



Guide d'organisation d'un Triathlon/Duathlon Scolaire





CONTENU

CONTENU	2
INTRODUCTION	3
LE TRIATHLON C'EST QUOI?	4
ORGANISER UN TRIATHLON	5
Choisir un parcours	5
Contacter Triathlon Québec et envoyer les informations pertinentes à l'événement	5
On ira vous rencontrer pour visiter le site de compétition.	5
AUTRES COMPOSANTES DE L'ORGANISATION	6
L'arrivée	6
La nutrition.....	6
Un événement éco-responsable	6
Le chronométrage	7
Les bénévoles	7
Les premiers soins	8
ANNEXE 1 : LE TRIATHLON À LA CARTE	9
ANNEXE 2 : CATÉGORIES ET DISTANCES MAXIMALES POUR CHAQUE DISCIPLINE	10
ANNEXE 3 : REGLEMENTS	14
ANNEXE 4 : LA ZONE DE TRANSITION	16
ANNEXE 5 : LES REGLEMENTS EN IMAGE	20
ANNEXE 6 : LISTE DE VERIFICATIONS	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
ANNEXE 7 : PREPARER LES ENFANTS	27





INTRODUCTION

Félicitations, vous avez décidé d'organiser un triathlon solaire dans votre école! Triathlon Québec est fier de votre initiative et a conçu ce *GUIDE D'ORGANISATION D'ÉVÉNEMENT SCOLAIRE* afin de vous aider dans votre planification pour que tous vivent une expérience positive et amusante.

Dans ce guide, vous retrouverez les étapes programmées afin de vous guider vers un succès! Soyez assuré que Triathlon Québec répondra à vos questions supplémentaires et ira même vous rencontrer pour valider tous les aspects de la course, afin qu'elle soit sécuritaire pour les participants et les bénévoles.

Triathlon Québec a pour mission:

- d'être le leader et la référence dans le développement et la promotion du triathlon au Québec.
- d'offrir une structure intégrée, adaptée et rassembleuse assurant une pratique sécuritaire du sport tant au niveau récréatif que compétitif.
- de permettre à chaque membre de s'épanouir selon ses objectifs personnels en favorisant un mode de vie sain.

En 2014, Triathlon Québec est une équipe jeune et dynamique, dont l'énergie ressemble à celle d'une « startup » avec un esprit entrepreneurial à l'accent social. Le travail d'équipe, le respect, l'entraide, la proactivité et l'esprit novateur sont quelques-unes des qualités de l'équipe. Le message est important : en tant que fédération sportive, nous ne sommes pas là pour mettre des bâtons dans les roues, bien au contraire. Nous encourageons la créativité et nous redonnons à ceux qui donnent au sport. Nous devons nous entraider pour développer une pratique sportive saine et positive autour du triathlon.

Merrell est partenaire en titre de Triathlon Québec pour l'organisation des triathlons scolaires. Chaque année, Merrell se déplace avec une équipe sur plusieurs événements scolaires pour faire vivre une expérience hors du commun aux élèves. Une arche d'arrivée leur permet de croiser le fil d'arrivée et d'être accueilli en véritable champion! L'expérience est unique! Merrell partage la mission de Triathlon Québec par leur slogan : VIVRE. À FOND!

Nous vous invitons à consulter notre site internet où vous pourrez sans doute trouver une foule d'informations www.triathlonquebec.org.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l'organisation et nous avons très hâte de vous rencontrer.

Trisportivement,

Marie-Hélène Rathé
Coordonnatrice Technique, volet initiation
(819) 216-0199
mhrathe@triathlonquebec.org





LE TRIATHLON C'EST QUOI?

Le triathlon, c'est l'enchaînement de la nage, du vélo et de la course à pied en été. En hiver c'est l'enchaînement de la raquette, du patin et du ski de fond.

En quelques pratiques de natation, de vélo, de course, de raquette, de patinage ou de ski de fond où l'on goûte au triathlon et réalise une course d'initiation, le rythme des entraînements pousse de plus en plus d'adeptes vers un style de vie physiquement actif où, au quotidien, nous nageons, nous roulons ou nous courons.

Au Québec, depuis le début des années 2000, nous faisons face à une augmentation constante d'adeptes. À tel point que, ces dernières années, les clubs et les événements ne cessent d'enregistrer des records de participation : on se demande où cela s'arrêtera. Effet de mode ou point de bascule? Comme le répète Pierre Lavoie, si ce n'est pas déjà fait, nous allons atteindre ce point de transition de société rapidement. Il faut continuer le travail et réaliser qu'en tant que société, c'est à travers notre santé et l'éducation de nos jeunes nous nous construirons un avenir meilleur.





ORGANISER UN TRIATHLON

LES ETAPES A SUIVRE POUR ORGANISER UN TRIATHLON SCOLAIRE MERRELL

CHOISIR UN PARCOURS

Choisir le parcours le plus simple possible.

Éviter les routes à grande circulation.

Les croisements des triathlètes sur les différentes disciplines sont à proscrire.

Contacter la piscine et voir sa disponibilité.

Avoir les approbations et permis des autorités locales pour pouvoir utiliser chaque parcours et emplacement, notamment tous les aspects de la natation, du cyclisme, de la course à pied, de la transition et toutes les juridictions de la ville.

