée si le délégué technique le juge nécessaire pour des raisons de sécurité, par exemple en cas de vents violents.

c. Guidons

- (i) Pour les courses **avec sillonnage** Groupe d'âge, seuls les guidons courbés traditionnels sont permis. Les bouts du guidon doivent être bouchés. Les guidons aérodynamiques amovibles sont interdits ;
- (ii) Pour les courses **sans sillonnage**, seuls les guidons et les guidons aérodynamiques amovibles qui ne dépassent pas l'extrémité frontale de la roue avant sont autorisés. Les guidons aérodynamiques n'ont pas à être reliés. Les bouts doivent être bouchés.



d. Casques

Les casques doivent être approuvés par un organisme national de contrôle accrédité reconnu.

- (i) Les casques doivent être utilisés lors des activités officielles lorsque l'athlète est sur le vélo : compétition, familiarisation et séances d'entraînement ;
- (ii) Une modification d'une partie du casque, y compris la mentonnière, le retrait d'une partie du casque ~~ou l'ajout d'un miroir sur celui-ci~~, est interdite ;
- (iii) La date de fabrication doit être inférieure aux cinq dernières années. Les casques peuvent faire l'objet d'une vérification par les officiels ;
- (iv) Le casque doit être bien attaché et bien ajusté en tout temps (~~tout vêtement ou accessoire portés sous celui-ci ne doit pas en affecter son ajustement~~) lorsque l'athlète est en possession de son vélo, soit à partir du moment où l'athlète retire son vélo du support au début de l'étape cycliste et jusqu'à ce qu'il ait replacé son vélo sur le support à la fin de l'étape cycliste ;
- (v) Si un athlète déplace son vélo à l'extérieur du parcours pour toute raison que ce soit, il ne doit pas détacher ou retirer son casque jusqu'à ce qu'il se soit déplacé à l'extérieur des limites du parcours de vélo et soit descendu de son vélo ; et il doit bien rattacher son casque sur sa tête avant de réintégrer le parcours ou avant de remonter sur son vélo.

e. Pédales

- (i) Tous les types de pédales sont permis (plate-forme, à clip ~~ou à cage avec ou sans sangle~~).

f. Freins à disque

- (i) Les freins à disque ~~sont autorisés sur toutes les compétitions~~.

g. Équipement illégal

Parmi l'équipement illégal, on compte entre autres les éléments suivants :

- (i) Écouteurs, casque d'écoute, bouchons d'oreilles techniques ~~ou casque intelligent~~, qui sont insérés dans, ou qui couvrent les oreilles ;
- (ii) Contenants en verre ;
- (iii) Téléphone portable ou tout autre dispositif électronique de communication ;
- (iv) Miroirs lors des courses avec sillonnage ;
- (v) Vélo ou parties du vélo non conforme aux règles en vigueur.

~~Les miroirs manufacturés installés sur le vélo sont autorisés en tout temps.~~ Tout équipement ou dispositif transporté au cours de l'étape cycliste ou ajouté au vélo doit être approuvé par l'officiel en chef avant le départ. Les dispositifs non approuvés sont interdits et peuvent mener à la disqualification de l'athlète.

5.3. Vérification des vélos

- (i) Une vérification visuelle des vélos a lieu lors de l'entrée dans la zone de transition avant la course. Les officiels et les bénévoles s'assurent que les vélos sont conformes aux règles de compétition TQ ;
- (ii) Au cours de cette vérification, les athlètes peuvent demander à l'officiel en chef l'autorisation d'apporter des modifications, si nécessaire, pour se conformer aux règles ;
- (iii) Chaque athlète ne peut présenter qu'un vélo pour vérification.

5.4. Sillonnage

Si l'on considère le droit au sillonnage, il y a deux types de compétitions, soit :

- (i) les courses avec sillonnage ;
- (ii) les courses sans sillonnage.

Course avec sillonnage :

- a. Le sillonnage d'un athlète de sexe différent est interdit ;
- b. **Le sillonnage d'un athlète qui est sur un autre tour vélo est interdit ;**
- c. Le sillonnage d'un véhicule motorisé est interdit.

Course sans sillonnage :

