

***GUIDE D'ORGANISATION***  
**D'UN EVENEMENT MULTISPORT**

**TRIATHLON**  
 **QUÉBEC**

**VERSION FINALE — DÉCEMBRE 2021**

**© 2021 Triathlon Québec — Tous droits réservés.**

La reproduction partielle ou complète de ce document sans l'autorisation écrite de Triathlon Québec est totalement interdite.

PHOTO DE LA COUVERTURE : PRIX TRIOMPHE DE TRIATHLON QUÉBEC

---

**Triathlon Québec**

4545, avenue Pierre de Coubertin Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3121

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

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>6</b>
POURQUOI UN GUIDE D'ORGANISATION .....	6
<b>SECTION RESSOURCES HUMAINES .....</b>	<b>7</b>
COMITÉ ORGANISATEUR.....	7
ORGANIGRAMME .....	7
BÉNÉVOLES .....	8
<b>SECTION ADMINISTRATION / PLANIFICATION .....</b>	<b>10</b>
DEMANDE DE PARTENARIAT .....	10
CHOIX DES DISTANCES.....	10
HORAIRE GÉNÉRAL.....	11
HORAIRE DES DÉPARTS .....	12
ÉCHÉANCIER.....	15
BUDGET .....	15
AUTORISATION ET PERMIS .....	16
ASSURANCES.....	16
GUIDE DE L'ATHLÈTE .....	17
COMMUNICATION RADIO .....	17
<b>SECTION INSCRIPTIONS.....</b>	<b>19</b>
INSCRIPTIONS EN LIGNE .....	19
FRAIS D'INSCRIPTION .....	20
QUESTIONS IDENTITÉ DE GENRE, GÉNÉRALES ET ÉCOTQ.....	20
FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES .....	23
POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION.....	23
INSCRIPTIONS SUR PLACE.....	23
ASSIGNATION DES NUMÉROS DE DOSSARDS.....	24
<b>SECTION COMMUNICATIONS ET MARKETING.....</b>	<b>25</b>
SITE INTERNET / MÉDIAS SOCIAUX .....	25
ESTHÉTISME ET PAVOISEMENT .....	25

<b>SECTION SERVICES AUX PARTICIPANTS .....</b>	<b>26</b>
RÉUNION D'AVANT-COURSE.....	26
ANIMATION .....	27
VILLAGE DES ATHLÈTES.....	27
ACCUEIL SUR LE SITE.....	27
REMISE DES TROUSSES.....	28
BONNET DE NATATION.....	29
DOSSARDS / COLLANTS D'IDENTIFICATION.....	29
MARQUAGE.....	31
DISTRIBUTION PUCES DE CHRONOMÉTRAGE .....	31
DÉPÔT DES SACS.....	32
ALIMENTATION.....	32
REMISE DES MÉDAILLES ET PROTOCOLE .....	32
AFFICHAGE DES RÉSULTATS .....	34
BOURSES.....	34
<b>SECTION CHRONOMÉTRAGE ET RÉSULTATS.....</b>	<b>35</b>
CHRONOMÉTRAGE .....	35
NOMBRE DE POINTS DE CONTRÔLE.....	35
PLAN DE CHRONOMÉTRAGE.....	37
RÉSULTATS.....	37
<b>SECTION AIRES DE COMPÉTITION .....</b>	<b>38</b>
VISITE TECHNIQUE.....	38
NATATION.....	38
ZONE DE TRANSITION.....	44
VÉLO.....	46
STATION DE ROUES.....	48
COURSE À PIED.....	49
STATIONS DE RAVITAILLEMENT .....	51
TENTE DE PÉNALITÉ.....	52
ZONE D'ARRIVÉE.....	52

<b>SECTION ÉCORESPONSABILITÉ .....</b>	<b>54</b>
CERTIFICATION ÉCOTQ .....	54
<b>SECTION MÉDICALE ET MESURES D'URGENCE.....</b>	<b>55</b>
ÉQUIPE MÉDICALE.....	55
<b>ANNEXES.....</b>	<b>56</b>
ANNEXE 1 – DESCRIPTION DES POSTES DE L'ORGANIGRAMME.....	56
ANNEXE 2 – EXEMPLE D'ÉCHÉANCIER .....	59
ANNEXE 3 – EXEMPLE DE BUDGET PRÉLIMINAIRE.....	60
ANNEXE 4 – FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES.....	61
ANNEXE 5 – MARQUAGE DES ATHLÈTES .....	63
ANNEXE 6 – PROTOCOLE REMISE DES MÉDAILLES .....	64
ANNEXE 7 – POSITIONNEMENT POINTS DE CONTRÔLE .....	65
ANNEXE 8 – EXEMPLE LISTE DE DÉPART EN PISCINE .....	66
ANNEXE 9 – FEUILLE DE DÉCOMPTE DES LONGUEURS EN PISCINE.....	68
ANNEXE 10 – VÉRIFICATION ÉTAT DE LA CHAUSSÉE.....	69

## INTRODUCTION

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

La Fédération offre ses conseils auprès des événements partenaires et assure un cadre règlementaire et une pratique sécuritaire du sport. Elle gère aussi les épreuves des séries Grand Prix, Super Série, Coupe Québec, collégiale/universitaire et D3couverte. Ces événements sont les pierres angulaires de TQ et représentent les circuits de triathlon et de duathlon les plus prestigieux au Québec.

**NOTE : Le masculin est utilisé à des fins d'alléger le texte.**

## POURQUOI UN GUIDE D'ORGANISATION

Ce guide est la référence en organisation d'événements de triathlon au Québec. Il donne les lignes directrices touchant tous les volets de l'organisation. Il s'adresse essentiellement aux membres des comités organisateurs partenaires de Triathlon Québec.

Ce guide d'organisation fait partie des quatre documents clés de la Fédération, avec :

- Le document de partenariat;
- Le règlement de sécurité;
- Les règles de compétition.
- 

**Nous vous suggérons fortement de les lire car ils amènent beaucoup d'informations complémentaires à ce guide.** Ils sont disponibles sur le site de Triathlon Québec dans la section « Organisateurs ».

Ce guide est mis à jour annuellement selon les bonnes pratiques répertoriées au Québec. Vous avez une bonne pratique à nous partager? Écrivez-nous au : [organisation@triathlonquebec.org](mailto:organisation@triathlonquebec.org).

# SECTION RESSOURCES HUMAINES

## COMITÉ ORGANISATEUR

Il est obligatoire de créer un comité organisateur. Nous vous conseillons de vous associer avec un club local ou avec des personnes ayant une bonne connaissance du triathlon et/ou d'organisation d'événements sportifs. La première année, il est conseillé de débiter comme bénévole avec un autre événement afin d'acquérir de l'expérience. Il est aussi conseillé de demander le parrainage d'un autre comité organisateur pour bien vous épauler dans la démarche.

Vous pouvez devenir membre du groupe Facebook des organisateurs de course – Triathlon Québec, qui est un beau lieu d'échanges.

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

## ORGANIGRAMME

L'organigramme varie en fonction du type d'évènement que vous souhaitez organiser. Voici la liste des personnes clés généralement nécessaire pour l'organisation d'un triathlon. Certains postes peuvent être jumelés selon la taille de votre évènement :

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1. Directeur de course                     | 12. Responsable zone de transition    |
| 2. Responsable médical                     | 13. Responsable vélo                  |
| 3. Responsable écoresponsabilité           | 14. Responsable course à pied         |
| 4. Responsable sécurité                    | 15. Responsable zone d'arrivée        |
| 5. Responsable des bénévoles               | 16. Responsable ravitaillement        |
| 6. Responsable inscriptions                | 17. Responsable du stationnement      |
| 7. Responsable communications et marketing | 18. Responsable du protocole          |
| 8. Responsable partenariats                | 19. Responsable pavoisement           |
| 9. Responsable village des athlètes        | 20. Responsable de la signalisation   |
| 10. Responsable alimentation               | 21. Responsable transport de matériel |
| 11. Responsable natation                   | 22. Responsable équipement            |

Voir l'**ANNEXE 1** pour le descriptif de chacun de ces postes et les questions clés à se poser lorsque l'on occupe l'un de ceux-ci.

## BÉNÉVOLES

L'organisation d'un événement est impossible sans bénévoles. Il est important de faire la liste des besoins en bénévoles très rapidement afin de pouvoir recruter suffisamment tôt. Si vous avez un doute sur la capacité de votre comité organisateur à recruter suffisamment de bénévoles pour la tenue d'un événement sécuritaire, mieux vaut ne pas tenir l'événement.

### Les principaux postes à pourvoir sont :

- Montage et démontage du site;
- Équipe brigade verte;
- Accueil des athlètes (inscriptions, remise des dossards, marquage, remise des puces, etc.);
- Sécurité nautique;
- Sécurité sur le parcours (fermeture des rues et gestion des spectateurs);
- Points de ravitaillement;
- Zone de transition (vérification du matériel, lignes embarquement/débarquement, sécurité entrée/sortie, etc.);
- Zone d'arrivée (récupération des puces, médailles de participation, ravitaillement, etc.)
- Remise des repas d'après-course;
- Remise des médailles;
- Etc.

**ASTUCE : Visitez la section « Organisateurs – Documentation » du site de TQ pour télécharger un modèle de plan de bénévoles que vous pourrez utiliser lors de votre événement au besoin. Consultez vos organismes locaux pour vous aider dans le recrutement.**

### Formation en ligne

Quatre (4) modules de formation en ligne sont offerts gratuitement par le réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ). Ces modules peuvent être très utiles pour votre responsable des bénévoles.

Visitez [le site du RABQ pour plus de détails](#) et vous inscrire.

### Âge minimum

Il n'y a pas d'âge minimal pour faire du bénévolat. On peut commencer à faire du bénévolat dès l'enfance en compagnie d'un parent et en fonction des tâches demandées. Cependant, il y a certaines règles à respecter :

- Le jeune doit toujours être supervisé par un adulte;
- Si les tâches demandent une vérification des antécédents judiciaires, les mineurs doivent obtenir l'autorisation parentale. TQ vous suggère d'obtenir une autorisation parentale pour tout bénévole mineur indiquant les tâches, le lieu et l'horaire;

- Chaque organisme détermine l'âge minimal de ses bénévoles, en fonction des tâches et de la complexité de celles-ci.

## Assurance

Étant partenaire de Triathlon Québec, vos bénévoles ont droit à une couverture d'assurances en responsabilité civile et accident lors de votre événement et des activités qui s'y rattachent. Voir le point sur les assurances pour connaître la procédure à suivre.

Consultez [la foire aux questions du réseau de l'action bénévole du Québec \(RABQ\)](#) pour plus de détails.

## Identification

Il faut que les bénévoles soient bien identifiés sur le terrain. Pour bien les identifier, les dossards de couleur voyante identifiés à votre événement sont conseillés. Vous ferez des économies sur le long terme car vous pourrez les réutiliser à chaque événement. Vous pourrez alors offrir autre chose qu'un chandail comme cadeau aux bénévoles.

## Reconnaissance

Il est important de reconnaître l'apport des bénévoles et de les remercier de vive voix lors de l'événement. Plusieurs comités organisateurs leur offrent un cadeau (chandail, casquette, gourde, tuque, etc.). Le dîner leur est également offert le jour de l'événement. Certains comités organisent un souper quelques jours après l'événement pour célébrer avec l'équipe de bénévoles la fin de l'aventure de l'organisation qui a duré plusieurs mois. Une belle reconnaissance qui crée un sentiment d'appartenance.

C'est apprécié également de faire tirer des prix de présences lorsque vous en avez de vos partenaires. Il faut dorloter votre équipe car sans eux, il n'y aurait pas d'événement.

# SECTION ADMINISTRATION / PLANIFICATION

## DEMANDE DE PARTENARIAT

### Étapes à suivre :

1. Télécharger et lire le document de partenariat de l'année en cours. Le document est disponible sur le site Web de Triathlon Québec, section « Organisateurs ».
2. **Nouvel événement :** Contacter Triathlon Québec pour la création de votre compte pour compléter la demande de partenariat en ligne.
3. Remplir et soumettre votre demande de partenariat via le formulaire de demande en ligne disponible sur la plateforme sélectionnée par TQ. La demande doit être accompagnée de tous les documents requis et des pièces justificatives.
4. Payer les frais de partenariat en vigueur directement en ligne sur la plateforme sélectionnée par TQ.

**NOTE : Le formulaire de partenariat doit être complété et le paiement effectué avant l'ajout de l'événement au calendrier TQ et l'ouverture des inscriptions.**

## CHOIX DES DISTANCES

Vous devez évidemment faire le choix des distances que vous désirez offrir lors de votre événement. Ce choix varie en fonction, entre autres, des contraintes à la natation (piscine ou eau libre) et de la longueur des parcours disponibles pour le vélo et la course à pied.

Nous vous suggérons de ne pas vous éparpiller sur plusieurs distances pour les premières années le temps de mieux connaître et contrôler votre site de compétition.

### Triathlon

Voici les distances généralement offertes en triathlon. Certains organisateurs offrent des distances atypiques ou des formats spéciaux. Si tel est votre souhait, veuillez nous contacter dans les plus brefs délais. L'âge est calculé en date du 31 décembre de l'année de l'événement :

DISTANCES	ÂGE MINIMUM	NATATION	VÉLO	COURSE À PIED
Initiation	12	375 m	10 km	2,5 km
Sprint	16	750 m	20 km	5 km
Olympique	18	1,5 km	40 km	10 km
Moyenne distance O2 (ITU)	18	3 km	80 km	20 km

Longue distance O3 (ITU)	18	4,5 km	120 km	30 km
Demi-longue distance (70,3)	18	1,9 km	90 km	21,1 km
Longue distance (140,6)	18	3,8 km	180 km	42,2 km

## Duathlon

Voici les distances généralement offertes en duathlon. Certains organisateurs offrent des distances atypiques. Si tel est votre souhait, veuillez nous contacter dans les plus brefs délais. L'âge est calculé en date du 31 décembre de l'année de l'événement :

DISTANCES	ÂGE MINIMUM	COURSE À PIED	VÉLO	COURSE À PIED
Initiation	12	2,5 km	10 km	1,25 km
Sprint	16	5 km	20 km	2,5 km
Olympique	18	10 km	40 km	5 km
Longue distance	18	20 km	80 km	10 km

## Jeunesse

Voici les distances offertes pour les jeunes. L'âge est calculé en date du 31 décembre de l'année de l'événement :

DISTANCES	CATÉGORIES (ÂGES)	NATATION	VÉLO	COURSE À PIED
Jeunesse 1	U5 et U7 (4 à 7 ans)	25 m	1 km	250 m
Jeunesse 2	U7 et U9 (6 à 9 ans)	50 m	1,5 km	500 m
Jeunesse 3	U9 et U11 (8 à 11 ans)	100 m	3 km	1 km
Jeunesse 4	U11 et U13 (10 à 13 ans)	200 m	5 km	1,5 km
U13	12-13 ans	375 m	10 km	2,5 km
U15	14-15 ans	375 m	10 km	2,5 km

Pour les distances associées à tout autre type d'épreuve, consulter **l'ANNEXE A** des règles de compétition TQ ou le site Web de la Fédération.

## HORAIRE GÉNÉRAL

Concevoir l'horaire des départs n'est pas simple en soit. Le comité organisateur peut faire face à différentes contraintes telles que : la capacité de la piscine ou du plan d'eau, la capacité de la zone de transition, la longueur du parcours vélo, l'heure à laquelle les routes doivent être ouvertes, etc. Néanmoins, voici quelques règles de base lors de la planification de l'horaire :

### Arrivée sur le site de compétition

- L'accueil doit ouvrir au minimum 1h30 avant le premier départ de la journée.

### Ouverture de la zone de transition

- La zone de transition doit ouvrir au minimum une 1h15 avant le premier départ.

### Réunion d'avant-course

- Une réunion d'avant-course doit avoir lieu 15 minutes avant chaque départ. Celle-ci s'ajoute à la réunion virtuelle tenue au cours de la semaine avant l'événement.

### Podiums – remise des médailles

- Une remise de médailles doit être prévue lorsque les derniers participants ont complété leur épreuve. Cela étant dit, la remise peut être divisée en deux si les temps d'arrivée sont trop étalés, comme dans le cas d'une demie longue distance par exemple.
- En général, les remises pour les athlètes groupes d'âge peuvent avoir lieu :
  - Distance U13/U15 : 1 heure après le départ
  - Distance sprint : 2h15 après le départ
  - Distance olympique : 3h45 après le départ
  - Distance demie longue distance : 6 à 7 heures après le départ.

**NOTE :** Aucune remise de médailles n'est autorisée pour les distances Jeunesse 4 et moins. Un cadeau de participation peut cependant leur être remis.

## HORAIRE DES DÉPARTS

Voici un exemple d'horaire des départs pour un événement U13-U15 et groupes d'âge. Les heures de départs dépendent de plusieurs facteurs. Il n'y a pas d'horaire universel. Cela étant dit, voici ci-dessous quelques lignes directrices.

**IMPORTANT :** N'oubliez pas de soumettre votre ébauche d'horaire à Triathlon Québec avant sa diffusion.

### EXEMPLE D'HORAIRE

#### HORAIRE PRÉLIMINAIRE

##### Ouverture de la zone de transition : 5h45

Épreuves	Nombre participants	Réunion avant-course	Départ	Podium
Triathlon olympique Hommes	102	6h45	7h00	10h45
Triathlon olympique Femmes + Équipes	98	6h45	7h05	10h45
Triathlon sprint Hommes	145	8h45	9h00	11h15
Triathlon sprint Femmes + Équipes	132	9h15	9h30	11h45
U15 Hommes sans sillonnage	32	10h45	11h00	12h15
U15 Femmes sans sillonnage	24	10h45	11h01	12h15
U13 Hommes sans sillonnage	22	11h00	11h15	12h15
U13 Femmes sans sillonnage	20	11h00	11h16	12h15

### **Distance sprint et olympique**

Les départs des hommes et des femmes sont souvent séparés. Selon le nombre de participants inscrits et la longueur du parcours vélo, il se peut que les deux départs ne soient séparés que d'une minute.

La distance olympique doit être placée de préférence le matin. La distance étant plus longue, ça permet de ne pas terminer la journée trop tard et aussi aux athlètes de performer à des températures plus fraîches qu'en plein après-midi. Dans ce cas-ci pour la distance olympique, il y aura au maximum 200 participants sur le parcours vélo, ce qui est très raisonnable pour un parcours de 5 km ( $5\ 000\text{ m} / 200\text{ participants} = 25\text{ m par vélo}$ ).

