RÈGLES DE COMPÉTITION

2025

TRIATHLON QUÉBEC

En VERT = Ajout/Modification en 2025

En ROUGE = Retrait en 2025

Règles de compétition de Triathlon Québec

Document approuvé par le comité technique de Triathlon Québec le 25 février 2025 et entériné par le conseil d'administration le 31 mars 2025.

Les documents *Les règles de compétition de World Triathlon, Les règles de compétition de Triathlon Québec, Les règles de compétition « Jeunesse » de Triathlon Québec* et *Les règles de compétition paratriathlon de Triathlon Québec* sont les références officielles et sont disponibles sur le site Web de la Fédération à l'adresse www.triathlonquebec.org. La mise à jour de *Les règles de compétition de Triathlon Québec* se fait lors des révisions autorisées et approuvées par le comité technique de Triathlon Québec.

Coordonnées
Triathlon Québec
7665, Bd Lacordaire,
Montréal (Québec) H1S 2A7
Tél. 514-252-3121
Courriel : info@triathlonquebec.org

Pour toute information à propos de Triathlon Québec, consultez le site www.triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION 4
2. RÈGLES DE CONDUITE DES ATHLÈTES 5
3. PÉNALITÉS 11
4. CONDUITE À LA NATATION 16
5. CONDUITE À VÉLO 23
6. CONDUITE À LA COURSE À PIED 30
7. CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION 32
8. PROTÊTS 33
9. APPELS 33
10. SÉCURITÉ, ENVIRONNEMENT ET CONDITIONS CLIMATIQUES 34
11. AQUATHLON 36
12. AQUAVÉLO 36
13. SWIMRUN 37
14. BIKE AND RUN 37
15. ÉPREUVES HIVERNALES 38
16. CROSS TRIATHLON ET CROSS DUATHLON 41
17. COUPE QUÉBEC JEUNESSE ET JUNIOR / JEUX DU QUÉBEC / SÉRIE GRAND PRIX 42
18. ÉQUIPE ET RELAIS ~~PAR ÉQUIPE~~ MIXTE 48
19. FORMATS SPÉCIAUX 49

ANNEXE A : DISTANCES DE COMPÉTITION ET ÂGE MINIMUM 50
ANNEXE B : GROUPES D'ÂGE ET CATÉGORIES 55
ANNEXE C : VÉLOS NON TRADITIONNELS APPROUVÉS 56
ANNEXE E : PROCÉDURE DE PROTÊT ET FORMULAIRE 58
FORMULAIRE DE PROTÊT 60
ANNEXE F : FORMULAIRE D'APPEL 62
ANNEXE K : PÉNALITÉS ET INFRACTIONS 64

1. INTRODUCTION

Note : Le masculin est utilisé à des fins d'alléger le texte.

1.1. But

a. Triathlon Québec (TQ) est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'inspirer la pratique du triathlon et des sports à enchainements multiples. Il est le seul organisme dirigeant au Québec responsable des règles de compétition pour le triathlon, le duathlon et les autres activités multisports connexes. TQ accrédite également les épreuves multisports telles que le triathlon d'hiver, le cross triathlon et toute autre combinaison de sports semblable au triathlon.

b. Le comité technique de TQ veille à ce que les aspects techniques des compétitions partenaires de la Fédération soient de la plus haute qualité.

c. Les règles de compétition de TQ sont une adaptation des règles de World Triathlon. Elles s'adressent à toutes les épreuves dites « Groupes d'âge - Adulte » partenaires de TQ, avec ou sans sillonnage, et la section 17 rassemble les règles de compétition spécifiques aux épreuves de la série Coupe Québec Jeunesse (CQJ) et Junior (CQJR), celles des Jeux du Québec (JQ) ainsi que celles de la série Grand Prix (GP).

d. Les règles de compétition de Triathlon Québec dictent la conduite et le comportement des athlètes lors des compétitions partenaires de TQ. S'il s'avère que les règles de compétition TQ sont incomplètes, les règles respectives de World Triathlon s'appliquent, à moins que le comité technique de TQ n'en décide autrement.

1.2. Intention

a. Les règles de compétition de TQ visent à :

   (i) Créer une ambiance où règne l'esprit sportif et l'égalité;

   (ii) Assurer la sécurité et la protection;

   (iii) Encourager l'ingéniosité et le talent sans pour autant restreindre l'autonomie d'action de l'athlète;

   (iv) Pénaliser les athlètes qui bénéficient d'un avantage indu.

b. Tout problème relié à l'interprétation ou à l'application des règles de compétition de TQ devrait être soumis à la direction technique de Triathlon Québec.

1.3. Modifications

a. Ces règles de compétition peuvent être modifiées en raison des critères spécifiques au lieu. Les modifications aux règles et les consignes supplémentaires seront communiquées dans le guide de l'athlète et le cas échéant, lors de la réunion d'avant course.

b. Une demande de dérogation à ces règles de compétition peut être adressée à l'officiel en chef ou au délégué technique avant l'évènement. Pour une demande de dérogation permanente, l'athlète doit s'adresser à la direction technique de Triathlon Québec.

1.4. Exceptions

a. Les règles de compétition de TQ sont en vigueur lors de toutes les épreuves dites « Groupes d'âge – Adulte » partenaires de Triathlon Québec avec ou sans sillonnage. Elles sont aussi en vigueur lors des épreuves de la série Coupe Québec Jeunesse (CQJ) et Junior (CQJR), celles des Jeux du Québec (JQ) ainsi que celles de la série Grand Prix (GP). Les règles de compétition doivent être appliquées de façon appropriée par le délégué technique et l'officiel en chef désigné.

   Sont exclues de l'application de ces règles les épreuves des catégories suivantes : les catégories jeunesses récréatives U5 à U15 (se référer aux règles jeunesses de TQ), les épreuves groupes d'âge sanctionnées par Triathlon Canada (TC) et World Triathlon comme les

championnats canadiens, les coupes du monde et les séries mondiales de triathlon (se référer aux règles de compétition de World Triathlon, sauf avis contraire) et les épreuves IRONMAN (se référer aux règles de compétition IRONMAN).

1.5. Règlements spécifiques

a. Un délégué technique de Triathlon Québec peut approuver l'ajout de règlements spécifiques pour une course particulière, s'il le juge pertinent.

1.6. Mise à jour des règles

a. Ces règles de compétition peuvent être modifiées par le comité technique de Triathlon Québec. Les athlètes sont alors avisés via le site Web de la Fédération de toute modification apportée aux règles au moins 30 jours avant leur entrée en vigueur. Les versions les plus récentes des règles de compétition de TQ et de World Triathlon sont publiées sur le site Web de Triathlon Québec (www.triathlonquebec.org). Pour des raisons de sécurité et de façon conjointe, le comité organisateur, l'officiel en chef et le délégué technique peuvent également modifier les règles le jour de l'évènement. Les changements sont alors communiqués lors de la réunion d'avant course.

2. RÈGLES DE CONDUITE DES ATHLÈTES

2.1. Conduite générale

a. Le triathlon et les autres épreuves multisports sous la juridiction de Triathlon Québec impliquent un grand nombre d'athlètes. Les tactiques de course font partie de l'interaction entre les athlètes. Les athlètes ont donc la responsabilité de :

(i) Faire preuve d'esprit sportif en tout temps;

(ii) Être responsable de leur propre sécurité et de la sécurité des autres;

(iii) Connaitre, comprendre et respecter les règles de compétition de TQ;

(iv) Respecter les règles de sécurité routière et obéir aux instructions des officiels;

(v) Traiter les autres athlètes, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie;

(vi) Ne pas utiliser un langage offensant;

(vii) Informer un officiel après s'être retiré de la course. Si l'athlète omet de le faire, il pourra se voir suspendu;

(viii) Concourir sans recevoir d'autre aide que celle du personnel de l'évènement et des officiels, comme indiqué à la section 2.2;

(ix) Ne pas faire de marketing insidieux;

(x) Il est interdit d'exposer de la propagande politique, religieuse ou raciale, quelle qu'elle soit;

(xi) Ne pas se débarrasser intentionnellement de rebuts ou d'équipement sur le parcours sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés, tels qu'aux postes de ravitaillement ou aux points de collecte des déchets. Tous les articles doivent être conservés par l'athlète et rapportés à son emplacement dans la zone de transition;

(xii) Ne pas obtenir un avantage injuste à partir de tout véhicule ou objet externe;

(xiii) Suivre le parcours indiqué. Des exceptions peuvent s'appliquer :

- Lorsque cela se produit pour des raisons de sécurité, si aucun avantage n'est obtenu;
- Lorsque cela se produit de manière accidentelle si aucun avantage n'est obtenu.

(xiv) Ne pas utiliser de dispositif qui détourne l'attention de l'athlète de son environnement :

- Les athlètes ne peuvent pas utiliser des dispositifs de communication, incluant, mais sans se limiter, les téléphones cellulaires, montres intelligentes et systèmes de communication multidirectionnelle, de façon dérangeante pendant l'épreuve. De « façon dérangeante » inclut, mais n'est pas limité à, envoyer ou recevoir des appels téléphoniques, envoyer ou recevoir des messages textes, écouter ou faire jouer de la musique, utiliser un média social, prendre des photos, etc. Utiliser un dispositif de communication d'une « façon dérangeante » pendant la compétition amènera à la disqualification de l'athlète;

- L'utilisation de toute forme de caméras, incluant le téléphone cellulaire, est interdite sans le consentement de TQ, du délégué technique ou l'officiel en chef avant le départ de l'épreuve. Un athlète utilisant un tel système sans permission sera disqualifié.

(xv) L'athlète doit s'assurer que l'équipement utilisé pour la course est conforme aux normes de sécurité et qu'il est en bon état ;

(xvi) Ne pas porter de tenues indécentes et ne pas faire de nudité publique, et ce, en tout temps;

(xvii) Ne pas fumer, vapoter ou consommer de substances dopantes à l'intérieur de la zone de compétition.

(xviii) Ne pas modifier d'équipement du site de compétition.

2.2. Aide extérieure

a. L'aide fournie par le personnel de l'évènement ou par les officiels est permise lorsqu'elle a été approuvée par le délégué technique ou l'officiel en chef, mais elle doit se limiter aux boissons et à la nourriture, ainsi qu'à l'assistance mécanique et médicale. Les athlètes peuvent s'entraider pendant une course en s'échangeant divers articles et accessoires, tels que de la nourriture et des boissons après un poste de ravitaillement, de même que pompes, pneus, chambres à air et trousses de réparation de crevaison.

b. Les athlètes ne peuvent pas fournir d'équipement essentiel à d'autres athlètes de la même course, pendant que la compétition est en cours. Plus précisément, les articles qui ne peuvent pas être fournis à d'autres athlètes comprennent, sans s'y limiter, les vélos, les cadres de vélo, les roues et les casques. La pénalité pour cette infraction sera la disqualification des deux athlètes. Les athlètes peuvent fournir à d'autres athlètes participant à la même course d'autres équipements à condition que le donneur soit en mesure de poursuivre sa propre compétition. Des exceptions pour les événements de Paratriathlon sont indiquées dans les règles spécifiques pour ces compétitions.

c. Un athlète ne peut pas assister physiquement la progression d'un autre athlète sur n'importe quelle partie du parcours. Cela entrainera la disqualification de l'athlète qui assiste. ~~progresser sur le parcours avec l'assistance physique d'un autre athlète. Un tel geste amènera la disqualification des deux athlètes concernés.~~ Si l'athlète qui reçoit cette assistance accepte cette aide (et/ou n'essaie pas activement d'éviter cette aide), il sera disqualifié également.

2.3. Consommation de substances interdites

a. Triathlon Québec est partenaire du Centre canadien pour l'éthique dans le sport. En ce sens, TQ adhère au Programme canadien antidopage (PCA).

b. Les athlètes et les guides conviennent qu'en participant à un évènement partenaire de Triathlon Québec, ils doivent se conformer au PCA et qu'ils doivent respecter toutes les règles antidopage et assumer les responsabilités énoncées dans le PCA.

c. Tous les athlètes ainsi que les guides ont donc la responsabilité de se familiariser avec les règles antidopage du PCA, y compris les tests médicaux et de contrôle antidopage, les obligations, droits, responsabilités et procédures de test, les pénalités et les procédures d'appel, ainsi que les substances interdites.

d. Le PCA s'applique aux membres de Triathlon Québec (membres annuels et membres d'un jour) et ceux-ci peuvent être sélectionnés pour des contrôles antidopage lors des compétitions partenaires de TQ.

2.4. Santé

a. Le triathlon et les autres épreuves multisports sont des sports exigeants. Pour pouvoir concourir, les compétiteurs doivent être en bonne condition physique. Leur santé et leur bien-être sont d'une importance primordiale. En se présentant à la ligne de départ d'une course, les athlètes déclarent qu'ils sont en bonne santé et dans une condition physique appropriée pour effectuer la course.

b. TQ encourage tous les athlètes et officiels techniques à se soumettre à une évaluation périodique de la santé (EPS) et à faire une évaluation pré-participation (EPP) avant de s'engager dans un sport de compétition.

2.5. Temps limite

a. Une limite de temps pour les étapes de natation et de vélo, de même que pour compléter l'épreuve en entier ou pour n'importe quel point intermédiaire de celle-ci, peut être déterminée par le délégué technique de Triathlon Québec, conjointement avec le comité organisateur, tout en respectant la limite de temps pour la natation indiquée au point 4.2.

2.6. Admissibilité

a. Les athlètes suspendus ne sont pas autorisés à prendre part à aucun évènement partenaire de TQ, quel qu'il soit.

b. L'âge d'un athlète est déterminé par son âge au 31 décembre de l'année de la compétition.

c. Un athlète ne peut participer à deux épreuves en moins de 24 heures, si l'une d'entre elles est une distance olympique ou plus longue. Le 24 heures débute au départ de la course du premier jour jusqu'au départ de la course de la journée suivante. Des exceptions s'appliquent pour les épreuves de relais mixtes, les distances super sprint ainsi que les aquathlons. **Mise en garde :** pour des raisons de santé, il est recommandé à tout athlète désirant faire deux épreuves en deux jours, peu importe la distance, d'avoir l'approbation de son médecin.

d. Limite d'âge : Pour les épreuves individuelles, l'âge minimum de participation est de 16 ans pour la distance sprint et de 18 ans pour la distance olympique et plus. Pour les épreuves en équipe, l'âge minimum de participation est de 14 ans pour la distance sprint et de 16 ans pour la distance olympique et plus. Voir l'annexe A pour la liste complète des distances et l'âge minimum pour participer. Pour les épreuves atypiques, l'âge minimum sera déterminé par le comité organisateur, conjointement avec TQ.

e. Tout athlète courant dans une catégorie ne correspondant pas à son âge ou sur une distance qui n'est pas permise sera disqualifié des évènements auxquels il aura pris part, et risquera la suspension ou l'expulsion des autres évènements partenaires de TQ. Tout prix, récompense ou point lui sera retiré.

f. Tout athlète s'inscrivant frauduleusement à un évènement sous un faux nom ou sous un âge qui n'est pas le sien, remettant une attestation falsifiée ou donnant de fausses informations sera disqualifié et risquera la suspension ou l'expulsion des autres évènements partenaires de TQ.

g. Tout athlète qui laisse un autre athlète participer sous son nom risquera la suspension ou l'expulsion des autres évènements partenaires de TQ.

h. Tout athlète ayant subi une réassignation sexuelle et désirant participer aux évènements partenaires de TQ doit remplir toutes les conditions et tous les critères actuels établis par World Triathlon. Pour plus détails, se référez à ces documents (version anglaise seulement) :

- World Triathlon Gender Eligibility Guidelines;
- World Triathlon Eligibility Regulations for Transgender Athletes; et
- World Triathlon Non-Binary Policy.

2.7. Réunion d'avant course

a. Les athlètes sont responsables d'assister à la réunion d'avant course. Les consignes finales de l'épreuve y seront communiquées par l'organisation et le délégué technique ou l'officiel en chef de TQ.

2.8. Uniforme de compétition (trisuit)

a. Les athlètes doivent suivre les règles suivantes en ce qui concerne le port de l'uniforme :
~~L'uniforme de compétition des athlètes doit se conformer aux règles suivantes :~~

(i) Les athlètes doivent porter l'uniforme pour toute la durée de l'épreuve;

(ii) L'uniforme peut être composé d'une ou de deux pièces;

(iii) L'uniforme doit couvrir tout le torse à l'avant. Le dos peut être découvert à partir de la taille. ~~A l'exception des épreuves avec sillonnage,~~ Il est accepté que la portion de natation se fasse en maillot de bain;

(iv) L'uniforme doit être porté sur les deux épaules tant que l'athlète est sur l'aire de compétition, ce qui inclut l'aire de post-arrivée;

(v) **Manches longues :** ~~En tout temps~~ le port d'un uniforme avec des manches couvrant les épaules et les bras jusqu'au-dessus des coudes est autorisé et ce, pour toutes les distances;

(vi) Les couvre-bras (manchettes) sont autorisés, excepté lors de la portion natation lorsque le port de la combinaison isothermique est interdit. Le délégué technique peut obliger que cette zone soit couverte en fonction des conditions météorologiques;

(vii) **Jambières de compression :** contrairement aux règles de World Triathlon, les règles de compétition de TQ permettent en tout temps le port de jambières de compression (sans néoprène) sous les genoux, mais ils peuvent faire l'objet d'une vérification par un officiel;

(viii) Il est interdit d'exposer de la propagande politique, religieuse ou raciale, quelle qu'elle soit;

(ix) L'uniforme ne doit pas comporter de message diffamatoire ou haineux;

(x) Fermeture éclair :

a. Les athlètes peuvent porter des uniformes sans ou avec fermeture éclair et celle-ci peut être située à l'avant ou à l'arrière. Pour les athlètes groupes d'âge, il n'y a pas de longueur maximale à la fermeture éclair.

b. Si la fermeture éclair est à l'avant, elle peut être défaite à n'importe quelle longueur, à condition que (i) elle soit attachée au bas de l'uniforme en tout temps, et (ii) le haut de l'uniforme couvre les deux épaules en tout temps.

c. Lorsque située à l'avant, la fermeture éclair doit être entièrement remontée dans les 100 derniers mètres avant la ligne d'arrivée.

~~l'uniforme doit recouvrir tout le torse, incluant le ventre, excepté pour la moyenne et la longue distance, où le bas du ventre peut être à~~ découvert. À l'exception des épreuves avec sillonage, il est accepté que la portion de natation se fasse en maillot de bain;

~~le dos peut être à découvert à partir de la taille en montant;~~

~~Lorsqu'il y a une fermeture éclair, elle peut être située à l'avant ou à l'arrière;~~

~~Lorsque la fermeture éclair est située à l'avant, elle peut être ouverte au maximum jusqu'à l'extrémité inférieure du sternum pendant la compétition;~~

(xi) L'uniforme de triathlon ne doit comporter aucune section en néoprène;

(xii) Les vestes de pluie sont autorisées. À la course, le dossard de course doit être visible en tout temps.

b. Pour des raisons religieuses, les athlètes sont autorisés à couvrir complètement leur corps (sauf le visage) à condition que :

(i) Le tissu de l'uniforme soit approuvé par la FINA (Fédération internationale de natation) (applicable seulement pour les épreuves ~~ne s'applique que pour les étapes de natation~~ sans combinaison isothermique);

(ii) L'uniforme n'entrave pas les mécanismes du vélo;

(iii) Des éléments supplémentaires d'identification sont portés sur l'uniforme, conformément aux directives du délégué technique.

c. Le délégué technique peut autoriser des dérogations individuelles ou exceptionnelles aux règles ci-dessus pour des raisons de sécurité ou de santé. (i.e. cancer de la peau), cependant les mains ~~et les pieds~~ doivent être découverts durant la natation.

