

# Triathlon Québec

## Règles de compétition



*Adoptées à Montréal, le 17 mai 2008*

# TABLE DES MATIÈRES

<b>A</b>	<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>1</b>
A.1	Buts .....	1
A.1.1	Objectifs .....	1
A.1.2	Modifications .....	1
<b>B</b>	<b>RÈGLES DE CONDUITE DES COMPÉTITEURS.....</b>	<b>1</b>
B.1	Conduite générale .....	1
B.1.2	Abus de drogue .....	1
B.1.3	Santé.....	2
B.2	Admissibilité .....	2
B.2.1	Championnats du monde.....	2
B.2.2	Participation aux épreuves ITU :.....	2
B.2.3	Participation aux épreuves TC : .....	2
B.2.4	Participation aux épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage :.....	2
B.2.5	Assurance :.....	2
B.3	Inscriptions.....	2
Les inscriptions des membres des équipes élites, juniors et groupe d'âge à tout championnat national de TC se feront par l'intermédiaire de TQ qui s'assure que les participants satisfassent aux exigences. ....		
B.3.1	Langue et communication .....	3
B.3.2	Réunion d'avant course .....	3
<b>C</b>	<b>DISCIPLINE DES COMPÉTITEURS.....</b>	<b>3</b>
C.1	Règles générales.....	3
C.1.1	Avertissements .....	3
C.1.2	Avertissements et officiels .....	3
C.1.3	Raisons d'un avertissement.....	3
C.1.4	Procédure à suivre au moment de l'avertissement.....	3
C.1.5	Punitions.....	3
C.2	Disqualification.....	3
C.2.1	Général .....	3
C.2.2	Avis .....	3
C.2.3	Procédure après la disqualification.....	4
C.2.4	Raisons de disqualification.....	4
C.3	Suspension .....	4
C.3.1	Général .....	4
C.3.2	Suspensions .....	4
C.4	Expulsion .....	4
C.4.1	Général .....	4
C.4.2	Expulsion .....	5
C.4.3	Procédure pendant l'expulsion.....	5
C.4.4	Expulsion en cas de dopage .....	5

C.4.5	Avis disciplinaire .....	5
C.4.6	Droit d'appel.....	5
C.4.7	Réintégration.....	5

## **D RÈGLES DE CONDUITE POUR LA NATATION ..... 5**

D.1	Général.....	5
D.1.1	En cas d'urgence.....	5
D.2	Utilisation de la combinaison isothermique .....	5
D.2.1	Modifications .....	6
D.3	Équipement .....	6
D.3.1	Équipement légal.....	6
D.3.2	Équipement illégal .....	6

## **E RÈGLES DE CONDUITE POUR LE CYCLISME..... 6**

E.1	Règles générales.....	6
E.1.1	Comportement dangereux .....	6
E.1.2	Vérification du vélo.....	6
E.2	Sillonnage .....	7
E.2.1	Lignes directrices générales .....	7
E.2.2	Courses sans sillonnage.....	7
E.2.3	Zone de sillonnage cycliste .....	7
E.2.4	Entrée dans la zone de sillonnage cycliste .....	7
E.2.5	Définition d'un dépassement.....	7
E.2.6	Zone de sillonnage d'un véhicule.....	8
E.3	Équipement .....	8
E.3.1	Vélos .....	8
E.3.2	Casques .....	9
E.3.3	Modifications aux casques .....	9
E.3.4	Casques sur le site de la course .....	9
E.3.5	Équipement illégal .....	9
E.3.6	Guidons .....	9

## **F RÈGLES DE CONDUITE POUR LA COURSE À PIED ..... 10**

F.1	Règles générales.....	10
F.1.1	Définition d'arrivée.....	10
F.1.2	Principes de sécurité.....	10
F.1.3	Équipement illégal .....	10

## **G RÈGLES DE CONDUITE POUR LA ZONE DE TRANSITION ..... 10**

G.1	Règles générales.....	10
-----	-----------------------	----

## **H CATÉGORIES DE COMPÉTITION ..... 10**

H.1.1	Élite .....	10
-------	-------------	----

H.1.3	Groupe d'âge.....	10
<b>I</b>	<b>BOURSES ET RÉCOMPENSES.....</b>	<b>11</b>
I.1	Bourses en argent.....	11
I.1.1	Médailles.....	11
I.1.2	Coupe du Québec/Championnat des clubs.....	11
I.1.4	Présentation des récompenses.....	11
<b>J</b>	<b>OFFICIELS.....</b>	<b>11</b>
J.1	Général.....	11
J.1.1	Officiels.....	11
J.1.2	Jury de compétition.....	12
J.1.4	Devoirs du jury de compétition.....	12
J.1.5	Intégrité du jury.....	12
J.1.6	Cassettes vidéos.....	12
J.2	Certification des bénévoles.....	12
<b>K</b>	<b>PROTÊTS.....</b>	<b>13</b>
K.1	Général.....	13
K.1.1	Champ d'application du protêt.....	13
K.1.2	Autres solutions.....	13
K.1.3	Protêts concernant l'admissibilité.....	13
K.1.4	Protêts concernant le parcours.....	13
K.1.5	Protêts pendant la course.....	13
K.1.6	Protêts concernant le chronométrage.....	13
K.1.7	Protêts concernant l'équipement.....	13
K.2	Contenu du protêt.....	13
K.2.1	Général.....	13
K.3	Procédure de protêt.....	14
K.3.1	Général.....	14
K.3.2	Délais pour protêts.....	14
<b>L</b>	<b>APPELS.....</b>	<b>14</b>
L.1	Champ d'application de l'appel.....	14
L.1.1	Autres solutions.....	14
L.2	Niveaux d'appel.....	14
L.2.1	Niveau 1.....	14
L.2.2	Autres types d'appels.....	15
L.3	Contenu de l'appel.....	15
L.3.1	Général.....	15

**M ÉVÉNEMENT INTÉRIEUR : REGLES DE COMPETITION  
COMPLEMENTAIRES ..... 15**

M.1 Introduction ..... 15  
M.1.1 Pénalités de temps ..... 15  
M.1.4 Juger les pénalités ..... 15

M.2 Natation..... 15  
M.2.1 Départ..... 15  
M.2.2 Faux départ..... 15  
M.2.3 L'arrivée ..... 15

M.3 Zone de transition..... 16  
M.3.1 Interférence ..... 16  
M.3.2 Casques ..... 16

M.4 Cyclisme ..... 16  
M.4.1 Sécurité ..... 16  
M.4.2 Ligne de descente..... 16

M.5 Course à pied..... 16  
M.5.1 Chaussures ..... 16  
M.5.2 Assistance dans les courbes..... 16

**N LONGUE DISTANCE – REGLES COMPLEMENTAIRES ..... 16**

N.1 Général ..... 16  
N.1.1 Assistance extérieure..... 16  
N.1.2 Catégorie d'âge ..... 16  
N.1.3 Lignes directrices médicales ..... 16  
N.2.1 Triathlon..... 16  
N.2.2 Duathlon..... 17

N.3 Cyclisme ..... 17  
N.3.1 Sillonnage..... 17

**P. ATHLÈTES AVEC UN HANDICAP (AWAD) : REGLES COMPLEMENTAIRES  
17**

P.1 Général..... 17

P.2 Catégories de compétition..... 17

P.3 Conduite en zone de transition ..... 17

P.4 Conduite/équipement de natation..... 18

P.5 Conduite/équipement de cyclisme ..... 18

P.6 Conduite/équipement de course à pied..... 18

**ANNEXE A ..... 20**

CATÉGORIES DE DISTANCE STANDARD .....	20
<b>ANNEXE B</b> .....	<b>21</b>
FORMULAIRES TYPE DE PROTÉT .....	21
<b>ANNEXE C</b> .....	<b>23</b>
<b>FORMULAIRE D'APPEL</b> .....	<b>23</b>
<b>ANNEXE D</b> .....	<b>25</b>
<b>ANNEXE E</b> .....	<b>28</b>
<b>ANNEXE F</b> .....	<b>29</b>
<b>ANNEXE G</b> .....	<b>30</b>
Règles (abrégées) pour le triathlon d'hiver .....	30
Pour obtenir des règles complètes, consultez le site Internet de l'ITU. ....	30
B.5. Règles de CONDUITE POUR LE SKI : .....	30
B.6. CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION : .....	31

## **A INTRODUCTION**

### **A.1 Buts**

- a) Le directeur technique de Triathlon Québec s'assure que les événements sanctionnés par Triathlon Québec sont sécuritaires et équitables ;
- b) Les règles de compétition de TQ dictent la conduite et le comportement des compétiteurs pendant les compétitions TQ. Là où les règles de compétition de TQ ne spécifient rien, ce sont les règles de TC, ITU, la FINA, UCI, et de IAAF qui seront appliquées ;
- c) Le manuel TQ pour les organisateurs d'événements établit les normes de sécurité et de logistique pour les comités organisateurs (CO) ;
- d) Le programme TQ pour les officiels établit les normes de certification des officiels de TQ.

#### **A.1.1 Objectifs**

Les règles de compétition de TQ ont pour but de :

- a) créer une atmosphère d'égalité et d'esprit sportif ;
- b) assurer la sécurité et la protection ;
- c) mettre l'accent sur l'ingéniosité et les aptitudes sans limiter outre mesure la liberté d'agir des compétiteurs ;
- d) pénaliser les compétiteurs qui obtiennent un avantage injuste ;
- e) promouvoir le principe selon lequel le triathlon et le duathlon sont des sports individuels et encourager la performance et l'initiative individuelles.

#### **A.1.2 Modifications**

- a) Ces règles sont adaptées à d'autres sports multidisciplinaires qui sont sous la compétence de TQ. C'est-à-dire le duathlon, le triathlon et le pentathlon d'hiver, le triathlon intérieur, l'aquathlon, le triathlon en canot et le triathlon hors-piste ;
- b) Un compétiteur ne peut recevoir un avantage qui n'est pas prévu par les règles de compétition. Les règles utilisent des termes d'ordre général afin d'éliminer la multiplication des règles et de donner aux officiels le pouvoir de les adapter aux conditions. Les officiels jugent si un avantage a été obtenu par rapport aux autres compétiteurs et appliquent les sanctions en fonction de ceci ;
- c) Les règles de compétition de TC s'appliqueront aux compétitions nationales organisées par les comités organisateurs (CO) affiliés à TC.
- d) Les règles de compétition de l'ITU (Union internationale de triathlon) s'appliqueront aux compétitions internationales organisées par les fédérations nationales (FN) affiliées à l'ITU.

## **B RÈGLES DE CONDUITE DES COMPÉTITEURS**

### **B.1 Conduite générale**

Le triathlon, le duathlon, l'aquathlon, le triathlon d'hiver et les autres multisports affiliés impliquent de nombreux compétiteurs et de nombreuses compétitrices. Les tactiques de course font partie de l'interaction entre les compétiteurs. Ainsi, les compétiteurs doivent :

- a) faire preuve d'esprit sportif en tout temps ;
- b) être responsable de leur propre sécurité et de la sécurité des autres ;
- c) comprendre les règles de compétition de TQ ;
- d) obéir aux règles de circulation et aux instructions des officiels ;
- e) traiter les autres compétiteurs, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie ;
- f) éviter d'utiliser un langage abusif ;
- g) s'ils enfreignent à l'une de ces règles en connaissance de cause, rapporter l'infraction à un officiel de course, et si nécessaire, abandonner rapidement la compétition
- h) informer les officiels de course après s'être retiré de la course.