- a. Le sillonnage d'un autre athlète ou d'un véhicule motorisé est interdit. Les athlètes doivent empêcher les tentatives de sillonnage des autres athlètes.
- b. Un athlète est autorisé à occuper n'importe quelle position sur le parcours pourvu qu'il prenne cette position le premier sans être entré en contact avec d'autres athlètes. Lorsqu'il prend une position, l'athlète doit laisser un espace raisonnable pour que les autres puissent effectuer des mouvements normaux sans entrer en contact avec lui. Un espace approprié doit être laissé avant un dépassement.
- c. Un athlète qui s'approche de la zone de sillonnage d'un autre à partir de n'importe quelle position est responsable d'éviter le sillonnage.
- d. Sillonner signifie entrer dans la zone d'aspiration d'un vélo ou d'un véhicule.
 - (i) Zone de sillonnage d'un vélo sur moyenne et longue distance : cette zone est de 12 mètres de longueur mesurée à partir de l'extrémité frontale de la roue avant. Un athlète peut entrer dans la zone de sillonnage d'un autre athlète à condition qu'il soit en progression dans cette zone. Un maximum de 25 secondes est alloué pour traverser la zone d'un autre athlète ;
 - (ii) Zone de sillonnage d'un vélo sur distance standard ou plus courte : cette zone est de 10 mètres de longueur mesurée à partir de l'extrémité frontale de la roue avant. Un athlète peut entrer dans la zone de sillonnage d'un autre athlète à condition qu'il soit en progression dans cette zone. Un maximum de 20 secondes est alloué pour traverser la zone d'un autre athlète ;
 - (iii) Zone de sillonnage d'une motocyclette : cette zone est de 12 mètres de longueur. Cela s'applique également lors des courses avec sillonnage ;
 - (iv) Zone de sillonnage d'un véhicule : cette zone est de 35 mètres de longueur et s'applique à tout véhicule qui se trouve sur le parcours de vélo. Cela s'applique également lors des courses avec sillonnage.
- e. Entrée dans la zone de sillonnage d'un vélo : un athlète peut entrer dans la zone de sillonnage d'un vélo dans les circonstances suivantes :
 - (i) Si l'athlète entre la zone de sillonnage et qu'il y progresse pendant le temps alloué pour compléter la manœuvre de dépassement ;
 - (ii) Pour des raisons de sécurité ;
 - (iii) 100 mètres avant et après un poste de ravitaillement ou la zone de transition ;
 - (iv) Dans un virage très prononcé ;

- (v) Si le délégué technique exclut une portion du parcours en raison de voies étroites, de travaux de construction, de détours ou pour toute autre raison reliée à la sécurité.

f. Dépassemant

- (i) Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne ;
- (ii) Un athlète venant de se faire dépasser a la responsabilité de sortir de la zone de sillonnage en un mouvement continu, jusqu'à l'extérieur de celle-ci, avant de pouvoir tenter un dépassement. Tenter de dépasser un athlète sans être sorti préalablement de sa zone de sillonnage entraînera une pénalité pour sillonnage ;
- (iii) Un athlète venant de se faire dépasser qui demeure dans la zone de sillonnage plus longtemps que la durée permise recevra une pénalité pour sillonnage.
- (iv) ~~Une fois qu'un autre athlète l'a dépassé, un athlète doit sortir de la zone de sillonnage de l'athlète qui le devance en moins de 5 secondes;~~
- (v) Les athlètes doivent se tenir sur le côté du parcours pour éviter de créer un blocage. Un blocage se produit lorsqu'un athlète qui se trouve derrière ne peut dépasser parce que l'athlète devant lui est mal placé sur le parcours ;
- (vi) Lors de la réunion d'avant-course, le délégué technique indique aux athlètes de quel côté ils devront dépasser lorsqu'ils seront à vélo.

g. Voir le diagramme ci-dessous pour les distances :



5.5. Pénalités pour avoir sillonné

- a. Il est interdit de sillonner au cours d'une course sans sillonnage ;
- b. Les officiels avisent les athlètes pris en défaut de sillonnage qu'ils reçoivent une pénalité. Cet avis doit être clair et non ambigu ;
- c. L'athlète sanctionné doit s'arrêter à la zone de pénalité et y demeurer pour une durée spécifique, en fonction de la distance de la course, soit 1 minute pour la distance sprint et moins, 2 minutes pour la distance olympique et 5 minutes pour la moyenne et longue distance. En l'absence de zone de pénalité, le temps sera ajouté au temps final de l'athlète ;
- d. Il est de la responsabilité de l'athlète de s'arrêter à la zone de pénalité purger la ou les pénalités s'il y a lieu. S'il ne s'y arrête pas, l'athlète est disqualifié ;
- e. Pour les épreuves de distance olympique ou moins, une seconde infraction pour sillonnage mène à une disqualification ;
- f. Pour les épreuves de moyenne et longue distance, la troisième infraction pour sillonnage mène à une disqualification ;
- g. On ne peut faire appel d'une pénalité de sillonnage.

5.6. Blocage

Les athlètes doivent rester sur le côté du parcours sans créer de danger en bloquant les autres athlètes se trouvant sur le parcours. Il y a blocage lorsqu'un athlète qui se trouve derrière un autre athlète ne peut pas dépasser du fait que l'athlète qui se trouve devant est mal placé sur le parcours. Les athlètes faisant du blocage recevront un carton jaune et devront purger une pénalité de temps à la zone de pénalité. En l'absence de zone de pénalité, le temps sera ajouté au temps final.

