



## CRITÈRES D'IDENTIFICATION EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE ESPOIR



# Saison 2019

## **TABLE DES MATIÈRES**

<b>PRÉAMBULE.....</b>	<b>3</b>
<b>1. EXIGENCES GÉNÉRALES.....</b>	<b>4</b>
<b>2. BÉNÉFICES ET AVANTAGES .....</b>	<b>5</b>
<b>3. RÈGLES D'IDENTIFICATION EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE.....</b>	<b>6</b>
<b>4. RÈGLES D'IDENTIFICATION ESPOIR .....</b>	<b>8</b>
<b>5. SÉLECTION DES ÉQUIPES DU QUÉBEC .....</b>	<b>9</b>
<b>ANNEXE 1 : CRÉDIT D'IMPÔT ET PROGRAMME ÉQUIPE QUÉBEC.....</b>	<b>10</b>
<b>ANNEXE 2 : NORMES DE PERFORMANCE .....</b>	<b>11</b>
<b>ANNEXE 3 : POINTAGE DE COMPÉTITIONS .....</b>	<b>13</b>
<b>ANNEXE 4 : CLAUSE BLESSURE .....</b>	<b>14</b>
<b>ANNEXE 4 : LETTRE D'ENTENTE ET CODE DE CONDUITE .....</b>	<b>15</b>

## PRÉAMBULE

La vision du programme d'excellence de Triathlon Québec est d'être le leader et la référence dans le développement des athlètes des catégories jeunesses, juniors, U23 au niveau national et international. Le programme de la fédération a donc comme mission d'accompagner et de soutenir les athlètes québécois et leurs entraîneurs vers le haut niveau en leur offrant un support et des services dans les diverses étapes de leur cheminement. Les moyens suivants sont mis en œuvre pour que les athlètes puissent développer les habiletés nécessaires pour performer au niveau international à plus long terme via les moyens suivants :

- Projets (camp d'entraînement et accompagnement en compétition)
- Programme de soutien aux athlètes (crédit d'impôt et bourse)
- Services médico-sportifs
- Support à l'entraîneur, à la structure d'encadrement et aux intervenants associés
- Compétitions locales d'envergure (courses nationales, CAMTRI)
- Circuit de compétitions locales de qualité
  - Série Grand Prix
  - Coupe du Québec Junior et Jeunesse et Jeux du Québec

Par ces moyens et les ressources déployées, l'atteinte des objectifs suivants est visée :

- Accroître la présence d'athlètes québécois sur les équipes nationales seniors et développement, de Grands Jeux et de championnats du monde
- Être la province dominante aux championnats canadiens Juniors, U23 et Élite et aux Jeux du Canada en plaçant des athlètes sur le podium et dans le top 8
- Accroître le bassin global de triathlètes québécois dans les catégories jeunesse, junior et élite

La présence d'athlètes participant régulièrement au circuit de la Série Mondiale et de la Coupe du Monde et se classant parmi les 16 premiers, de même que le nombre de podiums et de top 8 sur les événements continentaux et nationaux sont parmi les indicateurs de succès visés par le programme.

Conséquemment, les critères d'identification, le choix des projets et des athlètes soutenus financièrement et le type de services fournis sont orientés de façon à maximiser le potentiel d'atteindre ces objectifs à court et long terme. Le document qui suit présente les exigences relatives au programme, énonce les règles d'identification Excellence-Élite-Relève-Espoir et les critères de sélection des Équipes du Québec pour la saison 2020.

Au terme de la saison 2019, les athlètes seront identifiés selon les appellations de la Direction du loisir, du sport et de l'activité physique, soient « Excellence », « Élite », « Relève » et « Espoir » et nommés parmi les Équipes du Québec Élite et Développement en vue de la saison 2020. Ils se prévaudront des bénéfices et avantages décrits aux pages suivantes selon les diverses catégories. Le calendrier des projets et l'offre de services médico-sportifs seront précisés à l'automne 2019. Pour les opportunités actuelles, veuillez-vous référer à la section Excellence du site internet de Triathlon Québec.

## **EXIGENCES GÉNÉRALES**

Dans le cadre du programme d'excellence de Triathlon Québec, voici les exigences minimales établies pour être admissibles à une identification de niveau « Excellence », « Élite », « Relève » et « Espoir » et sélectionnés sur l'une des Équipes du Québec pour la saison 2020. Certaines exigences ne s'appliquent qu'à certaines catégories d'athlètes.

