

**GUIDE DES RÈGLEMENTS**  
**JEUNESSE U5 À JUNIOR**



**TRIATHLON QUÉBEC**  
**NOVEMBRE 2015**

## Table des matières

Introduction .....	3
1. Distances maximales .....	3
2. Catégorie d'âge .....	4
3. Surclassement .....	4
4. Règles générales pour les jeunes .....	4
5. Vélo, guidon et aérobars .....	4
6. Pédales .....	5
7. Roues .....	5
8. Braquets .....	5
9. Dossard .....	6
10. Précisions concernant les volets initiation enfant et jeunesse .....	6
ANNEXE 1 : Systèmes de pédales à clips autorisés pour les 11 ans et moins .....	7

## INTRODUCTION

Ce guide d'information est destiné aux parents, entraîneurs, officiels et directeurs de course qui sont en lien direct avec de jeunes athlètes de 4 à 19 ans. Ce document présente l'essentiel des règlements de compétition et particularités qui seront appliqués lors des événements de la saison 2016 pour chacune des catégories.

À titre informatif, voici la catégorisation des âges et volets de participation aux événements :

- **Volet initiation enfant et récréatif jeunesse** : Catégories U5 à U15 ;
- **Volet compétitif jeunesse avec ou sans sillonnage** : Catégories U13 et U15 ;
- **Volet compétitif avec sillonnage** : Catégories Junior (16 à 19 ans), U23 et Élite ;
- **Volet récréatif et compétitif sans sillonnage** : Groupes d'âge 16 ans et plus.

### 1. DISTANCES MAXIMALES

- a. Afin d'avoir une progression constante allant dans le sens du modèle de développement de l'athlète, les distances de course ne doivent pas dépasser les limites indiquées dans ce tableau :

Catégorie d'âge (âge au 31 décembre de l'année en cours)	Natation	Vélo	Course
U5 (4-5 ans)	25m	1km	250m
U7 (6-7 ans)	50m	1.5km	500m
U9 (8-9 ans)	100m	3km	1km
U11 (10-11 ans)	200m	5km	1,5km
U13 (12-13 ans)	375m	10km	2,5km
U15 (14-15 ans)	500m	10km	4km
16 ans et plus	750m	20km	5km
18 ans et plus	Toutes distances permises		



## **2. CATÉGORIE D'ÂGE :**

- a. L'âge est déterminé au 31 décembre de l'année en cours.

## **3. SURCLASSEMENT :**

- a. Un athlète ne peut concourir dans une catégorie supérieure, sauf lorsque la distance est inférieure à celle autorisée pour sa catégorie ;
- b. Tout surclassement doit être approuvé par Triathlon Québec.

## **4. RÈGLES GÉNÉRALES POUR LES JEUNES**

- a. Tous les participants doivent porter un casque de vélo approuvé ;
- b. Le casque doit être attaché en tout temps lorsque l'athlète est en possession du vélo ;
- c. Les athlètes doivent ranger leur vélo à leur emplacement dans la zone de transition ;
- d. Il est interdit de circuler torse nu lors du vélo et de la course à pied ;
- e. Le sillonnage n'est pas permis, à l'exception des épreuves Coupe du Québec avec sillonnage et de la série Grand Prix ;
- f. L'aide externe est autorisée pour les catégories U5, U7 et U9 (bénévoles et officiels désignés par l'organisation de la course) ;
- g. Pour les athlètes des catégories U11, U13 et U15, toute aide externe peut entraîner une disqualification ;
- h. L'équipement doit être conforme aux règles spécifiques pour sa catégorie d'âge ;
- i. Le port de la combinaison isothermique est autorisé lorsque la température ajustée de l'eau est inférieure à 20°C ;
- j. Le port de la combinaison isothermique est obligatoire lorsque la température ajustée de l'eau est inférieure à 14°C.

## **5. VÉLO, GUIDON ET AÉROBARS**

- a. Le vélo doit posséder un frein sur chaque roue ;
- b. Pour les courses U15 et Junior avec sillonnage, le guidon de route est obligatoire ;
- c. Les aérobars sont autorisées seulement à partir de la catégorie Junior (16-19 ans) ;
- d. Les aérobars ne doivent pas dépasser les manettes de freins et être solidement jointes entre elles, conformément aux règles d'ITU ;
- e. Les guidons de triathlon ne sont pas autorisés, sauf pour les compétitions sans sillonnage 16 ans et plus.



