

LE TRI UN DÉFI POUR LA VIE



RAPPORT ANNUEL 2013



# TABLE DES MATIÈRES

Mot du président de Triathlon Québec.....	2
Le triathlon en bref .....	4
Triathlon Québec .....	7
Qu'est-ce que Triathlon Québec ? .....	7
La Charte écoresponsable pour un développement durable.....	9
L'équipe de Triathlon Québec .....	10
Les composantes actuelles de la Fédération .....	14
Pour aller plus en profondeur.....	17
Les 4 sphères .....	20
Présentation générale .....	20
Sphère Initiation.....	22
Mot du Président.....	23
Le programme des triathlons scolaires .....	24
Les courses des jeunes lors des événements.....	27
Sphère Récréation.....	28
Les événements régionaux.....	30
Sphère Compétition.....	32
La Coupe du Québec Pro Circuit Endurance .....	34
Liste des événements .....	34
Système de pointage.....	34
Sphère Excellence.....	36
Jeux du Canada .....	37
Programme MDA.....	39
Camps de développement et Camp Espoir Merrell .....	39
Les clubs.....	42
Les fiches	
Varia.....	54
Sondage aux triathlètes 2013.....	54
Portrait.....	68



■ Benoit-Hugo St-Pierre, Président de Triathlon Québec

# MOT DU PRÉSIDENT DE TRIATHLON QUÉBEC

Chers (ères) membres,

Encore une fois en 2013, notre sport a continué sa progression à travers le Sport amateur québécois, et ce, grâce à vous!

À partir de maintenant, Triathlon Québec peut compter sur une gouvernance solide basé sur le modèle de développement de la pratique sportive québécoise. Le conseil d'administration peut maintenant jouer son rôle stratégique grâce à l'actualisation d'une équipe d'employés engagée et passionnée. C'est avec une administration stabilisée et des communications contagieuses que nous pouvons visualiser l'avenir de manière très positive.

Au niveau de l'initiation et de la récréation, je ne peux qu'être fier de la création de notre comité philanthropique. Sous la présidence de Christian Triquet, je suis certain que celui-ci permettra à notre fédération de profiter pleinement du levier financier Placement Sports pour que de plus en plus de jeunes puissent vivre l'expérience positive unique de réaliser un premier triathlon. Un premier plan d'action avec la région de la Côte-Nord est pour nous un début de ce que nous pouvons faire pour soutenir les régions afin que celle-ci puissent se développer de belle façon. Le support technique aux événements régionaux s'est accentué pour assurer l'accessibilité à des événements de proximités d'une excellente qualité.

Du côté compétitif, notre circuit de la Coupe du Québec offre maintenant des événements de plus en plus compétitifs, sécuritaires et de qualités supérieures. Nous sommes fiers d'avoir soutenu pour une deuxième année l'organisation du 70.3 et du Ironman de Tremblant tant au niveau technique que du côté de la promotion et communication. Je ne peux que saluer les nombreux québécois et québécoises qui se sont qualifiés sur les équipes des championnats du monde; signe que cette sphère est en pleine santé.

À l'excellence, que d'émotion... La première place du Québec au Jeux du Canada à Magog, champion national chez les juniors à Toronto et la 3<sup>e</sup> place au championnat du monde U23 féminin sont la pointe de l'iceberg de ce qui a été accompli dans cette sphère d'activité. C'est à partir de ces performances que nous pourrons maintenant optimiser notre soutien dans cette sphère en appliquant notre nouveau modèle de développement des athlètes déposé en avril dernier.

Donc, que ce soit par votre implication comme employé, administrateur, entraîneur ou membre d'un comité bénévole à Triathlon Québec, dans un centre régional ou un club local. Que ce soit par votre implication comme organisateur de course, officiel, partenaire, commanditaire, bénévole ou participant à un événement international, national, régional ou local, vous avez contribué et fait la différence dans le développement de notre sport.

Merci de nous permettre d'être le leader et la référence dans le développement et la promotion du triathlon au Québec.

Merci de nous permettre d'offrir une structure intègre, adaptée et rassembleuse assurant une pratique sécuritaire du sport tant au niveau récréatif que compétitif. Et sur tout, merci de permettre chaque membre de s'épanouir selon ses objectifs personnels, et ce, en favorisant un mode de vie sain.

Benoit-Hugo St-Pierre



# LE TRIATHLON EN BREF

## LE TRIATHLON

Le triathlon, c'est un sport. Et c'est aussi une passion, un mode de vie, un art de bouger, d'avancer dans la vie comme sur le circuit. Plusieurs s'en sont servi comme outil pour perdre du poids pour passer d'obèses à athlètes: Jacques Aubin et Jimmy Sévigny sont deux exemples qui racontent leur histoire, et surtout, transmettent leur courage et le dépassement de soi qui leur a permis de se dépasser.

Plus qu'un sport, le triathlon est un outil qu'il suffit d'incorporer dans sa vie en nageant, en roulant, en marchant ou en courant un petit peu plus chaque jour. De plus en plus d'adeptes adhèrent au mouvement et utilisent la force en eux qu'ils ont trouvée pour accomplir encore et toujours plus, au niveau sportif mais aussi dans la vie de tous les jours, au travail, à la maison etc.

De plus en plus d'adeptes adhèrent au mouvement et utilisent la force en eux qu'ils ont trouvée pour accomplir encore et toujours plus...

Mais pour en revenir au sport qu'est le triathlon, voici la petite histoire et la définition strictement technique.

Le triathlon s'est répandu partout dans le monde et les distances se sont diversifiées, permettant ainsi de rendre beaucoup plus accessible la pratique de ce sport d'endurance moderne *made in USA*, dont l'épreuve standard – 1,5 km - 40 km - 10 km – est celle qui est présentée aux Jeux olympiques depuis l'an 2000. Aujourd'hui, en effet, la plupart des événements proposent des distances d'initiation, et le réseau des clubs québécois offre aux curieux l'occasion d'essayer ce sport d'endurance réputé difficile, mais qui, en définitive, est devenu très participatif et accessible.

Il est aussi intéressant de savoir que les milieux et les conditions de pratique de ces disciplines sont variés. La natation, en premier lieu, se déroule la plupart du temps en eau libre, soit à l'extérieur – dans un étang, un lac, une rivière ou même en mer –, mais peut aussi avoir lieu en piscine. L'épreuve de cyclisme est un «contre la montre» individuel sur route ou sur piste qui impose aux coureurs de respecter un écart de 7 m (les distances à respecter peuvent varier selon les courses) entre chacun d'eux et dont les dépassements ne peuvent se faire qu'en respectant un écart latéral de 3 m. L'épreuve de course à pied est une course de fond généralement sur route ou sur chemin.

Les participants doivent effectuer un enchaînement efficace et rapide des trois épreuves et cela sans pause. Les compétiteurs doivent donc savoir retirer le plus rapidement possible leur combinaison de natation à la sortie de l'eau pour mettre leur casque, qui est obligatoire, avant de sauter sur leur vélo. Ils doivent également descendre de manière efficace de leur monture, une fois l'épreuve cycliste terminée, et enfiler le plus rapidement possible leurs chaussures de course à pied. La rapidité à effectuer les deux transitions peut être déterminante dans le cas des triathlons de courtes distances.

## UNE DISCIPLINE, DEUX MONDES: IRONMAN ET L'INTERNATIONAL TRIATHLON UNION

La marque Ironman appartient à la société privée World Triathlon Corporation (WTC), qui organise, promeut et sanctionne les courses Ironman Triathlon, Ironman, 70.3 et 5 150 Triathlon Series. Ce label privé provient de la Hawaii Triathlon Corporation, qui a été achetée en 1990. C'est donc la WTC qui organise les championnats du monde Ironman et Ironman 70.3.

Pour sa part, la Fédération internationale de triathlon, ou International Triathlon Union (ITU), a été créée en 1989. Elle organise depuis des courses de championnat du monde de triathlon, de triathlon longue distance, de duathlon (course et vélo), d'aquathlon

(natation et course) et de triathlon d'hiver (avec une nouvelle formule proposée en 2013 qui combine la raquette, le patin et le ski de fond). Cette fédération a été créée pour donner au triathlon un caractère plus structuré en tant qu'organisateur de compétitions, mais aussi pour plaider auprès du Comité international olympique en faveur de l'entrée du triathlon aux Jeux olympiques d'été, ce qui a été concrétisé en 2000, à Sydney.

## LES DISTANCES

### LES DISTANCES POUR COMMENCER

Pour les adultes, les distances des parcours d'initiation correspondent généralement à la moitié d'une épreuve de sprint. Chaque événement, ou presque, comporte des parcours d'initiation qui permettent de réaliser ses premières courses en toute sécurité et qui rendent le triathlon accessible à tous. Pour les jeunes, des distances maximales ont été déterminées en fonction du développement à différents âges (U7, U9, U11, U13, U15 et U17).

LES DISTANCES			
	NATATION (M)	VÉLO (KM)	COURSE (KM)
JEUNES			
INITIATION POUR ADULTE	300 à 500	10	2 à 3
SPRINT	750	20	5
OLYMPIQUE (STANDARD OU 5150)	1 500	40	10
LONGUE DISTANCE IRONMAN 70.3	1 930	90	21,1
LONGUE DISTANCE ITU	3 000	80	20
LONGUE DISTANCE IRONMAN	3 860	180	42,2

## LE DUATHLON

Le duathlon est une épreuve à triple enchaînement, tout comme le triathlon, mais le segment de natation y est remplacé par un premier segment de course à pied. Le duathlon combine donc la course, le vélo, puis à nouveau la course. Le parcours standard est, dans l'ordre, 10 km - 40 km - 5 km, mais il existe aussi des distances plus courtes. La gestion de course, dans un duathlon, est différente de celle d'une épreuve de triathlon, notamment en raison des sensations physiques de l'enchaînement à vélo après une première course à pied. Le duathlon, qui est fédéré ici par Triathlon Québec, est souvent une étape précurseuse menant à un premier triathlon, lorsqu'un athlète n'est pas encore prêt pour la portion de natation. Il offre tout de même un défi de taille et reste très compétitif. Triathlètes dans l'âme, les adeptes assidus du duathlon sont souvent des athlètes dont les principales forces sont davantage orientées vers le vélo et la course à pied et qui veulent se distinguer par de meilleures performances. Il existe un championnat du monde de duathlon, ainsi que des championnats nationaux et provinciaux.

Plus qu'un sport, le triathlon est un outil de préservation de la santé et une occasion en or de relever des défis incroyables.

## LE TRIATHLON D'HIVER



Le Québec innove, en termes de triathlon, en proposant un nouveau concept de triathlon d'hiver combinant la course en raquettes, le patin à glace et le ski de fond. C'est l'événement multisport Pentathlon des neiges, de Québec – qui célébrera son dixième anniversaire en 2014 –, qui a fait un travail de développement et de promotion pour proposer à Triathlon Québec, puis Triathlon Canada et enfin à l'ITU, une épreuve réunissant trois sports largement accessibles et purement hivernaux. L'objectif des promoteurs de ce nouveau sport inventé au Québec est de le voir incessamment inscrit au programme officiel des Jeux olympiques d'hiver. Gageons que l'ITU fera tout en son pouvoir pour que cela se réalise.

## LE PARATRIATHLON

Le paratriathlon se distingue par le fait qu'il permet à des athlètes ayant un handicap physique ou visuel de concourir dans des épreuves de différents niveaux. Ces triathlons spéciaux se déroulent sur la distance habituelle du sprint, soit 750 m de natation, 20 km de cyclisme et 5 km de course à pied. Divers événements locaux, nationaux et internationaux sont déjà accessibles aux paratriathlètes. Le paratriathlon se retrouvera pour la première fois aux Jeux paralympiques en 2016, à Rio. Ce sera une formidable occasion de promouvoir encore plus cette discipline et de la voir se développer.

## PASSION TRIATHLON

Le triathlon et la préparation qu'il exige, soit un entraînement dans ses trois disciplines, est d'ores et déjà devenu une passion de même qu'un mode de vie pour des milliers de Québécois. Il devient pour de plus en plus de personnes une occasion unique de se remettre en forme et d'adopter un mode de vie physiquement actif. Plus qu'un sport, le triathlon est un outil de préservation de la santé et une occasion en or de relever des défis incroyables.

## TRANSPORT ACTIF ET SAINES HABITUDES DE VIE

Le triathlon est un sport, oui, mais il est en effet de plus en plus perçu comme un outil de mise en forme. Pratiquer le triathlon, c'est adopter un mode de vie actif qui permet de passer au transport actif plus facilement. Premièrement parce qu'en étant plus en forme, marcher, rouler ou courir pour se déplacer devient plus facile. Ensuite, parce que le transport actif devient par conséquent une façon de s'entraîner et de rester en forme. C'est un excellent moyen de maximiser son temps, et c'est de surcroît un geste en faveur de la protection de l'environnement.

## LES ADEPTES ET L'ACCESSIBILITÉ POUR TOUS

Aujourd'hui, à l'occasion des triathlons québécois, des sportifs accomplis provenant de diverses disciplines sportives se retrouvent aux côtés de beaucoup d'ex-sédentaires ou d'ex-obèses qui relèvent un défi personnel pour repousser leurs limites.

C'est qu'en quelques pratiques à peine de natation, de vélo et de course qui font goûter au triathlon, le rythme et les effets positifs des entraînements invitent les adeptes à en vouloir plus, ce qui les mènent graduellement vers un style de vie physiquement actif où, au quotidien, ils nagent, ils roulent ou ils courent plus spontanément.

Ainsi, pour celui ou celle qui cherche à progresser personnellement, professionnellement et socialement, pour le survivant d'un cancer comme pour le cadre exécutif constamment motivé par le dépassement de soi, ou encore pour les gens qui veulent opérer un changement important dans leur vie, le triathlon est un outil qui permet de grandir mentalement, émotivement et physiquement, et cela à long terme.

Nouvelle plate-forme d'échange, de partage et de motivation collective, le triathlon devient donc un outil de transformation personnelle où la forme physique entretient la santé mentale, et vice versa.

## L'AVENIR

Au Québec, depuis le début des années 2000, nous sommes témoins d'une augmentation constante d'adeptes du triathlon. Et cela à tel point que, ces dernières années, les clubs et les événements ne cessent d'enregistrer des records de participation. Est-ce que cela n'est qu'un effet de mode ou si c'est réellement un point de bascule dans la société québécoise? Comme le répète volontiers l'athlète Pierre Lavoie, si ce n'est pas déjà fait, le Québec atteindra rapidement ce point de transition sociétal. Il faut donc continuer le travail de promotion et favoriser la prise de conscience du fait qu'en tant que société, c'est par notre santé et par l'éducation de nos jeunes que nous construisons un avenir meilleur.



# QU'EST-CE QUE TRIATHLON QUÉBEC?

## DÉVELOPPER LE TRIATHLON AU QUÉBEC

Le triathlon est un sport jeune et sa croissance n'est pas terminée, loin de là. C'est un sport novateur et ouvert qui attire de plus en plus de participants. Il donne aussi naissance à de nouvelles variantes telles que les distances d'initiation pour tous les âges et le triathlon d'hiver, par exemple. Le nombre d'événements québécois et la participation qu'ils attirent ne cessent de croître d'année en année. Ce phénomène s'observe d'ailleurs partout dans le monde.

Dans ce contexte, la présence d'une structure administrative locale forte qui encadre le développement sportif et lui apporte une cohérence est très importante. Chez nous, c'est Triathlon Québec qui est l'instance provinciale reconnue par le gouvernement du Québec pour faire ce travail, parfois sous les projecteurs, mais la plupart du

temps dans l'ombre. La réglementation, la promotion, l'information, le service-conseil, la logistique, le matériel, la sécurité à l'occasion des événements, les assurances... En ce sens, Triathlon Québec est le pilier central du triathlon au Québec.

### LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE TRIATHLON

En 2013, Triathlon Québec est une fédération sportive qui se consacre à la promotion et à la diffusion du triathlon, et où travaille une équipe jeune et dynamique à l'esprit entrepreneurial, mais qui a aussi un désir ferme d'engagement social. Le travail d'équipe, le respect, l'entraide, la proactivité et l'esprit novateur sont quelques-unes des qualités des membres de l'équipe.

### MISSION ET VALEURS

#### TROIS GRANDS OBJECTIFS

Triathlon Québec souhaite d'abord être le principal leader et même la référence en matière de développement et de promotion du triathlon au Québec. C'est en fait le rôle que lui reconnaît d'emblée le gouvernement provincial.

Elle veut aussi offrir à ses membres une structure intègre, adaptée et rassembleuse qui peut assurer une pratique sécuritaire du sport tant sur le plan récréatif que sur le plan compétitif.

Enfin, il s'agit de permettre à chaque membre de s'épanouir selon ses objectifs personnels, tout en faisant la promotion d'un mode de vie sain pour l'ensemble de la population par l'entremise de la pratique du triathlon.

### NOTRE OBJECTIF EN MATIÈRE DE SAINES HABITUDES DE VIE

Sur le terrain, notre travail se fait non seulement auprès de nos membres et des amateurs de triathlon, mais aussi auprès des jeunes par l'entremise des écoles (25 en 2013) et des triathlons scolaires (près de 10 000 jeunes participants en 2013). C'est notre contribution pour encourager encore davantage les jeunes à adopter de saines habitudes de vie ainsi que des modes de transport actifs. Nous sommes convaincus que certains cas de cancer, d'obésité, de troubles musculosquelettiques et de maladies cardiovasculaires pourront être évités grâce à l'adoption de meilleures habitudes de vie.

### UN GESTE POUR UNE NOUVELLE GÉNÉRATION PLUS ACTIVE

Chaque année, Triathlon Québec tente d'offrir un maximum d'activités de développement à ses membres, l'objectif principal étant de rendre le triathlon accessible à tous, peu importe le niveau de pratique. L'appui que les membres, les partenaires, les commanditaires et les citoyens offrent à la fédération permet à des centaines de jeunes et de moins jeunes de participer à leur premier, leur deuxième ou leur millième triathlon.

Par ailleurs, le nouveau programme d'appariement Placements Sports du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) permettra d'augmenter la valeur de chaque don. En effet, ce programme offre à la fédération l'équivalent de 240% de chaque don de 25 \$ et plus qu'elle reçoit.

Ainsi, en donnant à Triathlon Québec, et en se mobilisant à titre de bénévoles, toutes ces personnes et ces organisations contribuent de façon importante au développement du triathlon dans toute la province, car les programmes tels que les triathlons scolaires Merrell et les Camps Espoir Merrell ne seraient pas possibles sans ce soutien financier.

### UNE COUPE DU QUÉBEC EN EXPANSION

Au niveau compétitif, la série de la Coupe du Québec Pro Circuit Endurance permet aux athlètes qui visent la performance de se mesurer aux meilleurs. Un circuit d'une dizaine de courses durant la saison estivale est en place et l'équipe de Triathlon Québec travaille en collaboration avec les événements, les clubs et les entraîneurs pour la rendre plus attractive année après année. Pour participer à la Coupe, il suffit de choisir trois courses parmi un choix de quatre, cinq ou six courses possibles tout dépendant des distances (sprint, olympique, longue distance et duathlon notamment). Un classement est ensuite émis par cumul de points en fonction des résultats de compétition. Il existe un classement général, tous âges confondus, et un classement par groupe d'âge. Les gagnants reçoivent des médailles spécifiques à la Coupe ainsi que des prix généralement remis au Gala de Triathlon Québec. Pour 2014, un processus de réflexion pour l'amélioration de la série a été mis en branle en 2013. À suivre...



### DES ATHLÈTES D'ÉLITE QUÉBÉCOIS QUI VISENT L'OR

Grâce à un travail de fond effectué depuis de nombreuses années par Triathlon Québec et ses entraîneurs de haut niveau, plusieurs athlètes émergents performant de mieux en mieux sur la scène nationale et internationale. Si 2013 était une année de transition durant laquelle de nombreuses bourses d'athlètes ont été distribuées fonction des résultats de compétitions, 2014 sera l'année où le nouveau modèle de développement pourra être réellement implanté, l'objectif ultime étant la sélection d'athlètes québécois sur l'équipe nationale pour les Jeux Olympiques de Rio de 2016. Plusieurs noms ressortent déjà du lot (Amélie Kretz, Xavier Grenier-Talavéra, Alexis Lepage, Emy Legault et plusieurs autres) et nous ne sommes jamais à l'abri de surprises et de nouveaux talents qui sont encore sous le radar. Nos athlètes d'élite québécois sont globalement encore très jeunes et le triathlon est sport à développement tardif: il faut donc mettre en place une méthode pour pouvoir les accompagner dans leur transition junior à U23 et leur développement à long terme. Une mention spéciale pour la délégation québécoise de triathlon 2013 au Jeux du Canada qui a terminé en première position au classement des provinces.