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année 2019;
- Avoir sa résidence permanente au Québec et produire sa déclaration d'impôt au Québec;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales;
- Avoir participé au Championnat canadien Junior, U23 et Élite 2019, à moins d'avoir obtenu au préalable une exemption par écrit du coordonnateur de l'excellence pour cause de blessure, de maladie ou de toute autre circonstance exceptionnelle incluant un conflit avec une compétition internationale d'envergure jugée supérieure<sup>1</sup>;
- Avoir participé au championnat québécois Jeunesse, Junior ou Élite 2019, à moins d'avoir obtenu au préalable une exemption par écrit du coordonnateur de l'excellence pour cause de blessure, de maladie ou de toute autre circonstance exceptionnelle incluant un conflit avec une compétition internationale d'envergure jugée supérieure<sup>2</sup>;
- Avoir pris part à au moins deux compétitions correspondantes à la catégorie de l'athlète (courses ITU, série Grand Prix, Coupes du Québec Junior ou Jeunesse) lors de la saison 2019;
- Avoir pris part, lors d'une épreuve sanctionnée et dont la distance est homologuée, par la Fédération d'Athlétisme du Québec (FQA) et la Fédération de Natation du Québec (FNQ) entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 20 décembre 2019 et/ou à des événements homologués par Triathlon Québec pour satisfaire des normes de performance établies par rapport au Profil de la Médaille d'Or tels que décrit plus bas;
- Avoir respecter tous les termes de l'entente de l'athlète au Programme d'Excellence de Triathlon Québec de 2019 et s'engager à signer celle de la saison 2020 s'il est identifié et/ou sélectionné<sup>3</sup> (voir Annexe 5).

La liste des athlètes identifiés pour la saison 2019 sera disponible au plus tard le 15 janvier 2020. Le retrait d'un athlète ou un manquement aux exigences du programme peut entraîner un changement à la liste des athlètes identifiés à tout moment.

---

<sup>1</sup> Ne s'applique pas pour l'identification de niveau espoir

<sup>2</sup> Idem

<sup>3</sup> Idem

## Bénéfices et avantages

**Les athlètes identifiés de niveau « Excellence » peuvent (nombre selon critères nationaux) :**

- Recevoir un crédit d'impôt annuel de 4000\$ pour athlète de haut niveau selon les règles gouvernementales en vigueur et être récipiendaire du programme Équipe Québec (voir les règles d'identification à la page 7 et l'Annexe 1);

**Les athlètes identifiés de niveau « Élite » peuvent (5 hommes / 5 femmes) :**

- Recevoir un crédit d'impôt annuel de 4000\$ pour athlète de haut niveau selon les règles gouvernementales en vigueur (voir les règles d'identification à la page 7 et l'Annexe 1);

**Les athlètes identifiés de niveau « Relève » peuvent (4 hommes / 4 femmes) :**

- Recevoir un crédit d'impôt annuel de 2000\$ pour athlète de haut niveau selon les règles gouvernementales en vigueur (voir les règles d'identification à la page 7 et l'Annexe 1);

**Les athlètes identifiés de niveau « Élite », « Relève » et de l’Équipe du Québec peuvent :**

- Recevoir un soutien financier et logistique pour leur participation aux compétitions et projets préalablement déterminées par Triathlon Québec selon les critères établis ;
- Bénéficier du programme médico-sportif mis en place par Triathlon Québec incluant une évaluation médicale et fonctionnelle et recevoir des services supplémentaires offerts par l’Institut national du Sport ou dans les centres régionaux d’entraînement multisports;
- Recevoir les vêtements aux couleurs de l’Équipe du Québec et bénéficier des autres partenariats de Triathlon Québec;
- Bénéficier du programme de l’Alliance Sport-études au niveau collégial ou universitaire;
- Avoir accès aux camps d’entraînement domestiques et à des plateaux d’entraînement de qualité sans frais (ex : Parc Jean Drapeau)
- Être identifié comme récipiendaire de bourse dans le cadre du Programmes de bourses coordonnés par Sports Québec ou d’autres institutions, selon le niveau d’identification.

**Les athlètes de l’Équipe du Québec Développement (Espoir – Jeux du Canada 2021) peuvent:**

- Recevoir un soutien logistique pour leur participation à certaines compétitions et projets préalablement déterminées par Triathlon Québec selon les critères établis;
- Bénéficier du programme d’activités et des services médico-sportifs mis en place par Triathlon Québec dans le cadre de la préparation pour les Jeux du Canada de 2021 ;

**Les athlètes identifiés de niveau « Espoir » peuvent :**

- Recevoir certains services via les centres régionaux d’entraînement multisports (CREM);
- Être éligibles à la finale provinciale des Jeux du Québec ou la Série Grand Prix (selon âge)
- Bénéficier du programme de l’Alliance Sport-études au niveau collégial ou universitaire;
- Bénéficier des programmes Sport-études de niveau secondaire

## **Règles d'identification Excellence-Élite-Relève**

En décembre 2019, Triathlon Québec dressera la liste des athlètes admissibles aux niveaux « Excellence », « Élite » et « Relève » pour les crédits d'impôt pour athlètes de haut niveau (voir Annexe I). Les athlètes qui seront identifiés par Triathlon Canada selon les critères énoncés dans le Programme d'assistance des athlètes (PAA) seront automatiquement admissibles à l'identification de niveau « Excellence ». Le nombre d'athlètes identifiés de niveau « Élite » est limité à **cinq athlètes de chaque sexe** et de niveau « Relève » à **quatre athlètes de chaque sexe**. Les athlètes âgés de 24 ans ou plus au 31 décembre 2019 ne seront pas éligibles à une identification relève. Ils ne seront éligibles qu'à une identification élite ou excellence<sup>4</sup>. Triathlon Québec déterminera un classement en fonction des critères ci-après :