CONTACTER TRIATHLON QUEBEC ET ENVOYER LES INFORMATIONS PERTINENTES A L'ÉVÉNEMENT

L'école et la ville qui organise l'événement.

Le lieu de l'événement s'il est différent de l'école.

La date, l'heure du premier départ et l'heure approximative de la fin.

Le nombre de compétiteurs prévus, les catégories d'âges et les distances voulues.

Le nom, le courriel, le téléphone de la personne responsable de l'événement.

Une brève description du parcours : type de surface, la longueur, la topographie, la profondeur et la température de l'eau, etc.

ON IRA VOUS RENCONTRER POUR VISITER LE SITE DE COMPETITION.

Il vérifiera tous les aspects techniques des parcours et du site.

Il fera des recommandations pour les parcours, la zone de transition et l'horaire.

Il conseillera les endroits où il serait important d'assigner des bénévoles.





AUTRES COMPOSANTES DE L'ORGANISATION

L'ARRIVÉE



La zone d'arrivée doit être complètement sécurisée pour assurer une fin de course contrôlée pour les participants. Idéalement les derniers 50m et 10m du parcours de l'autre côté de la ligne d'arrivée.

LA NUTRITION

N'oubliez pas le carburant pour le corps et l'esprit!



À Triathlon Québec nous savons qu'une NOURRITURE Saine vous fait vous sentir en forme, positif, heureux et motivé. Voici quelques trucs concernant l'alimentation pour les élèves...et pour tout le monde.

Nous suggérons fortement d'offrir de l'eau aux élèves après l'événement.



Après un tel effort, les enfants auront aussi faim. Nous suggérons d'offrir une collation saine tel que fruits ou légumes. Les aliments à forte concentration en sucre et gras transes sont à proscrire.

UN ÉVÉNEMENT ÉCORESPONSABLE

À Triathlon Québec nous avons à cœur l'environnement et pour cette raison nous vous encourageons d'offrir un événement écoresponsable. Voici quelques exemples qui pourraient faire toute une différence :



- 🍃 Limiter l'utilisation des bouteilles d'eau (cruche à eau)
- 🍃 Utiliser des verres en carton recyclé et biodégradable
- 🍃 Utiliser des sacs en papier pour mettre la collation d'après course
- 🍃 Offrir en dons la nourriture restante
- 🍃 Privilégier les aliments locaux et les fruits et légumes de saison
- 🍃 Utiliser des serviettes recyclées non blanchies





LE CHRONOMETRAGE



Si vous désirez chronométrer les jeunes, l'idéal est d'utiliser un service de chronométrage avec des puces électroniques qui prennent les temps pour chaque épreuve automatiquement. Ces services sont proposés par quelques compagnies et sont payants. Vous pouvez aussi utiliser des chronomètres manuels, mais si vous avez plus de 100 participants, il serait préférable de chronométrer le temps total uniquement. Il existe aussi des événements scolaires qui ne chronométront pas, les jeunes participent uniquement pour le plaisir.

LES BENEVOLES

Les organisateurs doivent s'assurer que tous les bénévoles connaissent les installations, les emplacements et les procédures médicales.

Nous vous recommandons de faire une réunion pré-course avec vos bénévoles afin que chacun connaissent son rôle durant le déroulement de l'événement.

Lorsque que vous recrutez vos bénévoles, demandez s'ils ont de l'expérience en triathlon, en réparation de vélo, en nutrition ou même en animation. Ceci pourrait vous être très utile afin de maximiser vos ressources humaines.



Des bénévoles doivent être assignés pour :

1. vérifier les équipements et contrôler l'accès à la transition.
2. faire les départs.
3. s'assurer de la sécurité de la piscine (sauveteur).
4. s'assurer que les participants restent sur le parcours et/ou empruntent le bon parcours.
5. s'assurer de la sécurité du parcours cycliste (entrée de stationnement, intersections, obstacles).
6. s'assurer que les athlètes effectuent le bon nombre de tours sur la portion cycliste et course à pied. (certaines écoles font des marques sur les avant-bras ou utilisent des élastiques aux poignets).
7. accueillir les jeunes à l'arrivée.
8. contrôler l'accès à la zone de transition.

** Consulter l'annexe 6 pour une liste détaillée de points à vérifier avec vos bénévoles*





LES PREMIERS SOINS



N'oubliez pas de prévoir les premiers soins et d'avoir les personnes compétentes pour intervenir rapidement si besoin.





ANNEXE 1 : LE TRIATHLON À LA CARTE



À Triathlon Québec, nous sommes conscients des contraintes auxquelles vous pouvez faire face dans l'organisation de votre événement. Que ce soit, la période de l'année ou le manque de ressources (financières ou matérielles).

C'est pour cette raison que nous vous offrons une gamme d'événements qui sera accommoder vos besoins et ce, tout au long de l'année scolaire.

1. Le triathlon classique 

2. Le duathlon 

3. Le triathlon des bois 

4. Le duathlon des bois 

5. L'aquathlon 

6. L'aquavélo 

7. Le triathlon d'hiver 

8. Le duathlon d'hiver   

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER
				
FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
				





ANNEXE 2 : CATÉGORIES ET DISTANCES MAXIMALES POUR CHAQUE DISCIPLINE

LE TRIATHLON CLASSIQUE



Le triathlon classique combine les trois sports suivant : la natation, le vélo et la course à pied.

