



MISE À JOUR – Juin 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.

Triathlon Québec

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

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE.....	4
RÈGLES D'IDENTIFICATION AUX NIVEAU EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR	6
Exigences générales	7
Conditions d'admissibilité.....	7
Bilan de performance	8
Conditions d'engagement pour les athlètes identifiés.....	7
Sélection de l'Équipe du Québec.....	8
Sélection de l'Équipe du Québec développement	12
Bénéfices et avantages.....	13
ANNEXE 1 - LETTRE D'ENTENTE.....	15
ATHLÈTES IDENTIFIÉS ET/OU NOMMÉS SUR L'ÉQUIPE DU QUÉBEC DE TRIATHLON.....	15
CODE DE CONDUITE ET POLITIQUE DE PROJETS ET DE COMPÉTITIONS POUR LES ATHLÈTES	17
ANNEXE 2 - NORMES DE PERFORMANCE FEMMES	18
ANNEXE 3 - NORMES DE PERFORMANCE HOMMES.....	20
ANNEXE 4 - POINTAGE LORS DES COMPÉTITIONS (3 MEILLEURS SUR 4).....	22

PRÉAMBULE

La vision du programme d'excellence de Triathlon Québec est d'être le leader et la référence dans le développement des athlètes des catégories jeunes, juniors, U23 au niveau national et international. Triathlon Québec a comme mission d'accompagner et de soutenir les athlètes québécois et leurs entraîneurs dans les diverses étapes de leur cheminement vers le haut niveau en leur offrant un support et des services. L'objectif principal de cette démarche, en relation avec le Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE) du gouvernement du Québec, est d'améliorer les performances des athlètes québécois sur les scènes sportives canadienne et internationale.

De façon plus spécifique, les objectifs suivants sont établis pour le cycle 2021-2025 :

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

La présence d'athlètes participant régulièrement au circuit de la Série Mondiale et de la Coupe du Monde et se classant parmi les 16 premiers, de même que le nombre de podiums et de top 8 sur les événements continentaux et nationaux sont parmi les indicateurs de succès visés. Ceux-ci sont liés aux critères de sélection pour les événements internationaux d'envergure et aux équipes nationales.

Avec l'apport financier du gouvernement du Québec provenant du PSDE et d'autres partenaires institutionnels, Triathlon Québec met en œuvre divers programmes qui contribuent à l'atteinte de ces objectifs :

- Programmes de l'Équipe du Québec (camp d'entraînement et compétition)
- Programme de soutien aux athlètes (crédit d'impôt et bourse)
- Programme de services médico-sportifs
- Programme de support à l'entraîneur, à la structure d'encadrement
- Compétitions locales d'envergure (courses nationales, Americas Triathlon CUP)
- Circuit de compétitions locales de qualité
 - Série Grand Prix
 - Coupe du Québec Junior et Jeunesse - Jeux du Québec

Conséquemment, les critères d'identification, le choix des projets et des athlètes soutenus financièrement et le type de services fournis sont orientés de façon à maximiser le potentiel d'atteindre ces objectifs à court et long terme. Le document qui suit énonce les règles d'identification Excellence-Élite-Relève-Espoir et les critères de sélection des Équipes du Québec pour la saison 2021-2022.

RÈGLES D'IDENTIFICATION AUX NIVEAU EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR

Note concernant le cycle d'identification 2021 :

La liste d'athlètes identifiés de 2020 a été reconduite pour l'année 2021 étant donné les circonstances qui ont menées à l'annulation de la majorité du calendrier de compétitions de la saison 2020. Les athlètes identifiés de niveaux « excellence, élite et relève » ont maintenu leur statut s'ils respectaient toutes les conditions d'engagement et d'admissibilité énoncées. Les athlètes qui se sont retirés pendant le cycle d'identification 2020 ou 2021 ont été remplacés en tenant compte des critères émis dans le document de règles d'identification 2020-2021.