1. Membre de l'équipe formée par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux Élite;
2. Membre de l'équipe formée par Triathlon Canada pour les Jeux Panaméricains;
3. Membre de l'équipe formée par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux U23;
4. Membre de l'équipe formée par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux Juniors;
5. Athlète ayant un classement mondial parmi le top 140 au 30 novembre 2019 en ordre d'apparition dans celui-ci;
6. Athlète ayant réalisé une des priorités suivantes entre le 1<sup>er</sup> janvier 2019 et le 30 novembre 2019 tout en ayant terminé dans le premier 1/3 des athlètes ayant pris le départ:
  - a) Top 20 en Coupe du Monde ITU
  - b) Top 5 en Coupe continentale Élite ou aux Championnats canadiens Élites
  - c) Top 3 au Championnat canadien Junior
  - c) Deux fois Top 12 en Coupe continentale Élite
  - d) Trois fois Top 20 en Coupe continentale Élite

S'il y a égalité dans un des critères ci-haut, l'ordre du classement mondial ITU au 30 novembre 2019 sera utilisé pour classer les athlètes.

7. Athlète ayant soumis une clause blessure dont les conditions mentionnées ont été respectées (voir Annexe 3).

8. Ordre du classement excellence 2019. Les athlètes qui n'ont pas réalisé un des critères ci-haut mentionné seront classés en fonction de la méthode de pointage suivante.

### **Atteinte des normes de performances (100 points)**

Les athlètes devront soumettre des résultats sur 200 mètres **ET** sur 400 mètres ou 800 mètres en natation, ainsi que sur 1500 mètres **ET** sur 3 000 mètres ou 5 000 mètres en course à pied réalisés entre le 1<sup>er</sup> janvier 2019 au 20 décembre 2019. Les performances doivent être réalisées lors de compétitions sanctionnées par la Fédération de natation du Québec (FNQ) ou la Fédération d'Athlétisme du Québec (FQA) ou lors d'événements approuvés par Triathlon

<sup>4</sup> Triathlon Québec se réserve le droit de lever cette clause dans des circonstances exceptionnelles, par exemple une entrée tardive dans le sport pour un athlète.

Québec (ex : journée d'identification et testings homologués et filmés). Les normes de performance de natation et de course à pied sont évaluées sur 25 points chacune et ce, par rapport au profil de la médaille d'Or. Les scores de natation sont majorés de 0,5% par année séparant l'athlète de l'âge de 24 ans et les scores de course à pied sont majorés de 1% par année séparant l'athlète de l'âge de 24 ans.

#### **Classement global des événements domestiques et championnats canadiens (150 points)**

Le pointage des quatre meilleurs résultats parmi les événements CAMTRI canadiens et de la Série Grand Prix sera additionné pour un maximum de 5000 points et ensuite ramené sur 150 points. La table de pointage est en annexe.

- Les athlètes juniors et élites sont comparés ensemble pour l'ensemble des compétitions.
- Pour les athlètes juniors participants aux championnats canadiens, le meilleur score sera retenu parmi le classement élite et le classement junior (voir table de pointage).
- Seuls les participants canadiens seront considérés pour l'ensemble des épreuves.
- Les athlètes élites doivent terminer à l'intérieur de 8% du temps du gagnant pour obtenir des points.
- Les athlètes juniors doivent terminer à l'intérieur de 10% du temps du gagnant pour obtenir des points.

#### **Événements domestiques 2019**

- Championnats canadiens – Kelowna (catégorie élite) (sur 1600 points)
- Coupe continentale CAMTRI – Montréal et Magog (catégorie élite) (sur 1200 points)
- Championnats canadiens – Kelowna (catégorie junior) (sur 1000 points)
- Championnat provincial – Valleyfield (sur 1000 points)
- Série Grand Prix de Joliette, Drummondville, Duchesnay (sur 800 points)

## Règles d'identification de niveau « Espoir »

L'identification de niveau « Espoir » est obligatoire pour être admis à l'Alliance Sport-Études (athlètes de 16 ans plus), pour participer aux Jeux du Québec et bénéficier des avantages des Programmes Sport-Études de niveau secondaire (exemple : aide au transport, soutien pour service périphérique). Le niveau « Espoir » n'est pas contingenté comme les niveaux « Excellence », « Élite » ou « Relève » et peut être attribué à plus de 200 athlètes âgés de 12 à 23 ans. Les exigences et les critères ne pouvant être semblables pour l'ensemble de ces athlètes, Triathlon Québec décline l'identification de niveau « Espoir » en trois sous-catégories.

- 1) Les athlètes « Espoirs » provincial sont ceux nommés sur l'Équipe du Québec (excluant Excellence, Élite, Relève) et ceux nommés sur l'Équipe du Québec développement. Le nombre d'athlètes pour cette catégorie est limité.
- 2) Les athlètes « Espoirs » régional d'âge juniors sont ceux âgés de 16 à 19 ans de l'année en cours remplissant les critères ci-dessous.
- 3) Les athlètes « Espoirs » régional d'âge jeunesse sont ceux âgés de 12 à 15 ans remplissant les critères ci-dessous.