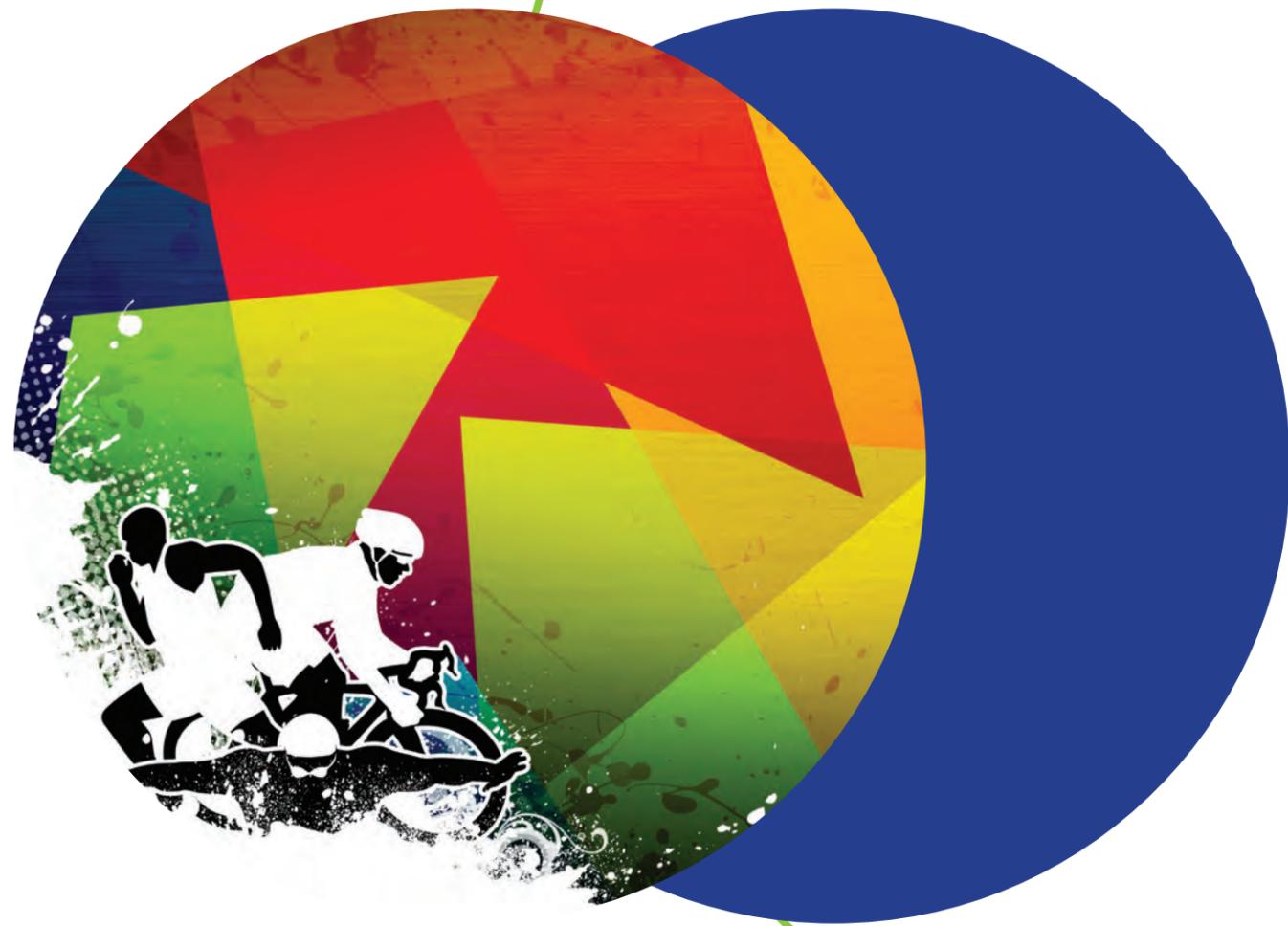
# LA CHARTE ÉCORESPONSABLE POUR UN DÉVELOPPEMENT DURABLE

Triathlon Québec s'inscrit décidément dans le mouvement actuel en faveur du développement durable. La fédération souhaite ainsi offrir à ses membres, à son réseau et à ses partenaires des outils qui permettront de participer à la mise en place d'une politique administrative écoresponsable significative pour notre province. L'objectif est de contribuer à améliorer l'environnement naturel, mais aussi la santé globale des citoyens, l'accessibilité au sport et à l'activité physique en général, ainsi que l'«économie du triathlon» au Québec.

Tous les événements de triathlon qui mettront en place les mesures d'écoresponsabilité adoptées par Triathlon Québec et définies dans

sa charte seront reconnus comme tels par la fédération et pourront afficher le logo ECOTQ dans leurs outils de communications. Dès le printemps 2014, les délégués techniques de la fédération déployés sur les sites des divers événements effectueront les vérifications ECOTQ sur le terrain.

Le message important à retenir est donc qu'en tant que fédération sportive, nous sommes là pour favoriser la créativité et pour redonner à ceux qui encouragent le sport. Nous devons stimuler l'entraide pour développer une pratique sportive saine et positive autour du triathlon.



# L'ÉQUIPE DE TRIATHLON QUÉBEC

## L'ÉQUIPE DE TRIATHLON QUÉBEC

Directeur des opérations: Sébastien Gilbert-Corlay

Coordonnatrice administration et communications: Marie-Ève Sullivan

Coordonnateur technique sphère compétition, clubs et développement: Éric Noël

Coordonnatrice technique sphères récréatif, hiver et sport-études: Isabelle Creusot

Coordonnateurs sphère excellence: Francis Sarrasin Larochelle et Luc Morin

Soutien technique sur le terrain et développement de projets spéciaux: Caroline Pierre

Stagiaire été 2013: Paul-Emmanuel Guinard

Coordonnatrice scolaire saison 2013: Isabelle Sinclair

Mention spéciale aux officiels, entraîneurs, directeurs de course, administrateurs de clubs et d'événement pour leur passion et leur travail d'équipe.

### LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président: Benoît-Hugo St-Pierre

Vice-présidente: Sophie Yergeau

Secrétaire: Marie-Chantal Lechasseur

Trésorier: Pierre Lauzon

Directeur: Francis Sarrasin Larochelle

Directrice: Lise Dubé

Directeur: Yan Therrien

## BENOÎT-HUGO ST-PIERRE

PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE TRIATHLON QUÉBEC  
ENGAGÉ DEPUIS 15 ANS

Le triathlon est entré dans ma vie en 1998. Depuis, mon engagement envers ce sport s'est déployé sur tous les plans, et il m'a beaucoup donné en retour: une passion, un défi, des amis, une profession, et surtout, ma famille!

Je suis d'abord le fondateur du club TRIMÉGO de Trois-Rivières (2001) et du tout premier programme sport-études en sol québécois (2002), un programme qui a depuis été attiré comme Centre national de triathlon pour l'est du Canada (2004-2009).

J'ai été entraîneur au club TRIMÉGO, puis directeur du développement des jeunes au conseil administratif de Triathlon Québec; j'ai également occupé la fonction de directeur du Centre national de triathlon pour l'est du Canada (qui a mis sur pied plusieurs projets avec l'équipe nationale de Triathlon Canada); en passant par l'équipe du Québec. J'ai par ailleurs assumé la direction par intérim de Triathlon Québec en 2009.

Enfin, je suis actuellement gestionnaire des projets nationaux à Québec en Forme, une organisation qui a pour but de mobiliser toute la société québécoise pour encourager les jeunes à adopter de saines habitudes de vie.

Par mon engagement comme président du conseil de Triathlon Québec, je souhaite véhiculer un certain nombre de valeurs et cette conviction profonde que j'ai que ce sport est un outil unique permettant de se dépasser sur tous les plans et d'acquérir un mode de vie sain.

## SOPHIE YERGEAU

VICE-PRÉSIDENTE AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE TRIATHLON QUÉBEC  
PRÉSIDENTE DE TRIATHLON RIVE-NORD  
ENGAGÉE DEPUIS 25 ANS

Mon engagement en tant que bénévole a débuté en 1991, lorsque mon conjoint est devenu entraîneur-chef de l'équipe de natation de Sherbrooke. Une fois ma famille installée à Repentigny, mes enfants ont commencé à nager pour le club de natation Torpille. Je me suis alors engagée au sein du conseil d'administration du club, puis en tant qu'officielle. Depuis, mon fils – Christopher Picard – et moi avons fondé en 2009 Triathlon Rive-Nord, où je continue à œuvrer. En tant que présidente de Triathlon Rive-Nord, mon rôle est de gérer le club, qui compte plus de 100 membres. De plus, nous organisons deux événements majeurs dont je suis à la tête. En tant que vice-présidente de Triathlon Québec, j'assiste le président et je suis une officielle majeure de niveau national dans les triathlons partout au Canada.

Le sport a toujours fait partie de ma vie, car je crois fortement aux bienfaits de saines habitudes de vie.

### **MARIE-CHANTAL LECHASSEUR**

**SECRÉTAIRE AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE TRIATHLON QUÉBEC**

**ENGAGÉE DEPUIS 10 ANS**

J'ai commencé à pratiquer le triathlon en 2004, par curiosité, alors que je demeurais à Toronto. À mon retour au Québec, l'année suivante, je me suis jointe au club Les Antilopes, mais la distance d'initiation n'étant pas encore au programme au Québec, j'ai commencé à faire des sprints. Au fil des ans, j'ai augmenté mon entraînement pour accéder au demi-ironman.

En plus de pratiquer le sport, je suis aussi une officielle sur le circuit des événements de Triathlon Québec depuis deux ans. Je suis également membre du conseil d'administration de mon club depuis plus de cinq ans et j'entame ma quatrième année en tant que secrétaire du conseil d'administration de Triathlon Québec.

Ma passion pour ce sport se révèle par mon engagement dans plusieurs sphères du triathlon au Québec.

### **PIERRE LAUZON**

**TRÉSORIER AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE TRIATHLON QUÉBEC**

**ENGAGÉ DEPUIS PLUS DE 25 ANS**

J'ai grandi dans un petit village de la Côte-Nord. Dans cette région où les lacs sont gelés de la fin d'août à mai, il n'y avait pas un grand choix d'activités, outre le hockey. Mais une fois arrivé à Montréal, en 1970, à 14 ans, j'ai commencé à pratiquer des sports individuels, dont de la natation de compétition. J'ai aussi découvert la course à pied dans un cours d'éducation physique de mon école. J'ai alors réalisé que la course à pied était une activité sportive bien organisée et que je pouvais courir dans un esprit d'entraînement et de compétition : une véritable révélation. Puis j'ai eu du succès au provincial. J'ai fait la classique du parc Lafontaine, une course à l'île Notre-Dame, le relais de Lac-Mégantic et quelques autres. Et enfin, en 1985, j'ai fait le marathon de Montréal.

J'ai ensuite découvert le triathlon après une blessure à un genou. Afin de continuer mon entraînement pour faire le marathon de 1986, un ami m'a suggéré le cross training et le triathlon. En 1987, j'ai fait les triathlons du lac Brome et de Montréal, en plus du marathon. L'année suivante, j'ai refais le triathlon de Montréal. Après une pause, ce sont mes enfants qui m'ont ramené au triathlon, en 2000. Ils m'ont fait comprendre très jeunes que pour qu'ils pratiquent des sports, je devais m'engager autrement qu'en étant présent dans les estrades.

Je me suis donc engagé de près comme bénévole. Avec un ami et mon fils Simon, j'ai fondé le club Les Rapides du Lac St-Louis en 2001, un club dédié aux jeunes pour leur faire découvrir le goût de l'accomplissement, la confiance en soi et le pouvoir du leadership. Depuis, j'ai grandi avec les Rapides, puis à Triathlon Québec, comme officiel, organisateur de 15 triathlons, responsable régional des Jeux du Québec, membre de conseils d'administration, dont celui des Rapides et celui de Triathlon Québec (depuis 2008).

Pourquoi cette passion du triathlon? Parce que le sport a eu une grande importance dans mon développement personnel et que je veux insuffler aux jeunes le goût d'utiliser le sport d'endurance qu'est le triathlon comme outil de découverte de soi et de développement personnel.

### **FRANCIS SARRASIN LAROCHELLE**

**DIRECTEUR AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE TRIATHLON QUÉBEC**

**ENGAGÉ DEPUIS 8 ANS**

J'ai découvert le triathlon à l'âge de 17 ans, ayant besoin d'opérer un changement après plusieurs années de natation de compétition. Mon intérêt pour ce sport diversifié et exigeant, mais passionnant, a été instantané. J'ai alors joint les rangs du club de triathlon du Rouge et Or. Par la suite, j'ai participé à des compétitions de la Coupe du Québec élite, puis aux Championnats canadiens sénior à trois reprises.

J'ai également eu la chance de participer à des projets de l'équipe du Québec; c'est ainsi que j'ai pu m'entraîner dans des endroits superbes tels que Majorque et l'Arizona. Puis, j'ai fait le saut d'athlète à entraîneur en m'engageant à temps plein avec le club de triathlon Rouge et Or et en devenant par la suite l'entraîneur-chef du club, et cela pour deux ans. En parallèle, je siégeais toujours au conseil d'administration de la fédération, particulièrement dans les dossiers relatifs à l'excellence.

Enfin, j'ai effectué un retour aux sources en 2013 en me lançant dans un entraînement pour participer à des épreuves de longue distance, un cheminement qui m'a permis de vivre des expériences mémorables au 70.3 de Tremblant, puis aux Championnats du monde 70.3 de Las Vegas.

### **LISE DUBÉ**

**DIRECTRICE AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE TRIATHLON QUÉBEC**

**PRÉSIDENTE DU CLUB DE TRIATHLON TRI-O-LACS**

**ENGAGÉE DEPUIS 8 ANS**

Lise pratique le triathlon depuis 2006, et dès sa première année, elle s'est engagée en tant qu'officielle régionale. Après une mauvaise chute à vélo, en 2009, étant dans l'incapacité de s'entraîner, elle s'est perfectionnée pour devenir officielle provinciale. Depuis, elle agit à ce titre dans le cadre de plusieurs événements, tant scolaires que régionaux, ainsi que pour la coupe du Québec et quelques épreuves ITU tenues au Québec.

À l'été 2012, un grave accident de vélo l'a forcée une fois encore à délaissier son entraînement. Cette fois, c'est à une formation d'entraîneuse qu'elle s'est consacrée. Étant déjà coach de la portion hors glace du club de patinage de vitesse des Trois-Lacs, elle a suivi des formations d'entraîneur communautaire en triathlon et en multisport. Son expérience personnelle comme athlète étant davantage celle d'une cycliste, elle a choisi de devenir entraîneuse de cyclisme pour les nouveaux membres du club Tri-O-Lacs.

Elle a par ailleurs consacré la saison 2012-2013 au développement du club de triathlon Tri-O-Lacs en ouvrant une section dans la municipalité de Valleyfield. La venue de Tri-O-Lacs à Valleyfield amena le club à s'associer avec l'événement Triathlon Valleyfield et a permis l'ajout du triathlon comme activité parascolaire au cégep de Valleyfield. En très peu de temps, donc, mais grâce à un travail acharné, les citoyens de la grande région du Suroît peuvent maintenant pratiquer le triathlon avec un club.

Lise a ajouté une formation d'officielle nationale à son bagage à l'été 2013. Elle a d'ailleurs été officielle aux championnats canadiens junior, à Toronto, ainsi qu'aux Jeux du Canada, à Sherbrooke, en août dernier. Enfin, elle a été membre du conseil d'administration du club de patinage de vitesse des Trois-Lacs pendant six ans, elle est secrétaire au rassemblement des organismes de sport et de plein air de Vaudreuil-Soulanges depuis quelques années, puis elle est présidente de Défis Plein Air du Suroît, une OBNL se spécialisant dans l'organisation d'événements et d'activités de sport et de plein air.

### **YAN THERRIEN**

**DIRECTEUR AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE TRIATHLON QUÉBEC**

**ENGAGÉ DEPUIS 18 ANS**

Yan est triathlète depuis 1995, et est passé au fil des ans du sprint au Ironman. Auparavant, il pratiquait déjà les trois sports, qu'il a vite fait de jumeler. Depuis six ans, il s'est engagé comme officiel, mais aussi au conseil d'administration de Triathlon Québec. Maintenant officiel de calibre international, il collabore à la fois avec Triathlon Québec, Triathlon Canada et l'ITU. Désireux de faire une différence réelle dans ce sport qu'il aime – une véritable passion pour lui –, il consacre énormément d'heures de bénévolat par année à divers comités des scènes provinciale et nationale. Étant lui-même athlète, il comprend très bien ce qui est recherché par ses pairs en matière de courses de prestige. C'est pourquoi il œuvre auprès du comité Événements; il souhaite contribuer à améliorer la qualité des courses et des officiels.

Yan est également formateur d'officiels aux niveaux provincial et national. Il faisait par ailleurs partie de la liste des candidats aux postes d'officiels pour les Jeux olympiques de Londres, mais n'a malheureusement pas été sélectionné. Peut-être sera-t-il des prochains Jeux, à Rio, en 2016.



# LES COMPOSANTES ACTUELLES DE LA FÉDÉRATION

... c'est une façon utile de contribuer significativement à la diffusion et à la croissance du triathlon.

En 2013, Triathlon Québec, c'est 2 890 membres actifs, dont 60 % d'hommes et 40 % de femmes; 20% de jeunes de 16 ans et moins; et 33,7% d'athlètes indépendants par rapport aux membres de clubs.

## C'EST AUSSI :

- 6 athlètes U5 (4 et 5 ans)
- 47 athlètes U7 (6 et 7 ans)
- 118 athlètes U9 (8 et 9 ans)
- 165 athlètes U11 (10 et 11 ans)
- 154 athlètes U13 (12 et 13 ans)
- 134 athlètes U15 (14 et 15 ans)
- 184 athlètes de 16 à 19 ans
- 2 082 athlètes de 20 ans et plus
- et une mention spéciale pour Sidney Ingerman, un athlète de 85 ans (voir en annexe)

## TRIATHLON QUÉBEC, C'EST ÉGALEMENT :

- 28 027 participants à son réseau de courses
- 80 athlètes de calibre élite
- 14 athlètes reconnus de haut niveau
- 1 champion national junior (Alexis Lepage)
- 1 vice-champion national junior (Xavier Grenier-Talavera)
- 1 championne sur l'équipe nationale de développement (Amélie Kretz)
- 1 équipe championne aux Jeux du Canada 2013
- 1 champion aux Jeux du Canada 2013 (Xavier Grenier-Talavera)
- 1 vice-championne aux Jeux du Canada 2013 (Emy Legault)
- près de 300 entraîneurs certifiés
- près de 30 officiels actifs
- 6 représentants scolaires
- 41 clubs
- 42 événements (été, xtrail, longue distance, hiver)
- 1 championnat nord-américain Ironman
- 1 réseau scolaire de 25 écoles
- 2 396 fans Facebook
- 655 abonnés Twitter

## LES MEMBRES

Devenir membre de Triathlon Québec, c'est une façon utile de contribuer significativement à la diffusion et à la croissance du triathlon. Mais être membre procure aussi de plus en plus d'avantages. Cela permet par exemple de faire des économies en magasins et sur Internet dans une vingtaine de commerces et d'organismes spécialisés dans le triathlon. En matière d'assurances, cela permet aussi de bénéficier automatiquement d'une couverture à responsabilité civile lors de l'entraînement en club ou individuel, ainsi qu'au cours des compétitions. De plus, dès 2014, une assurance accident sera aussi automatiquement incluse dans le membership annuel. Sur le plan des inscriptions aux courses québécoises, cela permet de profiter d'une économie allant jusqu'à 20 \$.

## LES CLUBS

Près de 40 clubs sont répartis à travers la province et ils représentent une porte d'accès essentielle pour le développement du triathlon. Performance, plaisir de s'entraîner ensemble, apprentissage, partage de la passion, initiation, développement des jeunes... chaque club est différent et il suffit d'aller à leur rencontre pour en apprendre plus. L'encadrement offert peut effectivement varier d'un club à l'autre et plusieurs « packages » peuvent être offerts à différents tarifs. Si l'on souhaite en avoir plus, il est toujours possible de prendre un entraîneur personnel qui pourra faire des plans d'entraînement personnalisés en fonction du niveau actuel et d'objectifs spécifiques.

Ces clubs sont une excellente porte d'entrée et une occasion en or de tisser un cercle social sportif bien serré!

## LES ENTRAÎNEURS

Triathlon Québec, conjointement avec Triathlon Canada, forme les entraîneurs dans le cadre d'un programme spécifique au triathlon et qui est reconnu nationalement par l'Association canadienne des entraîneurs.

La première étape à suivre est simple: il faut passer le niveau de certification d'entraîneur communautaire en triathlon. Elle permet d'entraîner dans un club avec une reconnaissance

officielle. La formation, composée d'ateliers théoriques et pratiques dure deux jours et on y apprend les bases du *coaching* en triathlon dans un cadre sécuritaire, stimulant et concret. Elle se fait généralement la fin de semaine et elle est suivie d'un devoir qui permet de certifier la formation. Triathlon Québec fait la promotion de ces formations et les organise selon la demande.

Pour devenir un entraîneur avec une certification plus élevée, il faut accumuler des heures à titre d'entraîneur et faire d'autres formations, suivies d'évaluations.