## 6. PÉDALES

- a. Les pédales à plateforme (sans clip et sans cage) sont permises pour tous ;
- b. Les pédales à cage sont interdites pour les U15 et moins et les courses avec sillonnage ;
- c. Tous les systèmes de pédales à clip (route et montagne) sont permis à partir de la catégorie U13 ;
- d. Pour les athlètes U11 et moins, seules les pédales de type SPD sont autorisées. La cale doit être incorporée dans le soulier, de sorte à ce que la semelle du soulier soit en contact direct avec le sol (Voir ANNEXE 1).

## 7. ROUES

### a. Catégorie U15 et moins

- Les athlètes doivent utiliser des roues standards qui répondent aux critères suivants :
  - Avoir au moins 16 rayons ;
  - Les jantes doivent être en métal et leur hauteur ne doit pas excéder 25mm ;
  - La largeur des pneus doit être égale ou supérieure à 23mm.

### b. Catégorie Junior avec sillonnage

- Les athlètes doivent utiliser des roues standards qui répondent aux critères ci-haut **OU** être sur la liste des roues non standards autorisées par l'Union Cycliste International (liste sujette à changement sans préavis) :

[http://www.uci.ch/mm/Document/News/Rulesandregulation/16/51/87/Rules-Nonstandardwheels-ENG\\_English.PDF](http://www.uci.ch/mm/Document/News/Rulesandregulation/16/51/87/Rules-Nonstandardwheels-ENG_English.PDF)

### c. Catégorie 16 ans et plus sans sillonnage

- Pas de restrictions concernant les roues.

## 8. BRAQUETS

- a. Les braquets indiqués ci-dessous sont les maximums recommandés dans le développement à long terme de l'athlète, tant à l'entraînement qu'en compétition. Cette réglementation vient de la Fédération des sports cyclistes du Québec (FQSC) :

- **U9** : 42-16
- **U11** : 46-16
- **U13** : 46-14
- **U15** : 50-14
- **Junior** : 52-14



## 9. DOSSARD

- a. Pour toutes les catégories, le port du dossard est obligatoire à la course à pied, à l'exception des athlètes U13, U15 et Junior participants aux événements de la série Coupe du Québec ou Grand Prix ayant leur maillot identifié à leur nom.

## 10. PRÉCISIONS POUR LES VOLETS INITIATION ET RÉCRÉATIF JEUNESSE

Pour des raisons de sécurité, tous les événements offrant des catégories « initiation enfant » et « récréatif jeunesse » devront respecter les normes ci-dessous :

- a. Respecter la charte des couleurs suivante pour les différentes catégories, peu importe le sexe de l'enfant. Ces couleurs sont valables pour le bonnet de natation, le dossard et les différentes pancartes ou indications sur les parcours :

Couleurs volet " Jeunesse "	
Catégorie	Couleur
U5	Rose
U7	Orange
U9	Bleu
U11	Rouge
U13	Jaune / Vert
U15	Vert / Jaune

- b. Donner des départs différés pour les garçons et les filles d'une même catégorie ;
- c. Lors des départs en piscine, des bonnets de couleurs différentes peuvent être utilisés dans une même catégorie afin de faciliter le décompte des longueurs ;
- d. Aucune moto sur le parcours pour les épreuves U11 et moins ;
- e. Afin de promouvoir la participation et de favoriser le sentiment d'accomplissement, **AUCUN PODIUM DE POSITION POUR LES CATÉGORIES U5, U7, U9 ET U11 ne sera accepté.** Un prix de participation peut cependant être offert (ex : rubans, médailles, etc.).



## ANNEXE 1 : Systèmes de pédales à clip autorisés pour les 11 ans et moins

La plupart des fabricants produisent un système de pédales à clip couramment utilisé pour le vélo de montagne ou le cyclocross. Les principales caractéristiques de ce système sont :

1. Une cale encastrée pour faciliter la marche et la course à pied ;
2. Une pédale qui peut être « clippée » des 2 côtés.

Ces systèmes sont aussi largement utilisés dans les courses de vélo sur route et sont les seuls autorisés pour les U11 et moins en triathlon. Triathlon Québec ne favorise aucune compagnie, ces photos sont utilisées à titre d'exemple uniquement.



**Photo 1**

**Photo 1 :** Notez que la cale est encastrée dans la chaussure de sorte à ce que la semelle de la chaussure soit en contact avec le sol, tandis que la cale ne l'est pas.



**Photo 2**

**Photo 2 :** Un exemple d'un système de pédales à clip. La cale peut s'accrocher de chaque côté de la pédale.