### Niveau « Espoir » Régional Junior :

Il n'y a aucune limite pour le nombre de places établies pour cette catégorie

- L'athlète doit être membre de Triathlon Québec pour l'année en cours et est âgé entre 16 et 19 ans.
- Les athlètes doivent avoir pris part à au moins trois épreuves de la Coupe du Québec Junior et/ou de la série Grand Prix;
- Les athlètes font partie d'un programme d'entraînement et de compétition sur une base annuelle (10 mois sur 12) dont le volume hebdomadaire correspond à une moyenne minimale de 12 heures par semaine;
- Les athlètes doivent remplir les standards de performance correspondants à leur catégorie lors d'événements approuvés par Triathlon Québec lors de l'année courante.

### Niveau « Espoir » Régional Jeunesse :

Il n'y a aucune limite pour le nombre de places établies pour cette catégorie.

- L'athlète doit être membre de Triathlon Québec pour l'année en cours et est âgé d'au moins 12 ans.
- Les athlètes doivent avoir pris part à au moins deux épreuves de triathlon au cours de la saison précédente;
- Les athlètes doivent avoir pris part à un camp de développement régional ou provincial lors de l'année en cours ou l'année précédente;
- Les athlètes font partie d'un programme d'entraînement et de compétition sur une base annuelle (10 mois sur 12) dont le volume hebdomadaire correspond à une moyenne minimale de 10 heures par semaine;
- Les athlètes doivent remplir les standards de performance correspondants à leur catégorie lors d'événements approuvés par Triathlon Québec lors de l'année courante.

*Éducation,  
Loisir et Sport*  
Québec 



**TRIATHLON**  
 **QUEBEC**

## Standard de performance – Équipe du Québec 2020 et Niveau espoir

L'Équipe du Québec sera formée des athlètes identifiés de niveau « Excellence », « Élite » et « Relève » et des athlètes de catégorie Junior, U23 et Élite qui auront remplis les critères suivants. L'Équipe du Québec Développement sera formée des athlètes nés entre le 1<sup>er</sup> janvier 2002 et le 31 décembre 2005, soit l'âge d'éligibilité pour les Jeux du Canada de 2021, et qui auront rempli les critères « Espoir Provincial » ici-bas. Le niveau « Espoir » régional est divisé en deux sous-catégories, soient les athlètes de catégories âgés entre 12 et 15 ans et ceux âgés de 16 à 19 ans.

Femmes		Natation			Course à pied			Performances en compétitions
	Catégorie 2019	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	
Équipe du Québec	U23	02 :19,0	04 :54,0	10 :01,0	04 :50,0	10 :21,0	17 :55,0	Top 15 Championnats Canadiens Élite Top 8 Classement Série Grand Prix
Équipe du Québec	Junior	02 :23,0	05 :03,0	10 :19,0	05 :01,0	10 :44,0	18 :35,0	Top 10 Championnats Canadiens Juniors Top 12 Classement Série Grand Prix
Équipe du Québec Développement	U15/U17* Junior en 2021	02 :30,0	05 :18,0	10 :51,0	05 :16,0	11 :15,0	19 :32,0	Top 8 Championnat provincial ou Classement CQ JR Top 5 Championnat provincial/ Classement CQ U15
Espoir régional 16 ans et +	Junior	02 :50,0	06 :00,0	12 :30,0	5 :30,0	12 :30,0	21 :45,0	Participation à trois épreuves Coupes Québec Junior ou Série Grand Prix
Espoir régional 12-15 ans	U13 et U15	03 :20,0	06 :50,0	NA	06 :30,0	13 :50,0	NA	Participation à deux événements régionaux et camp de développement régional

Hommes		Natation			Course à pied			
	Catégorie 2019	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	Performances en compétitions
Équipe du Québec	U23	02 :10,0	04 :38,0	09 :41,0	04 :10,0	08 :56,0	15 :33,0	Top 15 Championnats Canadiens Élite Top 8 Classement Série Grand Prix
Équipe du Québec	Junior	02 :14,0	04 :46,0	09 :58,0	04 :23,0	09 :22,0	16 :17,0	Top 10 Championnats Canadiens Juniors Top 12 Classement Série Grand Prix
Équipe du Québec Développement	U15/U17* Junior en 2021	02 :21,0	05 :01,0	10 :29,0	04 :37,0	09 :52,0	17 :06,0	Top 8 Championnat provincial ou Classement CQ JR Top 5 Championnat provincial/ Classement CQ U15
Espoir régional 16 ans et +	Junior	02 :40,0	05 :40,0	12 :30,0	5 :00,0	11 :15,0	19 :30,0	Participation à trois épreuves Coupes Québec Junior ou Série Grand Prix
Espoir régional 12-15 ans	U13 et U15	03 :20,0	06 :50,0	NA	06 :15,0	13 :20,0	NA	Participation à deux événements régionaux et camp de développement régional

## Annexe 1 : Crédits d'impôts remboursables pour les athlètes identifiés

Les athlètes identifiés « Excellence », « Élite » et « Relève » sont admissibles aux crédits d'impôts du gouvernement du Québec.

