

---

# GUIDE DES CLUBS

---

## 2021

**TRIATHLON**  
**QUÉBEC**



TRIATHLON  
SCOLAIRE



ÉVÈNEMENT  
DÉCOUVERTE



SÉRIE  
COLLÉGIALE  
UNIVERSITAIRE



SÉRIE  
COUPE QUÉBEC  
PRÉSENTÉ PAR SPARK  
SPORTS & BIEN-ÊTRE



SUPER  
SÉRIE



SÉRIE  
GRAND  
PRIX

**MISE À JOUR — SEPTEMBRE 2021**

**© 2019 Triathlon Québec — Tous droits réservés.**

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

**Triathlon Québec**

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

Téléphone : 514 252-3121

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

# TABLE DES MATIÈRES

## SECTION 1 – AVANTAGES

|                |   |
|----------------|---|
| Avantages..... | 6 |
|----------------|---|

## SECTION 2 – NOUVEAUX CLUBS ET RENOUVELLEMENT ANNUEL

|   |   |
|---|---|
| Procédure à suivre pour les nouveaux clubs..... | 8 |
| Renouvellement annuel .....                     | 8 |

## SECTION 3 – ENTRAINEURS

|   |    |
|---|----|
| Exigences d'adhésion et de formation..... | 10 |
|---|----|

## SECTION 4 – ENCADREMENT DES ENTRAÎNEMENTS

|   |         |
|---|---------|
| Recommandations lors des entraînements .....  | 12      |
| Natation .....                                | 12      |
| Précision pour la natation en eau libre ..... | 12 - 13 |
| Vélo .....                                    | 13      |
| Course .....                                  | 13      |

## SECTION 5 – ASSURANCES

|                 |    |
|-----------------|----|
| Assurances..... | 15 |
|-----------------|----|

## SECTION 6 – ACTIVITÉS

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Activités reconnues..... | 17-18 |
|--------------------------|-------|

## **SECTION 7 – PORTES OUVERTES**

|                      |    |
|----------------------|----|
| Portes ouvertes..... | 20 |
|----------------------|----|

## **SECTION 8 – GESTION DES ADHÉSIONS**

|   |    |
|---|----|
| Affiliation annuelle du club .....      | 22 |
| Adhésion annuelle des membres .....     | 22 |
| Accès à la liste des membres.....       | 22 |
| Changement d'informations du club ..... | 22 |

## **SECTION 9 – ASSUREZ-VOUS QUE ...**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Assurez-vous que..... | 24 |
|-----------------------|----|

## **SECTION 10 – CONTACTS CHEZ TRIATHLON QUÉBEC**

|                   |    |
|-------------------|----|
| Nous joindre..... | 26 |
|-------------------|----|

# SECTION 1

# AVANTAGES

## AVANTAGES

- Les clubs OBNL, bénéficient d'une couverture d'assurance responsabilité civile des administrateurs et des dirigeants. Pour en connaître tous les détails : [Assurances](#)
- Ristourne de 10\$ par membre U13 et plus affilié à Triathlon Québec est offerte sur une base annuelle. Prendre note que la ristourne s'applique uniquement sur les adhésions annuelles aux prix réguliers et ne s'applique pas sur les adhésions de fin de saison.

En 2021, pour aider à la relance suite à la pandémie, nous offrirons une bonification de la ristourne, elle sera exceptionnellement de 15\$ par membre U13 et plus affilié au tarif régulier.

- Un service juridique est à votre disposition au RLSQ à un tarif très avantageux. [Juridique](#)
- La première année d'affiliation est gratuite pour les OBNL (Organisme à but non lucratif). Par la suite, le prix de l'affiliation annuelle est de 250\$ plus taxes.
- Le club qui respecte tous les critères de reconnaissance apparaîtra au répertoire des clubs reconnus, publié chaque mois sur notre site internet et nos médias sociaux.
- Il nous fera plaisir de promouvoir sur nos réseaux sociaux des nouveautés et/ou activités spéciales offertes par votre club, simplement nous transmettre l'information par courriel à [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org).