## LES OFFICIELS



Fondement essentiel pour tenir un événement de qualité, sécuritaire et équitable, les officiels de Triathlon Québec sont formés pour travailler en équipe avec les organisateurs et les bénévoles de façon positive et constructive. Ils sont en charge, conjointement avec les délégués techniques de Triathlon Québec, de s'assurer avant toute chose que l'événement offre au participant un cadre sécuritaire. Les formations sont gratuites et les officiels sont rémunérés pour leur travail.

C'est en grande partie grâce à l'implication de l'équipe dévouée d'officiels que Triathlon Québec peut, année après année, présenter des événements sécuritaires et de qualité partout à travers la province.

## LES REPRÉSENTANTS SCOLAIRES

Les représentants scolaires sont des officiels qui doivent s'assurer que les triathlons scolaires offrent un cadre sécuritaire dans un mode participatif. Le représentant joue un rôle motivateur auprès des jeunes qui relèvent le défi d'un triathlon dans un cadre participatif, et non compétitif. C'est une épreuve d'initiation dont l'objectif premier est de permettre au jeune d'acquiescer de saines habitudes et un mode de vie actif. Le représentant aide les organisateurs scolaires et il contribue à rendre l'expérience du triathlète en herbe la plus agréable et motivante possible en les encourageant et les conseillant.

## LES MÉDIAS



Triathlon Québec gère deux sites internet :

- le premier, [triathlonquebec.org](http://triathlonquebec.org), est le site officiel de la Fédération et on y retrouve toute l'information à son sujet en plus de pouvoir suivre l'actualité générale du triathlon au Québec : événements, clubs, athlètes... c'est une plate-forme d'information centrale très utilisée pour quiconque s'intéresse au triathlon.
- Le second, [objectif226.ca](http://objectif226.ca), est un site spécifiquement dédié à la longue distance. Pourquoi 226? Il s'agit simplement de la distance cumulée d'un Ironman en kilomètres. En miles, 140,6. La longue distance inclue aussi plusieurs autres distances telles que le 70,3 (distance demi Ironman) ou le O2 (distance double olympique).

Triathlon Québec est très actif sur les médias sociaux. Plus de 2400 fans nous suivent sur Facebook et Twitter compte près de 700 abonnés. Un blogue a été créé cet été pour certains événements spéciaux tels que les Jeux du Canada ou les Championnats du Monde Ironman et de nombreuses vidéos de triathlon sont sur notre compte Youtube. Une infolettre mensuelle est aussi envoyé à nos membres.

Nous diffusons aussi des articles et communiqués de presse majeurs en utilisant le fil de presse Sportcom, que plusieurs médias généralistes tels que Radio Canada, La Presse et d'autres diffusent dans leurs pages.



# POUR ALLER PLUS EN PROFONDEUR

## SANCTIONNER UN ÉVÉNEMENT, C'EST QUOI?

Lorsque Triathlon Québec sanctionne un événement, elle s'engage à fournir aux organisateurs une gamme de services qui contribuent à augmenter la qualité et la sécurité de l'événement. Partant du principe que le travail avec l'organisateur se fait dans un esprit d'équipe, Triathlon Québec est en mesure d'offrir les services suivants :

- Une assurance aux administrateurs, organisateurs de course et bénévoles dans le cadre de l'événement et des activités qui s'y rattachent;
- Une visibilité et une promotion de l'événement (calendrier, article sur les médias de Triathlon Québec);
- Une équipe d'officiels en fonction du nombre de participants et du type d'épreuves, et une formation d'officiels aux bénévoles;

- Une approbation des plans de parcours et des horaires afin d'assurer une bonne distribution du nombre de participants sur le parcours sur les vagues de départ;
- Une visite technique sur place par nos spécialistes peut être effectuées afin d'offrir des conseils judicieux en fonction du parcours, du site et des conditions spécifiques de l'événement;
- Des conseils techniques pour aider à organiser l'évènement tels que la recommandation et la vérification d'horaire, la conception de la zone de transition, la recommandation pour le parcours, la vérification des formulaires d'inscriptions et de l'aide pour communiquer avec le gouvernement et la municipalité;
- Un rapport d'évènement dans le but d'aider les organisateurs à améliorer leur évènement l'année suivante;
- Pendant l'évènement, Triathlon Québec fournit une tente TQ de service aux membres dans le quartier des athlètes, une tente TQ pour l'accès à la transition. Une arche gonflable TQ est aussi mise à disposition ainsi que des cônes bleus TQ.

#### LES COUPES DU QUÉBEC PRO CIRCUIT ENDURANCE

En plus des services offerts pour tous les événements, les Coupes du Québec bénéficient d'une priorité au calendrier, d'une tente TQ supplémentaire pour la zone de pénalité, de bannières pour identifier les entrées et sorties de transitions nage, vélo et course. Des médailles officielles sont aussi offertes aux trois premiers de chaque catégorie d'âge pour chaque épreuve. Nous faisons la rédaction d'un article suivant l'évènement et diffusion auprès des médias en plus de diffuser vos communiqués ou articles sur nos différentes plates-formes ou fil de presse.



#### LA TOURNÉE DES RÉGIONS 2013

La Tournée des régions est une initiative qui vise à rencontrer dans chaque région divers intervenants susceptibles d'œuvrer au développement de la pratique du triathlon. En 2013, nous avons visité la Côte-Nord, L'Estrie et le Bas-Saint-Laurent et cela nous a permis d'identifier des problématiques, des points forts, et de cibler des plans d'actions possibles. Par exemple, la Côte-Nord est dotée de bons plateaux d'entraînement alors que l'éloignement reste un problème important. Le support de la municipalité de Port Cartier est excellent mais aucun club n'existe. Nous cherchons donc des personnes ressources pour administrer un club. En Estrie, la communauté du triathlon est très active mais il reste difficile d'avoir accès à certaines commissions scolaires pour organiser des triathlons scolaires par exemple. Nous allons donc démarcher auprès des réseaux scolaires pour développer des projets scolaires en triathlon.



# LES QUATRE SPHÈRES SPORTIVES

Sur la planète sportive québécoise, la structure des fédérations qui régis les disciplines est partagée en quatre sphères. Ces sphères reflètent simplement et logiquement la progression d'une personne dans la pratique d'un sport. Il s'agit de déterminer où l'on se situe dans cette grille et quels sont nos objectifs personnels.



## L'INITIATION

L'initiation est l'étape de découverte d'un sport. Elle peut se faire à tout âge. Au Québec, presque tous les événements organisés offrent des épreuves d'initiation parfaites pour vivre l'expérience de la pratique de cette discipline variée qu'est le triathlon, mais mieux encore, les nombreux clubs offrent un encadrement idéal pour découvrir ce sport.



## LE MODE RÉCRÉATIF : LES TRIATHLONS RÉGIONAUX

Le mode récréatif, c'est l'étape où l'on commence à bien connaître le triathlon et où on le pratique pour le plaisir, comme style de vie ou comme choix santé. À ce stade, on ne s'entraîne que quelques heures par semaine, mais une dynamique sociale assez forte peut parfois se créer, par exemple lorsque les partenaires d'entraînement deviennent des amis, que des sorties sont organisées durant les fins de semaine ou qu'un réseau social se tisse autour du triathlète. C'est la sphère où l'on trouve actuellement le plus de triathlètes.



## LE MODE COMPÉTITIF : LES COUPES DU QUÉBEC ET LES CHAMPIONNATS PROVINCIAUX

Le mode compétitif désigne le stade de la pratique sportive où l'on aspire à des podiums selon les groupes d'âge, où l'on participe aux courses de la Coupe du Québec et où la performance devient un objectif majeur. Le triathlète « compétitif » structure plus rigoureusement sa préparation générale et ses entraînements. Il peut également s'entourer d'un entraîneur, d'une équipe de spécialistes ou des membres de son club afin d'obtenir un soutien adéquat, et il augmente son volume d'entraînement en fonction d'objectifs précis et élevés afin de terminer au sommet du classement et d'améliorer constamment sa performance.



## LE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

L'excellence, c'est le stade de la haute performance. Elle concerne bien sûr le triathlon standard – celui des Jeux olympiques –, mais aussi les épreuves de longue distance. On atteint l'excellence lorsqu'on commence à viser les championnats nationaux et internationaux, soit lorsqu'on devient un « professionnel » et qu'on pratique la discipline à temps plein dans l'optique de faire partie de l'équipe nationale et de rivaliser avec les meilleurs triathlètes. Au Québec, pour encadrer le triathlon standard, on a adopté une structure basée sur un modèle d'identification de talents et d'athlètes de haut niveau selon une échelle hiérarchique établie en fonction de normes de performance. Ces performances sont mesurées par de tests et compétitions. Pour encadrer les épreuves de longue distance, qui ne comptent pas parmi les disciplines olympiques, l'équipe de Triathlon Québec travaille actuellement à l'élaboration et à la mise en œuvre d'un modèle d'identification et de soutien qui permettra d'aider les meilleurs athlètes à se développer.



# SPHÈRE INITIATION



■ Christian Triquet, Président du Comité

## MOT DU PRÉSIDENT DU COMITÉ PHILANTROPIE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES TRIATHLONS SCOLAIRES

Chers amis actifs,

C'est avec un immense plaisir que je confirme mon engagement comme président du comité de levée de fond pour **Triathlon Québec**, ayant pour mandat de promouvoir le triathlon en milieu scolaire.

Pour ceux qui me connaissent et qui ont pu remarquer à plusieurs événements lors des dernières saisons... ma passion pour l'activité physique et principalement celle pour le triathlon, expliquent certainement pourquoi j'ai choisi de partager mon énergie afin de promouvoir ce sport à l'école.

A priori, ma volonté de vouloir faire bouger les gens me pousse à m'impliquer d'avantage, à promouvoir à un autre niveau de communication le message de la fédération et à développer le triathlon sur le plan provincial dans les quatre coins du Québec.

Comme vous, j'ai constaté que notre sport prenait de plus en plus d'ampleur et qu'il était essentiel de se pencher immédiatement sur l'avenir de cette activité afin de bâtir une solide fondation pour le futur de nos jeunes en initiant de plus en plus de nouveaux adeptes.

Avec l'aide des membres du comité de développement, mon mandat sera de coordonner une collecte de fonds, nous permettant ainsi de développer plusieurs initiatives de façon à accélérer et favoriser l'accessibilité ainsi que de contribuer à l'intégration de ce nouveau sport en milieu scolaire, sans cesse gagnant en popularité au sein des différentes municipalités du Québec.

A titre de conclusion, je vous remercie pour ce gage de confiance que vous me témoignez et soyez assuré que je guiderai le comité et les initiatives à bon port. Je ferai tout ce qui est dans mes moyens afin de faire connaître le sport du Triathlon aux jeunes du Québec et inculquer un mode de vie tel que le Tri c'est pour la vie!

Sincères salutations.

Christian Triquet



# LE PROGRAMME DES TRIATHLONS SCOLAIRES

Du côté des écoles, un programme de triathlons scolaires Merrell a été mis sur pied en 2010. Triathlon Québec offre ainsi gratuitement ses services-conseils pour l'organisation de triathlons dans un cadre scolaire. De plus, une équipe de représentants et d'officiels de la fédération se joint à la fête le jour de la course et remet des prix de participation aux jeunes champions. À titre d'exemple, en 2012, le programme de triathlons scolaires Merrell de Triathlon Québec a permis à 5 700 jeunes de 17 écoles de participer à un triathlon scolaire. En 2013, c'est 10 000 jeunes de 25 écoles qui ont relevé le défi.



Ce programme est de plus en plus populaire au sein des écoles primaires et secondaires et nous souhaitons le développer à plus grande échelle afin de promouvoir l'activité physique et les saines habitudes de vie chez les jeunes.

Nous croyons aussi qu'en initiant les jeunes au triathlon, nous leur ouvrons en plus les portes du transport actif. Les valeurs véhiculées dans ces événements sont la participation et le respect de soi et des autres.

Alors si vous souhaitez organiser un triathlon, un duathlon ou un aquathlon scolaire, il nous fera plaisir de vous aider pour faire de cet événement un succès! Nous nous déplaçons à votre école et fournissons conseils, matériel, officiels et cadeaux à tous les participants. Tous ces services sont offerts sans frais par Triathlon Québec.

La première étape consiste à remplir et nous retourner le formulaire de partenariat disponible dans la section «admissibilité et documentation». Les événements qui auront fait leur demande en premier seront priorités. En plus de la fédération, le guide d'organisation d'événement scolaire est aussi disponible pour vous aider dans l'organisation de cette journée mémorable.

Pour en savoir plus sur la pratique du triathlon pour les jeunes, vous pouvez télécharger le guide du parent et le guide de l'enfant sur notre site Internet.

... la plupart ont réalisé leur premier défi sportif à vie.

### UN PROGRAMME QUI PREND SON ENVOL

En 2013, le programme des Triathlons scolaires Merrell de Triathlon Québec aura visité 25 écoles de la province. C'est près de 10 000 enfants qui auront ainsi pris part à un triathlon organisé par leur école. Au cours de la saison, nous avons vécu plusieurs aventures, nous avons bravé le froid et la pluie, et c'est avec détermination que les enfants ont traversé la ligne d'arrivée malgré les obstacles. Pour nombre d'entre eux, il s'agissait d'une première expérience, mais ce n'était certainement pas la dernière. Chaque participant a reçu une gourde de finissant et la plupart ont réalisé leur premier défi sportif à vie. Une démonstration de force, d'endurance et d'accomplissement qui accompagnera les jeunes durant leur parcours scolaire.



### NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ÉCOLE

CSDM ESPLANADE	Montréal	800
COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTES-RIVIÈRES	Saint-Jean-sur-Richelieu	720
VILLE D'ANJOU	Anjou	30
CS DES RIVES-DU-SAGUENAY	Saguenay	50
ACADÉMIE ANTOINE-MANSEAU	Joliette	400
POLY MONTIGNAC	Lac-Mégantic	380
COLLÈGE BOURGET	Rigaud	350
ÉCOLE MARGUERITE-BOURGEOYS	Montréal	350
ÉCOLE HOCHELAGA, CSDM	Montréal	350
ÉCOLE SAINT-NOËL CHABANEL, CSDM	Montréal	200
ÉCOLE FRANÇOIS-PERROT, CS DES TROIS-LACS	L'Île-Perrot	410
ÉCOLE JOSÉ-MARIA, CS DES TROIS-LACS	Terrasse-Vaudreuil	400
ÉCOLE LA PASSERELLE, CS DE PATRIOTES	Chambly	120
ÉCOLE LES BÂTISSEURS PAVILLON SAINTE-BERNADETTE, CS DU CHEMIN-DU-ROY	Trois-Rivières	200
ÉCOLE BARTHÉLÉMY-VIMONT, CSDM	Montréal	1080
ÉCOLE LÉOPOLD-CARRIÈRE, CS DES TROIS-LACS	Les Coteaux	400
ÉCOLE HÉBERT DE LAVAL, CS DE LAVAL	Laval	100
ÉCOLE SAINTE-MADELEINE, CS DES TROIS-LACS	Vaudreuil	500
ÉCOLE SAINT-RÉMI, CSDM	Montréal-Nord	400
ÉCOLE JEAN-DE LA FONTAINE	Terrebonne	800
ÉCOLE DOLLARD-DES-ORMEAUX, CSDM	Montréal	350
ÉCOLE COTEAU-DU-LAC JOUR 1, CS DES TROIS-LACS	Coteau-du-Lac	250
ÉCOLE COTEAU-DU-LAC JOUR 2, CS DES TROIS-LACS	Coteau-du-Lac	630
ÉCOLE GENTILLY	Longueuil	260
ÉCOLE CITÉ-DES-JEUNES	Vaudreuil	200

### LES COURSES DES JEUNES LORS DES ÉVÉNEMENTS

Hormis le scolaire, les jeunes ont la possibilité de faire un triathlon dans la plupart des événements organisés au Québec.

Le triathlon est une discipline qui peut être pratiquée à tous les âges. Les événements pour les enfants ont des distances adaptées aux âges de chacun.

Un jeune peut faire une course à partir de 4 ans (U5), il effectuera alors 25 m de nage, 1 km de vélo et 250 m de course à pied.

Les catégories suivantes sont U7, U9 et U11. Au-delà, c'est -à-dire les jeunes U13 et U15 ont des courses compétitives inclus la Coupe du Québec. L'initiation est donc compris entre 4 et 11 ans.

- U5 (4-5 ans) 25m / 1km / 250m
- U7 (6-7 ans) 50m / 1,5km / 500m
- U9 (8-9 ans) 100m / 5km / 1km
- U11 (10-11ans) 200m / 5km / 2km



RÉCRÉATION

SPHÈRE RÉCRÉATION



# LES ÉVÉNEMENTS RÉGIONAUX

Voici la liste des événements qui ont eu lieu en 2013

Ce sont 26 événements régionaux (hors Coupe du Québec) qui ont été organisés cette année dans la province, regroupant des athlètes de tous âges et tous niveaux. Parmi eux, sept en étaient à leur première édition, et la moitié ont moins de trois ans d'existence. Ça laisse présager plein de beaux événements à venir. Les événements régionaux sont souvent le premier contact pour les nouveaux triathlètes et c'est en les valorisant qu'on développera le sport!

ÉVÉNEMENTS RÉGIONAUX							
NOM	LIEU	DIRECTEUR DE COURSE	ANNÉE DE CRÉATION	DATE 2013	NOMBRE DE PARTICIPANTS JEUNES (MOINS DE 18 ANS)	NOMBRE DE PARTICIPANTS ADULTES	ORGANISATEUR
TRIATHLON DES NEIGES SOREL	Sorel - Montérégie	Suzanne Lachance	2011	27-janv-13	0	36	Club Du et Triathlon Sorel-Tracy
PENTATHLON DES NEIGES	Québec - Capitale-Nationale	Jean-Charles Ouellet	2005	1 <sup>er</sup> févr au 3 mars	900	3845	Pentathlon des neiges
AQUATHLON ROUGE ET OR	Québec - Capitale-Nationale	Olivier Renaud	2009	16-févr-13	200	509	Rouge et Or Université Laval
TRIATHLON D'HIVER ENDURANCE AVENTURE SAINT-DONAT	Saint-Donat - Lanaudière	Daniel Poirier	2013	16-févr-13	10	89	Endurance Aventure
DÉFI HIVERNAL DU CLUB DE TRIATHLON BIZZ-OR	Longueuil - Montérégie	Alain Patry	2012	24-févr	26	78	Club Bizz-or
TRIATHLON DES NEIGES DE SEPT-ÎLES	Sept-Îles - Côte-Nord	Marie-Pier Plante	2003	13-avr-13	29	61	Club Rapido de Sept-Îles
AQUATHLON DE LA MONTAGNE UDM	Montréal- Montréal	Catherine Laurier	2011	05-mai-13	0	61	Club de triathlon Université de Montréal
DUATHLON SOREL	Sorel - Montérégie	Suzanne Lachance	1993	19-mai-13	51	256	Club Du et Triathlon Sorel-Tracy
DÉFI PHYSIO EXTRA	Terrebonne - Lanaudière	Sophie Yergeau	2011	01-juin-13	216	645	Triathlon Rive-Nord
TRI NICOLET	Nicolet - Centre-du-Québec	Marie-Ève Girouard	2008	01-juin-13	68	122	Les Zéclairs
TRIATHLON DE LACHINE	Lachine - Montréal	Pierre Lauzon	2004	09-juin-13	125	233	Les Rapides
TRIATHLON DE PORT-CARTIER	Port-Cartier - Côte-Nord	Christian Lepage	1991	15-juin-13	56	76	Triathlon Port Cartier
TRIATHLON ST-AMABLE	St-Amable - Montérégie	Simon Vermette	2012	16-juin-13	3	127	Municipalité de Saint-Amable
TRIATHLON D'AMQUI	Amqui - Bas-St-Laurent	Michel Fugère	2013	29-juin-13	47	306	Cyclest
GRAND DÉFI DE VICTORIOVILLE	Victoriaville - Centre-du-Québec	Mireille Lavertu	2013	30-juin-13	183	163	Grand Défi de Victoriaville
TRIATHLON ACADEMIE STE-THERÈSE	Sainte-Thérèse - Laurentides	Caroline Lepage	2010	30-juin-13	136	211	Académie Sainte-Thérèse
TRIATHLON DE SAGUENAY	Saguenay - Saguenay-Lac-St-Jean	Yvon Tremblay	2007	06-juil-13	11	187	Yvon Tremblay
TRIATHLON AGNICO-EAGLE DE ROUYN-NORANDA	Rouyn-Noranda - Abitibi-Temiscamingue	Linda Burke	2010	06-juil-13	11	87	Linda Burke
TRIATHLON OPTIMISTE DE CONTRECOEUR	Contrecoeur- Montérégie	Nicole Coulombe	2010	07-juil-13	15	129	Club Optimiste
MINI-TRIATHLON NEW RICHMOND	New-Richmond - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	Anne-Julie Leblanc	2010	07-juil-13	36	439	New Richmond
TRIATHLON DESJARDINS VILLE-MARIE	Ville-Marie - Abitibi-Temiscamingue	Pierre Côté	2008	20-juil-13	0	93	Triathlon Ville-Marie
TRIATHLON DE CHARLEVOIX	Saint-Aimé-des-Lacs-Capitale-nationale	Julien Lavoie	2004	28-juil-13	15	456	Triathlon Charlevoix
TRIATHLON PROMUTUEL DU FJORD	La Baie-Saguenay-Lac-St-Jean	Normand Vachon	2009	10-août-13	0	160	Club Endurance du Fjord
TRIATHLON STE-ADELÈ	St-Adèle - Laurentides	Chantal Miklosi	2013	24-août-13	74	154	Club de natation Neptune
TRIATHLON ET DUATHLON EN FORÊT	St-Adolphe-d'Howard - Laurentides	Maxime Beaudry	2013	31-août-13	0	76	Événement Top Chrono
DÉFI POPULAIRE COURSE/DUATHLON/TRIATHLON DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU	Mont-Saint-Hilaire - Montérégie	Luc Descoteaux	2013	02-sept-13	0	221	Club triathlon Fusion
TRIATHLON SAINT-DONAT	Saint-Donat - Lanaudière	Daniel Poirier	2013	14-sept-13	17	162	Endurance Aventure





# SPHÈRE COMPÉTITION



# LA COUPE DU QUÉBEC PRO CIRCUIT ENDURANCE

La série Coupe du Québec Pro Circuit Endurance est le summum du triathlon au Québec. Elle rassemble les meilleurs triathlètes de la province, tous âges confondus. Participer à cette série est un beau défi ! Cette année 14 événements ont eu lieu dont IronMan Tremblant pour la deuxième édition, ainsi que les Jeux du Canada qui avaient lieu à Magog. En 2013, 17.000 athlètes de tous âges ont participé à un événement accueillant une Coupe du Québec !