### Montant maximal du crédit d'impôt :

	Excellence	Élite	Relève
Sport individuel	4 000\$	4 000\$	2 000\$

La Direction du sport et de l'activité physique émettra directement aux athlètes les attestations officielles du Secrétariat au loisir et au sport à joindre à la déclaration de revenus en début d'année. Il est donc très important que les athlètes portent à l'attention de leur fédération sportive les changements d'adresse des athlètes.

Ce crédit d'impôt est établi en fonction de la période pendant laquelle l'athlète aura obtenu un niveau donné de reconnaissance.

Afin de bénéficier du crédit d'impôt remboursable, l'athlète doit produire sa déclaration de revenus du Québec et ce, même s'il n'a pas de revenus au cours de l'année. Ce crédit ne peut s'appliquer à un de ses parents.

Vous seul, comme athlète, pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable si vous résidiez au Québec le 31 décembre 2019 et si, pour cette année, vous étiez reconnu comme athlète de haut niveau par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Pour demander ce crédit d'impôt, reportez à la ligne 462 le montant qui figure à ce titre sur l'attestation que vous a délivrée le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Conservez cette attestation pour pouvoir la fournir sur demande.

Pour obtenir de l'information supplémentaire, veuillez adresser un courriel à [athletes@mels.gouv.qc.ca](mailto:athletes@mels.gouv.qc.ca).

### Programme Équipe Québec

Montant de 6 000\$ versé sous forme de dépôt direct mensuel (500\$/mois) aux athlètes identifiés « Excellence ».

Les athlètes doivent compléter le formulaire d'adhésion au programme et le formulaire d'adhésion au dépôt direct disponible auprès du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Pour obtenir de l'information supplémentaire, veuillez-vous référer à :

<http://www.education.gouv.qc.ca/athletes-entraineurs-et-officiels/soutien-financier-et-services/programme-equipe-quebec/> ou adresser un courriel à [athletes@mels.gouv.qc.ca](mailto:athletes@mels.gouv.qc.ca)

## Annexe 2 - Normes de performance Femmes

Natation						Course à pied			
Pointage	PMO	200	400	800	Pointage	PMO	1500m	3 km	5 km
25	100%	02:05,7	04:26	09:04	25	100%	04:06,0	08:46	15:14
24,5	99%	02:07,0	04:29	09:09	24,5	99%	04:08,5	08:51	15:23
24	98%	02:08,2	04:31	09:15	24	98%	04:10,9	08:57	15:33
23,5	97%	02:09,5	04:34	09:20	23,5	97%	04:13,5	09:02	15:42
23	96%	02:10,8	04:37	09:26	23	96%	04:16,0	09:08	15:52
22,5	95%	02:12,1	04:40	09:32	22,5	95%	04:18,5	09:14	16:02
22	94%	02:13,4	04:42	09:37	22	94%	04:21,1	09:20	16:12
21,5	93%	02:14,8	04:45	09:43	21,5	93%	04:23,7	09:26	16:23
21	92%	02:16,1	04:48	09:49	21	92%	04:26,4	09:32	16:33
20,5	91%	02:17,5	04:51	09:55	20,5	91%	04:29,0	09:38	16:44
20	90%	02:18,9	04:54	10:01	20	90%	04:31,7	09:44	16:56
19,5	89%	02:20,2	04:57	10:07	19,5	89%	04:34,5	09:51	17:07
19	88%	02:21,6	05:00	10:13	19	88%	04:37,2	09:58	17:19
18,5	87%	02:23,1	05:03	10:19	18,5	87%	04:40,0	10:05	17:31
18	86%	02:24,5	05:06	10:25	18	86%	04:42,8	10:12	17:43
17,5	85%	02:25,9	05:09	10:32	17,5	85%	04:45,6	10:19	17:55
17	84%	02:27,4	05:12	10:38	17	84%	04:48,5	10:26	18:08
16,5	83%	02:28,9	05:15	10:44	16,5	83%	04:51,3	10:34	18:21
16	82%	02:30,4	05:18	10:51	16	82%	04:54,3	10:41	18:35
15,5	81%	02:31,9	05:21	10:57	15,5	81%	04:57,2	10:49	18:48
15	80%	02:33,4	05:25	11:04	15	80%	05:00,2	10:58	19:02
14,5	79%	02:34,9	05:28	11:10	14,5	79%	05:03,2	11:06	19:17
14	78%	02:36,5	05:31	11:17	14	78%	05:06,2	11:14	19:32
13,5	77%	02:38,0	05:34	11:24	13,5	77%	05:09,3	11:23	19:47
13	76%	02:39,6	05:38	11:31	13	76%	05:12,4	11:32	20:03
12,5	75%	02:41,2	05:41	11:38	12,5	75%	05:15,5	11:41	20:19
12	74%	02:42,8	05:45	11:45	12	74%	05:18,6	11:51	20:35
11,5	73%	02:44,4	05:48	11:52	11,5	73%	05:21,8	12:01	20:52
11	72%	02:46,1	05:51	11:59	11	72%	05:25,0	12:11	21:09
10,5	71%	02:47,7	05:55	12:06	10,5	71%	05:28,3	12:21	21:27
10	70%	02:49,4	05:59	12:13	10	70%	05:31,6	12:31	21:46
9,5	69%	02:51,1	06:02	12:21	9,5	69%	05:34,9	12:42	22:05
9	68%	02:52,8	06:06	12:28	9	68%	05:38,2	12:54	22:24
8,5	67%	02:54,6	06:09	12:35	8,5	67%	05:41,6	13:05	22:44
8	66%	02:56,3	06:13	12:43	8	66%	05:45,0	13:17	23:05
7,5	65%	02:58,1	06:17	12:51	7,5	65%	05:48,5	13:29	23:26