#### **B.1.2 Abus de drogue**

TQ condamne l'utilisation de substances qui améliorent artificiellement les performances. Les compétiteurs suivront les règles et les lignes directrices de l'ITU en matière de contrôle du dopage. Tous les compétiteurs doivent se familiariser avec les règles et principes directeurs de l'ITU en matière de dopage, notamment les tests de contrôle

de dopage, les obligations et les procédures des tests, les pénalités et les procédures d'appel et les substances interdites.

### **B.1.3 Santé**

Le triathlon, le duathlon et les autres compétitions multidisciplinaires sont des sports exigeants. Pour concourir, les compétiteurs doivent être en excellente condition physique. Leur santé et leur bien-être sont d'une importance primordiale. Des limites de temps pour la natation et le cyclisme, ainsi qu'un temps global, peuvent être établies pour chaque compétition par le directeur technique (DT) et le CO. Ces limites seront publiées dans le matériel d'inscription d'avant course.

## **B.2 Admissibilité**

### **B.2.1 Championnats du monde**

Les critères de qualification pour les championnats du monde ITU de triathlon, triathlon pour les juniors, duathlon, triathlon longue distance, triathlon intérieur et triathlon d'hiver sont établis par l'ITU seulement. L'inscription à ces courses doit être approuvée par TC.

Les critères de qualification pour la participation aux **championnats du monde groupe d'âge** ITU de triathlon, duathlon, triathlon longue distance, triathlon intérieur et triathlon d'hiver sont établis par TC et ils sont affichés sur le site Internet de TC avant le début de chaque saison.

### **B.2.2 Participation aux épreuves ITU :**

L'admissibilité aux épreuves de l'ITU est gouvernée par les règles d'admissibilité de l'ITU, publiées dans les règles de compétition de l'ITU.

### **B.2.3 Participation aux épreuves TC :**

- a) Les compétiteurs doivent être membres en règle de leur fédération provinciale (FP) avant le début de la course ;
- b) Les compétiteurs suspendus par l'ITU, TC, une autre fédération nationale (FN) ou AP ne pourront pas participer aux compétitions de TC ;
- c) Les membres d'une FP peuvent représenter cette province lors des compétitions TC, sans exigence en matière de résidence autre que celles gouvernant les règles de compétition desdites FP.

### **B.2.4 Participation aux épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage :**

- a) Les compétiteurs doivent avoir une licence élite en règle avec leur FP avant le début de la course.
- b) Les compétiteurs membres de Triathlon Québec en tant qu'athlète groupe d'âge, peuvent faire une demande par écrit au comité excellence de Triathlon Québec pour participer à une épreuve élite avec sillonnage.
- c) Un compétiteur peut se faire retirer sa licence élite si le comité excellence juge que ses techniques ne sont pas satisfaisantes.

### **B.2.5 Assurance :**

- a) Chaque compétiteur doit avoir une police d'assurance adéquate.
- b) Chaque compétiteur qui n'a pas de police d'assurance adéquate devra souscrire à une assurance de course pour la journée de la course.
- c) Les compétiteurs membres de TQ ont une assurance annuelle fournie par TQ.

## **B.3 Inscriptions**

**Les inscriptions des membres des équipes élites, juniors et groupe d'âge à tout championnat national de TC se feront par l'intermédiaire de TQ qui s'assure que les participants satisfassent aux exigences.**

Nonobstant le paragraphe précédent, un athlète qui satisfait aux exigences d'admissibilité pour la participation à des épreuves de TQ peut s'inscrire directement auprès du directeur de course, d'après les conditions établies par son organisation.

### **B.3.1 Langue et communication**

La langue officielle est le français, par contre il y aura un effort de communiquer dans les deux langues officielles du Canada.

### **B.3.2 Réunion d'avant course**

Une réunion obligatoire pour les compétiteurs élités aura lieu avant chaque compétition de TQ et sera menée par le directeur technique et le directeur de course.

## **C DISCIPLINE DES COMPÉTITEURS**

### **C.1 Règles générales**

Si un compétiteur ne se conforme pas aux règles de compétition de TQ, il pourrait recevoir un avertissement, être disqualifié, suspendu, expulsé ou recevoir une amende.

#### **C.1.1 Avertissements**

Un officiel n'est pas tenu de donner un avertissement avant d'émettre une pénalité. L'objectif de l'avertissement est d'alerter un compétiteur d'une possible infraction des règles et de promouvoir une attitude « proactive » de la part des officiels.

#### **C.1.2 Avertissements et officiels**

Un avertissement sera donné à la seule discrétion des officiels. Ceux-ci émettront un avertissement :

- a) à l'aide d'un sifflet, d'une sirène ou d'un porte-voix ;
- b) en montrant un carton jaune ;
- c) en appelant le numéro du compétiteur et en disant « ARRÊTEZ ».

#### **C.1.3 Raisons d'un avertissement**

Un avertissement peut être donné lorsque :

- a) un compétiteur commet accidentellement une infraction ;
- b) un officiel pense qu'une infraction va se produire ;
- c) aucun avantage n'a été gagné.

#### **C.1.4 Procédure à suivre au moment de l'avertissement**

Lorsqu'il reçoit un carton jaune, le compétiteur s'arrête de manière sécuritaire et suit les instructions de l'officiel. S'il est à vélo, le compétiteur s'arrête de manière sécuritaire, descend du vélo, les deux pieds du même côté du vélo, et lève les deux roues au-dessus du sol en même temps. Lorsque l'officiel le permet, le compétiteur pourra reprendre la course de façon sécuritaire.

#### **C.1.5 Punitions**

Lorsque l'officiel jugera qu'il est trop difficile ou trop dangereux de faire arrêter les compétiteurs, l'officiel donnera un temps de punition à l'athlète chaque fois qu'il sera pris en faute. Les minutes de punitions seront affichées directement dans les résultats.

### **C.2 Disqualification**

#### **C.2.1 Général**

Une disqualification est une pénalité appropriée pour une infraction.

#### **C.2.2 Avis**

Les officiels indiquent une disqualification :

- a) à l'aide d'un sifflet ;
- b) en agitant un drapeau ou une carte rouge ;
- c) en appelant le numéro du compétiteur.

### **C.2.3 Procédure après la disqualification**

Un compétiteur peut terminer la course même si un officiel le disqualifie. Un compétiteur disqualifié peut faire appel de la décision (sauf s'il s'agit jugement d'un officiel) conformément avec les dispositions de la section L (Appels) des règles de compétition.

### **C.2.4 Raisons de disqualification**

Un compétiteur peut être disqualifié pour :

- a) ne pas avoir suivi le parcours indiqué ;
- b) avoir utilisé un langage ou un comportement abusif envers un officiel ou pour manque d'esprit sportif. (Suspension également possible) ;
- c) avoir bloqué, chargé, fait obstruction, gêné la progression d'un autre compétiteur ;
- d) être entré en contact de manière injuste et délibérée avec un autre compétiteur. Le fait qu'un contact ait lieu entre compétiteurs ne constitue pas une infraction. Lorsque plusieurs compétiteurs se déplacent dans une zone limitée, il est possible que des contacts se produisent. Ce contact accidentel entre des compétiteurs dans des positions également favorables n'est pas une infraction ;
- e) avoir accepté l'assistance d'une personne autre que les officiels de course ou avoir accepté l'assistance d'un officiel de course qui constitue un avantage injuste ;
- f) avoir refusé de suivre les instructions des officiels de course ;
- g) avoir quitté le parcours pour des raisons de sécurité et s'être réintroduit au parcours à un endroit autre que celui qu'il a quitté ;
- h) avoir abandonné de l'équipement ou des articles personnels sur le parcours. Les pneus, les bouteilles en plastique et les autres articles jetés doivent être placés de manière sécuritaire hors du parcours ;
- i) avoir porté des articles représentant un danger pour soi-même ou pour les autres, par exemple un plâtre dur, des bijoux ou des écouteurs ;
- j) avoir utilisé un équipement non autorisé pour prendre un avantage ou qui peut être dangereux pour les autres ;
- k) avoir enfreint les règles de la circulation ;
- l) avoir sillonné un athlète de sexe opposé lors d'épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage.

## **C.3 Suspension**

### **C.3.1 Général**

Une suspension signifie qu'un compétiteur ne prendra pas part à des compétitions TQ, TC ou ITU ou des compétitions sanctionnées par des FP affiliées à TC pendant la période de suspension.

### **C.3.2 Suspensions**

Un compétiteur peut être suspendu pour (liste non exhaustive) :

- a) une conduite antisportive ;
- b) une fraude, c'est-à-dire s'inscrire sous un autre nom ou âge, falsifier un affidavit ou donner de fausses informations ;
- c) la participation à une course sans y être admissible ;
- d) des infractions répétées aux règles de TQ ;
- e) des abus de drogues.

Les suspensions seront établies par le jury de compétition. Les périodes de suspension peuvent durer de trois (3) mois à quatre (4) ans, selon l'infraction.

Tout autre comportement jugé inadéquat en compétition reste répréhensible.

## **C.4 Expulsion**

### **C.4.1 Général**

Le compétiteur ne pourra plus prendre part aux compétitions de TQ ou aux compétitions sanctionnées par les FP affiliées à TC, et ce, à perpétuité.

#### C.4.2 Expulsion

Un compétiteur peut être expulsé à vie (liste non exhaustive) :

- a) dans le cas d'un délit de drogue selon les lignes directrices et les règles de contrôle sur le dopage de l'ITU, de TC et de TQ ;
- b) pour un comportement violent et antisportif.

#### C.4.3 Procédure pendant l'expulsion

En cas de suspension ou d'expulsion ordonnée par TQ, un compétiteur ne pourra plus participer aux épreuves de l'ITU, de TC ou d'une FP.

#### C.4.4 Expulsion en cas de dopage

Si la suspension ou l'expulsion est due à un cas de dopage, la décision sera divulguée à l'ITU et à toute autre fédération sportive avec laquelle le compétiteur pourrait souhaiter concourir.

#### C.4.5 Avis disciplinaire

Lorsqu'un compétiteur est suspendu ou expulsé, le président de TQ avertira TC par écrit dans un délai de 30 jours. Toutes les suspensions et expulsions seront affichées sur le site Internet de TQ et de TC et seront communiquées à l'ITU et au COC.

#### C.4.6 Droit d'appel

Les compétiteurs accusés d'une infraction ont le droit de faire appel, sauf dans le cas de jugements d'officiels (voir section L. Appels).

#### C.4.7 Réintégration

À la suite d'une suspension, un compétiteur doit faire une demande écrite de réintégration auprès du président de TQ.

## D RÈGLES DE CONDUITE POUR LA NATATION

### D.1 Général

Les compétiteurs peuvent opter pour la technique de nage qui leur convient. Ils peuvent aussi faire du surplace ou flotter. Un compétiteur peut se tenir debout ou se reposer en se tenant à un objet inanimé comme une bouée ou un bateau immobile. Un compétiteur ne peut utiliser le fond ou des objets inanimés pour prendre un avantage.

#### D.1.1 En cas d'urgence

En cas d'urgence, un compétiteur doit lever un bras et appeler à l'aide. Une fois qu'il a reçu l'assistance de l'officiel, le compétiteur doit se retirer de la compétition.

