



Programme Excellence

Triathlon Québec



Saison 2017



Éducation,
Loisir et Sport
Québec 

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	3
1. SÉLECTION DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC 2017	4
2. DESCRIPTON DES PROJETS SOUTENUS.....	5
3. SOUTIEN FINANCIER	6
3.1 CRÉDIT D'IMPÔT ET LISTE DES ATHLÈTES IDENTIFIÉS	6
3.2 SOUTIEN POUR CAMPS D'ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITIONS	7
3.3 SOUTIEN POUR LES CHAMPIONNATS CANADIENS	8
3.4 PROGRAMME D'AIDE AUX ATHLÈTES (BOURSES INTERNATIONALES)	9
3.5 SÉRIE GRAND PRIX 2017	11
ANNEXE : INDICATEURS DE PERFORMANCE	12

Préambule

La mission principale du programme d'excellence de Triathlon Québec est d'accompagner et de soutenir les athlètes québécois vers le haut niveau en leur offrant un support et des services dans les diverses étapes de leur cheminement. Le but ultime est de contribuer à la qualification d'un nombre élevé de Québécois-e-s sur les équipes olympiques, des championnats du monde et des autres Grands Jeux (panaméricains, Commonwealth et Olympiques jeunesse) et de leur donner les meilleures conditions pour y performer.

Les objectifs intermédiaires du programme sont d'accroître la présence d'athlètes québécois sur les équipes nationales seniors et développement et de se positionner systématiquement comme la province dominante aux championnats canadiens Juniors et U23/Élite et aux Jeux du Canada. La présence d'athlètes dans le top 100 mondial, les podiums et les victoires sur les événements continentaux et nationaux sont parmi les indicateurs de succès visés par le programme.

Conséquemment, la sélection des athlètes sur les Équipes du Québec, le choix des projets soutenus financièrement, le type de services fournis ainsi que les modalités de soutien disponible lors des compétitions sont orientées vers les athlètes ayant le potentiel d'atteindre ces objectifs à court et long terme.

Le document qui suit présente les athlètes identifiés, les projets et services soutenus ainsi que les bénéfices du programme.



1. Sélection des Équipes du Québec 2017

Triathlon Québec fait une sélection annuelle des Équipes du Québec. Les athlètes nommés sur ces équipes ont accès à des services médico-sportifs, des camps d'entraînement locaux sans frais, des vêtements identifiés et peuvent être appuyés pour leur demande de bourses aux différentes fondations. Ils deviennent également éligibles aux divers programmes de soutien financier ci-après et avoir accès à des camps d'entraînement et projets de compétition à l'extérieur du Québec.

Pour 2017, Triathlon Québec a constitué une Équipe du Québec Senior pour les athlètes âgés de 20 ans et plus et une Équipe du Québec Junior pour les athlètes âgés entre 16 et 19 ans. Voici la liste des athlètes nommés sur les Équipes du Québec pour cette saison. D'autres athlètes peuvent parfois être invités au cas par cas sur certains des projets mentionnés ici-bas.

Les athlètes sont sélectionnés en fonction de leurs résultats obtenus sur des compétitions de niveau international, national ou provincial et selon les indicateurs de natation et de course à pied relatifs à leur catégorie (voir l'Annexe I).

Âge en 2017	Hommes	Âge en 2017	Femmes
Équipe du Québec Senior (17)			
23	Alexis Lepage*	24	Amélie Kretz*
22	Xavier Grenier-Talavera*	21	Emy Legault
20	Charles Paquet*	22	Élisabeth Boutin
21	Edouard Garneau	23	Séverine Bouchez
24	Gabriel Legault	20	Annie-Kim Labarre
21	Jérémy Obrand	20	Marika Plourde-Couture
22	Jérémy Briand	20	Andréanne Brière-Dulude
22	Nicolas Gilbert	24	Karol-Ann Roy
24	Francis Lefebvre		
Équipe du Québec Junior (18)			
17	Pavlos Antoniadis	19	Claudie Simard
18	Jérémy Martin	19	Mia Bisson-Archambault
18	Félix Plourde-Couture	19	Anne-Sophie Chalifoux
18	Edmond Roy	17	Laurie-Anne Rivard
17	Filip Mainville	17	Kamille Larocque
17	Zed Roy	17	Ariane Lalancette
17	Laurent Durivage	17	Dorothée Chouinard
		16	Emie Houle
		16	Alexandrine Coursol
		16	Claudelle Dumas
		16	Élizabeth Lemieux

