

# TRIATHLON QUÉBEC

DOCUMENT DE SANCTION

2014



# Table des matières

<b>1.</b>	<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>PROCESSUS DE DEMANDE DE SANCTION .....</b>	<b>2</b>
2.1	Date .....	2
2.2	Frais de sanction .....	2
2.3	Frais d’inscription TQ.....	2
2.4	Frais d’adhésion d’un jour pour les non-membres de Triathlon Québec .....	2
2.5	La liste des inscriptions.....	3
2.6	Organisateur .....	4
<b>3.</b>	<b>CRITÈRES D’ADMISSIBILITÉ.....</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>SECTION JEUNESSE.....</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>SÉRIE COUPE DU QUÉBEC.....</b>	<b>5</b>
5.1	Introduction .....	5
5.2	Classement général et méthode de pointage .....	6
5.3	Coupe du Québec – Catégories de course «Jeunesse, Élite et Senior».....	6
<b>6.</b>	<b>EXIGENCES POUR ÊTRE L’HÔTE DE LA SÉRIE COUPE DU QUÉBEC .....</b>	<b>7</b>
6.1	Standardisation des prix .....	7
6.2	Services aux élites – junior et senior .....	8
<b>7.</b>	<b>BOURSES AUX ÉLITES – 2500\$ .....</b>	<b>8</b>
7.1	Distribution des bourses pour la série Coupe du Québec Élite :.....	8
7.2	Prix et médailles .....	8
7.3	Méritas.....	8
<b>8.</b>	<b>CHAMPIONNAT PROVINCIAL .....</b>	<b>9</b>
8.1	Qualification pour les championnats du monde .....	9
<b>9.</b>	<b>JEUX DU QUÉBEC .....</b>	<b>9</b>
	<b>ANNEXE A.....</b>	
	<b>ANNEXE B.....</b>	

## 1. INTRODUCTION

La fédération de triathlon et de duathlon du Québec (TQ) est un organisme sans but lucratif qui a pour objectif de développer et de promouvoir le triathlon et duathlon au Québec. Elle accrédite les événements ou épreuves qui sont reliés au triathlon ou au duathlon, quel que soit le format ou la distance. Un triathlon est une compétition sportive composée de trois épreuves (natation, vélo et course à pied) alors que le duathlon est une compétition sportive composée de deux épreuves (course à pied, vélo et 2<sup>e</sup> course à pied). La fédération accrédite également les épreuves multidisciplinaires telles que le triathlon d'hiver, le triathlon hors-piste et toute autre combinaison de sports similaires à ceux du triathlon.

La fédération offre ses conseils auprès des événements accrédités et assure un cadre règlementaire et une pratique sécuritaire du sport. Elle met aussi les bases de la série Coupe du Québec où les athlètes de tous âges peuvent cumuler des points sur diverses épreuves. La série Coupe du Québec est le circuit de triathlon et de duathlon le plus prestigieux du Québec.

Les règlements de compétition de Triathlon Québec sont une adaptation des règlements de Triathlon Canada (TC) et de la Fédération Internationale de Triathlon (ITU), et ce, dans le but d'uniformiser le développement de la discipline.

### **Triathlon Québec a l'autorité concernant :**

- L'adhésion à l'équipe du Québec élite ;
- L'adhésion à l'équipe du Québec junior ;
- Le choix des athlètes identifiés par le Ministère de l'éducation, des loisirs et des sports (MELS);
- L'attribution des licences Élite avec sillonnage ;
- L'attribution d'une place parmi l'équipe canadienne groupe d'âge.

La participation aux championnats provinciaux ainsi que les résultats obtenus font partie du processus d'admissibilité d'un(e) athlète dans l'équipe nationale, groupe d'âge.

Les championnats provinciaux de triathlon sprint et olympique, duathlon sprint et olympique et ceux U13 et U15 se tiennent tous les ans. Les autres championnats québécois (longue distance, aquathlon, triathlon d'hiver, triathlon hors-piste) se déroulent à la discrétion de Triathlon Québec.