### D.2 Utilisation de la combinaison isothermique

L'utilisation de la combinaison isothermique sera déterminée selon les tableaux suivants.

- a) Athlètes élités dans les épreuves de distance olympique TQ, TC et ITU :

Longueur de la natation	Interdite au-dessus de :	Obligatoire au-dessous de :	Durée maximale dans l'eau :
1500 m	20 °C = 68 °F	14 °C = 57 °F	30 min

- b) Athlètes juniors aux épreuves de distance sprint avec sillonnage autorisé de TQ, TC et l'ITU :

Longueur de la natation	Interdite au-dessus de :	Obligatoire au-dessous de :	Durée maximale dans l'eau :
750 m	20 °C = 68 °F	14 °C = 57 °F	20 min

c) Pour les compétiteurs groupe d'âge :

Longueur de la natation	Interdite au-dessus de :	Obligatoire au-dessous de :	Durée maximale dans l'eau :
0-1500 m	22 °C = 72 °F	14 °C = 57 °F	1 h 10 min
1501-3000 m	23 °C = 73 °F	15 °C = 59 °F	1 h 40 min
3000-4000 m	24 °C = 75 °F	16 °C = 61 °F	2 h 15 min

L'utilisation de la combinaison isothermique sera toujours recommandée pour les athlètes avec un handicap (AWAD). Consultez la page 18.

### D.2.1 Modifications

Si les conditions climatiques l'exigent, le CO peut recommander que l'officiel en chef adapte les limites d'utilisation de la combinaison isothermique. Une décision sur l'utilisation des combinaisons isothermiques sera rendue 24 heures avant le début de la course. La décision finale sera rendue une heure avant le départ par l'officiel en chef et sera clairement communiquée aux compétiteurs.

## D.3 Équipement

### D.3.1 Équipement légal

Les compétiteurs doivent porter le bonnet de bain fourni par l'organisation de la course. Si le bonnet de bain est perdu par accident pendant la section de natation, le compétiteur ne sera pas pénalisé. Les lunettes de natation et les pince-nez sont autorisés.

### D.3.2 Équipement illégal

Les athlètes ne doivent pas utiliser :

- a) d'accessoires de propulsion artificiels ;
- b) de combinaisons isothermiques dont l'épaisseur dépasse 5 mm ;
- c) de partie inférieure de combinaisons isothermiques seulement ;
- d) de combinaisons isothermiques faites de matériaux non approuvés par la FINA lors d'épreuves sans combinaison isothermique ;
- e) un deuxième maillot de bain qui est enlevé après la natation lors d'épreuves sans combinaison isothermique.

## E RÈGLES DE CONDUITE POUR LE CYCLISME

### E.1 Règles générales

Un compétiteur n'a pas le droit de :

- a) bloquer les autres ;
- b) pédaler torse nu ;
- c) progresser sur le parcours sans son vélo.

#### E.1.1 Comportement dangereux

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.

#### E.1.2 Vérification du vélo

Une vérification du vélo aux épreuves de TQ aura lieu dans la zone de transition avant la compétition.

## E.2 Sillonnage

### E.2.1 Lignes directrices générales

La règle du sillonnage sera appliquée pour les compétitions groupe d'âge. Sauf exception, elle n'est pas appliquée aux épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage.

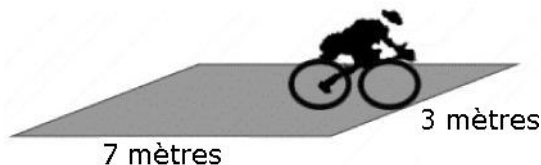
### E.2.2 Courses sans sillonnage

Dans les courses où la règle du sillonnage s'applique :

- le sillonnage d'un autre compétiteur ou d'un véhicule motorisé est interdit. Les compétiteurs doivent rejeter les tentatives des autres de faire du sillonnage ;
- un compétiteur a le droit d'occuper n'importe quelle position sur le parcours, pourvu qu'il prenne cette position en premier et sans être entré en contact avec d'autres. En prenant une position, un compétiteur doit laisser un espace raisonnable pour que les autres puissent faire des mouvements normaux sans entrer en contact. Un espace approprié doit être laissé avant de dépasser ;
- un compétiteur qui s'approche de la zone de sillonnage d'un autre est responsable d'éviter la zone de sillonnage.

### E.2.3 Zone de sillonnage cycliste

La zone de sillonnage pour tous les compétiteurs en compétitions groupe d'âge est un rectangle de sept (7) mètres de long par trois (3) mètres de large. Le rectangle sera mesuré à partir du bord extérieur de la roue avant. Un compétiteur peut entrer dans la zone d'un autre compétiteur, mais il doit être vu en train de progresser dans cette zone. Un maximum de 15 secondes sera alloué pour passer dans la zone de sillonnage d'un autre compétiteur.



Rectangle de la zone de sillonnage

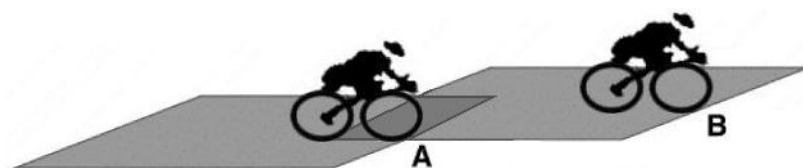
### E.2.4 Entrée dans la zone de sillonnage cycliste

Un compétiteur peut entrer dans la zone de sillonnage cycliste (sujette au jugement de l'officiel) dans les circonstances suivantes :

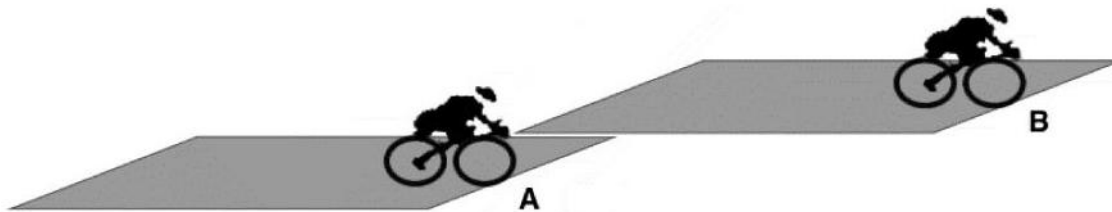
- si le compétiteur entre dans la zone de sillonnage et la traverse en 15 secondes ou moins ;
- pour des raisons de sécurité ;
- à une station de ravitaillement ;
- à la sortie ou à l'entrée de la zone de transition ;
- dans un virage serré ;
- si les officiels de course excluent une section du parcours à cause de voies étroites, de travaux, de détours ou d'autres raisons de sécurité.

### E.2.5 Définition d'un dépassement

Un compétiteur est dépassé quand la roue avant d'un autre compétiteur est devant la sienne. Une fois dépassé, le compétiteur doit immédiatement sortir de la zone de sillonnage du compétiteur devant lui.



B a dépassé A et A est maintenant dans la zone de sillonnage de B. A doit se retirer de la zone de sillonnage de B avant de repasser B. B doit se déplacer à droite de la route sinon il recevra une punition pour blocage. A peut seulement dépasser B par la gauche.



A et B maintiennent une distance réglementaire entre eux. B ne doit pas rester à gauche de A sinon il peut recevoir une pénalité pour blocage. B doit se déplacer à droite de la route.

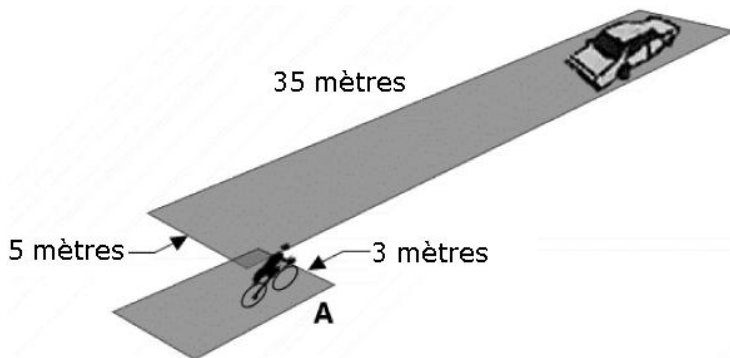


B n'est pas dans la zone de sillonnage de A. C est dans la zone de sillonnage de B

### E.2.6 Zone de sillonnage d'un véhicule

Les motocyclettes sont les seuls véhicules autorisés sur toutes les sections du parcours. Tous les conducteurs, les officiels, les médias et le personnel de course doivent porter un casque de moto certifié et bouclé en tout temps lorsqu'ils sont sur une motocyclette.

- La zone de sillonnage du véhicule est un rectangle de trente-cinq (35) mètres de long par cinq (5) mètres de large qui encadre tous les véhicules sur le segment cycliste. Le devant du véhicule indique le centre de la ligne définissant le devant du rectangle ;
- les compétiteurs ne peuvent pas dépasser dans cette zone. Le conducteur du véhicule et l'officiel responsable du contrôle des véhicules doivent assurer le respect de cette zone. Tous les véhicules sur le parcours seront soumis aux règlements stipulés dans le manuel ITU pour les organisateurs d'événements.



A est dans la zone de sillonnage du véhicule.

## E.3 Équipement

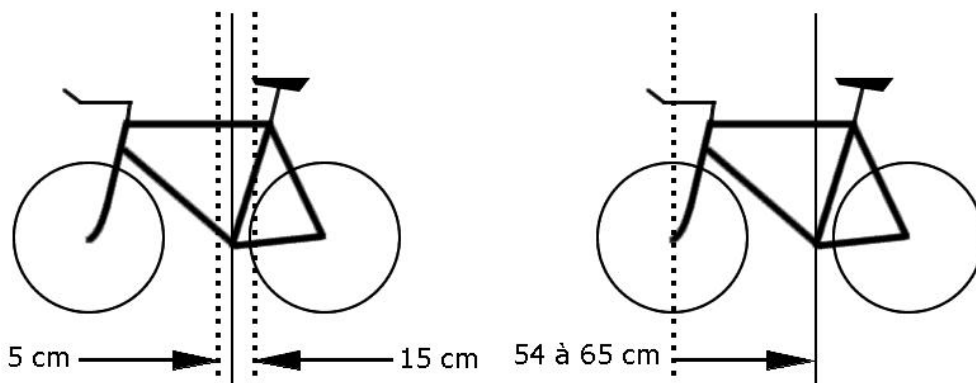
### E.3.1 Vélos

Les vélos doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- Pour les catégories élite et junior dans les épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage, le cadre du vélo doit être de structure traditionnelle, c'est-à-dire construit autour d'un triangle principal de trois éléments tubulaires droits ou effilés qui peuvent être ronds, ovales, aplatis ou autre en vue transversale.
- Pour les compétitions élite et junior dans les épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage, les DEUX roues doivent comporter des rayons. Pour les compétitions de groupe d'âge, les roues pleines (disques) sont autorisées sur la roue arrière ; néanmoins, cette disposition peut être modifiée par le DT dans l'intérêt de la sécurité, par exemple en cas de vents forts.
- Le cadre ne fera pas plus de deux (2) mètres de long et cinquante (50) centimètres de large pour les élites et les juniors dans la Coupe du Québec élite avec sillonnage. Pour toutes les autres compétitions, deux (2) mètres de long et soixante-quinze (75) centimètres de large seront permis.
- Le cadre mesurera au moins 24 centimètres du sol jusqu'au centre de l'axe du plateau avant.
- Une ligne verticale touchant le point le plus en avant de la selle ne sera pas plus de cinq (5) centimètres devant et pas plus de quinze (15) centimètres derrière une ligne verticale passant au milieu de l'axe du

plateau avant. De plus, un compétiteur ne peut ajuster la selle au-delà de ces limites pendant la compétition.