Cycle d'identification 2022

En janvier 2022, Triathlon Québec fera l'analyse de la liste des athlètes admissibles pour la période du 1^{er} janvier 2021 au 31 décembre 2021 et déterminera le classement des athlètes pour l'identification aux niveaux « excellence », « élite », « relève » et « espoir » ainsi que la sélection de l'Équipe du Québec pour la période allant du 1^{er} janvier au 31 décembre 2022.

Bien que certaines compétitions aient été annulés ou reportées durant la première partie de l'année 2021, le calendrier actuel offre suffisamment d'opportunités pour que les athlètes puissent satisfaire aux critères énoncés sur des compétitions internationales et domestiques. Les règles d'identification des athlètes aux niveaux « excellence », « élite », « relève » et « espoir » tiennent compte à la fois du bilan des performances en compétition et des indicateurs de performance par discipline. Les athlètes doivent préalablement avoir rempli les conditions d'engagement et d'admissibilité propres à leur niveau.

Voici le nombre maximal d'athlètes qui peuvent être identifiés par catégorie pour la période allant du 1^{er} janvier au 31 décembre 2022.

Niveau d'identification	Excellence	Élite	Relève	Espoir
Nombre d'athlètes femmes	À confirmer*	5	4	Illimité
Nombre d'athlètes hommes	À confirmer*	5	4	Illimité

Note :

*Le nombre d'athlètes identifiés de niveau « Excellence » dépend du nombre d'athlètes québécois nommés sur Triathlon Canada sur le Programme d'aide aux athlètes de Sport Canada.

Il ne peut pas y avoir d'ajout d'athlète pour les niveaux Excellence, Élite ou Relève en cours de période. Seuls des changements causés par le retrait d'un ou une athlète de la liste peuvent survenir.

Des athlètes peuvent obtenir le niveau d'identification espoir à divers moments lorsqu'ils atteignent les standards de performance émis. Les mises à jour de la liste d'identification d'espoir se feront le 31 octobre 2021, le 15 janvier

2022 et le 1^{er} juillet 2022.

Exigences générales

Dans le cadre du programme d'excellence de Triathlon Québec, voici les conditions d'admissibilité, d'engagement et de performance pour l'identification de niveau « Excellence », « Élite », « Relève » et « Espoir » auprès du Ministère pour le période d'identification allant du 1^{er} janvier au 31 décembre 2022.

Conditions d'admissibilité

Niveau Excellence, Élite, Relève

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année 2021;
- Être âgé d'au moins 16 ans au 31 décembre 2021;
- Avoir le statut de résident permanent du Québec et produire sa déclaration d'impôt au Québec;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales;
- Avoir un entraîneur reconnu par Triathlon Québec comme premier intervenant dans son environnement d'entraînement quotidien et responsable de son programme annuel.

Niveau Espoir

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année 2021;
- Être âgé entre 12 et 23 ans;
- Avoir le statut de résident permanent du Québec;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales.

Conditions d'engagement pour les athlètes identifiés

Niveaux Élite, Relève

- Prendre part à au moins trois compétitions correspondantes à la catégorie de l'athlète (courses ITU, série Grand Prix, courses ciblées par Triathlon Québec) et ce, excluant les championnats provinciaux;
- Prendre part au Championnat québécois Junior ou Élite en 2021 à moins d'avoir obtenu au préalable une exemption de l'entraîneur provincial pour cause de blessure, de maladie ou de toute autre circonstance exceptionnelle;
- Prendre part aux événements identifiés par Triathlon Québec dans le cadre du programme tels que les tests et les camps d'entraînements à moins d'une raisons justificative valable;
- Respecter tous les termes de l'entente de l'athlète au Programme d'Excellence de Triathlon Québec de 2021 et s'engager à signer celle de la saison 2022 (voir Annexe 1).

