TRIATHLON QUÉBEC

En VERT = Ajout/Modification en 2025

En ROUGE = Retrait en 2025

Règles de compétition « Jeunesse » (U5 à U15) de Triathlon Québec

Document approuvé par le comité technique de Triathlon Québec 17 mars 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 « Jeunesse » de Triathlon Québec* se fait lors des révisions autorisées et approuvées par le comité technique de Triathlon Québec.

Coordonnées

Triathlon Québec
7665, boulevard Lacordaire
Montréal, 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. DISTANCES MAXIMALES 4
3. SURCLASSEMENT 5
4. RÈGLES GÉNÉRALES 5
4.1. Aide extérieure 5
4.2. Zone de transition 5
4.3. Circulation 6
4.4. Habillement 6
5. APPROCHE ÉDUCATIVE ET PÉNALITÉS 6
5.1. Sillonnage 6
6. ÉQUIPEMENT ET RÈGLEMENTATION 6
6.1. Natation 6
6.2. Casque, vélo et guidons 7
6.3. Pneus et roues* 7
6.4. Braquets 8
6.5. Pédales 8
7. IDENTIFICATION DE L'ATHLÈTE 8
7.1. Marquage 8
7.2. Dossard 8
7.3. Bonnets de natation 9
8. PODIUM ET MÉDAILLES 9
ANNEXE A 10

1. INTRODUCTION

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

Ce guide d'information générale est destiné aux parents, entraineurs, officiels et directeurs de course qui sont en lien direct avec des jeunes athlètes âgés de 4 à 15 ans. À titre informatif, voici la catégorisation des âges et volets de participation aux événements :

(i) **Volet récréatif jeunesse :** Catégories U5 à U15;
(ii) **Volet compétitif « Coupe Québec Jeunesse » :** Catégories U13 et U15.

Référez-vous aux règles de compétition spécifiques à la Coupe Québec Jeunesse U13/U15 (section 17 des *règles de compétition Triathlon Québec*) pour les athlètes participant à cette série, dont les courses se déroulent principalement avec sillonnage.

Notez que les termes « U5 à U11 » sont spécifiques pour l'adhésion annuelle seulement. Dorénavant, le terme « Jeunesse » est utilisé pour désigner les distances de course.

Catégories d'âge (Âge calculé au 31 décembre de l'année en cours)	
Catégorie	**Âges**
U5	4-5
U7	6-7
U9	8-9
U11	10-11
U13	12-13
U15	14-15

2. DISTANCES MAXIMALES

Afin d'avoir une progression constante respectant le modèle de développement de l'athlète de Triathlon Québec, les distances de course peuvent être inférieures, mais ne doivent jamais dépasser les limites indiquées dans le tableau suivant :

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

Pour la catégorie U15 seulement, Triathlon Québec peut autoriser une distance supérieure dans le cadre de certains événements spéciaux sélectionnés.

3. SURCLASSEMENT

a. Un athlète ne peut participer dans une catégorie supérieure, sauf lorsque la distance est inférieure à celle autorisée pour sa catégorie.

b. Tout surclassement doit être approuvé par Triathlon Québec.

4. RÈGLES GÉNÉRALES

Voici quelques règles générales à suivre pour le bon fonctionnement des événements :

Tout langage abusif ou conduite antisportive venant du parent ou de l'athlète entrainera la disqualification de celui-ci.

4.1. Aide extérieure

a. L'aide extérieure est autorisée pour les athlètes participant aux distances « Jeunesse 1, 2 et 3 » par les bénévoles et officiels désignés par le comité organisateur.

b. Un seul parent est autorisé dans la zone de transition avant le début de la compétition pour les athlètes participant aux distances « Jeunesse 1, 2 et 3 », sauf avis contraire du comité organisateur.

c. Aucun parent n'est autorisé dans la zone de transition pendant la compétition, sauf avis contraire du comité organisateur.

d. Pour les athlètes participant aux distances « Jeunesse 4, U13 et U15 », toute aide extérieure peut entrainer une disqualification.

4.2. Zone de transition

a. Le casque doit être attaché en tout temps lorsque l'athlète est en possession du vélo.

b. L'athlète doit monter sur son vélo après la ligne d'embarquement (contact d'un pied complet au sol après la ligne d'embarquement).

c. L'athlète doit descendre de son vélo avant la ligne de débarquement (contact d'un pied complet au sol avant la ligne de débarquement).

d. L'athlète doit ranger son vélo à son emplacement dans la zone de transition.

e. Seul l'équipement utilisé lors de la compétition peut être laissé dans la zone de transition.

4.3. Circulation

a. Toutes les consignes seront données lors de la réunion d'avant course.

b. L'athlète doit suivre en tout temps le parcours indiqué.

4.4. Habillement

a. Tout type de vêtement est permis pourvu que le torse soit couvert lors du vélo et de la course à pied (chandail, camisole, etc.).