ÉVÉNEMENTS DE LA COUPE DU QUÉBEC PRO CIRCUIT ENDURANCE							
NOM	LIEU	DIRECTEUR DE COURSE	ANNÉE DE CRÉATION	DATE 2013	NOMBRE DE PARTICIPANTS		ORGANISATEUR
					A*	J**	
CHALLENGE ANTOINE-MANSEAU, TRIATHLON ET DUATHLON JOLIETTE	Joliette, Lanaudière	Alain Labarre	2009	2 juin	400	125	Club Triathlon
TRIATHLON MONT-TREMBLANT	Mont-Tremblant, Laurentides	Dominique Piché	2004	8 juin	1300	0	World Triathlon Corporation
TRIATHLON FBL DE DRUMMONDVILLE	Drummondville, Centre-du-Québec	François Girard	1990	15 juin	772	235	Club Triomax
TRIATHLON SPRINT TRIMÉGO	Trois-Rivières, Mauricie	Kevin Plourde	2001	23 juin	270	273	Club Trimégo
TRIATHLON DE GATINEAU	Gatineau, Outaouais	Éric Renaud	1992	6 juillet	633	217	Club Espoir Triathlon de Gatineau
TRIATHLON DU LAC-DELAGE	Lac-Delage, Québec	Francois Lavigne	2013	13 juillet	522	181	Club de triathlon Rouge et Or de l'Université de Laval
CHALLENGE O2 MERRELL	Sainte-Catherine-de-Hatley, Estrie	Julien Biboud	2010	14 juillet	382	100	Club de triathlon de Sherbrooke
TRIATHLON DE VERDUN DESJARDINS	Verdun, Lac-Saint-Louis	Ghislain Melançon	1997	21 juillet	550	290	Club Les Rapides
TRIATHLON BFI RIVE-NORD	Terrebonne	Sophie Yergeau et Daniel Millones	2010	4 août	267	229	Triathlon Rive-Nord
TRIMEMPHRÉ	Magog, Estrie	René Pomerleau	-	11 août	1285	443	Club de triathlon Memphrémagog
TRIATHLON DE VALLEYFIELD	Valleyfield, Montérégie	Luc Girard et Lise Dubé	2003	25 août	1028	290	Triathlon Valleyfield et club Tri-o-Lac
TRIATHLON ESPRIT DE MONTRÉAL	Montréal	Danny McCann	1984	7 septembre	2400	0	L'Association I.S.M. Sportive
IRONMAN 70.3	Mont-Tremblant, Laurentides	Dominique Piché	2012	23 juin	2200	0	World Triathlon Corporation
IRONMAN MONT-TREMBLANT	Mont-Tremblant, Laurentides	Dominique Piché	2012	18 août	2500	0	World Triathlon Corporation

\* Adulte \*\* Jeune (moins de 18 ans)

## SYSTÈME DE POINTAGE – FONCTIONNEMENT DE LA SÉRIE

- Tout athlète désirant participer à la série doit être membre de Triathlon Québec.
- Un nombre minimum d'épreuves est requis pour être admissible au classement.
- Les classements homme et femme sont distincts.
- Un athlète peut participer dans plusieurs catégories.
- Le championnat provincial est obligatoire\*\*\*.
- Tous les événements sont égaux aux points.
- Si égalité, le championnat provincial déterminera le gagnant.
- Les points sont comptabilisés seulement dans la catégorie où ils ont été gagnés.

\*\*\* Dérogation permise pour la participation au championnat provincial Triathlon Olympique si vous participez au championnat provincial Longue Distance et vice-versa. Aucune autre dérogation ne sera acceptée.

## CLASSEMENT INDIVIDUEL – MÉTHODE DE POINTAGE

Pour les catégories U13, U15, 14-17 Développement, U17 Élite, Sprint Élite et Paratriathlon :

- Pour chaque épreuve comptant pour la Coupe du Québec, l'athlète se verra attribuer un nombre de points selon son classement général dans l'épreuve : 1 000 points au premier et 1 point de moins par position.
- Le classement général de la saison est la somme des points cumulés aux épreuves de la série. Les 3 meilleurs résultats de l'athlète seront cumulés pour le classement final.
- Pour les catégories duathlon et triathlon sprint, olympique et longue distance :
- Pour ces catégories, deux classements seront tenus en parallèle, un classement général et un classement Groupe d'âge. Les athlètes pourront donc voir leur rang au classement général et se mesurer directement aux autres athlètes de leur groupe d'âge avec un classement distinct.



- Classement Général

Pour chaque épreuve comptant pour la Coupe du Québec, l'athlète se verra attribuer un nombre de points selon son classement général dans l'épreuve : 1 000 points au premier et 1 point de moins par position.

Le classement général de la saison est la somme des points cumulés aux épreuves de la série. Les 3 meilleurs résultats de l'athlète seront cumulés pour le classement final.

- Classement Groupe d'âge

Les 10 premiers de chaque groupe d'âge se verront attribuer le nombre de points suivant :

- 1<sup>er</sup> : 25 points
- 2<sup>e</sup> : 18 points
- 3<sup>e</sup> : 15 points
- 4<sup>e</sup> : 12 points
- 5<sup>e</sup> : 10 points
- 6<sup>e</sup> : 8 points
- 7<sup>e</sup> : 6 points
- 8<sup>e</sup> : 4 points
- 9<sup>e</sup> : 2 points
- 10<sup>e</sup> : 1 point

Le classement groupe d'âge de la saison est la somme des points cumulés aux épreuves de la série. Les 3 meilleurs résultats de l'athlète seront cumulés pour le classement final groupe d'âge.

Les athlètes auront donc deux classements : un général et un groupe d'âge.

## CLASSEMENT PAR CLUB – MÉTHODE DE POINTAGE

Pour les clubs, deux classements seront tenus en parallèle, un classement général participatif et un classement compétition Groupe d'âge.

1) Classement général participatif (toutes catégories confondues)  
Addition des points du classement général (1 000 points au premier et 1 point de moins par position) de tous les membres d'un même club. Aucune limite de participants par événement.

2) Classement compétition Groupe d'âge (16 ans et plus Groupe d'âge)  
Addition des points au classement général des 10 meilleurs hommes et 10 meilleures femmes (1 000 points au premier et 1 point de moins par position).

Applicable pour les catégories groupe d'âge uniquement : duathlon et triathlon sprint, olympique et longue distance.

## PRIX ET MÉDAILLES

Les trois premiers au classement général et par groupe d'âge de chaque catégorie monteront sur le podium et recevront un prix lors du gala de fin de saison de Triathlon Québec.

Lors de la saison, des médailles sont données aux trois premiers de chaque groupe d'âge sur les épreuves Coupe du Québec Pro Circuit Endurance.

## Groupes d'âge par catégorie

- Groupe d'âge Sprint (16 ans et +)  
Tranche de 5 ans : 16-19 ans, 20-24 ans, 25-29 ans, 30-34 ans, 35-39 ans, 40-44 ans et ainsi de suite.
- Groupe d'âge Olympique (18 ans et +)  
Tranche de 5 ans : 18-19 ans, 20-24 ans, 25-29 ans, 30-34 ans, 35-39 ans, 40-44 ans et ainsi de suite.
- Groupe d'âge Longue distance (18 ans et +)  
Tranche de 10 ans : 18-19 ans, 20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans et ainsi de suite.
- Groupe d'âge Duathlon sprint (16 ans et +)  
Tranche de 10 ans : 16-19 ans, 20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans et ainsi de suite.
- Groupe d'âge Duathlon olympique (18 ans et +)  
Tranche de 10 ans : 18-19 ans, 20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans et ainsi de suite.

Pour le duathlon olympique et triathlon longue distance, nous revenons aux tranches de 5 ans seulement pour les qualifications aux championnats du monde ITU Groupe d'âge.

Catégorie Paratriathlon : TR1 – TR2 – TR3 – TR4 – TR5 – TR6



# SPHÈRE EXCELLENCE

La saison 2013 a été des plus fructueuses pour les athlètes québécois. Le titre de championne canadienne senior d'Amélie Kretz, celui de champion canadien junior d'Alexis Lepage, la victoire individuelle de Xavier Grenier-Talavera ainsi que celle des deux équipes de relais du Québec sont quelques uns des exploits réalisés par les triathlètes québécois en 2013. Les succès sont aussi venus sur la scène internationale avec la médaille de bronze aux Championnats du monde U23 d'Amélie Kretz, sa victoire à la Coupe du Monde d'Edmonton et ses podiums sur le circuit continental. Il y a aussi eu l'émergence d'Alexis Lepage, de Xavier Grenier-Talavera et d'Emy Legault qui ont pris part aux championnats du monde junior en s'étant qualifiés grâce

à de solides performances aux championnats panaméricains juniors. Ces faits saillants sont un bref aperçu de ce que les athlètes québécois ont accomplis en 2013. En effet, on ne peut ignorer les résultats de Gabriel Legault (6<sup>e</sup> lors d'une Coupe Continentale Senior), Jeremy Briand et Camille Delamarre (tous deux gagnant d'une Série nationale junior), Véronique Demers et Elisabeth Boutin (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> aux Championnats Canadiens Juniors). Derrière ces impressionnantes performances se profilent le travail de nombreux entraîneurs dévoués. On pense notamment à Kyla Rollinson, nommé entraîneur du mois de juin par l'Institut national du Sport et responsable de l'encadrement de plusieurs des meilleurs espoirs québécois.

## LES JEUX DU CANADA

Inspirer des rêves et former des champions: voilà la raison d'être des Jeux du Canada. Célébrant la jeunesse, le sport, la culture et la collectivité, les Jeux sont présentés en alternance l'hiver et l'été tous les 2 ans. Ils constituent un événement clé dans le développement des jeunes athlètes canadiens. Les participants sont les meilleurs dans leur groupe d'âge et constituent la future génération de champions nationaux, internationaux et olympiques. C'est le Québec qui a accueilli cet été les Jeux, à Sherbrooke (Estrie) du 2 au 17 août et notre équipe québécoise en triathlon a brillé.



## UNE COURSE EN OR POUR XAVIER GRENIER-TALAVERA AUX JEUX DU CANADA !

C'est à Magog qu'avait lieu l'épreuve individuelle de triathlon des Jeux du Canada. L'équipe du Québec s'y est illustré de belle façon avec la victoire de Xavier Grenier-Talavera et la médaille d'argent d'Emy Legault.

Les filles ont été les premières à prendre le départ dans les eaux calmes du lac Memphrémagog. La température de l'eau ayant chuté pendant quelques jours, le port de la combinaison isothermique a été autorisé. Dès la portion de natation, un peloton de trois athlètes

composé d'Emy Legault, du Québec, de Sasha Boulton, de l'Ontario, et d'Emily Wagner, de l'Alberta, s'est détaché du reste du groupe. Avec une quarantaine de secondes d'avance à la sortie de l'eau, elles ont su accentuer leur avance à 1 minute 10 secondes au terme des 20 kilomètres à vélo. Dans le peloton de chasse, composé d'une douzaine d'athlètes, on trouvait de nombreuses favorites, dont les Québécoises Karol-Ann Roy et Élisabeth Boutin. Dès le départ de la course à pied, Legault et Wagner ont pris les commandes et se sont livrées une chaude lutte, mais c'est finalement la jeune Albertaine qui a eu le dessus sur la Québécoise. La médaille de bronze est revenue à Gabrielle Edwards, de la Saskatchewan, alors que les deux autres Québécoises ont terminé en 10<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> places. Les filles du Québec étaient dès lors à surveiller pour l'épreuve de relais et allaient devoir se méfier des équipes de l'Ontario et de la Saskatchewan, qui s'étaient montrées solides à l'épreuve individuelle.

Du côté masculin, ce sont 12 athlètes qui sont sortis de l'eau presque simultanément pour ensuite former un peloton de 9 pour la majeure partie de la compétition à vélo. C'est à la fin du premier tour de vélo qu'Alexis Lepage, alors dans le peloton de tête, a chuté dans un virage, voyant s'évanouir ses chances de l'emporter. À la sortie de la seconde transition, c'est un groupe de quatre athlètes qui s'est rapidement détaché – les Québécois Francis Lefebvre et Xavier Grenier-Talavera, le Manitobain Tyler Mislawchuk et le Saskatchewanais Robert Bigsby. Après 2,5 km de course, les deux Québécois avaient réussi à creuser un petit écart sur leurs adversaires, mais Lefebvre s'est vu imposer une pénalité de 15 secondes pour une faute liée à l'équipement, durant la transition. Laissant Grenier-Talavera seul en tête, Lefebvre est parvenu à revenir à la deuxième position, mais ses efforts ne lui ont pas permis de maintenir le rythme dans le dernier kilomètre. Très fort jusqu'à la toute fin, Grenier-Talavera a livré une superbe performance et a gagné par 13 secondes sur Tyler Mislawchuk. Conor Gillespie-Friesen, de la Nouvelle-Écosse, a causé une surprise en montant sur la troisième marche du podium. Lefebvre a finalement terminé huitième, et Lepage en onzième position. Les Québécois allaient être les principaux favoris pour l'épreuve de relais, mais allaient devoir se méfier des équipes ontarienne et manitobaine.

#### DOMINATION DES ÉQUIPES DE RELAIS QUÉBÉCOISES EN TRIATHLON AUX JEUX DU CANADA

Dans les épreuves de relais masculine et féminine, l'équipe québécoise de triathlon s'est brillamment imposée en remportant la victoire tant chez les filles que chez les garçons, et cela avec une confortable avance. Les triathlètes québécois ont ainsi ajouté deux médailles d'or à leur récolte, portant leur total à quatre, avec les médailles d'or et d'argent de Xavier Grenier-Talavera et d'Émy Legault, respectivement, gagnées lors des épreuves individuelles.

Chaque membre du relais devait parcourir 250 m de natation, 6,6 km de vélo et 1,6 km de course à pied, soit le tiers d'une distance de sprint. Cette courte distance devait faire ressortir les athlètes ayant les meilleures capacités en termes de puissance et de vitesse. Puis, les gérants et entraîneurs de chaque équipe devaient s'assurer de choisir stratégiquement l'ordre des athlètes pour maximiser leurs chances de réussite.

Dans la course des filles, le premier segment du relais a été similaire à ce qu'on avait vu dans la course individuelle, alors que la Québécoise Émy Legault, l'Ontarienne Sasha Boulton et l'Albertaine Emily Wagner s'étaient forgées une solide avance de 50 secondes dès la portion de vélo. Wagner et Legault ont ensuite passé le relais à leurs coéquipières respectives, Adeline Maunder et Elisabeth Boutin, qui ont su travailler ensemble lors de la portion vélo, accentuant leur avance sur les équipes de l'Ontario et de la Saskatchewan. Puis, Maunder s'est créée une avance d'une vingtaine de secondes sur Boutin avant de passer le dernier relais à Jessica Lilly. Cette marge a été de très courte durée alors que la troisième relayeuse du Québec, Karol-Ann Roy, a réalisé une natation puissante pour remonter sur l'Albertaine dès la mi-parcours. Roy a ensuite poursuivi son effort en solitaire sur le vélo et à la course à pied pour donner la victoire à son équipe avec un chrono de 1:06:19, plus d'une minute devant l'équipe albertaine, qui a remporté l'argent. Le bronze est allé aux Ontariennes. C'est une belle revanche pour les Québécoises qui, malgré la belle deuxième place d'Émy Legault, espéraient un peu mieux lors du triathlon individuel.

Chez les garçons, le premier segment promettait d'être très relevé alors que les provinces ont pour la plupart aligné leur meilleur athlète. Le gagnant du triathlon individuel, le Québécois Xavier Grenier-Talavera, prenait ainsi le départ aux côtés du médaillé d'argent, le Manitobain Tyler Mislawchuk, et du médaillé de bronze Conor Gillespie Friesen, de la Nouvelle-Écosse. Après une natation très serrée, la sélection s'est opérée au début de la section vélo, alors que l'Ontarien Myles Zagar et le Terre-Neuvien Martin Wheelan ont pris une avance d'une vingtaine de secondes sur leurs poursuivants. Grenier-Talavera, auteur du meilleur temps en course

à pied, ce jour-là, a pu devancer Mislawchuk de quelques secondes, en fin de parcours, pour donner une petite avance à son coéquipier Francis Lefebvre. Celui-ci, rattrapé par le Manitobain Riley Unger, à vélo, a pu bénéficier de l'appui de ce bon cycliste pour amorcer la course à pied avec 45 secondes d'avance sur les autres équipes. Creusant l'écart sur le Manitobain, Lefebvre a donné son relais à Alexis Lepage, qui avait le champ libre pour filer vers la victoire. Lepage a ainsi pu exprimer tout son potentiel en natation et en vélo, distançant son plus proche poursuivant par plus de 1 minute 30 secondes au moment d'entrer dans la deuxième transition, pour filer allègrement vers la victoire. L'équipe ontarienne a finalement eu le dessus sur la formation albertaine dans une lutte serrée pour la médaille d'argent.

C'est la somme d'efforts individuels intenses qui a permis aux deux équipes québécoises d'obtenir ces succès collectifs. Accordons une mention spéciale à l'entraîneuse Mariane Julien et au gérant Raymond Paris, qui ont su très bien encadrer l'équipe.

#### UNE QUATRIÈME PLACE AMÈRE AU RELAIS MIXTE, MAIS LE QUÉBEC REMPORTE LE CLASSEMENT DES PROVINCES

L'équipe québécoise a joué de malchance dans l'épreuve de relais mixte, où deux filles et deux garçons devaient parcourir chacun 250 m de natation, 6,6 km de vélo et 1,6 km de course à pied. Un incident est en effet survenu lorsque le deuxième relayeur, Alexis Lepage, a subi une crevaison alors qu'il était en tête.

Pour cette compétition, chaque équipe devait aligner leurs athlètes dans l'ordre suivant : une fille, un garçon, une fille, un garçon. L'équipe québécoise était composée d'Élisabeth Boutin, d'Alexis Lepage, de Karol-Ann Roy et de Francis Lefebvre. Lors du premier relais, l'équipe albertaine a creusé un écart sur les autres équipes avec Emily Wagner, la gagnante de l'épreuve individuelle, qui a passé le relais à son coéquipier 30 secondes avant les filles de la Saskatchewan, du Québec et de l'Ontario. Alexis Lepage, du Québec, a pu rétrécir cet écart à seulement 10 secondes au terme d'une natation très rapide. Il était suivi de près par le très bon nageur-cycliste Myles Zagar, avec qui il a pu collaborer en tête de course jusqu'à ce qu'il soit victime d'une crevaison, à mi-parcours. Il a toutefois su compléter son épreuve, mais en concédant une minute aux équipes de l'Ontario, de l'Alberta et de la Saskatchewan. La troisième relayeuse du Québec, Karol-Ann Roy, n'a pas pu combler ce retard, alors qu'à l'avant, les formations ont su collaborer efficacement pour conserver leur avance. Le podium s'est finalement joué parmi les derniers relayeurs entre l'Ontario, l'Alberta et la Saskatchewan, représentés respectivement par Austin Forbes, John Pexman et Aidan Katz. Le Québécois Francis Lefebvre plongeait quant à lui avec un déficit de 1 minute 20 secondes sur eux. Distançant Katz sur le vélo, Forbes et Pexman

ont pu travailler ensemble, et c'est finalement à la course à pied que l'Ontarien a eu le dernier mot sur l'Albertain, croisant le fil d'arrivée en premier et donnant la victoire à son équipe. L'Alberta a donc terminé deuxième, et la Saskatchewan a remporté la médaille de bronze. Malgré une belle remontée sur le dernier segment de course à pied, Lefebvre n'a pu combler le retard et a terminé à 20 secondes du podium. Une quatrième place amère pour l'équipe québécoise, qui a pourtant su persévérer et fournir un gros effort jusqu'à la toute fin. Toutes les équipes gagnantes ont réalisé de très belles courses au cours de ces jeux.