## Annexe 2 - Normes de performance Hommes

Natation					Course à pied				
Pointage	PMO	200m	400m	800m	Pointage	PMO	1500m	3 km	5 km
25	100%	01:57,8	04:12	08:46	25	100%	03:41,0	07:52	13:41
24,5	99%	01:59,0	04:14	08:51	24,5	99%	03:43,2	07:57	13:49
24	98%	02:00,2	04:17	08:57	24	98%	03:45,4	08:02	13:58
23,5	97%	02:01,4	04:19	09:02	23,5	97%	03:47,7	08:07	14:06
23	96%	02:02,6	04:22	09:08	23	96%	03:50,0	08:12	14:15
22,5	95%	02:03,8	04:24	09:14	22,5	95%	03:52,3	08:17	14:24
22	94%	02:05,0	04:27	09:20	22	94%	03:54,6	08:22	14:33
21,5	93%	02:06,3	04:30	09:26	21,5	93%	03:56,9	08:28	14:43
21	92%	02:07,6	04:32	09:32	21	92%	03:59,3	08:33	14:52
20,5	91%	02:08,8	04:35	09:38	20,5	91%	04:01,7	08:39	15:02
20	90%	02:10,1	04:38	09:44	20	90%	04:04,1	08:44	15:12
19,5	89%	02:11,4	04:41	09:51	19,5	89%	04:06,6	08:50	15:22
19	88%	02:12,7	04:43	09:58	19	88%	04:09,0	08:56	15:33
18,5	87%	02:14,1	04:46	10:05	18,5	87%	04:11,5	09:03	15:44
18	86%	02:15,4	04:49	10:12	18	86%	04:14,0	09:09	15:55
17,5	85%	02:16,8	04:52	10:19	17,5	85%	04:16,6	09:15	16:06
17	84%	02:18,1	04:55	10:26	17	84%	04:19,1	09:22	16:17
16,5	83%	02:19,5	04:58	10:34	16,5	83%	04:21,7	09:29	16:29
16	82%	02:20,9	05:01	10:41	16	82%	04:24,3	09:36	16:41
15,5	81%	02:22,3	05:04	10:49	15,5	81%	04:27,0	09:43	16:54
15	80%	02:23,7	05:07	10:58	15	80%	04:29,7	09:50	17:06
14,5	79%	02:25,2	05:10	11:06	14,5	79%	04:32,4	09:57	17:19
14	78%	02:26,6	05:13	11:14	14	78%	04:35,1	10:05	17:33
13,5	77%	02:28,1	05:16	11:23	13,5	77%	04:37,8	10:13	17:46
13	76%	02:29,6	05:19	11:32	13	76%	04:40,6	10:21	18:00
12,5	75%	02:31,1	05:23	11:41	12,5	75%	04:43,4	10:29	18:15
12	74%	02:32,6	05:26	11:51	12	74%	04:46,3	10:38	18:29
11,5	73%	02:34,1	05:29	12:01	11,5	73%	04:49,1	10:47	18:45
11	72%	02:35,6	05:32	12:11	11	72%	04:52,0	10:56	19:00
10,5	71%	02:37,2	05:36	12:21	10,5	71%	04:54,9	11:05	19:16
10	70%	02:38,8	05:39	12:31	10	70%	04:57,9	11:14	19:33
9,5	69%	02:40,4	05:43	12:42	9,5	69%	05:00,9	11:24	19:50
9	68%	02:42,0	05:46	12:54	9	68%	05:03,9	11:34	20:07
8,5	67%	02:43,6	05:49	13:05	8,5	67%	05:06,9	11:44	20:25
8	66%	02:45,2	05:53	13:17	8	66%	05:10,0	11:55	20:44
7,5	65%	02:46,9	05:56	13:29	7,5	65%	05:13,1	12:06	21:03