- f) Il n'y aura pas moins de 54 centimètres et pas plus de 65 centimètres entre une ligne verticale passant par le centre de l'axe du plateau avant et une ligne verticale passant par le centre de l'axe de la roue avant. (Des exceptions peuvent être accordées pour les vélos de compétiteurs très grands ou très petits).
- g) Les carénages qui réduisent la résistance à l'air sont interdits.
- h) Aucune roue ne peut contenir de mécanismes capables de l'accélérer.
- i) Les bouts du guidon doivent être bouchés, les pneus bien collés, le guidon bien emboîté dans le cadre et les roues non voilées.
- j) Il doit y avoir un frein sur chaque roue.
- k) Les vélos non traditionnels ou inhabituels ne sont pas permis, à moins qu'une approbation ait été reçue de l'officiel en chef de la course avant le début de la compétition.



### E.3.2 Casques

Les casques cyclistes sont obligatoires. Les casques doivent être homologués par une autorité officielle.

### E.3.3 Modifications aux casques

Aucune modification du casque n'est permise. Le casque doit être bouclé en tout temps lorsque le compétiteur est en possession du vélo, c'est-à-dire avant de prendre son vélo du support à vélos au début de la course cycliste et jusqu'à ce qu'il ait replacé son vélo sur le support à vélos à la fin du parcours cycliste.

### E.3.4 Casques sur le site de la course

Les compétiteurs qui ne portent pas de casque approuvé lorsqu'ils font du vélo sur le parcours de la course, dans les 7 jours précédant une épreuve de TC, peuvent être disqualifiés de la compétition ou recevoir une amende.

### E.3.5 Équipement illégal

Les contenants en verre, les radios de communication et les baladeurs ne sont pas permis.

### E.3.6 Guidons

La règle suivante sur les guidons s'applique pour les compétiteurs élites et juniors dans les épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage : (remarque : cette règle ne s'applique pas aux compétitions groupe d'âge ou aux épreuves longue distance)

- a) seuls les guidons courbés standards sont permis ;
- b) les barres aérodynamiques amovibles sont permises, pourvu qu'elles ne s'étendent pas plus de 15 cm au-delà de l'axe de la roue avant et qu'elles ne dépassent pas les cocottes ;
- c) les barres aérodynamiques amovibles orientées vers l'avant doivent être jointes et ne doivent pas comporter de manettes de frein tournées vers l'avant ;
- d) aucune barre ou aucun levier de vitesse tourné vers l'avant n'est autorisé au bout des pinces ;
- e) les protège-coudes sont autorisés.

## **F RÈGLES DE CONDUITE POUR LA COURSE À PIED**

### **F.1 Règles générales**

Le compétiteur :

- a) peut courir ou marcher ;
- b) ne peut pas courir torse nu ;
- c) doit porter le numéro de course non modifié fourni par le comité organisateur sur le devant du corps.

#### **F.1.1 Définition d'arrivée**

Un compétiteur aura « terminé », au moment où une partie du torse, et non la tête, le cou, les épaules, les bras, les hanches ou les jambes, atteint la ligne imaginaire verticale partant du sol au début de la largeur de la ligne d'arrivée.

#### **F.1.2 Principes de sécurité**

Il est de la responsabilité du compétiteur de suivre le parcours. Tout compétiteur qui semble représenter un danger pour lui-même ou pour les autres aux yeux des officiels peut être retiré de la compétition.

#### **F.1.3 Équipement illégal**

Les contenants en verre, les radios de communication et les baladeurs ne sont pas permis.

## **G RÈGLES DE CONDUITE POUR LA ZONE DE TRANSITION**

### **G.1 Règles générales**

Les règles suivantes s'appliquent à tous les compétiteurs :

- a) tous les compétiteurs doivent avoir bouclé leur casque avant de retirer leur vélo du support à vélos au début de la portion cycliste, et ce, jusqu'à ce qu'ils aient replacé leur vélo sur le support à vélos à la fin de la portion cycliste ;
- b) les compétiteurs doivent ranger eux-mêmes leur vélo à l'endroit qui leur est assigné sur le support à vélos ;
- c) les compétiteurs doivent s'assurer que l'équipement personnel reste dans la zone de transition et ne soit pas abandonné sur le parcours ou laissé dans l'espace d'un autre compétiteur ;
- d) les compétiteurs ne doivent pas entraver le progrès des autres compétiteurs dans la zone de transition ;
- e) les compétiteurs ne doivent pas déranger l'équipement des autres compétiteurs dans la zone de transition ;
- f) les compétiteurs doivent monter sur leur vélo et en descendre dans la zone ou à la ligne spécifiée ;
- g) il n'est pas permis de pédaler dans la zone de transition ;
- h) la nudité ou l'exposition indécente sont interdites.

## **H CATÉGORIES DE COMPÉTITION**

### **H.1.1 Élite**

Les athlètes élités sont des compétiteurs âgés de 18 ans et plus au 31 décembre de l'année de compétition qui participent à une Coupe du Québec élite avec sillonnage autorisé.

- a) limite d'âge minimale : si un athlète a 17 ans et aura 18 ans dans l'année de compétition, il peut participer à la course ;
- b) les critères de qualification et la sélection d'équipe sont établis par le comité excellence.

### **H.1.3 Groupe d'âge**

Catégories : groupe d'âge : les catégories pour les compétiteurs groupe d'âge sont : (déterminé par l'âge au 31 décembre de l'année de la compétition).

(a)	* 16 — 19 ans ** (18 — 24 ans)	(j)	60 — 69 ans
(b)	20 — 24 ans	(k)	65 — 69 ans
(c)	25 — 39 ans	(l)	70 — 74 ans
(d)	30 — 34 ans	(m)	75 — 79 ans
(e)	35 — 39 ans	(n)	80 — 84 ans
(f)	40 — 44 ans	(o)	85 — 89 ans
(g)	45 — 49 ans	(p)	90 — 94 ans
(h)	50 — 54 ans	(q)	95 — 99 ans, etc.
(i)	55 — 59 ans		

\* Sur distance sprint uniquement.

\*\* Les athlètes de 18 et 19 ans ont le droit de participer à des épreuves plus longues que la distance sprint (750-20-5). Ils seront inclus dans la catégorie 20-24 ans. Ils auront uniquement des points pour la Coupe du Québec sur distance sprint.

## I BOURSES ET RÉCOMPENSES

### I.1 Bourses en argent

Les Bourses sont obligatoires uniquement pour les épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage. Elles seront distribuées de manière égale entre les hommes et les femmes par le CO le jour de la compétition. (Voir annexe E.) La distribution pour les événements GA.

#### I.1.1 Médailles

Tous les compétiteurs qui terminent parmi les trois premiers de leur catégorie recevront des médailles. Des exceptions peuvent être faites pour les épreuves d'initiations.

#### I.1.2 Coupe du Québec/Championnat des clubs

- Un prix pour les 3 premiers de chaque catégorie sera remis au Gala de Triathlon Québec à la fin de chaque saison.
- Le classement de la Coupe du Québec est uniquement pour les membres annuels de Triathlon Québec et sera compilé automatiquement à partir de la date d'adhésion du membre.

#### I.1.3 Bannières

- Une bannière sera remise au club d'adultes et au club d'athlètes de développement ayant accumulé le plus de points.

#### I.1.4 Présentation des récompenses

Le protocole de présentation des médailles sera le même pour les élites et les juniors au maximum une heure après l'arrivée du premier compétiteur, ainsi que pour les groupes d'âge hommes et femmes. Le protocole, l'endroit et l'heure de la remise des prix et des bourses seront annoncés lors de la réunion précourse pour les GA\_ mais se dérouleront toujours immédiatement après l'arrivée du dernier élite.

## J OFFICIELS

### J.1 Général

Il est de la responsabilité des officiels de mener la compétition selon les règles de compétitions de TC.

#### J.1.1 Officiels

Les officiels à toutes les courses de TQ :

- Le directeur technique de TQ (DT) s'assure que les règles de compétition de TQ soient mises en application et que le manuel du directeur de course soit suivi.
- L'officiel en chef (OC) dirige la certification des officiels de course et effectue les jugements finaux sur les infractions aux règles.
- L'OC assigne les tâches à tous les officiels de course et en fait le suivi.

- d) Les officiels de course sont assignés à l'inscription, au départ/à l'arrivée, à la zone ou aux zones de transition, à la natation, au cyclisme et au contrôle des véhicules. Un nombre adéquat d'officiels de course sera assigné à chaque épreuve et ceux-ci seront responsables de faire respecter les règles de compétition de TQ dans le cadre de la fonction assignée.
- e) Le jury de compétition sera nommé par le directeur technique ou l'officiel en chef.

### **J.1.2 Jury de compétition**

Pour les épreuves de Triathlon Canada, le jury de compétition consiste en trois (3) personnes :

- a) l'officiel en chef ;
- b) un représentant du comité organisateur ;
- c) un membre du conseil d'administration de TQ ou un membre de TQ ;
- d) dans le cas où une de ces personnes ne peut être présente, l'officiel en chef choisira une autre personne qu'il juge compétente pour cette fonction.

### **J.1.4 Devoirs du jury de compétition**

Le jury de compétition prend les décisions concernant toutes procédures de protêt et d'appel.

### **J.1.5 Intégrité du jury**

Le jury de compétition observera les principes suivants :

- a) accueillir toutes les preuves et témoignages de façon équitable ;
- b) qu'un témoignage honnête, dû à la nature de la mémoire et des perceptions personnelles, peut être variable et même conflictuel ;
- c) garder un esprit d'ouverture jusqu'à ce que toutes les preuves aient été soumises ;
- d) reconnaître qu'un compétiteur est innocent jusqu'à ce que l'infraction présumée ait été établie dans les faits à la satisfaction totale du jury.

### **J.1.6 Cassettes vidéos**

Des cassettes vidéo peuvent être utilisées par les officiels de TQ pour obtenir des données sur les infractions aux règles.

## **J.2 Certification des bénévoles**

Tous les bénévoles qui sont affectés à des zones de responsabilité (responsable de secteur) sur le terrain doivent avoir une certification d'officiel de niveau 1. Ceci implique un cours de 2 heures avec une personne autorisée par le DT à donner cette formation. Les bénévoles doivent avoir un document d'identification leur permettant d'accéder uniquement à ces zones et qui leur permet d'effectuer leurs tâches sur le terrain.

## **K PROTÊTS**

### **K.1 Général**

Les protêts sont faits à l'égard de la conduite d'un compétiteur, d'un officiel de course ou les conditions de compétition. Un compétiteur ou son entraîneur peuvent présenter un protêt auprès de l'officiel, sous réserve que le protêt n'a pas déjà été indiqué par les officiels et jugé par l'officiel.

#### **K.1.1 Champ d'application du protêt**

Les protêts ne peuvent pas être faits sur des « décisions d'un officiel ». Une « décision d'un officiel » inclut, sans pour autant s'y limiter :

- a) le sillonnage ;
- b) le blocage ;
- c) une conduite antisportive.