Ce document contient les attentes de Triathlon Québec vis-à-vis les organisateurs de course. Le document de sanction, les règlements de sécurité, le guide d'organisation et les règles de compétition sont les quatre documents officiels sur lesquels sont basées nos ententes. Les deux parties doivent explicitement convenir de toute différence par rapport aux termes et conditions établis ci-après. Le document de sanction dument rempli et signé par le Directeur de course, le Directeur Technique et le président de Triathlon Québec constitue le contrat entre le Comité organisateur local (COL) et la fédération de triathlon du Québec.

**Contactez-nous pour avoir vos codes d'accès pour compléter le formulaire de sanction en ligne.**

Courriel : [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org)

Téléphone : 514-252-3121

## **2. PROCESSUS DE DEMANDE DE SANCTION**

### **2.1 Date**

- **1<sup>er</sup> novembre 2013** : Mise en ligne du formulaire de sanction pour les demandes au calendrier 2014;
- **22 novembre 2013** : date limite pour recevoir les demandes pour la série Coupe du Québec 2014;
- **13 décembre 2013** : Dévoilement du calendrier de la série Coupe du Québec 2014;
- **15 avril 2014** : Date limite pour ajouter un événement au calendrier 2014;
- **18 avril 2014** : Date limite pour approbation des documents par Triathlon Québec.

*Pour les évènements hivernaux, référez-vous au document de sanction prévu à cet effet.*

Le formulaire en ligne de Triathlon Québec doit être utilisé pour toute demande de sanction. Il doit être accompagné de tous les documents requis et pièces justificatives en pièces jointes.

Triathlon Québec développera le calendrier 2014 en accord avec les quatre documents officiels, soit le document de sanction, les règlements de sécurité, le guide d'organisation et les règles de compétition.

### **2.2 Frais de sanction**

- Des frais de sanction de base de 100\$ (plus taxes), non remboursables, sont demandés au dépôt du document de sanction;
- Les frais doivent être acquittés via EventsOnline à l'adresse suivante:  
[https://secure.eventsonline.ca/events/tq\\_sanction/](https://secure.eventsonline.ca/events/tq_sanction/)
- Le directeur de course deviendra automatiquement membre de Triathlon Québec;
- Des frais de sanction supplémentaires de 100\$ (plus taxes) sont demandés pour chaque tranche Coupe du Québec obtenue, jusqu'à un maximum de 400\$ (plus taxes) en supplément des frais de sanction de base;
- Aucun frais de sanction ne sera chargé aux évènements ayant uniquement des épreuves gratuites.

### **2.3 Frais d'inscription TQ**

- Des frais d'inscription TQ doivent être chargés à chaque athlète inscrit aux évènements;
- Ces frais d'inscription, payés par l'athlète, seront versés directement à Triathlon Québec par la compagnie d'inscription en ligne.

### **2.4 Frais d'adhésion d'un jour pour les non-membres de Triathlon Québec**

- Des frais d'adhésion d'un jour TQ doivent être chargés pour chaque athlète non-membre de Triathlon Québec inscrit aux épreuves régionales et de la série Coupe du Québec;

- Ces frais d'adhésion d'un jour, payés par l'athlète, seront versés directement à Triathlon Québec par la compagnie d'inscription en ligne.

**\*IMPORTANT : Les frais d'inscription et les frais d'adhésion d'un jour sont déterminés par Triathlon Québec et sont perçus par Triathlon Québec. Le tableau des frais, ici-bas, ne peut être modifié. Il est strictement interdit d'utiliser le nom de Triathlon Québec pour charger des frais d'inscription et des frais d'adhésion d'un jour supérieurs à ce qui est prévu dans ce document.**