	Natation	Vélo	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	25m	1km	250m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	75m	2km	750m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	150m	4km	1,5km
6 ^{ième} , Sec 1	200m	8km	2km
Sec 2 et 3	400m	8km	3km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	500m	15km	4km

LE DUATHLON



Le duathlon d'été combine les 2 sports suivant : course à pied, vélo et course à pied encore.

	Course	Vélo	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	250m	1km	150m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	750m	2km	250m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	1,5km	4km	750m
6 ^{ième} , Sec 1	2km	8km	1km
Sec 2 et 3	3km	8km	1,5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	4km	15km	2km





LE TRIATHLON DES BOIS



Le triathlon des bois consiste à enchaîner les trois sports suivant : la natation, le vélo de montagne et la course en sentier.

	Natation	Vélo	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	25m	1km	250m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	75m	2km	750m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	150m	4km	1,5km
6 ^{ième} , Sec 1	200m	8km	2km
Sec 2 et 3	400m	8km	3km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	500m	15km	4km

LE DUATHLON DES BOIS



Le duathlon des bois combine les 2 sports suivant : course en sentier et le vélo de montagne.

	Course	Vélo	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	250m	1km	150m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	750m	2km	250m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	1,5km	4km	750m
6 ^{ième} , Sec 1	2km	8km	1km
Sec 2 et 3	3km	8km	1,5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	4km	15km	2km





L'AQUATHLON



L'aquathlon d'été consiste à enchaîner les 2 sports suivant : la natation et la course à pied.

	Natation	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	25m	250m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	75m	500m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	200m	1km
6 ^{ième} , Sec 1	300m	1,5km
Sec 2 et 3	400m	2km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	600m	3km

L'AQUAVÉLO



L'aquavélo d'été consiste à enchaîner les 2 sports suivant : la natation et le vélo.

	Natation	Vélo
Maternelle, 1 ^{ère} année	25m	1km
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	75m	4km
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	200m	4km
6 ^{ième} , Sec 1	300m	8km
Sec 2 et 3	400m	8km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	600m	15km





LE TRIATHLON D'HIVER



Le triathlon d'hiver consiste à enchaîner les trois sports suivant : la raquette, le patin et le ski de fond.

	Raquette	Patin	Ski de fond
Maternelle, 1 ^{ère} année	250m	1km	750m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	500m	1,5km	1km
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	750m	2km	1,5km
6 ^{ième} , Sec 1	1km	3km	2km
Sec 2 et 3	1,5km	4km	2,5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	3km	6km	4km

LE DUATHLON D'HIVER



Le duathlon d'hiver consiste à combiner les sports suivant : la raquette et le patin, la raquette et le ski de fond ou encore le patin et le ski de fond.

Pour les distances, on reprend les distances du triathlon d'hiver et on soustrait le sport non représenté.





ANNEXE 3 : REGLEMENTS

Pour les événements scolaires et d'initiation il n'y aura aucune pénalité pour les jeunes, le but étant d'enseigner les règlements aux jeunes afin et de les encourager, qu'ils vivent une expérience positive et SURTOUT qu'ils aient du plaisir que ça leur donne le goût de bouger!

Les participants et les parents doivent faire preuve d'esprit sportif et de courtoisie en tout temps.

RÈGLES ESSENTIELLES D'ÉTÉ

NATATION



- La natation peut se faire en lac ou en piscine intérieure ou extérieure.
- Les compétiteurs peuvent utiliser des articles de flottaison tels que le VFI, flotteurs, nouille ou encore la planche.
- Les articles servant à se propulser, tels que les palmes, sont interdits.
- Vous pouvez avoir des personnes dans l'eau, derrière les nageurs, pour les aider. Les nageurs peuvent se reposer en s'accrochant aux bras de ses personnes, à une planche ou une embarcation, en autant qu'ils n'obtiennent pas d'aide à aller de l'avant.
- Le port des lunettes de natation n'est pas obligatoire mais fortement recommandé.

ZONE DE TRANSITION

- Seuls les participants auront accès à la zone de transition.
- Vous devez vous inscrire et prendre possession de votre dossard et passer au marquage avant d'accéder à la zone de transition.
- Le vélo doit être sécuritaire et en état de fonctionner. Freins fonctionnels, pneus gonflés selon les normes etc.
- Il est interdit de circuler à vélo dans cette zone. Vous devez vous tenir à côté de votre vélo.
- Le casque protecteur doit être sur la tête et bouclé, en tout temps, lorsque vous déplacez votre vélo.
- Vous devez embarquer et débarquer de votre vélo aux endroits désignés.

VÉLO



- Le port d'un casque cycliste certifié est obligatoire
- Le casque doit être attaché avant de toucher au vélo.
- Le casque doit être en bon état, non cassé ou craqué.
- Le casque doit être ajusté à la tête du participant avant le début de la course.
- Le casque doit être détaché et retiré uniquement lorsque le vélo est déposé dans l'espace réservé au compétiteur dans la zone de transition.
- Tous les types de vélos sont permis.
- Il est fortement recommandé de retirer les béquilles de vélo pour des raisons de sécurité.
- Les écouteurs sont interdits sur le parcours de compétition.
- La technique de sillonnage est interdite durant la course. (voir annexe 1)
- Veuillez consulter l'annexe 1 pour tout ce qui a trait aux pédales.