6. CONDUITE À LA COURSE À PIED

6.1. Règles générales

Les athlètes :

- a. Peuvent courir ou marcher, pieds nus ou avec des souliers ;
- b. Doivent porter le dossard de course à l'avant ;
- c. Ne peuvent pas ramper ;
- d. Ne peuvent pas courir torse nu ;
- e. Ne peuvent pas courir avec un casque de vélo sur la tête ;
- f. Ne peuvent pas utiliser des poteaux, des arbres ou d'autres éléments fixes pour les aider à tourner dans les courbes ;
- g. Ne peuvent pas être accompagnés par un non participant, des membres de leur équipe, famille ou autres meneurs d'allure sur le parcours ou le long de celui-ci ;
- h. Ne peuvent pas se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours, sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés.

6.2. Définition de l'arrivée

- a. Un athlète a terminé sa course lorsque son torse traverse la ligne d'arrivée.

6.3. Principe de sécurité

- a. La responsabilité de demeurer sur le parcours incombe à l'athlète. Tout athlète qui, selon le jugement des officiels ou de l'équipe médicale, semble représenter un danger pour lui-même ou les autres peut être retiré de la compétition.

6.4. Équipement illégal

- a. Écouteurs, casque d'écoute ou bouchons d'oreilles techniques, qui sont insérés dans ou qui couvrent les oreilles ;
- b. Contenants en verre ;
- c. Uniforme non conforme aux règles de compétition.

7. CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION

7.1. Règles générales

- a. Tous les athlètes doivent porter leur casque bien attaché dès qu'ils retirent leur vélo du support au début de l'étape cycliste et jusqu'à ce qu'ils aient replacé leur vélo sur le support à la fin de l'étape cycliste.
- b. Les athlètes ne doivent utiliser que le support à vélo qui leur a été attribué et ils doivent y accrocher leur vélo.
- c. Les athlètes doivent placer à moins de 0,5 mètre de leur vélo tout l'équipement devant être utilisé au cours de la compétition.

- d. Seul l'équipement qui sera utilisé au cours de la compétition peut être laissé dans la zone de transition. Tous les autres effets personnels et équipements doivent être enlevés avant le début de la course.
- e. Les souliers de vélo, les lunettes, le casque et les autres équipements de vélo peuvent être placés sur le vélo.
- f. Les athlètes ne doivent pas entraver la progression des autres athlètes dans la zone de transition.
- g. Les athlètes ne doivent pas déranger l'équipement des autres athlètes dans la zone de transition.
- h. Il n'est pas permis de pédaler dans la zone de transition.
- i. La nudité et l'exposition indécente sont interdites.
- j. Il n'est pas permis aux athlètes de s'arrêter dans les zones de circulation de la zone de transition.
- k. Il est interdit de marquer sa position dans la zone de transition. Les marques, serviettes ou objets utilisés à des fins de marquage seront retirés sans en avertir les athlètes.
- l. En cas de pluie, les sacs protecteurs sur les vélos doivent être retirés avant le départ de la course.
- m. Le langage abusif envers les officiels, bénévoles et autres participants est interdit.

7.2. Lignes d'embarquement et de débarquement

- a. Les athlètes doivent monter sur leur vélo après la ligne d'embarquement, ce qui veut dire avoir un pied complet en contact avec le sol après la ligne. Les athlètes doivent débarquer de leur vélo avant la ligne de débarquement, ce qui veut dire avoir un pied complet en contact avec le sol avant la ligne ;
- b. Pendant qu'il est dans la zone de transition (avant la ligne d'embarquement et après la ligne de débarquement), l'athlète doit pousser le vélo à l'aide de ses mains ;
- c. Si l'athlète perd son ou ses soulier(s) ou tout autre équipement durant la manœuvre d'embarquement ou de débarquement, ils seront collectés par l'officiel ou un bénévole sans pénalité ;
- d. Les lignes d'embarquement et de débarquement font partie de la zone de transition.

8. PROTÈTS

8.1. Généralités

- a. Un protêt est lié à la conduite d'un athlète ou d'un officiel, ou aux conditions de la compétition. Un athlète ou un club désigné peut déposer un protêt auprès de l'officiel en chef. Se référer aux règles de compétition de l'ITU pour tous les détails sur les protêts.

8.2. Protêts portant sur la compétition

- a. Un athlète qui dépose un protêt contre un autre athlète ou un officiel doit le soumettre à l'officiel en chef dans les 15 minutes suivant l'arrivée du dernier athlète de son départ. Si un protêt a été déposé au cours de cette période, le délai est prolongé de 30 minutes supplémentaires.

8.3. Protêts portant sur l'équipement

- a. Un athlète qui dépose un protêt relativement à l'équipement d'un athlète qui transgresse aurait les conditions énoncées dans les règles de compétition TQ doit le soumettre à l'officiel en chef dans les 15 minutes suivant l'arrivée du dernier athlète de son départ. Si un protêt a été déposé au cours de cette période, le délai est prolongé de 30 minutes supplémentaires.

9. APPELS

9.1. Juridiction d'appel

- a. Un appel est une demande d'examen d'une décision qui a été rendue par un officiel, le jury de compétition ou tout comité de Triathlon Québec. Se référer aux règles de compétition de l'ITU pour tous les détails sur les appels. Toutes les décisions peuvent être portées en appel, à l'exception :
 - (i) des décisions rendues par le comité d'audience antidopage ;
 - (ii) des décisions sur le terrain (zone de compétition).