**Les athlètes sont également membres de l'Équipe Nationale*

2. Description des projets

Camps d'entraînement et compétitions

Lors de ces projets, Triathlon Québec assurera la logistique relative à l'hébergement, le transport et la réservation des plateaux, parfois en collaboration avec ses partenaires Triathlon Canada et le Ministère de l'Éducation et des Sports (Jeux du Canada). La Fédération délèguera également un ou des entraîneurs mandataires pour encadrer les projets et, à l'occasion, une équipe de support intégrée incluant massothérapeute et/ou physiothérapeute. Les athlètes devront financer une partie de ces projets.

- Camps d'entraînement hivernal à Clermont 27 février au 14 mars
- Championnat panaméricain sprint Senior, Sarasota, 12 mars
- Championnat nord-américain Junior, Sarasota, 12 mars
- Coupe continentale senior ITU de Richmond, 6 mai
- Championnats canadiens Junior et Senior, Ottawa 17-18 juin
- Championnat panaméricain Junior, Magog, 15 juillet
- Jeux du Canada, Winnipeg, 27 juillet au 6 août
- Série mondiale de Triathlon (WTS) d'Edmonton, 29-30 juillet
- Série mondiale de Triathlon (WTS) de Montréal, 5-6 août
- Coupe du monde de Sarasota, 7 octobre

Camps d'entraînement locaux

- Camps d'entraînements locaux de l'Équipe du Québec Senior, 3 à 4 fins de semaine par an
- Camps de préparation aux Jeux du Canada de l'Équipe du Québec Junior (Projet Winnipeg), 6 à 8 fins de semaine annuellement.

Projets médico-sportifs

- **Équipe du Québec Senior**
 - Suivi médical annuel (une évaluation pré-saison, trois prises de sang et rencontres de suivi selon le besoin)
 - Évaluation fonctionnelle complète SFMA avec prescription d'exercices individuels
 - Soutien pour projet spécifique aux groupes d'entraînement tel qu'une évaluation nutritionnelle, consultation et encadrement en préparation physique, consultation en physiologie de l'exercice.
- **Équipe du Québec Junior**
 - Suivi médical annuel (une évaluation pré-saison, prises de sang et rencontres de suivi selon le besoin)
 - Évaluation fonctionnelle filmée avec prescription d'un programme de prévention des blessures globales.
 - Suivi du programme de prévention avec un physiothérapeute ou un préparateur physique.



3. Soutien financier

Excluant les divers programmes de bourses offerts par les fondations (Fondation de l’Athlète d’Excellence (FAEQ), Alliance Sport-Etudes, Fondation Nordiques, Club de la Médaille d’ Or, Fond d’investissement du développement athlétique (FIDA) et autres, les athlètes québécois peuvent bénéficier en 2017 de soutien financier grâce aux programmes suivants :

- 1) Crédits d’impôts remboursables pour les athlètes identifiés (80 000\$)
- 2) Soutien pour camp d’entraînement et compétition internationale (18 200\$)
- 3) Soutien financier pour les Championnats canadiens (5000\$)
- 4) Programme d’aide aux athlètes de Triathlon Québec (12 000\$)
- 5) Bourses disponibles sur la série Grand Prix 2017 (25 000\$)

3.1 Crédits d’impôts remboursables pour les athlètes identifiés

Le Gouvernement du Québec accorde aux athlètes identifiés de niveau Excellence, Élite et Relève un crédit d’impôt pour athlète de haut niveau.

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 nous portent attention s’il y a des changements d’adresse.

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 résidez au Québec le 31 décembre 2017 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.



Programme Équipe Québec

Le Programme Équipe Québec consiste à offrir aux athlètes québécois (athlètes identifiés de niveau « Excellence » qui participent régulièrement à des compétitions sur la scène internationale) un appui financier leur permettant de bénéficier d'une situation plus stable. Ceux-ci ont droit à un montant annuel de 6 000\$ versé sous forme de dépôt direct mensuel. Les athlètes doivent compléter le formulaire d'adhésion au programme et le formulaire d'adhésion au dépôt direct disponible auprès du Secteur du Loisir et du Sport du Ministère. Voici le lien pour plus d'informations :

<http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/soutien-financier-et-services/programme-equipe-quebec/>