#### **K.1.2 Autres solutions**

Dans les cas où les règles de compétition de TQ ne couvrent pas le problème, les règles de TC, ITU, FINA, UCI et de l'IAAF s'appliqueront.

#### **K.1.3 Protêts concernant l'admissibilité**

Les protêts concernant l'admissibilité d'un compétiteur doivent être faits par écrit à l'officiel avant le début de la compétition. Le compétiteur affecté peut participer à la compétition. Une décision sur le protêt sera prise avant l'annonce des résultats.

#### **K.1.4 Protêts concernant le parcours**

À l'exception des situations imprévisibles, les protêts concernant la sécurité du parcours ou sa variance par rapport au règlement doivent être faits par écrit à l'officiel en chef vingt-quatre (24) heures avant le début de la course.

#### **K.1.5 Protêts pendant la course**

Un compétiteur voulant faire un protêt par rapport à un autre compétiteur ou un officiel doit le faire par écrit à l'officiel dans les quinze (15) minutes suivant son arrivée.

#### **K.1.6 Protêts concernant le chronométrage**

Les protêts concernant une erreur de chronométrage doivent être faits dans les trente (30) minutes suivant l'affichage des résultats non officiels. Un entraîneur peut faire un protêt contre les résultats officiels par écrit au président de TQ dans les 30 jours suivant la compétition.

#### **K.1.7 Protêts concernant l'équipement**

Les protêts concernant l'équipement d'un compétiteur qui enfreint les conditions établies dans ce manuel doivent être remis à l'officiel en chef dans les quinze (15) minutes suivant son arrivée.

### **K.2 Contenu du protêt**

#### **K.2.1 Général**

Un acompte de 50 CAD doit accompagner le protêt et sera remboursé si le protêt est approuvé. Les formulaires de protêt peuvent être obtenus auprès de l'officiel en chef. (Voir formulaire Exemple de protêt en annexe C). Les informations à inclure sont :

- a) la règle en question ;
- b) l'emplacement et le lieu approximatif de l'infraction présumée ;
- c) les personnes impliquées dans l'infraction présumée ;
- d) un énoncé, comprenant un diagramme de l'infraction présumée, si possible ;
- e) les noms et signatures de témoins qui ont observé l'infraction présumée.

## **K.3 Procédure de protêt**

### **K.3.1 Général**

Dans l'éventualité d'un protêt, la procédure suivante doit être suivie :

- a) Les contestations seront enregistrées par écrit auprès de l'officiel, signées par le contestataire, à l'intérieur des délais spécifiés en K1.3 - K.1.7 ci-dessus ;
- b) Les contestations seront rendues disponibles aux compétiteurs et à l'officiel ou aux officiels avant l'audience ;
- c) L'heure et le lieu de la réunion du jury de compétition seront annoncés à la réunion d'avant course ;
- d) Le contestataire et l'accusé et/ou leur entraîneur doivent être présents. Si le contestataire ne se présente pas, l'audience peut être reportée ou annulée. Le jury de compétition déterminera si l'absence de l'audience est valide ;
- e) Le jury de compétition a le pouvoir de procéder et de rendre sa décision dans le cas où l'une ou l'autre des parties ne se présente pas à l'endroit et à l'heure prévus de l'audience ;
- f) Un représentant du contestataire ou de l'accusé peut être désigné et se présenter si sa représentation est approuvée par le président du jury de compétition ;
- g) L'audience ne sera pas ouverte au public ;
- h) Le président du jury de compétition lira la contestation ;
- i) Le contestataire et l'accusé auront suffisamment de temps pour donner leur version de l'incident ;
- j) Les témoins (deux chacun) pourront parler pendant trois (3) minutes chacun ;
- k) Le jury de compétition entendra les preuves et rendra sa décision, par majorité simple ;
- l) La décision sera affichée immédiatement et livrée par écrit aux parties.

### **K.3.2 Délais pour protêts**

Un compétiteur élite ou un entraîneur doit présenter son protêt dans les quinze (15) minutes suivant l'arrivée de l'athlète. Le délai pour appeler d'une décision est de 15 minutes suivant l'arrivée de l'athlète, ou suivant l'affichage de l'infraction. C'est le laps de temps le plus long qui déterminera l'heure finale (voir section L. Appels).

## **L APPELS**

### **L.1 Champ d'application de l'appel**

Un appel est une demande d'examen d'une décision prise par un officiel. Un appel ne peut être fait sur des décisions demandant un jugement d'un officiel. Ces décisions discrétionnaires des officiels comprennent, sans s'y limiter :

- a) le sillonnage
- b) le blocage
- c) une conduite antisportive.

#### **L.1.1 Autres solutions**

Lorsque les règles de compétition de TQ ne couvrent pas un problème donné, les règles de TC, ITU, FINA, UCI et de IAAF s'appliquent.

### **L.2 Niveaux d'appel**

#### **L.2.1 Niveau 1**

Un compétiteur peut faire appel de la décision d'un officiel auprès du jury de compétition. Chaque appel sera accompagné d'un acompte de 50 CAD. Il sera remboursé si l'appel est accepté. Si l'appel est rejeté, il n'y aura pas de remboursement. Le temps accordé à un compétiteur ou à un entraîneur pour préparer un appel est de quinze (15) minutes ou moins après son arrivée ou après l'affichage de l'infraction ou la diffusion de la décision ; l'heure choisie est la plus tardive.

## **L.2.2 Autres types d'appels**

Un autre type d'appel est possible auprès du comité des courses et de la sécurité pour toute contestation relative à la qualification d'un ou des membres du jury.

## **L.3 Contenu de l'appel**

### **L.3.1 Général**

Le formulaire d'appel approprié peut être obtenu auprès de l'officiel en chef et doit être soumis avec des frais d'appel de 50 CAD. (Voir formulaire type d'appel en annexe C.) Un appel comporte :

- a) le nom, la date et l'emplacement de la compétition ;
- b) le nom, l'adresse, le numéro de téléphone et de télécopieur du directeur de course ;
- c) le nom, l'adresse, le numéro de téléphone et de télécopieur de la personne faisant appel ;
- d) le nom, l'adresse, le numéro de téléphone et de télécopieur du ou des témoins ;
- e) l'infraction présumée de la règle en indiquant la page, la section, le numéro, etc. ;
- f) les faits de l'infraction ;
- g) le raisonnement ou le résumé de l'appel.

## **M ÉVÉNEMENT INTÉRIEUR : règles de compétition complémentaires**

### **M.1 Introduction**

Ces règles ont pour but d'offrir une compétition sécuritaire et équitable.

#### **M.1.1 Pénalités de temps**

Les pénalités de temps sont lourdes par rapport au temps global de la compétition (moins de 13 minutes) et sont utilisées comme un rappel proactif qu'il faut suivre les règles.

#### **M.1.4 Juger les pénalités**

L'officiel en chef utilisera le système de haut-parleurs pour informer les compétiteurs et les spectateurs des pénalités. L'OC annoncera, immédiatement en citant le numéro du compétiteur, le temps de la pénalité et la raison. Il utilisera également des signes de la main lorsqu'il juge une pénalité de temps ou une disqualification.

### **M.2 Natation**

#### **M.2.1 Départ**

Il s'agira d'un départ par plongeon. Les instructions pour annoncer le départ seront :

- a) « à vos marques »
- b) « prêt »
- c) pistolet de départ

#### **M.2.2 Faux départ**

Dans l'éventualité d'un faux départ, un second coup de feu sera immédiatement tiré (dans les 3 secondes). Tout compétiteur responsable de deux (2) faux départs sera disqualifié.

#### **M.2.3 L'arrivée**

Il y aura une période « neutre » de dix (10) secondes, obligatoire pour tous les compétiteurs, afin qu'ils puissent s'éponger. L'excès d'eau sur la piste la rend très glissante et dangereuse pour tous les compétiteurs. La non-conformité à cette règle entraînera une disqualification.

## **M.3 Zone de transition**

### **M.3.1 Interférence**

- a) les compétiteurs doivent laisser leur équipement là où il n'incommoder pas les autres compétiteurs. Une pénalité de 3 secondes s'appliquera à tout compétiteur qui ne se conforme pas à cette règle ;
- b) les compétiteurs ne doivent pas gêner le progrès d'un autre compétiteur (15 secondes de pénalité) ;
- c) les compétiteurs doivent utiliser le support à vélos qui leur est assigné (15 secondes de pénalité).

### **M.3.2 Casques**

Tous les compétiteurs doivent boucler leurs casques avant de prendre leur vélo du support à vélos au départ de la portion cycliste. Le casque doit demeurer bouclé jusqu'à ce que le vélo soit replacé sur le support à vélos à la fin de la portion cycliste. Le non-respect de cette règle entraînera une pénalité de 3 secondes.

## **M.4 Cyclisme**

### **M.4.1 Sécurité**

Les compétiteurs doivent agir de manière sécuritaire. Les comportements dangereux, ayant pour conséquence la chute d'un ou de plusieurs compétiteurs, entraîneront une disqualification.

### **M.4.2 Ligne de descente**

Les compétiteurs doivent descendre de leur vélo avant la ligne de descente (3 secondes de pénalité). Les compétiteurs ne doivent pas pénétrer dans la zone de transition sur leur vélo (15 secondes de pénalité).

## **M.5 Course à pied**

### **M.5.1 Chaussures**

Les compétiteurs courant pieds nus seront disqualifiés.

### **M.5.2 Assistance dans les courbes**

L'utilisation des poteaux ou d'arbres ornementaux dans les courbes n'est pas permise (3 secondes de pénalité).

## **N LONGUE DISTANCE – règles complémentaires**

### **N.1 Général**

#### **N.1.1 Assistance extérieure**

Afin de protéger l'esprit et l'intégrité de la discipline, aucune assistance extérieure de quelque nature que ce soit ne sera autorisée. Ceci exclut l'assistance médicale, la nourriture et les boissons fournies par les officiels aux points de ravitaillement.

#### **N.1.2 Catégorie d'âge**

Les catégories de compétition sont classées par groupes d'âge hommes et femmes (catégories de 5 ans) ; il n'y a pas de catégorie junior.

#### **N.1.3 Lignes directrices médicales**

Les lignes directrices médicales spécifiques, comprenant les lignes directrices en cas de « temps chaud » et les plans d'évacuation médicale, seront développées par le directeur médical de la course et en collaboration avec le comité médical du CO.

### **N.2.1 Triathlon**

Les triatlons longue distance seront de l'ordre de :

- a) 1,9 à 8 km de natation ;

- b) 50 à 360 km de cyclisme ;
- c) 15 à 84 km de course à pied.

### N.2.2 Duathlon

Les duathlons longue distance seront de l'ordre de :

- a) 10 à 20 km de course à pied ;
- b) 60 à 90 km de cyclisme ;
- c) 10 km de course à pied.

## N.3 Cyclisme

### N.3.1 Sillonnage

Le sillonnage est interdit pour la portion cycliste de la compétition.

## P. ATHLÈTES AVEC UN HANDICAP (AWAD) : règles complémentaires

### P.1 Général

Pour les participants AWAD à une compétition sanctionnée par Triathlon Québec (TQ) ou conduite sous ses auspices, les règles de cette organisation s'appliqueront, à l'exception des modifications suivantes :

### P.2 Catégories de compétition

Les catégories de compétition AWAD devront être établies selon le handicap et les groupes d'âge établis. Des preuves médicales seront exigées quant au handicap et à la classification.