Dans cet exemple, pour le triathlon sprint avec un départ à 9h, il restera probablement quelques participants de la distance olympique sur le parcours vélo. Avec 30 minutes d'écart entre les deux départs du sprint (9h et 9h30), les premiers hommes commenceront à sortir du parcours vélo lorsque les premières femmes arriveront sur le parcours. Le parcours vélo ne sera donc jamais trop achalandé. L'écart de 30 minutes permet également à tous les participants hommes de compléter leur natation et aux sauveteurs nautiques de se repositionner avant le prochain départ des femmes et équipes.

### **Duathlon**

Pour des considérations techniques, le duathlon doit très souvent partir tôt le matin. Puisqu'il doit entrer dans la zone de transition par l'entrée natation après la première course, la configuration du retour de course, l'entrée et la sortie transition sont souvent modifiées exclusivement pour ce départ. En partant plus tôt le matin, il est plus facile de gérer les changements de parcours lorsque les athlètes du duathlon sont seuls sur le parcours de course que lorsqu'il y a aussi des triathlètes.

### **Départs U13-U15 sans sillonnage**

Lorsque l'épreuve est sans sillonnage, les départs peuvent être jumelés selon le nombre de participants (U13 et U15 hommes ensemble et U13 et U15 femmes ensemble). Les départs hommes et femmes doivent être séparés d'une minute pour ne pas avoir trop d'athlètes sur le départ.

Dans ce cas-ci, les catégories sont divisées en quatre départs distincts car il y a un nombre suffisant de participants. En mettant 15 minutes entre les U15 et les U13, ça permet aux sauveteurs nautiques de se repositionner avant le prochain départ.

### **Courses avec sillonnage**

Pour des raisons de sécurité, les courses avec sillonnage doivent se dérouler seules sur le parcours. Il ne peut donc pas y avoir des participants à des épreuves avec sillonnage en même temps sur le parcours que des participants sur des épreuves sans sillonnage.

De ce fait, deux options s'offrent au comité organisateur : Débuter les épreuves avec sillonnage tôt le matin ou vider complètement le parcours vélo et terminer la journée avec les épreuves avec sillonnage. Voici les règles de base à respecter pour élaborer l'horaire des épreuves avec sillonnage :

### U13 et U15 avec sillonnage (375 m / 10 km / 2,5 km)

Les épreuves U13-U15 avec sillonnage sont celles de la Coupe Québec.

- Parcours vélo sur une boucle de 5 km (deux boucles à compléter)
  - XXh00 (temps départ) : U15 Hommes
  - XXh05 (temps départ + 5 min) : U15 Femmes
  - XXh40 (temps départ + 40 min) : U13 Hommes
  - XXh45 (temps départ + 45 min) : U13 Femmes

Le but ici est qu'il n'y ait aucun croisement en zone de transition puisque les athlètes sont en peloton. De cette façon, les athlètes U15 Hommes et Femmes se retrouvent sur le parcours vélo en même temps et ne se rattraperont pas. Les départs des U13 seront donnés lorsque tous les U15 auront complété leur T2. Il n'y aura donc aucun croisement en zone de transition.

- Parcours vélo sur une boucle de 10 km (une boucle à compléter)
  - XXh00 (temps départ) : U15 Hommes
  - XXh04 (temps départ + 4 min) : U15 Femmes
  - XXh08 (temps départ + 8 min) : U13 Hommes
  - XXh12 (temps départ + 12 min) : U13 Femmes

Le but ici est encore une fois de s'assurer qu'il n'y ait aucun croisement en zone de transition. De cette façon, tous les athlètes U15 et U13 se retrouvent sur le parcours vélo en même temps et ne se rattraperont pas. Cette façon utilise également beaucoup moins de temps à l'horaire, mais nécessite un parcours de 10 km.

### Série Grand Prix avec sillonnage (distance sprint)

Parcours vélo sur une boucle de 5 km (quatre boucles à compléter)

- **Si le départ des hommes est suivi de celui des femmes**
  - Avoir 45 minutes entre les départs des hommes et des femmes.
- **Si le départ des femmes est suivi de celui des hommes**
  - Avoir 50 minutes entre les départs des femmes et des hommes.

Parcours vélo sur une boucle de 10 km et plus :

- Faire partir les hommes avant les femmes.
- Prévoir cinq minutes entre les départs.

### Course groupe d'âge avec sillonnage

- Avoir 50 minutes entre les départs hommes et femmes.

## Courses des jeunes

Pour les distances Jeunesse 4 et moins, il est souvent préférable de débiter par la distance la plus longue et de diminuer la longueur des parcours. Les départs peuvent être mixtes si le nombre de participants est petit.

Normalement, 20 minutes entre les départs de chaque catégorie est suffisant, mais le tout doit être confirmé en fonction de la conception des parcours.

## ÉCHÉANCIER

Il est recommandé de créer un échancier avec les différentes tâches à effectuer selon les postes liés à votre organigramme. Un diagramme de Gantt peut être utilisé. Le suivi sera plus facile de votre côté et vous serez sûr de ne pas oublier de points majeurs.

***Voir l'ANNEXE 2 pour un exemple d'échancier.***

## BUDGET

Votre budget peut être fait par participant en déterminant les coûts fixes de votre événement (location de chapiteaux, toilettes portatives, compagnie de signalisation, équipe médicale, etc.).

***Voir l'ANNEXE 3 pour un exemple de budget.***

Voici la liste des différentes dépenses à intégrer au budget. Cette liste n'est pas exhaustive et doit être adaptée selon l'événement.

- Bonnets de natation : Environ 1,50\$/chaque (si par TQ)
- Dossard et autocollants vélo/casque : Environ 2\$/chaque (peut parfois être fourni par la compagnie de chronométrage)
- Compagnie de chronométrage
- Équipe médicale
- Animation et sonorisation
- Location de chapiteaux
- Location de toilettes
- Location de clôtures
- Location de camions cube
- Signalisation sur le parcours
- Voiturettes de golf
- Repas d'après-course
- Chandails/cadeaux participants et bénévoles
- Location supports à vélo
- Sauveteurs nautiques
- Achat/installation des bouées
- Services de la Ville
- Graphisme
- Site internet
- Photographe
- Etc.

Concernant les prix demandés lors de l'inscription, référez au point « **Frais d'inscription** » dans la section « **Inscriptions** ».

## AUTORISATION ET PERMIS

Il est obligatoire d'avoir l'autorisation de la ville qui sera hôte de l'événement avant de poursuivre les démarches. Cette autorisation peut prendre plusieurs mois. Nous vous suggérons donc de commencer vos démarches l'année précédent votre événement. Certains permis sont obligatoires, comme celui émis par le ministère des transports (MTQ) lorsque vous empruntez une route provinciale.

### PERMIS DU MINISTÈRE DES TRANSPORT DU QUÉBEC (MTQ)

Ce permis est obligatoire lorsque vous empruntez une route provinciale. Le ministère des transports offre d'excellentes ressources pour la gestion et la signalisation à prévoir lors de la fermeture des routes pour votre événement. Contactez-les le plus rapidement possible.

Voici la liste des directions générales territoriales à contacter pour tout projet :

<https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/nous-joindre/directions-territoriales/Pages/directions-territoriales.aspx>

Pour tous les détails et faire une demande de permis au MTQ, visitez leur site :

[https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/ministere/role\\_ministere/Pages/evenements-speciaux.aspx](https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/ministere/role_ministere/Pages/evenements-speciaux.aspx)

## ASSURANCES

Étant partenaire de Triathlon Québec, vous avez droit à une assurance responsabilité civile générale (en cas de poursuite) qui couvre votre événement et les activités qui s'y rattachent. L'assurance responsabilité civile couvre tous les athlètes et les bénévoles. Vous devez faire une demande en ligne à la compagnie d'assurances au minimum **deux (2) semaines avant** la tenue de votre événement.

Une assurance accident couvre les bénévoles ainsi que les membres annuels de Triathlon Québec lors de votre événement. Les membres d'un jour sont exclus de l'assurance accident. Pour plus d'informations au sujet des assurances, contactez le représentant de la compagnie M. Serge Roy au 514 905-4405.

**Voici le lien pour faire votre demande de certificat d'assurances :**

<https://sportscert.bflcanada.ca/?BRANCH=TRIQ>

Vous pouvez également ajouter des assurés additionnels au certificat comme par exemple la ville, l'endroit spécifique où se tient l'événement, un de vos partenaires, etc. Vous trouverez également un tutoriel expliquant la procédure à suivre dans la section « Organisateurs – Documentation » de notre site internet.

**ASTUCES :**

- 1) Faites votre demande plusieurs mois à l'avance. Ce sera un souci de moins!**
- 2) Conserver vos certificats d'assurances des années précédentes. Lors du renouvellement, vous n'aurez qu'à faire un copier-coller des informations.**

## GUIDE DE L'ATHLÈTE

Un guide de l'athlète doit être créé et disponible sur votre site internet **au moins un mois avant l'événement**. Il doit également être envoyé aux participants à la fermeture des inscriptions pour s'assurer que tous les inscrits aient l'opportunité de le consulter. C'est également un très bon outil pour les bénévoles.

Le guide de l'athlète doit contenir minimalement les informations ci-dessous :

- Mot de bienvenue
- L'horaire
- Plan de site
- Parcours
- Récupération des trousseaux
- Marquage
- Remise des puces de chronométrage
- Ouverture de la zone de transition
- Réunion d'avant-course
- Remise des prix et des médailles
- Alimentation
- Objets perdus
- Résultats
- Règles de compétition (référez vers le site TQ)
- Hébergement
- Stationnement
- Partenaires

**ASTUCE : Télécharger le modèle d'un guide de l'athlète dans la section « Organisateurs » sur le site Web de Triathlon Québec.**

## COMMUNICATION RADIO

La communication entre les divers intervenants liés à l'organisation est essentielle pour la tenue d'un événement sécuritaire. La location d'un bon système de communication doit donc être planifiée.

La communication par radio est le meilleur moyen de tenir tous les responsables informés de l'avancement de la compétition. La principale raison d'utiliser des radios est de pouvoir contacter rapidement l'équipe médicale en cas de besoin. Les radios doivent être munies d'oreillette pour permettre aux intervenants d'entendre toutes les informations et surtout, pour que les spectateurs n'entendent pas ce qui se passe sur les ondes.

Au minimum dix (10) radios sont nécessaires, réparties comme suit :

1. Directeur de course
2. Responsable natation
3. Responsable vélo
4. Assistant vélo
5. Responsable course à pied
6. Responsable arrivée
7. Responsable zone de transition
8. Équipe médicale
9. Délégué technique Triathlon Québec
10. Officiel en chef Triathlon Québec

Tous les responsables des parcours doivent donner leur accord avant de procéder au départ. Une fois la journée entamée, les radios permettent de suivre le déroulement de la journée, de savoir quand les premiers et derniers

nageurs sortent de l'eau, les premiers derniers athlètes sur le parcours vélo et ainsi de suite. Elles permettent aussi de contacter l'équipe médicale au besoin.

**NOTE : Intervention médicale : « silence radio », ne pas interférer sur les ondes lors de l'intervention.**

### **Utilisation des cellulaires**

La communication par cellulaire est à proscrire car la communication un à un et le temps de réponse est très long. La sécurité des participants est menacée et le suivi de la compétition est difficile voire impossible.

Néanmoins, certaines applications permettent d'utiliser les cellulaires comme des radios. C'est une option qui peut être explorée. Cependant, ce ne sont pas tous les bénévoles qui ont accès à cette technologie.

**NOTE : Valider la force du signal dans le secteur du site de compétition. Parfois le signal cellulaire n'est pas assez fort pour permettre leur utilisation.**

# SECTION INSCRIPTIONS

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Il est recommandé d'utiliser la plateforme officielle de Triathlon Québec (se référer au document de partenariat en cours). Les avantages de cette plateforme sont la reconnaissance automatique des membres Triathlon Québec et le transfert automatisé entre le comité organisateur et Triathlon Québec. Il n'y a aucun frais pour le comité organisateur puisque le frais de transaction est ajouté directement à la facture du participant. Le comité organisateur a accès directement au panneau d'administrateur de son événement et peut télécharger ses listes d'inscrits, faire des remboursements, créer des codes promotionnels, modifier des titres d'épreuves, etc.

### Étapes à suivre pour l'utilisation de la plateforme officielle TQ :

1. Remplir le fichier Excel nommé « Formulaire-inscriptions-TQ » de l'année en cours dans la section « Organisateurs – Documentation » de notre site internet, et l'envoyer à l'adresse : [organisation@triathlonquebec.org](mailto:organisation@triathlonquebec.org);
2. Attendre la réception de la page d'inscription test de l'événement;
3. Approuver la page d'inscription;
4. Mettre en ligne sur votre site internet et le calendrier de Triathlon Québec.

**ASTUCE : Selon la plateforme d'inscription utilisée, vous pouvez dupliquer l'événement d'une année à l'autre. Le processus est donc grandement accéléré!**

**Fermeture des inscriptions :** Les inscriptions en ligne doivent être fermées le **mercredi précédent l'événement, à 23h59.**

Plusieurs autres compagnies offrent aussi ce service, mais n'aurons pas la reconnaissance des membres Triathlon Québec. Dans ce cas, le comité organisateur doit gérer lui-même les transferts monétaires à Triathlon Québec. **De plus, un frais d'administration est demandé si le comité organisateur utilise une autre plateforme que celle recommandée par Triathlon Québec (voir le document de partenariat TQ en vigueur pour connaître le frais d'administration).**

Nous vous conseillons également de ne pas signer de contrat de trop longue durée avec ces compagnies (préférable d'un an).

Compagnie	Site internet
MSI Inscription	<a href="https://www.msinscription.com/">https://www.msinscription.com/</a>
CCN Bikes	<a href="https://ccnbikes.com/">https://ccnbikes.com/</a>
Race Roster	<a href="https://raceroster.com/">https://raceroster.com/</a>
Events.com	<a href="https://events.com/">https://events.com/</a>

## FRAIS D'INSCRIPTION

### Quel frais d'inscription demandé selon la distance

Référez-vous au document de partenariat pour les tableaux des prix

### Augmentation progressive des prix

Les prix augmentent généralement entre l'ouverture et la fermeture des inscriptions afin d'inciter les participants à s'inscrire plus tôt que tard aux événements. Ça permet entre autres de créer un fond de roulement et de mieux planifier le nombre de participants attendus. Au fil des ans, vous pourrez créer des tableaux et suivre l'évolution des inscriptions et faire des projections en fonction des années précédentes.

Deux types de stratégies existent pour la hausse des prix : selon la date ou selon le nombre d'inscrits.

#### Selon la date :

La stratégie utilisée par la plupart des événements est de hausser les frais d'inscription à deux ou trois reprises à l'approche de la date de fermeture des inscriptions. Par exemple, une augmentation trois (3) mois avant l'événement et une 2<sup>e</sup> augmentation un (1) mois avant l'événement. La fermeture des inscriptions se fait le mercredi avant l'événement, à 23h59.

#### Selon le nombre d'inscriptions :

Une stratégie rarement utilisée mais très intéressante qui offre un prix croissant en fonction du nombre d'inscrits. Par exemple un prix moindre aux 200 premiers inscrits et augmentation du prix pour le 201<sup>e</sup> au 400<sup>e</sup> inscrits, etc. Une bonne stratégie qui nécessite par contre un énorme suivi et une possible manipulation manuelle de la part du comité organisateur sur la plateforme d'inscription en ligne.

## QUESTIONS IDENTITÉ DE GENRE, GÉNÉRALES ET ÉCOTQ

Plusieurs questions sont à poser dans le formulaire d'inscription en ligne pour avoir toutes les informations nécessaires pour, par exemple, créer ses vagues de départ ou connaître la grandeur des chandails pour les participants. D'autres questions s'ajoutent également dans le cadre de la certification ÉcoTQ. Voici une liste de questions généralement posées lors de l'inscription :

### IDENTITÉ DE GENRE

Dans le but d'être le plus inclusif possible, des questions spécifiques concernant l'identité de genre doivent être

posées. Ces questions permettront de classer les personnes par départ et dans le classement auquel elles souhaiteraient apparaître.

**Identité de genre**

Menu déroulant : Femme, Homme, Non-binaire, Autre.

*Si sélection de « Autre » à la question précédente, cette question s'ajoute :*

**Je m'identifie comme :** (espace pour écrire)

*Si sélection de « Non-binaire » ou « Autre » à la première question, ces deux questions s'ajoutent :*

**J'aimerais prendre le départ avec :**

Menu déroulant : les femmes, les hommes

**J'aimerais être classé (e) avec :**

Menu déroulant : les femmes, les hommes, les personnes non-binaires

Si l'identité de genre « Femme » ou « Homme » est sélectionnée à la première question, aucune question supplémentaire ne s'ajoute.

**QUESTION GÉNÉRALES****Est-ce votre premier duathlon/triathlon? (Obligatoire)**

Mettre une case à cocher est toujours très utile pour faire le suivi des nouveaux adeptes de notre sport.

**Quelle est votre grandeur de chandail?**

Si vous offrez un chandail aux participants. Pensez aux grandeurs disponibles : XS-S-M-L-XL-XXL? Unisexe ou homme et femme? Enfant disponible?

**Temps réel ou estimé pour compléter la natation?**

*Dans le cas d'un triathlon en piscine, cette question est fondamentale pour créer ses vagues de départ, tant pour les jeunes que les adultes selon le nombre de vagues par départ. Également essentielle lors des départs en continue « rolling start ». L'insertion d'un menu déroulant est donc nécessaire lors de l'inscription.*

**Exemple distance sprint :** 10 min et moins, 11 min, 12 min, 13 min, 14 min, 15 min, 16 min, 17 min, 18 min, 19 min, 20 min, 21 min, 22 min, 23 min, 24 min, 25 min et plus.

**Temps réel ou estimé pour compléter une distance sprint? Olympique?**

*Essentiel lorsqu'il y a plus d'une vague par sexe par distance. Il est préférable de séparer les vagues par temps final que par groupe d'âge.*

- Avec un menu déroulant comme suit pour la distance sprint : 1h10 et moins, 1h10 à 1h15, 1h15 à 1h20, 1h20 à

1h25, 1h25 à 1h30, 1h30 à 1h40, 1h40 et plus.

- Avec un menu déroulant comme suit pour la distance olympique : 2h20 et moins, 2h20 à 2h30, 2h30 à 2h40, 2h40 à 2h50, 2h50 à 3h00, 3h00 à 3h20, 3h20 et plus.

## QUESTIONS CERTIFICATION « ÉCOTQ »

Plusieurs questions préprogrammées doivent être ajoutées dans le formulaire en vue de la certification ÉcoTQ. La plateforme reconnue par Triathlon Québec a déjà ces questions.