Liste des athlètes identifiés en vigueur au 1^{er} janvier 2017

Âge en 2017	Hommes	Âge en 2017	Femmes
Niveau Excellence (4)			
22	Xavier Grenier-Talavera	24	Amélie Kretz
20	Charles Paquet		
23	Alexis Lepage		
Niveau Élite (6)			
17	Pavlos Antoniadès	21	Emy Legault
24	Gabriel Legault	22	Élisabeth Boutin
21	Edouard Garneau	23	Séverine Bouchez
Niveau Relève (8)			
22	Jérémy Briand*	17	Kamille Larocque
22	Nicolas Gilbert	20	Annie-Kim Labarre
18	Félix Plourde-Couture	20	Andréanne Brière-Dulude
21	Jérémy Obrand*	17	Laurie-Anne Rivard*

** Les athlètes sont sur la clause blessure jusqu'au 30-04-2017 et doivent remplir certaines conditions pour maintenir leur statut après cette date*

- La période d'identification est du 1^{er} janvier au 31 décembre 2017 et le statut est maintenu conditionnellement au respect des exigences du programme excellence par l'athlète.
- Pour consulter le classement menant à l'identification des athlètes, il suffit de se référer au fichier «Classement Excellence» dans la section Programme Excellence du site internet de Triathlon Québec.



3.2 Soutien financier pour camps d'entraînement et compétitions (18 200\$)

En fonction de son budget et des critères ci-dessous, Triathlon Québec octroie à des athlètes un soutien financier pour la participation à des camps d'entraînement et des compétitions.

Les critères évalués pour déterminer les montants sont les suivants :

- Performances répétées et constantes lors des compétitions nationales, continentales ou internationales réalisées en 2015 et 2016 (les critères énoncés au point 4 sont des indicateurs du niveau de performance attendu).
- Progression des performances en compétitions au cours des deux dernières années (exemple : évolution du rang mondial ou canadien)
- Amélioration constante des indicateurs de performance en natation et en course à pied au cours des trois dernières années.
- Antécédents de blessure dans les trois dernières années
- Engagement de l'athlète dans sa démarche vers l'excellence et dans le programme de Triathlon Québec (participation et attitude dans les projets, respects des exigences, suivi de l'état de forme, qualité du plan de performance individuel, etc.)

Nom de l'athlète	Sexe	Équipe	Camp*	Compétition**	Total
Amelie Kretz	F	Senior	1 200,00 \$	800,00 \$	2 000,00 \$
Emy Legault	F	Senior	600,00 \$	400,00 \$	1 000,00 \$
Elisabeth Boutin	F	Senior	600,00 \$	400,00 \$	1 000,00 \$
Séverine Bouchez	F	Senior	600,00 \$	400,00 \$	1 000,00 \$
Xavier Grenier-Talavéra	M	Senior	1 200,00 \$	800,00 \$	2 000,00 \$
Charles Paquet	M	Senior	1 200,00 \$	800,00 \$	2 000,00 \$
Alexis Lepage	M	Senior	900,00 \$	600,00 \$	1 500,00 \$
Edouard Garneau	M	Senior	600,00 \$	400,00 \$	1 000,00 \$
Pavlos Antoniadès	M	Junior	600,00 \$	400,00 \$	1 000,00 \$
Soutien Individuel			7 500,00 \$	5000,00 \$	12 500,00 \$
Soutien Collectif***			4 500,00 \$		4 500,00 \$
Soutien Conditionnel****				1200,00 \$	1200,00 \$
			12 000,00 \$	6200,00 \$	18 200,00 \$

*Le soutien financier est octroyé pour un camp d'entraînement à l'extérieur du Québec garantissant un environnement quotidien de performance et encadré par un entraîneur reconnu

** Le soutien financier est octroyé pour la participation à une compétition internationale sanctionné par l'ITU en format avec sillonnage.

*** Ce soutien bénéficie à l'ensemble des athlètes des Équipes du Québec (encadrement, équipe de soutien intégré, installations, etc.)

**** Un soutien conditionnel de 400\$ par athlète sera octroyé à ceux ou celles ayant réussi la 2^e priorité du PAATQ entre le 1^{er} janvier et le 30 juin 2016 et ce, excluant les athlètes recevant déjà du support (voir page 10)



3.3 Soutien financier pour les Championnats canadiens (5000\$)

Ce projet a pour but de soutenir les athlètes qui auront le mieux performé dans la première partie de la saison dans leur participation aux championnats canadiens junior et U23/Élite qui se tiendront à Ottawa les 17 et 18 juin. Un maximum de 8 athlètes seniors et 8 athlètes juniors seront soutenus pour ce projet.