Niveau Espoir

- Prendre part à un minimum de trois compétitions provinciales de triathlon correspondantes à la catégorie de l'athlète (Coupe du Québec U13, U15, Junior, Jeux du Québec, Série Grand Prix)¹;
- Faire partie d'un programme d'entraînement et de compétition sur une base annuelle (10 mois sur 12) dont le volume hebdomadaire correspond à une moyenne minimale de 10 heures par semaine;
- Pour les athlètes âgés de 12 à 17 ans, prendre part à un camp de développement régional ou provincial lors de l'année en cours ou de l'année précédente²;

Bilan de performance

Niveau Élite, Relève

- Prendre part, lors d'une épreuve sanctionnée et dont la distance est homologuée par la Fédération d'Athlétisme du Québec (FQA) ou la Fédération de Natation du Québec (FNQ) OU à des événements homologués³ entre le 1^{er} janvier 2021 et le 31 décembre 2021 par Triathlon Québec pour satisfaire au moins un des standards de performance établies par discipline tels que décrit plus bas⁴;
- Fournir des valeurs de puissance critique sur 1 minute, 5 minutes, 20 minutes en cyclisme pour la période allant du 1^{er} janvier au 15 juillet 2021 et du 16 juillet au 31 décembre 2021 ET participer aux événements tests de Triathlon Québec;
- Prendre part à moins trois compétitions ITU sur le circuit international et/ou trois épreuves de la Série Grand Prix.

		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge en 2021	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Élite Femme	16 ans et +	02 :16,0	04 :48,0	9 :15,0	04 :40,0	10 :05,0	17 :30,0
Relève Femme	16 à 23 ans	02 :21,0	05 :00,0	9 :35,0	04 :51,0	10 :35,0	18 :20,0
Élite Homme	16 ans et +	02 :06,0	04 :30,0	08 :50,0	04 :05,0	08 :44,0	15 :12,0
Relève Homme	16 à 23 ans	02 :10,0	04 :38,0	09 :05,0	04 :14,0	09 :09,0	15 :55,0

Le classement des athlètes sera établi en utilisant la priorisation suivante.

² Le camp peut être remplacé par un camp ou un programme intra-club qui couvre différentes habiletés du programme 1-2-Tri-go!

³ Les événements homologués peuvent inclure les journées d'identification de Triathlon Québec ou les testings intra-club à condition qu'ils respectent la procédure standardisée pour les essais de temps.

⁴ Si un athlète ne peut satisfaire cette exigence pour un motif valable (ex : blessure, fermeture prolongée des installations dans sa région), il doit faire une demande écrite par courriel à l'entraîneur provincial qui en fera l'analyse.

Identification de niveau Élite

Pour être éligible à une identification élite, les athlètes doivent avoir rempli les standards de performances en natation et en course à pied élite.

1. Athlète sélectionné par Triathlon Canada pour les Jeux Olympiques ou les Championnats Mondiaux Élite;
2. Athlète sélectionné par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux U23;
3. Athlète ayant un classement mondial de l'ITU parmi le top 150 au 30 novembre 2021;
4. Athlète sélectionné par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux Juniors ou de relais U23/Junior;
5. Athlète ayant réalisé une des priorités suivantes entre le 1^{er} janvier 2021 et le 30 novembre 2021 tout en ayant terminé dans le premier tiers des athlètes ayant pris le départ :
 - a. Top 25 en Coupe du Monde ITU ou WCTS
 - b. Top 12 en Coupe continentale Élite
 - c. Deux fois : Top 20 en Coupe continentale Élite ou Top 12 en Coupe continentale Junior

S'il y a égalité dans un des critères ci-haut, l'ordre du classement mondial ITU au 30 novembre 2021 sera utilisé pour classer les athlètes.

S'il reste des identifications élite vacantes après ces priorités, les athlètes nés après le 1^{er} janvier 1998 ayant minimalement remplis un standard élite et un standard relève seront nommés selon l'ordre de priorité ci-haut, puis selon l'ordre du classement cumulatif final de la Série Grand Prix.

Identification de niveau Relève

Pour être éligible à une identification relève, les athlètes doivent avoir rempli les standards de performances en natation et en course à pied relève ET être nés après le 1^{er} janvier 1998

1. Athlète ayant réalisé une des priorités suivantes entre le 1^{er} janvier 2021 et le 30 novembre 2021 tout en ayant terminé dans le premier tiers des athlètes ayant pris le départ :
 - a. Top 20 en Coupe continentale Élite
 - b. Top 12 en Coupe continentale Junior

2. Rang des athlètes selon l'ordre du classement cumulatif final de la Série Grand Prix 2021 à condition qu'ils aient les standards relève dans les deux disciplines.