Les catégories seront :

**Vélo à main** : paraplégique, quadriplégique, polio, double au-dessus du genou. Les compétiteurs doivent utiliser le vélo à main sur le parcours cycliste et le fauteuil roulant de compétition sur le parcours de course à pied.

- **Extrémité inférieure** : simple au-dessous du genou. Fait du vélo, court avec une prothèse ou des béquilles ;
- **Fauteuil roulant I** : simple au-dessus du genou. Fait du vélo, fauteuil roulant de compétition pour la course à pied ;
- **Fauteuil roulant II** : double au-dessous du genou, double au-dessous/au-dessus du genou, double au-dessus du genou si choisi par le triathlète. Fait du vélo, fauteuil roulant de compétition pour la course à pied ;
- **Extrémité supérieure au-dessus du coude** : simple au-dessus du coude. Prothèse sur le vélo ;
- **Extrémité supérieure au-dessous du coude** : simple au-dessous du coude. Prothèse sur le vélo ;
- **Double au-dessus du coude** : très rare, pas sûr si nous le verrons un jour dans le triathlon ;
- **Double au-dessous du coude** : très rare, pas sûr si nous le verrons un jour dans le triathlon, mais une plus grande probabilité que pour le double au-dessus du coude.

**Non-voyant** : légalement non-voyant 20/200 avec vision corrigée au maximum nécessitant un guide ; tandem pour le vélo et relié pendant la natation et la course à pied.

**Les autres** : sclérose en plaques, dystrophie musculaire, paralysie cérébrale.

### P.3 Conduite en zone de transition

- a) L'assistance aux triathlètes AWAD sera autorisée pour l'entrée et la sortie de l'eau, vers et dans la zone de transition ;
- b) Les chiens guide ne sont à aucun moment autorisés ;
- c) Les aides qualifiés de sécurisation (**assistant**) seront de la responsabilité du triathlète et les guides devront être identifiés auprès de l'officiel ;
- d) L'intention est que chaque triathlète ait une assistance adéquate avec les documents d'identification adéquats ;
- e) Un (1) guide pour les amputés d'extrémité supérieure et les non-voyants ;
- f) Les athlètes non-voyants doivent être guidés par un guide du même sexe sur la totalité du parcours (tandem pour le cyclisme) ;
- g) Deux (2) guides pour les amputés d'extrémité inférieure ;

- h) Deux (2) ou trois (3) guides pour les paraplégiques, quadriplégiques, polio pour assurer la sécurité et une compétition équitable ;
- i) Tous les assistants seront soumis aux règles de compétition et à d'autres instructions jugées nécessaires par l'officiel ;
- j) Toute infraction perpétrée par un assistant ayant comme résultat d'améliorer la performance d'un triathlète par rapport à un autre peut constituer, à la discrétion de l'officiel, une raison pour une pénalité de temps ou une disqualification.

#### **P.4 Conduite/équipement de natation**

L'utilisation d'appareils de propulsion artificielle comprenant, mais sans s'y limiter, les palmes, les pagaies ou les appareils de flottaison de quelque nature que ce soit ne seront pas autorisés et entraîneront une disqualification. Les combinaisons isothermiques seront autorisées, quelle que soit la température. La décision de porter la combinaison isothermique s'il fait trop chaud sera laissée à l'athlète.

#### **P.5 Conduite/équipement de cyclisme**

- a) Tous les vélos, les tricycles, les vélos à main seront propulsés par la force humaine. Les bras ou les jambes seront utilisés pour propulser le vélo, mais pas les deux. Les prothèses sont autorisées. Toute dérogation à cette règle entraînera une disqualification ;
- b) Pour les triathlètes AWAD, le vélo comprend un vélo, un tricycle, un vélo à main ou un fauteuil roulant de compétition ;
- c) Les spécifications du vélo concernant la longueur, la hauteur, la largeur, le nombre de roues, la distance à l'avant centrale pour ce qui est des vélos à main et des tricycles seront conformes aux normes paralympiques internationales. Dans l'intérim, de tels véhicules se conformeront à ceux généralement utilisés et seront sujets à une inspection de l'officiel avant la course, pour assurer la sécurité et une compétition équitable ;
- d) Il n'y aura pas d'écran protecteur, de carénage ou d'autre dispositif ayant pour effet de réduire la résistance de l'air. Les porteurs aérodynamiques n'ont pas besoin d'être attachés au guidon du tricycle ou du vélo à main ;
- e) Il doit y avoir au moins un frein fonctionnel (généralement sur la roue motrice, capable d'arrêter ou de ralentir le véhicule en toute sécurité) ;
- f) Les triathlètes AWAD qui utilisent un vélo sont régis par les spécifications mentionnées ci-dessus en ce qui concerne la longueur, la hauteur, la largeur, le nombre de roues et les distances du devant au centre.

#### **P.6 Conduite/équipement de course à pied**

- g) Les athlètes AWAD peuvent utiliser des prothèses, des cannes ou des béquilles pour se déplacer sur le parcours ;
- h) Les seules chaussures acceptables pour la portion de la course à pied sont des chaussures de course, à moins qu'une prothèse telle que la « flexfoot » soit nécessaire ;
- i) Les triathlètes AWAD qui effectuent cette portion dans un fauteuil roulant seront régis par les règles de TC, qui comprennent les spécifications et les règles de conduite propres aux fauteuils roulants ;
- j) Les spécifications pour les fauteuils roulants sont : le fauteuil roulant doit avoir au moins deux grandes roues et une petite roue. La conception du fauteuil roulant ne doit pas inclure de dispositifs pour améliorer son caractère aérodynamique. (Remarque : « la conception du fauteuil roulant ne comprend pas les roues » ; toutes les roues peuvent avoir des rayons solides ou une construction en composite. Les revêtements de roues sont autorisés.) Le diamètre maximal de la grande roue, y compris le pneu gonflé, ne doit pas dépasser 70 cm et le diamètre maximal de la petite roue ne doit pas dépasser 50 cm. Seule une jante à main simple, ronde, standard est autorisée pour chaque grande roue. Aucune vitesse mécanique ou aucun levier ne sera autorisé s'il peut être utilisé pour propulser la chaise. Il n'y a pas de limite de longueur du fauteuil roulant de compétition. Seuls les dispositifs de direction mécaniques manuels seront autorisés. Les athlètes doivent s'assurer qu'aucune partie de leurs membres inférieurs ne peut toucher au sol pendant une course. Les compétiteurs peuvent utiliser des ordinateurs de vélo installés sur leurs propres fauteuils roulants.
- k) En aucun cas, un triathlète AWAD ne peut utiliser sur ce segment un vélo, un vélo à main, un tricycle, ou un véhicule motorisé ou un autre équipement utilisé dans le segment cycliste. Il est cependant permis d'utiliser un « fauteuil roulant de compétition » légal, tel qu'il est défini ci-dessus dans le segment cycliste et de la course à pied d'un triathlon, et ce, sous réserve qu'il n'y ait pas de danger pour la sécurité d'un autre participant ou d'infraction de temps (ex. : temps limite établi par l'officiel). Le triathlète doit fournir une

preuve de sa capacité à terminer la distance cycliste dans son fauteuil de compétition avec un temps vérifiable moins important que le temps exigé par l'officiel pour la portion cycliste.

# ANNEXE A

## CATÉGORIES DE DISTANCE STANDARD

### 1. Catégories de distance standard (Triathlon)

	<u>Natation</u>	<u>Cyclisme</u>	<u>Course à pied</u>
<u>Initiation</u>	150 m	10 km	2 km
<u>Mini</u>	300 m	10 km	3 km
<u>Sprint</u>	0,75 km	20 km	5 km
<u>Triathlon</u>	1,5 km	40 km	10 km
<u>Longue distance</u>	1,9-8 km	50-360 km	15-84 km

### 2. Catégories de distance standard (Duathlon)

	<u>Course à pied</u>	<u>Cyclisme</u>	<u>Course à pied</u>
<u>Sprint</u>	5 km	20 km	2,5 km
<u>Internationale</u>	10 km	40 km	5 km
<u>Longue distance</u>	10 km	60 km	10 km

### 3. Catégories de distance standard (Aquathlon)

	<u>Course à pied</u>	<u>Natation</u>	<u>Course à pied</u>
<u>Internationale</u>	2,5 km	1 km	2,5 km
<u>Longue distance</u>	5 km	2 km	5 km

### 4. Catégories de distance standard (Triathlon d'hiver)

	<u>Course à pied</u>	<u>Vélo de montagne</u>	<u>Ski de fond</u>
<u>Internationale</u>	5 km	15 km	15 km
<u>Longue distance</u>	10 km	30 km	30 km

## ANNEXE B

### FORMULAIRES TYPE DE PROTÊT

#### FORMULAIRE DE PROTÊT

Le protêt doit être rempli et signé par la personne qui présente le protêt d'après les conditions détaillées dans le livret des règles de compétition de TQ et doit être soumis à l'officiel. Les décisions demandant un jugement de l'officiel ne peuvent pas être contestées.

Nom de l'épreuve : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_

Nom du contestataire : \_\_\_\_\_ Club-Province-Pays : \_\_\_\_\_

Nom de la personne contre qui le protêt est tourné : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_

Un protêt est une plainte formelle faite contre la conduite d'un autre participant ou d'un officiel de course ou contre les conditions de la compétition. Vous devez avoir des preuves substantielles, y compris des témoins, et vous devez consentir à prendre part à une entrevue. Le protêt doit être accompagné d'un acompte de **50 CAD**.

Témoins (2) :

Nom : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Télécopie : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Télécopie : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Règle(s) enfreinte(s) : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_ Heure approximative : \_\_\_\_\_

Individus impliqués dans l'infraction : \_\_\_\_\_

Description de l'infraction (veuillez utiliser le verso de la page pour présenter des diagrammes, au besoin) :

\_\_\_\_\_

50 CAD ci-joint.

**USAGE ADMINISTRATIF SEULEMENT**

Version de l'incident d'après l'individu qui présente le protêt :

Version de l'incident d'après l'individu contre qui le protêt est dirigé :

Version de l'incident par les officiels :

---

Décision de l'officiel :

---

Décision du jury de compétition :

---

Signature de l'officiel

Signature du président du jury de compétition

## ANNEXE C

### FORMULAIRE D'APPEL

Les appels doivent être remplis et signés par l'individu qui fait appel, selon les conditions détaillées dans le livret des règles de compétition de TQ et ils doivent être remis à l'officiel. Un appel est une demande d'examen d'une décision prise par l'officiel. Il s'agit du premier niveau d'appel, qui est entendu par le jury de compétition. Tous les appels doivent être accompagnés d'un acompte de **50 CAD**.