COURSE

- Le dossard doit être porté sur le devant du corps pour la portion course à pied.
- Les écouteurs sont interdits sur le parcours

RÈGLES ESSENTIELLES D'HIVER

RAQUETTE

- La totalité du parcours doit se faire avec les raquettes fixées aux pieds.
- Les compétiteurs doivent chausser et enlever leurs raquettes dans la zone de transition, à l'espace qui leur a été assigné.

PATIN

- Le port d'un casque certifié est obligatoire (patin, vélo, hockey, ski).
- Le casque doit être attaché avant de chausser les patins.
- Le casque doit être détaché et retiré uniquement lorsque les patins sont enlevés et déposés dans l'espace réservé au compétiteur dans la zone de transition.
- Tous les types de patins sont permis (lames nordiques autorisées).
- Les patins doivent être mis et lacés sur la chaise de transition de l'athlète.
- Les lames nordiques doivent être mises sur la chaise de transition de l'athlète.
- L'organisateur de course peut prévoir une zone spéciale avec chaises pour mettre et retirer les lames nordiques en bordure de glace. Cette zone doit préalablement être approuvée par le délégué technique.

SKI DE FOND

- Il est interdit de mettre ses skis et les dragonnes de ses bâtons dans la zone de transition.
- Dans la zone de transition, les skis et les bâtons doivent être maintenus à la verticale en tout temps. Le pic des bâtons doit être pointé vers le bas et la pointe des skis vers le haut. Il est permis de poser ses skis, de les fixer et de mettre ses dragonnes de bâtons une fois la ligne d'embarquement franchie uniquement.
- Les skis doivent être fixés aux pieds et les dragonnes attachées aux poignets à la sortie de la zone de transition, soit après la ligne d'embarquement; tous les styles de ski sont autorisés. Des restrictions peuvent être appliquées par le délégué technique et/ou le directeur de course selon le parcours.
- Les skis et les dragonnes doivent être retirés avant l'entrée de la zone de transition, soit avant la ligne de débarquement et ils doivent être maintenus verticalement en tout temps.
- Les compétiteurs ne peuvent enlever leurs skis que 10 mètres après la ligne d'arrivée, là où la dernière vérification des skis pourrait être effectuée (numéro identique à celui du compétiteur).

**Veillez-vous référer à l'annexe 5 pour les règlements en image*





ANNEXE 4 : LA ZONE DE TRANSITION

EN ETE

La surface doit être dure, plate et lisse.

Le positionnement dans la transition sera déterminé par l'ordre dans lequel le groupe entre dans l'eau selon la vague de départ. Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'interférence entre les groupes d'âge en transition.

La conception de la zone de transition sera telle que tous les compétiteurs courent une distance égale.

Tentez d'éliminer les virages ou les courbes.

Ne placez pas l'entrée et la sortie au même endroit, séparez les pour faciliter la circulation des triathlètes entrants et sortants et éviter les face à face (cf. schéma ci-dessous).

Les compétiteurs doivent monter sur leur vélo après la sortie de la transition à la ligne de montée à vélo que vous aurez mis en évidence par une ligne et où vous aurez placé un bénévole pour s'assurer du respect de la règle.

Les compétiteurs doivent descendre de leur vélo à la ligne de descente à vélo qui sera placée avant l'entrée en transition et que vous aurez mis en évidence par une ligne et où vous aurez placé un bénévole pour s'assurer du respect de la règle. Ils enlèveront leur casque après qu'ils aient posé leur vélo.

La zone de transition sera complètement sécurisée avec du personnel de sécurité, à partir du moment où les compétiteurs entrent avec leur équipement, jusqu'au moment où le dernier compétiteur retire son équipement. La zone de transition ne sera accessible qu'aux compétiteurs et aux bénévoles assignés à la zone de transition.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des supports à vélos, les vélos peuvent être alignés sur le sol dans la direction où devront se diriger les jeunes pour la sortie vélo.