<b>TABLEAU DES FRAIS D'INSCRIPTION TQ (TAXES EN SUS)</b>		
<b>Catégorie de course</b>	<b>Frais d'inscription</b>	<b>Frais d'adhésion d'un jour</b>
Championnat provincial	7 \$	20 \$
Série Coupe du Québec	6 \$	20 \$
Triathlon et duathlon régional	3 \$	10 \$
Toutes les épreuves U5 à U11*	2 \$	10\$ (adhésion saison incluse)
Équipes - triathlon/duathlon régional	15 \$	0 \$
Finales régionales des Jeux du Québec (U15 à U17)	2 \$	15 \$
Autres épreuves multisports et épreuves d'initiation**	2 \$	0 \$
Équipes : autres épreuves multisports et d'initiation**	2 \$	0 \$
Épreuves ayant des frais de 10\$ ou moins, qui utilisent un système de chronométrage électronique et un système d'inscriptions en ligne.	2 \$	0 \$
<p><i>*Lors de l'inscription à une course, les participants des catégories U5 à U11 deviendront automatiquement membre de Triathlon Québec pour la saison en cours. Le frais d'adhésion de 10\$ sera chargé une seule fois.</i></p> <p><i>**Initiation: 1) Épreuve dont la distance d'au moins deux des trois disciplines est 25% ou plus sous la distance standard. 2) Épreuve de natation, vélo ou course à pied offerte au cours d'un événement sanctionné (exemple : 5 km de course à pied, 750 m de natation, etc.).</i></p>		

## **2.5 La liste des inscriptions**

- Les services d'un système d'inscription en ligne doivent être utilisés par l'organisateur de l'événement. Nous recommandons la compagnie EventsOnline;
- L'organisateur accordera à la fédération, en tout temps, l'accès à la liste d'inscription;

- Triathlon Québec sera en copie conforme des communications entre la compagnie d'inscription en ligne et les organisateurs de course et vérifiera le formulaire d'inscription avant la mise en ligne de celui-ci;
- S'il y a des inscriptions tardives (après la fermeture du formulaire en ligne), celles-ci doivent être ajoutées manuellement dans le système par l'organisateur;
- Les numéros de TQ (membre de Triathlon Québec) des participants doivent apparaître sur la liste d'inscription de votre évènement;
- L'organisateur doit transmettre la liste finale des inscriptions (incluant les inscriptions tardives) maximum une semaine après la tenue de son évènement;
- Une pénalité de 15\$ sera facturée pour chaque participant qui ne figure pas sur la liste d'inscription transmise à Triathlon Québec, pour les événements régionaux;
- Une pénalité de 30\$ sera facturée pour chaque participant qui ne figure pas sur la liste d'inscription transmise à Triathlon Québec, pour les événements hôte de la série Coupe du Québec.

## **2.6 Organisateur**

L'organisme responsable de l'évènement doit être légalement constitué et doit fournir son numéro d'entreprise du Québec (NEQ). De plus, l'organisateur doit avoir 18 ans ou plus (Voir chapitre VI, section 1, Règlement de sécurité).

## **3. CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ**

- Ne pas avoir de compte en souffrance auprès de Triathlon Québec;
- S'engager à respecter les normes indiqués dans les règlements de sécurité de Triathlon Québec;
- Avoir tous les permis nécessaires à la réalisation de l'évènement;
- Avoir résolu les exigences mentionnées dans le rapport d'évènement de l'année précédente;
- Fournir au minimum 3 bénévoles officiels par tranche de 250 participants;
- Fournir l'hébergement des officiels et du délégué technique lorsque ceux-ci doivent se déplacer sur une distance de plus de 100 km pour se rendre à l'évènement;
- Respecter la distance minimale entre les évènements selon la distance de l'épreuve :
  - Distance pour épreuve initiation = 0 Km
  - Distance pour épreuve jeunes = 75 Km
  - Distance pour épreuve sprint = 150 Km
  - Distance pour épreuve olympique = 300 Km
  - Épreuve longue distance = Une aux deux semaines

***La série Coupe du Québec et les évènements ayant soumis leur date avant le 22 novembre 2013 auront priorité.***

## 4. SECTION JEUNESSE

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

- 1) 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
U15	Vert

- 2) Donner des départs différés pour les gars et les filles d'une même catégorie;
- 3) Aucune moto ne sera acceptée sur le parcours pour les épreuves U11 et moins;
- 4) Diffuser à tous les inscrits de ces catégories les règlements de sécurité spécifiques aux jeunes (ex : pédales à clip, cale-pieds, casque, etc.).