2.9. Identification des athlètes

a. Tout élément de numérotation sera utilisé sans modification, à moins que l'officiel en chef approuve cette modification au préalable.

b. Dossard de course (groupe d'âge)

(i) Peut être porté pour l'étape de natation où le port de la combinaison isothermique est autorisé, mais est interdit lorsque le port de la combinaison isothermique n'est pas permis;

(ii) Obligatoire à la course à pied ~~seulement~~;

(iii) Doit être visible et porté à l'avant en tout temps pendant la course à pied.

c. Marquage

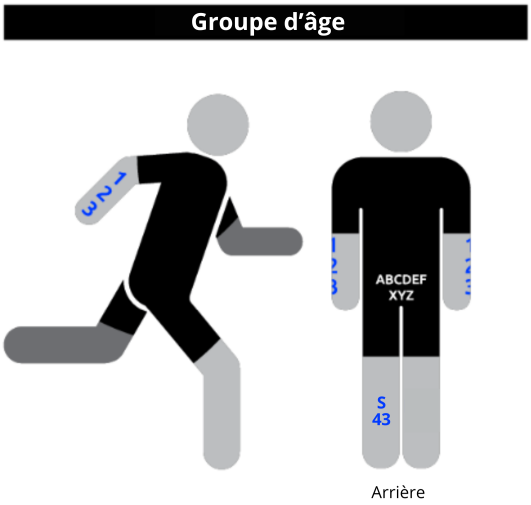
- Le comité organisateur assurera le marquage corporel du numéro de dossard le matin de l'événement ou fournira des tattoos temporaires que l'athlète appliquera avant l'événement.

- Le numéro de dossard doit être visible sur le côté de chaque bras, le plus proche possible des épaules ~~et de chaque jambe,~~ de l'athlète avant d'entrer dans la zone de transition, sauf si avis contraire du comité organisateur ~~ou~~ et du délégué technique de TQ.

- Les numéros composés de plusieurs chiffres doivent être marqués les uns au-dessus des autres, et non côte à côte.

- À l'arrière du mollet gauche, doivent être inscrits à la verticale :
  - Sur la première ligne : la lettre correspondante à la distance de course (voir document de référence sur le marquage TQ).
  - Sur la 2e ligne : l'âge de l'athlète au 31 décembre de l'année de la compétition.

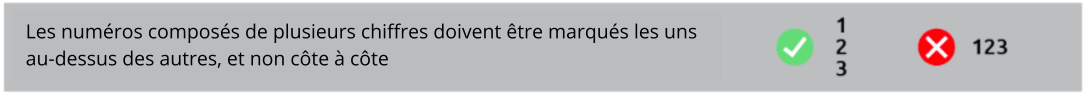
  (Exemple : « S » pour distance sprint et « 43 » pour un.e athlète de 43 ans)



Arrière

BRAS DROIT ET GAUCHE
Le numéro de dossard doit être visible sur le côté de chaque bras, le plus proche possible des épaules

MOLLET GAUCHE
À l'arrière du mollet gauche, doivent être inscrits à la verticale :
Sur la première ligne : la lettre correspondante à la distance de course.
Sur la 2e ligne : l'âge de l'athlète au 31 décembre de l'année de la compétition



2.10. Chronométrage et résultats

a. Lors de la compétition, la puce de chronométrage doit être portée à la cheville en tout temps, sauf avis contraire du délégué technique ou du comité organisateur.

b. Une course est gagnée par l'athlète qui a obtenu le temps le plus court entre le signal de départ et le moment où il termine la course. Dans le cas d'un départ en continu (« rolling start system »), le départ est défini comme étant le moment où l'athlète franchit la ligne de départ.

c. Dans le cas où deux athlètes sont à égalité pour une place et que leur performance ne peut être départie, ils se voient attribuer le même rang et l'athlète qui a terminé derrière eux se voit attribuer le même rang plus deux places, les athlètes suivants étant classés par ordre d'arrivée.

d. Les résultats non-officiels peuvent être modifiés, sans retirer le temps d'une pénalité purgée, par le délégué technique ou l'officiel en chef le jour de l'évènement. Les résultats deviennent officiels dès que l'officiel en chef les approuve. Des résultats incomplets peuvent en tout temps être déclarés officiels.

e. Un officiel peut faire usage de toutes les ressources disponibles pour déterminer la position finale de chaque athlète. Les informations provenant de systèmes informatiques sont utilisées pour soutenir le processus décisionnel. En se basant sur les données disponibles, l'officiel peut décider qu'il y a égalité s'il n'y a aucun moyen de déterminer quel athlète a franchi la ligne d'arrivée en premier.

f. Les athlètes qui finissent la course à égalité de façon intentionnelle en ne faisant aucun effort pour séparer leur temps d'arrivée seront disqualifiés. Un athlète laissant volontairement sa place à un autre athlète sera aussi disqualifié.

2.11. Conditions exceptionnelles

a. Le délégué technique a toute la discrétion pour résoudre les problèmes qui pourraient survenir lors de la compétition. Il peut notamment modifier les épreuves et les distances à sa guise, tout en tenant compte de la sécurité des athlètes et de l'équité de la compétition.

3. PÉNALITÉS

3.1. Règles générales

a. À défaut de se conformer aux règles de compétition de TQ, un athlète pourrait être averti verbalement, se voir infliger une pénalité de temps, être disqualifié, suspendu ou expulsé.

b. La nature de l'infraction détermine la pénalité qui s'ensuit.

c. Une suspension ou une expulsion se produit en cas d'infraction très grave des règles de compétition de TQ ou des règles antidopage du PCA.

d. ~~Causes de pénalité : un athlète peut recevoir un avertissement verbal ou une pénalité de temps, ou il peut être disqualifié pour ne pas s'être conformé aux règles de compétition TQ.~~ Les infractions et les pénalités sont présentées à l'Annexe K.

e. Si les officiels jugent qu'un avantage injuste a été obtenu ou qu'une situation dangereuse a été créée de façon intentionnelle, ils ont l'autorisation d'octroyer une pénalité même si l'infraction n'apparait pas dans les règles de compétition.

f. Dans des circonstances exceptionnelles, l'officiel en chef peut modifier les pénalités définies dans les règles de compétition en conformité avec l'esprit de la règle.

g. Outils technologiques : les officiels peuvent utiliser tout type de soutien technologique, qu'il soit électrique, électronique, magnétique ou autre, pour recueillir des données ou des preuves d'infraction aux règles.

3.2. Avertissement verbal

a. Le but d'un avertissement verbal est d'aviser un athlète qu'il y a une possibilité d'infraction aux règles et de promouvoir une attitude « proactive » de la part des officiels. Un officiel peut également donner un avertissement à un athlète pour corriger une infraction mineure.

b. Un avertissement verbal peut être donné dans les situations suivantes :

(i) Un athlète enfreint une règle accidentellement;

(ii) Un officiel croit qu'une infraction va se produire;

(iii) Aucun avantage n'a été obtenu.

Technique d'avertissement verbal : si possible, l'officiel siffle, ordonne à l'athlète de s'arrêter (si nécessaire) et lui demande de modifier son comportement ou de corriger l'infraction mineure. Il lui permet de poursuivre la course immédiatement après.

c. Il n'est pas nécessaire qu'un officiel donne un avertissement avant d'infliger une pénalité pour une infraction très grave des règles pour laquelle l'athlète peut être disqualifié, suspendu ou expulsé.

3.3. Pénalité de temps

a. Une pénalité de temps est appropriée dans le cas d'infractions mineures, qui ne justifient pas une disqualification.

b. Les pénalités de temps sont purgées dans la zone de pénalité à la course à pied pour les étapes de la Coupe Québec. Pour les évènements sans zone de pénalité, les pénalités de temps peuvent être purgées dans la zone de transition ou sur place, à n'importe quel endroit sur le parcours, selon les consignes de l'officiel. Elles peuvent également être ajoutées au temps final de l'athlète.

c. **Relais mixte :** Les pénalités de temps pour les épreuves de relais mixte peuvent être purgées par n'importe quel membre de l'équipe sauf celles liées aux faux départs qui doivent être purgées par la première athlète en T1.

d. Il existe deux types d'infractions sanctionnées par des pénalités de temps :
   (i) Infractions pour sillonnage (voir point 5.5);
   (ii) Autres infractions (voir l'Annexe K pour la liste).

e. Le temps des pénalités varient selon le type d'infraction :

   (i) Infractions pour sillonnage (carton bleu) :
      1. Trois (3) ~~Cinq (5)~~ minutes pour les épreuves de ~~moyenne et~~ longue distance;
      2. Deux (2) ~~Cinq (5)~~ minutes pour les épreuves de moyenne ~~et longue~~ distance;
      3. Une (1) ~~Deux (2)~~ minutes pour les distances olympiques;
      4. 30 secondes ~~Une (1) minute~~ pour les distances sprint et moins.

   (ii) Autres infractions (carton jaune) :
      1. Une (1) minute pour les épreuves de longue distance;
      2. 30 secondes pour les épreuves de moyenne distance;
      3. 15 secondes pour les distances olympiques;
      4. 10 secondes pour les distances sprint ~~et moins~~;
      5. Cinq (5) secondes pour les distances inférieures à sprint.

3.4. Avis de pénalité

e. Un officiel n'est pas tenu de donner un avertissement verbal avant d'imposer une pénalité.

f. Un officiel déterminera la pénalité s'il y a lieu et avisera l'athlète dès qu'il est sécuritaire de le faire.

   (i) **Pénalités liées au sillonnage (carton bleu) :** l'officiel siffle (si possible), montre un carton bleu, appelle le numéro de l'athlète et annonce « pénalité pour sillonnage, vous devez arrêter à la zone de pénalité* ». L'officiel doit veiller à ce que l'athlète reçoive l'avis de pénalité. Pour des raisons de sécurité, un officiel pourrait devoir reporter l'annonce d'une pénalité, pourvu que ce soit avant la fin de la portion vélo de l'athlète concerné.

   **Référez-vous aux points 3.3.b. et 3.5.d. pour les évènements sans zone de pénalité.*

(ii) **Autres infractions (carton jaune) :**

- **Pénalités liées au départ de natation :** l'athlète purge cette pénalité sur place, entre la sortie de l'eau et la T1 selon les consignes de l'officiel. Démarche : l'officiel siffle (si possible), montre un carton jaune, appelle le numéro de l'athlète et chronomètre la pénalité de temps lorsque l'athlète est immobile. L'athlète ne peut toucher à son équipement.

- **Pénalités pour l'étape vélo :** l'officiel siffle (si possible), montre un carton jaune, appelle le numéro de l'athlète et annonce « pénalité de temps, vous devez arrêter à la zone de pénalité* », il doit veiller à ce que l'athlète reçoive l'avis de pénalité. Pour des raisons de sécurité, un officiel pourrait devoir reporter l'annonce d'une pénalité, pourvu que ce soit avant la fin de la portion vélo de l'athlète concerné.

  **Référez-vous au point 3.3.b. et 3.5.d pour les évènements sans zone de pénalité.*

- **Pénalités dans la zone de transition et à l'étape course à pied :** les pénalités sont purgées sur place. L'officiel siffle (si possible), montre un carton jaune, appelle le numéro de l'athlète et chronomètre la pénalité de temps lorsque l'athlète est immobile. L'athlète ne peut toucher à son équipement pendant la pénalité.

3.5. Procédures à suivre pour purger une pénalité

a. L'officiel qui applique la pénalité de temps n'est pas tenu de donner une raison pour la pénalité.

b. Lorsqu'il reçoit un carton bleu ou jaune, l'athlète doit suivre les instructions de l'officiel.

c. Pénalité de temps purgée dans la zone de pénalité à la course à pied :

(i) L'athlète pénalisé se rend à la zone de pénalité et informe l'officiel de son numéro, du nombre de pénalités à purger et de la couleur du ou des carton(s) reçu(s) (bleu, s'il n'y a pas de zone de pénalité sur le parcours vélo, ou jaune). Le temps de la pénalité débute lorsque l'athlète est immobile dans la zone de pénalité et se termine lorsque l'officiel dit « Go » ~~en donne le signal~~. L'athlète est alors autorisé à poursuivre sa course. Si l'athlète bouge ou quitte la zone, le décompte sera arrêté et l'officiel demandera à l'athlète de revenir à sa position. Une fois la demande respectée par l'athlète, le décompte reprendra;

(ii) Un athlète pénalisé peut purger sa pénalité au cours de la boucle de son choix à la course à pied;

(iii) Il est de la responsabilité de l'athlète d'arrêter à la zone de pénalité pour purger sa pénalité sous peine d'être disqualifié;

(iv) Lorsqu'il y a une zone de pénalité, l'athlète qui reçoit une pénalité de temps a le choix de s'arrêter à la zone de pénalité pour purger sa pénalité ou de continuer jusqu'à l'arrivée. Le fait de ne pas s'arrêter à la zone de pénalité entrainera la disqualification de l'athlète au moment où il franchit la ligne d'arrivée. L'athlète peut alors protester contre sa pénalité en suivant la procédure des protêts (frais de 50 CAD pour l'athlète payable en argent comptant). Le fardeau de la preuve est du côté de l'athlète. Si l'athlète gagne son protêt, il est réintégré au classement. Si l'athlète perd son protêt, la disqualification est maintenue;

(v) Pour les épreuves de relais, la pénalité peut être purgée par n'importe quel membre de l'équipe pendant son épreuve, excepté pour les pénalités de faux départ qui doivent être purgées par le premier athlète en T1.

d. Pénalité de temps purgée sur place :

(i) L'officiel tiendra un carton jaune devant l'athlète pénalisé. L'athlète recevra l'ordre de s'arrêter en toute sécurité sur le côté du parcours de course. Si l'athlète avance, le temps sera interrompu. Dès que l'athlète s'arrête à nouveau, le décompte se poursuit ;

(ii) Lorsque le temps de pénalité est terminé, l'officiel dit "Go" et l'athlète peut poursuivre la compétition.

e. Pénalité de temps purgée dans la zone de pénalité au vélo :

(i) Certains événements ont une zone de pénalité directement sur le parcours vélo. Dans ce cas, toutes les pénalités liées au parcours vélo doivent être purgées dans cette zone;

(ii) Les numéros de dossard des athlètes pénalisés ne sont pas affichés dans la zone de pénalité vélo. Il est de la responsabilité de l'athlète de se présenter à la prochaine zone de pénalité sur le parcours après avoir reçu l'avis de pénalité;

(iii) L'athlète pénalisé se rend à la zone de pénalité vélo, descend de son vélo et informe l'officiel de son numéro, du nombre de pénalités à purger et de la couleur du ou des carton(s) reçu(s) (bleu ou jaune). Le temps de la pénalité débute lorsque l'athlète se conforme à toutes les conditions ci-dessus et se termine lorsque l'officiel dit « Go ». L'athlète est alors autorisé à poursuivre sa course. Si quitte la zone, le décompte sera arrêté et l'officiel demandera à l'athlète de revenir à sa position. Une fois la demande respectée par l'athlète, le décompte reprendra;

(iv) Dans la zone de pénalité vélo, les athlètes ne peuvent consommer que la nourriture et/ou l'eau qui se trouve sur leur vélo ou sur leur personne;

(v) Il est interdit aux athlètes d'utiliser les toilettes lorsqu'ils purgent une pénalité dans la zone de pénalité vélo. S'ils décident de le faire, le temps de pénalité sera interrompu pendant qu'ils utilisent les toilettes;

(vi) Il est interdit d'effectuer des réglages ou tout type d'entretien sur l'équipement ou le vélo pendant qu'un athlète purge une pénalité dans la zone de pénalité vélo.

3.6. Disqualification

a. Généralités

(i) Une disqualification est une pénalité appropriée pour des infractions graves aux règles, par exemple le sillonnage répétitif, une conduite dangereuse ou un manque d'esprit sportif;

(ii) Lorsqu'il y a une zone de pénalité, les athlètes sanctionnés omettant de s'arrêter à celle-ci pour purger leur pénalité sont automatiquement disqualifiés.

b. Imposition

(i) S'il en a le temps et que les conditions le permettent, un officiel annonce une disqualification de l'une des façons suivantes :

- À l'aide d'un sifflet;
- En montrant un carton rouge;
- En appelant le numéro de l'athlète et en disant « disqualifié »;
- Pour des raisons de sécurité, un officiel pourrait devoir reporter l'annonce d'une disqualification.

c. Procédure après la disqualification

(i) Sauf avis contraire, un athlète disqualifié peut terminer sa course.

3.7. Suspension

a. Généralités

(i) Une suspension est une pénalité appropriée dans le cas d'une fraude ou d'une infraction très sérieuse aux règles, par exemple courir sous un faux nom, avoir une conduite dangereuse ou manquer d'esprit sportif;

(ii) Durant toute la période de sa suspension, un athlète suspendu ne peut participer à des compétitions partenaires de TQ ou sanctionnées par TC ou World Triathlon.

b. Imposition

(i) L'officiel en chef soumet à la direction technique de Triathlon Québec un rapport qui inclut tous les détails du geste, de même que les raisons qui sous-tendent la recommandation de suspendre l'athlète. Ce rapport doit être soumis à TQ dans la semaine qui suit la compétition. Un comité de discipline sera mis en place selon les procédures de TQ.

c. Selon l'infraction commise, les suspensions imposées vont de trois (3) mois à quatre (4) ans.

d. Suspension pour dérogation aux règles du PCA : si la suspension fait suite à une violation des règles antidopage du PCA, l'athlète ne sera plus autorisé à concourir dans aucun autre évènement partenaire de TQ ou sanctionné par TC ou World Triathlon.

e. Avis disciplinaire

(i) Lorsqu'un athlète est suspendu, la présidence de TQ avise l'athlète concerné par écrit dans les 30 jours suivant la décision.

f. Réintégration

(i) Après une suspension, un athlète, qui veut être réintégré, doit soumettre une demande au conseil d'administration de TQ.

3.8. Expulsion

a. Généralités

(i) Un athlète expulsé ne pourra plus jamais participer (expulsé à vie) à des compétitions partenaires de TQ ou à des compétitions sanctionnées par des fédérations nationales affiliées à World Triathlon.

b. Causes d'expulsion

(i) Un athlète est expulsé à vie pour des infractions répétées aux règles dont la pénalité est une suspension;

(ii) Expulsion pour dérogation aux règles du PCA : si la suspension fait suite à une violation des règles antidopage du PCA, l'athlète ne sera plus autorisé à concourir dans aucun autre évènement partenaire de TQ ou sanctionné par TC ou World Triathlon.

c. Avis disciplinaire

(i) Lorsqu'un athlète est expulsé, la présidence de Triathlon Québec avise l'athlète concerné par écrit dans les 30 jours suivant la décision.

3.9. Droit de protêt

a. Un athlète qui reçoit une pénalité peut déposer un protêt, sauf dans les exceptions suivantes :
(i) L'athlète a reçu une pénalité de sillonnage;
(ii) L'athlète a reçu une pénalité de temps qu'il/elle a déjà purgée.

b. Si un athlète purge une pénalité de temps, l'athlète accepte la pénalité et aucune contestation ne sera admise.

c. Si un athlète ne purge pas une pénalité de temps, il/elle sera disqualifié, mais il peut déposer un protêt contre la disqualification et la décision de l'officiel en chef d'infliger la pénalité de temps.

d. Le jury de compétition qui reçoit la réclamation décidera de la validité de la décision d'infliger une pénalité de temps et soit :

(i) Rejeter la réclamation et confirmer la disqualification;
(ii) Accepter la réclamation, supprimer la pénalité de temps et annuler la disqualification.

4. CONDUITE À LA NATATION

4.1. Règles générales

a. Les athlètes peuvent utiliser tout style de nage qui les propulse dans l'eau. Ils peuvent aussi faire de la nage sur place ou flotter. Au début et à la fin de chaque boucle de natation, les athlètes sont autorisés à prendre appui au sol pour se propulser (saut de dauphin). Le délégué technique peut autoriser le saut de dauphin dans d'autres sections du parcours de natation ;

b. Les athlètes doivent suivre le parcours de natation prescrit, en contournant toutes les bouées de virage, en conformité avec le point 2.1.a. (xiii);

c. Les athlètes peuvent se tenir debout ou se reposer en se tenant à un objet inanimé comme une bouée, un kayak ou un bateau immobile. Il est interdit de tirer, pousser ou utiliser tout objet inanimé d'une manière qui aide l'athlète à progresser;

d. Les athlètes peuvent passer de n'importe quel côté des bouées d'alignement, sans pénalité.

e. En cas d'urgence, l'athlète doit lever un bras au-dessus de la tête et appeler à l'aide. Après avoir reçu l'aide d'un sauveteur, l'athlète peut continuer sa course ou, sur décision de l'officiel ou du personnel médical, être retiré de la compétition pour des mesures de sécurité.

f. Les athlètes doivent faire preuve d'esprit sportif lorsqu'ils tentent de maintenir leur position lors de la natation :

(i) Lorsqu'un athlète entre en contact accidentellement avec un autre athlète, il doit s'en éloigner immédiatement. Aucune pénalité dans ce cas;

(ii) Lorsqu'un athlète entre en contact et nuit à la progression d'un autre athlète sans faire d'effort pour s'en éloigner, il y a pénalité de temps;

(iii) Lorsqu'un athlète nuit délibérément à la progression d'un autre athlète dans le but de le désavantager et potentiellement le blesser, il y a disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle;

(iv) Lorsqu'un athlète frappe, griffe ou donne un coup de pied à un autre athlète de façon intentionnelle, il y a disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle.