### **Quel moyen de transport utiliserez-vous pour vous rendre au site de compétition ?**

Menu déroulant : Marche, vélo, transport en commun, automobile, autre.

*Si sélection de « Automobile » à la question précédente, cette question s'ajoute :*

### **Combien de personnes seront à bord du véhicule, incluant le conducteur ?**

Menu déroulant : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 et plus

*Si sélection de « Vélo » ou « Automobile » à la première question, cette question s'ajoute :*

### **Quelle distance allez-vous parcourir aller-retour pour vous rendre au site de compétition ?**

Inscrire le nombre de kilomètres total aller-retour.

### **Compensation volontaire**

La compensation volontaire de l'empreinte carbone doit aussi être offerte aux athlètes lors de l'inscription en ligne et/ou sur place pour l'ÉcoTQ. Le comité organisateur doit ensuite reverser le montant amassé à un organisme de son choix offrant la compensation de gaz à effet de serre. Voici les montants programmés dans le système d'inscription.

- 0,25 \$ si l'athlète vient de la localité ;
- 0,50 \$ si l'athlète vient de la région ;
- 4 \$ si l'athlète vient d'ailleurs au Québec ou de l'extérieur.

### **Option médaille verte**

Puisque les athlètes ont souvent déjà plusieurs médailles qui trainent à la maison, une supplémentaire pourrait être du gaspillage. Dans cet optique, proposer la « médaille verte » lors de l'inscription est une belle option. Il s'agit d'un menu déroulant dans le formulaire lui demandant s'il désire l'option « médaille verte » ou s'il désire sa médaille de participation. S'il choisit l'option « médaille verte », le dossard de l'athlète est identifié et le bénévole à l'arrivée ne remet pas de médaille de participation à l'athlète. De votre côté, vous versez le montant du prix de la médaille à une œuvre de charité de votre choix. **Voici le libellé à inscrire dans le formulaire :**

#### **Option « médaille verte »**

Vous avez plusieurs médailles de participation qui trainent à la maison et une supplémentaire serait du gaspillage? Sélectionnez l'option « Médaille verte », ne recevez pas votre médaille de participation et

l'organisation reversera le montant normalement alloué à l'achat de votre médaille à un organisme communautaire de son choix. (*Menu déroulant*)

- OUI, je veux la « médaille verte »
- NON, je veux ma médaille de participation

## FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

Vous trouverez à **l'ANNEXE 4** le formulaire d'acceptation des risques standard utilisé par les événements partenaires de TQ. Ce formulaire est automatiquement ajouté à tous les événements qui utilisent la plateforme d'inscriptions en ligne officielle de TQ.

**Le formulaire inclut entre autres les points suivants :**

- Compréhension des risques liés à la pratique sportive;
- Partage des dossiers médicaux au besoin;
- Utilisation des photos ou vidéos;
- Programme Canadien Antidopage (PCA).

**NOTE : Bien que ce formulaire soit utilisé par défaut, vous pouvez le modifier selon vos besoins spécifiques. Cependant, nous nous réservons le droit d'ajouter certains points si nous jugeons votre formulaire incomplet.**

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION

**Note : Référez-vous au document de partenariat pour la politique de remboursement**

## INSCRIPTIONS SUR PLACE

Nous ne suggérons pas de prendre des inscriptions sur place car il est difficile de planifier les quantités à l'avance. Ça demande également plus de gestion et de bénévoles sur place.

Néanmoins, si vous décidez de prendre les inscriptions sur place, nous suggérons de demander un frais supplémentaire. Vous êtes donc responsables de compléter le **fichier Excel « Facturation »** fournit par **Triathlon Québec** et de vérifier l'adhésion des membres Triathlon Québec de ces nouvelles inscriptions.

Vous devrez ensuite envoyer la liste de vos inscriptions sur place ou toute votre liste si vous n'êtes pas avec la plateforme reconnue par Triathlon Québec, en indiquant la distance et le numéro de membre de l'athlète s'il est membre de Triathlon Québec. Le fichier Excel « Facturation » fournit par Triathlon Québec doit être utilisé. Vous serez ensuite facturé en fonction de cette liste.

**NOTE : La liste doit être envoyée à Triathlon Québec dans les deux semaines suivant l'événement sous peine d'une pénalité financière.**

## ASSIGNATION DES NUMÉROS DE DOSSARDS

Il est primordial d'assigner un numéro de dossard à chaque participant ou équipe inscrits à l'événement. Ce numéro est aussi lié à la puce de chronométrage.

### Points généraux :

- L'assignation se fait une fois les inscriptions fermées à l'aide du fichier Excel des inscriptions;
- L'assignation des numéros se fait par distance, par identité de genre et ensuite par vague s'il y a lieu;
- Commander des dossards de différentes couleurs selon les distances;
- Lorsqu'il y a une série Grand Prix, les numéros 1 à 150 sont réservés à ce départ. Dans ce cas, Triathlon Québec fait l'assignation.

**NOTE : Commandez des dossards supplémentaires selon votre capacité totale si vous acceptez les inscriptions sur place.**

Voici un exemple de distribution des numéros de dossard entre les différentes distances sur un événement jeunesse et sprint. Les numéros seront ensuite assignés individuellement à chaque athlète. Dans chaque catégorie il y a quelques dossards vacants en prévision des inscriptions sur place en fonction de la capacité totale de l'événement.

Distance	Capacité	Inscrits	Couleur	# dossard
Jeunesse 1	20	15	Rose	1 à 20
Jeunesse 2	20	15	Orange	21 à 40
Jeunesse 3	30	25	Bleu	41 à 70
Jeunesse 4	40	38	Rouge	71 à 110
U13-U15	40	25	Blanc/Vert	111 à 150
Sprint hommes V1	200	100	Bleu	151 à 250
Sprint hommes V2		88	Jaune	251 à 350
Sprint femmes V1	200	100	Mauve	351 à 450
Sprint femmes V2		72	Vert	451 à 550

# SECTION COMMUNICATIONS ET MARKETING

## SITE INTERNET / MÉDIAS SOCIAUX

Les médias sociaux sont un excellent vecteur de communication et sont extrêmement efficaces. Il est extrêmement important d'avoir un site internet de qualité et à jour pour la promotion de votre événement. Une page Facebook est aussi de mise pour diffuser de l'information et rediriger les athlètes vers votre site internet.

**Voici les informations qui doivent figurées sur votre site internet dès que possible :**

- Lien très visible vers les inscriptions en ligne;
- Lien vers le guide de l'athlète;
- Horaire de compétition;
- Plan et parcours des différentes distances;
- La température de l'eau mise à jour quotidiennement une semaine avant l'événement;
- Lien vers la page des règles de compétition de Triathlon Québec;
- Lien pour devenir bénévoles;
- Liste des hébergements à proximité;
- Comment se rendre sur le site de course;
- Logo de Triathlon Québec;
- Logo des séries Triathlon Québec si l'événement en est l'hôte;
- Logo ÉcoTQ en fonction du niveau de certification obtenu;
- Logo 100% propre Triathlon Québec;
- Vos commanditaires et partenaires;
- Liens vers vos réseaux sociaux;
- Etc.

**NOTE : Tous les logos liés à TQ se trouvent sur notre site internet : <https://www.triathlonquebec.org/logos>**

Un plan de communication peut également être rédigé afin de planifier des communiqués de presse, des publications sur les réseaux sociaux aux moments opportuns. La création d'une infolettre peut également s'avérer pertinente.

Un plan de commandite est également conseillé. Celui-ci présente votre événement et vous permettra de trouver plus facilement des partenaires et des commanditaires.

## ESTHÉTISME ET PAVOISEMENT

Le site de compétition doit faire preuve d'esthétisme. En effet, l'expérience athlète est souvent liée au visuel et à l'image que l'événement dégage. Le pavoisement et la décoration sur le site prend donc ici tout son sens. L'ajout d'oriflammes, de mesh sur les clôtures, de tapis et de plantes à l'arrivée peut faire la différence entre une belle expérience et une expérience exceptionnelle pour les participants présents. Vous pouvez du même coup mettre vos partenaires en valeur sur le pavoisement du site et dans le village des athlètes.

# SECTION SERVICES AUX PARTICIPANTS

## RÉUNION D'AVANT-COURSE

### Réunion d'avant-course virtuelle

La réunion virtuelle permet d'aborder plusieurs sujets qui ne sont pas abordés lors de la réunion d'avant-course quelques minutes avant le départ. Elle permet aussi aux athlètes d'être plus à l'écoute et détendu que le jour même de l'événement.

Nous suggérons le logiciel gratuit *Streamyard* (<https://streamyard.com>) qui diffuse en direct sur FB et permet d'avoir plusieurs intervenants en même temps et de partager l'écran. Une présentation PowerPoint doit être utilisée pour faciliter la présentation aux athlètes. La réunion doit être diffusée sur le FB du comité organisateur et aborder les sujets suivants :

- Stationnement et accès au site ;
- Accueil, procédure de la remise des trousseaux des participants ;
- Entrée et positionnement en zone de transition ;
- Procédure de départ (de masse, par vague ou « rolling start ») ;
- Plans et parcours des épreuves
- Règles de compétition ;
- Procédure à la ligne d'arrivée;
- Procédure pour quitter le site de compétition;
- Etc.

### Réunion d'avant course traditionnelle

En plus de la réunion virtuelle, une réunion d'avant-course traditionnelle doit avoir lieu 15 minutes avant chaque départ. Lors de cette réunion, le directeur de course et le délégué technique de Triathlon Québec donnent les dernières informations relatives à l'épreuve. Elle a généralement lieu près du départ. Les sujets suivants sont abordés :

- Procédure de départ (de masse, par vague ou « rolling start ») ;
- Température de l'eau (combinaison isothermique ou non) ;
- Rappel des parcours et du nombre de tours à compléter ;
- Rappel des règles de compétition ;
- Toute modification par rapport à ce qui est inscrit dans le guide de l'athlète.

## ANIMATION

Au moins un animateur doit être en poste dès l'ouverture de la zone de transition pour donner les consignes aux participants. Un bon animateur est proactif et dirige les athlètes à leur arrivée sur le site. Pendant la journée, il anime l'événement et donne des informations pertinentes sur le triathlon. Il peut également expliquer les principales règles de compétition aux personnes présentes. Il doit connaître le triathlon.

### Points généraux :

- Plusieurs haut-parleurs nécessaires, selon la grandeur du site. Le son doit être diffusé dans la zone de transition, au départ et à l'arrivée;
- Musique adéquate, sans vulgarité (éviter aussi la radio et les sites de musique en continue avec publicité);
- Avoir un micro-sans-fil à grande portée pour permettre des déplacements constants.

**NOTE :** Prenez une [licence avec la SOCAN](#) pour la diffusion de musique sur le site de compétition.

## VILLAGE DES ATHLÈTES

Un village des athlètes est généralement installé sur le site de compétition. Le village des athlètes est une aire commune qui rassemble les participants avant et après leur épreuve, les exposants, les spectateurs, la zone des clubs, du podium, d'information, etc. Bref, c'est l'endroit de rassemblement pour tout ce qui est extérieur aux aires de jeux (parcours et zone de transition). Le repas d'après course est aussi distribué à cet endroit.

## ACCUEIL SUR LE SITE

Un bon accueil des participants sur le site est primordial pour l'expérience athlète. Les directions à suivre pour se rendre à l'accueil doivent donc être claires.

La tente ou point d'accueil des athlètes est le premier passage obligé de tout participant à votre événement. C'est à cet endroit que les participants recevront leur dossard, collants d'identification, bonnet de natation et puce de chronométrage. Ils se feront aussi marquer à cet endroit (identification sur les bras et les jambes, voir le point « Marquage » plus bas).

L'endroit utilisé pour l'accueil des athlètes doit être assez grand pour éviter la congestion et très visible pour les athlètes qui arrivent sur le site. Il doit également être protégé des intempéries. Si aucune salle sur le site de compétition n'est disponible (gymnase ou salle multifonctionnelle par exemple), la location d'un chapiteau devient indispensable.

**ASTUCE :** Mettez-vous dans la peau d'un participant qui arrive sur le site de compétition depuis le stationnement. Est-ce que la signalisation est adéquate pour se rendre à l'accueil des athlètes? Est-ce que des affiches peuvent être ajoutées? Ajoutez aussi des supports à vélo près de l'accueil.

## REMISE DES TROUSSES

La remise des trousse se fait la veille au soir si possible et le matin de l'événement. Il faut prévoir suffisamment de temps pour l'enregistrement des participants. Nous recommandons d'ouvrir l'accueil au moins 1h30 avant le premier départ de la journée.

### La trousse sera remise à chaque athlète. Elle doit contenir :

- Son bonnet de natation à la couleur de sa vague;
- Ses collants d'identification vélo/casque de vélo;
- Son dossard de course.

Un cadeau peut aussi être remis à chaque participant, selon la volonté du comité organisateur.

**NOTE : Des boîtes à épingle pour dossard doivent être sur les tables à l'enregistrement. Les athlètes ne possédant pas de ceinture de course pourront en prendre quatre (4) pour épingle leur dossard à leur chandail.**

### Les tables pour la remise des trousse sont divisées soit :

- Par ordre alphabétique par distance de course (plus gros événement);
- Par ordre alphabétique (plus petit événement).

### Liste des inscriptions et personnel à la remise des trousse

Une excellente gestion de la liste des inscriptions est essentielle. Une équipe de bénévoles efficace et rapide d'exécution est également primordial pour ne pas ralentir le processus de la remise des trousse.

### Personnel à la remise des trousse :

- Minimum six (6) bénévoles (trois (3) équipes de deux (2)). Excluant la personne responsable des inscriptions.

### Matériel/Équipements nécessaires :

Normalement, tous ces items sont utiles lors de la remise des trousse.

- Six (6) tables;
- Crayons marqueurs fluo;
- Crayons à l'encre;
- Règles;
- Ruban adhésif;
- Feuilles blanches;
- Liste des inscriptions imprimée par ordre alphabétique et/ou séparée par distance et par ordre alphabétique;
- Boîtes d'épingles.

## BONNET DE NATATION

**NOTE : Référez-vous au document de partenariat de l'année en cours pour connaître les couleurs en vigueur.**

Les principaux fournisseurs de bonnets de natation sont :

- **HUUB (fournisseur officiel de TQ)** : à partir de 1,50\$/bonnet [sfaucher@specperformance.ca](mailto:sfaucher@specperformance.ca)
- **Aquasport** : <http://shopaquasport.com/boutique/index.aspx?cat=9&subcat=29&lang=en>
- **Aquam** : <http://www.aquam.com/1/Catalogue/Detaillants/Bonnets+en+latex.php>
- **Tyr** : <http://www.tyr.com/shop/equipment/swim-caps.html>

**ASTUCE : Pour les athlètes ayant plus de difficulté dans l'eau, un bonnet de natation blanc peut leur être remis sur demande pour les identifier au sein de leur vague de départ. Ça peut être rassurant pour ces athlètes!**

## DOSSARDS / COLLANTS D'IDENTIFICATION

Les dossards et les collants d'identification (pour le casque de vélo et la tige de selle du vélo) peuvent être généralement commandés par l'intermédiaire des compagnies d'inscription en ligne et de chronométrage. Les prix varient grandement selon les options choisies comme par exemple l'ajout de couleur, du nom de l'athlète, coins arrondis, etc. On peut compter entre 0,40\$ et 0,60\$ par dossard et environ 0,80\$ pour le combo d'autocollant casque/tige de selle.

Voici les compagnies les plus fréquemment utilisées :

Compagnies	Site internet
Bibnumbers	<a href="http://www.bibnumbers.com/site/home/">www.bibnumbers.com/site/home/</a>
Dossard sportif	<a href="http://www.dossardsportif.ca/">http://www.dossardsportif.ca/</a>
ABC compétition	<a href="http://abccompetition.ca/fr/produits/dossards-de-tyvec">http://abccompetition.ca/fr/produits/dossards-de-tyvec</a>
Road ID	<a href="http://www.roadid.com/default.aspx">www.roadid.com/default.aspx</a>

### Points généraux :

#### Dossards

- Le dossard de course comprend généralement :
  - Le numéro du participant;
  - Le nom de l'événement;
  - Les commanditaires/partenaires majeurs;
  - Le prénom de l'athlète (plutôt rare mais très apprécié des participants).

- Le montage graphique du dossard peut être fait plusieurs semaines avant l'événement;
- La commande se fait généralement après l'attribution des numéros de dossards, à la fermeture des inscriptions généralement le mercredi avant la course;
- La commande peut se faire avant lorsque l'événement est limité et que vous savez déjà la quantité exacte à commander (Exemple huit (8) vagues de 20 personnes en piscine = 160 dossards);
- Prévoir seulement un dossard par équipe qui sera utilisé à la course à pied seulement.

### Collants d'identification

Les collants d'identification servent à identifier le casque et le vélo de l'athlète en zone de transition mais aussi sur les parcours. Il permet aussi de prévenir les vols en vérifiant que le numéro concorde à celui de l'athlète à la sortie de la zone de transition à la fin de la compétition.

- Le collant d'identification comprend généralement :
  - Le numéro du participant;
  - Le logo de l'événement;
- Le montage graphique et la commande se font en même temps que le dossard;
- Prévoir seulement un collant par équipe qui sera utilisé en vélo seulement.



### Exemple de modèle de collants d'identification

La section de gauche va sur le casque de vélo tandis que la section de droite va sur la tige de selle.



## MARQUAGE

Prévoir ensuite **le marquage** des athlètes. Le marquage est l'identification de l'athlète en fonction de son numéro de dossard, son âge et la distance à laquelle il est inscrit.

### Points généraux :

- Référez-vous au document de Triathlon Québec à **l'ANNEXE 5** pour la méthode à suivre;
- Le marquage doit être à la verticale, très gros et visible;
- Prévoir des bénévoles.

### Matériel/Équipements nécessaires :

- Gros marqueurs noirs indélébiles;
- Feuilles modèles de Triathlon Québec plastifiées;
- Chaises ou bancs;
- Tampons alcoolisés pour retirer la crème solaire au besoin, avant de faire le marquage.

## DISTRIBUTION PUCES DE CHRONOMÉTRAGE

La distribution des puces de chronométrage se fait généralement après le marquage, soit à l'accueil des athlètes ou lorsque ceux-ci sont en route vers l'entrée de la zone de transition.

### Points généraux :

- La compagnie de chronométrage vous remet généralement les puces le matin de l'événement. Elles sont classées par ordre numérique;
- Les puces sont remises par des bénévoles si l'athlète est marqué ou sur présentation du dossard;
- À la fin de l'épreuve, les puces sont récupérées par des bénévoles à la ligne d'arrivée;
- Les bénévoles doivent remettre les puces à leur place, normalement par ordre numérique, avant de les remettre à la compagnie de chronométrage.