**SECTION 2**  
**NOUVEAUX CLUBS ET**  
**RENOUVELLEMENT ANNUEL**

## PROCÉDURE À SUIVRE POUR LES NOUVEAUX CLUBS

- Enregistrer le club au registraire des entreprises du Québec, ceci est obligatoire : <http://www.registreentreprises.gouv.qc.ca/fr/demarrer/constituer-pmsbl.aspx>
- Fournir une lettre patente et la transmettre à [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org)
- Pour les OBL, nous transmettre une preuve d'assurance à [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org) et payer l'[affiliation](#) annuelle au coût de 250\$ plus taxes et frais de service
- Procéder à l'[affiliation](#) annuelle du club :
  - Pour les OBNL, attendre la réception de votre code promotionnel pour la première année
  - Pour les OBL, payer l'affiliation au coût de 250\$ plus taxes et frais de service
- Affilier vos entraîneurs à Triathlon Québec avec une adhésion entraîneur valide pour 1 an : [Adhésions](#)
- Affilier tous vos membres à Triathlon Québec : [Adhésions](#)

## RENOUVELLEMENT ANNUEL

- Payer les frais d'affiliation à Triathlon Québec en ligne sur [MSIinscription.com](http://MSIinscription.com) et mettre à jour les renseignements du club: [Affiliation](#)

# SECTION 3

# ENTRAINEURS

## ENTRAINEURS

Tous les entraîneurs (indépendants et en clubs) doivent avoir une adhésion ETQ et, par le fait même, atteindre toutes les exigences de reconnaissance. Pour plus de détails sur ces exigences : <https://www.triathlonquebec.org/entraîneurs/devenir-entraîneur-de-triathlon/>

**Tous les clubs affiliés à Triathlon Québec doivent strictement offrir les services d'entraîneurs reconnus.**

Être reconnu n'est plus une option, mais bien une exigence.

Article d'assurance :

- Clubs affiliés :  
Tous les clubs affiliés qui sont OBNL bénéficient de l'assurance responsabilité civile pour les administrateurs et dirigeants ainsi que pour les activités du club. Les clubs affiliés qui sont à but lucratif doivent avoir leur propre assurance responsabilité civile.
- Entraîneurs reconnus :  
Les entraîneurs sont aussi couverts en responsabilité civile et en accident s'ils travaillent pour un club OBNL affilié. Les entraîneurs indépendants ou les entraîneurs qui travaillent pour un club privé doivent avoir leur propre assurance.

Ainsi,

- si un **entraîneur indépendant non-reconnu par TQ** est impliqué dans un accident quelconque (en poste d'entraîneur), l'entraîneur est responsable et ne sera pas couvert par l'assurance TQ.
- si un **club affilié à TQ** permet à un **entraîneur non-reconnu par TQ** d'entraîner les athlètes du club, avenant un accident quelconque impliquant ledit entraîneur non-reconnu par TQ (en poste d'entraîneur), le club est responsable et ne sera pas couvert par l'assurance TQ.

D'où l'importance pour les clubs affiliés de suivre la consigne. Un accident non assuré pourrait être très lourd de conséquences pour le club. La fédération veut protéger ses clubs (et ses membres) et tous ont un rôle à jouer dans la promotion d'un sport sécuritaire. La fédération ne peut pas être présente partout, en tout temps. Les clubs affiliés sont donc les yeux de la fédération et doivent offrir les services d'entraîneurs reconnus.

# SECTION 4

# ENCADREMENT DES ENTRAÎNEMENTS

# ENCADREMENT DES ENTRAINEMENTS

## Règles de sécurité lors des entraînements

- Pour chaque site d'entraînement fréquenté, l'entraîneur doit avoir un plan d'action en cas d'urgence élaboré et s'assurer que les athlètes le connaissent.
- L'entraîneur doit avoir en sa disposition une trousse de premiers soins et un cellulaire pour chaque séance d'entraînement où il est responsable.
- Le détail complet des responsabilités de l'entraîneur est énoncé dans le document des règlements de sécurité disponible en ligne sur notre site internet : [sécurité](#).

## Natation

- Pour tout entraînement de natation, qu'il se déroule en piscine ou en eau libre, il est fortement recommandé que l'entraîneur détienne une certification de sauveteur national à jour. S'il n'en possède pas, il doit être accompagné d'un sauveteur national.
- Pour un groupe de plus de 30 personnes en piscine, il est nécessaire qu'un second sauveteur ou qu'un entraîneur ayant une certification de sauveteur soit présent selon le règlement sur la sécurité dans les bains public (B-1.1, r.11).
- Le nombre d'athlètes par couloir ne devrait pas dépasser 8 pour un bassin de 25 mètres afin de faciliter un déroulement optimal et agréable de l'entraînement.
- Un ratio maximal de quinze athlètes pour un entraîneur est préconisé afin d'assurer un encadrement sécuritaire et de qualité. Ce ratio demeure à la discrétion des clubs et peut varier selon la clientèle et le niveau des athlètes.

## Précisions pour la natation en eau libre

- Les séances sont supervisées et encadrées par un entraîneur qui est sur sa propre embarcation non motorisée, sur le quai ou sur la plage.
- Les athlètes ne s'éloignent pas à plus de 100 mètres de l'entraîneur et doivent rester en tout temps dans son champ de vision.
- Pour les séances de groupe, un parcours plus restreint (petit boucle ou aller-retour) est préconisé pour favoriser l'encadrement, la surveillance et l'intervention en cas d'urgence.

