

# TRIATHLON QUÈBEC



## INFORMATIONS GÉNÉRALES 2019 JEUNESSE U5 À U15

SURLIGNAGE VERT - AJOUT POUR 2019

Mise à jour 10 avril 2019

**TABLE DES MATIÈRES**

<b>1.</b>	<b><u>INTRODUCTION</u></b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b><u>DISTANCES MAXIMALES</u></b>	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b><u>RÈGLES GÉNÉRALES</u></b>	<b>4</b>
4.1.	<u>Aide extérieure</u>	4
4.2.	<u>Zone de transition</u>	4
4.3.	<u>Circulation</u>	5
<b>5.</b>	<b><u>APPROCHE ÉDUCATIVE ET PÉNALITÉS</u></b>	<b>5</b>
5.1.	<u>Sillonnage</u>	5
<b>6.</b>	<b><u>ÉQUIPEMENT</u></b>	<b>6</b>
6.1.	<u>Natation</u>	6
6.2.	<u>Vélo</u>	6
6.3.	<u>Roues</u>	6
6.4.	<u>Braquets</u>	6
6.5.	<u>Pédales</u>	7
<b>7.</b>	<b><u>IDENTIFICATION DE L'ATHLÈTE</u></b>	<b>7</b>
7.1.	<u>Marquage</u>	7
7.2.	<u>Dossard</u>	7
7.3.	<u>Casque de bain</u>	8
<b>8.</b>	<b><u>PRIX ET MÉDAILLES</u></b>	<b>8</b>
<b>ANNEXE I</b>		<b>9</b>
<b>SYSTÈME DE PÉDALES À CLIP AUTORISÉ - U11 ET MOINS</b>		<b>9</b>

## **1. INTRODUCTION**

Ce guide d'information générale est destiné aux parents, entraîneur(euse)s, officiel(le)s et directeur(trice)s de course qui sont en lien direct avec de jeunes athlètes de 4 à 15 ans.

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 « Coupe Québec Jeunesse »** : Catégories U13 et U15 ;

Catégories d'âge (âge calculé au 31 décembre de l'année en cours)	
Catégorie	Âge
<b>U5</b>	4-5
<b>U7</b>	6-7
<b>U9</b>	8-9
<b>U11</b>	10-11
<b>U13</b>	12-13
<b>U15</b>	13-14

## **2. DISTANCES MAXIMALES**

Afin d'avoir une progression constante allant dans le sens du modèle de développement de l'athlète, les distances de course **peuvent être inférieures mais** ne doivent pas dépasser les limites indiquées dans le tableau suivant :

Distance	Catégories autorisées	Natation	Vélo	Course
<b>Initiation 1</b>	<b>U5-U7</b>	25m	1km	250m
<b>Initiation 2</b>	<b>U7-U9</b>	50m	1.5km	500m
<b>Initiation 3</b>	<b>U9-U11</b>	100m	3km	1km

<b>Initiation 4</b>	<b>U11-U13</b>	200m	5km	1,5km
<b>U13</b>	U13	375m	10km	2,5km
<b>U15</b>	U15	375m	10km	2,5km

- Pour la catégorie U15 seulement, Triathlon Québec peut autoriser une distance de 500m/10km/4km dans le cadre de certains évènements spéciaux sélectionnés.

### **3. SURCLASSEMENT**

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

### **4. RÈGLES GÉNÉRALES**

Voici quelques règles générales à suivre pour le bon fonctionnement des évènements. Tout langage abusif ou conduite antisportive venant du parent ou de l'athlète, entraînera la disqualification de celui-ci.

#### **4.1. Aide extérieure**

- L'aide extérieure est autorisée pour les athlètes participant aux distances « Initiation 1-2 et 3 » par les bénévoles et officiel(le)s désigné(e)s par le comité organisateur ;
- Un seul parent est autorisé dans la zone de transition pour les athlètes participant aux distances « Initiation 1-2 et 3 », sauf avis contraire du comité organisateur ;
- Pour les athlètes participant aux distances « Initiation 4, U13 et U15 », toute aide extérieure peut entraîner une disqualification.

#### **4.2. Zone de transition**

- Le casque doit être attaché en tout temps lorsque l'athlète est en possession du vélo ;
- L'athlète doit embarquer sur son vélo après la ligne d'embarquement (contact d'un pied complet au sol après la ligne) ;

- L'athlète doit débarquer de son vélo avant la ligne de débarquement (**contact d'un pied complet au sol avant la ligne**) ;
- L'athlète doit ranger son vélo à son emplacement dans la zone de transition ;
- Seul l'équipement utilisé lors de la compétition peut être laissé dans la zone de transition.

#### **4.3. Circulation**

- Toutes les consignes seront données lors de la réunion d'avant course ;
- L'athlète doit suivre en tout temps le parcours indiqué.

#### **4.4. Habillement**

- Tout type de vêtement est permis pourvu que le torse soit couvert lors du vélo et de la course à pied (chandail, camisole, etc.).