5. APPROCHE ÉDUCATIVE ET PÉNALITÉS

Triathlon Québec emploie une approche éducative pour les athlètes participant aux distances « Jeunesse 1 à 4 ». Aucune pénalité n'est décernée aux athlètes participant à ces distances. En cas d'infraction, l'athlète devra corriger la faute et pourra poursuivre son épreuve.

Pour les catégories U13 et U15, des pénalités peuvent être décernées. En l'absence de zone de pénalité, le temps de pénalité sera ajouté au temps final de l'athlète. ~~La pénalité peut aussi être purgée sur place à n'importe quel endroit sur le parcours, selon les consignes de l'officiel.~~

5.1. Sillonnage

Le sillonnage n'est pas permis, sauf lors des épreuves Coupe Québec Jeunesse U13 et U15.

Lorsque le sillonnage n'est pas permis, chaque athlète doit garder une distance d'au moins 12 ~~10~~ mètres entre la roue avant de leur vélo et la roue avant du vélo qui le précède. Une fois à l'intérieur du 12 mètres, l'athlète a un temps maximum de 25 ~~20~~ secondes pour effectuer le dépassement. Lorsque la roue avant dépasse la roue avant de l'autre vélo, l'athlète dépassé a 25 secondes pour reculer à 12 mètres afin d'éviter le sillonnage. Tout manquement à ces règles entrainera une pénalité de 30 secondes ~~une minute~~ pour sillonnage. (Pour plus de détails, voir la référence 5.4. dans *Les règles de compétition de Triathlon Québec).*

6. ÉQUIPEMENT ET RÈGLEMENTATION

6.1. Natation

a. Le port de la combinaison isothermique est autorisé lorsque la température ajustée de l'eau est inférieure à 22 °C, sauf pour la Coupe Québec Jeunesse (20 °C).

b. Pour les épreuves Coupe Québec Jeunesse (U13/U15), le port de la combinaison isothermique est obligatoire lorsque la température ajustée de l'eau est égale ou inférieure à 15,9 °C.

c. Pour les épreuves Jeunesse 1-2-3-4 et Développement 12-15 ans, la natation sera annulée si la température ajustée de l'eau est égale ou inférieure à 15,9 °C ou pour toute

autre raison de sécurité. Le format sera modifié en duathlon et les distances seront ajustées par le délégué technique et le comité organisateur.

d. Le délégué technique peut modifier ou annuler la portion natation de certaines distances ou catégories si la température ajustée de l'eau est inférieure à 20°C ou pour toute autre raison de sécurité.

e. Les objets de flottaison sont autorisés pour les distances « Jeunesse 1, 2 et 3 ».

f. Les objets de propulsion sont interdits.

6.2. Casque, vélo et guidons

a. Tous les participants doivent porter un casque de vélo approuvé et en bon état.

b. Les vélos de route, de montagne, de cyclocross, de promenade, BMX et hybrides, à propulsion humaine seulement, sont autorisés pour les courses sans sillonnage, en autant qu'ils possèdent un système de freinage fonctionnel (non applicable pour les tricycles et les vélos de type draisiennes (vélos sans pédale)).

c. Les vélos de triathlon ainsi que les guidons aérodynamiques amovibles (barres aéro) sont interdits en tout temps.

d. Pour les distances « Jeunesse 1, 2 et 3 », les tricycles, roues stabilisatrices et vélos de type draisienne (vélos sans pédale) sont autorisés.

e. Pour les épreuves Coupe Québec Jeunesse, le vélo de route avec guidon courbé traditionnel est obligatoire. Les barres aéro sont interdites.

6.3. Pneus et roues*

a. Puisque les épreuves sont sans sillonnage, les roues n'ont pas besoin de faire l'objet de tests de sécurité. Elles doivent cependant répondre aux critères suivants :

Jeunesse 1 à 4 et U13/U15

- La largeur des pneus doit être égale ou supérieure à 23 mm ;
- Les roues doivent être à rayons. Les roues pleines et à bâtons (roues possédant de trois à six segments) sont donc interdites, excepté pour les tricycles et les vélos de type draisiennes.

Jeunesse 1 à 4

- La hauteur de la jante ne doit pas excéder 45 ~~40~~ mm. La mesure ne tient pas compte du pneu.

Catégories U13/U15

- Les roues traditionnelles et les roues non-traditionnelles qui figurent sur la liste de l'UCI sont autorisées en tout temps. La liste de l'UCI est disponible sur leur

site Web. Le site Web wheellist.info peut aussi être utilisé pour effectuer la vérification.

