



Les clubs

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

MISE À JOUR — DÉCEMBRE 2024

© 2019 Triathlon Québec — Tous droits réservés.

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

PHOTO DE LA COUVERTURE : CLUB ASC COACHING ET CLUB ESPOIR DE GATINEAU

Triathlon Québec

7665, Blvd Lacordaire, Montréal (Québec) H1S 2A7

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : 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.....	10
Exigences de formation	10
Exigences liées à la pratique éthique et sécuritaire.....	10
Exigences de reconnaissance en clubs	10

SECTION 4 – ENCADREMENT DES ENTRAÎNEMENTS

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

SECTION 5 – ASSURANCES

Assurances	15
------------------	----

SECTION 6 – ACTIVITÉS

Activités reconnues	17
Camp de jour estival	17
Programme scolaire.....	18
Activité parascolaire	18
Camp d’entraînement	18

SECTION 7 – PORTES OUVERTES

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

SECTION 8 – PROGRAMME 1-2-TRI GO!

Programme 1-2-TRI GO!	22
-----------------------------	----

SECTION 9 – GESTION DES ADHÉSIONS

Affiliation annuelle du club	24
Adhésion annuelle des membres	24
Accès à la liste des membres.....	24
Changement d'informations du club	24

SECTION 10 – ASSUREZ-VOUS QUE ...

Assurez-vous que.....	26
-----------------------	----

SECTION 11 – CONTACTS CHEZ TRIATHLON QUÉBEC

Nous joindre.....	28
-------------------	----

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.
- 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 323\$ + 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. [Répertoire des clubs](#)
- Il nous fera plaisir de promouvoir sur nos réseaux sociaux des nouveautés et/ou activités spéciales offertes par votre club. Vous devez simplement nous transmettre l'information par courriel à info@triathlonquebec.org.

SECTION 2

NOUVEAUX CLUBS ET RENOUVELLEMENT ANNUEL

PROCÉDURE À SUIVRE POUR LES NOUVEAUX CLUBS

1. Enregistrer le club au registraire des entreprises du Québec, ceci est obligatoire : <http://www.registreentreprises.gouv.qc.ca/fr/demarrer/constituer-pmsbl.aspx>
2. Fournir une lettre patente et la transmettre à info@triathlonquebec.org
3. Pour les OBL, nous transmettre une preuve d'assurance à info@triathlonquebec.org
4. Prendre l'affiliation club Triathlon Québec d'un coût de 323\$ plus taxes, valide pour un an : [Adhésions](#)
5. Affilier vos entraîneurs à Triathlon Québec avec une adhésion entraîneur valide pour 1 an : [Adhésions](#)
6. Affilier tous vos membres à Triathlon Québec : [Adhésions](#)

RENOUVELLEMENT ANNUEL

- L'adhésion club est valide du 1er janvier au 31 décembre 2025. Le renouvellement annuel doit être fait avant la date d'expiration. Il est fortement recommandé d'utiliser une adresse courriel générique pour le club afin de faciliter les accès entre les administrateurs du club. Vous pouvez payer les frais d'affiliation à Triathlon Québec en ligne sur [MS1inscription.com](https://ms1inscription.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 offrir les services d'entraîneurs reconnus.

Être reconnu n'est pas 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, advenant 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.

RENOUVELLEMENT ANNUEL

- L'adhésion entraîneur est valide du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026. Le renouvellement annuel doit être fait avant la date d'expiration. Vous pouvez payer les frais d'affiliation à Triathlon Québec en ligne sur MS1inscription.com et mettre à jour vos renseignements : [Affiliation](#)

SECTION 4

ENCADREMENT DES ENTRAÎNEMENTS

ENCADREMENT DES ENTRAÎNEMENTS

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 à 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 (petite 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](http://SAAQ.gouv.qc.ca)

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](#)

- Vous pouvez consulter notre document [FAQ assurance](#) pour de plus amples renseignements.

SECTION 6 ACTIVITÉS

ACTIVITÉS RECONNUES

Activités couvertes par la fédération :

- Triathlon standard ou cross triathlon (enchaînement nage-vélo-course à pied)
- Triathlon d'hiver (enchaînement de raquettes, patin et ski de fond, avec variantes de vélo de montagne et course à pied)
- Triathlon + épreuves unisport
- Entraînement encadré, dans l'une des disciplines du triathlon standard ou du triathlon d'hiver.