Nom de l'épreuve : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ Heure de soumission : \_\_\_\_\_

Nom de l'individu qui fait appel : \_\_\_\_\_ Club-Province-Pays : \_\_\_\_\_

Type de pénalité : \_\_\_\_\_ Degré : \_\_\_\_\_ (DQ, Suspension)  
La pénalité a-t-elle été confirmée par l'officiel (encercler la réponse) : Oui Non

Emplacement spécifique sur le parcours :  
\_\_\_\_\_

Nom et numéro de l'officiel ou des officiels de course, s'ils sont connus :  
Description de l'incident (utilisez plus de papier si nécessaire) :

#### **Témoins** :

Nom : \_\_\_\_\_ Télécopie : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Télécopie : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**50 CAD ci-joint.**

**À USAGE ADMINISTRATIF SEULEMENT**

**Commentaires et actions des officiels :** \_\_\_\_\_

**Cet appel est-il pour annuler une décision du jury de compétition ?**

**Oui**

**Non**

Si oui, énoncez la décision du jury de compétition et ses actions : \_\_\_\_\_

Commentaires et actions de l'officiel : \_\_\_\_\_

Avis à l'officiel par la personne faisant appel : \_\_\_\_\_

Membres du jury de compétition : \_\_\_\_\_

Action du jury de compétition : \_\_\_\_\_

**Signature du président du jury :** \_\_\_\_\_

**Lieu :** \_\_\_\_\_ **Date :** \_\_\_\_\_

**Date de réception :** \_\_\_\_\_

**Montant :** \_\_\_\_\_

**Date de remboursement :** \_\_\_\_\_

**Montant :** \_\_\_\_\_

## **ANNEXE D**

### **Accord du compétiteur de TQ**

#### **1. Organisme régissant**

Le compétiteur convient que TQ est le seul organisme provincial régissant les sports de triathlon et de duathlon et que TQ est reconnue par Triathlon Canada, membre de l'ITU, et est membre du COA.

#### **2. Loi**

Cet accord est régi par les lois de la province de Québec.

#### **3. Propriété des épreuves de TQ**

Le compétiteur reconnaît que les épreuves de TQ sont la propriété exclusive de TQ qui détient tous les droits associés aux épreuves de TQ y compris, mais sans s'y limiter, le droit d'organiser, d'exploiter, de diffuser et de reproduire les épreuves de TQ.

#### **4. Documents de TQ**

Le compétiteur convient qu'il a accès à une copie des règlements et procédures de TQ. En signant cet accord, le compétiteur convient qu'il a pris connaissance de ses obligations quant aux conditions des règlements de TQ.

#### **5. Admissibilité à concourir**

Le compétiteur déclare qu'il n'est coupable d'aucun acte ou d'omission l'ayant rendu inadmissible pour la sélection ou la participation à une épreuve de TQ, en conformité avec les règles de TQ ou autres.

#### **6. Code de conduite**

Le compétiteur convient qu'en tout temps, il se comportera de manière convenable et de façon à ne pas discréditer publiquement le compétiteur, TQ ou les associés de TQ. Le compétiteur s'engage à ne pas faire de commentaires, de ne pas émettre, offrir ou approuver une critique ou un énoncé public que ce soit par écrit, télévisé ou diffusé et ayant ou étant perçu comme ayant un effet préjudiciable sur les intérêts, le bien-être ou l'image du triathlon, du duathlon ou de TQ ou des associés de TQ.

#### **7. Responsabilités**

Le compétiteur convient que ni TQ ni les associés ne peuvent être tenus responsables (que ce soit en contrat ou en tort ou tout autre statut, quel qu'il soit), d'une blessure, d'une maladie ou d'une autre mésaventure subie par le compétiteur ou la propriété du compétiteur lors d'une épreuve TQ ou en découlant, que ce soit directement ou indirectement.

#### **8. Attribution de l'image**

Pour permettre à TQ ou à ses associés de promouvoir et/ou de publiciser des épreuves qui sont menées par TQ ou auxquelles TQ est affilié, le compétiteur accorde à TQ et à ses associés une licence non exclusive et sans frais de redevance pour l'utilisation des droits de propriété intellectuelle du compétiteur (« Licence »). Ni TQ ni ses associés ne peuvent, sans la permission du compétiteur, vendre ou assigner la licence à une tierce partie ou un commanditaire.

TQ ou ses associés peuvent utiliser la licence (en utilisant l'image du compétiteur) de toutes les manières qui sont bénéficiaires au sport. Y compris, mais sans s'y limiter : par l'intermédiaire de la télévision (y compris les dialogues) ; par la retransmission diffusée gratuite ou sur la télévision par câble ou satellite ; par la transmission sur Internet ou la toile mondiale ; au cinéma (y compris les dialogues) ; sur vidéo (y compris les dialogues) ; à la radio ; sur les écrans vidéo publics ; dans la presse et ses matériaux ; dans les matériaux de points de vente ; par les relations publiques, y compris les matériaux documentaires ; sur les panneaux d'affichage et la publicité extérieure ; sur la marchandise ; sur les matériaux de concours de vente ; dans les annonces et les diffusions de services à la communauté.

Le compétiteur garantit qu'il a la capacité d'accorder la licence et convient d'indemniser TQ et les associés de TQ pour toute perte (à la fois directe et indirecte), si tel n'est pas le cas.

## 9. Restrictions en association avec TQ

Le compétiteur ne doit pas accorder de droits d'utilisation de son nom, sa signature, sa photographie, son portrait, sa réputation, son image et son identité de compétiteur ou ne doit pas approuver un produit ou un service commercial d'une manière qui sous-entend la commandite, l'approbation ou l'affiliation de TQ ou d'épreuves conduites par TQ ou affiliées à TQ sans avoir au préalable obtenu la permission écrite de TQ.

## 10. Règles de TQ

Lors de la participation aux épreuves de TQ ou à des épreuves commanditées par TQ, le compétiteur convient de se conformer aux règles de TQ qui s'appliquent à l'épreuve pertinente de TQ.

## 11. Blessure

Le compétiteur convient et reconnaît que la participation au sport, ou son observation, peut constituer un risque de blessure sérieuse, y compris une paralysie permanente ou un décès. Le compétiteur reconnaît volontairement et en connaissance de cause, accepte et assume ce risque, et garantit à TQ et aux associés de TQ que le compétiteur est en bonne condition physique et capable de participer à des épreuves de TQ sans risquer de blessures sérieuses, y compris une paralysie permanente ou un décès. De plus, le compétiteur décharge TQ, les associés de TQ, leurs commanditaires, les commanditaires d'événements, les organisateurs et les officiels d'événements de toute responsabilité en résultant.

## 12. Différend

Le compétiteur accepte que tout différend, découlant des règles de TQ énoncées dans les règlements et procédures de TQ, qui ne peut être réglé par la procédure d'appel actuelle de TQ peut être résolu par le CSL définitivement, à l'exclusion du recours aux tribunaux ordinaires.

## 13. Définitions

Dans ce document :

« Associés » signifie toute entité liée à TQ ou à une agence de TQ.

« Compétiteur » signifie la personne signant ce document.

« Droits de propriété intellectuelle du compétiteur » signifie les droits de propriété intellectuelle d'un individu (y compris les droits d'image, de nom ou de marque du compétiteur).

« CSL » signifie le Centre pour le sport et la loi (Ottawa).

« Image » signifie le nom, le portrait, la signature, l'image du compétiteur et des marques de commerce similaires ou associées.

« TQ » signifie Triathlon Québec, une organisme sans but lucratif régie par les lois du Canada au 4545 Pierre-De Coubertin, CP 1000, Succursale M, Montréal, Québec, H1V 3R2.

« Épreuves de TQ » signifie toute épreuve sanctionnée par TQ se tenant sur son territoire pendant l'année en cours.

« Règlement et procédures de TQ » signifie les règles antidopage de TQ, la constitution de TQ, les règles de compétition de TQ, le manuel d'opération de TQ et les politiques et procédures de TQ.

« TC » Triathlon Canada

« ITU » International Triathlon Union

« FINA » Fédération Internationale de Natation

« UCI » Union Cycliste Internationale

« IAAF » International Association of Athletics Federations

« CO » Comité Organisateur

« DT »	Daily Triathlon
« FN »	Fédération Nationale
« FP »	Fédération Provinciale
« COC »	Comité Olympique Canadien
« AWAD »	Athlete With A Disability
« DC »	Directeur de Course
« OC »	Officiel en chef

## **ANNEXE E**

### **CODE DE CONDUITE TQ DES ATHLÈTES**

#### **MEMBRES D'ÉQUIPE**

- 1.1 Les conditions de cette règle II, code de conduite, discipline et plaintes, s'appliquent à tous les membres de l'équipe provinciale.
- 1.2 Les membres de l'équipe provinciale sont membres de l'une des équipes suivantes :
  - a) Équipe groupe d'âge ;
  - b) Équipe junior ;
  - c) Équipe élite.
- 1.3 Les membres de l'équipe nationale doivent avoir pris connaissance du code de conduite et de ses obligations.
- 1.4 Des règles de conduite et attentes supplémentaires pourraient s'appliquer aux membres de l'équipe junior et de l'équipe élite. Les membres de ces équipes en seront avisés dans un document séparé et devront se conformer à ces règles, pourvu qu'un préavis raisonnable soit donné.
- 1.5 Le code de conduite et les procédures disciplinaires s'appliquent aux athlètes qui participent au sein de l'équipe provinciale au projet du Centre national de Triathlon Québec.

#### **CODE DE CONDUITE**

- 2.1 Le code de conduite indique que :
  - a) Les athlètes doivent faire preuve d'esprit sportif.
  - b) Les athlètes doivent se comporter d'une manière responsable, respectueuse et courtoise envers les membres de l'équipe, les compétiteurs, les entraîneurs, le personnel, les officiels, les bénévoles et les membres du public lors de compétitions et de voyages.
  - c) Les athlètes ne doivent pas commettre d'actes qui pourraient être considérés comme constituant un délit selon la loi fédérale ou provinciale, ou les lois du pays dans lequel l'épreuve a lieu (dans la mesure où l'on peut s'attendre raisonnablement à ce qu'ils connaissent ces lois).
  - d) Le comportement des athlètes doit être compatible avec la recherche de l'excellence. Le respect des heures tranquilles et le non-abus de l'alcool font partie des attentes des athlètes.
  - e) Les athlètes doivent respecter les biens d'autrui tel l'hébergement.
  - f) Les athlètes doivent avoir pris connaissance et doivent se conformer aux règles en vigueur en matière d'antidopage adoptées par Triathlon Canada et l'Union internationale de triathlon.
- 2.2 Une infraction au code de conduite peut entraîner l'une ou l'autre des sanctions suivantes :
  - a) une réprimande écrite ;
  - b) une suspension de la compétition en cours ;
  - c) une suspension de l'équipe pour une période de temps spécifiée ;
  - d) une amende ;
  - e) des conditions probatoires.
- 2.3 Le personnel de gestion et d'entraînement de Triathlon Québec fera preuve d'un discernement raisonnable dans l'interprétation des sanctions ci-dessus.

## ANNEXE F

### RÉPARTITION EN POURCENTAGE DES BOURSES EN ARGENT

<b>Bourse totale de 2500 \$</b>					
<b>Hommes :</b>			<b>Femmes :</b>		
1	30,00 %	375,00 \$	1	30,00 %	375,00 \$
2	25,00 %	312,50 \$	2	25,00 %	312,50 \$
3	18,00 %	225,00 \$	3	18,00 %	225,00 \$
4	15,00 %	187,50 \$	4	15,00 %	187,50 \$
5	12,00 %	150,00 \$	5	12,00 %	150,00 \$
<b>Bourse totale de 1000 \$</b>					
<b>Hommes:</b>			<b>Femmes:</b>		
1	30,00 %	150,00 \$	1	30,00 %	150,00 \$
2	25,00 %	125,00 \$	2	25,00 %	125,00 \$
3	18,00 %	90,00 \$	3	18,00 %	90,00 \$
4	15,00 %	75,00 \$	4	15,00 %	75,00 \$
5	12,00 %	60,00 \$	5	12,00 %	60,00 \$

## ANNEXE G

### Règles (abrégées) pour le triathlon d'hiver

Pour obtenir des règles complètes, consultez le site Internet de l'ITU.