### Prix

Les catégories du volet « Jeunesse » peuvent recevoir des prix en matériel (U5, U7, U9, U11, U13 et U15). 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 être offert (ex : rubans, médailles de participation).

## 5. SÉRIE COUPE DU QUÉBEC

### 5.1 Introduction

La série Coupe du Québec est la série la plus prestigieuse au Québec. Elle permet aux athlètes d'accumuler des points dans un réseau de compétition provincial de grande qualité. Les classements général et groupe d'âge permettent aux athlètes de se comparer aux meilleurs athlètes ainsi qu'à ceux de leur groupe d'âge. Les clubs peuvent également participer à la série Coupe du Québec avec leur propre classement.

Les classements de la série Coupe du Québec sont calculés uniquement pour les membres en règle de Triathlon Québec et sont compilés automatiquement à partir de la date d'adhésion de l'athlète. Tous les participants, membres ou non, ont droit aux médailles lors des épreuves s'ils terminent dans les trois premiers de leur catégorie d'âge.

Un trophée pour les trois premiers(ères) de chaque groupe d'âge est remis au Gala de Triathlon Québec à la fin de la saison.

## 5.2 Classement général et méthode de pointage

- 1000 points au premier du classement général et 1 point de moins par position.
- Les trois meilleurs pointages seront retenus;
- Le championnat provincial compte pour 1.5 x les points au classement;
- Championnat provincial non-obligatoire;
- Si égalité, le championnat provincial détermine le gagnant.

*Consultez le site internet de Triathlon Québec pour tous les renseignements sur le fonctionnement et la méthode de pointage de la série Coupe du Québec.*

## 5.3 Coupe du Québec – Catégories de course «Jeunesse, Élite et Senior»

### NOMBRE DE CQ ET CP

Catégorie de course	Série	Description	Coupes du Québec	Championnat provincial
U13	Jeunesse	12 et 13 ans sans sillonnage	5	1
U15	Jeunesse	14 et 15 ans sans/avec sillonnage*	5	1
Junior Élite	Élite	16 à 19 ans avec sillonnage*	4	1
Senior Élite	Élite	20 ans et plus avec sillonnage*	4	1
Sprint	Senior	Groupes d'âges (16 ans et plus) et paratriathlon	5	1
Olympique	Senior	Groupes d'âges (18 ans et plus)	5	1
Duathlon sprint	Senior	Groupes d'âges (16 ans et plus)	5	1
Duathlon olympique	Senior	Groupes d'âges (18 ans et plus)	5	1
Longue distance	Senior	Groupes d'âges (18 ans et plus)	2	1

*\* Les athlètes désirant participer aux courses avec sillonnage (U15, Junior et Senior Élite) doivent avoir reçu la formation nécessaire. Cette formation est offerte à travers certains clubs de triathlon. Pour les plus jeunes, elle est aussi offerte lors d'évènements organisés par Triathlon Québec, comme le camp Espoir Merrell.*



## 6. EXIGENCES POUR ÊTRE L'HÔTE DE LA SÉRIE COUPE DU QUÉBEC

Les événements sélectionnés pour être l'hôte de la série Coupe du Québec devront offrir la gamme complète des catégories, sauf si entente avec le directeur technique de Triathlon Québec. **Six à huit événements seront sélectionnés et devront remplir les exigences suivantes :**