Les événements offrant seulement des épreuves unisport doivent être déclarée à la Fédération mandatée par le Gouvernement pour régir ce sport

- 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](#)

Âges	Entraîneur/Athlètes
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

- 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, 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, le lieu doivent être partagés.

- Camp de jour estival (moins de 16 ans) :
 - L'activité doit être déclarée au plus tard le 1^{er} juin.
 - Le formulaire Excel pour l'adhésion des participants doit être soumis au plus tard 2 semaines avant l'événement.
 - Adhésion non compétitive au prix de 5\$/participant : Adhésion annuelle, non compétitive. Couverture d'assurance responsabilité civile et accident couvrant les activités parascolaires et camps de jour seulement. Cette adhésion n'est pas valide pour s'entraîner avec un club, en dehors de l'activité parascolaire ou du camp de jour, n'est pas valide pour participer à une compétition et n'inclut pas l'adhésion à Triathlon Canada. L'enfant recevra une carte de membre, l'accès au passeport 1-2-Tri Sco! et un code rabais pour l'inscription à une course.
- Programme scolaire (programme de triathlon administré par l'école, encadré par un club, sur les heures scolaires) :
 - L'activité doit être déclarée au plus tard le 1^{er} juin.
 - Le formulaire Excel pour l'adhésion des participants doit être soumis au plus tard 2 semaines avant l'événement.
 - Adhésion non compétitive au prix de 5\$/participant : Adhésion annuelle, non compétitive. Couverture d'assurance responsabilité civile et accident couvrant les activités parascolaires et camps de jour seulement. Cette adhésion n'est pas valide pour s'entraîner avec un club, en dehors de l'activité parascolaire ou du camp de jour, n'est pas valide pour participer à une compétition et n'inclut pas l'adhésion à Triathlon Canada. L'enfant recevra une carte de membre, l'accès au passeport 1-2-Tri Sco! et un code rabais pour l'inscription à une course.
- Activité parascolaire (activité de triathlon administrée par l'école, encadrée par un club) :
 - L'activité doit être déclarée au plus tard le 1^{er} juin.
 - Le formulaire Excel pour l'adhésion des participants doit être soumis au plus tard 2 semaines avant l'événement.
 - Adhésion non compétitive au prix de 5\$/participant : Adhésion annuelle, non compétitive. Couverture d'assurance responsabilité civile et accident couvrant les activités parascolaires et camps de jour seulement. Cette adhésion n'est pas valide pour s'entraîner avec un club, en dehors de l'activité parascolaire ou du camp de jour, n'est pas valide pour participer à une compétition et n'inclut pas l'adhésion à Triathlon Canada. L'enfant recevra une carte de membre, l'accès au passeport 1-2-Tri Sco! et un code rabais pour l'inscription à une course.
- Camp d'entraînement
 - L'activité doit être déclarée au plus tard 2 semaines avant l'événement;
 - Le formulaire Excel pour l'adhésion des participant doit être soumis au plus tard 2 jours avant l'événement.
 - Adhésion non compétitive au prix de 5\$/participant/jour : Adhésion journalière, non compétitive. Couverture d'assurance responsabilité civile seulement. Cette adhésion n'est pas valide pour s'entraîner avec un club, en dehors de l'activité, n'est pas valide pour participer à une compétition et n'inclut pas l'adhésion à Triathlon Canada. L'athlète n'a pas droit aux rabais en boutique et ne reçoit pas de carte de membre.
- 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

Une journée portes ouvertes consiste à inviter des personnes à essayer un entraînement avec un club pour découvrir s'ils apprécient cette expérience. Généralement, ces journées sont gratuites ou ont des frais minimes et sont clairement annoncées comme telles (portes ouvertes). En revanche, une compétition implique l'invitation de participants déjà engagés dans la pratique du sport concerné, afin de se mesurer les uns aux autres dans le cadre d'une épreuve sportive officielle. Les compétitions impliquent généralement des frais d'inscription et incluent un chronométrage des performances.

- Le club a droit d'effectuer deux journées 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, des frais de 50\$ sont chargés au club pour assurer tous les participants non-membres en responsabilité civile. L'adhésion pour les participants d'un jour n'est pas valide pour s'entraîner avec un club en dehors de l'activité, n'est pas valide pour participer à une compétition et n'inclut pas l'adhésion à Triathlon Canada. L'athlète n'a pas droit aux rabais en boutique et ne reçoit pas de carte de membre.
- Le club doit soumettre à la fédération le formulaire Excel avec les questions 1 à 8 remplies au plus tard 2 semaines avant l'évènement. Le club doit tenir un registre des participants et soumettre la liste (section 9 du formulaire) dans les 24 heures suivant l'évènement.