**NOTE : Il est extrêmement important de donner les bonnes puces de chronométrage aux bons athlètes. Il faut être très attentif lors de cette étape. Les bénévoles doivent être minutieux!**

### Matériel/Équipements nécessaires :

- Une (1) tente 10' x 10';
- Quatre (4) tables;

**ASTUCES :**

- 1) Prévoir des puces de chronométrage supplémentaires au départ et à la sortie de la natation pour contrer les oublis ou les pertes lors de l'épreuve. Dans ce cas, les bénévoles doivent prendre en note le numéro de la puce et le numéro de dossard de l'athlète et en aviser la compagnie de chronométrage dans les plus brefs délais.
- 2) Communiquer avec la compagnie de chronométrage avant l'événement pour confirmer de quelle façon seront distribuées les puces de chronométrage.

## DÉPÔT DES SACS

Un dépôt des sacs doit être offert aux participants puisque seulement le strict minimum est autorisé dans la zone de transition. Le dépôt des sacs doit être protégé des intempéries.

### Points généraux :

- Le dépôt doit être situé à proximité de l'entrée de la zone de transition;
- Les bénévoles doivent identifier les sacs aux numéros des athlètes;
- Les sacs sont placés de façon à être facilement retrouvés à la fin de l'événement.

**ASTUCE : Certains dossards de course possèdent déjà un coupon détachable pour le dépôt des sacs. À penser lors de votre commande de dossards!**

### Matériel/Équipements nécessaires :

- Un espace fermé protégé des intempéries;
- Plusieurs tables selon le nombre de participants;
- Méthode d'identification choisie.

## ALIMENTATION

Une collation ou un lunch est généralement fourni aux athlètes après la course. Choisir des aliments santé et propice à la récupération (glucides et protéines), tels que du lait au chocolat, des fruits, des bagels, du fromage, des salades de pâtes, du jus, etc. La collation est remise au participant sur présentation du dossard. Offrir une option végétarienne et végétalienne est maintenant la norme.

Dans un optique d'écoresponsabilité, le suremballage et les items en styromousse sont à proscrire. Voir la [certification ÉcoTQ](#) pour plus de détails.

## REMISE DES MÉDAILLES ET PROTOCOLE

La remise des médailles est un moment fort pour les athlètes. Il est important que la remise se déroule rondement avec un animateur motivant. Vous trouverez à l'an **l'ANNEXE 6** un modèle de protocole à suivre pour faciliter le travail de l'animateur. Ce modèle est également disponible dans la section « Organisateurs » du site Web de Triathlon Québec.

**NOTE : La remise de médailles doit se tenir en parallèle des épreuves en cours. En aucun temps l'ambiance du site ne doit être interrompue en cours d'épreuve pour faire une remise de médailles. Un 2<sup>e</sup> système de son est alors requis dans un endroit plus calme.**

### Athlètes groupes d'âge, 16 ans et plus

Trois choix s'offrent à vous lors de la remise des médailles pour ces athlètes. Les voici par ordre de préférence :

- 1) Médailles aux trois (3) premiers/premières au classement général **ET** aux trois (3) premiers/premières par groupe d'âge;
- 2) Médailles aux trois (3) premiers/premières par groupe d'âge;
- 3) Médailles aux trois (3) premiers/premières au classement général.

**NOTE : Le groupe d'âge est déterminé avec l'âge de l'athlète en date du 31 décembre de l'année de l'événement**

**Groupe d'âge pour le triathlon sprint (par tranche de 5 ans) :** 16-19 ans, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, etc.

**Groupe d'âge pour le triathlon olympique (par tranche de 5 ans) :** 18-19 ans, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, etc.

**Groupe d'âge pour le duathlon sprint et olympique et le triathlon longue distance (par tranche de 10 ans) :** 16 ou 18-19 ans, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, etc.

### Catégories U13 et U15

- Des médailles peuvent être offertes aux athlètes des catégories U13 et U15 (12 médailles total).

### Distances « Jeunesse 4 » et moins et distances « initiation »

- Aucun podium n'est autorisé pour les catégories U5 à U11 (distances « Jeunesse 4 » et moins) et les distances « initiation ». Afin de promouvoir la participation et de favoriser le sentiment d'accomplissement, une médaille ou un prix de participation peut être offert à tous.

### Médailles de participation

- Une médaille de participation peut également être remise à tous les participants à l'arrivée, quoique peu recommandé pour des raisons d'écoresponsabilité. D'autres alternatives sont possibles, référez-vous au guide ÉcoTQ. Si vous décidez d'offrir l'option de la médaille de participation, le prix de celle-ci doit être inclus dans le prix d'inscription.

**ASTUCE : N'inscrivez pas l'année sur vos médailles, vous pourrez donc les réutiliser les années suivantes et sauver beaucoup de coûts, et surtout limiter les déchets inutiles.**

## AFFICHAGE DES RÉSULTATS

Les résultats doivent être affichés sur place, généralement sur un mur ou un panneau bien identifié dans le village des athlètes. La personne responsable du protocole peut faire le lien entre le comité organisateur et la compagnie de chronométrage qui imprime les résultats lorsque ceux-ci sont approuvés par l'officiel en chef de Triathlon Québec. Voir la prochaine section pour tous les détails concernant le chronométrage.

## BOURSES

Des bourses en argent peuvent être distribuées aux athlètes. Le tableau ci-dessous a été créé pour assurer une formule juste et équitable dans la distribution des prix en argent. Le chèque est généralement remis sur place aux athlètes. L'option du virement bancaire ou INTERAC est également possible.

Le montant total des bourses doit être partagé également entre les hommes et les femmes. Voici la distribution des bourses en pourcentage en fonction du nombre d'athlètes :

Distribution des bourses				
Rang	Top 10	Top 7	Top 5	Top 3
1	25%	28%	30%	50%
2	20%	20%	25%	30%
3	15%	16%	20%	20%
4	10%	12%	15%	
5	8%	10%	10%	
6	7%	8%		
7	6%	6%		
8	4%			
9	3%			
10	2%			

# SECTION CHRONOMÉTRAGE ET RÉSULTATS

## CHRONOMÉTRAGE

Le temps est souvent ce qu'il y a de plus important pour les athlètes. Il est donc primordial d'avoir un système de chronométrage qui fonctionne bien auquel on peut avoir confiance.

Les puces de chronométrage attachées à la cheville sont à privilégier pour le triathlon. Les puces au dossard peuvent être utilisées pour le duathlon, puisque les athlètes le portent toute la compétition.

Il existe plusieurs compagnies de chronométrage. Les prix varient selon le nombre de points de contrôle que vous souhaitez, le nombre de participants et la distance à parcourir pour se rendre sur le site de compétition. Le comité organisateur doit généralement aussi fournir l'hébergement la veille de l'événement.

### Il existe plusieurs types de points de contrôle :

- Les matelas mous (limités en largeur);
- Les matelas rigides "passe fil" (limités en largeur et créés une bosse. À proscrire sur le parcours vélo);
- Les fils (idéal pour les comptes tour et terrain asphalté).

Vérifiez avec les compagnies quelle type de point de contrôle ils utilisent. La technologie à fil est préférable pour le parcours vélo, les zones de transition asphaltées et la ligne d'arrivée, car il n'y a pas de limite de largeur.

Voici les compagnies les plus fréquemment utilisées :

Compagnies	Site internet
Sportstats	<a href="http://www.sportstats.ca/">http://www.sportstats.ca/</a>
MSI Timing	<a href="https://www.msitiming.com/">https://www.msitiming.com/</a>
ZONE 4	<a href="https://zone4.ca/">https://zone4.ca/</a>
Sport Chrono	<a href="http://sportchrono.com/">http://sportchrono.com/</a>

Pour des événements ayant peu de participants (50 et moins), il est possible d'utiliser des applications en ligne. Certaines d'entre elles peuvent également gérer vos inscriptions. Cette liste n'est pas exhaustive.

Applications	Site internet
Racesplitter	<a href="http://racesplitter.com/">http://racesplitter.com/</a>
Webscorer	<a href="http://www.webscorer.com/">http://www.webscorer.com/</a>

## NOMBRE DE POINTS DE CONTRÔLE

Idéalement cinq (5) points de contrôle sont à prévoir pour chronométrer un événement de triathlon, à l'exception des comptes tours si besoin (voir le point compte tour ci-dessous).

- Un (1) à la sortie natation;
- Un (1) à la ligne d'embarquement;
- Un (1) à la ligne de débarquement;
- Un (1) à la sortie course;
- Un (1) à l'arrivée.

**Pour diminuer à quatre (4) points de contrôle :** Parfois il est possible d'utiliser le même point de contrôle pour les lignes d'embarquement et de débarquement, tout dépendamment de vos parcours.

- Un (1) à la sortie natation;
- Un (1) à la ligne d'embarquement/débarquement (si le parcours le permet);
- Un (1) à la sortie course;
- Un (1) à l'arrivée.

**Pour diminuer à trois (3) points de contrôle :** Les points de contrôle de la sortie natation et de la ligne de débarquement peuvent être jumelés pour faire seulement un point à l'entrée de la zone de transition.

- Un (1) à l'entrée de la zone de transition (capte la sortie natation et le retour vélo);
- Un (1) à la sortie de la zone de transition (capte sortie vélo et sortie course à pied);
- Un (1) à l'arrivée.

**Pour diminuer à deux (2) points de contrôle (minimum requis) :** Conserver uniquement le point de contrôle à l'entrée de la transition et celui de l'arrivée.

- Un (1) à l'entrée de la zone de transition;
- Un (1) à l'arrivée.

Voir l'**ANNEXE 7** qui inclut des exemples de positionnement de points de contrôle en fonction du nombre.

## Installation de comptes tours

Lorsque le parcours vélo et/ou course à pied compte plus de quatre (4) tours, il est préférable d'installer un point de contrôle pour le compte tour. Ces points de contrôle s'ajoutent à ceux énumérés plus haut.

### Compte tour vélo

- Lorsqu'un compte tour est utilisé sur le parcours vélo, la largeur du point de contrôle doit couvrir l'entièrement de la chaussée pour ne pas créer un rétrécissement de la voie.
- Le point de contrôle doit être installé dans une ligne droite, mais assez près d'un virage pour s'assurer que les vélos soient à vitesse réduite lorsqu'ils passent sur le point de contrôle.

### Compte tour course à pied

- Le compte tour course à pied doit être installé au point le plus éloigné du parcours pour s'assurer que tous les athlètes sont allés au bout du parcours.

**SÉCURITÉ :** Installer les tapis de chronométrage dans une ligne droite, loin des virages. Cela évitera que les athlètes glissent sur les tapis lorsqu'ils sont mouillés.

## PLAN DE CHRONOMÉTRAGE

Un plan de chronométrage est nécessaire pour aider la compagnie de chronométrage sélectionnée dans leur préparation. Vous économiserez beaucoup de temps par la suite. Un bon plan devrait inclure :

- Le nombre de points de contrôle souhaités
- Un plan des parcours avec l'emplacement des différents points de contrôle
- L'endroit où seront affichés les résultats le jour de l'événement
- Les modifications des parcours et des emplacements des points de contrôle pendant la journée, si applicable
- L'horaire de la journée et les différentes catégories/distances
- Les besoins spécifiques pour les différents classements (classement général, groupes d'âge, etc.)
- L'emplacement prévu pour l'équipe de chronométrage le jour de l'évènement
- Le point d'accès à l'électricité, si disponible
- Le contact de la personne responsable du comité organisateur

Idéalement, une radio est attitrée à la compagnie de chronométrage pour faciliter la communication entre le comité organisateur, le délégué technique de Triathlon Québec et l'équipe de chronométrage.

## RÉSULTATS

Les résultats doivent être approuvés par l'officiel en chef de Triathlon Québec avant leur publication. Les résultats doivent inclure :

- La date et la distance de l'épreuve dans l'entête;
- Le numéro de dossard de l'athlète;
- Le nom de l'athlète;
- Son sexe et groupe d'âge (ex : F40-44, M25-29);
- Son rang au classement général;
- Son rang par sexe;
- Son rang par groupe d'âge;
- Les temps de natation, vélo, course à pied et final;
- Les temps de T1 et T2, si des points de contrôle étaient présents (voir point chronométrage de ce document);

TRIATHLON DU STADE OLYMPIQUE											
XX-XX-2020 - Triathlon sprint (Natation : 750 m. Vélo : 19,6 km. Course : 5 km)											
DOSSARD	NOM	SEXE/GROUPE D'ÂGE	RANG GÉNÉRAL	RANG SEXE	RANG GA	NATATION (750M)	T1	VÉLO (19,6 KM)	T2	COURSE (5 KM)	FINAL
572	Prénom Nom	H30-34	1	1	1	10:52	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
600	Prénom Nom	H16-19	2	2	1	09:50	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
621	Prénom Nom	F20-24	3	1	1	10:09	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
625	Prénom Nom	H45-49	4	3	1	10:58	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
622	Prénom Nom	F20-24	5	2	2	10:57	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
612	Prénom Nom	F50-54	6	3	1	10:41	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
620	Prénom Nom	H45-49	7	4	2	10:05	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
598	Prénom Nom	H16-19	8	5	2	10:07	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
596	Prénom Nom	F20-24	9	4	3	10:47	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
611	Prénom Nom	F40-44	10	5	1	10:47	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

## SECTION AIRES DE COMPÉTITION

Dans un premier temps, il faut trouver un site pour tenir la compétition. Le site doit être suffisamment grand pour y aménager les zones de transition et d'arrivée et y accueillir les bénévoles, les athlètes et les spectateurs. Le site doit évidemment être à proximité des parcours de natation (eau libre ou piscine), de vélo et de course à pied.

Les parcours doivent être séparés les uns des autres et sans croisement. Ils doivent être complètement fermés à la circulation.

**Voici une liste non exhaustive de points à prendre en compte lors du choix de votre site :**

- Accès facile pour les véhicules d'urgence;
- Distance de l'hôpital le plus près;
- Qualité de l'eau de baignade;
- Accès à de l'eau potable et de l'électricité;
- Espaces de stationnements en nombre suffisant;
- Accès facile au plan d'eau pour les nageurs et les embarcations de sécurité;
- Qualité de l'asphalte et largeur des voies de circulation;
- Espace plat en asphalte ou gazonné assez grand pour la zone de transition;
- Installation permanente comme un chalet ou une salle communautaire;
- Etc.

### VISITE TECHNIQUE

Pour les nouveaux ou les événements existants qui changent de site de compétition, TQ se déplace pour faire une visite technique et approuver le nouveau site.

Lors de la visite, TQ peut vous aider dans l'ébauche du plan de site comme par exemple l'emplacement de la zone de transition, du départ de natation, de la ligne d'arrivée, de l'accueil des athlètes, etc. Le plan de site final doit être approuvé par TQ.

**DOCUMENT INTÉRESSANT :** Télécharger le document « *Visite technique TQ* » dans la section « **Organisateurs** » sur le site Web de Triathlon Québec.

### NATATION

**Pour plus d'informations, lisez également le CHAPITRE VII - Section I « Parcours natation » du règlement de sécurité de la Fédération.**

Pour le parcours natation, deux options s'offrent à vous :

1. En piscine;
2. En eau libre (qui inclut lac, rivière, bassin ou océan).

## 1. EN PISCINE

**Trois méthodes de départs sont possibles lorsque la natation se fait en piscine, tout dépendamment de la distance et du nombre d'inscrits.**

### 1.1. Méthode par vague de vitesse de natation

C'est la méthode à privilégier. Les athlètes sont classés en fonction de leur temps de natation réel ou estimé. Les vagues sont formées à la fermeture des inscriptions, hommes et femmes séparés, en fonction de la capacité de la piscine. **Voir L'ANNEXE 8 pour un exemple de liste de départ en piscine.**

**IMPORTANT : Pour utiliser cette méthode, la question sur le temps de natation réel ou estimé avec menu déroulant est obligatoire dans le formulaire d'inscription en ligne. Voir le point « Inscriptions en ligne » de ce guide.**

#### Points généraux :

- Prévoir au maximum trois (3) ou quatre (4) athlètes par corridor, départ aux cinq (5) secondes avec bonnet de natation de couleur différente;
- Les temps finaux sont automatiquement ajustés par la compagnie de chronométrage en fonction de la liste de départ fournie;
- Prévoir des bénévoles en nombre suffisant pour compter les longueurs de chaque athlète. **Voir l'ANNEXE 9 pour un modèle de feuille pour le décompte des longueurs;**
- Prévoir une caméra à l'extrémité de la piscine pour filmer les longueurs. Très utile en cas de litige.

### 1.2. Méthode en serpentín

Les athlètes partent un par un aux cinq (5) ou 10 secondes. Ils font un aller-retour par corridor et passent sous le câble pour changer de corridor, et ainsi de suite, jusqu'à la sortie. Cette méthode est rarement utilisée.

Selon le nombre de corridors, la distance possible varie. Ce choix est rarement utilisé, sauf dans le cas des jeunes ou d'une distance initiation. Voici la distance possible à la natation selon le nombre de corridors :

Nombre de couloirs	Aller-retour	Distance parcourue
4	8	200m
6	12	300m
8	16	400m
10	20	500m

Il est également possible de faire sortir les athlètes de l'eau et revenir au premier corridor pour compléter une autre série de longueurs de piscine pour augmenter la distance.

**SÉCURITÉ :** Pour la sécurité des athlètes, ceux-ci doivent marcher lorsqu'ils se déplacent autour de la piscine.

**Points généraux :**

- Les bonnets de natation peuvent avoir la même couleur puisqu'il n'y a pas de décompte des longueurs;
- Les temps finaux sont automatiquement ajustés par la compagnie de chronométrage en fonction de la liste de départ fournie.

**IMPORTANT :** Pour utiliser cette méthode, la question sur le temps de natation réel ou estimé avec menu déroulant est fortement recommandée dans le formulaire d'inscription en ligne, pour faire le départ du plus rapide ou moins rapide. Voir le point « Inscriptions en ligne » de ce guide.

**1.3. Méthode tour de piscine (si piscine de 50m)**

C'est une simulation d'un triathlon en eau libre. Les câbles de la piscine sont retirés et quatre bouées sont installées pour former un rectangle. Les athlètes partent à l'eau et doivent effectuer le nombre de tours nécessaires pour compléter la distance requise.