4.2. Port de la combinaison isothermique

a. En aucune circonstance, le port de la combinaison isothermique n'est accepté lorsque la température de l'eau **excède 24,6 °C.**

b. Pour les athlètes groupes d'âge, le port de la combinaison isothermique est régi comme suit :

Groupe d'âge de 16 à 59 ans

Distance de natation	Interdit (T° égale et au-dessus de)	Obligatoire (T° égale et en-dessous de)
Jusqu'à 1 500 m	22 °C	15,9 °C
1 501 m et plus	24,6 °C	15,9 °C

Groupe d'âge 60 ans et plus

Distance de natation	Interdit (T° égale et au-dessus de)	Obligatoire (T° égale et en-dessous de)
Toutes les distances	24,6 °C	15,9 °C

c. Sauf indication contraire de la part du comité organisateur ou du délégué technique, la durée maximale dans l'eau est déterminée comme suit :

Distance de l'étape de natation	Élite, U23, Junior et Jeunes	Groupe d'âge
Jusqu'à 300 m	10 min	20 min
301 m à 750 m sous 31 °C	20 min	30 min
301 m à 750 m au-dessus de 31 °C	20 min	20 min
~~751 m à 1 500 m~~	~~30 min~~	~~1 h 10 min~~
751 m à 1 000 m	25 min	50 min
1 001 m à 1 500 m	30 min	1 h 10 min
1 501 m à 3 000 m	1 h 15 min	1 h 40 min
3 001 m à 4 000 m	1 h 45 min	2 h ~~15~~ 20 min

4.3. Modifications

a. Dans des cas de hautes ou basses températures, la distance de natation peut être raccourcie ou même annulée en considérant les informations suivantes :

Distance de natation	Température de l'eau								
	Au-dessus de 33,0 °C	**32,9 °C-32,0 °C**	**31,9 °C-31,0 °C**	**30,9 °C-15,0 °C**	**14,9 °C-14,0 °C**	**13,9 °C-13,0 °C**	**12,9 °C-12,0 °C**	**11,9 °C-11,0 °C**	**Sous 11,0 °C**
Jusqu'à 300 m	Annulée	Distance originale							Annulée
750 m	Annulée	Annulée	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Annulée	Annulée
1000 m	Annulée	Annulée	750 m	1000 m	1000 m	1000 m	750 m	Annulée	Annulée
1500 m	Annulée	Annulée	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Annulée	Annulée
1900 m	Annulée	Annulée	750 m	1900 m	1900 m	1500 m	750 m	Annulée	Annulée
2000 m	Annulée	Annulée	750 m	2000 m	2000 m	1500 m	750 m	Annulée	Annulée
2500 m	Annulée	Annulée	750 m	2500 m	2500 m	1500 m	750 m	Annulée	Annulée
3000 m	Annulée	Annulée	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée	Annulée
3800 m	Annulée	Annulée	750 m	3800 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée	Annulée
4000 m	Annulée	Annulée	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée	Annulée

b. Les températures indiquées dans la section 4.2 ne sont pas toujours la température de l'eau utilisée dans la décision finale. Si la température de l'eau est au-dessus de 22 °C, les températures indiquées dans le tableau doivent être appliquées telles quelles. Si la température de l'eau est égale ou inférieure à 22 °C et que la température de l'air est égale ou inférieure 15 °C, alors la valeur de la température de l'eau est ajustée en fonction des valeurs indiquées dans le tableau suivant.

(*)		Température de l'air (en °C)										
		15 °C	**14 °C**	**13 °C**	**12 °C**	**11 °C**	**10 °C**	**9 °C**	**8 °C**	**7 °C**	**6 °C**	**5 °C**
Température de l' eau (en °C)	**22 °C**	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	Annulée
	21 °C	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	Annulée
	20 °C	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	Annulée
	19 °C	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	Annulée
	18 °C	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Annulée
	17 °C	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Annulée	Annulée
	16 °C	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Annulée	Annulée	Annulée
	15 °C	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	14 °C	14,0	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	13 °C	13,0	13,0	13,0	12,5	12,0	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

c. Si d'autres conditions climatiques l'exigent, par exemple des vents violents, une forte pluie, des températures changeantes, l'état du courant, etc., le délégué technique peut adapter les limites de distance de l'étape de natation ou adopter les dispositions quant à l'utilisation de la combinaison isothermique. La décision finale est rendue une heure avant le départ et clairement communiquée aux athlètes par le délégué technique et le comité organisateur.

d. Pour les épreuves d'aquathlon en extérieur (normalement course à pied – natation – course à pied), le comité organisateur doit planifier un format simplifié (seulement natation – course à pied), si la température prévue de l'eau sera inférieure à 22 °C. Où un aquathlon course à pied – natation – course à pied a été prévu, mais que le jour de l'épreuve, la température de l'eau est inférieure à 22 °C, le format passera à natation – course à pied.

4.4. Prise de la température de l'eau

a. La température de l'eau doit être prise une heure avant le début de l'évènement, le jour de la compétition. Elle doit être prise au milieu du parcours et en deux autres endroits sur le parcours de natation, à une profondeur de 60 cm. Si la moyenne est égale ou inférieure à 27 °C, la plus basse température enregistrée est considérée comme la température officielle de l'eau. Si la moyenne est supérieure à 27 °C, la plus haute température enregistrée est considérée comme la température officielle de l'eau.

4.5. Procédures de départ (départ de masse) ~~Faux départ et départ d'une autre vague~~

a. Un départ de masse est lorsqu'un grand groupe d'athlètes prend le départ simultanément au signal sonore. Le départ de masse peut être utilisé dans n'importe quelle compétition et catégorie.

b. **Faux départ de masse :** En cas de faux départ de masse (plusieurs athlètes s'élancent avant le signal sonore de départ), le signal de départ est utilisé à plusieurs reprises pour aviser du faux départ ~~de façon continue~~ et les kayaks bloquent le chemin des athlètes pour arrêter leur progression ~~aviser du faux départ~~. Les athlètes doivent ensuite revenir à leur position de départ initiale ~~précédente~~. Lorsque les officiels ont vérifié que les athlètes ont bien repris leur position respective, la procédure de départ est reprise.

c. **Départ valide avec quelques athlètes partis avant le signal :** Lorsque seulement quelques athlètes partent avant le signal, la course peut continuer. Les officiels peuvent décider que le départ est valide. Les athlètes qui sont partis avant le signal se voient alors infliger une pénalité de temps à purger entre la sortie de l'eau et la T1, en fonction de la distance de course.

d. Tout athlète qui prend le départ dans n'importe quelle vague précédant celle à laquelle il a été assigné sera disqualifié.

e. Un athlète qui se présente en retard pour prendre le départ dans la vague à laquelle il a été assigné doit obtenir l'approbation de l'officiel pour prendre le départ dans une vague suivante. ~~lorsqu'il se présente en retard pour prendre le départ dans la vague à laquelle il a été assigné.~~ Le temps de départ de l'athlète sera le temps de départ de la vague qui lui avait été assignée.

4.6. Procédures de départ (contre-la-montre)

a. Le système de départ en contre-la-montre est défini lorsque les athlètes participant à la même épreuve débutent la compétition à des heures pré-déterminées. En général, il est utilisé dans des épreuves où il y a des qualifications.

b. Les athlètes sont responsables d'être sur la ligne de départ à l'heure.

c. Une caméra vidéo sera utilisée pour enregistrer l'intégralité du départ.

d. Les officiels du départ sont responsables de la synchronisation de leurs montres avec celles des chronométreurs.

e. Les officiels de départ doivent donner à tous les athlètes la possibilité de prendre le départ à leur heure prévue. Un assistant chargé d'enregistrer les détails de toute infraction au départ doit être placé à côté de la zone de départ. L'heure de départ réelle de chaque athlète doit être notée.

f. Les athlètes s'alignent selon l'ordre de départ pré-déterminé. Ils doivent se présenter au moins deux (2) minutes avant leur heure de départ prévue.

g. Les athlètes seront informés par l'officiel de départ du temps restant, 15 et 5 secondes avant l'heure du départ de chaque athlète.

h. L'officiel annonce chaque départ à l'aide d'un coup de klaxon ou d'un coup de sifflet.

i. Les athlètes qui commencent la compétition avant l'heure de départ seront rappelés à la ligne de départ. Tout athlète qui ne le fera pas sera disqualifié. Les athlètes qui commencent après leur heure de départ doivent obtenir l'approbation de l'officiel de départ pour continuer. L'heure de départ de ces athlètes sera l'heure de départ initialement attribuée.

4.7. Procédures de départ (départ rolling start)

a. Un départ de type « rolling start » est lorsque le temps de l'athlète débute à tout moment lorsque celui-ci décide de traverser la ligne de départ. Ce système de départ est approprié pour les épreuves de longue distance avec une participation massive. Il peut aussi être utilisé lors des épreuves sans sillonnage de toutes les distances ou lorsque les conditions de départ ne permettent pas aux athlètes d'avoir un début de natation sécuritaire (exemple plage trop étroite, proximité de la première bouée de virage, etc.). Il existe deux variantes :

- Rolling start avec heures de départ déterminées : les athlètes prennent le départ aléatoirement dans une plage horaire pré-déterminée, individuellement ou en groupe jusqu'à cinq (5) athlètes;
- Rolling start en continue : les athlètes prennent le départ dans un flux continu.

b. Cette procédure est applicable seulement pour les épreuves groupe d'âge.

c. Il n'y aura pas de départ de masse.

d. Les officiels peuvent interrompre la procédure de départ à tout moment.

e. Les officiels détermineront l'heure de départ de tout athlète en cas d'incident lors du départ.

f. Si un athlète a enregistré deux (2) temps de départ ou plus, le premier temps enregistré sera le temps de départ valide.

g. Les athlètes partant dans n'importe quelle vague avant leur plage horaire de départ définie seront disqualifiés.

h. Les athlètes en retard dans leur plage horaire définie doivent avoir l'approbation de l'officiel pour prendre le départ. L'heure de départ sera l'heure réelle de départ de l'athlète.

4.8. Équipement

a. **Équipement légal**

(i) Les lunettes de natation régulières et intelligentes, le pince-nez, le *tempo trainer* et les bouées de flottaison d'urgence non déployées sont autorisés;

(ii) Les appareils électroniques peuvent être utilisés pendant la natation, sauf s'ils empêchent l'athlète de prêter toute son attention à son environnement.

b. **Bonnet de natation**

(i) Tous les athlètes doivent porter le bonnet de natation officiel de l'évènement pour l'étape de natation, sauf avis contraire. Si le bonnet de natation est perdu par accident pendant la portion de natation, l'athlète ne sera pas pénalisé;

(ii) Pour les épreuves d'aquathlon, les athlètes peuvent transporter leur bonnet de natation officiel de l'évènement et leurs lunettes de natation pendant la première course, mais ils doivent seulement les mettre dans la zone de transition;

(iii) Les bonnets de natation sont fournis par TQ ou par le comité organisateur local, sauf avis contraire;

(iv) Si un athlète choisit de porter deux bonnets, le bonnet officiel doit être porté à l'extérieur;

(v) Aucun logo de commanditaires autres que ceux prescrits par TQ ou le comité organisateur local ne doit être visible sur le bonnet de natation;

(vi) Il n'est pas permis aux athlètes de modifier le bonnet de natation de quelque façon que ce soit;

(vii) Ne pas porter le bonnet de natation officiel ou le fait de porter un bonnet officiel modifié peut entrainer une pénalité allant jusqu'à la disqualification;

(viii) Un athlète allergique au latex peut porter son propre bonnet de natation à condition qu'il soit d'une couleur voyante et d'en informer l'officiel à la natation, l'officiel en chef ou le délégué technique de l'événement.

(ix) Les bonnets de natation en néoprène sont autorisés si le port de la combinaison isothermique est autorisé. Dans ce cas, le bonnet de natation officiel de l'événement doit être porté au-dessus.

c. **Uniforme**

(i) ~~**« speedsuit » :** si un athlète décide de porter un « speedsuit » ou un second uniforme par-dessus son uniforme de triathlon; les deux uniformes doivent être portés durant toute la durée de la compétition, sauf pour les épreuves de moyennes et de longues distances, où le deuxième uniforme peut être retiré lors de la première transition;~~

(i) **Manches longues :** le port d'un uniforme avec manches couvrant les épaules et les bras jusqu'au-dessus des coudes est permis en tout temps. Lorsque le port de la combinaison isothermique est interdit, les vêtements couvrant toute partie des bras en-dessous des coudes sont également interdits (exceptions indiquées aux points 2.8.b. et c.);

(ii) **Jambières de compression :** contrairement aux règles de World Triathlon, les règles de compétition de TQ permettent le port de jambières de compression (sans néoprène) sous les genoux en tout temps, mais peuvent faire l'objet d'une vérification par un officiel;

(iii) Référez-vous au point 2.8 pour la conformité des uniformes de triathlon (trisuit).

d. **Combinaison isothermique**

(i) L'épaisseur de toute partie d'une combinaison isothermique ne doit pas excéder 5 mm. Si la combinaison isothermique est composée de deux parties, l'épaisseur combinée des zones de chevauchement ne doit pas excéder la limite d'épaisseur de 5 mm; une tolérance de +/- 0,3 mm est admissible;

(ii) Tout dispositif de propulsion qui donne un avantage à l'athlète ou qui représente un risque pour les autres est interdit;

(iii) La combinaison isothermique doit mouler le corps de l'athlète lorsqu'il nage;

(iv) Une combinaison isothermique peut recouvrir toute partie du corps à l'exception du visage, des mains et des pieds (les pieds peuvent être couverts si la combinaison isothermique est obligatoire);

(v) Lorsqu'elle est obligatoire, la combinaison isothermique doit couvrir minimalement le torse. La combinaison sans manche est acceptée.

e. **Combinaison de natation « Swimskins »**

(i) Les combinaisons de natation (swimskins) doivent être constituées à 100 % de matières textiles, définies comme des matières constituées de fils naturels et/ou synthétiques, individuels et non consolidés, utilisés pour constituer un tissu par tissage, tricotage et/ou tressage (cela fait généralement référence aux combinaisons fabriquées uniquement à partir de nylon ou de lycra qui ne contiennent aucun matériau caoutchouté tel que le polyuréthane ou le néoprène) ;

(ii) Groupe d'âge : la combinaison de natation est autorisée dans toutes les épreuves et sur toutes les distances;

(iii) La combinaison de natation doit être retirée après le segment de natation;

(iv) La combinaison de natation peut être utilisée peu importe la température de l'eau.

f. **Équipement illegal**

Les athlètes ne doivent pas utiliser ou porter ce qui suit :

(i) Appareil de propulsion artificiel;
(ii) Appareil de flottaison;
(iii) Gants;
(iv) Chaussettes, sauf lorsque le port de la combinaison isothermique est obligatoire;
(v) Combinaison isothermique (incluant le bonnet en néoprène) ou n'importe quelle partie d'une combinaison isothermique lorsque ce n'est pas autorisé;
(vi) Tuba;
(vii) Écouteurs, casques d'écoute ou bouchons d'oreilles techniques diminuant en grande partie ou en totalité les capacités auditives, qui sont insérés ou couvrant les oreilles, sauf bouchons de protection des oreilles;
(viii) Tout bijou; considéré comme un danger pour les athlètes eux-mêmes ou pour les autres athlètes. Les officiels peuvent demander aux athlètes de retirer ces effets personnels;
(ix) Bouée de flottaison d'urgence déployée. Dans ce cas, l'athlète est retiré de la course;
(x) Combinaisons, gilets ou tout autre vêtement dont une partie quelconque est faite de matériau caoutchouté tel que le polyuréthane ou le néoprène;
(xi) Short de flottaison, même si le port de la combinaison isothermique est autorisé.

5. CONDUITE À VÉLO

5.1. Règles générales

a. Les athlètes doivent respecter les règles de circulation spécifiques à l'épreuve et ne doivent pas traverser la ligne centrale de la route à moins qu'un officiel en décide autrement. Tout compétiteur qui, aux yeux des officiels, semble représenter un danger pour lui-même ou pour les autres pourrait être disqualifié et retiré de la compétition.

~~Un athlète n'a pas le droit de :~~

(i) ~~bloquer d'autres athlètes;~~

(ii) ~~pédaler le torse nu;~~

(iii) ~~progresser sur le parcours sans son vélo;~~

(iv) ~~utiliser durant la course un vélo différent de celui qu'il a enregistré~~

b. Un athlète ne peut pas progresser sur le parcours sans être en possession de son vélo.

c. Un athlète doit compétitionner avec le vélo qu'il a enregistré.

~~Comportement dangereux~~

(i) ~~Les compétiteurs doivent obéir aux règles de la circulation et ne doivent pas traverser la ligne centrale de la route à moins qu'un officiel en décide autrement. Tout compétiteur qui, aux yeux des officiels, semble représenter un danger pour lui-même ou pour les autres pourrait être disqualifié et retiré de la compétition;~~

d. Les athlètes qui quittent la zone de compétition pour des raisons de sécurité doivent la réintégrer sans gagner d'avantage. Si un avantage est obtenu en raison de cette action, l'athlète se voit infliger une pénalité de temps qu'il doit purger à la zone de pénalité située sur le parcours de course à pied. En l'absence de zone de pénalité, le temps sera ajouté au temps final, ou purgé sur place à n'importe quel endroit sur le parcours, selon les consignes de l'officiel.

e. Tout comportement dangereux peut entrainer une pénalité de temps. Ceci inclut, entre autres, de dépasser un athlète du mauvais côté.

f. Lorsqu'un athlète coupe ou fait un contact accidentel avec un autre athlète pendant le vélo, puis s'éloigne immédiatement et ne provoque pas de chute, l'athlète n'encourra pas de pénalité.

g. Lorsqu'un athlète coupe un autre athlète de manière dangereuse ou entre en contact avec un autre athlète pendant le vélo, ne s'éloigne pas et continue à gêner la progression de l'autre athlète, l'athlète écope d'une pénalité de temps.

h. Lorsqu'un athlète cible délibérément un autre athlète pendant le vélo et entrave sa progression, obtient un avantage déloyal, cause potentiellement un préjudice ou une chute, l'athlète sera disqualifié.

5.2. Équipement

a. **Le vélo**

Le vélo est un véhicule à propulsion humaine seulement possédant deux roues de même diamètre. La roue avant doit être manœuvrable. La roue arrière doit être conduite par un système comprenant des pédales et une chaine. Les vélos doivent avoir les caractéristiques suivantes :

Pour les courses Paratriathlon et « Groupe d'âge » avec et sans sillonnage :

(i) Le vélo ne doit pas mesurer plus de 185 centimètres de long et 50 centimètres de large;

(ii) Le vélo doit mesurer entre 24 et 30 centimètres du sol jusqu'au centre de l'axe du plateau avant;

(iii) Le cadre du vélo doit être de conception traditionnelle, c'est-à-dire qu'il doit être monté autour d'un cadre fermé formé d'éléments tubulaires droits ou fuselés (ces éléments peuvent être ronds, ovales, aplatis, en forme de goutte ou en forme de coupe transversale). Les vélos construits autour d'une forme de diamant (sans tube inférieur de selle) ou avec un triangle arrière qui ne se connecte pas au sommet de la section du tube inférieur/tube supérieur sont considérés acceptables ;

(iv) Les vélos ou les équipements non traditionnels ou inhabituels sont illégaux à moins que les détails aient été soumis pour approbation à un officiel avant le début de la compétition;

(v) Les autocollants de numéro de course pour vélos fournis par le comité organisateur ou TQ doivent être apposés sur le vélo comme prescrit, sans aucune modification;

(vi) Les vélos portant l'étiquette d'homologation pour le contre-la-montre de l'UCI (code TT) sont toujours acceptés dans les évènements sans sillonnage.