S'il reste des identifications relève vacantes après ces priorités, les athlètes nés après le 1^{er} janvier 2002 ayant remplis minimalement remplis un standard relève seront nommés selon l'ordre dans le classement de la Série Grand Prix.

Niveau Espoir

- Prendre part, lors d'une épreuve sanctionnée et dont la distance est homologuée par la Fédération d'Athlétisme du Québec (FQA) et la Fédération de Natation du Québec (FNQ) OU à des événements homologués⁵ par Triathlon Québec entre le 1^{er} janvier 2021 et le 31 décembre 2021 pour satisfaire au moins un des standards de performance établies par discipline tels que décrit plus bas;
- Prendre part à un minimum de trois compétitions provinciales de triathlon correspondantes à la catégorie de l'athlète (Coupe du Québec U13, U15, Junior, Jeux du Québec, Série Grand Prix);
- Pour les athlètes de 12 à 15 ans, satisfaire aux critères de réussite du niveau 7 du programme 1-2-Tri-go évalués par un entraîneur reconnu.

Femmes		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge 2021	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Espoir Femme	16-23 ans	02 :50,0	06 :00,0	11 :30,0	5 :30,0	12 :30,0	21 :45,0
Espoir Femme	12-15 ans	03 :20,0	06 :50,0	NA	06 :30,0	13 :50,0	NA
Espoir Homme	16-17 ans	02 :40,0	05 :40,0	11 :00,0	5 :00,0	11 :15,0	19 :30,0
Espoir Homme	12-15 ans	03 :20,0	06 :50,0	NA	06 :15,0	13 :20,0	NA

⁵ Idem

Sélection de l'Équipe du Québec

L'Équipe du Québec sera formée des athlètes identifiés de niveau « Excellence », « Élite » et « Relève ». Les athlètes identifiés « Espoir » âgés entre 16 et 23 ans au 31 décembre 2021 qui ont terminé dans le top 10 du Classement cumulatif de la Série Grand Prix ou au Championnat provincial et qui atteignent les standards de performance « Relève » en natation ET en course à pied seront éligibles à une nomination sur l'Équipe du Québec. Les éléments suivants seront aussi pris en considération pour confirmer une nomination.

- Indicateurs de performance en cyclisme incluant les valeurs de puissance critique sur 1 minute, 5 minutes et 20 minutes ainsi que les tests terrain ;
- Indicateurs de performance en natation et course à pied en fonction de l'âge de l'athlète ;
- Performances réalisées en triathlon en 2020 et 2021 sur les compétitions provinciales et nationales ;
- Progression de l'athlète au cours des dernières années sur les résultats de compétitions, les indicateurs de performance et les habiletés complémentaires ;
- Attitude, assiduité et engagement envers le programme d'excellence de Triathlon Québec.

Sélection de l'Équipe du Québec développement

L'Équipe du Québec développement sera formée par des athlètes identifiés de niveau « Espoir » âgés entre 14 et 19 ans au 31 décembre 2021 qui atteignent les standards de performance « développement » en natation ET en course à pied dans au moins une des distances indiquées entre le 1^{er} novembre 2021 et le 31 décembre 2021. Les éléments suivants seront aussi pris en considération pour confirmer une nomination.

- Indicateurs de performance en cyclisme incluant les valeurs de puissance critique sur 1 minute, 5 minutes et 20 minutes ;
- Indicateurs de performance en natation et course à pied en fonction de l'âge de l'athlète ;
- Performances réalisées en triathlon en 2020 et 2021 sur les compétitions provinciales et nationales ;
- Progression de l'athlète au cours des deux dernières années sur les résultats de compétitions, les indicateurs de performance et les habiletés complémentaires ;
- Attitude, assiduité et engagement envers le programme provincial de développement de Triathlon Québec.