Les faits saillants de cette magnifique semaine aux Jeux du Canada ont donc été la médaille d'or individuelle de Xavier Grenier-Talavera, la médaille d'argent d'Émy Legault ainsi que les deux victoires des équipes de relais. L'équipe du Québec a également remporté le classement cumulé des points devant l'Ontario et l'Alberta. Il importe de souligner la belle cohésion des athlètes et des entraîneurs au sein de l'équipe du Québec, de même que l'ambiance et l'esprit de saine compétition qui régnait entre les équipes. En terminant, il faut souligner le travail exceptionnel de René Pomerleau, de Guillaume Pomerleau ainsi que de leur formidable équipe de bénévoles, qui ont assuré une organisation de grande qualité.

#### PROGRAMME DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE 2013-2017 (MDA)

Au niveau de la structure du programme de développement et de l'excellence, l'année 2013 a été une année de transition vers un nouveau modèle qui sera mise en œuvre pour les quatre prochaines années. Les éléments centraux de celui-ci sont la nécessité de supporter et d'investir dans le développement durable via des structures comme les clubs de développement, la formation de nouveaux entraîneurs et la formation continue de ceux-ci en offrant des opportunités de perfectionnement. Dans le but de renforcer les habiletés techniques des athlètes, de donner des possibilités de rassemblement et d'échanges des entraîneurs et d'avoir un suivi longitudinal des athlètes, Triathlon Québec coordonnera la mise sur pied de différents projets de développement tels que des journées d'identification avec tests de natation et course à pied, des camps de développement régionaux et des camps de perfectionnement. Au plus haut niveau, les athlètes seront identifiés selon l'atteinte de normes de performances issues des exigences du niveau international et selon leurs résultats aux championnats canadiens et sur le circuit provincial. Les athlètes auront également accès à un programme de support financier lorsqu'ils réalisent des performances au niveau international. L'objectif principal du modèle est donc la mise sur pied d'une structure de développement durable et rassembleuse permettant aux athlètes de performer ultimement sur la scène internationale.

#### CAMPS DE DÉVELOPPEMENT ET CAMP ESPOIR MERRELL

Cet été se tenait l'édition 2013 du Camp Espoir Merrell au Collège de Maisonneuve de Montréal, sous l'ombre du Stade Olympique et le soleil de l'olympienne Kathy Tremblay.

Ce camp est un événement majeur de développement en triathlon pour les jeunes de 12-17 ans.

75 athlètes de partout au Québec encadrés d'une douzaine d'entraîneurs et entraîneuses étaient dans la métropole. Tout ce beau monde a été en entrée de jeu accueilli par Kathy Tremblay, athlète olympique en triathlon. Kathy a profité de sa présence pour motiver les troupes avec un discours des plus inspirants, rappelant l'importance d'allier les études et le développement professionnel au sport de haut niveau.

Durant ces deux jours, des ateliers de course à pied, de vélo, de natation et de transition ont été offerts. De plus, les jeunes ont pu assister à des conférences éducatives sur des sujets comme la natation, la nutrition et la planification de compétition. Une présentation du nouveau modèle de développement de l'athlète a aussi été faite aux jeunes et aux entraîneurs.

L'objectif principal de ce camp était le développement des compétences en triathlon, et ce, autant chez les athlètes que chez les entraîneurs et entraîneuses. Les trois groupes d'environ 25 jeunes chacun étaient accompagnés de quatre entraîneurs qui tout au long du camp devaient transmettre des aspects physiques, techniques et tactiques du triathlon en plus de la passion pour ce sport.

Au terme de cette fin de semaine d'activités, les jeunes ont eu la possibilité de développer leurs compétences à plusieurs niveaux et ils ont été évalués sur celles-ci. Après quoi, une partie d'entre eux ont reçu leur accréditation pour concourir au niveau Élite, c'est-à-dire qu'ils pourront maintenant faire des courses élités et de développement avec sillonnage à vélo (« drafting »).

Ce camp n'aurait pas eu un tel succès sans la participation active de l'entraîneur-maître Kevin Plourde et de Luc Morin, coordonnateur de l'excellence, dont le travail exemplaire a été vivement apprécié. Merci aussi à Kathy Tremblay pour sa présence parmi nous pour l'ouverture du camp. Merci également à notre partenaire Merrell pour son soutien à Triathlon Québec. Et un chaleureux merci aux entraîneurs présents durant cette fin de semaine passionnante et formatrice!

Bravo aux 75 athlètes qui ont trouvé la force en eux durant le Camp Espoir Merrell 2013.





#### UN PARCOURS EXCEPTIONNEL ET UN ESPOIR OLYMPIQUE

*Nous vous présentons ici un portrait d'Amélie Kretz, avec son cheminement sportif et ses objectifs. Ce texte est tiré de sa biographie sportive et s'inspire de sa présentation faite au Gala Sports Québec pour candidature de mise en nomination aux Maurice. Un parcours intéressant pour cette triathlète élite – et certainement un modèle de constance, de persévérance et de maturité pour la relève.*

Amélie a été première au classement général de la Coupe du Québec durant plusieurs saisons et elle a été honorée triathlète de l'année à plusieurs reprises par sa fédération, Triathlon Québec. L'année 2009 a été le début de ses premières compétitions nationales, et, à sa première année junior elle a participé aux Jeux du Canada de Summerside à l'Île-du-Prince-Édouard. La saison suivante, elle a fait ses débuts au niveau international avec une 6<sup>e</sup> place aux Championnats Panaméricain à Ixtapa au Mexique. La saison 2012 était sa dernière année de compétition dans les rangs juniors et définitivement la plus belle de sa carrière jusqu'à présent. Elle termine la saison non seulement au premier rang au niveau provincial mais aussi au niveau national et Nord-Américain. De plus, à sa première participation aux championnats du monde, elle a terminé au 6<sup>e</sup> rang dans la catégorie junior élite. Elle finit aussi son année avec une place sur l'équipe nationale de développement pour l'année 2013.

Même si Amélie consacre plus de 25 heures par semaine à ses entraînements de natation, vélo et course à pied, en plus de ses camps d'entraînement et compétitions, sa réussite académique reste essentielle. Elle vient de terminer ses études en tant que étudiante à temps plein au programme Sciences de la Nature au CEGEP et elle entame maintenant ses études universitaires. Amélie suit maintenant des cours en nutrition à l'université de Guelph en

Ontario depuis janvier 2013. Amélie a déménagé en Ontario pour pouvoir commencer ses études universitaire et aussi s'entraîner avec le centre régional de triathlon qui est basé à Guelph. Elle fait maintenant partie du RTC Guelph qui regroupe 12 athlètes élités dont 4 qui sont sur l'équipe nationale (Joanna Brown, Alexander Hinton, Tristan Woodfine et Amélie Kretz). Le RTC Guelph est dirigé par le fameux coach Craig Taylor.

Avec l'aide de ses entraîneurs Craig Taylor et Kyla Rollinson, sa transition vers le U23 et l'élite internationale se passe très bien. Sur ses premières courses en distance olympique, elle termine 5<sup>e</sup> sur distance olympique à l'ITU Sarasota PAN AM (Floride) le 16 mars dernier, à moins de deux minutes de Paula Findlay, et elle fait un podium (2<sup>e</sup> place) dès sa première compétition sur distance Olympique, au Mexique (ITU Mazatlan PAN AM), le 9 mars dernier.

En avril, elle remporte sa première course internationale senior lors de la Coupe Panaméricaine de Bridgetown à la Barbade. Ce succès se transpose au niveau supérieur en juin alors qu'elle triomphe à la Coupe du Monde d'Edmonton, une victoire qui lui confère également le titre de Championne Canadienne Senior. Elle termine 12<sup>e</sup> lors d'une Coupe du Monde particulièrement relevé en Espagne au mois d'août avant de clôturer sa saison exceptionnelle avec une 3<sup>e</sup> place aux Championnats du Monde U23 à Londres.

Amélie tient à remercier ses précieux commanditaires qui la soutiennent dans son cheminement soit, Cannondale, Franchisé McDonald John Di Iorio, Cascades, Eload, Trimes.org, Power2Max, Blueseventy, HED, Procure et Kiwami. Amélie voudrait aussi remercier Triathlon Québec pour son soutien au fil des ans.



# LES CLUBS

41 clubs sont affiliés à la Fédération cette année. Voici la liste exhaustive, suivi du détail de certains d'entre-eux.

LES CLUBS QUÉBÉCOIS			
CLUB	CONTACT	COURRIEL	TÉLÉPHONE
CLUB DE TRIATHLON 3 VITESSES	Louis-Philippe Pelletier	lppelletier@gmail.com	514-953-6244
ACADEMIE SAINTE-THÉRÈSE	France Gaudreault	fgaudreault@academie.ste-therese.com	450-565-6249
ÉQUIPE DE TRIATHLON ANTILOPES	André Nolin	info@antilopes-triathlon.org	438-880-0862
CLUB DE TRIATHLON BIZZ-OR	Marie-Claude Robillard	info@bizz-or.com	450-448-3912
CAPITALE TRIATHLON	Francis Bachand	francis@capitaletriathlon.com	418-905-1205
CLUB DE NATATION BÉLUGA DE LA BAIE	Marianne	mariane_jul@hotmail.com	418-540-1768
CLUB DE TRIATHLON FUSION VALLÉE-DU-RICHELIEU	Luc DesCôteaux	doudeco@videotron.ca	450-446-4373
CLUB DE TRIATHLON LES TAUREAUX	Éric Deshaies	edeshaies@videotron.ca	819-772-9402
CLUB TRI-ACTION MONT-TREMBLANT	Jacinte Lemieux	jlemieux@actionsportphysio.com	819-429-6401
CLUB TRIATHLON GRANBY	France Hamel	hamel_france@hotmail.com	450-991-0645
CLUB DE TRIATHLON MULTISPORT ENDURANCE UDEM	Charles Couturier	lauriercat@yahoo.com	514-273-5386
CLUB DU ET TRI ATHLON SOREL-TRACY	Dominic Soucy	dominos33@hotmail.com	418-380-4298
CTB TRIATHLON BEAUPORT	Suzanne Lachance	suzanne.lachance@videotron.ca	450 742-3623
ÉQUIPE DE NATATION ELITE DE LONGUEUIL INC.	Isabelle Vincent	isabellevincent@natationelite.com	450-646-8099
CLUB ENDURANCE DU FJORD	Pierre Bouchard	dernedde@videotron.ca	418-548-6092
CLUB ESPoir TRIATHLON GATINEAU	Guyène Thériault	rlupien@gmail.com	819-595-5805
CLUB FIL-OUPI! DE RIVIERE DU LOUP	Stéphane Perreault	perreaults@cskamlop.qc.ca	418-868-1309
CLUB DE TRIATHLON GARNEAU CONCEPT	Pascal Gagné	pgagne@studiocycle.ca	450-681-1160
CLUB JET TRIATHLON		meretille@hotmail.com	450-756-4378
OLYMPIQUE TRIATHLON (CHICKENS)	Jacques Coulombe	jacques.coulombe@yahoo.ca	514-893-5482
LES RAPIDES DU LAC ST-LOUIS	Ghislain Mélançon	ghislain.melancon@bell.ca	514-368-1925
LES SERVICE DE LOISIRS VILLE DE NICOLET (ZÉCLAIRS)	Marie-Eve Girouard	marieve3@hotmail.com	819-293-2594
CLUB DE TRIATHLON MCGILL	Luis Colorado	mtpresident@gmail.com	514-916-7940
CLUB DE TRIATHLON MEMPHRÉMAGOG	Isabelle Creusot	icreus24@gmail.com	819-342-5815
NEPTUNE TRIATHLON	Louis Croteau	louiscroteau@hotmail.com	450-224-1167
ORANGE TRIATHLON	Claudine Despres	clau_despres@hotmail.com	450-812-6182
OSMOSE TRIATHLON	Mireille Caza	info@osmosetriathlon.com	450-743-2746
ROUGE ET OR	Chuck Perrault	charles.perreault@sas.ulaval.ca	514-298-3048
JEUNESSE AQUATIQUE DE BROSSARD (SAMAK)	Maxime Soucy	maxim.proulx@hotmail.com	514-269-3001
CLUB DE TRIATHLON DE SHERBROOKE	Estelle Chamoux	estelle.chamoux@triathlonsherbrooke.com	819-791-5096
CLUB TRI-O-LACS DE VAUDREUIL-SOULANGES	Lise Dubé	lised@tri-o-lacs.org	438-885-2465
TRIANORD	David Gagnon	info@trianord.com	514-607-6669
NATATION SAINTE-FOY HAUTE-SAINT-CHARLES	Francis Sarasin	fsarrasinlarochelle@gmail.com	418-659-3424
TRIATHLON RIVE NORD	Sophie Yergeau	sophie.y@altitudesolution.ca	450-918-0694
TriBUT TRIATHLON	Dereck Thériault	theriaultderek@hotmail.com	450-349-9721
LE TRIFORT DE CHAMBLY	Francois Lalonde	trifortdechambly@gmail.com	438-862-2036
CLUB NATATION MÉGOPHIAS DU GRAND TROIS-RIVIÈRES INC. (TRIMÉGO)	Kevin Plourde	plourde-couture@cgocable.ca	819-377-2865
TRIOMAX DE DRUMMONDVILLE	Luc Champigny	luc.champigny@cgocable.ca	819-475-9528
TRIOMPHE TRIATHLON	Pierre Thiffault	profbid@hotmail.com	514-000-0000
YMCA DU PARC	Simon Unterberg	simonunterberg@hotmail.com	514-271-9622
ÉQUIPE MULTISPORTS KEURIG	Yannik Morin	yannikmorin@gmail.com	450-539-1717



J'EN VEUX PLUS!

UN DÉFI À TA MESURE, TU TROUVERAS

INSCRIS-TOI  
TRIATHLONQUEBEC.ORG



#### TRIATHLON BFI RIVE-NORD

OBNL fondée en 2009 – 110 membres, tous les âges  
3795, rue Téléphore  
Terrebonne (Québec) J6Y 1C2  
Tél. : 514 793-2994 Courriel : sophie.y@altitudesolution.ca  
Web : www.triathlonrivenord.com

#### MISSION

La mission du club est de promouvoir le développement et la pratique du triathlon, de débutant à élite, auprès des personnes de tous les âges et de tous les niveaux.

#### ÉVÉNEMENTS

Triathlon École Hébert à Laval  
Triathlon École Jean de la Fontaine à Terrebonne  
Défi Physio Extra (course à pied)  
Triathlon de Terrebonne

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

Nous voulons développer l'élite et les saines habitudes de vie dans notre équipe.



#### CLUB ESPOIR TRIATHLON GATINEAU

OBNL fondée en 1993 – 51 membres, jeunes : volet jeunesse 6-17 ans, volet sports-études sec. I à V  
205, boul. du Plateau  
CP 11071 CP Le Plateau PO  
Gatineau (Québec) J9A 3G0  
Tél. : 613 277-0423 Courriel : info@clubespoir.com  
Web : www.clubespoir.com

#### MISSION

Le Club Espoir a pour objectif premier d'introduire les jeunes à la discipline du triathlon. Nous espérons promouvoir un mode de vie actif qui persistera avec les années. Par nos activités nous visons aussi à soutenir l'excellence.

#### ÉVÉNEMENTS

Le Club participe aussi à des compétitions de natation, des courses de vélo et des courses à pied. Le Club offre des entraînements toute l'année : printemps-été, automne et hiver.

#### PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Quelques projets de développement dans les prochaines années : Supporter des athlètes Sport-études au niveau collégial. Le Club remercie les clubs locaux suivants pour leur collaboration au développement de nos athlètes : en natation le Club de natation de Gatineau (CNG), en vélo Les Cuisses-Or et en course à pied le Club Cirrus d'athlétisme.



#### CAPITALE TRIATHLON

Club privé fondé en 2012 – 110 membres  
Sans adresse  
Tél. : 418 905-1205 Courriel : francis@capitaletriathlon.com  
Web : www.capitaletriathlon.com/lequipe/

#### MISSION

Le but premier de Capitale Triathlon est de promouvoir la santé et le plaisir par l'entraînement. La fierté d'appartenance et le respect des athlètes représentent les valeurs et le cœur même de notre club. À long terme, l'équipe dirigeante veut former la référence en matière de triathlon au Québec. Depuis le 7 juillet 2013, Capitale Triathlon et le Club de Triathlon Beauport forment un seul club. Cette fusion permet de regrouper sous une même bannière près d'une centaine d'athlètes. Ceci dit, Capitale Triathlon opère ses activités sous deux divisions distinctes : Beauport et Valcartier.

#### ÉVÉNEMENTS

Triathlon Scolaires Dollard Des Ormeaux  
Triathlon GA à Venir en 2014

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

Triathlon GA en 2014



#### TRIOMPHE TRIATHLON

OBNL fondée en 2012 – 70 membres  
8674, Joseph Quintal  
Montréal (Québec) H2M 2M8  
Tél. : 514 577-0100 Courriel : entraineur@pierrehiffault.ca  
Web : www.triomphe-triathlon.ca/EQUIPE.html

#### MISSION

Nous avons démarré ce club avec huit athlètes qui s'entraînaient pour l'Ironman 2012, question de s'entraîner en groupe. Les autres objectifs du club sont les suivants :

- Aider les membres à améliorer leur conditionnement physique et à perfectionner leurs techniques.
- Permettre aux membres d'atteindre leurs objectifs en favorisant un mode de vie sain et un esprit d'équipe.
- Conseiller les membres adéquatement afin qu'ils puissent s'entraîner en sécurité, chacun à son rythme.
- Offrir aux membres une structure juste, adaptée et rassembleuse assurant une pratique sécuritaire du sport.

#### ÉVÉNEMENTS

N/A

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

Projet de développer un club pour les plus jeunes, probablement en 2014.



### CLUB DE TRIATHLON DE SHERBROOKE

OBNL fondée en 2000 (Vert et Or) et 2006 (club civil) – 50 membres adultes et 50 jeunes Sherbrooke (Québec)  
Courriel : estelle.chamoux@triathlonsherbrooke.com  
Web : [www.triathlonsherbrooke.com/adultes/entraîneur.php](http://www.triathlonsherbrooke.com/adultes/entraîneur.php)  
[www.triathlonsherbrooke.com/jeunes/entraîneurs.php](http://www.triathlonsherbrooke.com/jeunes/entraîneurs.php)

#### MISSION

Offrir aux triathlètes citoyens de Sherbrooke et des environs une structure intègre, adaptée et rassembleuse assurant une pratique sécuritaire du sport tant au niveau récréatif que compétitif. Promouvoir le triathlon dans la région de l'Estrie et procurer une identité lors des compétitions. Permettre à chaque membre de s'épanouir selon ses objectifs personnels en favorisant un mode de vie sain et un esprit d'équipe.

Le club de Triathlon de Sherbrooke a été fondé en 2000 au sein du Vert et Or de l'Université de Sherbrooke. Dès la première année d'existence du programme de triathlon, le Vert et Or est reconnu par Triathlon Québec comme un des 6 programmes de haute performance en triathlon, visant les coupes du Québec (gr. âges/élite), les championnats canadiens et les championnats du monde universitaire...

#### ÉVÉNEMENTS

Challenge O<sub>2</sub> : Un Challenge pour tous les niveaux de triathlète, de la longue distance en triathlon sur la distance internationale, en passant par le triathlon sprint et le triathlon des jeunes qui sont tous en format contre la montre. Camp d'été jeune, Programme annuel groupe d'âge et élites

#### PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Cliniques d'initiations, partenariats avec les clubs voisins (Magog...) pour offrir un service plus complet en Estrie. Grossir l'événement Challenge O<sub>2</sub> (500 participants), programme annuel pour jeunes, sport étude...

### CLUB DE TRIATHLON 3 VITESSES

OBNL fondé en 2009 – 35 membres  
Montréal (Québec)  
Courriel : [3vitesse@gmail.com](mailto:3vitesse@gmail.com)  
Web : [www.3vitesse.com/](http://www.3vitesse.com/)

#### MISSION

Que ce soit pour une initiation au sport de Triathlon ou pour performer aux différentes distances du sport, le Club de Triathlon 3 Vitesses se veut une organisation pour tous les genres. Ayant comme objectif principal d'avoir du plaisir tout en pratiquant le sport de Triathlon, le Club 3 Vitesses est accessible à tous; tous les âges, tous les sports, tous les genres. Nous avons des membres entre l'âge de 18 et 55 ans, des athlètes qui pratiquent le sport pour le pur plaisir, d'autres pour performer et plusieurs pour socialiser et pratiquer leur sport favori entre amis.