### Annexe 3 - Pointage lors des compétitions (4 meilleurs sur 6)

	Championnat canadien Kelowna Elite	CAMTRI Magog et Montréal	Champ. Canadien Kelowna Junior Championnat provincial Valleyfield	Série Grand Prix Joliette Drummondville Duchesnay
Rang	Pointage	Pointage	Pointage	Pointage
1	1600	1200	1000	800
2	1480	1110	925	740
3	1369	1026,75	855,63	684,5
4	1266,33	949,74	791,45	633,16
5	1171,35	878,51	732,09	585,68
6	1083,5	812,62	677,19	541,75
7	1002,24	751,68	626,4	501,12
8	927,07	695,3	579,42	463,53
9	857,54	643,15	535,96	428,77
10	793,22	594,92	495,76	396,61
11	733,73	550,3	458,58	366,87
12	678,7	509,03	424,19	339,35
13	627,8	470,85	392,37	313,9
14	580,71	435,54	362,95	290,36
15	537,16	402,87	335,73	268,58
16	496,87	372,66	310,55	248,44
17	459,61	344,71	287,26	229,8
18	425,14	318,85	265,71	212,57
19	393,25	294,94	245,78	196,63
20	363,76	272,82	227,35	181,88
21	336,48	252,36	210,3	168,24
22	311,24	233,43	194,53	155,62
23	287,9	215,92	179,94	143,95
24	266,31	199,73	166,44	133,15
25	246,33	184,75	153,96	123,17
26	227,86	170,89	142,41	113,93
27	210,77	158,08	131,73	105,38
28	194,96	146,22	121,85	97,48
29	180,34	135,25	112,71	90,17
30	166,81	125,11	104,26	83,41

#### **Annexe 4 - Clauses particulières en cas de blessure, maladie ou grossesse**

Triathlon Québec examinera chacun des cas d'athlètes identifiés « Excellence », « Élite » ou « Relève » pour l'année en cours qui ont été blessés ou malades, et qui n'auraient ainsi pu obtenir de performances leur permettant de conserver leur niveau d'identification. L'athlète qui souhaite demander une clause blessure doit le faire au plus tard le 15 décembre 2019 en correspondant à Francis Sarrasin Larochelle - [fsarrasinlarochelle@triathlonquebec.org](mailto:fsarrasinlarochelle@triathlonquebec.org). La procédure suivante sera appliquée :

- Un athlète « Excellence », blessé ou malade, qui perdrait son brevet de Sport Canada (PAA), verra son nom placé sur la liste « Élite », en autant que Triathlon Québec juge qu'il peut accéder de nouveau à l'équipe nationale. Ceci est valide pour une période d'un an, après quoi il doit remplir les critères d'identification de l'année en cours;
- Un athlète « Élite », blessé ou malade, qui n'obtient pas de performances justifiant son maintien sur la liste des athlètes « Élite », pourra voir son nom placé sur la liste des athlètes « Relève » pour une période d'un an seulement ;
- Un athlète « Relève », blessé ou malade, qui n'obtient pas de performances justifiant son maintien sur la liste « Relève », verra son nom retranché de la liste Relève.

Les demandes seront considérées à l'entière discrétion de Triathlon Québec si les conditions suivantes sont respectées et sans léser un autre athlète de calibre comparable qui aurait fait application au programme d'excellence de l'année en cours :

- a) Une blessure à plus long terme est généralement considérée comme une période pendant laquelle l'athlète ne peut s'entraîner pendant une période de 8 à 12 semaines.
- b) L'athlète a satisfait aux exigences raisonnables d'entraînement et de réhabilitation destinée à accélérer son retour à l'entraînement et à la compétition de haute performance alors qu'il (elle) était blessé(e), malade ou enceinte et, en dépit de tout effort raisonnable pour atteindre les standards de qualification pertinents au cours de l'année pendant laquelle la blessure, la maladie ou la grossesse a eu lieu, n'a pas réussi à le faire pour des raisons reliées à celles-ci.
- c) Fournir un certificat de médecin attestant que l'athlète satisfait aux exigences raisonnables d'entraînement et de réhabilitation et que l'athlète réussira au moins les standards minimaux requis au cours de l'année à venir.
- d) L'athlète a fait preuve et continue à faire preuve d'engagement à long terme envers des objectifs de haute performance et de compétition, et démontre son intention de poursuivre l'entraînement et la compétition de haute performance au cours de la période pour laquelle il/elle demande une exemption pour blessures, maladie ou grossesse.
- e) La demande de l'athlète doit inclure les résultats de sa saison précédente de même que son classement, ainsi que le motif pour lequel il/elle demande une exemption pour blessure, maladie ou grossesse.

**ANNEXE 5 - LETTRE D'ENTENTE**  
**Athlètes identifiés et /ou nommés sur l'Équipe du Québec de Triathlon**

Dans le cadre du programme d'excellence de Triathlon Québec, voici les exigences à respecter pour les athlètes sélectionnés sur l'une des Équipes du Québec et/ou identifiés de niveau «Excellence», «Élite», «Relève» pour la saison en cours.

**Section 1 : Adhésion et représentation**

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année en cours ;
- Être résident du Québec et produire sa déclaration d'impôt au Québec ;
- Détenir une carte de compétition internationale auprès de Triathlon Canada sauf dans un cas exceptionnel où l'âge et le niveau de l'athlète ne le justifierait pas;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales ;
- Porter les vêtements de l'Équipe du Québec lors des événements de niveau provincial, national et continental et lors des projets soutenus par Triathlon Québec, sauf pour les athlètes de l'équipe nationale si d'autres conditions s'appliquent ;
- Apposer le logo de Triathlon Québec sur son maillot de compétition.