10. CROSS-TRIATHLON ET CROSS-DUATHLON

10.1. Généralités

- a. Le cross-triathlon consiste en une épreuve de natation, de vélo de montagne et de course cross-country ;
- b. Le cross-duathlon consiste en une épreuve de course cross-country, de vélo de montagne et de course cross-country.

10.2. Distances

- a. Le parcours devrait comporter des montées exigeantes et des aspects techniques stimulants. Une marge de tolérance de 5 % pour la longueur du parcours de vélo est acceptée à condition que le délégué technique ait donné son approbation.

10.3. Entraînement officiel et familiarisation

- a. Conduite le jour de la course : il est interdit aux athlètes de s'échauffer sur le parcours ou d'aller se familiariser sur celui-ci lorsqu'une course est en cours.

10.4. Étape de vélo de montagne

- a. Les pneus doivent avoir un diamètre maximal de 29 pouces. La largeur minimale du pneu est de 1,5 pouce.
- b. Le diamètre de la roue arrière et de la roue avant peut être différent.
- c. Les pneus cloutés et les pneus lisses sont permis.
- d. Il est permis aux athlètes de pousser ou de porter leur vélo sur le parcours.
- e. Le sillonnage est autorisé. Les athlètes qui ont été doublés par les meneurs ne sont pas retirés de la course.
- f. Les guidons aérodynamiques amovibles ne sont pas permis.
- g. Les guidons traditionnels de route sont interdits.
- h. Les embouts traditionnels de vélo de montagne sont autorisés.
- i. Les extrémités doivent être bouchées.

10.5. Étape de course à pied

- a. Les chaussures à crampons sont autorisées.

11. AQUAVÉLO

11.1. Généralités

- a. L'aquavélo consiste en une épreuve combinant de la natation, une première transition, du vélo et une seconde transition ;

- b. Les épreuves d'aquavélo ont les mêmes distances de natation et de vélo que les distances standards ;
- c. L'aquavélo est régi par les mêmes règles que celles des épreuves de triathlon ;
- d. **Sauf avis contraire**, les athlètes termineront la course à la ligne d'arrivée située à la sortie de la deuxième transition. Le temps enregistré à ce moment sera le temps final de l'athlète.

12. TRIATHLON D'HIVER « S3 »

12.1. Règlements généraux

- a. Aucun accompagnateur et aucune assistance technique n'est autorisé sur le parcours, sauf en cas de bris d'équipement ;
- b. Le port du dossard est obligatoire pour l'ensemble des épreuves ;
- c. Le réchauffement sur le parcours et la reconnaissance de ce dernier sont interdits pendant l'événement, à moins d'avis contraire venant du délégué technique ou du directeur de course ;
- d. Il est interdit de jeter des déchets ou pièces d'équipement sur le parcours sous peine de disqualification ;
- e. Le port d'un système audio est interdit ;
- f. Les compétiteurs plus lents doivent céder le passage aux plus rapides ;
- g. L'utilisation ou la présence d'équipement non conforme pendant la course ou dans la zone de transition entraînera une disqualification automatique ;
- h. Une seule paire de raquette, de patin et de ski par compétiteur est acceptée dans la zone de transition ;
- i. Les règles de compétition de Triathlon Québec sont en application. Là où les règles de compétition de Triathlon Québec ne spécifient rien, les règles des fédérations des sports concernées seront appliquées.

12.2. Raquette (ou course à pied)

- a. La totalité du parcours doit se faire les raquettes fixées aux pieds ;
- b. Les bâtons de marche sont interdits ;
- c. La dimension des raquettes doit être supérieure à 18 centimètres (7 pouces) de largeur par 51 centimètres (20 pouces) de longueur et avoir une superficie fonctionnelle minimale de 774 cm² (120 pouces carrés) ;
- d. Le contrôle des raquettes se fait à l'entrée de la zone de transition à l'aide de gabarits ;
- e. Les compétiteurs doivent enlever leurs raquettes dans la zone de transition, à l'espace qui leur a été assigné ;
- f. Seules les raquettes de fabrication manufacturière sont acceptées ;
- g. La structure de la raquette doit demeurer intacte et sa construction doit conserver ses matériaux d'origine ;
- h. Les modifications temporaires sont acceptées, comme le retrait de certaines pièces amovibles.

12.3. Patin

- a. Le port d'un casque certifié (patin, vélo, hockey, ski) est obligatoire et le port de gants anti-coupure (cuir ou kevlar) est fortement recommandé ;
- b. Le casque doit être attaché avant de chauffer les patins ;
- c. Le casque doit être détaché et retiré uniquement lorsque les patins sont enlevés et déposés dans l'espace réservé au compétiteur dans la zone de transition ;

- d. Tous les types de patins sont permis (lames nordiques autorisées) ;
- e. Les patins doivent être mis et lacés sur la chaise de transition de l'athlète ;
- f. Les lames nordiques doivent être mises et retirées soit sur la chaise de transition de l'athlète ou sur une chaise en bordure de glace, dans la zone spéciale préalablement approuvée par le délégué technique ;
- g. Les protège-lames doivent être laissés à l'endroit désigné en bordure de glace ;
- h. Les patineurs les moins rapides doivent circuler à l'intérieur de l'anneau glacé ;
- i. Les dépassements se font par l'extérieur de l'anneau glacé.