#### Distances :

Triathlon d'hiver	Course à pied	Vélo de montagne	Ski de fond
élite	7 à 9 km	12 à 14 km	10 à 12 km
junior	1,5 à 2,5 km	5 à 6 km	5 à 6 km

#### **B.2.5 Règles de conduite les jours de course**

Le réchauffement sur le parcours et la reconnaissance de ce dernier sont interdits pendant un événement.

#### **B. 3 Règles de CONDUITE POUR LA COURSE À PIED :**

1. Les chaussures de course sont obligatoires sur la portion course à pied ;
2. Les chaussures de course avec des pics sont permises ;
3. Le port d'un casque pendant la portion course à pied n'est pas accepté.

#### **B.4. Règles de CONDUITE POUR LE VÉLO DE MONTAGNE :**

Seul le vélo de montagne est utilisé à la Coupe du monde et aux championnats de triathlon d'hiver.

1. La dimension minimale des roues pour le VDM devrait être d'au moins 26 x 1,5 pouces (599-40), ce qui signifie que la partie la plus large du pneu ne devrait pas mesurer moins de 40 mm.
2. Les pneus cloutés, crantés et lisses sont autorisés, selon la surface du sol.
3. La portion cycliste des compétitions de triathlon d'hiver est conçue comme un parcours de cross sur la neige et peut suivre des routes ou des chemins publics. Il est permis de pousser ou de porter le vélo sur le parcours.
4. Le sillonnage est autorisé ; il peut être interdit de passer d'autres compétiteurs avant d'entrer dans la zone de transition.
5. Les compétiteurs sont personnellement responsables d'avoir un vélo en bon état au départ de la compétition. Ils apportent eux-mêmes les outils nécessaires ainsi que les pièces de rechange et doivent effectuer eux-mêmes les réparations.
6. Il n'est pas permis de recevoir de l'aide d'autres personnes, de compétiteurs ou une aide extérieure.
7. Toutes les pièces d'un vélo peuvent être changées pendant la compétition, à l'exception du cadre lui-même.
8. Les chaussures cyclistes sont obligatoires sur le segment du VDM.

#### **B.5. Règles de CONDUITE POUR LE SKI :**

1. Il est permis de tester l'équipement (skis) avant et pendant la course, particulièrement sur les traces, ou sur le parcours de la course, s'il est annoncé par les officiels de course. Le départ du troisième (et dernier) segment est clairement indiqué. Il est interdit de mettre ses skis dans la zone de transition.
2. Pendant la course, les participants ne sont pas autorisés à être accompagnés par d'autres membres de l'équipe, chefs d'équipe ou autres meneurs de train ou d'accepter l'aide de qui que ce soit.
3. Les participants sont autorisés à changer de skis et de bâtons pendant la compétition, dans une zone désignée.
4. Tous les styles de ski sont autorisés. Ceci comprend toutes les techniques connues. Il se peut que des restrictions soient appliquées dans certaines zones où le style classique ou en double poussée pourrait être requis.
5. Le port du casque pendant le segment de ski n'est pas permis. Par contre, une exception à cette règle pourrait être faite en fonction de la température. Par exemple, un froid intense pourrait réduire la mobilité des mains et le DT pourrait permettre le port du casque pendant le segment de ski.

6. Une fois qu'un compétiteur signale son désir de dépasser, l'autre compétiteur doit se tasser le plus rapidement possible.
7. Dans la zone d'arrivée (30-50m), le style libre pourrait être interdit. La méthode de double poussée pourrait être exigée. Les traces préparées doivent être utilisées.
8. Le compétiteur n'est autorisé à enlever ses skis que 10 m après la ligne d'arrivée, là où la dernière vérification des skis est effectuée (numéro identique à celui du compétiteur).

#### **B.6. CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION :**

1. Les compétiteurs doivent seulement utiliser les zones désignées. Ils ne doivent pas gêner le progrès des autres compétiteurs dans la zone de transition.
2. Les compétiteurs ne doivent pas toucher ou déplacer l'équipement des autres compétiteurs.
3. Les compétiteurs doivent monter sur leur vélo de montagne et en descendre dans la zone ou à la ligne désignée.
4. Dans la zone de transition, les officiels de course peuvent assister les compétiteurs en recevant ou en plaçant leurs vélos et en leur donnant leur équipement. Ce service doit être rendu à tous les compétiteurs.
5. Il est interdit de skier dans la zone de transition.

### 1. Règles générales

- a. Tous les participants doivent porter un casque cycliste approuvé par une autorité officielle de tests.
- b. Le casque doit être bouclé en tout temps lorsque le compétiteur est en possession du vélo, c'est-à-dire avant de prendre son vélo du support à vélos au début de la course cycliste, jusqu'à ce qu'il ait replacé son vélo sur le support à vélos à la fin du parcours cycliste.
- c. Les participants doivent ranger leur vélo 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 Coupe du Québec élite avec sillonnage.
- f. Les participants et les parents doivent faire preuve d'esprit sportif et de courtoisie en tout temps.
- g. L'assistance des parents est interdite durant la compétition. Toute assistance d'une personne autre que les officiels de course entraînera à une disqualification.
- h. Les officiels peuvent disqualifier un athlète qui ne respecte pas un règlement.
- i. Les participants doivent avoir un équipement conforme aux règles spécifiques pour son groupe d'âge.

### 2. Groupe d'âge :

- a. L'âge est déterminé au 31 décembre dans l'année de la compétition

### 3. Surclassement :

- a. Un athlète ne peut pas courser dans un groupe d'âge plus vieux.

### 4. Les distances maximales

- a. Les distances de course ne doivent pas dépasser les limites indiquées dans ce document. Nous tolérons une variation jusqu'à 10%.

### 5. Les aérobars

- a. Les aérobars doivent être autorisées pour le sillonnage et conformes aux règles de Triathlon Canada et de l'ITU. La seule exception concerne les athlètes de 16-19 ans qui concourent dans une course sans sillonnage, dans un groupe d'âge.

### 6. Pédales

- a. Les pédales à plateforme (Ex. sans clip et sans cages) sont permises pour tous les groupes d'âge.
- b. Les pédales à cage ne sont pas permises pour 15 ans et moins et pour les catégories élites.
- c. Les pédales à clip sont permises pour tous les groupes d'âge, avec les conditions suivantes:
  - Pour les 13 ans et moins, la clip doit être incorporé dans le soulier, de telle sorte que la semelle du soulier, mais pas la clip, soient en contact directe avec le sol (Voir photos 1).
  - Pour les 13 ans et moins, l'athlète doit pouvoir clipper des 2 côtés de la pédale (Voir photo 2).
- d. Pour les 16 ans et plus, tout les systèmes à clip sont permis.

### 7. Roues

#### a. 13 ans et moins

- Les roues de compétition ne sont pas autorisées, les athlètes doivent utiliser des roues standard.
- Une roue standard doit répondre aux critères suivants :
  - Avoir au moins 16 rayons.
  - L'épaisseur des rayons ne doit pas dépasser 2,4mm.
  - Les rayons doivent être ronds, ovales ou plats.
  - Les jantes doivent être en métal.
  - L'épaisseur des jantes ne doit pas excéder 2,5cm.
  - L'épaisseur des pneus ne doit pas être inférieure à 23C.

\*\*\* Note que les règles sur les roues peuvent être retirées à la discrétion de l'officiel en chef.

#### b. 14 ans et plus

- Les roues pour les 14-15 ans et les Juniors élites doivent répondre aux critères suivants :
  - Être sur la liste des roues non standard de l'Union de Cyclisme International (UCI)
  - Les jantes ne doivent pas dépasser 60mm. Prendre notes que les roues Zipp 808 sont sur la liste des roues non standard de l'UCI mais ne sont pas acceptés en triathlon puisque la jante à 81mm.

### 8. Braquets

- a. Les braquets indiqués dans le tableau 1 sont recommandés comme étant la meilleure formation pour les jeunes enfants est de pédaler à grande vitesse sur des petits braquets ce qui réduit le potentiel de blessure. Il s'agit de recommandation uniquement.

**Tableau 1 – Résumé des distances maximales et des équipements par groupe d'âge.**

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Distances maximales (natation / vélo / course à pied)</b>	<b>Équipement de compétition</b>	<b>Braquets recommandés</b>
U5 (4-5 ans)	25m / 1km / 250m	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les aérobars ne sont pas permis.</li> <li>○ Les pédales avec cages ne sont pas permis.</li> <li>○ Roues : minimum 16 rayons, en métal, jante 25mm maximum, largeur du pneu minimum 23C.</li> <li>○ Les pédales à clip sont permises (clip incorporé dans le soulier et pédale pouvant cliquer des 2 côtés, voir Annexe 1).</li> <li>○ Les vélos de montagne et les cyclocross sont acceptés.</li> <li>○ Les vélos de route doivent être standards avec un guidon standard.</li> </ul>	45 x 16
U7 (6-7 ans)	50m / 1,5km / 500m		
U9 (8-9 ans)	100m / 5km / 1km		
U11 (10-11ans)	200m / 5km / 2km		
U13 (12-13 ans)	300m / 10km / 3km		
U15 (14-15 ans)	500m / 10km / 4km	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les aérobars autorisés pour le sillonnage sont permis.</li> <li>○ Les pédales avec cages ne sont pas permis.</li> <li>○ Roues : toutes les roues conformes au règlement UCI sont permises, les jantes ne doivent pas dépasser 60mm.</li> <li>○ Les vélos de route doivent être standards avec un guidon standard.</li> <li>○ Les vélos de montagne et les cyclocross sont acceptés.</li> </ul>	52 x 16
U15 élite (14-15 ans)	500m / 10km / 4km	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les aérobars autorisés pour le sillonnage sont permis</li> <li>○ Les pédales avec cages ne sont pas permis.</li> <li>○ Roues : toutes les roues conformes au règlement UCI sont permises, les jantes ne doivent pas dépasser 60mm.</li> <li>○ Uniquement les vélos de route standard avec un guidon standard sont autorisés.</li> </ul>	52 x 16
U17 élite	750m / 20km / 5km		
16-17 ans	750m / 20km / 5km	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tous les aérobars sont permis</li> <li>○ Tous les systèmes de pédales à clip sont permis</li> </ul>	N/A
18 et plus	Pas de limite	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les pédales avec cages sont permises</li> <li>○ Roues, toutes les roues conformes au règlement ITU sont permises.</li> </ul>	

## Annexe 1 : Systèmes de pédale à clips autorisé pour les 13 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 clip encastrée pour faciliter la marche et la course à pied.
2. Une pédale qui peut être clipsée des 2 côtés. Ces systèmes sont aussi largement utilisés dans les courses de vélo sur route, et sont les seuls systèmes autorisés pour les 13 ans et moins. Triathlon Québec ne favorise aucune compagnie, ces photos sont utilisées à titre d'exemple uniquement.



photos 1

Notez que la clip est encastrée dans la chaussure de telle sorte que la semelle de la chaussure est en contact avec le sol, tandis que la clip ne l'est pas.



photos 2

Un exemple d'un système de pédale et de clip. Le clip peut s'accrocher de chaque côté de la pédale.