Senior (3000\$) :

- Les deux meilleurs hommes seniors et les deux meilleures femmes seniors des Championnats continentaux sprint de Sarasota recevront 400\$ chacun (1600\$).
- Un homme et une femme ayant réalisé un podium sur une coupe continentale senior, avant le 31 mai, excluant ceux ayant réussi le premier critère recevront 400\$ chacun (800\$). L'indice de profondeur de la course sera considéré si plus d'un athlète réussit ce critère.
- Le gagnant et la gagnante du Grand Prix de Joliette Senior (québécois) recevront 300\$. (600\$).

Junior (2000\$) :

- Les deux meilleurs hommes juniors et les deux meilleures femmes juniors des Championnats continentaux sprint de Sarasota recevront 300\$ chacun (1200\$).
- Les deux premiers hommes et les deux premières femmes juniors de la série Grand Prix de Joliette excluant ceux du premier critère recevront 200\$ (800\$).

Les athlètes remplissant ces critères seront officiellement nommés sur l'Équipe du Québec pour les championnats canadiens 2017.

Notes :

- Il n'y a pas de distinction entre la catégorie U23 et Élite.

3.4 Programme d'aide aux athlètes de Triathlon Québec 2017 (PAATQ 15 000\$)

Ce projet a pour but de reconnaître les performances des athlètes québécois qui s'illustrent sur la scène nationale et internationale sur le circuit ITU et les épreuves de longues distances ou multisports (duathlon ou Cross Triathlon). Le soutien financier octroyé dans le cadre de ce programme vise à aider les athlètes à poursuivre leur cheminement vers l'excellence à l'échelle internationale.

Triathlon Québec allouera des montants aux athlètes ayant obtenu un ou des résultats de compétitions répondant aux critères ci-dessous. Les compétitions doivent avoir lieu entre le 1er octobre 2016 et le 31 décembre 2017. Le budget admissible pour la saison est de 15 000\$.

Circuit ITU – Épreuves avec sillonnage (12 000\$)

Pour être éligible, les athlètes doivent être membres de Triathlon Québec, résidents du Québec et posséder leur carte internationale de Triathlon Canada.

1^{ère} catégorie – Circuit international (6000\$ du budget total) – Maximum 500\$ par performance

- Top 25 et 1^{er} ½ des participants – Série des Championnats du monde (WTS)
- Top 20 et 1^{er} ½ des participants – Coupe du monde ITU
- Top 20 et 1^{er} ½ des participants – Championnats du monde junior, U23, Duathlon élite

2^e catégorie – Circuit continental (4200\$ du budget total) – Maximum 300\$ par performance

- Femmes : Top 8 et 1^{er} 1/3 des participants en Coupe ou Championnat continental
- Hommes : Top 12 et 1^{er} 1/3 des participants en Coupe ou Championnat continental
- Juniors : Top 12 et 1^{er} 1/3 des participants aux Championnat panaméricain junior ou U23

3^e catégorie – Circuit Junior (1800\$ du budget total) – Maximum 200\$ par performance

- Top 5 dans une épreuve de la Série nationale junior
- Top 8 et 1^{er} 1/3 des participants aux Championnats nord-américain junior

Notes :

- Le terme participants inclut tous les athlètes ayant débuté la course, donc incluant DNF/DSQ ;
- Les athlètes doivent terminer dans le «cut-off» déterminé par ITU (5% hommes ; 8% femmes) ;
- Un athlète ne peut recevoir plus de 3000\$ annuellement dans le cadre ce programme ;
- Un athlète peut obtenir du soutien pour un maximum de quatre performances par catégorie ;
- Pour chacune des catégories, le budget admissible sera divisé par le nombre de résultats ayant atteints le critère ;
- Advenant que le budget admissible par catégorie ne soit pas entièrement distribué selon les critères énumérés, celui-ci peut être réalloué à la discrétion de Triathlon Québec.



Longue distance et Cross Triathlon (3000\$)

Pour être éligible, les athlètes doivent être membres de Triathlon Québec, résidents du Québec et posséder leur carte internationale PRO ou Multisport de Triathlon Canada.