**Points généraux :**

- Le nombre d'athlètes au départ est limité à 30. La vague peut être séparée en deux (2) sous-vagues de 15 athlètes avec des couleurs de bonnet de natation différentes. La 2<sup>e</sup> sous-vague part 10 secondes après la 1<sup>ère</sup> sous-vague;
- La compagnie de chronométrage ajuste les temps finaux en fonction de la liste de départ fournie;
- Prévoir la sortie de la natation où il y a une échelle de faire sortir les athlètes qui ne désirent pas utiliser le bord de la piscine.

**Sauveteurs**

Lors des événements en piscine, les sauveteurs certifiés de la piscine peuvent être utilisés pour assurer la sécurité. Voir avec l'administration de la piscine pour prendre entente.

**2. EAU LIBRE**

La natation en eau libre peut accueillir plus de participants par vague mais nécessite une préparation hors-paire du côté de la sécurité nautique. Des tests sur la qualité de l'eau sont aussi requis.

**Points généraux :**

- Parcours en rectangle, sens horaire ou antihoraire, selon la configuration du site de compétition;
- Virages à 90 degrés maximum;
- Bouées de virage de couleur très voyante et plus grosses que les bouées intermédiaires;
- Bouées intermédiaires aux 100 mètres;
- Premier virage à 350 mètres du départ pour distance sprint et plus;
- Profondeur minimum de l'eau de 1,5m;
- Distance sprint : une boucle de 750m est préférable;

- Distance olympique : une boucle de 750m répétée à deux reprises est préférable car elle demande moins de bouées et de ressources en personnel nautique. Cependant, une seule boucle est envisageable en fonction de son horaire de départ et de la capacité de son parcours vélo.

### Mesurage des parcours :

Les parcours se mesurent généralement par GPS et sont confirmés avec un pointeur laser lors de l'installation des bouées.

### Tolérance

Bien que nous essayions d'avoir la distance la plus précise possible, une tolérance de 5% est acceptée pour les différentes distances. Ce qui veut dire que pour une distance sprint, nous acceptons une distance entre 712 et 788 m (750 mètres +/- 38 mètres, soit 5%). Pour une distance olympique, nous acceptons une distance entre 1425 et 1575 m (1500 mètres, +/- 75 mètres, soit 5%).

### BOUÉES

#### Dimensions

Les bouées de virage doivent avoir une dimension minimale de 1 m x 1 m être suffisamment grosses pour être vues à partir du point le plus éloigné du parcours. Les bouées d'alignement doivent être plus petites que les bouées de virage.

#### Couleurs

Les bouées de virage doivent être de couleur voyante et distincte.

**Triathlon jeunesse :** Mettre une housse de couleur associée à leur distance par-dessus les bouées de virage pour indiquer le parcours spécifique à cette distance :

Couleurs voilet « Jeunesse »	
Catégorie	Couleur
Jeunesse 1	Rose
Jeunesse 2	Orange
Jeunesse 3	Bleu
Jeunesse 4	Rouge
U13/U15	Vert

**NOTE :** Si les départs sont tôt le matin, prenez en compte le lever du soleil qui pourrait éblouir les athlètes à la surface de l'eau. Dans ce cas, le parcours peut être monté légèrement en angle par rapport à la rive pour éviter ce problème.

**ASTUCE : Prévoir des bonnets de natation en surplus de toutes les couleurs au départ de natation. Il arrive souvent que des athlètes oublient leur bonnet de natation dans la zone de transition ou que celui-ci se déchire juste avant le départ. Rappelons que chaque participant doit porter le bonnet de natation reçu par l'organisateur. Le bonnet doit être de couleur voyante.**

## TYPES DE DÉPARTS

En règle générale, les vagues de départ ne peuvent dépasser 150 participants simultanément, sauf avis contraire de la Fédération. Il existe quatre (4) types de départ :

- Départ à l'eau
- Départ de la plage
- Départ en plongée
- Départ en continue « rolling start »

### Départ à l'eau

Le départ à l'eau est majoritairement utilisé lors des événements en eau libre au Québec. Les athlètes entrent dans l'eau et se positionnent dans l'aire de départ. Ils ont généralement de l'eau minimalement à la taille. Des bouées sont installées à chaque extrémité de la ligne de départ pour indiquer aux athlètes où elle se trouve. Une corde peut être déployée le temps que les athlètes s'installent. La corde est retirée par les bénévoles 10 secondes avant le départ.

### Départ de la plage

Pour un départ de la plage, il faut définir la longueur de la plage utilisée pour le départ de la compétition. Minimalement elle devrait avoir 30 mètres de longueur et permettre à tous les athlètes de la vague de s'y positionner. Si la plage est trop étroite, les options de diminuer le nombre de personnes par vague de départ ou de faire un départ à l'eau doivent être considérées.

### Départ en plongée

Les départs en plongée sont généralement interdits pour les athlètes groupes d'âge pour des raisons de sécurité. Des exceptions peuvent s'appliquer selon la configuration du site de compétition. Valider avec Triathlon Québec cette possibilité si vous le désirez.

### Départ en continue « rolling start »

Le système de départ en continue « rolling start » permet aux athlètes de prendre le départ un par un, deux par deux, trois par trois ou quatre par quatre selon la largeur disponible à la zone de départ, par intervalle de 10 à 15 secondes. Un système de chronométrage doit être installé pour enregistrer le temps de départ de chaque athlète. Cette méthode évite la cohue des départs de masse à la natation ce qui peut être très apprécié des participants. Cependant, il nécessite des surveillants-sauveteurs sur l'ensemble du parcours car il y a des nageurs en continue dans l'eau. Ce type de départ est applicable seulement lors des épreuves sans sillonnage.

### Retrait des débris

Le parcours doit se situer dans une zone de plan d'eau exempte de tout objet flottant nuisible ou dangereux. Les abords du plan d'eau et le fond de celui-ci doivent être exempts de tout débris pouvant causer des blessures aux nageurs tels qu'éclats de verre, métal, branches, algues, huîtres et roches. Une vérification doit être faite avant le début de la compétition.

### DÉCOMPTE DES NAGEURS

Le décompte des nageurs prenant le départ doit être fait. Il permet de comparer le nombre d'athlètes au départ et à la sortie de la natation.

Idéalement, un système de chronométrage pré-départ est installé sur le chemin d'accès menant à la zone de départ. Les athlètes doivent obligatoirement passer sur le système avant de se positionner dans l'aire de départ.

Sinon, deux bénévoles peuvent être attirés à cette tâche. Ils doivent prendre et inscrire les numéros de dossards de tous les athlètes présents dans la vague. Deux autres bénévoles peuvent aussi faire le décompte à la sortie natation. Cette technique permet d'identifier s'il manque des personnes à la sortie natation mais ne permet pas d'identifier qui est manquant. Ce n'est donc pas la méthode à privilégier.

### PLAN DE SÉCURITÉ NAUTIQUE

Le plan de sécurité nautique décrit les normes nécessaires à la tenue d'une natation sécuritaire, coordonne le personnel nautique et assure la rapidité d'intervention à tout nageur nécessitant une intervention ou un retrait du parcours de natation.

Il est de la responsabilité du comité organisateur de diffuser le plan de sécurité nautique aux intervenants concernés et de le suivre en tout temps pendant la compétition. Ce plan doit être préalablement approuvé par TQ.

**DOCUMENT INTÉRESSANT :** Télécharger un modèle de **plan de sécurité nautique** dans la section « **Organisateurs** » sur le site Web de Triathlon Québec.

### QUALITÉ DE L'EAU

La propreté de l'eau et son contenu bactériologique doivent être conformes aux normes du [ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques](#) (moins de 200 coliformes fécaux/100 millilitres entre autres).

Des tests doivent être effectués un mois et une semaine avant l'événement. Dans le cas où la qualité de l'eau ne respecterait pas les normes en vigueur pour la baignade, l'événement serait transformé en duathlon. Un plan de contingence doit donc être préparé.

## ZONE DE TRANSITION

**Pour plus d'informations, lire également le CHAPITRE VII – Section II « Zone de transition » du règlement de sécurité de la Fédération.**

La zone de transition est le cœur de l'événement. Si la gestion de la zone de transition est sous contrôle, l'événement va se dérouler rondement!

### Équité

La zone de transition doit être équitable pour tous les participants. Pour s'en assurer, seulement une entrée et une sortie est acceptée et celles-ci doivent être situées dans les coins opposés. La natation et le retour du vélo entrent donc par la même entrée, tandis que la sortie vélo et la sortie course à pied sortent par la même sortie.

### Entrée indépendante

Une entrée indépendante doit également être installée pour l'entrée et la sortie des participants avant et après la compétition et pour la vérification du matériel. Il faut rappeler aux participants que seul le strict minimum est autorisé dans la zone de transition. Les participants doivent donc déposer leur sac et leur matériel en extra dans le dépôt des sacs offert par le comité organisateur (voir le point « **Dépôt des sacs** »).

### Points généraux :

- La zone de transition peut être sur gazon ou sur une surface dure, plate et lisse;
- Elle doit être complètement fermée et réservée seulement aux athlètes;
- La circulation est unidirectionnelle en tout temps;
- La largeur des couloirs de course doit être de cinq (5) mètres;
- La largeur des allées doit être de quatre (4) mètres;
- Les supports à vélo doivent être séparés et identifiés selon les catégories et départs;
- Il doit y avoir un minimum de 0,75m entre chaque vélo sur les supports (généralement cinq (5) vélos par support, trois (3) d'un côté et deux (2) de l'autre en alternance);
- Zone de transition sur asphalte : Le balai ou le souffleur doit être passé dans la zone avant l'installation des supports à vélo;
- Zone de transition sur gazon : Les débris au sol doivent être retirés avant l'ouverture de la zone de transition.

### Personnel à la zone de transition :

- Minimum de deux (2) bénévoles à l'entrée/sortie de la zone de transition;
- Minimum de quatre (4) bénévoles plus un (1) par tranche de 100 athlètes tous équipés de sifflet, pour assurer la fluidité dans la zone.

**Matériel/Équipements nécessaires :**

- Une (1) tente 10' x 10' pour la zone entrée des athlètes;
- Minimum deux (2) toilettes dans la zone;
- Une (1) tente mécanique à l'entrée de la zone;
- Panneaux identifiant les supports à vélo;
- Marqueurs noirs;
- Sifflets pour tous les bénévoles;
- Mégaphone – pour passer des messages généraux aux participants;

**ASTUCE : Prévoir des marqueurs noirs à l'entrée de la zone pour marquer les athlètes qui n'auraient pas été marqué lors de l'enregistrement.**

**Calcul de la capacité de la zone de transition**

Il est très important de calculer la capacité maximale de vélos que la zone de transition peut accueillir. Ça permet d'établir un nombre maximal d'inscriptions. Voici les étapes :

- Mesurer la dimension maximum possible (longueur x largeur) de la zone;
- Calculer le nombre de rangées de supports à vélo qui peuvent être installés en conservant cinq (5) mètres dans les couloirs de course et quatre (4) mètres entre les allées;
- Calculer le nombre de supports à vélo total qui peuvent être installés par rangée (un support = 3 m);
- Multiplier le nombre de supports par le nombre de vélo qui peuvent être installés par support (généralement cinq (5)).

**Zone de transition Élite (série Grand Prix)**

La conception de la zone de transition des Élites est différente de celle des athlètes groupes d'âge. Le but est de faire vivre aux athlètes la même expérience qu'ils vivront sur des épreuves de plus haut niveau. Triathlon Québec fournit la majorité du matériel pour faire le montage de ce genre de zone.

**Points généraux :**

- Surface asphaltée plane et lisse;
- Zone de transition en ligne droite;
- Tapis bleu;
- Utilisation de supports à vélo individuels;
- Utilisation de bacs pour le matériel dans la zone de transition;
- Espacement d'au moins 5 mètres entre les deux rangées (idéalement 6 mètres);
- Espacement d'au moins 1,2 mètre entre les supports à vélo, centre à centre.

**LIGNES D'EMBARQUEMENT / DÉBARQUEMENT**

Les lignes d'embarquement et de débarquement font partie de la zone de transition. Elles sont tracées par le/la délégué(e) technique la veille ou le matin de l'événement. Par souci de sécurité, des zones d'accélération et de décélération doivent être prévues avant d'entrer ou de sortir du parcours vélo.

### Points généraux :

- Lignes installées en ligne droite, sur une surface plane;
- Ligne verte pour l'embarquement;
- Ligne rouge pour le débarquement;
- Longueur minimum de trois (3) mètres;
- Largeur minimum de trois (3) pouces;
- Prévoir au minimum 10 mètres de dégagement à l'arrière de la ligne de débarquement;
- Une ligne blanche doit être mise de chaque côté des lignes;
- Éviter les trous d'homme et couverts de métal;

### Personnel aux lignes d'embarquement / débarquement :

- Deux (2) bénévoles à la ligne d'embarquement;
- Deux (2) bénévoles à la ligne de débarquement.

**NOTE : Prévoir des bénévoles très proactifs avec une bonne voix à ces endroits. Les athlètes ont souvent besoin d'indications claires!**

### Matériel/Équipements nécessaires :

- Quatre (4) drapeaux rouges;
- Quatre (4) sifflets;
- Duct tape VERT pour embarquement;
- Duct tape ROUGE pour débarquement;
- Duct tape BLANC pour l'extérieur des lignes;
- Deux (2) oriflammes verts « Embarquement »;
- Deux (2) oriflammes rouges « Débarquement »;
- Quatre (4) pôles à oriflammes;
- Quatre (4) coudes métalliques;
- Quatre (4) bases à oriflammes;
- Quatre (4) blocs en béton.

## VÉLO

**Pour plus d'informations, lire également le CHAPITRE VIII – Section III « Parcours vélo » du règlement de sécurité de la Fédération.**

Pendant toute la compétition, le parcours doit être complètement fermé à toute circulation extérieure selon les normes du Ministère du Transport du Québec (MTQ). L'organisateur doit obtenir le permis d'événements spéciaux émis par le MTQ, si le parcours utilise une des routes sous leur juridiction. **Voir le point « Permis du MTQ » plus haut.**

### État de la chaussée

#### Visite technique

Une visite technique pour valider l'état de la chaussée est obligatoire **au minimum un mois** avant l'événement

pour soulever les imperfections de la route et prendre les mesures correctives, s'il y a lieu.

Une 2e visite **au plus tard une semaine** avant l'événement est obligatoire pour approuver les mesures correctives.

Le compte-rendu détaillé de ces visites doit être envoyé à Triathlon Québec.

**Voir l'ANNEXE 10 pour les détails concernant la visite liée à l'inspection de la chaussée.**

#### **Personnel sur le parcours vélo :**

- Deux (2) bénévoles à chaque intersection et à chaque virage;
- Deux (2) bénévoles de chaque côté à chaque traverse piétonne;
- Deux (2) bénévoles en vélo avec du matériel de réparation et des connaissances en mécanique vélo pour aider en cas de bris mécanique.

**NOTE : En aucun cas les bénévoles ne peuvent faire de la gestion de véhicules ou donner des directives aux usagers de la route. Seuls les agents de la paix, les brigadiers scolaires et les signaleurs peuvent faire de la gestion de véhicules aux intersections et diriger la circulation lors d'un événement.**

#### **Matériel/Équipements nécessaires :**

- Dossards de couleur voyante;
- Sifflets;
- Drapeaux rouges;
- CANNETTES de peinture orange et/ou ruban style duct tape orange pour identifier les dangers sur le parcours;
- Balais;
- Ruban jaune pour identifier le parcours au besoin.

#### **Positionnement des cônes :**

- Cinq (5) mètres avant, pendant et après un virage, les cônes doivent être placés à un maximum de 0,5 mètre;
- Sur le reste du parcours, les cônes doivent être placés aux six (6) mètres;
- Sur un parcours composé d'une seule boucle avec une ligne déjà tracée au sol (exemple la ligne jaune centrale de la route), la ligne peut séparer l'aller du retour. Cependant, des cônes doivent être installés dans les virages et aux demi-tours;
- Pour les virages à 180 degrés, les cônes doivent former une « goutte » pour déporter les cyclistes vers l'extérieur pour s'assurer qu'ils utilisent la pleine largeur de la route pour effectuer leur virage.
- Les virages à 180 degrés sont à proscrire sur les routes à deux voies seulement.

#### **Mesurage des parcours**

Le parcours vélo doit être mesuré pour donner la distance précise aux participants. Le parcours peut être mesuré avec un GPS ou l'odomètre d'un vélo ou d'une moto. Le parcours vélo débute à la ligne d'embarquement et se termine à la ligne de débarquement.

Lors de la prise de mesure, prenez en considération le nombre de boucles et de la distance entre les lignes d'embarquement/débarquement si celles-ci ne sont pas situées au même endroit.

### Tolérance

Une tolérance de 5% est acceptée pour les distances standards. Ce qui veut dire que pour une distance sprint, nous acceptons une distance entre 19 et 21 km (20 km, +/- 1 km, soit 5%). Pour une distance olympique, nous acceptons une distance entre 38 et 42km (40 km, +/- 2 km, soit 5%).

Bien qu'il y ait une tolérance, la distance officielle doit être visée. Cela étant dit, peu importe la distance mesurée, la **vraie** distance doit être inscrite sur votre site internet et sur la page des résultats de la compagnie de chronométrage.

- Exemple 1 : 750 m natation, 19,5 km vélo et 5 km de course.
- Exemple 2 : 1,5 km natation, 44 km vélo et 10 km course à pied.

### Équipe médicale

Une équipe médicale est essentielle sur le parcours vélo. Celle-ci doit pouvoir intervenir rapidement en cas de chute et évacuer les athlètes vers l'ambulance si ceux-ci doivent être transportés à l'hôpital. Normalement, en aucun cas une ambulance ne devrait circuler sur un parcours vélo, puisque c'est l'équipe médicale qui devrait transporter l'athlète vers l'ambulance, à l'aide d'un véhicule adapté.

Voir le point « Équipe médicale » pour tous les détails.

## STATION DE ROUES

Une station de roues peut être installée pour les épreuves des séries Coupe Québec, Super Série et Grand Prix de Triathlon Québec. La station de roues permet aux athlètes de déposer leurs roues de rechange qu'ils pourraient utiliser en cas de crevaison. Chaque athlète peut déposer ses propres roues ou l'entraîneur peut déposer des roues d'équipe, qui pourraient être utilisées par n'importe quel athlète de son équipe.

### Points généraux :

- La station est positionnée au début du parcours vélo, à la sortie de la zone de transition;
- L'emplacement doit être protégé et éloigné du public pour éviter les vols;
- Les roues sont réceptionnées à l'entrée de la zone de transition;
- Les roues sont déplacées vers la station par les bénévoles;
- Les roues sont redonnées après l'épreuve, à la sortie de la zone de transition;
- Les roues doivent être identifiées au nom ou au numéro de l'athlète ou à l'équipe à qui elles appartiennent;
- Les bénévoles qui occuperont ce poste recevront une courte formation donnée par des officiels de TQ.