- Un ratio maximal de quinze athlètes pour un entraîneur est préconisé afin d'assurer un encadrement sécuritaire et de qualité.
- Les séances individuelles sont fortement déconseillées pour des raisons de sécurité. Pour les séances extérieures sans supervision, il est fortement recommandé d'être accompagné de minimum 2 personnes, d'avoir une bouée, une combinaison isothermique adéquate et d'avoir un accès au 911 en cas d'urgence.

## Vélo

- La limite du code de la sécurité routière est fixée à 15 cyclistes en file indienne. En aucun cas, la file ne peut comporter plus de 15 cyclistes (CSR article 486).
- Il faut donc que les clubs respectent ce règlement en tout temps lorsqu'ils forment des groupes sur la route.
- Un ratio maximal de quinze athlètes adultes pour un entraîneur et de dix athlètes de quinze ans et moins pour un entraîneur est préconisé afin d'assurer un encadrement sécuritaire et de qualité
- Les athlètes et les entraîneurs doivent être conscients et respectueux du code de la sécurité routière et faire preuve de courtoisie envers les autres usagers de la route. Pour plus d'informations sur le partage de la route, consultez le site de la Société d'assurance automobile du Québec : [SAAQ](#)

## Course

- Lors d'entraînements de course à pied sur la voie publique (route, trottoir, piste cyclable), les athlètes et les entraîneurs doivent être conscients et respectueux du code de la sécurité routière et suivre les règles qui s'appliquent aux piétons. Ils doivent faire preuve de courtoisie envers les autres usagers de la route.
- Un ratio maximal de quinze athlètes pour un entraîneur est préconisé afin d'assurer un encadrement sécuritaire et de qualité. Ce ratio demeure à la discrétion des clubs et peut varier selon la clientèle et le niveau des athlètes.

# SECTION 5

# ASSURANCES

## ASSURANCES

Pour que votre club puisse bénéficier de l'assurance responsabilité civile pour les administrateurs et dirigeants, offerte par le Regroupement Loisir et Sport du Québec (RLSQ), il y a quatre conditions à respecter :

- Le club doit être un OBNL.
- Le club doit être affilié à Triathlon Québec sur une base annuelle.
- Le club doit affilier ses entraîneurs. Les entraîneurs du club doivent avoir une adhésion (ETQ) entraîneur valide auprès de la fédération et répondre à tous les critères de reconnaissance.
- Le club doit affilier ses membres. Il est de la responsabilité du club de s'assurer que tous ses membres sont membre en règle de Triathlon Québec. Aussitôt que les membres participent à des entraînements dans l'un des six sports reconnus par la Fédération; en natation, en vélo, en ski de fond, en raquettes, en patins et/ou en course à pied ainsi que les entraînements musculaires complémentaires, ils doivent être affiliés et ce peu importe s'ils participent ou non à des événements.

À défaut de respecter l'une des conditions mentionnées ci-haut, l'assureur pourrait décider de ne pas couvrir un litige.

Document complet sur la gestion de risque : [Guide de gestion de risques pour le programme d'assurance du Regroupement Loisir et Sport du Québec.](#)

### [Police d'assurance](#)

- Nous avons préparé un document [FAQ assurance](#) que vous pouvez consulter pour de plus amples renseignements

# SECTION 6

# ACTIVITÉS

## ACTIVITÉS RECONNUES

- Toutes les activités du club, régulières ou non, doivent être encadrées par des entraîneurs reconnus (voir Section 3).
- Toutes les activités du club, régulières ou non, doivent respecter les normes d'encadrement de Triathlon Québec (voir Section 4). Pour ce qui est des camps de jour, les ratios à respecter sont ceux de [l'Association des Camps du Québec](#)

| <b>Activités sur le site principal du camp</b> |                            |
|--|----------------------------|
| <b>Âges</b>                                    | <b>Entraîneur/Athlètes</b> |
| 9 mois – 3 ans                                 | -                          |
| 3-4 ans  | 1/8                        |
| 5-6 ans  | 1/10                       |
| 7-8 ans  | 1/12                       |
| 9-11 ans                                       | 1/15                       |
| 12-14 ans                                      | 1/15                       |
| 15-17 ans                                      | 1/15                       |

| <b>Sorties à l'extérieur du site principal du camp</b> |                            |
|--|----------------------------|
| <b>Âges</b>  | <b>Entraîneur/Athlètes</b> |
| 9 mois – 3 ans   | 1/6                        |
| 3-4 ans  | 1/7                        |
| 5-6 ans  | 1/8                        |
| 7-8 ans  | 1/10                       |
| 9-11 ans   | 1/12                       |
| 12-14 ans  | 1/12                       |
| 15-17 ans  | 1/15                       |