- 1) Respecter la date limite pour faire la demande en ligne avec le formulaire de TQ;
- 2) Avoir au moins une année d'expérience comme organisateur de course;
- 3) Utiliser des services d'inscriptions en ligne et de chronométrage électronique;
- 4) Ouvrir les inscriptions aux membres de TQ deux semaines avant le grand public;
- 5) Respecter la standardisation des prix (minimum et maximum) pour les différentes distances;
- 6) Utiliser les services d'une compagnie de premiers soins certifiée. *Nous avons négocié une entente avec la compagnie Distributions ([www.distribusoins.ca](http://www.distribusoins.ca) 514 279-191) qui vous permet de bénéficier de 10% de réduction sur le prix régulier. Il vous suffit de mentionner le code TRIQ2013.*
- 7) Utiliser les services d'une compagnie de motos certifiée. *Nous vous recommandons l'utilisation des services de l'OSBL Escorte Moto-Cycliste (EMC : 514 794 6686 - [emc\\_moto@hotmail.com](mailto:emc_moto@hotmail.com));*
- 8) Respecter le nombre maximum de participants qui aura été fixé avec le directeur technique;
- 9) Respecter les distances de course standards avec une variation maximale de +/- 5%;
- 10) Offrir des bourses de 2500\$ pour les épreuves Élite avec sillonnage;
- 11) Avoir des vagues de départ distinctes avec un volet compétitif (membre TQ obligatoire) et un volet participatif (Membres qui ne souhaitent pas participer à la CQ et tous les non-membres TQ);
- 12) Fournir l'hébergement des officiels et du délégué technique lorsque ceux-ci doivent se déplacer sur une distance de plus de 100 km pour se rendre à l'évènement;

*Nous suggérons un format de course non-standard (SprintMan, relais clubs, etc.) voir Annexe B;*

**À noter que le volet Coupe du Québec « paratriathlon » vient automatiquement avec le volet « sprint ».**

***Les événements hôtes de la série Coupe du Québec doivent être distancés d'au moins deux semaines, à moins d'entente avec le directeur technique de Triathlon Québec.***

### 6.1 Standardisation des prix

Dans l'optique d'offrir des événements de qualité accessibles à tous, Triathlon Québec met en place une standardisation des prix minimum et maximum pour les différentes catégories de la série Coupe du Québec. Ces prix n'incluent ni les taxes ni les frais TQ du participant.

Liste de prix de la série Coupe du Québec 2014		
Catégorie	Prix	
	Prix minimum demandé	Prix maximum demandé
U13	25	45
U15	25	45
Junior Élite (16-19 ans)	60	80
Senior Élite (20 ans et +)	60	80
Triathlon sprint	50	80
Triathlon olympique	65	95
Triathlon longue distance	80	120

Duathlon sprint	50	80
Duathlon olympique	65	95
Plus taxes. Frais TQ non-inclus.		

## 6.2 Services aux élites – junior et senior

- Le parcours pour les Élites doit être entièrement fermé à la circulation et réservé exclusivement à leur compétition pour le temps donné;
- Section de zone de transition entièrement réservée au moins 2h avant le départ;
- Aucun dossard ou autocollant n'est nécessaire de la part de l'événement. Les Élites recevront un numéro unique pour l'année en cours.
- La série nationale junior peut être considérée comme une Coupe Québec si celle-ci se déroule au Québec.

## 7. BOURSES AUX ÉLITES – 2500\$

### 7.1 Distribution des bourses pour la série Coupe du Québec Élite :

<b>BOURSES</b>					
<b>Hommes</b>			<b>Femmes</b>		
<b>1</b>	30%	375,00 \$	<b>1</b>	30%	375,00 \$
<b>2</b>	25%	312,50 \$	<b>2</b>	25%	312,50 \$
<b>3</b>	18%	225,00 \$	<b>3</b>	18%	225,00 \$
<b>4</b>	15%	187,50 \$	<b>4</b>	15%	187,50 \$
<b>5</b>	12%	150,00 \$	<b>5</b>	12%	150,00 \$

*\*Aucun changement à cette distribution n'est permis pour la série Coupe Québec Élite. Pour un montant supérieur, vous devez respecter les pourcentages par position ou faire approuver la distribution par le Directeur technique.*

### 7.2 Prix et médailles

Pour chaque événement de la série Coupe du Québec, Triathlon Québec fournit des médailles pour les 3 premiers de chaque catégorie d'âge. Les gagnants de la série Coupe du Québec au classement final, (les 3 premières places de chaque catégorie) recevront un prix spécial lors du gala méritas de TQ, à la fin de la saison.

### 7.3 Méritas

Les catégories du volet « Jeunesse » peuvent recevoir des prix en matériel (U5, U7, U9, U11, U13 et U15). Les participants dans la catégorie « Junior Élite » sont éligibles aux prix en argent s'ils

prennent le même départ que la catégorie que les Senior Élite et se classent pour les bourses. 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 être offert (ex : rubans, médailles de participation).