**Matériel/Équipements nécessaires :**

- Une tente 10' x 10' et quatre (4) pesées pour la fixer;
- Une pancarte très visible identifiée « Station de roues » à installer à la tente;
- Deux chaises;
- Crayons et feuilles de papier;
- Brocheuse;
- Un véhicule pour déplacer les roues de la zone de transition vers la station de roues.

## COURSE À PIED

**Pour plus d'informations, lire également le CHAPITRE VIII – Section IV « Parcours course à pied » du règlement de sécurité de la Fédération.**

**Personnel sur le parcours course à pied :**

- Deux (2) bénévoles à chaque intersection et à chaque virage;
- Deux (2) bénévoles de chaque côté à chaque traverse piétonne;
- Deux (2) bénévoles ouvreurs en vélo avec radio (roulent devant le premier et la première athlète);
- Deux (2) bénévoles fermeurs en vélo avec radio (suivent les derniers athlètes);

**Ouvreurs et fermeurs de parcours**

Le rôle des ouvreurs et fermeurs de parcours est extrêmement important. En plus d'annoncer sur les ondes radios où sont rendu les meneurs et les derniers athlètes, ils peuvent identifier les athlètes potentiellement en difficulté et communiquer avec l'équipe médicale au besoin. Ils doivent donc être équipés de radios.

De plus, si un des ouvreurs ou fermeurs possède sa formation en premiers soins, un DEA peut lui être attribué. Celui-ci serait installé sur son vélo, et il pourrait agir avant l'arrivée de l'équipe médicale.

**État de la surface****Visite technique**

Une visite technique pour valider l'état du parcours est obligatoire **au minimum un mois** avant l'événement pour soulever les imperfections de la surface et prendre les mesures correctives, s'il y a lieu. Une 2e visite **au plus tard une semaine** avant l'événement est obligatoire pour approuver les mesures correctives. Le compte-rendu détaillé de ces visites doit être envoyé à Triathlon Québec.

**Identification des risques**

Tout ce qui est potentiellement à risque, mais acceptable, doit être identifié la veille ou le matin de l'événement avec de la peinture orange ou du tape style duct tape orange.

### Matériel/Équipements nécessaires :

- Vélos et casques à vélo pour les bénévoles;
- Roue à mesurer;
- Ruban style duct tape orange pour identifier les dangers sur le parcours;
- Ruban jaune pour identifier le parcours au besoin;
- Pancartes avec des flèches pour annoncer les virages.

### Positionnement des cônes :

- Cinq (5) mètres avant, pendant et après un virage, les cônes doivent être placés à un maximum de 0,5 mètre;
- Sur le reste du parcours, les cônes doivent être placés aux six (6) mètres;
- Sur un parcours avec une ligne déjà tracée au sol (exemple une piste cyclable), la ligne peut séparer l'aller du retour. Cependant, des cônes doivent être installés dans les virages et aux demi-tours;
  - Pour les virages à 180 degrés, les cônes doivent former une « goutte ».

### Mesurage des parcours

Le parcours peut être mesuré à la roue à mesurer d'arpentage ou à l'odomètre d'un vélo. Le parcours course à pied débute à la sortie de la zone de transition ou au point de contrôle de chronométrage si présent, et se termine à la ligne d'arrivée.

Lors de la prise de mesure, prenez en considération le nombre de boucles et de la distance entre la sortie de la zone de transition et la ligne d'arrivée.

### Tolérance

Une tolérance de 2% est acceptée pour les distances standards. Ce qui veut dire que pour une distance sprint, nous acceptons une distance entre 4,9 et 5,1 km (5 km, +/- 100 m, soit 2%). Pour une distance olympique, nous acceptons une distance entre 9,8 et 10,2 km (10 km, +/- 200 m, soit 2%).

S'il est impossible d'avoir un parcours à l'intérieur de la tolérance de 2%, la vraie distance doit être inscrite sur votre site internet et sur la page des résultats de la compagnie de chronométrage. Exemple : 1,5 km natation, 40 km vélo et 9,4 km course à pied.

### Départ duathlon

Une ligne de départ doit être tracée au sol pour identifier l'emplacement du départ pour le duathlon. La ligne peut être faite soit à la craie soit au duct tape si la surface le permet. La longueur minimum de la ligne doit être d'au moins 10 mètres. La longueur de la ligne peut être moindre, selon le nombre de participants.

Des oriflammes identifiant le départ de duathlon peuvent être installés de chaque côté de la ligne pour donner un repère visuel aux participants qui se dirigent au départ.

## Équipe médicale

Une équipe médicale est essentielle sur le parcours course à pied. Celle-ci doit pouvoir intervenir rapidement et évacuer les athlètes vers l'ambulance si ceux-ci doivent être transportés à l'hôpital. Normalement, en aucun cas une ambulance ne devrait circuler sur le parcours de course à pied, puisque c'est l'équipe médicale qui devrait transporter l'athlète vers l'ambulance, à l'aide d'un véhicule adapté.

Voir le point « Équipe médicale » pour tous les détails.

## STATIONS DE RAVITAILLEMENT

La portion course à pied en triathlon est très difficile pour les participants, puisque ceux-ci ont déjà complété de la natation et du vélo. Les stations de ravitaillement sont donc plus que nécessaires pour certains, tant pour le ravitaillement que pour les encouragements qu'ils reçoivent des bénévoles.

### Points généraux :

- La première station doit être installée entre 200 et 400 mètres après la sortie de la zone de transition;
- La distance maximale entre les stations de ravitaillement doit être de 2,5 km par temps frais et de 1,7 km par temps chaud;
- Elles doivent être installées sur une ligne droite facilement accessibles aux athlètes;
- Si la largeur du parcours de course le permet, la station de ravitaillement peut être installée au milieu du parcours pour desservir les participants des deux côtés;
- Des poubelles doivent être installées jusqu'à 50 m après la station;
- Les bénévoles doivent porter des gants en tout temps;
- Les bénévoles doivent garder leur station propre en tout temps, et s'assurer d'avoir suffisamment de matériel pour compléter l'événement (verres, sacs, etc.);
- Si de la boisson énergétique est offerte, l'ordre de distribution doit toujours être EAU / BOISSON / EAU.

### Personnel aux stations de ravitaillement :

- Minimum de six (6) bénévoles à chaque station de ravitaillement.

### Matériel/Équipements nécessaires, par station :

- Une (1) tente 10' x 10' et quatre (4) pesées pour la fixer;
- Une (1) toilette portative;
- Une (1) boîte de gants;
- Une boîte de sacs de recyclage;
- Deux (2) poubelles;
- Râteaux (pour ramasser les verres au sol);
- Entre une (1) et trois (3) tables selon le nombre de participants;
- Verres en carton (calculé deux (2) verres par athlète par nombre de tours à compléter);
- Signalisation à installer « 200m avant station de ravitaillement »;
- Système de son pour musique;
- Matériel pour mélanger boisson énergétique (barils, grosse cuillère, cruches d'eau, etc.).

## Formation des bénévoles

Une petite formation de quelques minutes doit être donnée aux bénévoles pour savoir comment remplir, tenir et donner les verres. Ce sont de petits détails qui peuvent faire une grande différence sur l'expérience vécue par les participants.

## TENTE DE PÉNALITÉ

La tente de pénalité est généralement installée pour les épreuves des séries Coupe Québec, Super Série et Grand Prix de Triathlon Québec. Les athlètes groupes d'âge y arrêtent pour entre autres purger leur pénalité pour sillonnage sur le parcours vélo.

### Points généraux :

- La tente doit être installée en bordure du parcours à la fin de la boucle course à pied, à au moins 200 mètres de la ligne d'arrivée;
- Le tableau doit être installé de façon à être très visible des athlètes;
- Les bénévoles qui occuperont ce poste recevront une courte formation donnée par des officiels de TQ.

### Matériel/Équipements nécessaires :

Le matériel nécessaire pour la tente des pénalités est généralement fourni par Triathlon Québec.

- Tente de pénalité 10' x 10' et quatre (4) pesées pour la fixer;
- Une (1) table;
- Deux (2) chaises;
- Un (1) panneau sandwich en plastique;
- Tableau magnétique;
- Numéros magnétiques;
- Chronomètres;
- Crayons et feuilles de pénalités;
- Marqueurs noirs effaçables à tableau;
- Signalisation « 200m avant tente de pénalité ».

## ZONE D'ARRIVÉE

L'arrivée est le moment fort de tout événement sportif. On souhaite donc que les participants vivent ce moment et qu'ils s'en souviennent longtemps. Il faut donc tout mettre en place pour leur faire vivre la meilleure expérience possible.

### Points généraux :

- La ligne d'arrivée doit être bien marquée au sol;
- Il doit y avoir un minimum de 50 mètres protégés du public avant la ligne d'arrivée;
- Il doit y avoir un minimum de 15 mètres de dégagement après la ligne d'arrivée;
- La zone doit avoir un minimum de cinq (5) mètres de largeur;
- La zone doit être entièrement fermée au public avec des clôtures de sécurité;
- Le positionnement de la station de ravitaillement et de l'équipe médicale doit assurer une bonne circulation des participants à l'arrivée.

**Personnel à la zone d'arrivée :**

- Équipe médicale sur place;
- Minimum de trois (3) bénévoles pour le retrait des puces de chronométrage des participants;
- Minimum de trois (3) bénévoles pour la remise des médailles de participation;
- Minimum de deux (2) bénévoles au ravitaillement;
- Un (1) photographe pour la promotion de l'événement;
- Un (1) animateur avec un micro sans fil.

**Matériel/Équipements nécessaires :**

- Une (1) arche d'arrivée solidement fixée;
- Des clôtures de sécurité pour délimiter la zone d'arrivée;
- Une (1) tente 10' x 10' fermée pour l'équipe médicale (à confirmer avec votre équipe médicale) et quatre (4) pesées pour la fixer;
- Une (1) tente 10' x 10' pour le ravitaillement et quatre (4) pesées pour la fixer;
- Une (1) chaise roulante;
- Système de son;
- Bacs de plastique pour le retrait des puces de chronométrage (souvent fournis par la compagnie de chronométrage);
- Présentoir pour les médailles de participation;
- Tables, chaises, verres en carton, eau, etc. pour le ravitaillement;
- Accès à l'électricité.

**ASTUCE : S'il fait très chaud la journée de votre événement, prévoir une équipe avec un tuyau d'arrosage pour refroidir les participants à leur arrivée, avec leur consentement. Une piscine en plastique peut aussi être installée avec de la glace.**

# SECTION ÉCORESPONSABILITÉ

## CERTIFICATION ÉCOTQ

Triathlon Québec a développé sa certification écoresponsable ÉcoTQ en partenariat avec le Conseil québécois des événements écoresponsables, une première au Québec. Tous les événements partenaires de TQ peuvent être certifiés.

### Qu'est-ce que la certification ÉcoTQ ?

La certification ÉcoTQ se matérialise par une grille d'évaluation composée de cinquante critères articulés autour de cinq grands piliers ayant pour objectif commun la réduction de l'impact environnemental lors des différentes étapes de l'organisation de l'événement. Télécharger la grille sur notre site internet : <https://www.triathlonquebec.org/ecoresponsabilite/>

### Les cinq piliers sont :

1. Ressources humaines et gestion du territoire;
2. Alimentation;
3. Gestion des matières résiduelles et des sources d'énergie;
4. Sensibilisation et éducation à l'environnement;
5. Transport, déplacement et émission de gaz à effet de serre (GES).

Les événements qui mettent en place les mesures d'écoresponsabilité reçoivent une certification d'événement écoresponsable OR, ARGENT ou BRONZE et peuvent ensuite afficher le logo correspondant à leur degré de certification dans leurs communications.

### Faire une demande ÉcoTQ

Téléchargez la [certification ÉcoTQ](#) et sélectionnez la certification convoitée selon les différents critères que vous souhaitez mettre en place. Écrivez ensuite à [ecotq@triathlonquebec.org](mailto:ecotq@triathlonquebec.org) pour nous faire part de votre intention.

## SECTION MÉDICALE ET MESURES D'URGENCE

Pour plus d'informations, lire également le CHAPITRE XI – « NORMES CONCERNANT LES SERVICES DE SÉCURITÉ ET L'ÉQUIPE MÉDICALE REQUIS LORS D'UNE COMPÉTITION » du règlement de sécurité de la Fédération.

Vous pouvez vous référer au document "Plan de mesures d'urgence" disponible dans la section organisateur du site internet de Triathlon Québec.

### ÉQUIPE MÉDICALE

Une équipe médicale doit obligatoirement être présente lors de l'événement. Il est recommandé d'utiliser des compagnies professionnelles. Plusieurs de ces compagnies peuvent aussi faire votre plan d'intervention médicale. Les compagnies les plus utilisées sont :

Compagnies	Site internet
GTI Médical	<a href="http://www.gtimedical.com/">www.gtimedical.com/</a>
Distribusoins	<a href="http://www.distribusoins.ca">www.distribusoins.ca</a>
Technisoins	<a href="http://technisoins.com/">http://technisoins.com/</a>

Pour les événements de moindre envergure, une équipe de premiers répondants peut être utilisée.

# ANNEXES

## ANNEXE 1 – DESCRIPTION DES POSTES DE L'ORGANIGRAMME

Vous trouverez dans cette ANNEXE le descriptif de chacun des postes et les questions clés à se poser lorsque l'on occupe l'un de ceux-ci.

### 1. Directeur de course

Le directeur de course élabore la planification globale de l'évènement en collaboration avec les membres de son comité organisateur et les différentes parties prenantes de l'évènement. Il agit également à titre de personne ressource auprès de la Fédération avant, pendant et après l'évènement.

### 2. Responsable médical

Le responsable médical assure la gestion de l'équipe médicale. Il s'assure d'avoir le nombre requis de personnes certifiées sur le site, selon la grosseur de l'évènement. Il détermine aussi les endroits où seront positionnés ses effectifs durant l'évènement.

### 3. Responsable écoresponsabilité

Le responsable écoresponsabilité s'assure de l'application des exigences ÉcoTQ en vigueur selon le niveau de son évènement (or, argent et bronze).

### 4. Responsable des bénévoles

Le responsable des bénévoles assure le recrutement des bénévoles requis pour le bon fonctionnement de l'évènement. Il s'assure de bien former les bénévoles et de les assigner à différents postes avant, pendant et après l'évènement.

### 5. Responsable inscriptions

Le responsable des inscriptions s'occupe des inscriptions en ligne avant l'évènement. Lors de l'évènement il s'assure d'avoir imprimé les listes d'inscriptions. Il est aussi une des premières personnes que l'athlète croisera lors de son arrivé sur le site. Il s'assure, avec son équipe, que l'athlète est bien inscrit à l'évènement, lui remet son matériel et lui indique l'emplacement de sa place en zone de transition.

### 6. Responsable communications

Le responsable des communications s'occupe de toutes les communications avant l'évènement. Il envoie des informations pertinentes aux athlètes, il met des informations pertinentes sur les réseaux sociaux et il s'occupe des communications aux médias. Pendant l'évènement, il prend des photos et vidéos pour alimenter les réseaux sociaux.

### 7. Responsable des partenaires

Le responsable des partenaires s'assure que les exigences contractuelles des différents partenaires sont respectées. Il s'assure donc que l'affichage de ceux-ci sur le site et sur le site internet est conforme. Lors de l'évènement il peut accueillir les partenaires sur le site.

### 8. Responsable village des athlètes

Le responsable du village des athlètes s'occupe des exposants et de la restauration comme par exemple du repas d'après course offert aux athlètes.

**9. Responsable alimentation**

Le responsable en alimentation est responsable d'assurer une quantité adéquate de produits lors de l'événement. Une collation ou un lunch est généralement fourni aux athlètes après la course. Il choisit des aliments santé et propice à la récupération (glucides et protéines), tels que du lait au chocolat, des fruits, des bagels, du fromage, des salades de pâtes, du jus, etc. Il s'assure également que les points de ravitaillement contiennent tout le matériel requis et les breuvages en quantité suffisante.

**10. Responsable natation**

Le responsable natation détermine le parcours et les distances de nage. Il détermine les endroits de départ et d'arrivée. En eaux libre il s'assure que les bouées de virage sont aux bonnes distances et que les bénévoles sont placés aux bons endroits pour assurer la sécurité des athlètes. En piscine il s'assure que tous les corridors sont séparés par les bouées de piscine.

**11. Responsable zone de transition**

Le responsable de la zone de transition s'assure d'abord que tout le matériel requis se trouve dans la zone avant l'arrivée des athlètes. Lors de l'arrivée des athlètes à l'entrée de la zone il s'assure que ceux-ci sont passés par l'accueil et ont bien identifié leur matériel de course. Il s'assure aussi que seul le matériel de course entre dans la zone de transition sinon il dirige les athlètes à la tente de dépôt des sacs.

**12. Responsable vélo**

Le responsable vélo s'assure que tout le matériel est placé sur le parcours pour permettre de diriger les athlètes sur celui-ci. Il s'assure également que les rues sont bien bloquées et que les bénévoles sont bien placés. Il vérifie que les zones d'embarquement et de débarquement sont conformes et sécuritaires. Il s'assure aussi que le parcours est exempt d'obstacles ou de trous sur la chaussée.

**13. Responsable course à pied**

Le responsable de la course à pied s'assure que tout le matériel est placé sur le parcours pour permettre de diriger les athlètes sur celui-ci. Il s'assure également que les rues sont bien bloquées et que les bénévoles sont bien placés. Il s'assure aussi que le parcours est exempt d'obstacles ou de trous sur la chaussée.

**14. Responsable zone d'arrivée**

Le responsable de la zone d'arrivée s'assure qu'après que l'athlète ait franchi l'arrivée que celui-ci remette sa puce de chronométrage, lui remet une médaille de participation si applicable, lui remet une collation et de l'eau et le dirige vers la zone de transition pour récupérer ses effets personnels.

**15. Responsable ravitaillement**

Les responsables du ravitaillement s'assurent que leurs tables sont toujours remplies de breuvages pour les athlètes qui passeront sur le parcours. Une bonne quantité d'eau et de boissons d'électrolytes est disponible en tout temps pour les athlètes. Ils sont également responsables de la zone de déchets où les athlètes déposeront leurs verres après s'être ravitaillés.

**16. Responsable du stationnement**

La personne responsable du stationnement gère son équipe et assure un bon fonctionnement au niveau de celui-ci. Il s'occupe de la signalisation et dirige les véhicules dans le bon sens de la circulation. Il assure en même temps la sécurité des participants.