Pour les courses sans sillonnage « Groupe d'âge » :

(vii) Un vélo électrique, dont la batterie a été retirée et dont l'inspection a été confirmée par un officiel, peut être utilisé;

(viii) L'utilisation d'un rétroviseur sur le casque ou le guidon peut être admise. Il doit faire l'objet d'une vérification par l'officiel.

b. **Roues**

(i) Aucune roue ne doit être munie d'un mécanisme capable de la faire accélérer;

(ii) Les pneus tubulaires doivent être bien collés, les leviers de blocage rapide doivent être fermement rabattus sur les moyeux et les roues doivent être bien attachées au cadre;

(iii) Il doit y avoir un frein sur chaque roue;

(iv) Pour les courses « Groupe d'âge » avec sillonnage, les roues doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- les roues doivent avoir au moins 12 rayons;
- les roues pleines sont interdites.
- ~~Les roues doivent être conformes à la règlementation de l'UCI. Ce lien peut être utilise pour vérifier la conformité des roues - https://www.wheellist.info/~~

(v) Pour les courses sans sillonnage, les roues pleines sont permises sur la roue arrière. Toutefois, cette disposition peut être modifiée si le délégué technique le juge nécessaire pour des raisons de sécurité, par exemple en cas de vents violents.

c. **Guidons**

(i) Pour les courses « Groupe d'âge » **avec sillonnage :**

a. Seuls les guidons courbés traditionnels sont permis. Les bouts du guidon doivent être bouchés;

b. Les guidons aérodynamiques amovibles (barres aéro) sont interdits. Voir l'image ci-dessous pour les courses avec sillonnage :

(ii) Pour les courses « Groupe d'âge » **sans sillonnage** :

a. Seuls les guidons et les guidons aérodynamiques amovibles (barres aéro) qui ne dépassent pas l'extrémité frontale de la roue avant sont autorisés. Les guidons aérodynamiques n'ont pas à être reliés. Les bouts doivent être bouchés;

b. Les bouteilles d'eau et les porte-bouteilles peuvent être montés sur le guidon ou les guidons aérodynamiques amovibles.

d. **Casques**

(i) Les casques doivent être approuvés par un organisme national de contrôle accrédité reconnu;

(ii) Le casque doit être en bon état et sans dommage apparent. À défaut, le casque ne pourra pas être utilisé. ~~La date de fabrication doit être inférieure aux cinq dernières années~~. Le casque peut faire l'objet d'une vérification par les officiels;

(iii) Le casque doit être utilisé lors des activités officielles lorsque l'athlète est sur le vélo : compétition, familiarisation et séances d'entrainement;

(iv) Le casque profilé recouvrant les oreilles est interdit lors des courses avec sillonnage;

(v) Une modification d'une partie du casque, y compris la mentonnière, ou le retrait d'une partie du casque est interdite. Cependant, l'ajout d'un miroir sur celui-ci est autorisé, sauf lors des courses avec sillonnage;

(vi) Le casque doit être bien attaché et bien ajusté en tout temps (tout vêtement ou accessoire porté sous celui-ci ne doit pas en affecter son ajustement) lorsque l'athlète est en possession de son vélo. Ce qui signifie au début de l'étape cycliste, lorsque l'athlète retire son vélo du support jusqu'à ce qu'il ait replacé son vélo sur le support à la fin de l'étape cycliste;

(vii) Si un athlète déplace son vélo à l'extérieur du parcours, peu importe la raison, il ne doit pas détacher ou retirer son casque jusqu'à ce qu'il se soit déplacé à l'extérieur des limites du

parcours de vélo et soit descendu de son vélo; et il doit bien rattacher son casque sur sa tête avant de réintégrer le parcours ou avant de remonter sur son vélo;

(viii) L'autocollant d'identification du numéro de l'athlète fourni par le comité organisateur doit être placé sur le devant du casque, sans aucune modification. Aucun autre autocollant n'est autorisé;

(ix) Le casque peut être de n'importe quelle couleur ou motif.

e. **Pédales**

(i) Tous les types de pédales sont permis (plateforme, à clip ou avec cale-pieds*)

*Les cale-pieds avec sangles sont autorisés pour les athlètes groupe d'âge, mais sont interdits pour les catégories jeunesse 1-2-3-4, U13, U15 et les épreuves avec sillonnage. Pour ces épreuves, les sangles seront retirées au besoin à l'entrée de la zone de transition.

f. **Freins à disque**

(i) Les freins à disque sont autorisés sur toutes les compétitions.

g. **Appareils électroniques**

Les appareils électroniques peuvent être utilisés pendant la compétition, sauf s'ils empêchent l'athlète de prêter toute son attention à son environnement. Par exemple, un téléphone cellulaire fixé sur la potence peut être utilisé, mais strictement comme un odomètre.

h. **Équipement illégal**

Les équipements illégaux comprennent, sans toutefois s'y limiter :

(i) Écouteurs ou casque d'écoute insérés dans, ou qui couvrent les oreilles, casque intelligent activé et écouteurs à conduction osseuse;
(ii) Contenants en verre;
(iii) Miroirs lors des courses avec sillonnage*;
(iv) Vélo ou parties du vélo non conforme aux règles en vigueur;
(v) Bouteilles d'eau si elles sont placées derrière la selle pour les compétitions où le sillonnage est autorisé.

***Miroirs :** Contrairement aux règles de World Triathlon, les miroirs manufacturés installés sur le vélo sont autorisés en tout temps, sauf lors des courses avec sillonnage.

i. Tout équipement ou dispositif transporté pendant le segment vélo ou ajouté au vélo doit être approuvé par l'officiel en chef avant la compétition, doit être solidement fixé, ne pas mettre en danger un athlète et ne pas lui donner un avantage déloyal. Les dispositifs non approuvés sont interdits et peuvent mener à la disqualification de l'athlète.

j. Les carénages aérodynamiques (*fairing*) sont interdits. Les carénages sont définis comme tout dispositif ou matériau (y compris le ruban adhésif) ajouté, fixé ou mélangé à la structure du vélo qui a pour effet de réduire la résistance à la pénétration de l'air. Les dispositifs ou matériaux (y compris le ruban adhésif) ajoutés, fixés ou mélangés à la structure du vélo qui ne modifient ni n'élargissent fondamentalement la forme générale de la structure (par exemple, pour couvrir la découpe de la valve de la roue à disque arrière, pour couvrir l'accès aux boulons, etc.) ne sont pas concernés par cette règle.

k. Limitation du volume d'hydratation : le volume d'hydratation (par exemple, bouteilles ou systèmes d'hydratation) monté sur des composants qui tournent autour de l'axe de direction

(par exemple, extensions de cockpit, barres aéro) doit avoir une capacité maximale combinée de 2 litres.

l. Les systèmes d'hydratation montés à l'arrière (à l'exception de ceux montés à l'intérieur du triangle de cadre du vélo) sont limités en taille, capacité, dimension et emplacement comme indiqué ci-dessous :

(i) Ne peuvent pas contenir plus de deux bouteilles d'eau ;
(ii) Ne doivent pas dépasser une capacité de 1 L par bouteille.

m. Plus précisément, les articles suivants ne sont pas autorisés :

(i) Bouteilles/hydratation ou tout autre objet (à l'exception de la nutrition) attaché ou inséré dans la combinaison de course d'un athlète ;

(ii) Tout insert dans les manchons de mollet et les manchons de bras d'un athlète.

5.3. Vérification des vélos

(i) Un contrôle de vélo peut inclure tous les éléments énumérés au point 5.2 ;
(ii) Une vérification visuelle des vélos a lieu lors de l'entrée dans la zone de transition avant la course. Les officiels et les bénévoles s'assurent que les vélos sont conformes aux règles de compétition TQ;
(iii) Au cours de cette vérification, les athlètes peuvent demander à l'officiel en chef l'autorisation d'apporter des modifications, si nécessaire, pour se conformer aux règles;
(iv) Chaque athlète ne peut présenter qu'un vélo pour vérification.

5.4. Sillonnage

Si l'on considère le droit au sillonnage, il y a deux types de compétitions, soit :

(i) Les courses avec sillonnage;
(ii) Les courses sans sillonnage.

Course avec sillonnage :

a. Le sillonnage d'un athlète de sexe différent est interdit, sauf avis contraire.
b. Le sillonnage d'un athlète qui est sur un ~~autre~~ tour de vélo différent est interdit.
c. Le sillonnage d'un véhicule motorisé est interdit.

Course sans sillonnage :

d. Le sillonnage d'un autre athlète ou d'un véhicule motorisé est interdit. Les athlètes doivent empêcher les tentatives de sillonnage des autres athlètes.
e. Un athlète est autorisé à occuper n'importe quelle position sur le parcours pourvu qu'il prenne cette position le premier sans être entré en contact avec d'autres athlètes. Lorsqu'il prend une position, l'athlète doit laisser un espace raisonnable pour que les autres puissent effectuer des mouvements normaux sans entrer en contact avec lui. Un espace approprié doit être laissé avant un dépassement.
f. Un athlète qui s'approche de la zone de sillonnage d'un autre à partir de n'importe quelle position est responsable d'éviter le sillonnage.
g. Sillonner signifie entrer dans la zone d'aspiration d'un vélo ou d'un véhicule :

~~zone de sillonnage d'un vélo sur une distance standard ou plus courte : cette zone est de 10 mètres de longueur mesurée à partir de l'extrémité frontale de la roue avant. Un athlète peut entrer dans la zone de sillonnage d'un autre athlète à condition qu'il soit en progression dans cette zone. Un maximum de 20 secondes est alloué pour traverser la zone d'un autre athlète; Plusieurs tentatives consécutives de dépassement sans succès peuvent conduire à une infraction pour sillonnage;~~

(i) ~~zone de sillonnage d'un vélo sur une moyenne et longue distance : cette~~ La zone de sillonnage d'un vélo est de 12 mètres de longueur mesurée à partir de l'extrémité frontale de la roue avant. Un athlète peut entrer dans la zone de sillonnage d'un autre athlète à condition qu'il soit en progression dans cette zone. Un maximum de 25 secondes est alloué pour traverser la zone d'un autre athlète; Plusieurs tentatives consécutives de dépassement sans succès peuvent conduire à une infraction pour sillonnage;

(ii) Zone de sillonnage d'une motocyclette : cette zone est de 15 mètres de longueur. Cela s'applique également lors des courses avec sillonnage;

(iii) Zone de sillonnage d'un véhicule : cette zone est de 35 mètres de longueur et s'applique à tout véhicule qui se trouve sur le parcours de vélo. Cela s'applique également lors des courses avec sillonnage.

h. Un athlète peut entrer dans la zone de sillonnage d'un vélo dans les circonstances suivantes :

(i) Pour des raisons de sécurité;

(ii) Si l'athlète entre dans la zone de sillonnage et qu'il y progresse pendant le temps alloué pour compléter la manœuvre de dépassement;

(iii) 100 mètres avant et après un poste de ravitaillement ou la zone de transition;

(iv) Dans un virage très prononcé;

(v) Si le délégué technique exclut une portion du parcours en raison de voies étroites, de travaux de construction, de détours ou pour toute autre raison reliée à la sécurité.

i. Dépassement

(i) Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne;

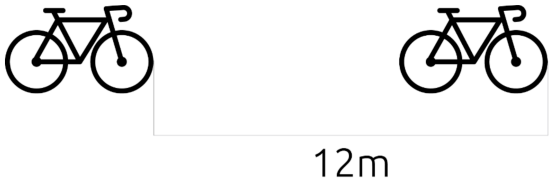
(ii) Lorsqu'il vient de se faire dépasser, un athlète a la responsabilité de sortir de la zone de sillonnage en un mouvement continu, jusqu'à l'extérieur de celle-ci, avant de pouvoir tenter un dépassement. Tenter de dépasser un athlète sans être sorti préalablement de sa zone de sillonnage entrainera une pénalité pour sillonnage;

(iii) Lorsqu'il vient de se faire dépasser, un athlète qui demeure dans la zone de sillonnage plus longtemps que la durée permise recevra une pénalité pour sillonnage;

(iv) Les athlètes doivent se tenir sur le côté du parcours pour éviter de créer un blocage. Un blocage se produit lorsqu'un athlète, qui se trouve derrière, ne peut dépasser parce que l'athlète devant lui est mal placé sur le parcours;

(v) Lors de la réunion d'avant course, le délégué technique indique aux athlètes de quel côté ils devront dépasser lorsqu'ils seront à vélo.

j. Voir le diagramme ci-dessous pour les distances :



5.5. Pénalités pour avoir sillonné

a. Il est interdit de sillonner au cours d'une course sans sillonnage.

b. Les officiels avisent les athlètes pris en défaut de sillonnage qu'ils reçoivent une pénalité. Cet avis doit être clair et non ambigu et peut être donné à n'importe quel moment sur le parcours vélo, même si l'infraction a été commise il y a plusieurs minutes.

c. L'athlète sanctionné doit s'arrêter à la zone de pénalité et y demeurer pour une durée spécifique, en fonction de la distance de la course. Les pénalités de temps de sillonnage sont décrites au point 3.3. e. ~~soit une (1) minute pour la distance sprint et moins, deux (2) minutes pour la distance olympique ou cinq (5) minutes pour la moyenne et longue distance.~~ En l'absence de zone de pénalité, le temps peut être ajouté au temps final de l'athlète. L'athlète peut également être arrêté sur place, à n'importe quel endroit sur le parcours, selon les consignes de l'officiel.

d. Il est de la responsabilité de l'athlète de s'arrêter à la zone de pénalité pour purger sa ou ses pénalités s'il y a lieu. S'il n'arrête pas, l'athlète sera disqualifié.

e. Pour les épreuves de distance olympique ou moins, une seconde infraction pour sillonnage mène à une disqualification.

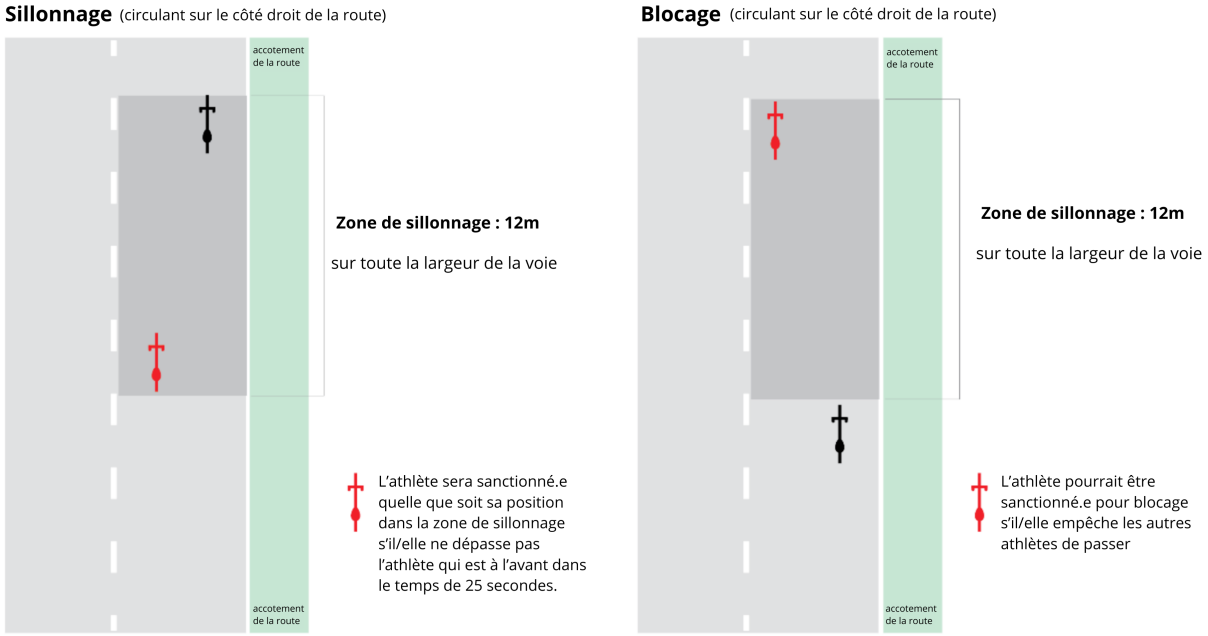
f. Pour les épreuves de moyenne et longue distance, la troisième infraction pour sillonnage mène à une disqualification.

g. L'athlète ne peut pas faire appel d'une pénalité de sillonnage.

5.6. Blocage

a. Les athlètes doivent rester sur le côté du parcours sans créer de danger en bloquant les autres athlètes se trouvant sur le parcours. Il y a blocage lorsqu'un athlète qui se trouve derrière un autre athlète ne peut pas dépasser du fait que l'athlète qui se trouve devant est mal placé sur le parcours. Les athlètes faisant du blocage recevront un carton jaune et devront purger une pénalité de temps à la zone de pénalité. En l'absence de zone de pénalité, le temps peut être ajouté au temps final. L'athlète peut également être arrêté sur place, à n'importe quel endroit sur le parcours, selon les consignes de l'officiel.

Illustration pour rouler sur le côté droit de la route :



5.7 Position de conduite à vélo

a. La position de conduite exige que les seuls points d'appui soient les suivants : les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et l'assise sur la selle.

b. Durant les épreuves sans sillonnage, les avant-bras peuvent être utilisés comme point d'appui sur le guidon. Pendant que les bras ou les coudes sont en contact avec le guidon, les mains agrippent les barres aérodynamiques amovibles.

c. Cet article ne s'applique pas aux épreuves de cross et d'hiver.

Image 1 : Positions autorisées dans toutes les courses

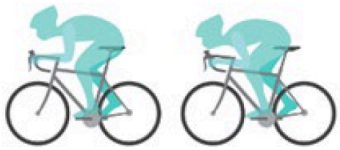


Image 2 : Position autorisée uniquement dans les courses sans sillonnage

Image 3 : Positions interdites dans toutes les courses

6. CONDUITE À LA COURSE À PIED

6.1. Règles générales

a. Les athlètes :

(i) Peuvent courir ou marcher, avec des souliers;
(ii) Doivent porter le dossard de course à l'avant;
(iii) Ne peuvent pas ramper;
(iv) Ne peuvent pas courir torse nu;
(v) Ne peuvent pas courir pieds nus (contrairement aux règles de World Triathlon);
(vi) Ne peuvent pas courir avec un casque de vélo sur la tête;

(vii) Ne peuvent pas utiliser des poteaux, des arbres ou d'autres éléments fixes pour les aider à tourner dans les courbes;

(viii) Ne peuvent pas être accompagnés par un non participant, des membres de leur équipe, de leur famille ou d'autres meneurs d'allure sur le parcours ou le long de celui-ci;

(ix) Ne peuvent pas se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours, sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés.

b. Lorsqu'un athlète entre accidentellement en contact avec un autre athlète pendant la course, puis s'éloigne immédiatement et ne provoque pas de chute, l'athlète ne sera pas pénalisé.

c. Lorsqu'un athlète entre en contact avec un autre athlète pendant la course, qu'il continue à gêner la progression de l'autre athlète et qu'il ne s'éloigne pas, l'athlète écopera d'une pénalité de temps.

d. Lorsqu'un athlète cible délibérément un autre athlète pendant la course à pied et entrave sa progression, obtient un avantage déloyal, cause potentiellement un préjudice ou une chute, l'athlète sera disqualifié.

e. Chaussures : Tous les athlètes doivent porter des chaussures conformes à la liste approuvée par World Athletics. Cette liste est régulièrement mise à jour et peut être consultée sur le site officiel de World Athletics. https://certcheck.worldathletics.org/FullList

6.2. Définition de l'arrivée

a. Un athlète a terminé sa course lorsqu'une partie de son torse traverse la ligne d'arrivée.

6.3. Principe de sécurité

a. La responsabilité de demeurer sur le parcours incombe à l'athlète. Tout athlète qui, selon le jugement des officiels ou de l'équipe médicale, semble représenter un danger pour lui-même ou les autres peut être retiré de la compétition.

b. Les athlètes ne peuvent pas être accompagnés par une personne non participante dans l'aire d'arrivée.