12.4. Ski de fond

- a. Dans la zone de transition, les skis et les bâtons doivent être maintenus à la verticale en tout temps. La pointe des bâtons doit être pointée vers le bas et la pointe des skis vers le haut.
- b. Les skis doivent être fixés aux pieds et les dragonnes attachées aux poignets à la sortie de la zone de transition, soit après la ligne d'embarquement ski de fond ;
- c. Les skis doivent être retirés des pieds et les dragonnes enlevées des poignets avant la ligne de débarquement ski de fond ;
- d. Tous les styles de ski sont autorisés. Des restrictions peuvent être appliquées par le délégué technique ou le directeur de course selon le parcours ;
- e. Pour effectuer un dépassement s'il n'y a pas assez d'espace disponible, l'athlète qui effectue le dépassement doit crier « track » ou « piste » à l'athlète qui le précède. Celui-ci a l'obligation de se tasser à droite pour laisser passer l'athlète plus rapide.
- f. De 30 à 50 m avant l'arrivée, le style libre pourrait être interdit selon le parcours. Dans ce cas, la méthode double poussée serait exigée et les traces préparées devront être utilisées ;
- g. Une seule paire de skis est autorisée dans la zone de transition. Celle-ci sera identifiée au numéro de dossard de l'athlète ;
- h. Aucun changement de ski n'est autorisé sur le parcours. Dans l'éventualité où un des skis se brise lors de la compétition, l'athlète a droit de changer de ski, mais doit en tout temps garder un des deux skis originaux ;
- i. Les compétiteurs ne peuvent enlever leurs skis que 10 mètres après la ligne d'arrivée, là où la dernière vérification des skis pourrait être effectuée (numéro identique à celui du compétiteur).
- j. Une zone « matériel ski de fond » peut être aménagée en bordure du parcours. Les athlètes peuvent y laisser du matériel de remplacement (un ski et deux pôles).

12.5. Zone de transition

- a. Les compétiteurs doivent utiliser uniquement l'espace qui leur est désigné ;
- b. Les compétiteurs ne doivent en aucun temps nuire aux autres compétiteurs ;
- c. Les compétiteurs doivent placer eux-mêmes leurs équipements dans leur espace désigné ;
- d. Les compétiteurs ne doivent pas toucher ou déplacer l'équipement des autres compétiteurs ;
- e. Le port du dossard est obligatoire pour accéder à la zone de transition ;
- f. Seuls les compétiteurs sont admis dans la zone de transition, et ce, en tout temps ;
- g. Il est interdit de mettre ses skis ou ses dragonnes dans la zone de transition ;
- h. La circulation dans la zone de transition se fait en tout temps skis et bâtons pointant vers le ciel ;
- i. Les compétiteurs peuvent laisser du matériel dans la « zone déchet » aménagée avant la ligne d'embarquement ski de fond.

12.6. Définition de l'arrivée

- a. Un compétiteur a complété son épreuve lorsque la puce fixée à sa cheville a franchi la ligne d'arrivée. Si deux athlètes sont côté à côté, c'est le premier pied qui est mis en avant à la ligne d'arrivée qui détermine la position des athlètes.

12.7. Discipline des compétiteurs

- a. Si un compétiteur ne se conforme pas aux règles de compétition, il pourrait recevoir un avertissement, une pénalité de temps, être disqualifié, suspendu, expulsé ou recevoir une amende, conformément aux règles de compétition TQ.
- b. La durée des pénalités de temps est de **15 secondes** pour toute infraction mineure. Sauf avis contraire, ces temps sont purgés à la zone de pénalité aménagée sur le parcours. À la troisième infraction mineure, la disqualification est automatique. Toute infraction majeure entraîne une disqualification automatique.
- c. Une infraction majeure est un comportement antisportif tel qu'un comportement non respectueux envers un officiel, un bénévole, un athlète, etc. Aussi, toute infraction est considérée comme majeure lorsque la conséquence est grave (par exemple une blessure à autrui, volontaire ou involontaire). Une infraction mineure est un non-respect involontaire du règlement.

Le non-respect des points suivants entraînera une infraction mineure (15 secondes de pénalité) :

- Les compétiteurs doivent utiliser uniquement l'espace qui leur est désigné ;
- Lors d'un faux départ (15 secondes purgés dans la zone de transition)

La disqualification est automatique si un compétiteur ne complète pas le nombre de tours requis en patin. Cependant, un ajout de temps (pénalité) peut être envisagé une fois l'épreuve complétée **si c'est spécifié par le délégué technique** lors de la réunion d'avant-course. Le temps ajouté sera calculé comme suit :

- Temps moyen par tour du compétiteur x 2. Le maximum de tours non complétés admissible est de 2 pour une boucle de 400 m et moins, 1 pour une boucle de 401 m à 800 m. Pour des boucles supérieures à 800 m, l'ajout de temps ne s'applique pas et la disqualification devient automatique.