### **5. APPROCHE ÉDUCATIVE ET PÉNALITÉS**

Triathlon Québec emploie une approche éducative pour **les athlètes participant aux distances « Initiation 1 à 4 »**. Aucune pénalité n'est décernée aux athlètes participant à ces distances. En cas d'infraction, l'athlète devra corriger la faute et pourra poursuivre son épreuve.

Pour les catégories U13 et U15, des pénalités d'une minute pour sillonnage peuvent être décernées. Sauf avis contraire, ce temps de pénalité sera ajouté au temps final de l'athlète.

#### **5.1. Sillonnage**

Le sillonnage n'est pas permis, sauf lors des épreuves Coupe Québec Jeunesse avec sillonnage pour les catégories U13 et U15.

Pour respecter le sillonnage, chaque athlète doit garder une distance d'au moins 10m entre la roue avant de leur vélo et la roue avant du vélo qui le précède. Une fois à l'intérieur du 10m, l'athlète a un temps maximum de 20 secondes pour effectuer le dépassement. Lorsque la roue avant dépasse la roue avant de l'autre vélo, l'athlète dépassé a 20 secondes pour reculer à 10m afin d'éviter le sillonnage. Tout manquement à ces règles entraînera une pénalité d'une minute.

## **6. ÉQUIPEMENT**

### **6.1. Natation**

- Le port de la combinaison isothermique est autorisé lorsque la température ajustée de l'eau est inférieure à 22°C, excepté pour la Coupe Québec Jeunesse (20°C) ;
- Le port de la combinaison isothermique est obligatoire lorsque la température ajustée de l'eau est égale ou inférieure à 15.9°C ;
- Les objets de flottaison sont autorisés pour les distances « Initiation 1-2 et 3 » ;
- Les objets de propulsion sont interdits.

### **6.2. Vélo**

- Tous les participants doivent porter un casque de vélo approuvé et en bon état ;
- Tous les types de vélos (route, montagne, hybride, etc.) à propulsion humaine seulement, sont autorisés ;
- Le vélo doit posséder un frein fonctionnel sur chaque roue ;
- Les freins à disque sont autorisés ;
- Les guidons aérodynamiques amovibles (barres aéro) sont interdits.

### **6.3. Roues**

Les athlètes doivent utiliser des roues répondant aux critères suivants :

- Les roues doivent être de même diamètre et posséder au moins 16 rayons ;
- Les jantes doivent être en métal et leur hauteur ne doit pas excéder 30mm ;
- La largeur des pneus doit être égale ou supérieure à 23mm.

### **6.4. Braquets**

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**

### **6.5. Pédales**

- Les pédales à plateforme sont permises pour tous ;
- Les pédales à cage **avec sangle** sont interdites. **Celles sans sangle** sont autorisées ;
- Tous les systèmes de pédales à clip (route et montagne) sont permis pour les catégories U13 et U15 ;
- Pour les athlètes U11 et moins, seules les pédales dont la cale est incorporée dans le soulier sont autorisés. La semelle du soulier, ou l'adaptateur faisant office de semelle, doit toujours être en contact direct avec le sol (Voir **l'Annexe I**).

## **7. IDENTIFICATION DE L'ATHLÈTE**

### **7.1. Marquage**

L'athlète est marqué avant son entrée dans la zone de transition. Le numéro de dossard est inscrit au marqueur noir sur les deux bras et les deux jambes, du côté extérieur pour être bien visible. La distance de l'athlète est inscrite à l'arrière du mollet gauche (**I-1, I-2, I-3, I-4, U13 ou U15**).

### **7.2. Dossard**

Pour toutes les catégories, le port du dossard est obligatoire à la course à pied. Pour la Coupe Québec Jeunesse seulement, le dossard de course n'est pas obligatoire si les athlètes **ont leur maillot identifié à leur nom à l'avant et à l'arrière**. Le port du dossard est obligatoire en cas contraire.

### 7.3. Casque de bain

La charte de couleurs suivante est applicable pour les différentes distances, peu importe le sexe de l'enfant. Ces couleurs sont valables pour le casque de bain, le dossard, les bracelets d'identification et les différentes pancartes ou indications sur les parcours :

Couleurs volet " Jeunesse "	
Distance	Couleur
Initiation 1 (U5-U7)	Rose
Initiation 2 (U7-U9)	Orange
Initiation 3 (U9-U11)	Bleu
Initiation 4 (U11-U13)	Rouge
U13	Jaune
U15	Vert

\*Lors des départs en piscine, des casques de couleurs différentes peuvent être utilisés dans une même catégorie afin de faciliter le décompte des longueurs.

### 8. PRIX ET MÉDAILLES

Afin de promouvoir la participation et de favoriser le sentiment d'accomplissement, **aucun podium n'est accepté pour les distances « Initiation 1 à 4 »**. Un prix de participation peut cependant être offert à tous (ex : ruban, médaille, etc.).

## ANNEXE I

### **SYSTÈME DE PÉDALES À CLIP AUTORISÉ - U11 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 deux 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.