6.4. Équipement illégal

(i) Écouteurs ou casque d'écoute insérés dans, ou qui couvrent les oreilles, lunettes intelligentes en fonction et écouteurs à conduction osseuse;

(ii) Contenants en verre;

(iii) Uniforme non conforme aux règles de compétition;

(iv) Béquilles, cannes, bâtons ou tout autre dispositif permettant d'aider la progression en poussant ou en tirant avec les bras. La réglementation spécifique pour le paratriathlon est incluse dans les règles *paratriathlon* ;

(v) Souliers de course ne répondant pas aux règles de World Athletics (référez-vous à la liste approuvée par World Athletics. Cette liste est régulièrement mise à jour et peut être consultée sur le site officiel de World Athletics https://certcheck.worldathletics.org/FullList).

7. CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION

7.1. Règles générales

a. Tous les athlètes doivent avoir leur casque bien attaché et ne peuvent ni verrouiller ni déverrouiller le mécanisme du casque à partir du moment où ils retirent leur vélo du support avant le début du segment vélo jusqu'à ce qu'ils aient replacé leur vélo sur le support à la fin du segment vélo.

b. Les athlètes ne doivent utiliser que le support à vélo qui leur a été attribué et ils doivent y accrocher leur vélo.

c. Position de l'équipement :
   (i) Les athlètes doivent placer à moins de 0,5 mètre de leur vélo tout l'équipement qui sera ou qui a été utilisé au cours de la compétition.

   (ii) Seul l'équipement qui sera utilisé au cours de la compétition peut être laissé dans la zone de transition. Tous les autres effets personnels et équipements doivent être enlevés avant le début de l'épreuve. Certaines exceptions s'appliquent selon les événements.

   (iii) Les souliers de vélo, les lunettes, le casque et les autres équipements de vélo peuvent être placés sur le vélo. Les vêtements et la serviette, s'il y a lieu, doivent être placés sur le sol.

d. Les athlètes qui sont observés par un officiel technique en train de jeter intentionnellement n'importe quel item ~~leur bonnet de natation~~ entre la sortie de la natation et la zone de transition recevront une pénalité de temps.

e. Les athlètes ne doivent pas entraver la progression des autres athlètes dans la zone de transition. Toute interférence empêchant un autre athlète de continuer la compétition entraînera une disqualification.

f. Les athlètes ne doivent pas toucher ou déplacer l'équipement des autres athlètes dans la zone de transition.

g. Il n'est pas permis de pédaler dans la zone de transition.

h. La nudité et l'exposition indécente sont interdites, sous peine de disqualification.

i. Il n'est pas permis aux athlètes de s'arrêter dans les zones de circulation de la zone de transition.

j. La combinaison isothermique ne peut être retirée que dans son espace en zone de transition ou dans une zone désignée s'il y a lieu.

k. Il est interdit de marquer sa position dans la zone de transition. Les marqueurs, les serviettes ou les objets utilisés à des fins de marquage seront retirés sans en avertir les athlètes.

l. En cas de pluie, les sacs protecteurs sur les vélos doivent être retirés avant le départ de la course.

m. Le langage abusif envers les officiels, les bénévoles et les autres participants est interdit en tout temps et en tout lieu.

n. La sangle du casque doit rester détachée dans la zone de transition pendant que l'athlète exécute le premier segment.

~~p. Il est interdit de toucher le mécanisme de verrouillage du casque avant que le vélo soit replacé sur le support à vélo.~~

7.2. Lignes d'embarquement (de montée) et de débarquement (de descente)

a. Les lignes d'embarquement et de débarquement font partie de la zone de transition. Pendant qu'il est dans la zone de transition (avant la ligne d'embarquement et après la ligne de débarquement), l'athlète doit pousser le vélo à l'aide de ses mains.

b. Les athlètes doivent monter sur leur vélo après la ligne d'embarquement, ce qui signifie avoir un pied complet en contact avec le sol après la ligne d'embarquement.

c. Les athlètes qui sortent de la zone de transition à vélo au lieu de monter à la ligne d'embarquement seront disqualifiés.

d. Les athlètes doivent descendre de leur vélo avant la ligne de débarquement, ce qui veut dire avoir un pied complet en contact avec le sol avant la ligne de débarquement.

e. Les athlètes qui ne tentent pas de descendre à la ligne de débarquement et qui se retrouvent à vélo en transition seront disqualifiés.

f. Si l'athlète perd son ou ses soulier(s) ou tout autre équipement durant la manœuvre d'embarquement ou de débarquement, ils seront collectés par l'officiel ou un bénévole sans pénalité.

8. PROTÊTS

8.1. Généralités

a. Un protêt est lié à la conduite d'un athlète, d'un officiel, ou aux conditions de la compétition. Un athlète ou un club désigné peut déposer un protêt auprès de l'officiel en chef. Pour les événements partenaires de TQ, se référer à l'Annexe E.

8.2. Protêts portant sur la compétition

a. Un athlète qui dépose un protêt contre un autre athlète ou contre un officiel doit le soumettre à l'officiel en chef dans les 15 minutes suivant l'arrivée du dernier athlète de son départ. Si un protêt a été déposé au cours de cette période, le délai est prolongé de 30 minutes supplémentaires.

8.3. Protêts portant sur l'équipement

a. Un athlète qui dépose un protêt relativement à l'équipement d'un athlète qui transgresserait les conditions énoncées dans les règles de compétition de TQ doit le soumettre à l'officiel en chef dans les 15 minutes suivant l'arrivée du dernier athlète de son départ. Si un protêt a été déposé au cours de cette période, le délai est prolongé de 30 minutes supplémentaires.

9. APPELS

9.1. Juridiction d'appel

a. Un appel est une demande d'examen d'une décision, qui a été rendue par un officiel, par le jury de compétition ou par tout comité de TQ. Voir l'annexe F pour un formulaire d'appel. Toutes les décisions peuvent être portées en appel, à l'exception :

(i) Des décisions rendues par le comité d'audience antidopage;
(ii) Des décisions rendues sur le terrain (zone de compétition).

En cas de plainte d'ordre sportif à l'encontre d'un membre de la fédération, l'athlète ou l'entraîneur concerné doit suivre la procédure de dépôt de plainte détaillée dans le guide des politiques de gouvernance de la fédération, consultable aux pages 43 et 44
https://www.triathlonquebec.org/wp-content/uploads/2023/08/Politiques-de-gouvernance.pdf

10. SÉCURITÉ, ENVIRONNEMENT ET CONDITIONS CLIMATIQUES

10.1. Qualité de l'eau

a. Qualité de l'eau :

(i) La qualité de l'eau doit respecter l'ensemble des normes de qualité énoncées par le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques *(notez que ces normes sont plus restrictives que celles de World Triathlon)*.

(ii) Des échantillons d'eau prélevés à trois endroits différents sur le parcours de natation seront analysés séparément et le résultat de l'échantillon le moins favorable déterminera si la natation peut avoir lieu. ~~La baignade sera autorisée si les valeurs suivantes sont inférieures au seuil de tolérance dans les différents types d'eau :~~

(iii) Si l'un des échantillons présente une valeur d'E. Coli supérieure à 200 coliformes fécaux par 100 ml (échantillon pollué (cote D) selon le ministère), la natation sera annulée.

Voir le tableau ci-dessous (source aide-mémoire du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques.)

Qualité de l'échantillon prélevé		Moyenne arithmétique des *E. coli*/100 ml
A	Excellente	≤ à 20
B	Bonne	de 21 à 100
C	Passable	de 101 à 200
D	Polluée	≥ à 201

(iv) Le PH doit être compris entre 6 et 9.

(v) Une inspection visuelle doit être faite régulièrement pour identifier tout problème (voir section 10.2.c.).

(vi) Si le test de qualité de l'eau présente des valeurs hors des limites de tolérance indiquées ci-dessus, la natation sera annulée.

~~• Eau de mer et eau de transition (eaux côtieres) :~~
~~- PH compris entre 6 et 9;~~
~~- Entéro cocci pas plus de 100 par 100 ml (ufc/100ml);~~
~~- Escherichiacoli E. Coli pas plus de 250 par 100 ml (ufc/100ml);~~
~~- Absence de preuve visuelle positive de prolifération d'algues (marée rouge).~~

~~• Eaux intérieures :~~
~~- PH compris entre 6 et 9;~~
~~- Entero cocci pas plus de 200 par 100 ml (ufc/100ml);~~
~~- Escherichiacoli E. Coli pas plus de 500 par 100 ml (ufc/100ml);~~

~~- La présence d'efflorescences d'algues bleu-vert (cyanobactéries) ne doit pas dépasser 100 000 cellules/ml. Ce test n'est requis qu'en cas de preuve visuelle positive d'une prolifération d'algues bleu-vert. En raison du potentiel de formation rapide d'écume, le directeur du comité organisateur doit procéder à une inspection sanitaire quotidienne dans les deux semaines précédant la compétition dans la zone sujette à la formation d'écume. Lorsqu'aucune écume n'est visible, mais que l'eau présente une forte coloration verdâtre, une turbidité et que la transparence est inférieure à 0,5 m, le test des cyanobactéries doit être effectué.~~

- ~~Toutes les unités doivent être ufc/100 ml ou nmp/100 ml. (ufc unités formant des colonies ; nmp nombre le plus probable).~~

10.2. Tests de la qualité de l'eau et prises de décision

a. Tests de la qualité de l'eau

(i) Selon les règles de World Triathlon, le comité organisateur doit soumettre des tests de qualité de l'eau prélevés à trois endroits du parcours de natation :

- 2 mois avant la compétition;
- Moins de sept (7) jours avant la compétition;

(ii) Toutefois, la livraison des résultats peut varier de 48 heures à 96 heures en fonction de la méthodologie utilisée par le laboratoire. Les résultats reçus plus de sept (7) jours après le prélèvement de l'échantillon ne seront pas acceptés;

(iii) Par conséquent, il n'est pas conseillé de prendre une décision sur le report de la compétition en se basant uniquement sur ces données car elles ne reflètent pas les conditions actuelles à 100%.

b. Prise de décisions

(i) Dans les cas où l'événement se déroule sous des conditions pluvieuses, il est recommandé par l'OMS de prendre la décision concernant la tenue ou non de la natation en prenant en compte (liste non exhaustive) :

i. L'inspection sanitaire;
ii. L'analyse de la qualité de l'eau;
iii. Les prévisions météorologiques.

c. Inspection visuelle: ~~sanitaire~~

(i) Vérification de :

- L'absence d'huiles et d'odeur de phénol;
- La couleur de l'eau qui ne ~~peut pas~~ change pas de manière anormale;
- La visibilité de l'eau de plus d'un mètre (celle-ci ne peut être inférieure que lorsque cela est dû à des circonstances naturelles);
- L'absence de déchets; ~~Un endroit où il y a beaucoup d'ordures peut être un environnement idéal pour les rats bruns;~~
- L'absence de rejet d'eau de refroidissement d'une usine;
- L'absence de rejet d'eaux usées ou l'apparition de maisons et de bateaux;
- L'absence de colonies d'oiseaux;
- L'absence de prolifération d'algues bleu-vert, de prolifération d'algues ou de marée rouge.

10.3. Modifications dues à la chaleur

Les distances de course peuvent être modifiées et des mesures de mitigation peuvent être mises en place en cas de fortes chaleurs. Référez-vous au plan de contingence de TQ pour plus de détails.

10.4. Courant à la natation

a. Le délégué technique peut modifier la distance de la natation ou même annuler la natation, en fonction de la vitesse du courant ou toute autre condition environnementale qui peut créer des problèmes de sécurité.

b. Nage avec le courant : l'épreuve doit être reprogrammée ou annulée dans le cas où les athlètes nagent avec un courant égal ou supérieur à 1,5 m/s.

c. Nage à contre-courant : l'épreuve ~~peut~~ doit être reprogrammée ou annulée dans le cas où les athlètes nagent contre un courant supérieur à 1,0 m/s pour les Élites et 0,5 m/s pour les Groupes d'âge et Para triathlètes. Ces valeurs à contre-courant sont à mesurer à proximité de la berge. ~~en ligne droite et égal ou supérieur à 1 m/s lorsqu'ils doivent tourner en tout point dans un angle de 90 degrés ou plus.~~

10.5. Orage et éclairs

a. La foudre peut constituer une menace immédiate pour les athlètes. Si des éclairs s'approchent en direction du site de compétition et sont dans un rayon de ~~13~~ 5 km, la course doit être suspendue. Trente (30) minutes après le dernier coup de tonnerre, les activités peuvent reprendre.

11. AQUATHLON

11.1. Généralités

a. L'aquathlon consiste en une épreuve combinant de la course à pied, de la natation et de la course à pied. L'enchainement et les distances peuvent variés selon la température de l'eau.

b. Au Québec, les épreuves d'aquathlon à l'extérieur ont généralement les mêmes distances de natation et de course à pied que les distances standards tandis que les épreuves d'aquathlon à l'intérieur suivent généralement les distances officielles inscrites dans les règles de compétition de World Triathlon. Voir l'annexe A pour les différentes distances.

L'aquathlon est régi par les mêmes règles que celles des épreuves de triathlon.

12. AQUAVÉLO

12.1. Généralités

a. L'aquavélo consiste en une épreuve combinant de la natation et du vélo.

b. Les épreuves d'aquavélo ont les mêmes distances de natation et de vélo que les distances standards.

c. L'aquavélo est régi par les mêmes règles que celles des épreuves de triathlon.

d. La ligne d'arrivée de l'aquavélo est définie par le comité organisateur. Sauf avis contraire, les athlètes terminent leur aquavélo à la ligne d'arrivée officielle de l'évènement. Dans ce cas, les athlètes doivent compléter la deuxième transition avant de se diriger directement vers la ligne d'arrivée officielle à la course à pied. Dans le cas où la ligne d'arrivée officielle est trop éloignée de la zone de transition ou pour toute autre raison de sécurité, la ligne d'arrivée de l'aquavélo

peut être située à la ligne de débarquement. Dans ce cas, le temps enregistré à la ligne de débarquement sera le temps final de l'athlète.

13. SWIMRUN

13.1. Généralités

a. Le *Swimrun* consiste en une épreuve enchainant des parcours de natation et de course à pied répétés, d'un minimum de trois segments. Les athlètes effectuent la course principalement en binôme, soit mixte ou du même genre.

b. Le parcours peut être linéaire ou en boucle, en forêt ou en montagne, selon la créativité du comité organisateur et à l'adaptation du territoire.

c. La distance annoncée et le ratio natation/course à pied est à la discrétion du comité organisateur. La distance peut varier de moins de 5 km à plus de 55 km. Voir l'annexe A pour les différentes distances.

d. Les athlètes ont droit à tout l'équipement qu'ils désirent, mais doivent le transporter sur l'ensemble du parcours (combinaison isothermique, souliers, palmes, plaquettes de natation, bouée de flottaison, etc.).

e. La réglementation sur le port de la combinaison isothermique n'est pas applicable pour les épreuves de *Swimrun*.

14. BIKE AND RUN

14.1. Généralités

a. Le *Bike and run* se fait en équipe de deux : un coureur et un cycliste. L'équipe peut être mixte ou du même genre, selon les catégories offertes par le comité organisateur.

b. Le *Bike and run* peut se pratiquer sur route ou en montagne. La distance annoncée est à la discrétion du comité organisateur, mais suit généralement les distances standards selon l'âge. Sur route : 2,5 km, 5 km, 10 km, 21,1 km ou 42,2 km.

c. Sauf avis contraire, tous les types de vélos sont autorisés, en autant qu'ils possèdent un système de freinage fonctionnel sur chaque roue. Les vélos doivent être à propulsion humaine seulement.

d. Le port du casque de vélo est obligatoire pour les deux membres de l'équipe, et ce, en tout temps. Ce casque doit être approuvé par un organisme national de contrôle accrédité reconnu.

e. Les deux athlètes doivent porter des souliers de course ainsi que le dossard de course fournit par le comité organisateur, sauf avis contraire.

14.2. Déroulement

a. Les deux athlètes sont en action simultanément : un court tandis que l'autre le suit à vélo. Ils s'échangent le vélo quand ils le désirent, selon leur stratégie. Les deux athlètes doivent toujours être à proximité l'un de l'autre.

b. Lors de l'échange du vélo, au moins un des deux athlètes doit être en contact constant avec le vélo, sous peine de disqualification.

c. Pour des raisons de sécurité lors des départs de masse, le délégué technique peut décider que les cyclistes doivent attendre à un lieu prédéterminé plus loin sur le parcours. Lorsque le coureur arrive à la hauteur de son cycliste, celui-ci doit le suivre.

d. L'équipe doit traverser la ligne d'arrivée ensemble. Pour des raisons de sécurité et selon les dimensions l'aire d'arrivée, le délégué technique peut décider que les cyclistes doivent s'arrêter à un lieu prédéterminé plus tôt sur le parcours. Lorsque l'équipe arrive à cette hauteur, le coureur doit terminer la course seul.

15. ÉPREUVES HIVERNALES

Les règles suivantes s'appliquent à toutes les épreuves hivernales, incluant, mais sans se limiter au triathlon, duathlon et pentathlon d'hiver. Une épreuve hivernale est composée d'un enchainement d'au moins deux des cinq sports suivants : raquette, course à pied, patin, ski de fond et vélo.

Les deux types de triathlons d'hiver reconnus sont :

a. Course à pied, vélo de montagne et ski de fond;
b. Course à pied ou raquette, patin et ski de fond.

15.1. Règlements généraux

a. Aucun accompagnateur, meneur d'allure ou coéquipier n'est autorisé sur le parcours.
b. Aucune assistance technique n'est autorisée sur le parcours, sauf en cas de bris d'équipement.
c. Le port du dossard est obligatoire pour l'ensemble des épreuves.
d. Le réchauffement sur le parcours et la reconnaissance de ce dernier sont interdits pendant l'évènement, sauf avis contraire du délégué technique ou du comité organisateur.
e. Il est interdit de jeter des déchets ou pièces d'équipement sur le parcours sous peine de disqualification.
f. Le port d'un système audio est interdit.
g. Les athlètes plus lents doivent céder le passage aux plus rapides.
h. L'utilisation ou la présence d'équipement non conforme pendant la course ou dans la zone de transition entrainera une disqualification automatique.
i. Une seule paire de raquettes, de souliers, de patins et de skis par compétiteur est acceptée dans la zone de transition.
j. Tout compétiteur qui a un langage ou une attitude offensante envers un bénévole, un autre compétiteur, un spectateur, ou toute autre personne sera disqualifié automatiquement et pourrait être suspendu ou expulsé de la Fédération.
k. Les règles de compétition de Triathlon Québec sont applicables. Là où les règles de compétition de TQ ne spécifient rien, les règles des fédérations des sports concernées seront appliquées.

15.2. Raquette

a. La totalité du parcours doit se faire les raquettes fixées aux pieds.
b. Les bâtons de marche sont interdits.
c. La dimension des raquettes doit être supérieure à 18 centimètres (7 pouces) de largeur par 51 centimètres (20 pouces) de longueur.
d. Le contrôle des raquettes se fait à l'entrée de la zone de transition.
e. Les athlètes doivent enlever leurs raquettes dans la zone de transition, à l'espace qui leur a été assigné.
f. Seules les raquettes de fabrication manufacturière sont acceptées.
g. La structure de la raquette doit demeurer intacte et sa construction doit conserver ses matériaux d'origine.
h. Les modifications temporaires sont acceptées, comme le retrait de certaines pièces amovibles.

15.3. Course à pied

a. Les souliers ou bottes sont obligatoires.
b. Tous les types de chaussures sont autorisés.
c. L'ajout de crampons est autorisé.
d. Les bâtons de marche sont interdits.

15.4. Patin

a. Tous les types de patins, incluant les lames nordiques, sont permis.
b. Le port d'un casque certifié (patin, vélo, hockey, ski) est obligatoire et le port de gants anti-coupure (cuir ou kevlar) est fortement recommandé.
c. Le casque doit être attaché avant de chausser les patins.
d. 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.
e. Les patins doivent être mis et lacés sur la chaise de transition de l'athlète.
f. Les athlètes ne peuvent pas changer de patins en cours d'épreuve.
g. Les lames nordiques doivent être mises et retirées soit sur la chaise de transition de l'athlète ou sur une chaise en bordure de glace, dans la zone spéciale préalablement approuvée par le délégué technique.
h. Les protège-lames doivent être laissés à l'endroit désigné en bordure de glace.
i. Les patineurs les moins rapides doivent circuler à l'intérieur de l'anneau glacé et céder le passage, dès que possible aux patineurs plus rapides.
j. Les dépassements se font par l'extérieur de l'anneau glacé.
k. À l'entrée en piste, les athlètes doivent céder le passage aux patineurs déjà en piste.