#### ÉVÉNEMENTS

N/A

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

Intégration du volet Jeunesse



### ANTILOPES TRIATHLON

OBNL fondé en 1996 – 60 membres, 18 et +  
Verdun (Québec)  
Courriel : [info@antilopes-triathlon.org](mailto:info@antilopes-triathlon.org)  
Web : [www.fr.antilopes-triathlon.org/home](http://www.fr.antilopes-triathlon.org/home)

#### MISSION

Les Antilopes sont fiers de faire la promotion de la santé, de l'esprit sportif et de la performance dans un environnement sain et équilibré. L'Équipe de triathlon Antilopes vise à progresser continuellement et désire offrir à ses membres et partenaires le meilleur du triathlon. La mission de l'équipe est de fournir un environnement sportif et social stimulant, favorable au développement des triathlètes de tout âge. L'objectif global de l'Équipe est donc de développer une structure organisationnelle et administrative favorisant la pratique du triathlon.

#### ÉVÉNEMENTS

Triathlon de Verdun

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

N/A



### TRIATHLON FUSION VDR

OBNL fondé en 2011 – 20 membres, jeunes entre 12 et 18 ans  
Mont-Saint-Hilaire (Québec)  
Courriel : [info@triathlonfusionvdr.com](mailto:info@triathlonfusionvdr.com)  
Web : [www.triathlonfusionvdr.com/](http://www.triathlonfusionvdr.com/)

#### MISSION

Offrir à des jeunes une structure intègre, adaptée et rassembleuse assurant une pratique sécuritaire du sport tant au niveau récréatif que compétitif. Permettre à chaque membre de s'épanouir selon ses objectifs personnels en favorisant un mode de vie sain. Plus spécifiquement, le club veut :

- Initier les jeunes de la Vallée du Richelieu entre 12 et 18 ans au sport du triathlon
- Favoriser l'esprit sportif, la participation et le plaisir
- Encadrer les entraînements adaptés aux besoins de chacun des groupes d'âge
- Développer de jeunes athlètes espoir pour la région Richelieu-Yamaska

#### ÉVÉNEMENTS

Course 5 km

- Duathlon Sprint individuel; Duathlon Sprint équipe; Duathlon Super Sprint
- Triathlon Sprint individuel; Triathlon Sprint équipe; Triathlon Super Sprint
- Triathlon Initiation

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

N/A



#### TRIOMAX

OBNL fondé en 1996 – env. 90 membres, 50 groupes d'âge, 40 jeunes  
Drummondville (Québec)  
Tél. : 819 475-9528 Courriel : luc.champigny@cgocable.ca  
Web : www.triomax.ca/

#### MISSION

Triomax vise à favoriser dans le plaisir et à coûts modiques, une vie active et un mode de vie sain. Il s'agit de promouvoir les bienfaits de l'activité physique par le biais du triathlon. Le club permet aux triathlètes de la région de se réunir pour partager leur expérience et leur passion de la pratique de cette discipline sportive. Triomax supporte le défi de la relève de la pratique régulière de l'activité physique chez les jeunes, par le club Triomax-Junior.

#### ÉVÉNEMENTS

Le club est le maître d'oeuvre du triathlon FBL depuis 8 ans.  
Triathlon FBL en juin;  
Triathlon scolaire au primaire en juin;  
Aquaathlon scolaire primaire en juin;  
Camp d'initiation pour les nouveaux ( groupe adulte / groupe junior ) en mai et juin.

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

N/A



#### TRI-O-LACS

Fondé en 2002- 200 membres annuel (60 % – 19 ans et moins)  
707, chemin du Fleuve  
Les Cèdres (Québec) J7T 1L3  
Tél. : 450 200-0772 Courriel : info@tri-o-lacs.org  
Web : www.tri-o-lacs.org

#### MISSION

Promouvoir le triathlon dans la grande région du Suroît (Vaudreuil-Soulanges, Valleyfield). Favoriser la participation, l'entraide et le dépassement de soi dans un cadre familial et sécuritaire. Développer des athlètes de tous âges, favoriser et soutenir la pratique du sport à tous les niveaux scolaires (primaire, secondaire, collégial). Encadrer les athlètes élites et favoriser leur développement tout en assurant la transmission de leur savoir et leur passion en promouvant des formations d'entraîneur. Assurer un soutien aux athlètes pratiquant le triathlon longue-distance.

#### ÉVÉNEMENTS

L'organisation annuelle du Défi Tri-O-Lacs (course à pied du Circuit Endurance) depuis 2006  
Co-organisateur du Triathlon Valleyfield – depuis 2013  
Plusieurs camps d'entraînement (Hiver, été, Tremblant) pour les membres jeunes et adultes.

#### PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Élargissement du territoire vers la municipalité de Salaberry-de-Valleyfield – printemps 2013  
Établissement d'un programme haute-performance – automne 2013



#### TRIATHLON UDEM (CEPSUM)

Club fondé en 2009 – env. 160 membres, tous les âges  
2100, boul. Édouard-Montpetit  
Montréal (Québec) H3T 1J4  
Tél. : 514 343-6150 Courriel : cepsum@umontreal.ca  
Web : www.triathlonudem.ca/

#### MISSION

Le Club de Triathlon de l'Université de Montréal fait partie du Programme d'Initiation et de Perfectionnement en Triathlon créé du Cepsu. Ce programme, ouvert à tous, fournit une plateforme d'apprentissage et d'entraînement à la soixantaine de membres du Club de l'UdeM ainsi qu'une centaine de personnes de toutes provenances. Il est possible de profiter de cette formule de type «centre d'entraînement» pour l'une ou l'autre des trois disciplines. Notre mission est donc de démystifier et démocratiser le triathlon.

#### ÉVÉNEMENTS

N/A

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

L'Université de Montréal fournit le troisième programme universitaire de triathlon au Québec et présente depuis 2010 son aquathlon qui, espérons-le, s'inscrira un jour dans le cadre d'un circuit universitaire officiel. De plus, 2014 devrait voir apparaître nos premiers athlètes catégorie élite.



#### NEPTUNE TRIATHLON

OBNL fondé en 1978 – 200 membres, U7 à Adultes  
Casier postal 4  
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5T7  
Tél. : 450 431-6616 Courriel : info@natationneptune.com  
Web : www.natationneptune.com

#### MISSION

Actuellement, le volet triathlon est en expansion et accueille les jeunes et les adultes intéressés à faire du triathlon à tous les niveaux. La mission du club est d'offrir le meilleur encadrement possible à tous nos athlètes afin de leur permettre d'atteindre leurs objectifs du niveau débutant au niveau international, tout en respectant les principes du développement de l'athlète à long terme.

#### ÉVÉNEMENTS

Un camp de jour en Triathlon existe depuis trois ans déjà.  
Récemment, le club s'est associé à la Ville de Sainte-Adèle pour tenir son premier triathlon.  
Le club organise aussi des événements en eau libre depuis plusieurs années.

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

N/A



#### TRIFORT

OBNL fondé en 2012 – membres : triathlon adultes, 65; junior, 30; club de course, 20; club de vélo, 100 (tous les âges et personnes handicapées)  
Chambly (Québec)  
Courriel : trifortdechambly@gmail.com  
Web : www.trifortdechambly.com/

#### MISSION

L'objectif principal du club de triathlon Le Trifort de Chambly est de promouvoir l'activité physique et la santé auprès de la communauté. De plus, le club est un catalyseur pour le développement de la communauté et de ses membres.

#### ÉVÉNEMENTS

Course de Chambly en mai (1 km, 2,5 km, 5 km et 10 km)

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

Développer un triathlon, projet élite, lieu de formation pour les kinésiologues, accueillir les athlètes avec handicap, projet de recherche via l'université en triathlon, avoir des officiels dans le club).



#### JET TRIATHLON

OBNL fondé en 1991 – 60 membres : (de 8 ans à 88 ans, initiation et compétition, élites)  
Joliette (Québec)  
Courriel : jettriathlon@hotmail.com  
Web : www.jettriathlon.com/

#### MISSION

N/A

#### ÉVÉNEMENTS

Triathlon/Duathlon de Joliette présenté par SINTRA (en juin)  
Finale Régionale des Jeux du Québec

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

N/A.



#### CLUB TRIATHLON GRANBY

OBNL fondé en 2010 – 54 membres (de groupes d'âge et élites)  
Granby (Québec)  
Web : www.triathlongranby.com

#### MISSION

Faire que chacun soit respecté dans ses objectifs. Avec une dynamique et un esprit d'équipe incomparable, rien n'est impossible.

#### ÉVÉNEMENTS

Chaque année le club organise un voyage triathlon hors région. Ayant participé au triathlon de Chicago en 2012. Cette année le club c'est dirigé vers Toronto.

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

N/A



#### CLUB DE TRIATHLON LES RAPIDES

OBNL fondé en 2003 – 124 membres (groupes d'âge, jeunes 5 ans et +, élites)  
1411, rue Lapierre  
LaSalle (Québec) H8N 2J4  
Tél. : 514 367-6438 Courriel : triathlon@sympatico.ca  
Web : www.lesrapides.ca/home

#### MISSION

La mission du club est de faire la promotion d'une vie active auprès des jeunes et de leurs familles par le triathlon pour permettre l'acquisition du savoir-faire nécessaire à la poursuite de l'excellence en triathlon. Le club s'assure que les athlètes bénéficient des meilleurs programmes d'entraînement, de récupération et de compétition. Grâce à ses entraîneurs, le club offre un encadrement adapté au sport d'élite et au sport récréatif, étudiant et communautaire, tout en y intégrant des activités familiales. La philosophie du club est de faire émerger, expérimenter et développer, chez les jeunes :

- l'effort et la discipline;
- la connaissance de ses capacités et limitations physiques;
- l'attention au détail dans les zones de transition;
- l'esprit d'analyse pour intégrer les informations nécessaires pour établir son plan de course;
- le courage d'aller jusqu'au bout et l'exaltation de terminer sa course;
- la fierté de s'améliorer et le plaisir de partager avec ses coéquipiers et membres de sa famille.

#### ÉVÉNEMENTS

Ateliers d'initiation au triathlon dans les écoles et activités parascolaires d'entraînements en triathlon.  
Sport Études en triathlon dans cinq écoles secondaires et au cégep André-Laurendeau  
Triathlon Défi Optimiste

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

N/A



#### TRIMEGO

OBNL fondé en 2001 – membres (adultes : 60, jeunes : 6) et l'école d'été : 16  
3351, boul. des Forges Local 2000  
C.P. 500  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5H7  
Tél. : 819-376-5254, poste 4420 Courriel : trimego@gmail.com  
Web : www.megophias.com/le-club

#### MISSION

N/A

#### ÉVÉNEMENTS

Le triathlon TRIMÉGO a lieu depuis les treize dernières années.

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

Nous souhaitons conserver le triathlon TRIMÉGO et poursuivre nos activités avec les trois groupes d'athlètes soit les adultes, le groupe annuel des jeunes et l'école d'été.



#### ENDURANCE DU FJORD

OBNL fondé en 2006 – 54 membres, tous les âges  
Ville de Saguenay  
Courriel : p4bouchard@gmail.com  
Web : www.endurancedufjord.com

#### MISSION

Rassembler des gens, de divers groupes d'âge, qui pratiquent les disciplines d'endurance comme le vélo, la natation, la course à pied et tout autre sport qui concerne l'endurance physique. Amener ces membres au dépassement de soi et partager ses expériences entre membres. Orienter ses membres dans les programmes d'entraînements appropriés. Organiser des groupes pour faire des compétitions à l'extérieur de la région.

#### ÉVÉNEMENTS

Le Triathlon Promutuel du Fjord  
La course à pied La Promutuel, qui fait partie du circuit régional de course à pied.

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

Faire un circuit régional (Saguenay-Lac St-Jean) de triathlon avec la collaboration de Triathlon Québec.



#### TRIBUT TRIATHLON

OBNL fondé en 2009 – 80 membres, tous les âges  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Web : www.tributriathlon.ca/

#### MISSION

- Sa mission se veut de promouvoir et développer le triathlon dans le Haut-Richelieu tout en incitant parents et enfants à découvrir ce sport.
- Favoriser la pratique de l'activité physique comme mode de vie.
- Promouvoir la pratique du triathlon auprès de la population du Haut-Richelieu.
- Rendre accessible la pratique du triathlon au plus grand nombre de jeunes
- Développer chez les triathlètes l'atteinte de l'autonomie et de l'autodiscipline ainsi que le dépassement de soi.
- Promouvoir l'esprit de filiation des membres dans le respect des différences.

#### ÉVÉNEMENTS

N/A

#### PROJET DE DÉVELOPPEMENT

N/A





# SONDAGE AUX TRIATHLÈTES 2013

## QUI A RÉPONDU AU SONDAGE?

620 répondants. Taux de sondage terminé: 89.4 %

Homme: 68.6 %      Femme: 31.4 %

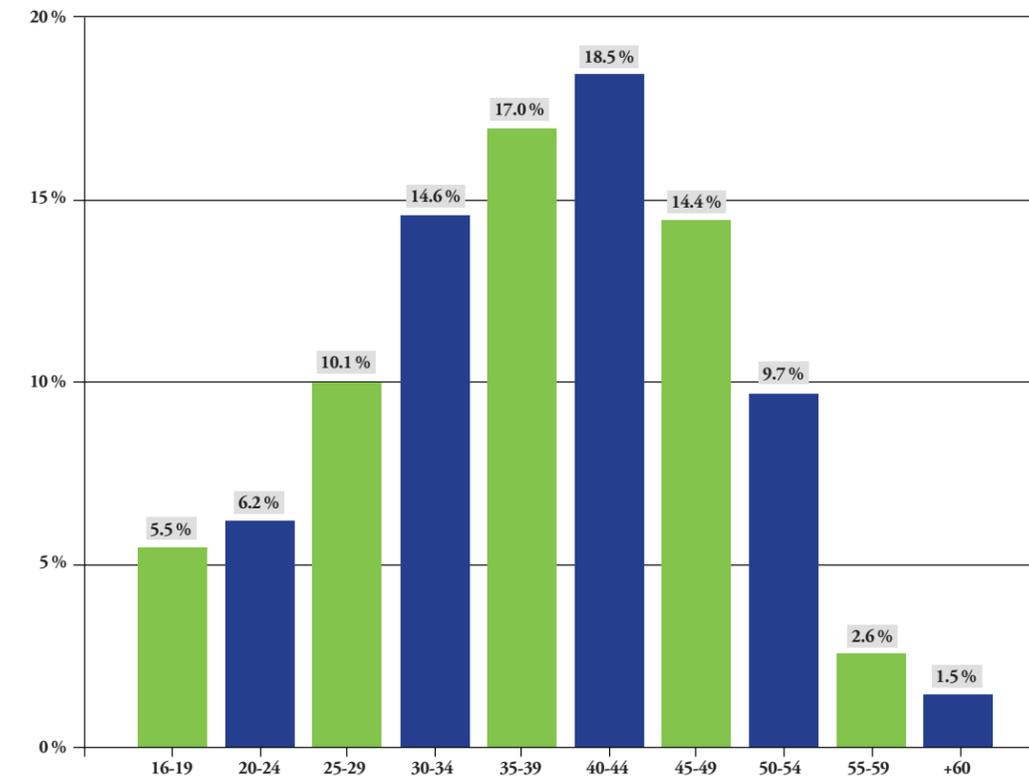
### ÉTAT CIVIL:

Célibataire: 29.5 %  
Conjoint de fait: 38.9 %  
Marié-e: 31.5 %

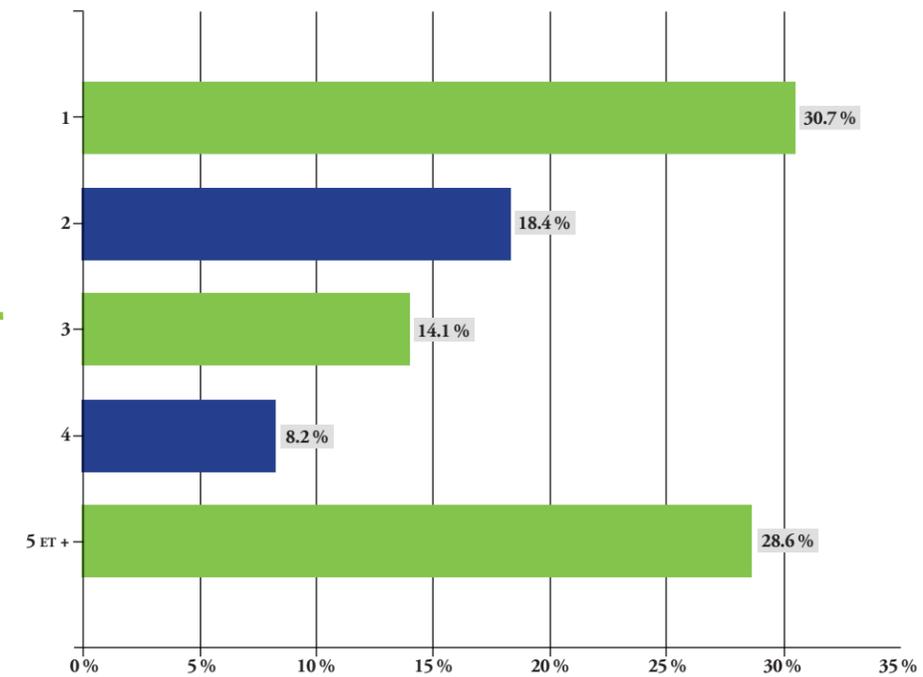
### ENFANTS:

Aucun: 41.3 %  
Deux: 9.9 %  
Trois ou plus: 16.6 %

■ Groupe d'âge:



■ Années d'expérience en triathlon/duathlon:



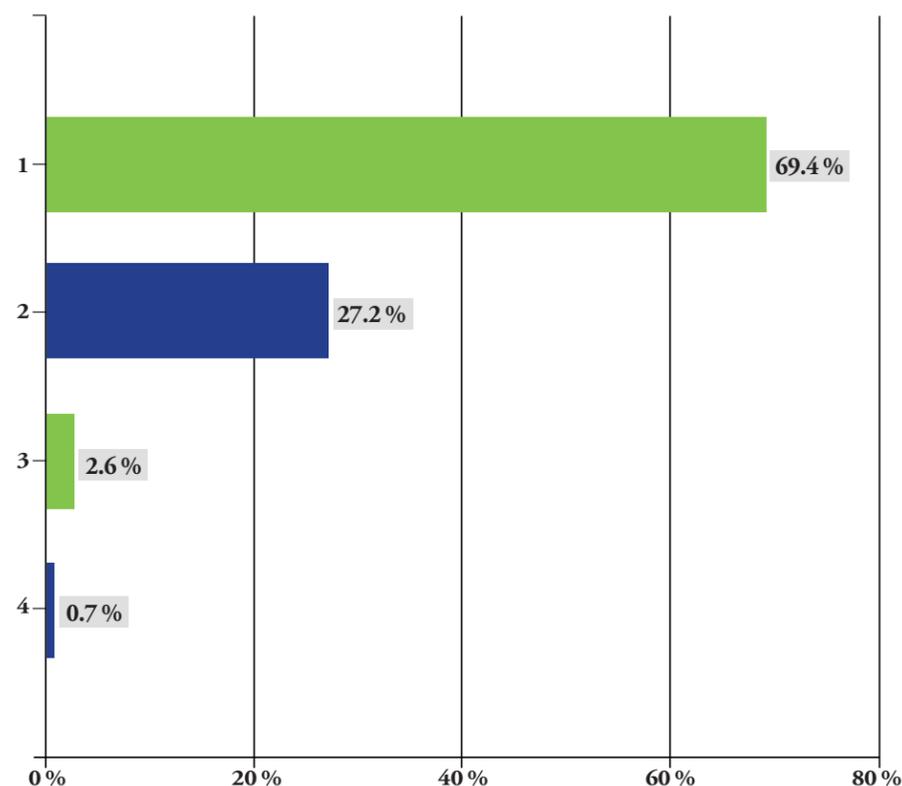
Le sondage a été diffusé à tous nos membres par courriel et par les réseaux sociaux Facebook et Twitter. Tous les participants non-membres des événements 2012 de: Sorel, Saguenay, Magog, Gatineau, Mont Tremblant et Québec ont également été contacté par courriel.

## SECTION #1 – QUALITÉ ET SATISFACTION

### 1. AVEZ-VOUS PARTICIPÉ À VOTRE 1<sup>ER</sup> TRIATHLON/DUATHLON CETTE ANNÉE?

Oui : 8.8 %  
Non : 61.2 %

### 2. COMMENT ÉVALUEZ-VOUS VOTRE EXPÉRIENCE?



### 3. QUELLE EST VOTRE SATISFACTION GÉNÉRALE CONCERNANT LA QUALITÉ DES ÉVÉNEMENTS DE TRIATHLON/DUATHLON SANCTIONNÉS PAR LA FÉDÉRATION DE TRIATHLON DU QUÉBEC?