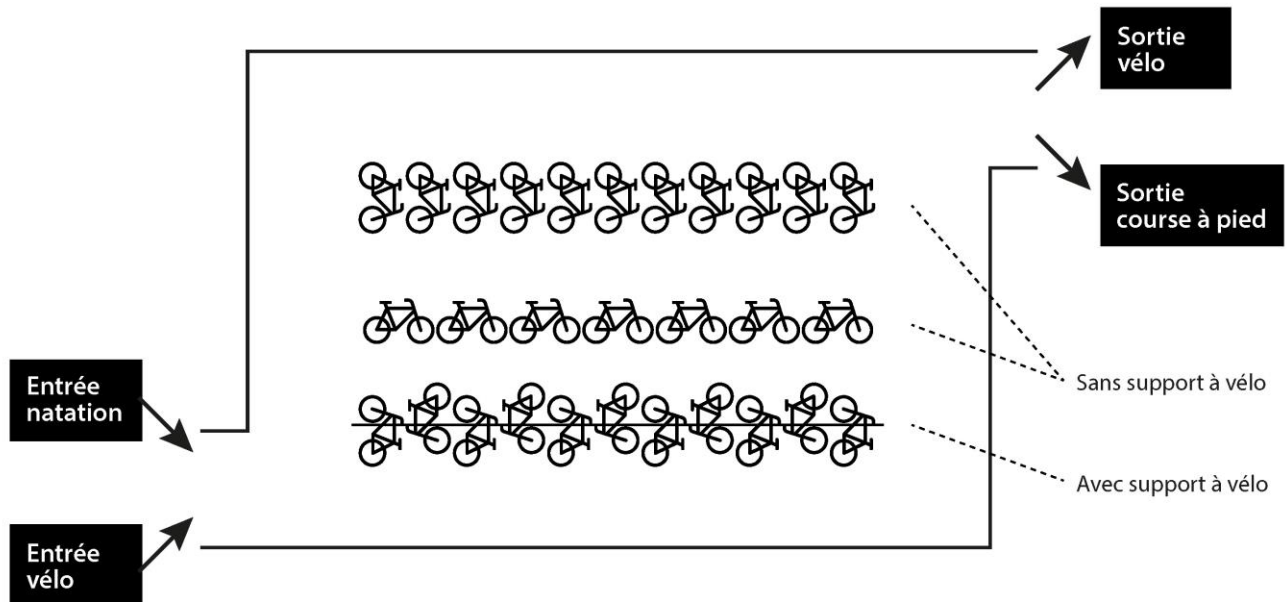


Schéma: ZONE DE TRANSITION





EN HIVER

La surface doit être dure, plate et lisse. Assurez-vous de bien aplatir la neige afin de ne pas s'enfoncer dans la zone de transition

Le positionnement dans la transition sera déterminé par l'ordre dans lequel les raquetteurs prennent le départ. Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'interférence entre les groupes d'âge en transition.

La conception de la zone de transition sera telle que tous les compétiteurs courent une distance égale.

Ne placez pas l'entrée et la sortie au même endroit, séparez les pour faciliter la circulation des triathlètes entrants et sortants et éviter les face à face (cf. schéma ci-dessous).

Les compétiteurs doivent entrer en transition avec leurs raquettes aux pieds. Le casque doit être attaché avant de commencer à mettre les patins. Les patins doivent être enfilés sur la chaise. En scolaire, nous autorisons les adultes à attacher les patins des élèves. Si le compétiteur utilise les larmes nordiques, les larmes peuvent être enfilées sur la chaise ou en bordure de la patinoire si un espace est réservé à cette fin. Au retour, les patins doivent être déchaussés sur la chaise et le casque doit être détaché seulement après avoir enlevé les patins.

Les skis de fond et dragonnes sont enfilés après la sortie de la transition à la ligne de montée à ski de fond que vous aurez mis en évidence par une ligne et où vous aurez placé un bénévole pour s'assurer du respect de la règle.

La zone de transition sera complètement sécurisée avec du personnel de sécurité, à partir du moment où les compétiteurs entrent avec leur équipement, jusqu'au moment où le dernier compétiteur retire son équipement. La zone de transition ne sera accessible qu'aux compétiteurs et aux bénévoles assignés à la zone de transition.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des supports à ski, les skis peuvent être alignés sur le sol dans la direction où devront se diriger les jeunes pour la sortie.



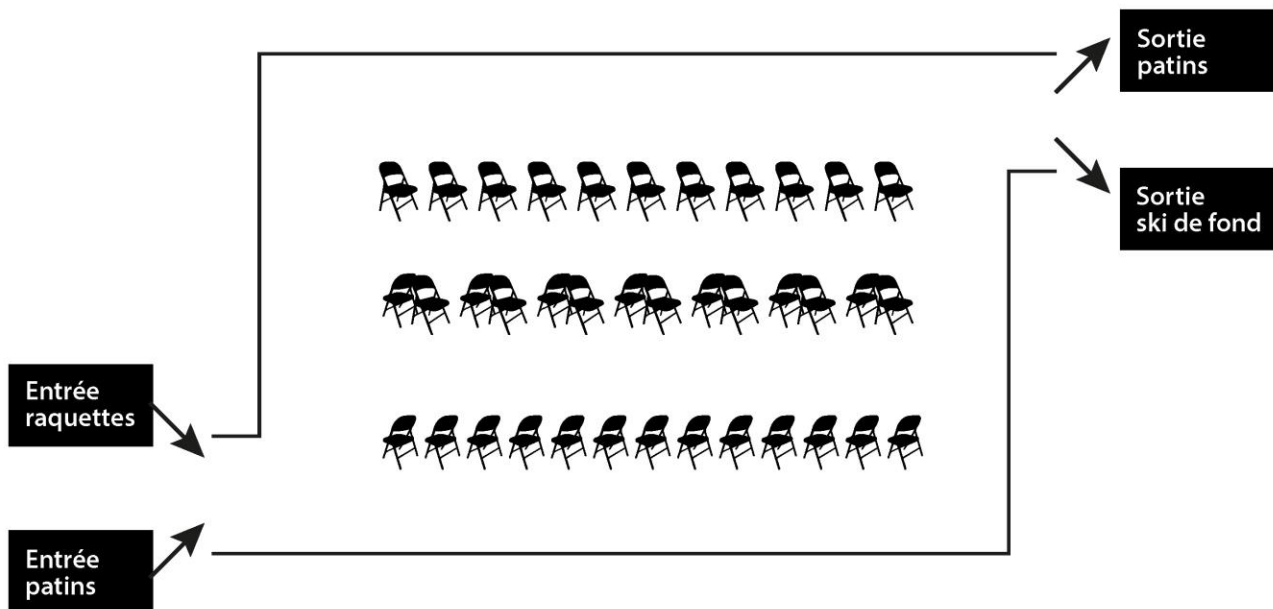


Schéma: ZONE DE TRANSITION





ANNEXE 5 : LES REGLEMENTS EN IMAGE



Tous les participants doivent porter un casque cycliste approuvé, en bon état et ajusté.