Femmes		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge 2020	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Dév. Femme	18-23 ans	02 :30,0	05 :18,0	10 :15,0	05 :16,0	11 :15,0	19 :32,0
Dév. Homme	18-23 ans	02 :21,0	05 :01,0	09 :50,0	04 :37,0	09 :52,0	17 :06,0

Bénéfices et avantages

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

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 4000\$ ainsi qu'à une bourse dans le cadre du Programme Équipe Québec d'un montant mensuel de 500\$⁶.

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

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable⁷ pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 4000\$.

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

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 2000\$.

Les athlètes identifiés de niveau « Excellence », « Élite », « Relève » et nommés sur l'Équipe du Québec sont admissibles à :

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

⁶ Pour plus d'informations, consultez : <http://www.education.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/soutien-financier-et-services/programme-equipe-quebec/>

Les athlètes identifiés de niveau « Espoir » sont admissibles à :

- Recevoir certains services via les centres régionaux d'entraînement multisports (CREM) ;
- Participer à la finale provinciale des Jeux du Québec ou à la Série Grand Prix (selon l'âge)
- Recevoir des services de l'Alliance sport-étude pour favoriser la conciliation des études et du sport pour les athlètes de niveau collégial ou universitaire ;
- Bénéficier des programmes Sport-études de niveau secondaire

ANNEXE 1 - LETTRE D'ENTENTE

ATHLÈTES IDENTIFIÉS ET/OU NOMMÉS SUR L'ÉQUIPE DU QUÉBEC DE TRIATHLON

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

Section 1 : Adhésion et représentation

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

Section 2 : Compétitions et projets

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

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

- Fournir au moins deux fois par année des indicateurs de performances lors d'événements homologués en natation et course à pied, soient une fois entre le 1^{er} janvier et le 30 juin et une fois entre le 1^{er} juillet et le 31 décembre de l'année en cours;
- Rendre accessible son compte TrainingPeaks à Triathlon Québec ou compléter son compte smartabase

- 75% du temps ou fournir un rapport de suivi mensuel incluant l'état de forme et de santé de l'athlète;
- Faire une évaluation médicale annuelle, un suivi sanguin et une évaluation musculo-squelettique par un intervenant approuvé par Triathlon Québec avant le 31 janvier de l'année en cours;
 - Aviser Triathlon Québec de toute blessure ou condition médicale qui l'écartera de la compétition ou de l'entraînement régulier (sans modification) pour une période supérieure à deux semaines et fournir le protocole de retour en collaboration avec son entraîneur et équipe de soutien intégré;
 - Suivre la formation antidopage du CCES avant le 31 janvier de chaque année et se soumettre à toutes les directives et obligations relatives au CCES lorsqu'applicable à l'athlète.

Section 4 : Section administrative et documents requis

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

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

Signature de l'athlète : _____

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

Date : _____

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

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

Les athlètes sont tenus de :

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

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

Signature de l'athlète : _____

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

Date : _____

ANNEXE 2 - NORMES DE PERFORMANCE

FEMMES

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

ANNEXE 3 - NORMES DE PERFORMANCE

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

HOMMES

ANNEXE 4 - POINTAGE LORS DES COMPÉTITIONS (3 MEILLEURS SUR 5)

	Championnat provincial Duchesnay	Étapes Série Grand Prix
Rang	Pointage	Pointage
1	1200,00	1000
2	1110,00	925
3	1026,75	855,63
4	949,74	791,45
5	878,51	732,09
6	812,62	677,19
7	751,68	626,4
8	695,30	579,42
9	643,15	535,96
10	594,92	495,76
11	550,30	458,58
12	509,03	424,19
13	470,85	392,37
14	435,54	362,95
15	402,87	335,73
16	372,66	310,55
17	344,71	287,26
18	318,85	265,71
19	294,94	245,78
20	272,82	227,35
21	252,36	210,3
22	233,43	194,53
23	215,92	179,94

24	199,73	166,44
25	184,75	153,96



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

Téléphone : **514 252-3121**

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org