- Toutes les activités du club doivent strictement être offertes à des membres annuels de la Fédération (sauf exception, voir Section 7).
- Toutes les activités en dehors des entraînements du club (portes ouvertes, camps de jour, camps d'entraînement, programmes scolaires, etc.) doivent être signalées à Triathlon Québec au préalable. Des informations, telles que la description de l'activité, le nombre de participants/entraîneurs/bénévoles, le nom des entraîneurs reconnus impliqués et le lieu doivent être partagés.
  - Camp de jour estival : Au plus tard le 1<sup>er</sup> mai de l'année en cours.
  - Programme scolaire (programme de triathlon administré par l'école, encadré par un club, sur les heures scolaires) : Au plus tard le 1<sup>er</sup> juin de l'année scolaire précédente.
    - Si le club n'est pas responsable à 100% de la gestion du projet, un contrat de service avec l'école qui détermine les rôles et responsabilités de chacun est obligatoire.
  - [Activité parascolaire](#) (activité de triathlon administrée par l'école, encadrée par un club, en dehors des heures scolaires) : Au plus tard le 1<sup>er</sup> juin de l'année scolaire précédente.
    - Si le club n'est pas responsable à 100% de la gestion du projet, un contrat de service avec l'école qui détermine les rôles et responsabilités de chacun est obligatoire.
  - Autre (camp d'entraînement, portes ouvertes, etc.) : Au plus tard deux semaines avant l'évènement.
- Les activités reconnues et assurées par Triathlon Québec sont celles qui respectent les exigences ci-haut et qui sont directement reliées à l'entraînement du triathlon.

# SECTION 7

## PORTES OUVERTES

## PORTES OUVERTES

- Le club a droit d'effectuer deux portes ouvertes par année pour faire connaître ses services auprès de membres potentiels.
- Lors de cette journée, les entraîneurs reconnus, les membres du CA et les bénévoles qui animent cette journée sont couverts par l'assurance responsabilité civile du club.
- Pour ce qui est des participants, ils sont couverts en responsabilité civile gratuitement mais pour bénéficier de de l'assurance accident une prime de 2\$/jour/non-membre doit être payée.
- Le club doit aviser la fédération de la tenue de cet événement au moins 2 semaines à l'avance et un registre des participants doit être envoyé à la fédération au plus tard deux jours ouvrables avant l'événement.

# SECTION 8

# GESTION DES ADHÉSIONS

## AFFILIATION ANNUELLE DU CLUB

- Cliquez sur le lien : [Affiliation club](#)
- Remplissez le formulaire et procédez au paiement
- Le prix est 250\$ plus taxes plus les frais de transaction.

## ADHÉSION ANNUELLE DES MEMBRES

- Les membres doivent remplir le formulaire d'adhésion en ligne via [MSInscription.com](http://MSInscription.com)

## ACCÈS À LA LISTE DES MEMBRES

- Simplement envoyer votre demande par courriel à [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org) en prenant soin d'y indiquer le nom du club pour lequel vous désirez obtenir la liste des membres à jour. La demande doit être effectuée par la personne responsable qui apparaît au formulaire d'adhésion du club.

## CHANGEMENT D'INFORMATIONS DU CLUB

- Envoyez un courriel avec les changements à [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org)

# SECTION 9

## ASSUREZ-VOUS QUE...

## ASSUREZ-VOUS QUE

- Votre inscription au registre des entreprises est à jour.
- L'affiliation du club à Triathlon Québec est valide.
- Tous les entraîneurs du club ont une adhésion annuelle Triathlon Québec entraîneur valide.
- Tous les membres du club ont une adhésion annuelle Triathlon Québec valide, associée à votre club pour que vous puissiez recevoir la ristourne pour les membres de plus de 13 ans.
- Que les responsables du club et entraîneurs lisent et suivent le [règlement de sécurité de la Fédération](#)

# SECTION 10

# CONTACTS CHEZ TRIATHLON QUÉBEC

## NOUS JOINDRE

### Responsable des entraîneurs :

- Annick Gendron - Agente de développement
  - Téléphone : (514) 252-3121 poste 7
  - Courriel : [agendron@triathlonquebec.org](mailto:agendron@triathlonquebec.org)

### Administration :

- Marie-Josée Gauthier - Adjointe-administrative
  - Téléphone : (514) 252-3121 poste 6
  - Courriel : [mjgauthier@triathlonquebec.org](mailto:mjgauthier@triathlonquebec.org)

[Coordonnées complètes de l'équipe](#)



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

Téléphone : **514 252-3121**

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

[triathlonquebec.org](http://triathlonquebec.org)