Le casque doit être bouclé en tout temps lorsque le compétiteur est en possession du vélo.



Les participants doivent ranger leur vélo dans la zone de transition.

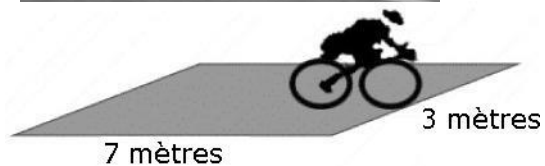




Il est interdit de circuler torse nu lors du vélo et de la course à pied.



Le sillonnage qui consiste pour un cycliste à rouler suffisamment près derrière un autre cycliste, un groupe de cyclistes, voire un véhicule, de manière à bénéficier du phénomène aérodynamique d'aspiration n'est pas permis (à l'exception des événements Coupe du Québec élite avec sillonnage).



La zone de sillonnage pour tous les triathlètes est un rectangle de sept (7) mètres de long par trois (3) mètres de large. Le rectangle sera mesuré à partir du bord extérieur de la roue avant. Un triathlète peut entrer dans la zone d'un autre triathlète mais il doit être vu en train de progresser dans cette zone. Un maximum de 15 secondes sera alloué pour passer dans la zone de sillonnage d'un autre triathlète.

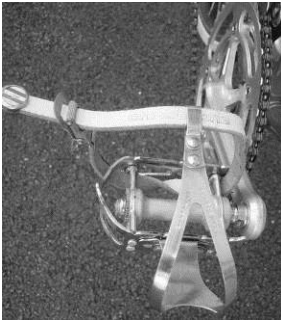


Afin d'organiser un événement sécuritaire, les aérobars qui permettent d'avoir une position plus aérodynamique devront être interdits.





Les pédales à plateforme (Ex. sans clip et sans cages) sont permises pour tous les groupes d'âge.



Les pédales à cage ne sont pas permis pour 15 ans et moins et pour les catégories élites.



Les pédales à clip sont permises pour tous les groupes d'âge, avec les conditions suivantes :

Pour les 13 ans et moins, la clip doit être incorporée dans le soulier, de sorte que la semelle du soulier, mais pas la clip, soit en contact direct avec le sol.

Pour les 13 ans et moins, l'athlète doit pouvoir clipper des 2 côtés de la pédale.

Pour les 14 ans et plus, tous les systèmes à clip sont permis.





ANNEXE 6 : LISTE DE VERIFICATIONS

FICHE DE VÉRIFICATION - TRIATHLON QUÉBEC

À noter: ceci est une liste très précise utilisée sur les triathlons sanctionnés. Certains éléments ne s'appliqueront pas nécessairement à votre événement. Nous vous avons tout de même fourni cette liste afin de vous faire penser au plus grand nombre détails possibles.

Officiel en Chef = OC Coordonnateur Technique = CT Directeur de Course = DC

- Emplacement des zones de stationnement	OC CT DC
- Indications (panneaux, affiches, bénévoles)	OC CT DC
- Organisation générale et heure d'ouverture	OC CT DC

Espace d'accueil

- Jours et heures d'ouverture	CT DC
- Nombre de bénévoles à l'accueil	CT DC
- Marquage numéro de dossard & âge	CT DC
- Division des tâches et organisation	DC
- Aménagements de l'espace	DC

Inscription

- Nombre d'inscrits	OC CT DC
- Clôture des inscriptions	CT DC
- Catégories d'âges	OC CT DC

Horaires & réunions

- Matin de la course : Reconnaissance du parcours avec les organisateurs et l'officiel en chef	OC CT DC
- Réunion de motivation + dernier briefing au moins 20 minutes avant l'ouverture de la zone de transition.	OC DC
- Ouverture de la zone de transition	OC CT DC

Matériel

- Arche	CT DC
- Tente	CT DC
- Drapeaux transition	CT DC
- Banderole	CT DC
- Kiosque TQ	CT DC
- Cônes	CT DC
- Radios	CT DC





Ravitaillement

- Nombre de stations d'aide	OC CT DC
- Localisation	OC CT DC
- Station d'aide obligatoire : Sortie transition / Départ course à pied	CT DC
- fruits, eau, collation santée	CT DC

Officiel

- Nombre d'officiels	CT DC
- Officiel en chef	CT
- T-shirts, gilets, chronomètres, sifflets...	CT
- Logement	CT DC

Médical

- Equipe de premiers soins / premiers répondants	OC CT DC
- Ambulance	OC CT DC
- Centre hospitalier avisé	OC CT DC
- Plan d'urgence	OC CT DC