## **8. CHAMPIONNAT PROVINCIAL**

### **8.1 Qualification pour les championnats du monde**

Les championnats provinciaux servent d'épreuves de qualifications pour les championnats du monde.

Pour les championnats provinciaux des catégories triathlon sprint, olympique et longue distance et de duathlon sprint et olympique, Triathlon Québec offre une place de qualification au premier de chaque catégorie d'âge pour les championnats du monde de l'année suivante.

- Les catégories d'âge sont par tranche de cinq (5) ans;
- L'âge de l'athlète est en date du 31 décembre de l'année des championnats du monde;

Pour s'inscrire aux championnats du monde groupe d'âge, les athlètes doivent remplir le formulaire en ligne sur le site de Triathlon Canada.

## **9. JEUX DU QUÉBEC**

Une finale régionale des Jeux du Québec doit être organisée dans chaque région au cours de la saison pour qualifier la région au Jeux du Québec de l'année suivante. La finale régionale regroupe les jeunes des catégories U15 et U17 sur une distance de 400 m/10 km/4 km.

## **ANNEXE A**



## **SERVICES AUX ÉVÈNEMENTS OFFERTS PAR TRIATHLON QUÉBEC**

## Évènements sanctionnés de niveau régional

### Avant votre évènement :

#### **1. Visibilité offerte aux évènements sanctionnés**

- Site Internet de Triathlon Québec dans la section « Calendrier »
- Article promotionnel diffusé sur la page d'accueil de Triathlon Québec
- Les bulletins électroniques «Dimension 3»
- Les réseaux sociaux Facebook et Twitter

#### **2. Conseils techniques**

L'équipe de Triathlon Québec offre ses services techniques pour vous aider à organiser votre évènement. Voici les services qui vous sont offerts :

- Recommandation et vérification d'horaire
- Conception de votre zone de transition
- Recommandation pour vos parcours
- Vérification des formulaires d'inscriptions
- Aide pour communiquer avec le gouvernement et votre municipalité

#### **3. Approbation des plans de parcours et des horaires**

- Les plans de parcours et les horaires seront approuvés par le Coordonnateur Technique **au plus tard 30 jours avant l'évènement** (voir art. 63-6 règlements sécurité).
- Si une visite technique s'impose pour de nouveaux évènements ou ceux ayant subis des changements majeurs, elle sera faite **au plus tard 30 jours avant l'évènement**;
- Le délégué technique et/ou l'officiel en chef fera une visite technique avec le directeur de course la veille ou le matin de l'évènement.

***Tout changement de parcours à moins de 30 jours de l'évènement devra avoir une raison valable et devra être approuvé à nouveau par le coordonnateur technique. S'il est impossible de visiter le nouveau parcours, nous devons retirer l'évènement du calendrier.***

#### **4. Formation des officiels**

Une « formation express » des officiels-bénévoles est offerte gratuitement par Triathlon Québec la veille ou le matin même de la course. Les bénévoles seront formés dans leur secteur de responsabilités.

Une formation complète d'officiel d'une durée de trois heures peut également être offerte lors d'une visite technique quelques mois ou semaines avant l'évènement, selon la demande et le nombre de participants.

## **Pendant votre événement:**

### **5. Équipement**

- Tente Triathlon Québec de service aux membres dans le quartier des athlètes
- Tente Triathlon Québec pour l'accès à la transition
- Arche gonflable Triathlon Québec à votre disposition
- Drapeaux de transition avec identification Entrée/Sortie
- Cônes bleus Triathlon Québec

### **6. Officiels**

Triathlon Québec fournit un officiel en chef et un officiel supplémentaire pour chaque tranche de 250 inscriptions. Le comité organisateur s'engage à fournir au **minimum 3 bénévoles-officiels et 3 bénévoles-officiels supplémentaires par tranche de 250 participants.**

***L'hébergement des officiels et du délégué technique est offert et acquitté par l'organisateur de course lorsque les officiels doivent se déplacer sur une distance de plus de 100 km pour se rendre à l'évènement.***

### **7. Assurance**

Une assurance responsabilité civile générale couvre votre événement et les activités qui s'y rattachent (Copie disponible sur demande).

