JEUX DU QUÉBEC
DE L'INITIATION VERS L'EXCELLENCE SPORTIVE

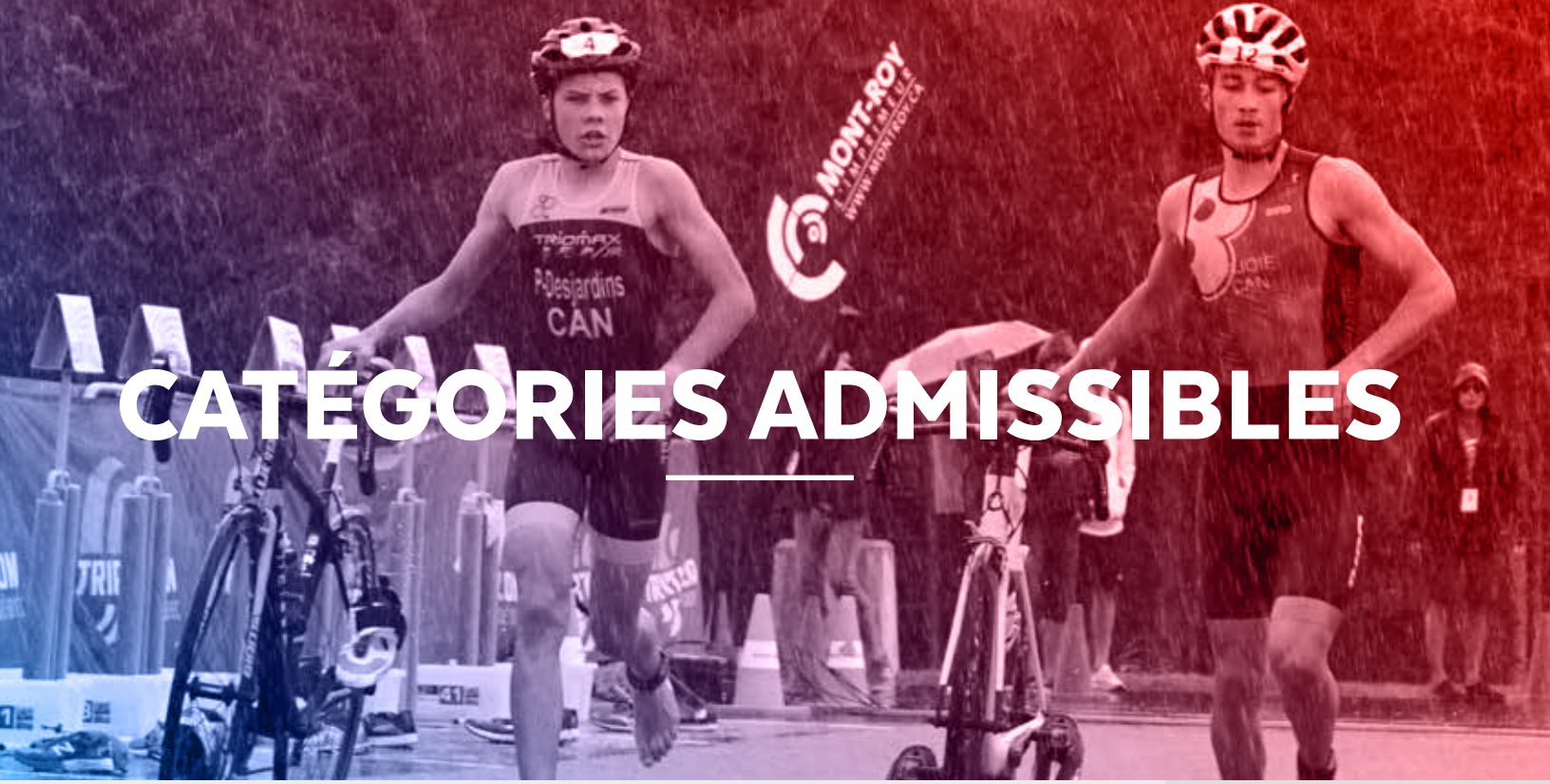
TRIATHLON

NORMES D'OPÉRATION
ÉTÉ 2025

DERNIÈRE MISE À JOUR 28 MARS 2025

JEUX RÉGIONAUX

ÉTÉ 2024 ET 2025



CATÉGORIES ADMISSIBLES

CATÉGORIES	AGE	ÉPREUVES	SEXE
	2024	Natation – Cyclisme - Course	
U13	1/01/2011 au 31/12/2012	375m - 10km - 2,5km	M+F
U15	1/01/2009 au 31/12/2010	375m - 10km - 2,5km	M+F
U17	1/01/2007 au 31/12/2008	375m - 10km - 2,5km	M+F
	2025	Natation – Cyclisme - Course	
U13*	1/01/2012 au 31/12/2013	375m - 10km - 2,5km	M+F
U15**	1/01/2010 au 31/12/2011	375m - 10km - 2,5km	M+F
U17***	1/01/2008 au 31/12/2009	375m - 10km - 2,5km	M+F

* Les athlètes de catégories U13 peuvent participer à la finales régionale et y obtenir une médaille. Cependant, seuls les athlètes nés entre le 01/01/2012 et le 31/12/2012 sont éligibles à une qualification à la Finale provinciale.

** Les trois catégories sont réunies sur le même départ pour l'épreuve qualificative l'année des Jeux du Québec

*** Les athlètes U13 et U17 qui désirent se qualifier pour la Finale provinciale devront s'inscrire dans la catégorie U15 pour les finales régionales.

AFFILIATION

Pour les épreuves de qualification pour les Jeux du Québec, les athlètes seront automatiquement membres d'un jour en payant les frais d'inscription de l'événement et les frais de licence d'un jour correspondant.

FINALE DES JEUX DU QUÉBEC

ÉTÉ 2025
TROIS-RIVIÈRES

CATÉGORIES	ÉPREUVE IND. AVEC SILLONAGE	SEXE
13-17 ans (01/01/2008 au 31/12/2012)	Natation - Cyclisme - Course 375m – 10km – 2,5km	M+F
CATÉGORIES	**ÉPREUVE INDIVIDUELLE CLM**	**SEXE**