***Pour les athlètes participant aux épreuves de la série Coupe Québec Jeunesse (U13/U15) ou aux Jeux du Québec, référez-vous à la section 17 des *règles de compétition Triathlon Québec* pour connaître tous les détails sur les roues autorisées lors des épreuves avec sillonnage (roues traditionnelles vs roues non-traditionnelles).**

6.4. Braquets

Les braquets indiqués ci-dessous sont les maximums recommandés dans le développement à long terme de l'athlète, tant à l'entrainement qu'en compétition. Cette règlementation vient de la Fédération des sports cyclistes du Québec (FQSC) :

- **U9 :** 42-16
- **U11 :** 46-16
- **U13 :** 46-14
- **U15 :** 50-14

6.5. Pédales

a. Les pédales à plateforme sont permises pour tous.

b. Les pédales à cage **avec sangle** sont interdites. Celles **sans sangle** sont autorisées.

c. Distance « Jeunesse 4 » et catégories U13/U15 : Tous les systèmes de pédales à clip sont permis (route et montagne).

d. Pour les distances « Jeunesse 1 à 3 », seules les pédales dont la cale est incorporée dans le soulier sont autorisées. La semelle du soulier ou l'adaptateur faisant office de semelle doit toujours être en contact direct avec le sol (voir l'Annexe A).

7. IDENTIFICATION DE L'ATHLÈTE

7.1. Marquage

a. L'athlète est marqué avant son entrée dans la zone de transition. Le numéro de dossard est inscrit au marqueur noir sur les deux bras ~~et les deux jambes~~, du côté extérieur pour être bien visible. La distance de l'athlète est inscrite à l'arrière du mollet gauche (J-1, J-2, J-3, J-4, U13 ou U15).

7.2. Dossard

a. Pour toutes les catégories, le port du dossard est obligatoire à la course à pied. Pour les épreuves de la Coupe Québec Jeunesse seulement, le dossard de course n'est pas obligatoire **si les athlètes ont leur maillot identifié à leur nom à l'avant et à l'arrière.** Dans le cas contraire, le port du dossard est obligatoire.

7.3. Bonnets de natation

a. La charte de couleurs suivante est applicable pour les différentes distances, peu importe le genre de l'enfant. Ces couleurs sont valables pour le bonnet de natation, le dossard, les bracelets d'identification et les différentes pancartes ou indications sur les parcours :

Couleurs volet « Jeunesse »	
Distance	**Couleur**
Jeunesse 1 (4 à 7 ans)	Rose
Jeunesse 2 (6 à 9 ans)	Orange
Jeunesse 3 (8 à 11 ans)	Jaune
Jeunesse 4 (10 à 12 ans)	Rouge

Couleurs Coupe Québec Jeunesse	
U13/U15 Femmes	Bleu
U13/U15 Hommes	Vert

Lors des départs en piscine, des bonnets de couleurs différentes peuvent être utilisés dans une même catégorie afin de faciliter le décompte des longueurs.

Dans le cas de la Coupe Québec Jeunesse, les couleurs de bonnet des athlètes doivent distinguer les genres si les départs sont rapprochés.

8. PODIUM ET MÉDAILLES

Jeunesse 1 à 4

Afin de promouvoir la participation et favoriser le sentiment d'accomplissement, **aucun podium n'est accepté pour les distances « Jeunesse 1 à 4 »**. Un prix de participation peut cependant être offert à tous à l'arrivée (ex. : ruban, médaille, etc.).

Catégories U13/U15

Dans certaines compétitions, les athlètes peuvent concourir sur un même départ. Toutefois, les classements et les podiums seront séparés dans la compilation.

Quatre podiums peuvent être prévus pour les catégories U13/U15 :

- U13 Femmes
- U13 Hommes
- U15 Femmes
- U15 Hommes

Dans le cas d'une finale régionale, un podium « Finale régionale » peut être ajouté. Les podiums peuvent être attribués par catégorie de deux ans (U13, U15, U17) selon les catégories en vigueur dans les normes d'opérations des Jeux du Québec de l'année en cours.

ANNEXE A

SYSTÈME DE PÉDALES À CLIP AUTORISÉ – DISTANCES « JEUNESSE 1 À 3 »

La plupart des fabricants produisent un système de pédales à clip couramment utilisé pour le vélo de montagne ou le cyclocross. Les principales caractéristiques de ce système sont :

- une cale encastrée pour faciliter la marche et la course à pied;
- une pédale qui peut être « clippée » des deux côtés.

a. Ces systèmes sont aussi largement utilisés dans les courses de vélo sur route et sont les seuls autorisés pour les distances « Jeunesse 1 à 3 » en triathlon.

b. Pour la distance « Jeunesse 4 » et catégories U13/U15 : Tous les systèmes de pédales à clip sont permis (route et montagne).

Triathlon Québec ne favorise aucune compagnie, ces photos sont utilisées à titre d'exemple uniquement.

Photo 1 : La cale est encastrée dans la semelle de la chaussure de sorte que la semelle soit en contact avec le sol, tandis que la cale ne l'est pas.

Photo 2 : Un exemple d'un système de pédales à clip. La cale peut s'accrocher de chaque côté de la pédale.