Une assurance accident couvre les bénévoles ainsi que tous les membres annuels de Triathlon Québec lors de votre événement (Appelez la fédération pour plus de détails)

## **Après votre évènement :**

### **8. Rapport d'évènement**

Le délégué technique, en collaboration avec l'équipe d'officiels présents à votre événement, produit un rapport dans les deux semaines suivant votre événement. L'objectif de ce rapport est de vous aider à améliorer votre événement pour la prochaine édition.

## **Évènements sanctionnés de niveau Coupe du Québec**

En plus des services offerts pour les événements de niveau régional, les événements de niveau Coupe du Québec ont droit :

### **Avant votre évènement :**

#### **1. Priorité au calendrier**

S'il y a deux évènements organisés le même jour, la priorité est donnée à la Coupe du Québec.

❖ **Important : S'il y a deux évènements le même jour, la priorité va à la Coupe du Québec. Ensuite, la priorité va selon la date d'inscription de l'évènement.**

### **Pendant votre évènement :**

#### **2. Prix et médailles**

Pour chaque évènement de la Coupe du Québec, Triathlon Québec fournit les médailles pour les 3 premiers de chaque catégorie d'âge. Les gagnants de la série Coupe du Québec hiver recevront un prix spécial lors du gala de Triathlon Québec à la fin de la saison.

### **Après votre évènement :**

#### **3. Visibilité après évènement**

- Rédaction d'un article suivant l'évènement sur notre site internet.
- Diffusion de vos communiqués ou articles sur nos différentes plate-formes.
- Album photos diffusé sur nos différentes plate-formes (site internet et médias sociaux)

#### **Question**

Pour toute question ou information supplémentaires, n'hésitez pas à contacter Triathlon Québec, par courriel à [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org) ou par téléphone 514-252-3121.

## **6. FORMULAIRE DEMANDE DE SANCTION**

**Contactez-nous pour avoir vos codes d'accès pour compléter le formulaire de sanction en ligne.**

Courriel : [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org)

Téléphone : 514-252-3121

# ANNEXE B



## DESCRIPTION DES FORMATS DE COURSE



## DESCRIPTION DES FORMATS DE COURSE

Cette annexe explique les différents formats de course que les organisateurs peuvent choisir pour bâtir leur événement. Pour plus d'informations sur les distances standards de ces catégories, visitez le site internet de Triathlon Québec sous la section « Évènements » et « Formats de course ».

### 1. Triathlon/Duathlon

**Équipe** : Équipe de 3 personnes où chacun complète une épreuve de la course avant de passer le relais pour la prochaine épreuve. L'un nage, l'autre roule et le troisième court.

**Relais équipe** : En équipe de 3. Chaque participant doit compléter l'entièreté du mini-triathlon/duathlon avant de passer le relais au prochain membre de l'équipe.

**SprintMan** : Les 20 premiers et 10 premières au final d'un triathlon sprint prennent un 2<sup>e</sup> départ pour un mini-triathlon de distance U11 (200 m / 5 km / 2 km). Le et la gagnant-e sont SprintMan et SprintWoman de la journée.

### 2. Triathlon/Duathlon hors-piste

Le triathlon et duathlon hors-piste se déroulent en pleine nature. La portion natation se fait en eau libre et les portions vélo et course à pied se font en forêt.

**Équipe** : Équipe de 3 personnes où chacun complète une épreuve de la course avant de passer le relais pour la prochaine épreuve. L'un nage, l'autre roule et le troisième court.

**Relais équipe** : En équipe de 3. Chaque participant doit compléter l'entièreté du mini-triathlon/duathlon avant de passer le relais au prochain membre de l'équipe.