13-17 ans (01/01/2008 au 31/12/2012)	Natation - Cyclisme - Course 200m – 5km – 1,5km	M+F
CATÉGORIES	**ÉPREUVES RELAIS MIXTE**	**SEXE**
13-17 ans (01/01/2008 au 31/12/2012)	Natation – Cyclisme - Course 4x (200m – 5km – 1,5km)	M+F

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION

Athlètes : 1 minimum
6 maximum (3 garçons, 3 filles)

Tous les athlètes participent aux 2 catégories individuelles. Voir page 7 pour la participation de l'épreuve en relais.

Entraineurs : 1 minimum
2 maximum

Accompagnateurs : 0, si 2 entraîneurs
1, si 1 entraîneur

La composition du personnel d'encadrement doit être paritaire, sauf si une équipe a des athlètes d'un seul sexe. S'il n'y a qu'un seul athlète dans l'équipe, il est possible de nommer seulement un ou une entraîneur et aucun accompagnateur.

Selon les capacités logistiques de la région, un membre du personnel d'encadrement pourrait être nommé responsable du transport des vélos.

Les sports dont l'équipement doit être transporté séparément des autobus, tel que précisé dans le Guide des Jeux, devront nommer un conducteur parmi l'équipe du personnel d'encadrement. Le chef de la délégation régionale sera responsable de choisir le ou les conducteur(s) parmi les sports concernés.

SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS

Affiliation annuelle à la fédération obligatoire au 30 juin 2025.
Respecter les exigences de reconnaissance de la fédération ;

- Vérification des antécédents judiciaires
- Avoir complété l'évaluation éthique en ligne
- Avoir lu et signé le code de conduite des entraîneurs
- Avoir suivi une formation de secourisme ou de sauvetage.