**17. Responsable du protocole**

La personne responsable du protocole fait le lien entre la compagnie de chronométrage et le comité organisateur. Elle s'assure également d'afficher les résultats sur place lorsque l'officiel en chef les approuve et que la remise de médailles se déroule rondement. Pour se faire, elle doit :

- S'assurer que le podium et le fond de podium sont bien installés
- S'assurer qu'il y a un système de son fonctionnel
- Faire le tri des médailles et des trophées et les classer par catégorie et distance
- Fournir la liste des podiums et le protocole à l'animateur
- Assister à la cérémonie et gérer les problèmes si besoin
- Gérer les dignitaires et les bourses, s'il y a lieu

**18. Responsable pavoisement**

La personne responsable du pavoisement s'assure que le site de compétition est beau esthétiquement. Il s'assure de mettre en valeur les partenaires et d'habiller les différentes zones pour donner un visuel agréable. Les zones peuvent être la zone de départ, zone sortie natation, zone de transition, zone d'arrivée, le village des athlètes, etc.

**19. Responsable de la signalisation**

La personne responsable de la signalisation s'assure que toute la signalisation est en place pour l'événement. Elle fait le lien avec la ville et/ou la compagnie de signalisation pour la fermeture des rues, l'annonce aux résidents en bordure des rues en amont de l'événement et les différents détours à emprunter par les automobilistes. Le jour de l'événement, il s'assure que tout est en place et gère les problèmes liés à une signalisation déficiente.

Elle peut aussi gérer toute signalisation sur le site de compétition : panneaux de direction aux athlètes, chemin vers les inscriptions, le départ, la zone de transition, etc.

**20. Responsable équipement**

Le responsable de l'équipement s'occupe de faire la liste d'équipement requis sur le site et s'assure d'avoir une équipe assez grande pour l'aider dans l'installation du site.

## ANNEXE 2 – EXEMPLE D'ÉCHÉANCIER

2018 Richmond CAMTRI														
Mois	Février					Mars				Avril				Mai
Semaine	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Date (/Lundi)	2018-02-02	2018-02-09	2018-02-16	2018-02-23	2018-02-30	2018-03-07	2018-03-14	2018-03-21	2018-03-28	2018-04-04	2018-04-11	2018-04-18	2018-04-25	2018-05-05
	Appel avec TQ			Appel avec TQ			Appel avec TQ		Appel avec TQ		ITU- LOC 30 days Call		Appel avec TQ	5 Mai CAMTRI Richmond
Horaire provisoir	Jaune	Rouge												
Structure du comité	Jaune	Rouge												
Plan du site	Vert	Vert	Jaune	Rouge										
Courses (Natation/Vélo/Course)	Vert	Vert	Jaune	Rouge										
Plan d'opération Vélo/Course	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge						
Site Internet de l'événement	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge						
Plan anti-dopage				Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge		
Plan d'accréditation				Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge		
Plan pour les entraînements				Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge		
Plan de sécurité nautique				Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge		
Plan de chronométrage				Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge		
Guide des athlètes				Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge		
Plan d'urgence médicale				Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge		
Assurances				Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune	Rouge		
Marketing et affichage									Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune
Rôles et responsabilités									Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune
Plan de contingence									Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Jaune
Test de la qualité de l'eau					Vert									Rouge
	Vert	En cours												
	Jaune	En cours/ajustements à apporter												
	Rouge	Critique/ besoin d'approbation de TQ												

## ANNEXE 3 – EXEMPLE DE BUDGET

PRÉVISION BUDGÉTAIRES TRIATHLON (1000 participants)			
REVENUS			
Allocation Budgétaire	Montant (\$)	Description	Valeur Biens/Services
<b>Fédéral</b>			
Patrimoine canadien - Programme d'accueil de Sport Canada			
Ministre / Député - Enveloppe discrétionnaire des élus			
<b>Provincial</b>			
Sports Québec			
Tourisme Québec			
Ministre / Député - Enveloppe discrétionnaire des élus			
<b>Municipal/Régional</b>			
Organisme Touristique Régional			
Programme de soutien aux événements	11 000,00 \$	Police, Gestion Déchets/enviro, clôtures, cones, barrières	9 800,00 \$
Programme Sport-Loisirs		Bouée, Kayaks, mat sécurité nautique	500,00 \$
<b>Privé</b>			
Dons			
Commandites d'entreprise Nationale/Provinciale			700,00 \$
Commandites d'entreprise Régionale	7 500,00 \$		13 350,00 \$
<b>Autonome</b>			
Inscriptions - Revenus nets	70 000,00 \$		
Ristourne hôtels	600,00 \$		
Vente produits dérivés	500,00 \$		
	<b>89 600,00 \$</b>		<b>24 350,00 \$</b>
<b>DÉPENSES</b>			
Allocation Budgétaire	Montant	Description	Commandite ou Subvention Valeur additionnelle (Biens/Services Prof)
<b>Admin</b>			
Fédération / Association Provinciale	350,00 \$	Frais TQ Annual	
Admin Compensation aux Bénévoles	400,00 \$	Remboursements Frais Admin/Tpt divers/Papeterie, etc	
Admin Comptabilité	4 000,00 \$	Vérification Financière	
Administration Restauration	400,00 \$	Souper Comité	
Administration Assurances	600,00 \$	Frais Assurance Équipement	
<b>Communication</b>			
Communication Activités promotionnelles	1 500,00 \$	Salons	700,00 \$
Communication Publicité	500,00 \$	Carton + Posters - Publicité	
Communication Placement médias web et médias sociaux	300,00 \$	Posts Facebook	
		Campagne Pub Radio	4 750,00 \$
Communication Affichage sur site	250,00 \$	Panneaux Commanditaires sur le site / Podium /Finish	
	200,00 \$	Plans et info spécifiques sur site - Affiche fermeture	
	150,00 \$	Carton Bénévoles	
<b>Logistique</b>			
Logistique Achats	3 000,00 \$	Affiches Coroplast - réutilisables	
		Papier toilette + Produits nettoyant	
		Trousses PS - Purali	
		Peinture - Tape - Rubans sécurité	
		Matériaux de construction - Gants	
		Articles Cuisine / Assiettes / Verres / Serviettes	
Logistique Location Équipements/Services	2 200,00 \$	Location toilettes chimiques	
	800,00 \$	Location Radios comm's événement	
	300,00 \$	Location outils - Souffleur/balais mécaniques/pénétrateurs	600,00 \$
	1 200,00 \$	Animateur + DJ + Sonorisation + Location Eqpt	400,00 \$
		Bateau / Kayaks / 4 Roues	1 000,00 \$
		Clôtures/barrières/cones, etc	1 500,00 \$
	1 200,00 \$	Tentes + Chapiteaux	1 000,00 \$
	600,00 \$	Nettoyage des rues/pistes cyclables	
Logistique Location - Véhicules	1 000,00 \$	Location Cars + Essence tout équipement + Pick Up, Cubes, Reffer	1 500,00 \$
Logistique Location parc	6 500,00 \$	Location site	
<b>Programmation</b>			
Programmation Fédération	350,00 \$	Frais Course Série TC	
Programmation Svc Prof	2 500,00 \$	Premiers Répondants - Poste PS + Pers	1 000,00 \$
	400,00 \$	Sauveteurs Lac	
	6 000,00 \$	Chronométrage	
	500,00 \$	Sécurité de nuit	
	3 500,00 \$	Signalisation Routière	
	300,00 \$	Gestion des déchets / équipe enviro / Poubelles et Conteneurs	1 300,00 \$
		Police - Gestion de la circulation	7 000,00 \$
Programmation Hébergement	500,00 \$	Officiels - Hôtels	
Programmation Restauration	3 000,00 \$	Eau et Nourriture aux Athlètes + Bénévoles	3 600,00 \$
Programmation Autre	2 000,00 \$	Casques de Bain	
	4 500,00 \$	Médailles participants + Podiums courses non TQ	
	1 500,00 \$	Bibs et collants	
	150,00 \$	Race Kits enveloppe et plan	
	2 000,00 \$	Bourses / Dons	
<b>Bénévoles - Événement</b>			
Ressources Humaines - Bénévoles	1 500,00 \$	Chandails/Vêtements Bénévoles et comité	
	<b>53 800,00 \$</b>		<b>24 350,00 \$</b>

## ANNEXE 4 – FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

Par la présente, je déclare comprendre tous les risques associés à la pratique sportive du duathlon, triathlon, ou tout autre épreuve multisports, soit plus spécifiquement la pratique de la nage, du vélo et de la course à pied. Les risques associés à l'activité à laquelle je vais participer sont, de façon plus particulière, mais non limitative : les blessures dues à des chutes ou autres mouvements (entorse, foulure, fracture, etc.), les blessures avec un objet contondant ou coupant, les blessures résultant de contacts entre les participants ou leurs équipements sportifs, le contact avec l'eau (l'hypothermie, la noyade, etc.), les troubles liés à la chaleur, etc. Les conséquences peuvent inclure, sans s'y limiter, les bris ou la perte d'équipement ou de matériel, les blessures corporelles, les traumatismes et même le décès.

- Je déclare savoir nager (pour les épreuves incluant de la natation);
- Je déclare avoir l'état de santé et la forme physique requise pour une telle activité;
- Je déclare ne pas avoir de problèmes cardiaques;
- Je m'engage à me conduire de façon sécuritaire et responsable;
- Je m'engage à suivre en tout temps toutes les consignes et les directives données par les officiels, le personnel de la Fédération et le comité organisateur;
- Je déclare à ne pas être sous l'influence de la drogue ou de l'alcool;
- Je m'engage à me conformer aux règles antidopage du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES).

Sauf dispositions à l'effet contraire dans la loi, je reconnais les risques associés à ces pratiques sportives et je dégage de toute responsabilité la Fédération, la municipalité ou la ville où l'événement a lieu, le comité organisateur, ses bénévoles, officiels, préposés, représentants, administrateurs, de tout dommage que moi ou mes biens pourrions subir suite à la pratique sportive du duathlon et/ou triathlon ainsi que suite à ma participation à toutes activités sanctionnées par Triathlon Québec, quelle qu'en soit la cause ou la nature. À cet effet, je renonce dès à présent à tout recours contre les personnes mentionnées ci-dessus. La présente déclaration lie mes héritiers et successeurs légaux.

J'accorde également par la présente, à tout personnel médical de l'événement, accès à tous mes dossiers médicaux ou celui du participant mineur et autorise un traitement médical nécessaire le cas échéant. Je comprends avoir le droit de refuser les soins et les conseils médicaux du personnel médical de l'événement. J'accepte, par la présente, la responsabilité de tous les frais médicaux encourus en raison de l'entraînement ou de la participation à l'événement, entre autres, le transport en ambulance, les frais hospitaliers, les soins prodigués par le personnel médical et les produits et services pharmaceutiques. J'accepte, que je sois résident du Canada ou non, de ne pas tenir le personnel médical responsable de tout dommage résultant de traitement(s) médical(aux) requis qui me seraient prodigués.

J'autorise par la présente la Fédération et le comité organisateur à reproduire, diffuser et publier les photos ou vidéos prises lors de l'événement sur lesquelles j'apparais pour usage dans ses outils de communication tels que publications, annonces publicitaires ou sur son site internet.

La présente autorisation est valide sans restriction de temps et de territoire pour les usages mentionnés précédemment. Je renonce à tout recours légal et toute réclamation à l'encontre de la Fédération et du comité organisateur quant à la diffusion et la publication des photos dans le cadre des usages mentionnés précédemment.

J'accepte toutes les conditions contenues au présent formulaire et si je suis âgé de moins de 18 ans, je déclare avoir obtenu le consentement de mon parent ou de mon tuteur avant de remplir cette fiche d'inscription.

*Note : Dans ce texte, le masculin englobe les deux genres et est utilisé pour alléger le texte*

### **PROGRAMME CANADIEN ANTIDOPAGE (PCA)**

Je comprends que mon organisme national de sport, Triathlon Canada, a adopté le Programme canadien antidopage (PCA). Triathlon Québec est un membre de Triathlon Canada et en tant que membre, le PCA s'applique également à Triathlon Québec, ainsi qu'à ses membres.

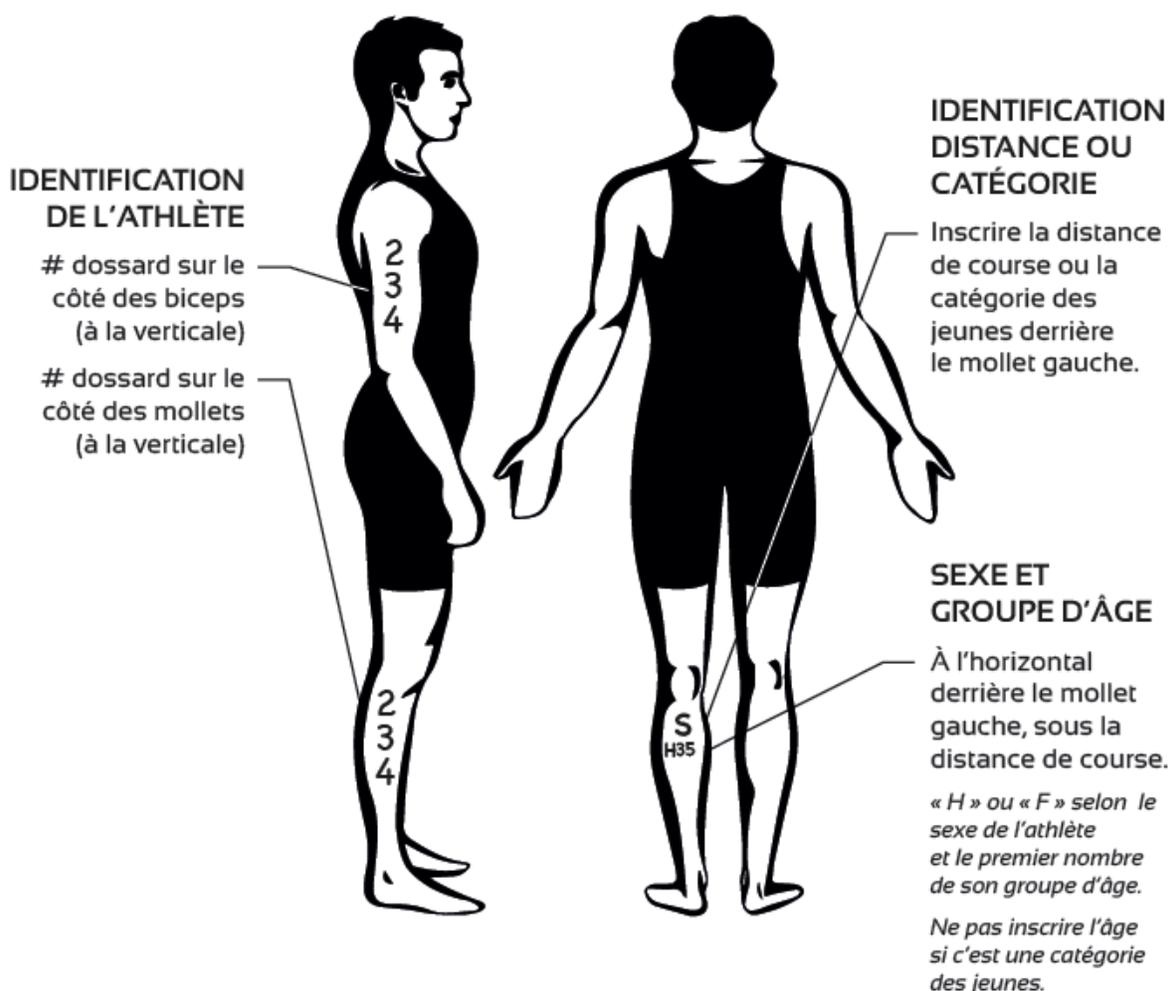
Par conséquent,

1. Je conviens que, en tant que membre de Triathlon Québec ou participant à une épreuve partenaire de Triathlon Québec, je dois me conformer au Programme canadien antidopage (PCA) et que, par conséquent, je dois respecter tous les règlements antidopage et assumer les responsabilités énoncées dans le PCA. [Triathlon Québec a également son programme 100% propre.](#)
2. Je déclare avoir suivi le cours de [formation en ligne sur les règlements antidopage](#) et les violations énoncées dans le PCA ou je conviens que le cours de formation en ligne a été mis à ma disposition avec suffisamment de temps avant ma participation à une épreuve de Triathlon Québec afin que je puisse le compléter.
3. Je reconnais qu'il y a un risque dans l'utilisation de suppléments alimentaires. Je suis également responsable de suivre le statut de mes médicaments et de prendre les démarches nécessaires pour obtenir une autorisation au besoin.
4. Je reconnais que le PCA s'applique à moi et que je peux être sélectionné(e) pour des contrôles antidopage lors des compétitions partenaires de Triathlon Québec.
5. Je reconnais être d'accord avec les dispositions énoncées ci-dessus et être soumis(e) à celles-ci jusqu'au moment où je ne suis plus sujet à l'application du PCA.

## ANNEXE 5 – MARQUAGE DES ATHLÈTES

Vous pouvez télécharger ce modèle dans la section « Organisateurs » du site Web de Triathlon Québec.

# MARQUAGE DES ATHLÈTES TRIATHLON QUÉBEC



### LISTE DES DIFFÉRENTES DISTANCES ET CATÉGORIES DES JEUNES

I = Initiation  
S = Triathlon sprint  
O = Triathlon olympique  
LD = Triathlon longue distance  
DS = Duathlon sprint  
DO = Duathlon olympique  
A = Aquathlon ou Aquavélo  
E = Équipe

J1 = Jeunesse 1      J4 = Jeunesse 4  
J2 = Jeunesse 2      U13 = 12-13 ans  
J3 = Jeunesse 3      U15 = 14-15 ans

Pas de marquage derrière le mollet gauche pour la série Grand Prix

**TRIATHLON**  
QUÉBEC

## ANNEXE 6 – PROTOCOLE REMISE DES MÉDAILLES

Ce protocole est à titre informatif et vous permet d'avoir une base à suivre pour effectuer vos remises de médailles. Vous pourrez ensuite l'adapter en fonction des spécificités de votre événement.

Mises à jour pour le volet pour les entraîneurs Quelques principes à retenir :

- Remise des médailles par classement général;
- Remise des médailles par groupe d'âge et par sexe;
- Jumeler U13 et U15;
- Série Grand Prix : les 7 premières femmes et 7 premiers hommes (remise de bourses);
- Nommer l'athlète et son club s'il y a lieu;
- Effectuer la remise 30 à 45 minutes après l'arrivée des premiers participants;
- Si vous le prévoyez, s'assurer de la présence d'un dignitaire ou partenaire de la fédération si ce n'est pas conflictuel;
- S'assurer de bien positionner la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> place (voir image ci-dessous);



### Remise des médailles

La remise des médailles débute selon les étapes suivantes et dans cet ordre :

L'annonceur :

Il faut d'abord annoncer le nom du commanditaire associé à l'événement et/ou associé à la remise des médailles. On annonce ensuite le nom de l'épreuve.