Très satisfaisante : 49.3 %  
Satisfaisante : 48.2 %  
Peu satisfaisante : 2.0 %  
Insatisfaisante : 0.5 %

### 4. ÊTES-VOUS SATISFAITS DE L'APPLICATION DES NORMES DE SÉCURITÉ SUR LES ÉVÉNEMENTS SANCTIONNÉS PAR TRIATHLON QUÉBEC?

Très satisfaisant : 48.6 %  
Satisfaisant : 47.1 %  
Peu satisfaisant : 3.8 %  
Insatisfaisant : 0.5 %

### 5. ÊTES-VOUS SATISFAITS DES SERVICES AUX PARTICIPANTS FOURNIS PAR LES ÉVÉNEMENTS SANCTIONNÉS PAR TRIATHLON QUÉBEC?

Très satisfaisant : 43.9 %  
Satisfaisant : 53.8 %  
Peu satisfaisant : 1.8 %  
Insatisfaisant : 0.5 %

### 6. ÊTES-VOUS SATISFAITS DU PRIX FACTURÉ SUR LES ÉVÉNEMENTS SANCTIONNÉS PAR TRIATHLON QUÉBEC?

Très satisfaisant : 14.7 %  
Satisfaisant : 57.3 %  
Peu satisfaisant : 22.4 %  
Insatisfaisant : 5.6 %

### 7. ÊTES-VOUS SATISFAITS DU RESPECT DES RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION SUR LES ÉVÉNEMENTS SANCTIONNÉS PAR TRIATHLON QUÉBEC?

Très satisfaisant : 43.1 %  
Satisfaisant : 49.3 %  
Peu satisfaisant : 7.4 %  
Insatisfaisant : 0.2 %

## ÉVÉNEMENTS NON-SANCTIONNÉS

### 8. EN 2012, AVEZ-VOUS PARTICIPÉ DANS LA PROVINCE DU QUÉBEC À DES ÉVÉNEMENTS DE TRIATHLON/DUATHLON NON SANCTIONNÉS PAR LA FÉDÉRATION?

Oui : 25.7 %  
Non : 74.3 %

### 9. AVEZ-VOUS APPRÉCIÉ VOTRE EXPÉRIENCE?

Très satisfaisante : 57.5 %  
Satisfaisante : 38.2 %  
Peu satisfaisante : 3.6 %  
Insatisfaisante : 0.7 %

## COUPE DU QUÉBEC

### 10. CONNAISSEZ-VOUS LE CIRCUIT COUPE DU QUÉBEC?

Oui : 67.7 %  
Non : 32.3 %

### 11. EST-CE QUE LE CIRCUIT DE LA COUPE DU QUÉBEC EST UN INCITATIF POUR PARTICIPER À UN ÉVÉNEMENT?

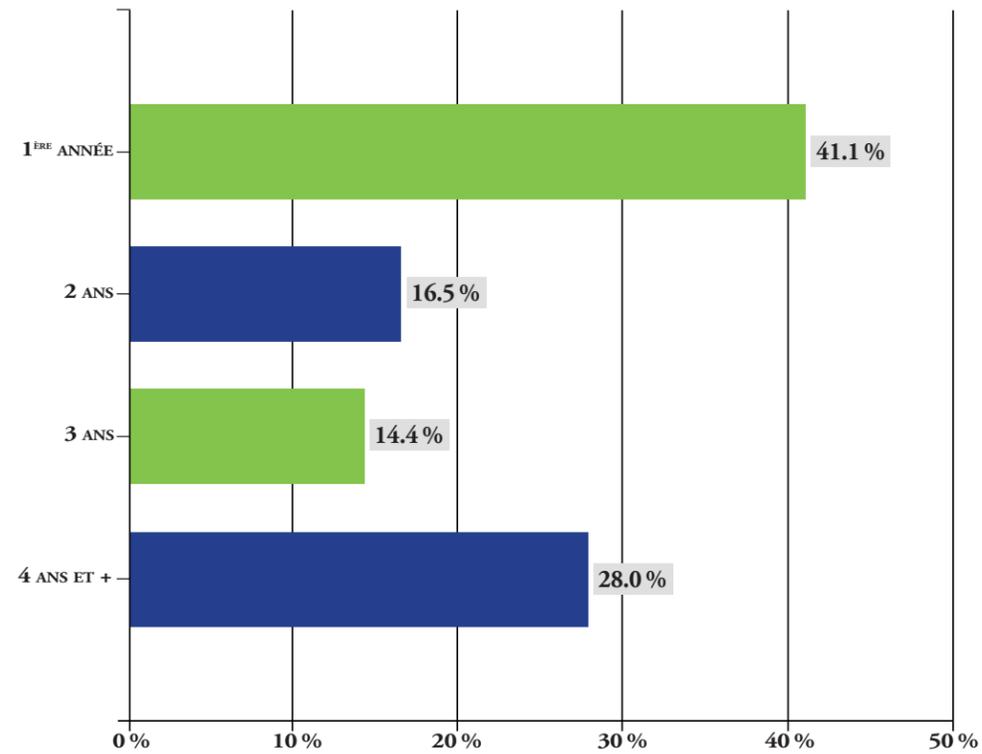
Oui : 42.4 %  
Non : 57.6 %

**SECTION #2 – ADHÉSION À LA FÉDÉRATION**

**1. ÊTES-VOUS MEMBRES DE LA FÉDÉRATION TRIATHLON QUÉBEC?**

Oui : 66.6 %  
Non : 33.4 %

**2. SI OUI, DEPUIS COMBIEN D'ANNÉE?**



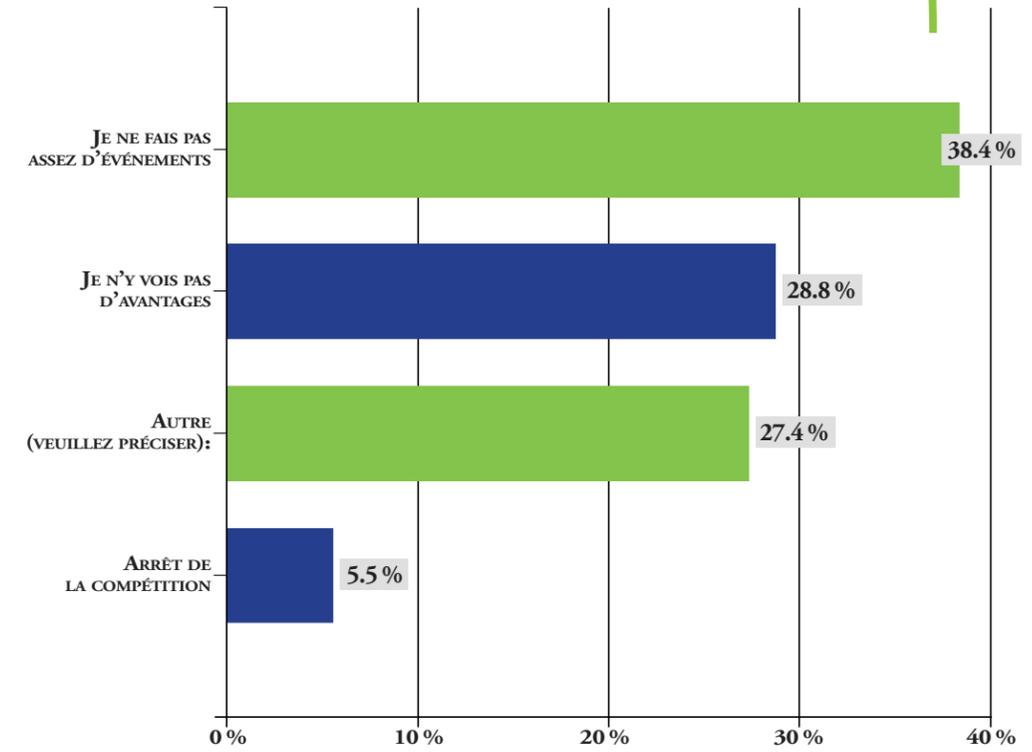
**3. QUELLE EST VOTRE SATISFACTION GÉNÉRALE CONCERNANT LES SERVICES AUX MEMBRES?**

Très satisfaisante : 25.2 %  
Satisfaisante : 65.4.2 %  
Peu satisfaisante : 8.7 %  
Insatisfaisante : 0.8 %

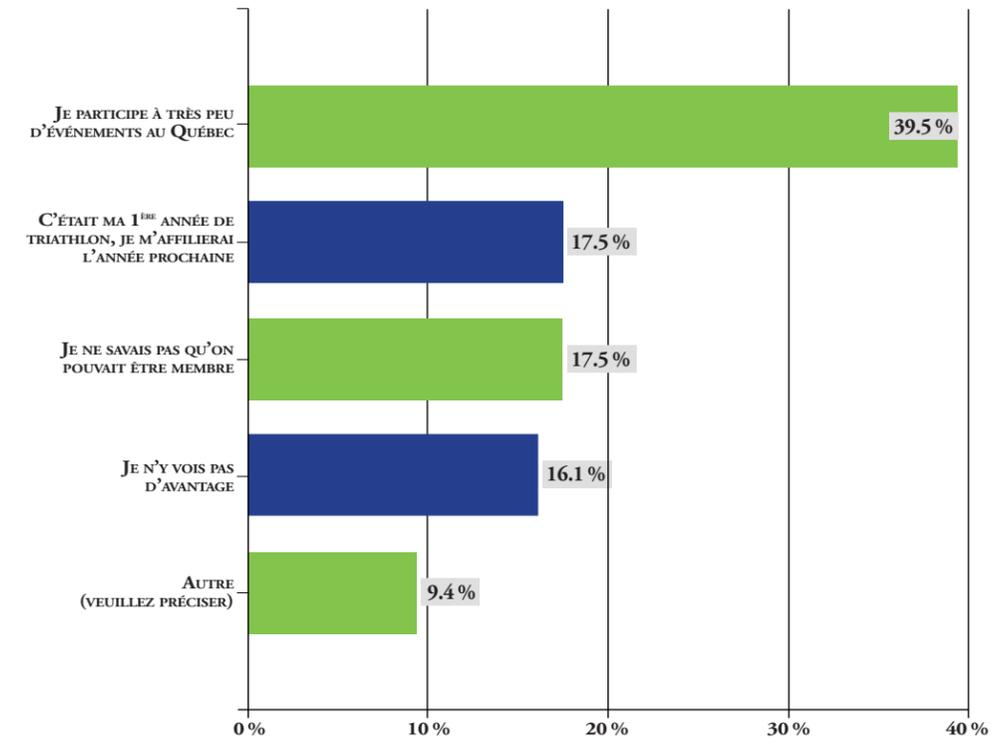
**4. ALLEZ-VOUS RENOUELER VOTRE ADHÉSION À LA FÉDÉRATION POUR 2013?**

Oui : 87.9 %  
Non : 12.1 %

**5. SI NON, POURQUOI?**



**6. SI VOUS N'ÊTES PAS MEMBRE DE LA FÉDÉRATION, QUELLE EST LA RAISON PRINCIPALE QUI NE VOUS A PAS INCITÉ À LE DEVENIR?**



**7. CONNAISSEZ-VOUS LE MANDAT DE TRIATHLON QUÉBEC, SA STRUCTURE, SON BUDGET ET SON RÔLE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE LA DISCIPLINE AU QUÉBEC?**

Oui : 31.2 %  
Non : 68.8 %

**8. QUELLE EST VOTRE PERCEPTION DE TRIATHLON QUÉBEC?**

- Excellente
- Fédération engagée
- Elle règlemente le sport et la sécurité
- Pas beaucoup de budget mais belle vision à long terme
- Prône beaucoup le participatif, mais il faut aussi du compétitif
- Souvent les membres ne nous connaissent pas, ne connaissent pas notre rôle

**9. QU'EST-CE QUI VOUS INCITERAIT À DEVENIR MEMBRE DE TRIATHLON DU QUÉBEC?**

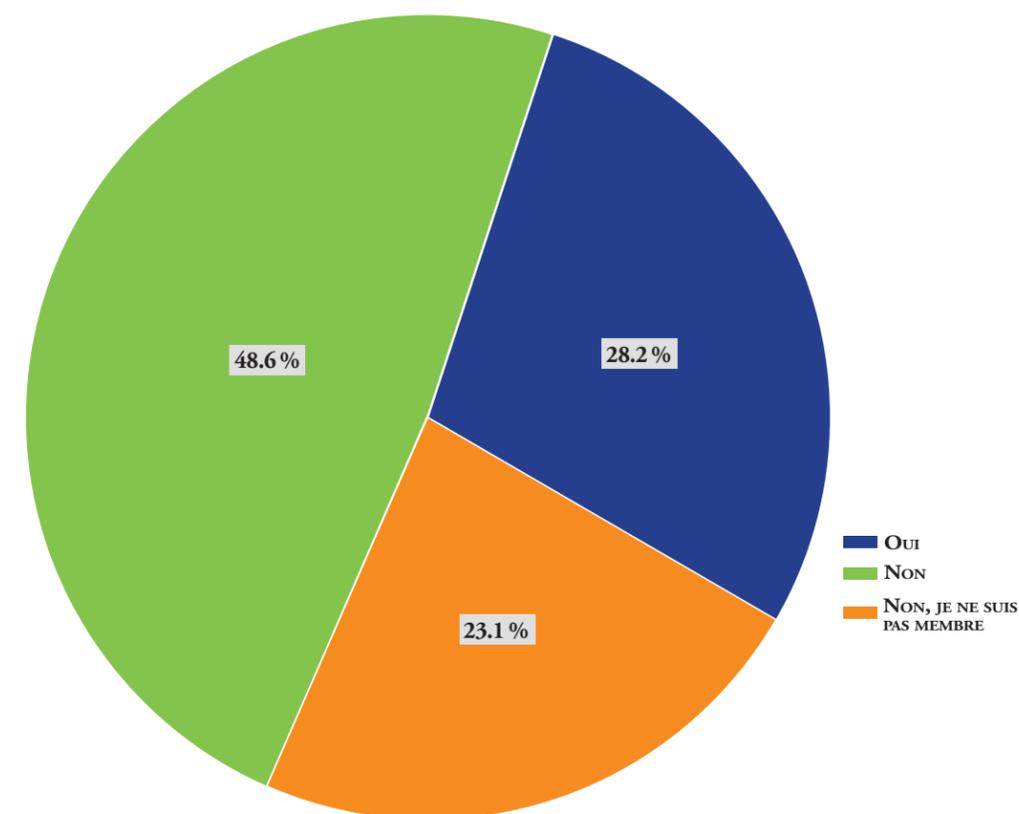
- Plus d'événements longues distance
- Pouvoir être membre sur plusieurs années
- Rabais aux courses : Plus tu participes, moins tu payes
- Membre regroupement (course, nage, vélo) avec les autres fédérations
- Avoir accès à un coach en ligne
- Plus de rabais et d'avantages
- Recevoir plus d'information pertinente

**SECTION #4 – AVANTAGES AUX MEMBRES**

**1. SAVIEZ-VOUS QU'IL Y A DES AVANTAGES À ÊTRE MEMBRE DE TRIATHLON QUÉBEC?**

Oui : 68.8 %  
Non : 31.2 %

**2. EN 2012, AVEZ-VOUS PROFITÉ DES RABAIS AUX BOUTIQUES PARTENAIRES GRÂCE À VOTRE ADHÉSION À TRIATHLON QUÉBEC?**



**3. AVEZ-VOUS UTILISÉ LE CODE RABAIS DE TRIATHLON QUÉBEC POUR ACHETER UN WETSUIT XTERRA?**

Oui : 12.6 %  
Non : 58.5 %  
Non, pas membre de TQ : 29 %

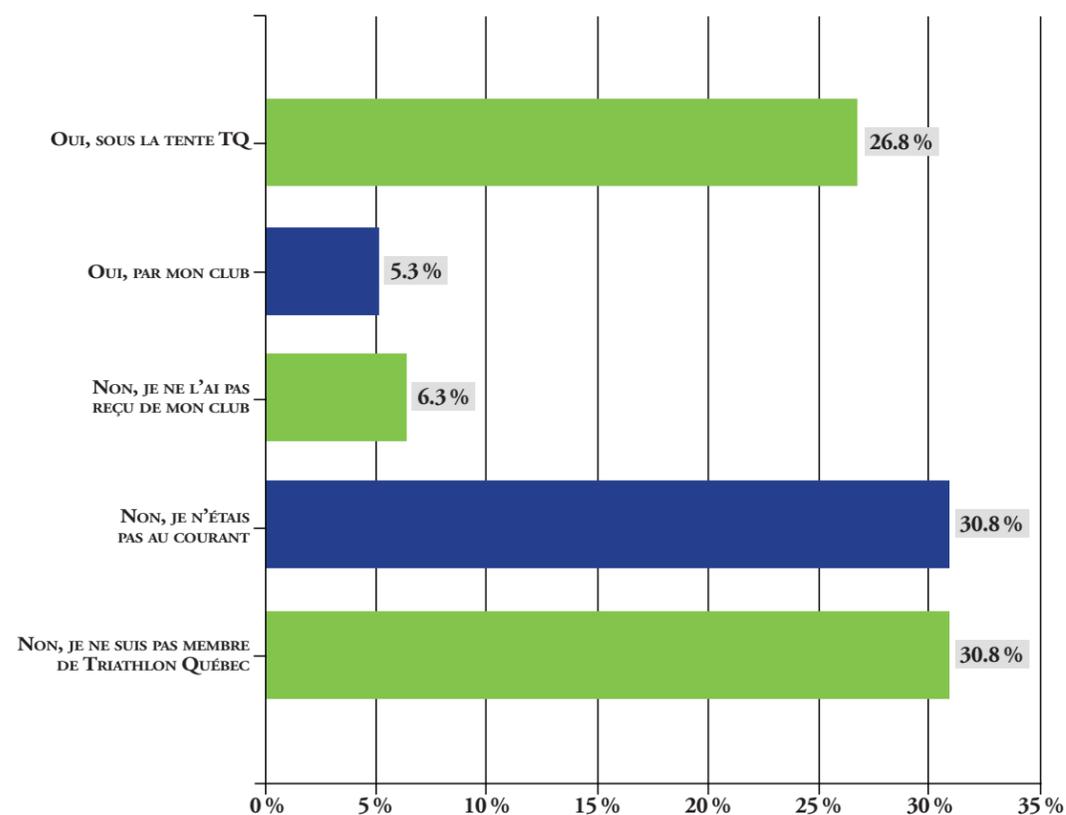
**4. EN 2012, AVEZ-VOUS RÉSERVÉ DES CHAMBRES AVEC LE CODE RABAIS DE TRIATHLON QUÉBEC DANS LES HÔTELS COMFORT INN ET QUALITY?**