12.8. Tente de pénalité

- a. Sauf avis contraire, les temps de pénalité doivent être purgés à la zone de pénalité aménagée sur le parcours. L'athlète a l'obligation de s'arrêter à la tente si son numéro de dossard figure sur le tableau des pénalités situé devant la tente, ou si un officiel lui a donné cette consigne. Si un athlète omet de s'arrêter à la zone de pénalité, il sera automatiquement disqualifié.

12.9. Conditions climatiques

- a. Le délégué technique doit étudier et décider si une épreuve doit être modifiée, interrompue ou annulée si :
 - Les conditions climatiques s'avèrent difficiles pour la pratique des sports, telles que des vents forts, une grande humidité de l'air, des chutes de neige abondantes ou des pistes glacées ;
 - La température atteint moins de **-20 °C** pour une épreuve de 15 kilomètres ou moins, sans le facteur éolien ;
 - La température atteint moins de **-18 °C** pour une épreuve de plus de 15 kilomètres, sans le facteur éolien
- b. Les facteurs suivants doivent être pris en considération par le jury en ce qui concerne la sécurité par temps froid : la température, la durée de l'exposition, la distance de la compétition, le type de parcours et le facteur éolien.

ANNEXE K : PÉNALITÉS ET INFRACTIONS

Cette liste est un résumé des pénalités et des infractions les plus fréquentes. En cas de différence d'interprétation entre le texte de cette annexe et le contenu principal des règles de compétition, les règles édictées dans le contenu principal des règles de compétition s'appliqueront.

Généralités	
Règles	Pénalités
1. Un athlète qui concourt dans une catégorie différente de son âge ou dans une distance non autorisée, ou avant la période de 36 heures.	– Disqualification
2. Ne pas suivre le parcours prescrit.	– Avertissement et correction en réintégrant la course à partir du même endroit. En cas de manquement à cette exigence : disqualification.
3. Quitter le parcours pour des raisons de sécurité, mais omettre de le réintégrer au point de sortie.	– Pénalité de temps s'il y a un avantage (voir 3.4.c)
4. Avoir un comportement ou un langage abusif envers un officiel.	– Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec
5. Ne pas faire preuve d'un bon comportement sportif.	– Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec
6. Charger un autre athlète ou bloquer, obstruer ou interférer sa progression.	– Non intentionnel : avertissement verbal – Intentionnel : disqualification
7. Établir un contact injuste : le fait qu'il y ait contact entre athlètes ne constitue pas une infraction. Lorsque plusieurs athlètes se déplacent dans une zone restreinte, des contacts peuvent avoir lieu. Ce type de contact fortuit entre athlètes qui se trouvent dans des situations de même niveau n'est pas une infraction.	– Non intentionnel : avertissement verbal – Intentionnel : disqualification
8. Accepter de l'aide de toute autre personne qu'un officiel technique, qu'un officiel de la course ou qu'un autre athlète.	– Avertissement et correction pour retourner à la situation initiale. – Sinon : disqualification
9. Refuser de suivre les instructions des officiels techniques ou des officiels de la course.	– Disqualification
10. Lorsque ceux-ci ont été fournis par le comité organisateur local, ne pas porter les dossards non modifiés de la course de la façon appropriée, tel que prescrit par le délégué technique et mentionné à la réunion d'avant-course des athlètes.	– Avertissement et correction – Sinon : disqualification

11. Porter un numéro de course durant l'étape de natation lorsque la combinaison isothermique est interdite	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
12. Se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés, tels qu'aux postes de ravitaillement ou aux points de collecte des déchets.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon, pénalité de temps (voir 3.4.c)
13. Utiliser de l'équipement illégal ou non autorisé en vue d'obtenir un avantage ou qui peut s'avérer dangereux pour les autres.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
14. Violer les règles de sécurité routière en vigueur pendant la course.	<ul style="list-style-type: none"> – Non intentionnel : avertissement verbal et correction si possible – si non corrigé ou intentionnel : disqualification
15. Égalités fictives ou intentionnelles entre athlètes de catégorie Élite, U23, Junior et Jeunes lors d'événements sanctionnés par Triathlon Québec	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification
16. Porter un uniforme différent de celui présenté lors de l'enregistrement, que ce soit en compétition ou pendant la cérémonie de remise des médailles.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)
17. Porter un uniforme qui ne respecte pas les règles de compétition, que ce soit en compétition ou pendant la cérémonie de remise des médailles.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification
18. Ne pas couvrir les bras suite à la demande du délégué technique en raison des conditions climatiques.	<ul style="list-style-type: none"> – Avant la course : Avertissement et correction – Sinon : disqualification
19. Porter un uniforme dont l'ouverture de la fermeture éclair dépasse l'extrémité inférieure du sternum durant la compétition d'événements.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
20. Porter un uniforme dont la fermeture éclair est ouverte lors des 200 derniers mètres de course aux événements de moyenne et longue distance.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)
21. Exposer quelque propagande politique, religieuse ou raciale que ce soit.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
22. Commettre une fraude en s'inscrivant sous un nom ou un âge d'emprunt, en falsifiant un affidavit ou en fournissant de fausses informations.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification et rapport comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
23. Participer à un événement sans être admissible.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
24. Enfreindre les règles à maintes reprises.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle

25. Se doper.	<ul style="list-style-type: none"> – Les pénalités sont appliquées conformément au Programme canadien antidopage (PCA)
26. Avoir un comportement inhabituel et violent qui va à l'encontre de la bonne conduite sportive.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
27. Concourir le torse nu.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
28. Grossière indécence.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
29. Aide extérieure. Pour un athlète, fournir vélo complet, cadre, roue(s), casque, chaussures (de course ou de vélo) ou toute autre pièce d'équipement à un autre athlète si cela empêche le donneur de continuer sa propre course.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification des deux athlètes concernés
30. Tenter d'obtenir un avantage injuste à partir de tout véhicule ou objet externe.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification
31. Ne pas s'arrêter à la zone de pénalité suivante lorsqu'on a l'obligation de le faire.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification
32. S'échauffer sur le parcours alors qu'une course est en cours.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification
33. Concourir pendant une période de suspension.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue du prolongement de la suspension ou d'une expulsion
34. Effectuer du marketing insidieux au cours de la cérémonie de remise des médailles	<ul style="list-style-type: none"> – Retrait de la prime en argent gagnée lors de l'événement s'il y a lieu – Disqualification
35. Manquer intentionnellement un test de fraude technologique après avoir été sélectionné	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
36. Utiliser un appareil qui rend le vélo autre qu'alimenté par l'humain et résultant en une fraude technologique.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
37. Utiliser un appareil qui empêche l'athlète d'accorder toute son attention à son environnement.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification
38. Un athlète assistant physiquement la progression d'un autre athlète.	<ul style="list-style-type: none"> – Disqualification pour les deux athlètes

Réunion d'avant-course (non applicable aux groupes d'âge)	
Règles	Pénalités
39. Ne pas assister à la réunion d'avant-course et ne pas en avoir préalablement informé le délégué technique.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)

40. Entrer dans la salle après que la réunion a débuté ou ne pas assister à la réunion d'avant course des athlètes, mais en avoir préalablement informé le délégué technique.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)
41. Rater trois réunions d'avant course ou plus lors d'événements de la Coupe du monde ou de la Série mondiale de triathlon au cours de la même année civile, que l'athlète en ait informé le délégué technique.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)

Départ	
Règles	Pénalités
42. Partir avant que le signal du départ ne soit donné.	– Pénalité de temps à purger entre la sortie de l'eau et la T1
43. Prendre le départ d'une vague plus tôt que celle qui a été assignée à l'athlète.	– Disqualification
44. Ne pas s'élancer en avant de toucher l'eau.	– Pénalité de temps à purger entre la sortie de l'eau et la T1
45. Modifier sa position de départ après l'avoir choisie.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)
46. Bloquer plus d'une position de départ.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)

Natation	
Règles	Pénalités
47. Porter des vêtements couvrant une partie des bras sous les épaules ou des vêtements qui recouvrent une partie des jambes sous les genoux lorsque le port de la combinaison isothermique n'est pas permis.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)
48. Ne pas porter le bonnet de bain officiel à partir du moment de l'alignement.	– Intentionnellement : avertissement et correction – Si non corrigé : Disqualification
49. Faire contact et nuire à la progression d'un autre athlète sans faire d'effort pour s'en éloigner.	– Pénalité de temps (voir 3.4.c)

50. Nuire délibérément à la progression d'un autre athlète dans le but de le désavantager et potentiellement le blesser.	– Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
51. Porter une combinaison isothermique ne couvrant pas le torse lorsque la combinaison isothermique est obligatoire.	– Avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification
52. 2^e casque de bain identifié et visible lors de la présentation des athlètes.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)

Transition	
Règles	Pénalités
53. Placer le vélo à l'extérieur de son emplacement personnel sur le support ou bloquer la progression des autres.	– Avant la course : avertissement et correction – Pendant la course : – Groupe d'âge : avertissement et correction
54. Dans le cas d'un athlète, garder la sangle du casque attachée en T1 pendant qu'il complète le premier segment.	– Groupe d'âge : l'officiel détache la sangle du casque
55. Porter un casque de vélo non attaché ou mal attaché dans la zone de transition en étant en possession du vélo.	– Groupe d'âge : Avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification
56. Embarquer sur le vélo avant la ligne d'embarquement.	– Groupe d'âge : Avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification
57. Débarquer du vélo après la ligne de débarquement.	– Groupe d'âge : Avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification
58. Décharger ou placer l'équipement de l'athlète à l'extérieur de la zone désignée.	– Groupe d'âge : Avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification
59. Marquer sa position dans la zone de transition.	– Avertissement et correction – Si non corrigé, la marque ou les objets seront retirés sans en aviser l'athlète.
60. Ne pas déposer tout l'équipement dans le sac prévu à cet effet par le comité organisateur pour les événements où un système de dépôt des sacs est en place (la seule exception est pour les chaussures de vélo qui peuvent rester attachées aux pédales en tout temps).	– Groupe d'âge : Avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification
61. Interférer avec l'équipement d'un autre athlète dans la zone de transition.	– Groupe d'âge : Avertissement et correction