Triathlon hors-piste	Natation	Vélo montagne	Course sentier	Age minimum
Relais équipe	200 m	4 à 5 km	1,2 à 1,6 km	16
Initiation	250 m	5 à 6 km	1,5 à 2 km	14
Sprint	500 m	10 à 12 km	3 à 4 km	16
Standard	1000 m	20 à 25 km	6 à 8 km	18
Longue distance	2000 m	40 à 50 km	12 à 16 km	18
Duathlon hors-piste	Course sentier	Vélo montagne	Course sentier	Age minimum
Relais équipe	1,2 à 1,6 km	4 à 5 km	0,6 à 0,8 km	16
Initiation	1,5 à 2 km	5 à 6 km	0,8 à 1 km	14
Sprint	3 à 4 km	10 à 12 km	1,5 à 2 km	18
Standard	6 à 8 km	20 à 25 km	3 à 4 km	18
Longue	14 à 16 km	40 à 50 km	7 à 8 km	18

### 3. Triathlon/Duathlon d'hiver

Bien que le standard ITU des triathlons d'hiver soit dans l'ordre raquette 5 km, patin 12 km et ski de fond 8 km, nous acceptons un ordre différent et les événements offrant 3 des 5 épreuves suivantes :

Vélo, course à pied, ski de fond, patin et raquette.

Distances : Les distances pour les formats autres qu'ITU se mesurent en temps de course.

DISTANCE VS TEMPS GAGNANT			
Distance	Temps gagnant	Age minimum	Type
Initiation	20 minutes et moins	8	Initiation
Standard - SD	0h45 – 1h15	16	Régional
Moyenne - MD	1h15 – 1h45	18	Régional
Longue distance - LD	1h45 et +	18	Régional

#### 4. Aquathlon

Natation suivi de course à pied. La natation se fait en eau libre ou en piscine (en couloir ou en tour avec des bouées). Différents formats offerts : course, natation, course ou natation, course.

Aquathlon	Course	Natation	Course	Age minimum	Type
Initiation	1,2 km	375 m	1,2 km	12	Initiation
Sprint	2 km	750 m	2 km	14	Initiation
Sprint version 2	N/A	750 m	5 km	14	Initiation
Standard ITU	2,5 km	1000 m	2,5 km	16	Régional
Standard version 2	N/A	1000 m	5 km	16	Régional
Longue distance ITU	5 km	2000 m	5 km	18	Régional
Longue distance version 2	N/A	2000 m	10 km	18	Régional

#### 5. Aquavélo

Natation et vélo. L'arrivée est juste à la sortie de la 2<sup>e</sup> transition. Après les portions natation et vélo, le compétiteur accroche son vélo sur son support dans la zone de transition, chausse ses souliers et passe sous l'arche d'arrivée.

Distances : Distances standards des triatlons, sans la course à pied.

Aquavélo	Natation	Vélo	Age minimum	Type
Initiation	375 m	10 km	12	Initiation
Sprint	750 m	20 km	16	Régional
Olympique	1,5 km	40 km	18	Régional

#### 6. Bike & Run

Épreuve se déroulant en montagne, en équipe de deux avec seulement un vélo. Les deux partenaires s'échangent le vélo comme bon leur semble, le but étant de franchir la ligne d'arrivée ensemble.

Distances : Les distances se mesurent en temps de course.

Distance	Age minimum	Type
XS - Courte : Moins de 45min	10	Initiation
SD - Standard : Entre 45min et 1h15	16	Régional
MD - Moyenne : Entre 1h15 et 2h	18	Régional
LD - Longue distance : Plus de 2h	18	Régional

## 7. Natation

Des épreuves d'initiation à la natation sur différentes distances, dont celles liées au triathlon. Combinaison isothermique permise en tout temps.

Départ dans l'eau ou sur la plage. Arrivée sous l'arche à la sortie de la natation.

Distance	Type
100 m	Initiation
400 m	Initiation
500 m	Initiation
750 m	Initiation
1000 m	Initiation
1500 m	Initiation
1900 m	Régional
3800 m	Régional

## 8. Course à pied

Des épreuves de course à pied de différentes distances organisées dans le cadre d'un triathlon.

Course à pied		
Distance	Age minimum	Type
1 km	6	Initiation
2 km	12	Initiation
5 km	14	Initiation
10 km	16	Régional
21,1 km	18	Régional