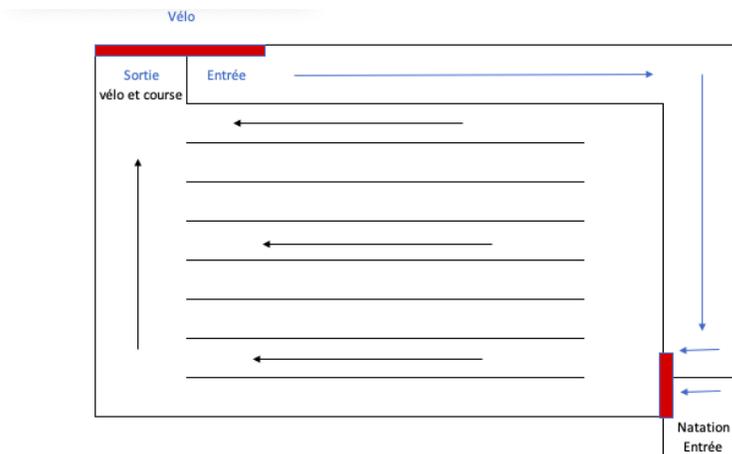
- Bienvenue à cette remise de médailles;
- Musique s'il y a lieu;
- Procédons maintenant à la remise des médailles pour l'épreuve...;
- Les médailles seront remises par...;
- La médaille de bronze est remise à (nom de l'athlète, son temps si possible, son club s'il y a lieu);
- La médaille d'argent est remise à (nom de l'athlète, son temps si possible, son club s'il y a lieu);
- La médaille d'or est remise à (nom de l'athlète, son temps si possible, son club s'il y a lieu);
- Merci et félicitations à nos médaillés;

Procédure pour les remises de médailles :

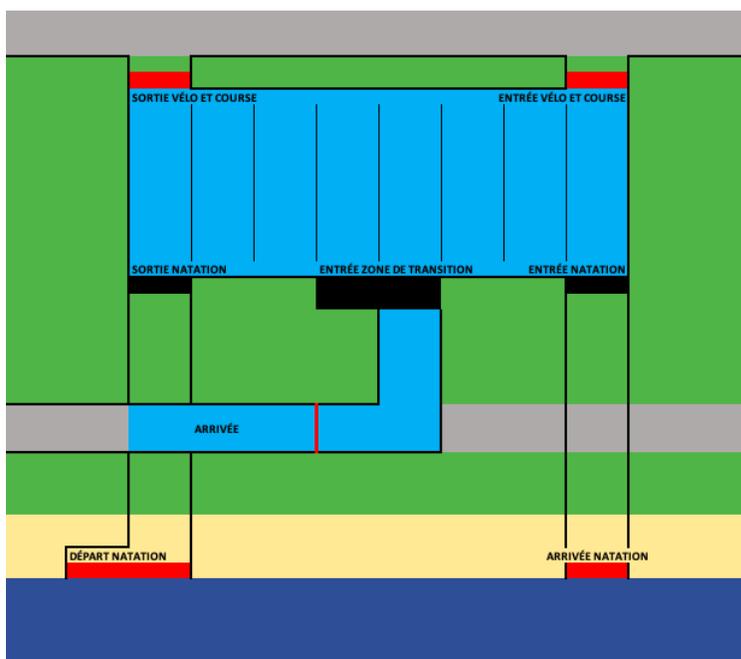
- L'annonceur présente le médaillé de bronze. L'hôte ou l'hôtesse s'il y a lieu indique au médaillé de monter sur le podium;
- La personne désignée pour remettre la médaille s'avance vers le podium pour remettre la médaille de bronze;
- S'il y a lieu, prévoir un ou une porteuse de médailles sur un plateau;
- La personne désignée pour la remise prend la médaille sur le plateau et la remet au cou du médaillé. Il se retire ensuite près de l'annonceur maison;

IDEM pour la médaille d'argent et la médaille d'or;

## ANNEXE 7 – POSITIONNEMENT POINTS DE CONTRÔLE (exemples)



Tapis - Chrono	
Sens circulation Transition	
Sens circulation Vélo (Entrée)	



## ANNEXE 8 – EXEMPLE LISTE DE DÉPART EN PISCINE

Vous pouvez télécharger l'exemple du fichier Excel complet dans la section « Organisateurs » du site Web de Triathlon Québec. Voir la page suivante pour la procédure pour créer ses vagues de départ.

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Activité	Nom	Prénom	Age 31 décembre	Identité genre	Dossard	Rang	Corridor	Vague	Heure de départ	Couleur bonnet natation	Temps natation 750 m
Triathlon sprint	Nom	Prénom	27	F	100	1	1	1	08:00:00	BLEU	11 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	28	F	101	2	1	1	08:00:05	VERT	11 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	20	F	102	3	1	1	08:00:10	ROUGE	11 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	17	F	103	1	2	1	08:00:00	BLEU	11 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	20	F	104	2	2	1	08:00:05	VERT	11 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	16	F	105	3	2	1	08:00:10	ROUGE	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	27	F	106	1	3	1	08:00:00	BLEU	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	27	F	107	2	3	1	08:00:05	VERT	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	47	F	108	3	3	1	08:00:10	ROUGE	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	35	F	109	1	4	1	08:00:00	BLEU	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	31	F	110	2	4	1	08:00:05	VERT	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	63	F	111	3	4	1	08:00:10	ROUGE	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	54	F	112	1	5	1	08:00:00	BLEU	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	28	F	113	2	5	1	08:00:05	VERT	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	44	F	114	3	5	1	08:00:10	ROUGE	12 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	33	F	115	1	6	1	08:00:00	BLEU	13 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	27	F	116	2	6	1	08:00:05	VERT	13 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	16	F	117	3	6	1	08:00:10	ROUGE	13 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	36	F	118	1	7	1	08:00:00	BLEU	13 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	39	F	119	2	7	1	08:00:05	VERT	13 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	16	F	120	3	7	1	08:00:10	ROUGE	13 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	23	F	121	4	7	1	08:00:15	JAUNE	13 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	52	F	122	1	8	1	08:00:00	BLEU	13 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	40	F	123	2	8	1	08:00:05	VERT	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	40	F	124	3	8	1	08:00:10	ROUGE	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	36	F	125	4	8	1	08:00:15	JAUNE	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	25	F	126	1	9	1	08:00:00	BLEU	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	34	F	127	2	9	1	08:00:05	VERT	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	40	F	128	3	9	1	08:00:10	ROUGE	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	43	F	129	4	9	1	08:00:15	JAUNE	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	41	F	130	1	10	1	08:00:00	BLEU	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	41	F	131	2	10	1	08:00:05	VERT	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	20	F	132	3	10	1	08:00:10	ROUGE	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	20	F	133	4	10	1	08:00:15	JAUNE	14 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	60	F	134	1	1	2	08:20:00	BLEU	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	27	F	135	2	1	2	08:20:05	VERT	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	5	F	136	3	1	2	08:20:10	ROUGE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	50	F	137	4	1	2	08:20:15	JAUNE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	41	F	138	1	2	2	08:20:00	BLEU	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	43	F	139	2	2	2	08:20:05	VERT	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	46	F	140	3	2	2	08:20:10	ROUGE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	40	F	141	4	2	2	08:20:15	JAUNE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	37	F	142	1	3	2	08:20:00	BLEU	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	37	F	143	2	3	2	08:20:05	VERT	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	25	F	144	3	3	2	08:20:10	ROUGE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	35	F	145	4	3	2	08:20:15	JAUNE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	51	F	146	1	4	2	08:20:00	BLEU	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	39	F	147	2	4	2	08:20:05	VERT	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	35	F	148	3	4	2	08:20:10	ROUGE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	40	F	149	4	4	2	08:20:15	JAUNE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	37	F	150	1	5	2	08:20:00	BLEU	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	30	F	151	2	5	2	08:20:05	VERT	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	47	F	152	3	5	2	08:20:10	ROUGE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	35	F	153	4	5	2	08:20:15	JAUNE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	36	F	154	1	6	2	08:20:00	BLEU	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	29	F	155	2	6	2	08:20:05	VERT	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	19	F	156	3	6	2	08:20:10	ROUGE	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	41	F	157	1	7	2	08:20:00	BLEU	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	38	F	158	2	7	2	08:20:05	VERT	15 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	39	F	159	3	7	2	08:20:10	ROUGE	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	31	F	160	1	8	2	08:20:00	BLEU	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	33	F	161	2	8	2	08:20:05	VERT	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	32	F	162	3	8	2	08:20:10	ROUGE	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	33	F	163	1	9	2	08:20:00	BLEU	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	28	F	164	2	9	2	08:20:05	VERT	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	46	F	165	3	9	2	08:20:10	ROUGE	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	42	F	166	1	10	2	08:20:00	BLEU	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	39	F	167	2	10	2	08:20:05	VERT	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	39	F	168	3	10	2	08:20:10	ROUGE	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	45	F	169	1	1	3	08:45:00	BLEU	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	43	F	170	2	1	3	08:45:05	VERT	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	50	F	171	3	1	3	08:45:10	ROUGE	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	36	F	172	4	1	3	08:45:15	JAUNE	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	44	F	173	1	2	3	08:45:00	BLEU	16 min
Triathlon sprint	Nom	Prénom	39	F	174	2	3	3	08:45:05	VERT	16 min

## PROCÉDURE POUR CRÉER SES VAGUES DE DÉPART EN PISCINE

Les vagues de départ en piscine sont créées à partir du fichier Excel final de la liste des inscriptions. L'avantage de créer des vagues en fonction de la vitesse de natation est de permettre aux nageurs de même niveau d'être dans les mêmes couloirs et de minimiser les dépassements.

Ça permet également de gagner énormément de temps sur l'horaire final puisqu'au lieu d'avoir par exemple quatre vagues de 30 minutes, il peut y avoir deux vagues de 15 minutes et moins, deux vagues de 15 à 20 minutes et deux vagues de 20 à 30 minutes, pour un total de six vagues.

D'où l'importance de demander le temps pour la natation. De cette façon vous pouvez équilibrer les vagues très facilement.

### Étapes à suivre pour créer les vagues de départ :

**Voir le modèle à la page ci-dessus. L'exemple du fichier Excel complet peut être téléchargé dans la section « Organisateurs » du site Web de Triathlon Québec.**

1. Créer les colonnes « Dossard, Rang, Corridor, Heure de départ, Couleur bonnet natation » dans la liste finale d'inscription.
2. Filtrer la liste par distance/catégorie et « Identité de genre ».
3. Compter le nombre d'inscrits par distance/catégorie et identité de genre (femme et homme).
4. Filtrer la liste par ordre croissant de temps de natation, par distance/catégorie et identité de genre.
5. Créer les vagues en séparant la liste selon les temps de natation et l'identité de genre en fonction de la capacité de votre piscine (nombre de couloirs X quatre nageurs maximum par couloir).
6. Attribuer pour chaque athlète :
  - Une vague de départ (Exemple Vague 1 Femme, Vague 2 Femme, etc.)
  - Un corridor (maximum quatre nageurs par corridor)
  - Un rang (l'ordre de départ dans le corridor) associé à une couleur spécifique de bonnet de natation.
  - Une heure de départ :
    - Athlète au rang 1 = heure de départ de la vague (H)
    - Athlète au rang 2 = Départ à (H+5 secondes)
    - Athlète au rang 3 = Départ à (H+10 secondes)
    - Athlète au rang 4 = Départ à (H+15 secondes)

## ANNEXE 9 – FEUILLE DE DÉCOMPTE DES LONGUEURS EN PISCINE

Vous pouvez télécharger l'exemple du fichier Excel complet dans la section « Organisateurs » du site Web de Triathlon Québec.

### Fonctionnement

Une copie couleur du document pour chaque corridor est remise aux bénévoles responsables. Il est important d'identifier chaque liste par son numéro de corridor pour faciliter les vérifications. Les feuilles suivent l'horaire de la journée avec les vagues de départ prévues. Les numéros de dossards des athlètes qui nageront dans chaque corridor sont inscrits à l'avance. Les bénévoles peuvent ainsi vérifier facilement si les nageurs sont dans le bon corridor.

Pour aider le travail des compteurs, les couleurs dans le tableau correspondent aux couleurs des bonnets de natation. Deux bénévoles sont attirés par corridor : un au chronomètre qui dicte les temps de passage aux 50 mètres et l'autre qui écrit les temps dans la feuille. Le départ des nageurs se fait dans l'ordre prédéterminé avec la compagnie de chronométrage (généralement aux 5 secondes).

Pendant l'épreuve, le bénévole doit inscrire le temps de passage aux 50 mètres. Nous privilégions cette pratique au crochet dans chaque case puisque cela permet de valider la possibilité que le bénévole ait manqué une longueur si les temps ne concordent pas. Lorsqu'il y a contestation de la part d'un athlète, cette méthode est infaillible.

CORRIDOR 1															
8h00 - HOMME - VAGUE 1		NOMS DES BÉNÉVOLES :													
# dossard	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
101	00:40	01:20	02:03	...											
102	00:45	01:32	02:10	...											
103	00:52	01:38	02:15	...											
104	00:58	01:42	02:22	...											
CORRIDOR 2															
8h00 - HOMME - VAGUE 1		NOMS DES BÉNÉVOLES :													
# dossard	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
105															
106															
107															
108															
CORRIDOR 3															
8h00 - HOMME - VAGUE 1		NOMS DES BÉNÉVOLES :													
# dossard	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
109															
110															
111															
112															
CORRIDOR 4															
8h00 - HOMME - VAGUE 1		NOMS DES BÉNÉVOLES :													
# dossard	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
113															
114															
115															
116															

## ANNEXE 10 – VÉRIFICATION ÉTAT DE LA CHAUSSÉE

### Visite technique

Une visite technique pour inspecter l'état de la chaussée est obligatoire **au minimum un mois** avant l'événement pour identifier les imperfections de la route et prendre les mesures correctives, s'il y a lieu. Une 2<sup>e</sup> visite obligatoire doit avoir lieu **la semaine précédant** l'événement. Voici la procédure à suivre pour l'inspection.

Télécharger le document « **Inspection état chaussée TQ** » dans la section « **Organisateurs** » sur le site de Triathlon Québec. Vous trouvez une image du document sous la description des colonnes ci-dessous :

### En-tête

Inscrire dans le document le nom de l'événement et sa date, la date de l'inspection et qui l'a réalisée. Inscrire également l'emplacement du *point zéro* qui permet d'identifier et de débiter la mesure au même endroit.

### Description des colonnes

- **Colonne A :** (Numéro) Donner un numéro pour identifier l'imperfection (1 à 30 déjà inscrits. Ajoutez des lignes au besoin).
- **Colonne B :** (Distance) Inscrire la distance parcourue depuis le *point zéro* pour connaître l'emplacement exact de l'imperfection. Le *point zéro* est généralement à la ligne d'embarquement.
- **Colonne C :** (Problème identifié) Inscrire une description précise du problème identifié (trou, chemin de fer, crevasse, trou d'homme, bouche d'égout, déformation de la route, etc.).
- **Colonne D :** (# Photo) Inscrire le ou les numéros de photos que vous avez prises de l'imperfection.
- **Colonne E :** (Mesure corrective envisagée) Inscrire la mesure corrective envisagée pour réparer l'imperfection.
- **Colonne F :** (Date réparation) Inscrire la date où la réparation a été effectuée.

INSPECTION PARCOURS VÉLO - ÉTAT DE LA CHAUSSÉE					
INFO	Nom de l'événement :				
	Date de l'événement :		Date de l'inspection (min. un mois avant) :		
	Inspection faite par :		Date de l'inspection (une semaine avant) :		
Emplacement du <i>point zéro</i> pour mesurer la distance :					
Numéro	Distance	Problème identifié	# Photos	Mesure corrective envisagée	Date réparation
Ex.	0,8 km	Trou 10 po de large à droite de la route	1, 2 et 3	Boucher les trous avec de l'asphalte sec.	
Ex.	1,4 km	Crevasse 3 cm de large x 5 m de long	4 et 5	Boucher avec de l'asphalte sec.	
Ex.	2,1 km	Trou d'homme enfoncé milieu de la route	6	Installer planche par-dessus et couvrir de tapis	
1					
2					
3					

## Envoi du document à TQ

Le document rempli de la 1<sup>ère</sup> inspection doit être envoyé à [organisation@triathlonquebec.org](mailto:organisation@triathlonquebec.org) dès qu'il est complété. Un suivi doit être fait du côté du comité organisateur pour s'assurer que les actions correctives ont été prises par la ville, une compagnie d'asphaltage ou par lui-même, selon les ententes et les actions à prendre.

Une 2<sup>e</sup> inspection obligatoire doit être faite la semaine précédant l'événement pour approuver les mesures correctives qui ont été complétées. Le 2<sup>e</sup> rapport doit également être envoyé à [organisation@triathlonquebec.org](mailto:organisation@triathlonquebec.org) dès qu'il est complété.

## Imperfections majeures

Les imperfections majeures peuvent prendre plusieurs formes comme des trous, des crevasses, des chemins de fer causant des différences de dénivelé importantes, des trous d'homme ou des bouches d'égout sous ou surélevés, des déformations de la route causées par des passages fréquents de camions, etc.

Dans tous ces cas, des actions correctives doivent être prises. Les actions peuvent varier, que ce soit par la réparation avec de l'asphalte sec, la réfection complète d'une partie de la route, l'ajout de tapis en caoutchouc, etc. Si aucune action ne peut être prise, une modification ou un changement complet de parcours doit être envisagé.

## Identification des imperfections mineures

Les imperfections mineures doivent également être marquées lors de l'inspection finale avant l'événement. De la peinture orange en canette peut être utilisée pour identifier les imperfections trop petites pour nécessiter une intervention.

Dans ce cas, on parle de trous de petites dimensions, de craques ou crevasses très étroites, de chemin de fer avec un petit dénivelé, de trous d'homme ou bouches d'égout légèrement sous ou surélevés, de légères déformations de la route, etc.

L'identification des imperfections mineures permettra aux athlètes d'avoir un œil particulier sur ces éléments pour qu'ils les évitent dans leur trajectoire de course.

**TRIATHLON**  
 **QUÉBEC**

4545, Avenue Pierre de Coubertin

Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : **514 252-3121**

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