Bénévolat

- Nombre de bénévoles par rapport au nombre d'athlètes inscrits	OC CT DC
- Collier avec le parcours + horaires + numéros de cellulaires importants	DC
➤ Définir des « niveaux d'importance » pour les postes clés: ➤ Niveau 1 : Présence obligatoire ➤ Niveau 2 : Présence extrêmement recommandée ➤ Niveau 3 : Présence recommandée ➤ Niveau 4 : Bénévole « en soutien »	DC
T-shirts distinctifs ou dossard. En cas de pluie et/ou de froid, le porter au-dessus de son manteau ou pull.	DC
- Préciser l'importance de rester en poste jusqu'à la fin de la course + leur faire prendre conscience de l'importance de leur présence (motivation !).	OC DC
- Si U-turn, présence bénévole	OC CT DC
- Encadrement des triathlons enfants sur le parcours et dans la zone de transition	OC CT DC





Zone de transition

- S'assurer de l'équité de la zone.	OC CT DC
- S'assurer la sécurité	OC CT DC
- Zone fermée (Clôtures)	OC CT DC
Largeur des couloirs	
- Circulation sécuritaire et unidirectionnelle dans la zone de transition & entrées / sorties	OC CT DC
- Vérification casque, vélo, matériel	OC
- Limiter au maximum l'entrée dans la zone aux athlètes + entraîneurs	OC
	OC

Natation

Equité + sécurité	
- Lac / Piscine	OC CT DC
- Nombre de sauveteurs nationaux + vérification des diplômes	CT DC
- Matériel mis à disposition :	CT DC
➤ Kayak	
➤ bateau à moteur	
➤ bouées	
- Température de l'eau :	OC CT DC
➤ Rappel des règlements TQ	
➤ Sur le site internet / infolettre quelques jours avant la course	
➤ Affichez dans la tente d'accueil	
- Couleurs distinctives des bonnets de bain	CT DC
- Vague de départs	OC CT DC
Surface et longueur du chemin de sortie de nage	CT DC
- Rappel du règlement (saut de dauphin notamment)	OC
Balais vers la transition si asphaltée	CT DC
- Rinçage des pieds si sable vers la transition	CT DC





Vélo

- Parcours sécuritaire	OC CT DC
- Parcours fermé à la circulation	OC CT DC
- Présence policière	DC
- Barrières aux intersections & bénévoles	OC CT DC
- Rappel des règles pour les casques et les pédales vu en zone de transition (en fonction de la catégorie d'âge).	OC
Tapis de chronométrage (optionnel)	CT DC
Dossard en arrière	OC
Bouches d'égout perpendiculaires au parcours	OC CT DC
Peinture voyante autour des bouches d'égout et des imperfections du parcours	OC CT DC

Course

- Parcours sécuritaire et équitable	OC CT DC
- Tapis de chronométrage (optionnel)	CT DC
- Dossard devant	OC

Zone d'arrivée

- Ligne droite de 200 mètres (si possible) fermée avec barrières	OC CT DC
- Organisation de la zone avec l'arche, les barrières, le tapis de chronométrage, le ravitaillement, le retour des puces. Zone fermée au public. (en fonction du parcours)	CT DC
- Zone média + commentateur	DC
- Espace tente chronométreur officiel	DC
- Espace podium	DC
- Médailles	CT DC

Village

- Organiser le village de sorte à ce qu'il soit sécuritaire (pied d'éléphant pour diminuer la prise au vent des tentes) et agréable pour le publics.	CT DC
Passages piétons contrôlés	CT DC
- Organisation du village	DC
- Encadrement des piétons	OC CT DC





ANNEXE 7 : PRÉPARER LES ENFANTS

Laissez-les s'amuser!

À cet âge une phase absolument essentielle est le plaisir du sport et la créativité à travers le jeu. S'amuser est la façon dont les enfants explorent le monde. Laissez-les jouer, apprendre de nouvelles techniques et se faire des amis. Les enfants veulent s'amuser, et bien qu'ils se trouvent à un stade développemental et physique très réceptif à l'apprentissage de nouvelles techniques, cela doit se faire dans un contexte amusant. Les activités structurées et non-structurées doivent être amusantes pour que les enfants se développent physiquement.

Préparer les enfants pour un triathlon scolaire d'été

À la piscine. 

Jouez dans l'eau! Le chat, le water-polo ou le basketball sont des jeux amusant à faire à la piscine.

Travaillez graduellement l'endurance de façon amusante.

Commencez à 50 % de la distance du triathlon scolaire du groupe d'âge de votre enfant et faites-en un peu plus chaque semaine jusqu'à ce qu'il termine la distance.

Faites des vagues dans la piscine et faites nager votre enfant à travers.

Pas de piscine? Allez dans les jeux d'eau ou utiliser boyaux d'arrosage pour faire des courses à obstacles.

Sur le vélo 

Faites du vélo en famille; pour aller à l'école ; pour aller faire des courses ; aussi souvent que vous le pouvez.

Changez de vitesse à temps afin de garder un rythme constant en montée ou en descente.

Entraînez-vous à certaines techniques comme s'arrêter soudainement tout en gardant votre équilibre sur les pédales sans tomber (surplace). Ramassez des bouteilles d'eau ou des cônes lorsque vous passer à côté (transfert d'équilibre). Roulez à travers une course d'obstacles que vous aurez construite vous-même.

Lors de la course à pied. 

Jouez à des jeux qui demandent de courir comme le soccer, ultimate et au chat.

Créez un parcours sur une carte de votre quartier qui représente 75 à 100 % de la distance du triathlon scolaire de vos athlètes (finissez à un dépanneur pour un rafraîchissement *vous pouvez aussi le faire en vélo. E.g. pour aller chercher une glace.