**Section 2 : Compétitions et projets**

- Participer aux championnats canadiens 2019 à moins d'une circonstance exceptionnelle (blessure, conflit avec une compétition de niveau supérieur) et d'obtenir une dérogation du coordonnateur des programmes d'excellence pour une raison justifiée;
- Participer au championnat québécois de sa catégorie à moins d'une circonstance exceptionnelle (blessure, conflit avec une compétition de niveau supérieur) et d'obtenir une dérogation du coordonnateur des programmes d'excellence pour une raison justifiée;
- Participer à la majorité des camps d'entraînements domestiques, journées de tests et projets soutenus par Triathlon Québec et soumettre un justificatif par courriel avant la tenue de celui-ci lorsque ce n'est pas possible.

**Section 3 : Suivi de l'état de forme et de santé**

- Fournir au moins deux fois par année des indicateurs de performances lors d'événements homologués en natation et course à pied, soient une fois entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 30 juin et une fois entre le 1<sup>er</sup> juillet et le 31 décembre de l'année en cours;
- Rendre accessible son acompte Training Peaks à Triathlon Québec ou compléter son acompte smartabase 75% du temps ou fournir un rapport de suivi mensuel incluant l'état de forme et de santé de l'athlète;

- Faire une évaluation médicale annuelle, un suivi sanguin et une évaluation musculo-squelettique par un intervenant approuvé par Triathlon Québec avant le 31 janvier de l'année en cours;
- Aviser Triathlon Québec de toute blessure ou condition médicale qui l'écartera de la compétition ou de l'entraînement régulier (sans modification) pour une période supérieure à deux semaines et fournir le protocole de retour en collaboration avec son entraîneur et équipe de soutien intégré;
- Suivre la formation antidopage du CCES avant le 31 janvier de chaque année et se soumettre à toutes les directives et obligations relatives au CCES lorsqu'applicable à l'athlète.

#### **Section 4 : Section administrative et documents requis**

- Acquitter ses factures dans un délai maximal de 30 jours après leurs émissions
- Effectuer les suivis qui lui sont demandés (courriel, appel, rendez-vous) dans un délai de 72 heures;
- Démontrer une utilisation cohérente de son crédit d'impôt et de tout soutien financier octroyé via Triathlon Québec ou ses partenaires dans la poursuite de l'excellence (encadrement, inscriptions aux compétitions, camp d'entraînement, soutien en ESI, équipements);
- Soumettre son plan individuel de performance, son calendrier de compétitions et les coordonnées de leur équipe de soutien intégrée avant le 31 janvier de l'année en cours;
- Signer l'entente d'athlète, le code de conduite et la politique de voyage de Triathlon Québec et Triathlon Canada via la demande de carte de compétition internationale).

Je m'engage à respecter les dispositions de l'entente ci-haut et suis conscient(e) qu'un manquement à celle-ci pourrait entraîner un retrait de mon crédit d'impôt (si applicable) et de tout privilège et bénéfice de l'Équipe du Québec.

Signature de l'athlète : \_\_\_\_\_

Signature du parent (si l'athlète est mineur) : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## **CODE DE CONDUITE ET POLITIQUE DE PROJETS ET DE COMPÉTITIONS POUR LES ATHLÈTES**

La politique qui suit s'applique à tous les athlètes membres des Équipes du Québec et athlètes participants aux projets organisés et encadrés par Triathlon Québec. Les projets comprennent l'ensemble des camps d'entraînements domestiques ou à l'étranger et des compétitions où l'athlète est sélectionné par Triathlon Québec ou représente Triathlon Québec. Voici les comportements attendus et le code de conduite exigé pour les athlètes.

Les athlètes sont tenus de :

- Faire preuve d'un bon esprit sportif dans toute situation, que ce soit à l'entraînement ou en compétition ainsi que dans leur utilisation des médias sociaux ;
- Se comporter de façon responsable, respectueuse et courtoise envers les partenaires d'entraînements, les compétiteurs, les entraîneurs, le personnel, les officiels, les bénévoles et les membres du public lorsqu'ils participent à des activités de Triathlon Québec et dans leur utilisation des médias sociaux ;
- Ne pas commettre d'actes qui pourraient constituer une infraction à une loi fédérale ou provinciale ou à une loi du pays dans lequel l'événement ou l'activité se déroule ;
- Ne pas consommer d'alcool et de drogues en toutes circonstances lorsqu'ils participent à des activités de Triathlon Québec ;
- Se comporter de façon cohérente envers un engagement à l'excellence de la compétition sportive ;
- Respecter la propriété privée telle que l'hébergement, les véhicules, les installations sportives mises à la disposition de l'athlète ;
- Connaître et respecter les dispositions actuelles d'antidopage adoptées telles que circulées par le CCES et adaptées par Triathlon Canada et l'Union internationale de triathlon.

Selon la gravité de la situation, un manquement à ces règles pourrait entraîner un avertissement et/ou un renvoi de l'athlète à ses frais au Québec et/ou une expulsion de l'athlète de l'Équipe du Québec et la révocation des bénéfices qui y sont rattachés. Lorsque la situation l'exige, le comité de discipline de Triathlon Québec analysera le manquement au code de conduite et se prononcera sur les actions à poser.

Signature de l'athlète : \_\_\_\_\_

Signature du parent (si l'athlète est mineur) : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_