1^{ère} catégorie – Course internationale (3000\$) – Maximum 500\$ par performance

- Atteindre les critères suivants aux compétitions où la bourse est au-dessus de 10 000\$ CDN (7500\$ US ou Euro) peu importe si l'événement fait partie du circuit ITU, IRONMAN, Challenge, Rev3, XTERRA, etc.

Compétition internationale / bourse totale de l'événement		
10 000\$ – 24 999\$	25 000\$ – 49 999\$	50 000\$ +
< 6% du chrono gagnant	< de 8% du chrono gagnant	< 12% du chrono gagnant

Notes :

- Un athlète peut recevoir jusqu'à 500\$ par résultat jusqu'à un maximum de quatre occasions.
- Un athlète ne peut recevoir plus de 2000\$ annuellement dans le cadre ce programme.
- Le budget admissible sera divisé par le nombre de résultats ayant atteints le critère
- Advenant que le budget admissible par catégorie ne soit pas entièrement distribué selon les critères énumérés, celui-ci peut être réalloué à la discrétion de Triathlon Québec.

3.5 Bourses disponibles sur la série Grand Prix 2017 (25 000\$)

Un total de 5000 \$ en bourse sera offert aux sept premiers/ères de chaque Grand Prix, toutes catégories confondues (Junior, U23/Élite).

Le montant est divisé comme suit :

- 2500 \$ par le comité organisateur ; 2500 \$ par Triathlon Québec.

BOURSES (5000 \$/Grand Prix)					
Hommes (2500 \$)			Femmes (2500 \$)		
1	28 %	700 \$	1	28 %	700 \$
2	20 %	500 \$	2	20 %	500 \$
3	16 %	400 \$	3	16 %	400 \$
4	12 %	300 \$	4	12 %	300 \$
5	10 %	250 \$	5	10 %	250 \$
6	8 %	200 \$	6	8 %	200 \$
7	6 %	150 \$	7	6 %	150 \$

Calendrier de la série Grand Prix 2017

- **4 juin** : Étape 1 – Joliette
- **1^{er} juillet** : Étape 2 – Victoriaville (distance super sprint sur format demi-finale/finale)
- **8 juillet** : Étape 3 – Gatineau
- **19/20 août** : Étape 4 – Valleyfield ***Championnat québécois***
- **9/10 septembre** : Étape 5 – Esprit Montréal

Notes :

- Ces bourses ne sont pas réservées exclusivement aux athlètes québécois.

Annexe I – Indicateurs de performance

Femmes

Pointage	NATATION			
	PMO	400	800	1500
50	100%	04:26	09:10	17:30
49	99%	04:29	09:16	17:41
48	98%	04:31	09:21	17:51
47	97%	04:34	09:27	18:02
46	96%	04:37	09:33	18:14
45	95%	04:40	09:39	18:25
44	94%	04:43	09:45	18:37
43	93%	04:46	09:51	18:49
42	92%	04:49	09:58	19:01
41	91%	04:52	10:04	19:14
40	90%	04:56	10:11	19:27
39	89%	04:59	10:18	19:40
38	88%	05:02	10:25	19:53
37	87%	05:06	10:32	20:07
36	86%	05:09	10:40	20:21
35	85%	05:13	10:47	20:35
34	84%	05:17	10:55	20:50
33	83%	05:20	11:03	21:05
32	82%	05:24	11:11	21:20
31	81%	05:28	11:19	21:36
30	80%	05:32	11:27	21:52
29	79%	05:37	11:36	22:09
28	78%	05:41	11:45	22:26
27	77%	05:45	11:54	22:44
26	76%	05:50	12:04	23:02
25	75%	05:55	12:13	23:20
24	74%	05:59	12:23	23:39
23	73%	06:04	12:33	23:58
22	72%	06:09	12:44	24:18
21	71%	06:15	12:55	24:39
20	70%	06:20	13:06	25:00
19	69%	06:26	13:17	25:22
18	68%	06:31	13:29	25:44
17	67%	06:37	13:41	26:07
16	66%	06:43	13:53	26:31
15	65%	06:49	14:06	26:55