15.5. Ski de fond

a. Tous les styles de ski sont autorisés. Selon le parcours, des restrictions peuvent être appliquées par le délégué technique conjointement avec le comité organisateur.
b. Dans la zone de transition, les fondeurs doivent se déplacer avec skis et bâtons aux mains en les pointant vers le ciel.
c. 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 de ski de fond.
d. Les skis doivent être retirés des pieds et les dragonnes enlevées des poignets (ou les sangles retirées des bâtons) avant la ligne de débarquement de ski de fond.
e. Lorsqu'une demande de dépassement est effectuée par un athlète, l'athlète qui le précède a l'obligation de céder le passage dès que possible.
f. De 30 à 50 m avant l'arrivée, le style libre pourrait être interdit selon le parcours. Dans ce cas, la méthode double poussée sera exigée et les traces préparées devront être utilisées.
g. Une seule paire de skis est autorisée dans la zone de transition. Celle-ci doit être identifiée au numéro de dossard de l'athlète.
h. Aucun changement de ski n'est autorisé sur le parcours. Dans l'éventualité où l'un des skis se brise lors de la compétition, l'athlète a le droit de changer de ski, mais doit en tout temps garder l'un des deux skis originaux.
i. Une zone « matériel ski de fond » peut être aménagée en bordure du parcours. Les athlètes peuvent y laisser du matériel de remplacement (un ski et deux bâtons).

15.6. Vélo

a. Les vélos de route, de montagne, de cyclocross, de promenade, BMX et hybrides, à propulsion humaine seulement, sont autorisés en autant qu'ils possèdent un système de freinage fonctionnel sur chaque roue.
b. Les barres aérodynamiques, intégrées ou amovibles, sont interdites.
c. Les bouts du guidon doivent être bouchés.
d. La roue avant doit être manœuvrable et la roue arrière doit être conduite par un système comprenant des pédales et une chaine.
e. Les pneus doivent être à relief (crampons ou crampons métalliques). Les pneus lisses, avec ou sans rainures, sont interdits.
f. Le port du casque de vélo est obligatoire en tout temps sur le parcours vélo. Ce casque doit être approuvé par un organisme national de contrôle accrédité reconnu.
g. Les athlètes peuvent pousser ou transporter leur vélo sur le parcours.
h. Le sillonnage est autorisé, sauf avis contraire.

15.7. Zone de transition

a. Les athlètes ne doivent en aucun temps nuire aux autres athlètes.
a. Les athlètes doivent utiliser seulement l'espace qui leur est désigné pour changer d'équipement.
b. Dans le cas d'une épreuve à relais, l'échange doit se faire à l'espace assigné à l'équipe, sauf avis contraire du délégué technique ou du comité organisateur (exemple s'il y a une zone relais).
c. Les athlètes ne doivent pas toucher ou déplacer l'équipement des autres participants.
d. Le port du dossard est obligatoire pour accéder à la zone de transition.
e. Seuls les athlètes sont admis dans la zone de transition, et ce, en tout temps.
f. Il est interdit de mettre ses skis ou ses dragonnes dans la zone de transition.
g. Lors de l'épreuve de ski de fond, la circulation dans la zone de transition se fait en tout temps, skis et bâtons pointant vers le ciel.
h. Les athlètes peuvent laisser du matériel dans la « zone déchet » aménagée avant la ligne d'embarquement vélo et/ou ski de fond.
i. Lors de l'épreuve de vélo et lorsque l'athlète est en possession de son vélo, le casque doit être bien attaché et bien ajusté en tout temps (tout vêtement ou accessoire portés sous celui-ci ne doit pas en affecter son ajustement), soit à partir du moment où l'athlète retire son vélo du support au début de l'étape cycliste, et ce, jusqu'à ce qu'il ait replacé son vélo sur le support à la fin de l'étape cycliste.
j. Lors de l'épreuve de vélo, les athlètes doivent monter sur leur vélo après la ligne d'embarquement, ce qui veut dire avoir un pied complet en contact avec le sol après la ligne d'embarquement. Les athlètes doivent débarquer de leur vélo avant la ligne de débarquement, ce qui signifie qu'ils ont un pied complet en contact avec le sol avant la ligne de débarquement.

15.8. Définition de l'arrivée

a. Ski de fond : Un athlète a complété son épreuve lorsque le devant de la première botte de ski a franchi la ligne d'arrivée.
b. Course ou raquette : Un athlète a terminé sa course lorsque son torse traverse la ligne d'arrivée.

15.9. Pénalités

Référez-vous au point 3 des règles de compétition de TQ pour tous les détails sur les pénalités.

15.10. Conditions climatiques

Si les conditions climatiques s'avèrent difficiles pour la pratique des sports, telles que des vents forts, une grande humidité de l'air, des chutes de neige abondantes ou des pistes glacées, le délégué technique doit étudier et décider conjointement avec le comité organisateur, si une épreuve doit être modifiée, interrompue ou annulée.

- La compétition est annulée lorsque la température est inférieure à **-18 °C**, sans le facteur éolien pour le volet adulte et de -15 **°C sans le facteur éolien pour le volet jeunesse (15 ans et moins)**.

16. CROSS TRIATHLON ET CROSS DUATHLON

16.1. Généralités

d. Le cross triathlon consiste en une épreuve de natation, de vélo de montagne et de course crosscountry.

e. Le cross duathlon consiste en une épreuve de course crosscountry, de vélo de montagne et de course crosscountry.

16.2. Distance

a. Le parcours doit comporter des montées exigeantes et des aspects techniques stimulants. Une marge de tolérance de 10 % pour la longueur du parcours de vélo est acceptée à condition que le délégué technique ait donné son approbation.

16.3. Entrainement officiel et familiarisation

a. Conduite le jour de la course : il est interdit aux athlètes de s'échauffer sur le parcours ou d'aller se familiariser sur celui-ci lorsqu'une course est en cours.

16.4. Étape de vélo de montagne

a. Les roues doivent avoir un diamètre minimal de 26 pouces et un diamètre maximal de 29 pouces. La largeur minimale du pneu est de 1,5 pouce.

b. Le diamètre de la roue arrière et de la roue avant peut être différent.

c. Les pneus cloutés et les pneus lisses sont permis.

d. Il est permis aux athlètes de pousser ou de porter leur vélo sur le parcours.

e. Le sillonnage est autorisé. Les athlètes qui ont été doublés par les meneurs ne sont pas retirés de la course.

f. Les guidons aérodynamiques amovibles (barres aéro) sont interdits.

g. Les guidons traditionnels de route sont interdits.

h. Les embouts traditionnels de vélo de montagne sont autorisés.

i. Les extrémités doivent être bouchées.

16.5. Étape de course à pied

a. Tous les types de chaussures, incluant les chaussures à crampons, sont autorisées.

17. COUPE QUÉBEC JEUNESSE & JR / JEUX DU QUÉBEC / SÉRIE GRAND PRIX

17.1. Généralités

a. Cette section rassemble les règles de compétition spécifiques aux épreuves de la série Coupe Québec Jeunesse U13 et U15 (CQJ), Coupe Québec Junior (CQJR), des Jeux du Québec (JQ) ainsi que la série Grand Prix (GP). La portion vélo de ces épreuves est généralement avec sillonnage, sauf avis contraire. Ces règles sont complémentaires ou remplacent certaines règles de compétition TQ.

17.2. Uniforme de compétition (trisuit)

a. La validation de l'uniforme se fait à l'entrée de la zone de transition, sauf avis contraire.
~~**Manches longues :** le port d'un uniforme avec manches couvrant les épaules et les bras au-dessus des coudes est interdit en tout temps.~~
~~**Jambières de compression :** le port de jambières de compression sous les genoux est interdit lors de la natation lorsque le port de la combinaison isothermique n'est pas autorisé.~~

b. Les athlètes doivent suivre les règles de base suivantes concernant le port de l'uniforme:

Pour tous*

(i) L'uniforme peut être composé d'une ou deux pièces. Si une tenue deux pièces est utilisée, les deux pièces doivent se chevaucher et aucune partie du ventre ne doit être visible pendant toute la compétition;
(ii) La fermeture éclair peut être située à l'avant ou à l'arrière. L'uniforme peut également ne pas avoir de fermeture éclair;
(iii) L'uniforme doit couvrir tout le torse à l'avant. Le dos peut être découvert à partir de la taille;
(iv) Manches : l'uniforme peut être avec manches qui s'étendent jusqu'au-dessus du coude, mais ne couvrant pas le coude;
(v) Il n'est pas permis de couvrir les jambes en dessous des genoux lors de la natation où lorsque le port de la combinaison isothermique est interdit;
(vi) L'uniforme devrait être identifié au nom de famille de l'athlète à l'avant et à l'arrière. Dans ce cas, le dossard de course n'est pas obligatoire lors de la course à pied. Dans le cas contraire, le port du dossard est obligatoire, sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec.

Bien que les uniformes respectant les points énumérés ci-dessus soient acceptés, nous recommandons fortement à tous les athlètes participant aux épreuves des **séries CQ Junior et Grand Prix de suivre les règles suivantes :*

(i) L'uniforme doit être idéalement composé d'une seule pièce;
(ii) La fermeture éclair doit être située à l'arrière et avoir 40 cm de longueur maximum. L'uniforme peut également ne pas avoir de fermeture éclair;
(iii) L'uniforme doit être identifié au nom de famille de l'athlète à l'avant et à l'arrière.

17.3. Pénalités

a. Les pénalités varient selon le type d'infraction :

(i) **Infractions pour sillonnage (carton bleu) lors des épreuves sans sillonnage :** 30 secondes ~~Une (1) minute~~ de pénalité pour les distances sprint et moins.

(ii) **Autres infractions :** 10 secondes de pénalité pour les distances sprint et ~~moins~~ cinq (5) secondes de pénalité pour les distances inférieures à sprint. Voici les principales infractions (référez-vous à l'Annexe K pour la liste complète) :

- Infractions commises aux lignes d'embarquement et de débarquement;
- Équipement déposé à l'extérieur de sa zone ou du bac lors des transitions;
- Faux départ (pénalité purgée à la T1);
- Casque détaché en possession du vélo.

(iii) **Infractions liées au départ de natation :** l'athlète purge cette pénalité à son emplacement dans la zone de transition en T1. Démarche : l'officiel siffle (si possible), montre un carton jaune, appelle le numéro de l'athlète et chronomètre la pénalité de temps à partir du moment où l'athlète est immobile. L'athlète ne peut toucher à son équipement.

(iv) **Autres infractions :** l'athlète ne sera pas avisé de l'infraction. L'athlète est responsable de regarder le tableau des pénalités sur le parcours de course à pied pour voir si son numéro de dossard y figure. Si tel est le cas, c'est qu'il a commis une infraction. Il doit donc s'arrêter à la zone de pénalité pour purger sa pénalité.

17.4. Procédures à suivre pour purger une pénalité

a. Les pénalités sont purgées dans la zone de pénalité située sur le parcours de course à pied, sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec.

(i) Lorsque le numéro de dossard de l'athlète est affiché sur le tableau situé à la zone de pénalité, celui-ci doit s'arrêter pour purger sa pénalité. Si le parcours comporte plusieurs boucles, il peut s'arrêter à la boucle de son choix;

(ii) Le temps de la pénalité débute lorsque l'athlète est immobile dans la zone de pénalité et se termine lorsque l'officiel dit « Go » ~~en donne le signal~~. L'athlète est alors autorisé à poursuivre sa course. Si l'athlète bouge ou quitte la zone, le décompte sera arrêté et l'officiel demandera à l'athlète de revenir à sa position. Une fois la demande respectée par l'athlète, le décompte reprendra;

(iii) Il est de la responsabilité de l'athlète de regarder le tableau des pénalités et de s'arrêter si son numéro y figure. Un manquement à cette règle entrainera automatiquement une **disqualification.**

17.5. ~~Conduite à la~~ Départ et natation

a. Procédure de départ

(i) Lorsqu'il y a présentation officielle des athlètes, ceux-ci sont convoqués pour s'aligner en ordre croissant selon leur numéro de dossard. Une fois nommé, l'athlète sélectionne sa position de départ. Une fois sa position sélectionnée, il ne peut changer.

b. Port de la combinaison isothermique

(i) Pour les athlètes de ces catégories, le port de la combinaison isothermique est régi comme suit :

Interdit (T° égale et au-dessus de)	Obligatoire (T° égale et en-dessous de)
20 °C	15,9 °C

(ii) En aucune circonstance, le port de la combinaison isothermique n'est accepté lorsque la température ajustée de l'eau **excède 20 °C,** sauf avis contraire du délégué technique de

Triathlon Québec. Consultez le tableau au point 4.3. des présentes règles concernant la température ajustée de l'eau.

c. Ordre de départ

CQ Jeunesse et Junior / Jeux du Québec

(i) L'attribution de l'ordre de départ et des emplacements dans la zone de transition est aléatoire, sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec.

Série Grand Prix

(i) L'attribution de l'ordre de départ et des emplacements dans la zone de transition se fait comme suit, sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec :

- Les athlètes ayant un classement mondial de World Triathlon, en ordre d'apparition;
- Pour la première étape : le classement de la série Grand Prix de la dernière saison;
- Pour les étapes suivantes : le classement de la série Grand Prix de la saison en cours;
- Les autres athlètes se voient attribuer un emplacement de départ et de transition de façon aléatoire.

d. Sécurité & équipement illegal

- Les ongles doivent être coupés courts et ne doivent pas être pointus. Idéalement, le bord de l'ongle doit s'aligner avec ou légèrement en dessous du bout du doigt.
- Le port de la montre à la natation est interdit pour toutes les épreuves de ces catégories, sans exception.
- Tout bijou; considéré comme un danger pour les athlètes eux-mêmes ou pour les autres athlètes. Les officiels peuvent demander aux athlètes de retirer ces effets personnels.

17.6. Équipement vélo

a. Pneus
(i) Dans tous les cas, la largeur des pneus doit être égale ou supérieure à 23 mm.

a. Roues
(i) Les athlètes peuvent utiliser soit des roues traditionnelles, soit des roues non traditionnelles.

~~***Coupe Québec Junior / série Grand Prix***~~

~~(i) Les athlètes peuvent utiliser soit des roues standards répondant aux critères ci-dessous soit des roues non standards* (voir description ci-dessous). Il n'y a aucune limite pour la hauteur de la jante. La mesure ne tient pas compte du pneu.~~

~~**Un modèle de roues non standards qui n'apparait pas sur l'une des deux listes de modèles préalablement approuvés par l'Union cycliste internationale (UCI) sera refusé lors des épreuves avec sillonnage. L'athlète ne pourra pas prendre le départ de la course (voir le point « Roues non standards » ci-dessous).~~*

Roues traditionnelles

(i) ~~Selon l'article 5.2.e)(vi) des règles de compétition de World Triathlon,~~ Les roues traditionnelles ~~n'ont pas besoin de faire l'objet de tests de sécurité et~~ sont donc autorisées en tout temps. Les roues sont dites traditionnelles si elles répondent aux critères suivants :

- Les deux roues doivent avoir un diamètre compris entre 70 cm maximum et 55 cm minimum, incluant le pneu;
- Les deux roues doivent être de même diamètre;
- Les roues doivent posséder au moins 20 rayons métalliques;
- La hauteur des jantes ne doit pas excéder 45 ~~25~~ mm;
- Les jantes doivent être en aluminium;
- Toutes ses composantes doivent être identifiables et disponibles commercialement.

Roues non traditionnelles

(i) Pour tout autre modèle de roues, seules celles qui ont été approuvées préalablement par l'Union cycliste internationale (UCI) sont acceptés lors des épreuves avec sillonnage. Ces roues, considérées comme non traditionnelles, doivent avoir subi, avec succès, un test de rupture pour être autorisées en compétition;

(ii) Les roues non traditionnelles doivent figurées sur la liste de l'UCI. Afin de savoir si un modèle de roue est approuvé, consultez le site Web de l'UCI pour la version la plus à jour. Le site Web wheellist.info peut aussi être utilisé pour effectuer la vérification;

(iii) Cette liste évoluera dans le temps et doit être considérée comme la seule source pour vérifier si un modèle est approuvé. Un modèle qui n'apparaît pas sur la liste sera donc refusé lors des épreuves avec sillonnage. L'athlète ne pourra donc pas prendre le départ de la course.

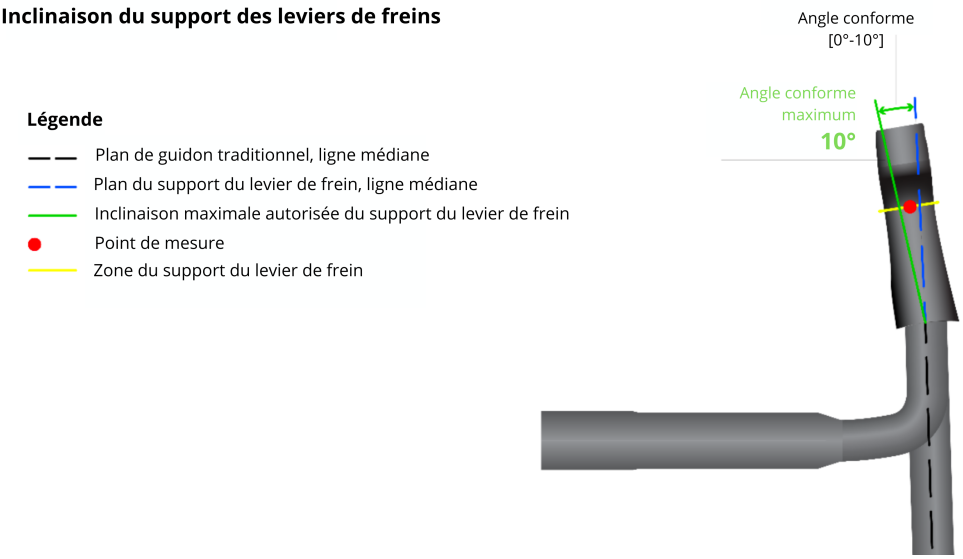
b. Guidons

~~CQ Jeunesse / Jeux du Québec / CQ Juniors / Série Grand Prix~~

(i) **Pour toutes les épreuves, avec ou sans sillonnage :** seuls les guidons courbés traditionnels sont autorisés. Les bouts du guidon doivent être bouchés. Les barres aérodynamiques amovibles (barres aéro) sont interdites en tout temps;

(ii) Les leviers de freins sur le guidon doivent être constituées de deux supports avec leviers. Il doit être possible d'actionner les freins en tirant sur les leviers avec les mains de manière sûre, conformément à l'inclinaison maximale de 10° des supports telle que décrite dans le règlement de l'UCI. Toute extension ou reconfiguration des supports de freins pour permettre une utilisation alternative est interdite. Un système combiné de commandes de frein et de changement de vitesse est autorisé.

Inclinaison du support des leviers de freins



c. Pédales

(i) Les pédales à plateforme sont permises;

(ii) Les pédales à cage **avec sangle** sont interdites. Celles **sans sangle** sont autorisées;
(iii) Tous les systèmes de pédales à clip (route et montagne) sont permis.

d. Équipement illégal

(i) Parmi l'équipement illégal, on compte, entre autres, les éléments suivants :

- écouteurs, casque d'écoute, bouchons d'oreilles techniques, casque intelligent activé ou écouteurs à conduction osseuse qui sont insérés dans, ou qui couvrent les oreilles;
- contenants en verre;
- miroirs, en tout temps;
- Casque aérodynamique lors des courses avec sillonnage;
- vélo ou parties du vélo non conforme aux règles en vigueur.

17.7. Conduite en zone de transition

a. Règles spécifiques

(i) Les athlètes ne doivent utiliser que le support à vélo qui leur a été attribué et ils doivent y accrocher leur vélo de la façon suivante :

a. Sur un support à vélo traditionnel :

i. En T1 : Le vélo doit être accroché à la tige horizontale du support par le devant de la selle. La roue avant doit pointer vers le couloir de course au milieu de la zone de transition. Des exceptions peuvent s'appliquer.

ii. En T2 : Le vélo peut être accroché soit par le devant de la selle soit par le guidon. Si c'est par le guidon, les deux leviers de freins doivent être accrochés. Le vélo ne doit pas bloquer ou interférer le progrès des autres compétiteurs.

b. Sur un support à vélo individuel :

i. En T1 : Le vélo doit être accroché par la roue arrière.
ii. En T2 : Le vélo peut être accroché par n'importe quelle roue, soit la roue avant ou la roue arrière.