Vélo	
Règles	Pénalités
62. Ne pas porter de casque de vélo lors des séances de familiarisation au vélo ou lors des séances d'entraînement officielles.	<ul style="list-style-type: none"> – exclusion de la séance
63. Avancer sur le parcours sans le vélo pendant l'étape cycliste.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
64. Sillonner lors d'une course sans sillonnage lors d'événements de distance sprint ou olympique.	<ul style="list-style-type: none"> – Première offense : pénalité de sillonnage (voir 3.4.c) – Seconde offense : disqualification
65. Ne pas sortir de la zone de sillonnage en un mouvement continu en moins de 20 secondes sur une distance sprint ou olympique.	<ul style="list-style-type: none"> – Première offense : pénalité de sillonnage (voir 3.4.c) – Seconde offense : disqualification
66. Tenter de dépasser un athlète sans être sorti préalablement de sa zone de sillonnage sur une épreuve de distance sprint ou olympique.	<ul style="list-style-type: none"> – Première offense : pénalité de sillonnage (voir 3.4.c) – Seconde offense : disqualification
67. Sillonner lors d'une course sans sillonnage lors d'événements de moyenne ou longue distance.	<ul style="list-style-type: none"> – Première et seconde offense : pénalité de sillonnage (voir 3.4.c) – Troisième offense : disqualification
68. Ne pas sortir de la zone de sillonnage en un mouvement continu en moins de 25 secondes pour une moyenne ou longue distance.	<p>Première et deuxième offense : pénalité de sillonnage (voir 3.4.c)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Troisième offense : disqualification
69. Tenter de dépasser un athlète sans être sorti préalablement de sa zone de sillonnage sur une épreuve de moyenne ou longue distance.	<p>Première et deuxième offense : pénalité de sillonnage (voir 3.4.c)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Troisième offense : disqualification
70. Sillonner derrière un athlète d'un autre sexe lors des épreuves où le sillonnage est autorisé.	<ul style="list-style-type: none"> – Première offense : avertissement verbal – Seconde offense : disqualification
71. Sillonner un athlète se trouvant sur un tour différent.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
72. Sillonner derrière un véhicule ou une motocyclette.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Si non corrigé : pénalité de sillonnage
73. Bloquer lors d'une course sans sillonnage.	<ul style="list-style-type: none"> – Pénalité de temps (voir 3.4.c) : – Sinon : disqualification
74. Porter un casque de vélo non attaché ou mal attaché lors de l'étape cycliste.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification
75. Retirer le casque de vélo pendant l'étape cycliste, même si arrêté.	<ul style="list-style-type: none"> – Avertissement et correction – Sinon : disqualification

76. Ne pas porter de casque de vélo lors de l'étape cycliste.	– Disqualification
77. Concourir avec un vélo différent de celui qui a été présenté à l'enregistrement, ou qui a été modifié après avoir été approuvé lors de l'enregistrement.	– Disqualification
78. Boire ou consommer de la nourriture autre que celle se trouvant sur l'athlète ou son vélo lors d'une pénalité à la zone de pénalité vélo.	– Avertissement et correction – Sinon : disqualification
79. Utiliser la toilette lors de sa pénalité à la zone de pénalité vélo.	– Pause de la pénalité
80. Ajuster son équipement ou son vélo pendant une pénalité à la zone de pénalité vélo.	– Avertissement et correction – Sinon : disqualification

Course	
Règles	Pénalités
81. Courir en compagnie d'un ou d'autres athlètes qui les ont doublés d'un ou de plusieurs tours. Ceci s'applique aux athlètes des catégories Élite, U23, Junior, Jeunes et Paratriathlon.	(Ne s'applique pas au Québec chez les groupes d'âge)
82. Être accompagné par un athlète non participant, membre de l'équipe, de la famille ou tout autre meneur d'allure sur le parcours ou le long de celui-ci.	– Avertissement et correction – Sinon : disqualification
83. Courir avec un casque sur la tête.	– Avertissement et correction – Sinon : disqualification
84. Utiliser des poteaux, arbres ou autres éléments fixes pour négocier plus facilement les courbes.	– Pénalité de temps (voir 3.4.c) :
85. Être accompagné d'une personne qui ne participe pas à la compétition dans l'aire d'arrivée.	– Disqualification