Créez un parcours historique, choisissez des sites historiques à aller voir.

Lors des transitions.

Si vous n'avez pas accès à une piscine, simuler la transition en faisant jouer les enfants dans des jeux d'eau ou avec de boyaux d'arrosage. Ainsi, ils apprendront à mettre leurs vêtements et chaussures tout en étant trempés.

Créez des obstacles faits maison afin de manipuler votre vélo comme lors des transitions.

Demandez à vos élèves de créer un parcours amusant sur leur terrain de jeu qui requiert de monter et de descendre du vélo, de courir avec le vélo et tout autre mouvement auquel vous pouvez penser.

Faites des courses à relais ou les élèves doivent partir sans chaussures et les mettre en cours de route.





EXEMPLES D'ACTIVITÉS AMUSANTES À FAIRE FAIRE AUX ENFANTS

Étape 1

Titre : L'otarie

Nb de joueur : 2+

- 1 : Prenez un ballon que vous pouvez utiliser dans la piscine.
- 2 : Effectuez 10 longueurs de piscine en poussant le ballon uniquement avec le nez.
- 3 : Chronométrez-vous et améliorez votre temps.

Étape 2

Titre : Course à objet sur deux roues

Nb de joueur : 3+

- 1 : Trouve un espace assez grand pour faire du vélo, comme un terrain vague par exemple.
- 2 : Effectue un trajet sur lequel tu déposes 20 objets sur le sol comme par exemple des vieilles peluches qui dorment dans une boîte. À la fin du trajet, dépose une chaudière assez grande pour contenir tes 20 objets.
- 3 : Enfourche ton vélo et réalise le trajet en ramassant les peluches. Pour chaque objet récolté, dépose-le dans la chaudière.
- 4 : Le but du jeu est de ramasser tous les objets le plus rapidement possible.

Étape 3

Titre : Le parcours

Nb de joueur : 3+

- 1 : Selon l'endroit où tu te trouves, créer un parcours à obstacles.
- 2 : Saute par-dessus des objets (ballons, chaudière, cerceaux), contourne des meubles ou des arbres, rampe en dessous d'une table ou d'un banc.
- 3 : Recommence ton parcours une dizaine de fois.
- 4 : Le but du jeu est de faire le parcours le plus rapidement possible

Étape 4

Titre : Les transitions déguisées

Nb de joueur : 3+

À faire :

- 1 : Saute dans la piscine ou arrose toi avec un boyau d'arrosage.
- 2 : En maillot de bain, part pied nu sur une distance d'au moins 50 m.
- 3 : Après avoir couru ton premier 50 m, enfle des bas, un chandail loufoque et des bottes d'eau.
- 4 : Ensuite reviens en courant et met une perruque de clown ou un chapeau.
- 5 : Recours un autre 50 m pour ensuite enlever la perruque ou le chapeau.
- 6 : Sprint le dernier 50 m et enlève tes bas et bottes d'eau.
- 7 : Le but du jeu est d'exécuter les transitions plus vite possible.





Préparer les enfants pour un triathlon scolaire d'hiver

En Raquette

Allez faire une chasse aux trésors en raquette avec les enfants où ils devront courir en raquette d'un indice à l'autre. Jouer à la tague en raquette. Faire une course à obstacles avec cônes – Des bâtons sont placés sur des cônes pour former des obstacles. Les participants doivent passer au-dessus ou au-dessous selon les consignes données par le professeur. Le groupe peut être divisé en deux ou trois équipes

En patin

Jouer au soccer en patin pour pratiquer l'équilibre. Jouer au ballon chasseur ou encore aux gendarmes et voleurs - Les gendarmes patinent à l'extérieur d'un cercle et les voleurs, en sens inverse, à l'intérieur. Au signal, les voleurs doivent sortir du cercle sans se faire toucher par les gendarmes.

En ski de fond

Faire une course à relais en équipe de 3 ou plus. Pratiquer l'équilibre en favorisant le déplacement latéraux, en montée, en descente avec et sans pôles. Vous pouvez vous renseigner auprès de la fédération de ski de fond du Québec www.skidefondquebec.ca

Autres idées pour l'hiver

- Proposer des « récréations allongées ».
- Organiser des activités sur le thème PLAISIRS D'HIVER dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé, par exemple :
 - en utilisant la patinoire, les sentiers ou le parc à proximité de l'école pour initier les jeunes à certaines activités physiques et sportives;
 - en valorisant le dynamisme des jeunes qui ont joué dehors en invitant d'autres jeunes ou des adultes avec eux (Certificat de participation).
- Faire connaître aux jeunes et à leur famille les activités PLAISIRS D'HIVER organisées par la municipalité et ses partenaires.
- Faire une sortie « active » dans un parc régional, une station de ski, etc.
- Aménager la cour d'école de façon sécuritaire, la faire animer par de « jeunes leaders » et fournir l'équipement nécessaire à divers jeux et activités : mini-soccer sur neige, basket-bac, ballon-chasseur, hockey-bottines, tague glacée, chasse aux foulards, bonshommes de neige, sculptures, etc.
- Organiser des activités familiales en dehors des heures de classe, en y instaurant un système d'emprunt d'équipement sportif et de plein air.

.....FAITES BOUGER VOS JEUNES ET AMUSEZ-VOUS!