(ii) Seul l'équipement qui est utilisé au cours de la compétition peut être laissé dans la zone de transition. Tous les autres effets personnels et équipements doivent être enlevés avant le début de la course;

(iii) Le délégué technique peut autoriser un entraineur reconnu à replacer une pièce d'équipement qui serait tombée, à réparer les pneus crevés ou à remplacer la ou les roues de son athlète si l'incident se produit avant l'arrivée du premier athlète en T1.

(iv) L'inspection de l'équipement (roues, uniforme, casque, etc.) se fait à l'entrée de la zone de transition;

(v) **Si le bac n'est pas utilisé :** Les athlètes doivent placer tout l'équipement qui est utilisé au cours de la compétition à moins de 0,5 mètre du support où est accroché leur vélo;

(vi) **Si le bac est utilisé :** Les athlètes doivent placer leur bac et tout l'équipement qui sera utilisé pendant la compétition à moins de 0,5 mètre du support où est accroché leur vélo. Pendant la compétition, les athlètes doivent déposer l'équipement utilisé à la dernière étape à l'intérieur de leur bac (combinaison isothermique, bonnet et lunettes de natation après la T1 et casque de vélo après la T2), à l'exception des souliers vélo qui peuvent rester fixés aux pédales après la T2. S'ils ne sont pas fixés aux pédales, les souliers doivent être déposés dans le bac. Un équipement est considéré à l'intérieur du bac lorsqu'une partie de celui-ci est à l'intérieur du bac;

(vii) Pour la série Grand Prix, les emplacements dans la zone de transition sont identifiés selon la procédure déterminée au point 16.5.c.

17.8. Station de roues

a. Une station de roues peut être aménagée sur le parcours vélo à la discrétion du délégué technique de Triathlon Québec.

b. Les athlètes ou leurs entraineurs sont responsables d'enregistrer et d'identifier les roues par équipe ou par athlète lors de l'entrée dans la zone de transition.

c. Les roues doivent être conformes aux règles de compétition de TQ ou de World Triathlon, le cas échéant.

17.9. Protêts et appels

a. Pour les évènements de niveau québécois, tout athlète désirant déposer un protêt ou faire appel d'une décision peut le faire en suivant la procédure en vigueur selon les *règles de compétition de TQ* précisées aux points 8 et 9 des présentes règles. Référez-vous à ces points pour plus de détails.

17.10. Arrivée

a. Une fois la ligne d'arrivée franchie, les athlètes doivent obligatoirement garder leur uniforme de compétition (trisuit) sur leurs deux épaules jusqu'à l'extérieur de l'aire d'arrivée.

17.11. Décorum

a. Les athlètes doivent avoir le torse couvert et une attitude responsable lors des différentes cérémonies protocolaires.

18. ÉQUIPE ET RELAIS ~~PAR ÉQUIPE~~ MIXTE

La plupart des évènements offrent des épreuves par équipe tandis que les épreuves de relais ~~par équipe~~ mixte sont encore assez rares, quoi qu'en pleine croissance.

18.1. Équipe

a. L'équipe est généralement composée de trois participants mais peut aussi être composée de seulement deux participants. Elle peut être mixte ou du même genre.

b. Chaque athlète complète un segment de l'épreuve avant de passer le relais au suivant. Exemple pour un triathlon d'été : le premier athlète complète la natation, le deuxième athlète complète le vélo et le troisième athlète complète la course à pied.

c. Sauf avis contraire, le départ d'une épreuve par équipe se fait généralement au même moment que les départs individuels.

d. Le relais se fait généralement lors de l'échange de la puce de chronométrage en zone de transition (natation-vélo et vélo-course à pied). L'échange peut se faire au support à vélo de l'équipe ou dans une zone relais spécialement aménagée.

e. **Transition 1 :** Le cycliste doit attendre à côté de son vélo ou dans la zone relais si celle-ci est aménagée, souliers de vélo aux pieds et casque de vélo attaché sur la tête. Le vélo doit être sur le support avant l'échange natation-vélo.

f. **Transition 2 :** Le coureur doit attendre à côté du support à vélo de son équipe ou dans la zone relais si celle-ci est aménagée. Le vélo doit être sur le support avant l'échange vélo-course à pied.

g. Le temps final de l'équipe est déterminé du départ du premier athlète jusqu'à l'arrivée du dernier athlète.

h. Les épreuves par équipe sont régies par les mêmes règles que celles des épreuves de triathlon.

18.2. Relais ~~par équipe~~ mixte

a. Une équipe de relais mixte est composée de quatre (4) athlètes (A-B-C-D) : Deux (2) femmes et deux (2) hommes. L'ordre de départ est le suivant : (A) Femme – (B) Homme – (C) Femme – (D) Homme ~~(A) Homme – (B) Femme – (C) Homme – (D) Femme~~. Chacun d'eux complète l'entièreté du triathlon avant de passer le relais à l'athlète suivant.

b. Les quatre (4) athlètes de l'équipe doivent être positionnés côte à côte dans la zone de transition, avec la dernier athlète (D) positionné le plus près de la ligne d'embarquement.

c. Chaque athlète doit avoir sa propre puce de chronométrage attachée à la cheville. Le relais se fait dans une zone relais spécialement aménagée près du départ natation et idéalement près de l'arrivée.

d. Seul l'athlète suivant peut attendre dans la zone relais. Il doit se positionner à l'arrivée du membre de son équipe.

e. Le relais est complété lorsque la main de l'athlète arrivant fait contact physique avec l'athlète suivant à l'intérieur de la zone relais.

f. **Pénalités zone relais :** Si le relais n'est pas complété, l'équipe est disqualifiée. Si le relais se fait intentionnellement à l'extérieur de la zone relais, l'équipe est disqualifiée. Si le relais se fait non-intentionnellement à l'extérieur de la zone relais, une pénalité de temps de 10 secondes est appliquée.

g. Seul le dernier athlète de l'équipe peut traverser la ligne d'arrivée. Les autres membres de l'équipe peuvent l'attendre dans l'aire d'arrivée.

h. Le temps final de l'équipe est déterminé du départ du premier athlète (femme) jusqu'à l'arrivée du quatrième athlète (homme).

i. Les épreuves de relais mixte sont régies par les mêmes règles que celles des épreuves de triathlon. Consultez les règles de compétition de World Triathlon pour l'ensemble des règles concernant le relais mixte.

j. **Pénalités :** Toutes les pénalités applicables pour les épreuves de relais par équipe mixte sont des pénalités de temps de 10 secondes. Les pénalités peuvent être purgées par n'importe quel membre de l'équipe sauf celles liées aux faux départs qui doivent être purgées par la première athlète en T1.

k. La portion vélo des épreuves de relais mixte est avec sillonnage également pour les Groupes d'âge. Le vélo doit donc respecter la règlementation en vigueur.

19. FORMATS SPÉCIAUX

19.1. Généralités

a. Différents formats spéciaux peuvent avoir lieu lors des évènements partenaires de Triathlon Québec : COMBO, ENDURO, ENDURO mixte, duo, trio, qualification, demi-finales/finales, contre-la-montre avec bonification, par élimination, poursuite, etc.

b. Puisqu'il y a plusieurs façons de tenir ces épreuves, toute l'information pertinente sur celles-ci est dévoilée en temps et lieu sur les sites Web de la Fédération et de l'évènement ainsi que dans le guide de l'athlète. Référez-vous à ces ressources lorsque qu'elles sont disponibles pour connaitre le fonctionnement et les règles applicables.

ANNEXE A : DISTANCES DE COMPÉTITION ET ÂGE MINIMUM

Pour les épreuves en équipe, l'âge minimum pour participer est de 2 ans inférieur à ce qui est indiqué dans les tableaux ci-dessous. Ce point ne s'applique pas aux épreuves à relais puisqu'elles sont déjà en équipe.

Triathlon :

Distance	Natation	Vélo	Course	Âge minimum
Relais	200 à 300 m	5 à 8 km	1,5 à 2 km	12
Initiation	≤ 375 m	≤ 10 km	≤ 2,5 km	12
Super sprint	375 m (250 à 500 m)	10 km (6,5 à 13 km)	2,5 km (1,7 à 3,5 km)	12
Sprint	750 m	20 km	5 km	16
Olympique	1 500 m	40 km	10 km	18
T100 World Triathlon	2 000 m	80 km	18 km	18
Moyenne distance O2 (World Triathlon)	3 000 m	80 km	20 km	18
Demi-longue distance (IM 70.3)	1 900 m	90 km	21,1 km	18
Longue distance O3 (World Triathlon)	4 500 m	120 km	30 km	18
Longue longue distance (IM 140.6)	3 800 m	180 km	42,2 km	18

Duathlon :

Distance	Course	Vélo	Course	Âge minimum
Relais	1,5 à 2 km	5 à 8 km	0,75 à 1 km	12
Initiation	≤ 2,5 km	≤ 10 km	≤ 1,25 km	12
Super sprint	2,5 km (1,7 à 3,5 km)	10 km (6,5 à 13 km)	1,25 km (0,85 à 1,75 km)	12
Sprint	5 km	20 km	2,5 km	16

Olympique	10 km	40 km	5 km	18
Moyenne distance	20 km	80 km	10 km	18
Longue distance	30 km	120 km	20 km	18

Triathlon « Jeunesse » :

Les catégories jeunesses récréatives U5 à U15 se réfèrent aux règles de compétition « Jeunesse » (U5 à U15) de Triathlon Québec.

Distance	Natation	Vélo	Course	Âges autorisés
Jeunesse 1	25 m	1 km	250 m	4 à 7 ans
Jeunesse 2	50 m	1,5 km	500 m	6 à 9 ans
Jeunesse 3	100 m	3 km	1 km	8 à 11 ans
Jeunesse 4	200 m	5 km	1,5 km	10 à 12 ans
U13/U15	375 m	10 km	2,5 km	12 à 15 ans

Pour la catégorie U15 seulement, Triathlon Québec peut autoriser une distance de 500 m / 10 km / 4 km dans le cadre de certains évènements spéciaux sélectionnés.

Aquathlon extérieur :

Ces distances sont celles utilisées à l'extérieur au Québec. Voir le tableau au point suivant pour les aquathlons intérieurs et les distances officielles de World Triathlon.

Distance	Natation	Course	Âge minimum
Initiation/Super sprint	≤ 375 m	≤ 2,5 km	12
Sprint	750 m	5 km	16
Olympique	1 500 m	10 km	18
Moyenne distance O2 (World Triathlon)	3 000 m	20 km	18
Demi-longue distance (IM 70.3)	1 900 m	21,1 km	18
Longue distance O3 (World Triathlon)	4 500 m	30 km	18
Longue longue distance (IM 140.6)	3 800 m	42,2 km	18

Aquathlon intérieur (distances officielles) :

Ces distances sont celles généralement utilisées lors des aquathlons intérieurs au Québec. Elles sont aussi les distances officielles de World Triathlon pour les épreuves internationales. Un comité organisateur pourrait décider d'organiser cette distance au sein de son évènement extérieur.

Distance	Course	Natation	Course	Âge minimum
Relais et jeunesse	1,25 km	500 m	1,25 km	12
Relais et jeunesse (eau froide)		500 m	2,5 km	12
Standard	2,5 km	1 000 m	2,5 km	16
Standard (eau froide)		1 000 m	5 km	16
Longue distance	5 km	2000 m	5 km	18
Longue distance (eau froide)		2 000 m	10 km	18

Aquavélo :

Distance	Natation	Vélo	Âge minimum
Initiation	≤ 375 m	≤ 10 km	12
Sprint	750 m	20 km	16
Olympique	1 500 m	40 km	18
Moyenne distance O2 (World Triathlon)	3 000 m	80 km	18
Demi-longue distance (IM 70.3)	1 900 m	90 km	18
Longue distance O3 (World Triathlon)	4 500 m	120 km	18
Longue longue distance (IM 140.6)	3 800 m	180 km	18

Triathlon d'hiver S3 :

Distance	Course ou raquette	Patin	Ski de fond	Âge minimum
Initiation	≤ 1,5 km	≤ 3 km	≤ 2 km	10
Sprint	2 à 3 km	5 à 7 km	3 à 5 km	12
Standard	4 à 6 km	10 à 14 km	7 à 9 km	16

Triathlon d'hiver traditionnel :

Distance	Course	Vélo	Ski de fond	Âge minimum
Initiation	≤ 2 km	≤ 4 km	≤ 3 km	12
Sprint	3 à 4 km	5 à 6 km	5 à 6 km	16
Standard	7 à 9 km	12 à 14 km	10 à 12 km	18

Cross triathlon :

Distance	Natation	Vélo de montagne	Course en sentier	Âge minimum
Initiation	≤ 250 m	≤ 6 km	≤ 2 km	12
Sprint	500 m	10 à 12 km	3 à 4 km	16
Standard	1000 à 1500 m	20 à 30 km	6 à 10 km	18

Cross duathlon :

Distance	Course en sentier	Vélo de montagne	Course en sentier	Âge minimum
Initiation	≤ 2 km	≤ 6 km	≤ 1 km	12
Sprint	3 à 4 km	10 à 12 km	1,5 à 2 km	16
Standard	6 à 8 km	20 à 25 km	3 à 4 km	18

Swimrun :

Le ratio natation/course à pied est à la discrétion du comité organisateur.

Distance	Distance minimum	Distance maximum	Âge minimum
Initiation		< 5 km	10
Courte	≥ 5 km	< 12,5 km	14
Standard	≥ 12,5 km	< 20 km	18
Longue	≥ 20 km	< 35 km	18
XLongue	≥ 35 km	< 55 km	18
XXLongue	≥ 55 km		18

ANNEXE B : GROUPES D'ÂGE ET CATÉGORIES

Voici les groupes d'âge utilisés lors des évènements partenaires de la Fédération. Avec le consentement de Triathlon Québec, certains évènements peuvent décider de jumeler des groupes d'âge pour certaines épreuves.

L'âge est calculé en date du 31 décembre de l'année de la compétition ~~en cours~~. Exemple une athlète qui aura 45 ans le 30 novembre sera dans le groupe d'âge 45-49 ans même si elle aura 44 ans lors des évènements auxquels elle participera au cours de la présente saison.

ATHLÈTES GROUPES D'ÂGE :

Triathlon (tranches de 5 ans) : 16-19 ans (sprint) ou 18-19 ans (olympique), 20-24 ans, 25-29 ans, 30-34 ans, 35-39 ans, 40-44 ans, 45-49 ans, 50-54 ans, 55-59 ans, 60-64 ans, 65-69 ans, 70-74 ans, 75-79 ans, 80-84 ans, etc.

Triathlon longue distance (tranches de 10 ans) : 18-19 ans, 20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans, 70-79 ans, 80-89 ans, etc.

Duathlon (tranches de 10 ans) : 16-19 ans (sprint) ou 18-19 ans (olympique), 20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans, 70-79 ans, 80-89 ans, etc.

Triathlon d'hiver (tranches de 10 ans) : 16/18-19 ans (selon la distance), 20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans, 70-79 ans, 80-89 ans, etc.

ATHLÈTES ÉLITES:

Junior : 16-19 ans
U23 : 20-23 ans
Élite : 24 ans et plus

CATÉGORIES JEUNESSES :

U15 : 14-15 ans
U13 : 12-13 ans
U11 : 10-11 ans
U9 : 8-9 ans
U7 : 6-7 ans
U5 : 4-5 ans

NOTE : Les catégories jeunesses récréatives U5 à U15 se réfèrent aux règles de compétition « Jeunesse » (U5 à U15) de Triathlon Québec.

ANNEXE C : VÉLOS NON TRADITIONNELS APPROUVÉS

Voici la liste des vélos non traditionnels approuvés par World Triathlon. Ces vélos peuvent être utilisés sur les épreuves sans sillonnage seulement. La liste de World Triathlon a priorité sur cette présente liste. Consultez la liste la plus à jour sur le site Web de World Triathlon
https://cms.triathlon.org/assets/f134c073-273d-48c5-9860-83d6ac73ae6b/World_Triathlon_Sport_Nontraditional_unusual_bikes_approved_to_be_used_in_World_Triathlon_draft_illegal_competitions_20230831.pdf

Manufacturier	Modèle	Photo	Date d'approbation
Cadex	TRI		31/08/2023
Cervélo	P5X		10/12/2016
Cervélo	P3X		02/07/2019
Ventum	Ventum One		02/08/2016
Reap	TT		08/05/2017

TriRig	Omni		11/07/2017
Dimond Bikes	Marquise Disc and Disc Fork		25/06/2019
Dimond Bikes	Marquise Rim and Rim Fork		25/06/2019
Cervélo	PX-Series		09/09/2019
Ceepo	Shadow		09/09/2019
Ceepo	Shadow R		09/09/2019

ANNEXE E : PROCÉDURE DE PROTÊT ET FORMULAIRE

Un protêt est une plainte formelle faite contre la conduite d'un autre participant ou d'un officiel de course ou contre les conditions de la compétition. Le ou les athlètes impliqués doivent avoir des preuves substantielles, y compris des témoins, et doivent consentir à prendre part à une entrevue. Le protêt doit être rempli et signé par la personne qui présente le protêt d'après les conditions détaillées dans les règles de compétition de TQ et doit être soumis à l'officiel en chef accompagné d'un acompte de **50 CAD**.

Tout athlète participant ou entraîneur membre reconnu par Triathlon Québec peut faire un protêt.

Les évènements où un protêt peut être logés sont les suivants : Série Grand Prix, Série Coupe Québec Jeunesse et Junior, Jeux du Québec, Série Coupe Québec groupe d'âge, et tout événement de qualification pour les championnats du monde groupe d'âge.

Les motifs principaux pour faire un protêt sont les suivants :

- Éligibilité d'un athlète;
- Comportement d'un athlète, d'un officiel ou d'un entraîneur;
- Équipement utilisé par un athlète;
- Erreur dans les résultats de compétitions;
- Décisions de l'officiel en chef à l'exception de
- Pénalité pour sillonnage
- Pénalité de temps qui a déjà été purgée.

Pour chacun de ces évènements, un jury de compétition sera nommé une semaine avant la tenue de celui-ci et sa composition sera présenté sur le site web de la Fédération. Le jury est formé de trois personnes :

- Le délégué technique de l'évènement
- Un représentant de Triathlon Québec qui n'est pas officiel sur l'évènement.
- Un officiel d'expérience qui n'est pas officiel sur l'évènement disponible pour sur appel.

Voici la procédure qui détaille les étapes à suivre lorsqu'une démarche de protêt est entreprise. Les discussions du jury de compétition sont confidentielles et seule la décision sera communiquée aux parties concernées.

1. Un athlète, entraîneur ou club partage à un officiel son intention de faire un protêt en respectant les délais prévus, soit au maximum 15 minutes après que le dernier concurrent de son départ ait terminé l'épreuve.
2. L'officiel qui reçoit la plainte dirige le plaignant vers l'officiel en chef.
3. Le plaignant remplit le formulaire de protêt qui est dans le cartable de protêt (exemple en page suivante) avec le plaignant et récupère l'acompte de 50 CAD.
4. L'officiel en chef convoque le délégué technique pour lui faire mention du protêt et lui remet le formulaire.
5. Le délégué technique convoque le jury de compétition pour une rencontre par vidéoconférence.
6. Le jury de compétition se rencontre et évalue la situation. Le plaignant, des témoins et toute autre personne impliquée peuvent être convoqués à témoigner devant le jury.
7. Le responsable du jury remplit le document de verdict sur le protêt et partage la décision du jury à l'officiel en chef et aux parties impliquées.
8. Selon la décision du jury, les actions nécessaires sont prises.
9. En cas de gain de cause, le plaignant récupère l'acompte de 50 CAD. Dans le cas contraire, le montant reste à Triathlon Québec.

10. Le document du verdict est mis dans le cartable de protêt et Triathlon Québec est avisé des décisions prises par le jury de compétition.