SECTION 8

PROGRAMME 1-2-TRI GO!

PROGRAMME 1-2-TRI GO!

Triathlon Québec offre un programme de développement jeunesse, le programme [1-2-TRI GO !](#)

Pour ouvrir les jeunes sur la pratique du triathlon et les plaisirs de pratiquer les trois sports au sein d'un club, le programme souhaite aider les jeunes à développer leurs habiletés en natation, en vélo, en course à pied et en transition tout en adoptant un mode de vie sain et actif à long terme.

Vous souhaitez promouvoir le triathlon chez les jeunes dans votre club? Le programme 1-2-TRI GO! présente un répertoire d'habiletés classifiées en sept niveaux pour aider les entraîneurs à suivre l'évolution du développement de chaque jeune. Le programme vient aussi accompagné d'une trousse avec des passeports et des récompenses pour les athlètes, des guides, des feuilles de travail et des fiches de suivi pour les entraîneurs. Une formule clé en main pour vous!

Quels sont les objectifs du programme?

Le programme est composé de plusieurs objectifs, voici les principaux.

- Développer les habiletés de base dans chacune des disciplines du triathlon chez les jeunes triathlètes
- Promouvoir l'adoption d'un mode de vie sain et actif à long terme chez les jeunes triathlètes
- Uniformiser les habiletés essentielles à acquérir chez les jeunes triathlètes, afin d'optimiser leur développement à long terme
- Offrir un outil de suivi de progression pour les jeunes triathlètes et les intervenants

Comment offrir le programme?

Les clubs et les entraîneurs reconnus peuvent offrir le programme dans le but d'encadrer leurs jeunes triathlètes. L'entièreté du programme (sauf les récompenses) est disponible gratuitement sur [cette page](#). Les clubs, de par leur adhésion annuelle, peuvent commander une version imprimée du passeport et les récompenses du programme pour utiliser avec leurs **membres annuels (adhésion compétitive seulement)**. Pour les clubs qui désirent utiliser le programme avec leurs membres qui ont une adhésion non-compétitive, une version municipale est aussi disponible entièrement en ligne.

Commandes de trousse (Clubs et entraîneurs seulement)

Vous souhaitez commander des trousse 1-2-TRI GO! pour votre club, voici les détails et dates limites pour envoyer les formulaires:

- 15 septembre – Cycle automne et hiver
- 15 mars – Cycle printemps et été

Les formulaires reçus après la date limite seront considérés dans le cycle suivant.

Pour télécharger le formulaire ou visionner le tutoriel sur le fonctionnement du programme, rendez-vous sur [notre page](#) : [1-2-TRI GO! - Triathlon Québec \(triathlonquebec.org\)](#)

SECTION 9

GESTION DES ADHÉSIONS

AFFILIATION ANNUELLE DU CLUB

- Adhésion valide du 1^{er} janvier au 31 décembre 2025
- Cliquez sur le lien : [Affiliation club](#)
- Remplissez le formulaire et procédez au paiement
- Le prix est de 323\$ plus taxes.

ADHÉSION ANNUELLE DES MEMBRES

- Adhésion valide du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026.
- Les membres doivent remplir le formulaire d'adhésion et de renouvellement en ligne via [MS1inscription.com](#)

ACCÈS À LA LISTE DES MEMBRES

- Vous avez accès à la liste des membres affiliés à votre club sur votre compte MS-1.

CHANGEMENT D'INFORMATIONS DU CLUB

- Envoyez un courriel avec les changements à info@triathlonquebec.org

SECTION 10

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 ont pris connaissance du [règlement de sécurité de la Fédération](#)

SECTION 11

CONTACTS CHEZ TRIATHLON QUÉBEC

NOUS JOINDRE

Responsable des entraîneurs :

- Daniel Soucy – Coordonnateur au développement des entraîneurs et des athlètes
 - Téléphone : (514) 252-3121 poste 3
 - Courriel : dsoucy@triathlonquebec.org

Responsable des clubs :

- Sarah-Lee Hevey - Coordonnatrice à l'administration
 - Téléphone : (514) 252-3121 poste 6
 - Courriel : slhevey@triathlonquebec.org

[Coordonnées complètes de l'équipe](#)



7665, Blvd Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7

Téléphone : **514 252-3121**
Courriel : info@triathlonquebec.org
triathlonquebec.org