Oui : 5.4 %  
Non : 65.1 %  
Non, pas membre de TQ : 29.5 %

**5. APPRÉCIEZ-VOUS QU'ON DÉVELOPPE D'AUTRES AVANTAGES POUR LES MEMBRES DE TRIATHLON QUÉBEC?**

Oui: 91.8%  
Non: 8.2%

**6. AVEZ-VOUS REÇU LE CADEAU MERRELL OFFERT À TOUS LES MEMBRES DE TRIATHLON QUÉBEC (PAIRE DE BAS OU SAC)?**

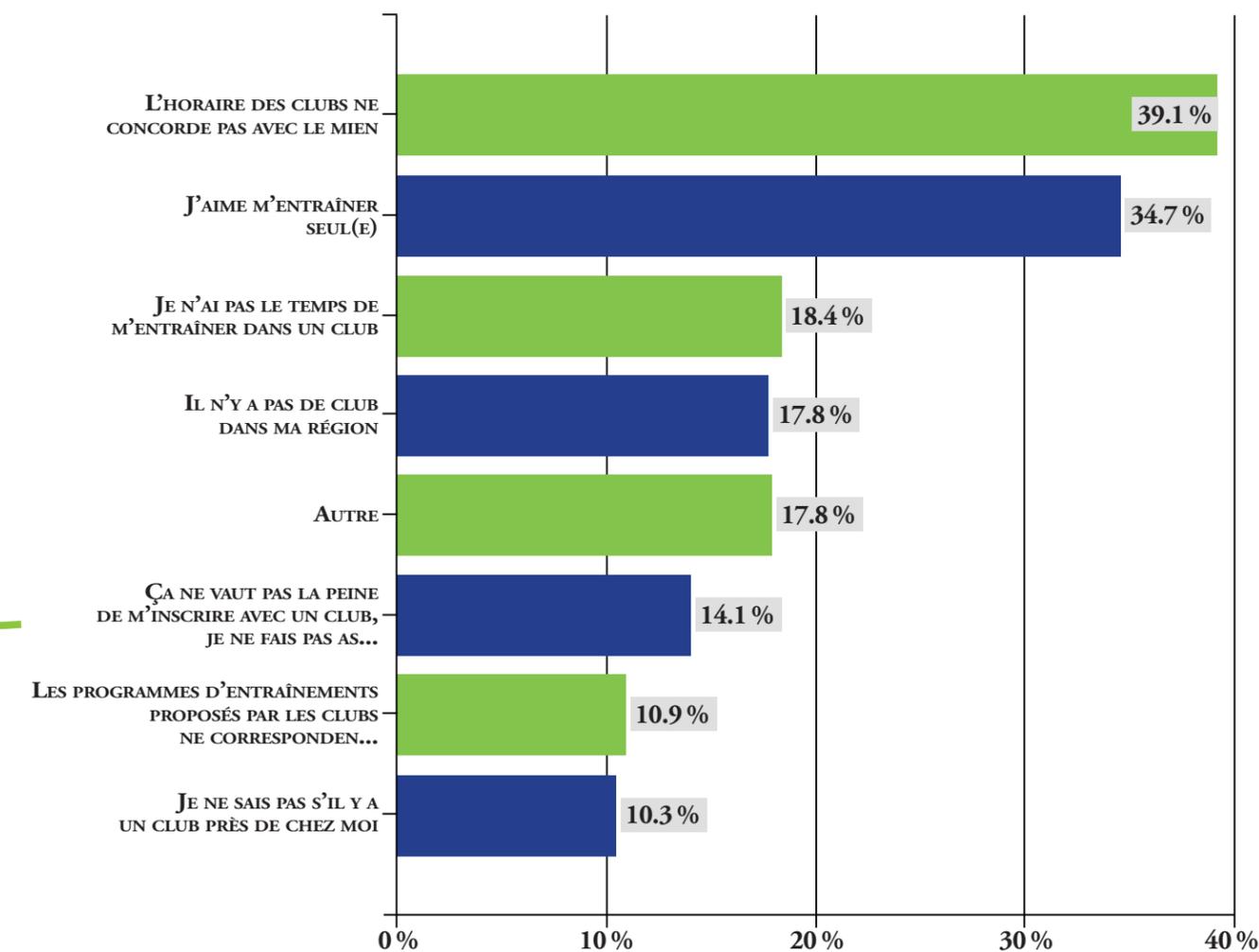


**SECTION #5 – CLUB**

**1. ÊTES-VOUS MEMBRES D'UN CLUB DE TRIATHLON RECONNU PAR LA FÉDÉRATION?**

Oui: 42.5%  
Non: 57.5%

**2. SI NON, POURQUOI? (PLUSIEURS CHOIX POSSIBLES)**

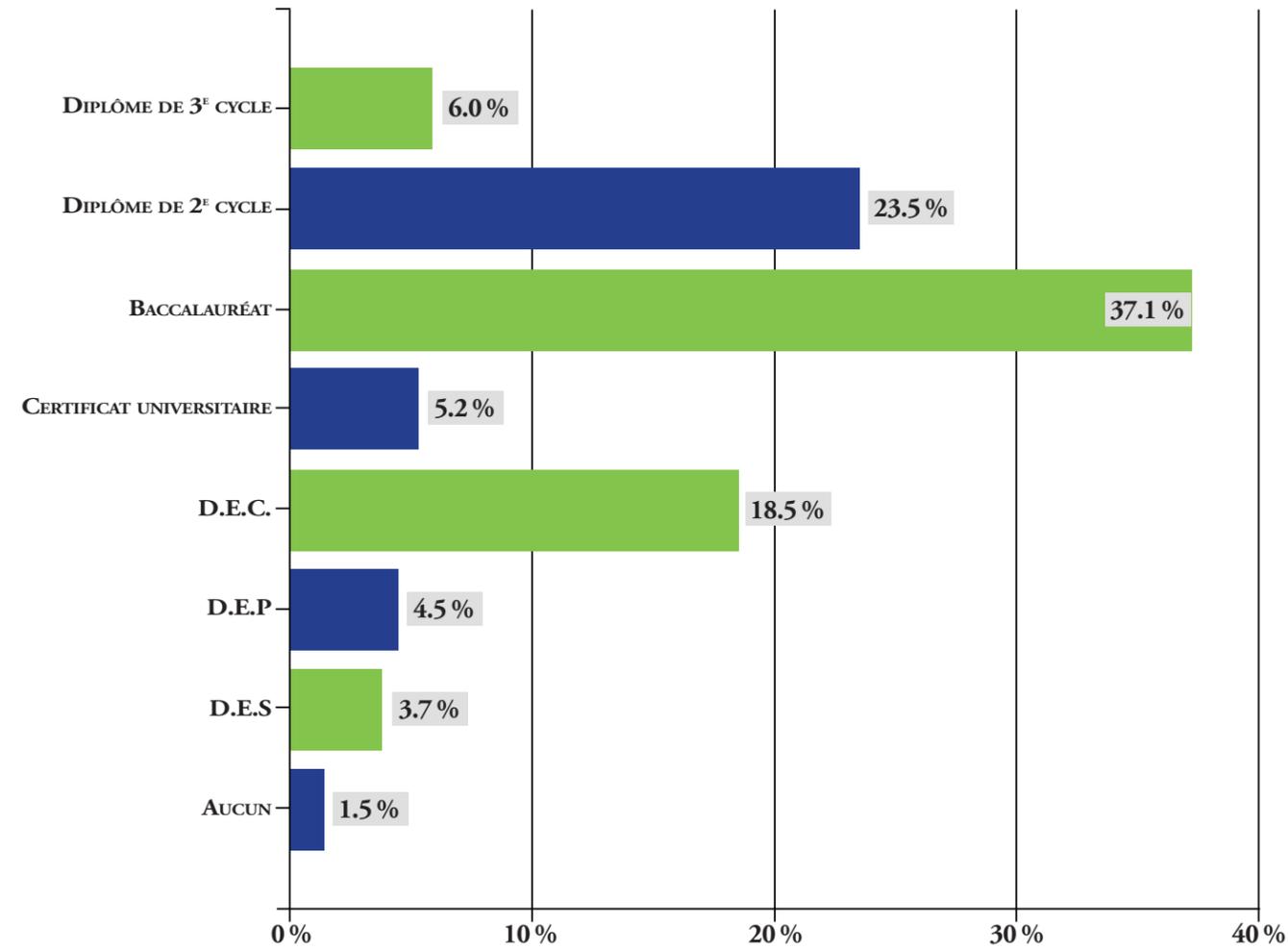


**3. SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI, QUEL EST VOTRE NIVEAU DE SATISFACTION FACE À VOTRE CLUB?**

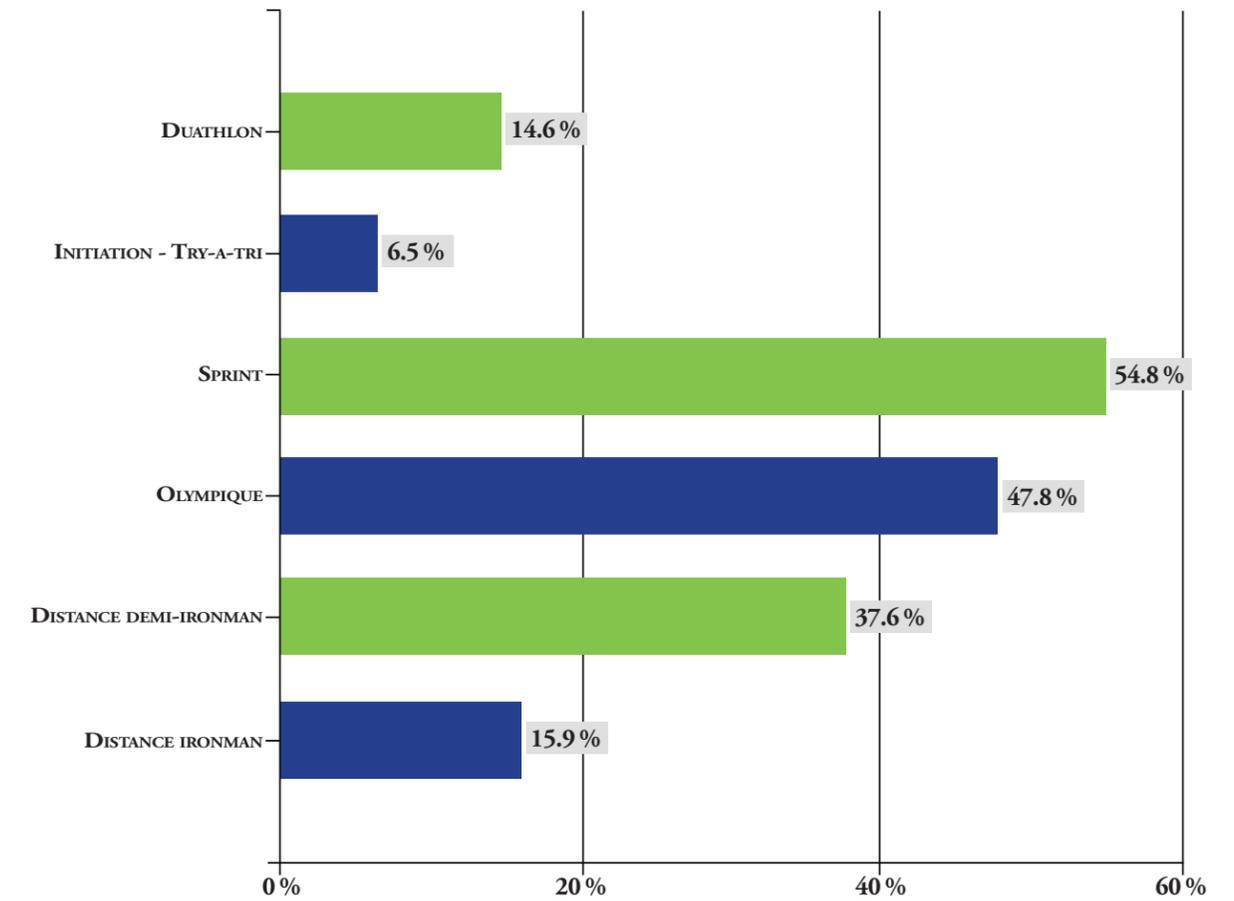
Très satisfaisant: 61.4%  
Satisfaisant: 30.3%  
Peu satisfaisant: 7.5%  
Insatisfaisant: 0.8%

**SECTION #6 – QUESTIONS GÉNÉRALES**

**1. QUEL EST VOTRE PLUS HAUT NIVEAU D'ÉTUDES?**



**2. À QUELLE DISTANCE DE COURSE VOUS INSCRIVEZ-VOUS PRINCIPALEMENT? (PLUSIEURS CHOIX POSSIBLES)**



**3. COMBIEN D'HEURES VOUS ENTRAINEZ-VOUS EN MOYENNE PAR SEMAINE?**

0-5: 13 %  
 6-10: 48.1 %  
 11-15: 29.9 %  
 16-20: 6.6 %  
 20 et plus: 2.4 %

**4. COMBIEN D'HEURES DE DÉPLACEMENT SONT NÉCESSAIRES PAR SEMAINE POUR RÉALISER VOS ENTRAINEMENTS?**

0-2: 77.7 %  
 3-4: 17.7 %  
 5-6: 3.1 %  
 7-8: 0.7 %  
 9 et plus: 0.7 %

#### 4. COMBIEN D'HEURES DE DÉPLACEMENT SONT NÉCESSAIRES PAR SEMAINE POUR RÉALISER VOS ENTRAÎNEMENTS ?

0-2: 77.7 %  
3-4: 17.7 %  
5-6: 3.1 %  
7-8: 0.7 %  
9 et plus: 0.7 %

#### 5. AVEZ-VOUS UN(E) ENTRAÎNEUR(SE) PERSONNEL(LE) ?

Oui (privé): 20.8 %  
Oui (club): 29.9 %  
Non: 49.3 %

#### SI NON, OÙ PRENEZ-VOUS L'INFORMATION :

- Beginnertriathlete.com
- Internet
- Revues
- Amis
- Ancien plan

#### 6. QUELLES SONT VOS PLUS GRANDES PROBLÉMATIQUES DANS LA PRATIQUE DU TRIATHLON/DUATHLON (PLATEAUX, ENCADREMENT, CLIMAT, MATÉRIEL...)?

- Climat
- Blessures
- Accès piscine (manque et heure de disponibilité)
- Encadrement
- Coût
- Conciliation sport-travail-famille
- Natation en eau libre
- Vélo en hiver
- Manque de centres régionaux

#### 7. AVEZ-VOUS DÉJÀ PARTICIPÉ À UN CAMP D'ENTRAÎNEMENT ?

Oui: 28.8 %  
Non: 71.2 %

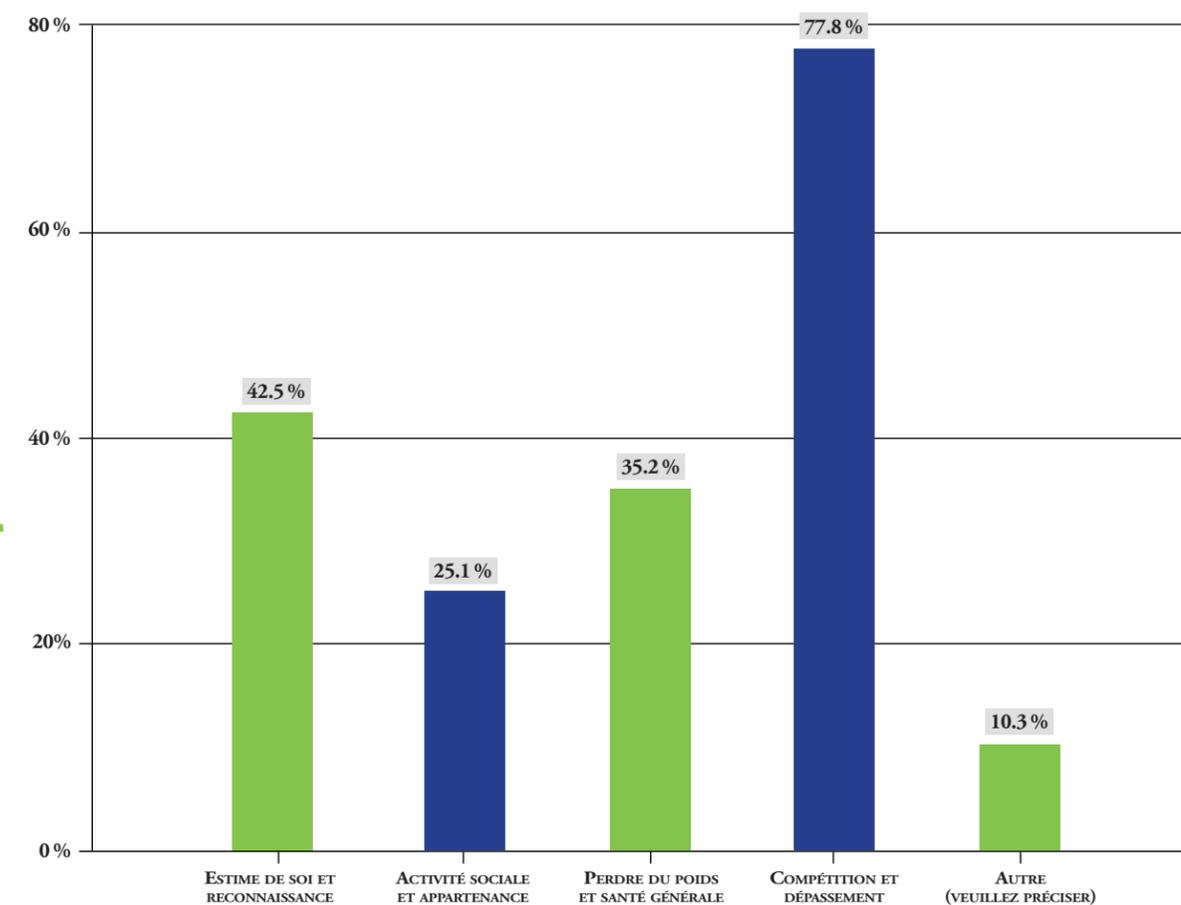
- Tucson
- Cuba
- Floride
- Tremblant
- Merrell

#### 8. PRATIQUEZ-VOUS DES SPORTS D'HIVER ?

Oui: 82.7 %  
Non: 17.3 %

- Ski de fond
- Raquettes
- Hockey
- Hiking
- Ski alpin

#### 9. POUR QUELLE RAISON PRINCIPALE PRATIQUEZ-VOUS LE DUATHLON/TRIATHLON ?





# LE TRIATHLON, UN SPORT POUR TOUS CHAMPION DE TRIATHLON... À 85 ANS!

Cette année, la Fédération de Triathlon du Québec a dû créer une nouvelle tranche d'âge dans son réseau de compétition, soit la catégorie 85-89 ans. Le québécois Sidney Ingerman, qui aura 85 ans en novembre 2013, est effectivement l'athlète québécois le plus âgé à faire du triathlon. Ancien professeur d'économie à l'Université McGill, Sidney a commencé à faire du triathlon à l'âge de 65 ans, l'année de sa retraite. Deux ans plus tard, il faisait sa première compétition et il est devenu en 2011 à Beijing en Chine champion du monde de sa tranche d'âge (80-84 ans)!

Voici l'entrevue d'un personnage exemplaire qui a fructueusement incorporé le triathlon dans son régime santé et longévité.

**TQ** - Bonjour Sidney. Vous êtes né le 8 novembre 1928, vous allez donc avoir 85 ans cette année et vous êtes l'athlète québécois le plus âgé à faire du triathlon. Le Triathlon est apparu à la fin des années 70 alors que vous abordiez la cinquantaine : quand avez-vous commencé le triathlon?

**SID** - J'ai commencé à faire des compétitions de triathlon à 67 ans. Avant, dans les années 60, à 36 ans pour être plus précis, je suis devenu maître-nageur, et encore avant, j'avais déjà été sauveteur. Mis à part la natation, à cette époque je faisais un peu de ski alpin, de ski de fond et de planche à voile, mais toujours en mode « participatif ». J'ai commencé le triathlon à ma retraite, à l'âge de 65 ans, alors que j'avais plus de temps. Je n'avais jamais couru ni fait de vélo en compétition et j'avais envie d'essayer ce nouveau sport d'enchaînement. J'ai pris environ deux ans à m'entraîner avant ma première compétition et c'est en juillet 1996 à Drummondville que j'ai fait ma première course. Cette course a été un peu compliquée pour moi, surtout au niveau des transitions. Après la nage, j'ai pris mon vélo mais j'ai oublié mes chaussures de vélo, j'ai donc dû rebrousser chemin à la sortie de transition pour aller mettre mes chaussures. J'imagine que j'étais trop excité... Au niveau des résultats, j'étais souvent premier dans mon groupe d'âge mais pas toujours car à cette époque le groupe le plus vieux était 65 ans et plus. Cependant, il est vrai qu'avec les années, j'étais la plupart du temps le premier parce qu'il n'y avait personne d'autre dans mon groupe d'âge. C'est avant tout une compétition contre moi-même.

**TQ** - Qu'est-ce qui vous a amené à incorporer le triathlon dans votre style de vie?

**SID** - Le sport a toujours fait partie de mon style de vie et avec la retraite j'ai eu davantage de temps pour pouvoir ajouter le vélo et la course à pied à mes entraînements afin de pouvoir faire des compétitions en triathlon. Je m'entraîne cinq jours sur sept. En hiver, je fais deux heures de natation par semaine, trois heures de « spinning » et deux heures et demie de course à pied. Au printemps et à l'été, je fais autant de natation, une demi-heure de plus de course à pied et je transferts le « spinning » au vélo avec des sorties entre amis.

**TQ** - Qu'en est-il de votre famille?

**SID** - Une fois, presque toute ma famille s'est retrouvée au triathlon de Valleyfield, nous étions 10 à participer, enfants et petits enfants confondus! Aussi, ma fille la plus jeune, Paula, m'a précédé en tant que triathlète et elle participe encore à des courses au Québec. Elle s'est d'ailleurs inscrite au 70.3 de Tremblant qui aura lieu le 23 juin 2013. Nous sommes aussi tous les deux devenus membres du club de course à pied Boréal en 1996 et je le suis encore aujourd'hui!

**TQ** - Pour beaucoup de gens, le triathlon apparaît comme un sport difficile et inaccessible, pourtant vous avez commencé à le pratiquer à l'âge de la retraite et vous l'avez incorporé dans votre style de vie. De plus, vous l'utilisez comme un outil pour vous maintenir fort et en santé. Quel message aimeriez-vous passer aux plus jeunes (c'est-à-dire presque tous ceux qui nous lisent en ce moment)?

**SID** - En 2012, j'ai été incommodé par quelques blessures à l'aîne et j'ai seulement participé à un triathlon de distance sprint (à Verdun) et deux courses à pieds de 5 km. Mon objectif en 2013 est de rester suffisamment fort et en santé pour participer à un triathlon sprint dans ma nouvelle catégorie d'âge (85-89 ans). Le conseil que je peux donner, c'est que c'est normal d'avoir des blessures de temps en temps, mais c'est très important de ne pas avoir peur, il faut être prudent mais il faut surtout continuer, persévérer. Aussi, mes petits filles et fils ont tous essayé le triathlon et je pense que c'est une très bonne chose, socialement, et c'est aussi un sport qui permet de faire du « cross training » (entraînement complémentaire). Je trouve que c'est une excellente combinaison de disciplines, en opposition avec un sport unique: il y a moins de problèmes avec les accidents et blessures.

**TQ** - Pour terminer, voici une question que nous nous posons tous : quel est le secret de votre longévité?

**SID** - Eh bien je crois que j'ai hérité

# TRIATHLON 101 EN 3 ÉTAPES



Contacte le club le plus proche de chez toi  
et deviens membre de Triathlon Québec



Prépare-toi avec le support d'un entraîneur certifié



Inscris-toi à ta première course et relève le défi