FORMULAIRE DE PROTÊT

Nom de l'épreuve :
Date et heure :
Prénom et nom du plaignant :
Club-Province-Pays :
Téléphone du plaignant :
Courriel du plaignant :
Prénom et nom de l'accusé :
Club-Province-Pays :
Signature du plaignant :

Prénom et nom du témoin #1 :
Téléphone :
Courriel :

Prénom et nom du témoin #2 :
Téléphone :
Courriel :

Règle(s) enfreinte(s) :
Lieu et heure approximative :
Individus impliqués dans l'infraction :

Description de l'infraction :

PROTÊT - USAGE ADMINISTRATIF SEULEMENT

Version de l'incident d'après le plaignant :

Version de l'incident d'après l'accusé :

Version de l'incident par l'officiel :

Décision de l'officiel en chef :

Décision du jury de compétition :

Tout support visuel (photo, vidéos) appuyant la décision :

Signature de l'officiel en chef :

Signature du président du jury :

ANNEXE F : FORMULAIRE D'APPEL

Un appel est une demande d'examen d'une décision prise par le jury de compétition. Une décision rendue sur le terrain de compétition ne peut être portée en appel. Une demande d'appel doit être remplie par l'individu qui fait appel et être envoyé par courriel à Triathlon Québec dans les 48 heures suivants le terme de la compétition. Selon la nature de l'appel, celui-ci sera entendu par le comité technique ou traité selon la politique de gouvernance de Triathlon Québec. En cas de plainte d'ordre sportif à l'encontre d'un membre de la fédération, l'athlète ou l'entraîneur concerné doit suivre la procédure de dépôt de plainte détaillée dans le guide des politiques de gouvernance de la fédération, consultable aux pages 43 et 44.

https://www.triathlonquebec.org/wp-content/uploads/2023/08/Politiques-de-gouvernance.pdf

Voici les informations qui doivent être contenues dans le courriel.

Nom de l'épreuve :
Date et heure :
Prénom et nom du plaignant :
Club-Province-Pays :
Téléphone :
Courriel :
Type de pénalité :

La pénalité a-t-elle été confirmée par l'officiel :
Prénom et nom de l'officiel :
Lieu :
Heure approximative :

Prénom et nom du témoin #1 :
Téléphone :
Courriel :

Prénom et nom du témoin #2 :
Téléphone :
Courriel :

Description de l'incident :

Motif de l'appel en lien avec la décision rendue par le jury de compétition (par exemple le règlement invoqué) :

APPEL – USAGE ADMINISTRATIF SEULEMENT

Commentaires et actions des officiels :

Cet appel est-il pour annuler une décision du jury de compétition ?

Si oui, énoncez la décision du jury de compétition et ses actions :

_____
_____
_____
_____
_____

Membres du jury de compétition :

1 _____
2 _____
3 _____

Action du jury de compétition :

_____
_____
_____

Signature du président du jury de compétition :

ANNEXE K : PÉNALITÉS ET INFRACTIONS

Cette liste est un résumé des pénalités et des infractions les plus fréquentes. En cas de différence d'interprétation entre le texte de cette annexe et le contenu principal des règles de compétition, les règles édictées dans le contenu principal des règles de compétition s'appliqueront.

GÉNÉRALITÉS	
Règles	**Pénalités**
1. Un athlète qui concourt dans une catégorie différente de son âge ou dans une distance non autorisée ou avant la période de 24h.	– Disqualification de tous les événements dans cette période
2. Ne pas suivre le parcours prescrit.	– Avertissement et correction en réintégrant le parcours à partir du même endroit – Sinon : disqualification
3. Quitter le parcours pour des raisons de sécurité, mais omettre de le réintégrer au point de sortie.	– Pénalité de temps s'il y a un avantage (voir 3.3.e)
4. Avoir un comportement ou un langage abusif envers tout membre du personnel de l'événement ou un spectateur. ~~un officiel.~~	– Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec
5. Ne pas faire preuve d'un bon comportement sportif.	– Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec
6. Charger, bloquer, obstruer ou interférer la progression d'un autre athlète.	– Non intentionnel : avertissement verbal et correction – Intentionnel : disqualification
7. Établir un contact injuste : le fait qu'il y ait contact entre athlètes ne constitue pas une infraction. Lorsque plusieurs athlètes se déplacent dans une zone restreinte, des contacts peuvent avoir lieu. Ce type de contact fortuit entre athlètes, qui se trouvent dans des situations de même niveau, n'est pas une infraction.	– Non intentionnel : avertissement verbal – Intentionnel : disqualification
8. Accepter de l'aide de toute autre personne qu'un officiel technique, qu'un officiel de la course ou qu'un autre athlète.	– Avertissement et correction pour retourner à la situation initiale. – Sinon : disqualification
9. Ne pas ~~Refuser de~~ suivre les instructions des officiels techniques ou des officiels de la course.	– Disqualification

10.	Modifier et/ou ne pas porter les numéros de dossards de la manière indiquée dans le guide de l'athlète ou à la réunion d'avant course, lorsque ceux-ci ont été fournis par le comité organisateur local.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification
11.	Porter un dossard ~~numéro~~ de course durant l'étape de natation lorsque la combinaison isothermique est interdite	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification
12.	Se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés, tels qu'aux postes de ravitaillement ou aux points de collecte des déchets.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : pénalité de temps (voir 3.3.e)
13.	Utiliser de l'équipement illégal ou non autorisé qui pourrait s'avérer dangereux pour les autres ou en vue d'obtenir un avantage.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification et retrait de la compétition
14.	Violer les règles de sécurité routière en vigueur pendant la course.	– Non intentionnel : avertissement verbal et correction si possible – si non corrigé ou intentionnel : disqualification
15.	Égalités fictives ou intentionnelles entre athlètes de catégorie Élite, U23, Junior et Jeunesse lors d'évènements partenaires de Triathlon Québec	– Disqualification
16.	Porter un uniforme différent de celui présenté lors de l'enregistrement, que ce soit en compétition ou pendant la cérémonie de remise des médailles.	– Groupes d'âge : Sans objet – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Avertissement et correction, si possible Si non corrigé : disqualification
17.	Porter un uniforme qui ne respecte pas les règles de compétition, que ce soit en compétition ou pendant la cérémonie de remise des médailles.	– Disqualification
18.	Couvrir n'importe quelle partie des bras sous les coudes ~~épaules~~ et/ou couvrir n'importe quelle partie des jambes sous les genoux, lorsque non autorisé	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification
19.	Ne pas couvrir les bras à la suite de la demande du délégué technique en raison des conditions climatiques.	– Avant la course : avertissement et correction – Si non corrigé : disqualification et retrait de la compétition
20.	Ne pas porter l'uniforme sur les deux épaules sur l'aire de jeu.	- Avertissement et modification, si possible - Si non : disqualification

21.	Porter un uniforme dont ~~l'ouverture de~~ la fermeture éclair avant est complètement ouverte ~~dépasse l'extrémité inférieure du sternum~~ durant la compétition.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification
22.	Porter un uniforme dont la fermeture éclair avant est ouverte dans le dernier 100 m de la course à pied.	– Avertissement et correction
23.	Exposer de la propagande politique, religieuse ou raciale, quelle qu'elle soit.	– Avertissement et correction, si possible – Sinon : disqualification et retrait de la compétition
24.	Commettre une fraude en s'inscrivant sous un nom ou un âge d'emprunt, en falsifiant un affidavit ou en fournissant de fausses informations.	– Disqualification, retrait de la compétition et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
25.	Participer à un évènement sans être admissible.	– Disqualification, retrait de la compétition et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
26.	Enfreindre les règles à maintes reprises.	– Disqualification, retrait de la compétition et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
27.	Se droguer.	– Les pénalités sont appliquées conformément au Programme canadien antidopage
28.	Avoir un comportement inhabituel et violent qui va à l'encontre de la bonne conduite sportive.	– Disqualification, retrait de la compétition et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
29.	Concourir le torse nu.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification
30.	Exhibition ou nudité indécente. ~~Grossière indécence.~~	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification
31.	Aide extérieure : pour un athlète, fournir vélo complet, cadre, roue(s), casque, chaussures (de course ou de vélo) ou toute autre pièce d'équipement à un autre athlète si cela empêche le donneur de continuer sa propre course.	– Disqualification des deux athlètes
32.	Tenter d'obtenir un avantage injuste à partir de tout véhicule ou objet externe (excluant le sillonnage).	– Disqualification
33.	Ne pas s'arrêter à la zone de pénalité lorsqu'on en a l'obligation de le faire.	– Disqualification
34.	S'échauffer sur le parcours alors qu'une course est en cours.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification

35. Concourir pendant une période de suspension.	– Disqualification, retrait de la compétition et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue du prolongement de la suspension ou d'une expulsion
36. Effectuer du marketing insidieux au cours de la cérémonie de remise des médailles	– Retrait de la prime en argent gagnée lors de l'évènement s'il y a lieu ~~– Disqualification~~
37. Manquer intentionnellement un test de fraude technologique après avoir été sélectionné	– Disqualification, retrait de la compétition et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
38. Utiliser un appareil qui permet au vélo d'être alimenté autrement que par l'humain, résultant en une fraude technologique.	– Disqualification, retrait de la compétition et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
39. Utiliser un appareil qui empêche l'athlète d'accorder toute son attention à son environnement.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification
40. Un athlète assistant physiquement la progression d'un autre athlète.	– Disqualification de l'athlète qui assiste ~~des deux athlètes~~
41. Recevoir de l'assistance physique d'un autre athlète permettant de progresser sur le parcours.	– Disqualification de l'athlète qui reçoit l'assistance

DÉPART	
Règles	**Pénalités**
42. Partir avant que le signal du départ ne soit donné.	– Groupes d'âge : Pénalité de temps (voir 3.3.e) à purger entre la sortie de l'eau et la T1. – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps à purger à la T1.
43. Prendre le départ d'une vague plus tôt que celle qui a été assignée à l'athlète.	– Disqualification
44. Ne pas s'élancer vers l'avant avant de toucher l'eau.	– Groupes d'âge : Pénalité de temps (voir 3.3.e) à purger entre la sortie de l'eau et la T1. – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps à purger à la T1.
45. Modifier sa position de départ après l'avoir choisie.	– Groupes d'âge : Sans objet – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Avertissement et correction, si possible Si non corrigé : disqualification
46. Bloquer plus d'une position de départ.	– Groupes d'âge : Sans objet – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Avertissement et correction, si possible. Si non corrigé : disqualification

NATATION	
Règles	**Pénalités**
47. Porter des vêtements couvrant une partie des bras sous les coudes ~~épaules~~ ou des vêtements qui recouvrent une partie des jambes sous les genoux lorsque le port de la combinaison isothermique n'est pas permis.	– Avertissement et correction, si possible. Si non corrigé : disqualification
48. Ne pas porter le bonnet de natation officiel à partir du moment de l'alignement.	– Intentionnellement : avertissement et correction – Si non corrigé : Disqualification
49. Faire contact et nuire à la progression d'un autre athlète sans faire d'effort pour s'en éloigner.	– Pénalité de temps (voir 3.3.e)
50. Nuire délibérément à la progression d'un autre athlète dans le but de le désavantager et potentiellement de le blesser.	– Disqualification et rapport au comité de discipline de Triathlon Québec en vue d'une suspension potentielle
51. Porter une combinaison isothermique ne couvrant pas le torse lorsque la combinaison isothermique est obligatoire.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification et retrait de la compétition

TRANSITION	
Règles	**Pénalités**
52. Placer le vélo à l'extérieur de son emplacement personnel sur le support ou bloquer la progression des autres.	– Avant la compétition : Avertissement et correction. – Pendant la compétition : Groupes d'âge : Avertissement et correction. ~~Si non corrigé : disqualification~~ CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps
53. Garder la sangle du casque attachée en T1 pendant que l'athlète complète le premier segment.	– Groupes d'âge : L'officiel détache la sangle du casque – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps et l'officiel détache la sangle du casque
54. Porter un casque de vélo non attaché ou mal attaché dans la zone de transition en étant en possession du vélo.	– Groupes d'âge : Avertissement et correction. ~~Si non corrigé : disqualification~~ – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps
55. Monter sur le vélo avant la ligne d'embarquement.	– ~~Groupes d'âge : Avertissement et correction. Si non corrigé : disqualification~~ ~~– CQJ, CQJR, JQ et série GP :~~ Pénalité de temps (voir 3.3.e)

56. Descendre du vélo après la ligne de débarquement.	– ~~Groupes d'âge : Avertissement et correction. Si non corrigé : disqualification~~ – ~~CQJ, CQJR, JQ et série GP :~~ Pénalité de temps (voir 3.3.e)
57. Décharger ou placer l'équipement de l'athlète en dehors de la zone désignée.	– Groupes d'âge : Avertissement et correction. Si non corrigé : disqualification – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps
58. Marquer sa position dans la zone de transition.	– Avertissement et correction, ou – ~~Si non corrigé :~~ La marque ou les objets seront retirés sans en aviser l'athlète.
59. Ne pas déposer tout l'équipement dans le sac prévu à cet effet par le comité organisateur pour les évènements où un système de dépôt des sacs est en place (la seule exception est pour les chaussures de vélo qui peuvent rester attachées aux pédales en tout temps).	– Groupes d'âge : Avertissement et correction. ~~Si non corrigé : disqualification~~ – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps
60. S'arrêter dans le corridor de circulation dans la zone de transition.	– Avertissement et correction, si possible – Si non corrigé : disqualification
61. Interférer avec l'équipement d'un autre athlète dans la zone de transition.	– Groupes d'âge : Avertissement et correction – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps – Disqualification : si le fait empêche un autre athlète de continuer sa course.
62. Enlever le trisuit et/ou le « Speed suit » dans un endroit différent de celui des athlètes dans la zone de transition ou dans la zone dédiée. ~~les courses de distance standard ou plus courtes où les combinaisons ne sont pas autorisées ;~~	– Avertissement et modification, si possible – Si non : disqualification
63. Verrouiller ou déverrouiller le mécanisme du casque alors que l'on est en possession du vélo en transition ;	– Groupe d'âge : Avertissement et correction – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité en temps
64. Jeter intentionnellement le bonnet de natation entre la sortie de la natation et la zone de transition, sous l'observation d'un officiel technique ;	– Groupe d'âge : Avertissement et correction – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité en temps

VÉLO	
Règles	**Pénalités**
65. Ne pas porter de casque de vélo lors des séances de familiarisation vélo ou lors des séances d'entrainement officielles.	– Exclusion de la séance
66. Avancer sur le parcours sans le vélo pendant l'étape cycliste.	– Avertissement et correction, si possible – Sinon : disqualification
67. Sillonner lors d'une course sans sillonnage lors d'évènements de distance sprint ou olympique.	– Première offense : pénalité de sillonnage (voir 3.3.e) – Seconde offense : disqualification
68. Ne pas sortir de la zone de sillonnage en un mouvement continu en moins de 25 ~~20~~ secondes sur une distance sprint ou olympique.	– Première offense : pénalité de sillonnage (voir 3.3.e) – Seconde offense : disqualification
69. Tenter de dépasser un athlète sans être sorti préalablement de la zone de sillonnage sur une épreuve de distance sprint ou olympique.	– Première offense : pénalité de sillonnage (voir 3.3.e) – Seconde offense : disqualification
70. Sillonner lors d'une course sans sillonnage lors d'évènements de moyenne ou longue distance.	– Première et seconde offense : pénalité de sillonnage (voir 3.3.e) – Troisième offense : disqualification
71. Ne pas sortir de la zone de sillonnage en un mouvement continu en moins de 25 secondes pour une moyenne ou longue distance.	– Première et deuxième offense : pénalité de sillonnage (voir 3.3.e) – Troisième offense : disqualification
72. Tenter de dépasser un athlète sans être sorti préalablement de la zone de sillonnage sur une épreuve de moyenne ou longue distance.	– Première et deuxième offense : pénalité de sillonnage (voir 3.3.e) – Troisième offense : disqualification
73. Sillonner derrière un athlète d'un autre genre lors des épreuves où le sillonnage est autorisé.	– Première offense : avertissement et correction – Seconde offense : disqualification
74. Sillonner un athlète se trouvant sur un tour différent.	– Avertissement et correction, si possible – Sinon : disqualification
75. Sillonner derrière un véhicule ou une motocyclette lors d'une épreuve sans sillonnage.	– Avertissement et correction, ou – ~~Si non corrigé :~~ Pénalité de sillonnage (voir 3.3.e)
76. Sillonner derrière un véhicule ou une motocyclette lors d'une épreuve avec sillonnage.	– Avertissement et correction, si possible, ou – ~~Si non corrigé :~~ Disqualification
77. Bloquer lors d'une course avec ou sans sillonnage.	– Pénalité de temps (voir 3.3.e) ~~– Sinon : disqualification~~

78. Dépasser un autre athlète dans une zone de non-dépassement.	– Pénalité de temps (voir 3.3.e)
79. Porter un casque de vélo non attaché ou mal attaché lors de l'étape cycliste.	– Groupes d'âge : Avertissement et correction, si possible. Si non corrigé : disqualification et retrait de la compétition – CQJ, CQJR, JQ et série GP : Pénalité de temps. Si non corrigé : disqualification et retrait de la compétition
80. Retirer le casque de vélo pendant l'étape cycliste, même à l'arrêt.	– Avertissement et correction, si possible, ou – ~~Si non corrigé :~~ Disqualification
81. Ne pas porter de casque de vélo lors de l'étape cycliste.	– Disqualification et retrait de la compétition
82. Concourir avec un vélo différent de celui qui a été présenté à l'enregistrement, ou qui a été modifié après avoir été approuvé lors de l'enregistrement.	– Disqualification
83. Boire ou consommer de la nourriture autre que celle se trouvant sur l'athlète ou son vélo lors d'une pénalité à la zone de pénalité vélo.	– Avertissement et correction, si possible, ou – ~~Si non corrigé :~~ Disqualification
84. Utiliser la toilette lors de sa pénalité à la zone de pénalité vélo.	– Pause de la pénalité
85. Ajuster son équipement ou son vélo pendant une pénalité à la zone de pénalité vélo.	– Avertissement et correction, si possible, ou – ~~Si non corrigé :~~ Disqualification
86. Conduire son vélo de façon dangereuse pendant l'étape cycliste.	– Pénalité de temps (voir 3.3.e) – Si répété intentionnellement : disqualification et retrait de la compétition
87. Couper un athlète ou entrer en contact avec un autre athlète de manière dangereuse et continuer à entraver la progression d'un autre athlète.	– Pénalité de temps (voir 3.3.e)
88. Cibler délibérément un autre athlète pour entraver sa progression, obtenir un avantage déloyal et potentiellement causer un préjudice.	– Disqualification et peut faire un rapport au comité de discipline de Triathlon Québec pour une suspension ou une expulsion potentielle.
89. Rouler dans une position interdite.	– Pénalité de temps (voir 3.3.e) – Si répété : disqualification et retrait de la compétition

COURSE À PIED	
Règles	**Pénalités**
90. Ramper lors de l'étape de course à pied.	– Disqualification et retrait de la compétition
91. Être accompagné par un athlète non participant, membre de l'équipe, de la famille ou tout autre meneur d'allure sur le parcours ou le long de celui-ci.	– Avertissement et correction, si possible, ou – ~~Si non corrigé :~~ Disqualification
92. Courir avec un casque sur la tête.	– Avertissement et correction, si possible, ou – ~~Si non corrigé :~~ Disqualification
93. Utiliser des poteaux, arbres ou autres éléments fixes pour négocier plus facilement les courbes.	– Pénalité de temps (voir 3.3.e)
94. Être accompagné d'une personne qui ne participe pas à la compétition dans l'aire d'arrivée.	– Disqualification
95. Courir pieds nus.	– Avertissement et correction, si possible, ou – ~~Si non corrigé :~~ Disqualification
96. Entrer en contact avec un autre athlète de manière dangereuse et continuer à entraver la progression d'un autre athlète sans faire d'effort pour s'en éloigner.	– Pénalité de temps (voir 3.3.e)
97. Cibler délibérément un autre athlète pour entraver sa progression, obtenir un avantage déloyal et potentiellement causer un préjudice.	– Disqualification et peut faire un rapport au comité de discipline de Triathlon Québec pour une suspension ou une expulsion potentielle.

TRIATHLON QUÉBEC

triathlonquebec.org