Pointage	COURSE			
	PMO	3 km	5 km	10 km
50	100%	08:46	15:14	31:40
49	99%	08:51	15:23	31:59
48	98%	08:57	15:33	32:19
47	97%	09:02	15:42	32:39
46	96%	09:08	15:52	32:59
45	95%	09:14	16:02	33:20
44	94%	09:20	16:12	33:41
43	93%	09:26	16:23	34:03
42	92%	09:32	16:33	34:25
41	91%	09:38	16:44	34:48
40	90%	09:44	16:56	35:11
39	89%	09:51	17:07	35:35
38	88%	09:58	17:19	35:59
37	87%	10:05	17:31	36:24
36	86%	10:12	17:43	36:49
35	85%	10:19	17:55	37:15
34	84%	10:26	18:08	37:42
33	83%	10:34	18:21	38:09
32	82%	10:41	18:35	38:37
31	81%	10:49	18:48	39:06
30	80%	10:58	19:02	39:35
29	79%	11:06	19:17	40:05
28	78%	11:14	19:32	40:36
27	77%	11:23	19:47	41:08
26	76%	11:32	20:03	41:40
25	75%	11:41	20:19	42:13
24	74%	11:51	20:35	42:48
23	73%	12:01	20:52	43:23
22	72%	12:11	21:09	43:59
21	71%	12:21	21:27	44:36
20	70%	12:31	21:46	45:14
19	69%	12:42	22:05	45:54
18	68%	12:54	22:24	46:34
17	67%	13:05	22:44	47:16
16	66%	13:17	23:05	47:59
15	65%	13:29	23:26	48:43

Hommes

Pointage	NATATION			
	PMO	400	800	1500
50	100%	04:15	08:46	16:30
49	99%	04:18	08:51	16:40
48	98%	04:20	08:57	16:50
47	97%	04:23	09:02	17:01
46	96%	04:26	09:08	17:11
45	95%	04:28	09:14	17:22
44	94%	04:31	09:20	17:33
43	93%	04:34	09:26	17:45
42	92%	04:37	09:32	17:56
41	91%	04:40	09:38	18:08
40	90%	04:43	09:44	18:20
39	89%	04:47	09:51	18:32
38	88%	04:50	09:58	18:45
37	87%	04:53	10:05	18:58
36	86%	04:57	10:12	19:11
35	85%	05:00	10:19	19:25
34	84%	05:04	10:26	19:39
33	83%	05:07	10:34	19:53
32	82%	05:11	10:41	20:07
31	81%	05:15	10:49	20:22
30	80%	05:19	10:58	20:37
29	79%	05:23	11:06	20:53
28	78%	05:27	11:14	21:09
27	77%	05:31	11:23	21:26
26	76%	05:36	11:32	21:43
25	75%	05:40	11:41	22:00
24	74%	05:45	11:51	22:18
23	73%	05:49	12:01	22:36
22	72%	05:54	12:11	22:55
21	71%	05:59	12:21	23:14
20	70%	06:04	12:31	23:34
19	69%	06:10	12:42	23:55
18	68%	06:15	12:54	24:16
17	67%	06:21	13:05	24:38
16	66%	06:26	13:17	25:00
15	65%	06:32	13:29	25:23

Score	COURSE À PIED			
	PMO	3 km	5 km	10 km
50	100%	07:52	13:41	28:32
49	99%	07:57	13:49	28:49
48	98%	08:02	13:58	29:07
47	97%	08:07	14:06	29:25
46	96%	08:12	14:15	29:43
45	95%	08:17	14:24	30:02
44	94%	08:22	14:33	30:21
43	93%	08:28	14:43	30:41
42	92%	08:33	14:52	31:01
41	91%	08:39	15:02	31:21
40	90%	08:44	15:12	31:42
39	89%	08:50	15:22	32:04
38	88%	08:56	15:33	32:25
37	87%	09:03	15:44	32:48
36	86%	09:09	15:55	33:11
35	85%	09:15	16:06	33:34
34	84%	09:22	16:17	33:58
33	83%	09:29	16:29	34:23
32	82%	09:36	16:41	34:48
31	81%	09:43	16:54	35:14
30	80%	09:50	17:06	35:40
29	79%	09:57	17:19	36:07
28	78%	10:05	17:33	36:35
27	77%	10:13	17:46	37:03
26	76%	10:21	18:00	37:33
25	75%	10:29	18:15	38:03
24	74%	10:38	18:29	38:34
23	73%	10:47	18:45	39:05
22	72%	10:56	19:00	39:38
21	71%	11:05	19:16	40:11
20	70%	11:14	19:33	40:46
19	69%	11:24	19:50	41:21
18	68%	11:34	20:07	41:58
17	67%	11:44	20:25	42:35
16	66%	11:55	20:44	43:14
15	65%	12:06	21:03	43:54