Voir ici pour liste complète https://www.triathlonquebec.org/entraineurs/devenir-entraineur-de-triathlon/

Avoir un des statuts de formation suivant :

Être certifié Entraîneur compétition en triathlon

OU

Être certifié Entraîneur communautaire en triathlon;

OU

Être formé entraîneur communautaire en triathlon avec une des formations complémentaires suivantes :

- En athlétisme : Entraîneur sportif formé
- En cyclisme : Compétition-Introduction et Habiletés et tactiques cyclisme sur route
- En natation : L'entraîneur des fondements de la natation formé.

AFFILIATION

L'athlète doit être membre annuel de la fédération avant la finale régionale de sa région.

MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE

Compétition régionale où les 3 meilleurs athlètes ADMISSIBLES (identifiés ESPOIRS) par sexe seront sélectionnés.

S'il n'est pas possible de tenir une compétition régionale, la sélection peut se faire lors d'une journée de camp régional. Les athlètes devront faire les tests suivants :

- 200 mètres natation
- 2 km en huit
- 1500 mètres en course

L'addition des trois temps permettra d'établir le classement et les athlètes à sélectionner pour la Finale provinciale. Les protocoles de la Fédérations doivent être respectés lors du déroulement des tests.

LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE

L'adresse du domicile

ADMISSIBILITÉ

La liste des athlètes admissibles sera envoyée aux répondants régionaux avant la tenue de la finale régionale.

Les athlètes doivent être identifiés Espoir par Triathlon Québec selon les critères suivants :

1. Avoir participé à un camp de développement régional ou provincial reconnu par Triathlon Québec en 2024 et/ou 2025;
2. Avoir réalisé les temps minimaux suivants en natation et en course à pied (une des deux distances proposées ici-bas ou une équivalence) lors d'événements approuvés par Triathlon Québec entre le 1er octobre 2024 et la date de la finale régionale OU au plus tard le 30 juin 2025.

	Temps minimaux			
	Natation*		Course**	
	200m	400m	1500m	3000m
Filles	03:20,0	06:50,0	06:30,0	13:50,0
Garçons	03:20,0	06:50,0	06:15,0	13:20,0

* Temps de natation exprimé pour basin de 25m

** Temps de course à réaliser sur route ou sur piste

FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE

TRIATHLON INDIVIDUEL AVEC SILLONNAGE

Catégorie	Distance (natation/vélo/course)
13-17 ans garçon	375/10/2,5km
13-17 ans fille	375/10/2,5km

Déroulement :

Un départ de masse par sexe sur ponton ou sur la plage selon les installations

Pour l'attribution des médailles, il y aura un classement U13-U15, ainsi qu'un classement U17.

TRIATHLON INDIVIDUEL DE TYPE CONTRE-LA-MONTRE

Catégorie	Distance (natation/vélo/course)
13-17 ans garçon	200/5km/1,5km
13-17 ans fille	200/5km/1,5km

Déroulement :

Départ individuel à intervalle de 30 secondes dans un ordre aléatoire

Tous les participants d'un sexe, suivi de tous les participants de l'autre sexe.

Pour l'attribution des médailles, il y aura un classement U13-U15, ainsi qu'un classement U17.

TRIATHLON EN RELAIS

Catégorie	Distance (natation-vélo-course)
13-17 ans mixte	4 x (200/5km/1,5km)

Composition de l'épreuve de relais :

Chaque équipe est composée de 4 athlètes, soit de 2 garçons et 2 filles, peu importe l'âge de l'athlète.

Les régions incomplètes pourront former une équipe avec des athlètes d'autres régions.

Toutefois, ces équipes ne seront pas comptabilisées dans les points et ne seront pas éligibles aux médailles.

Déroulement :

Départ de masse 4x (200/5km/1,5km)

L'ordre suivant doit être respecté : Fille-Gars-Fille-Gars.

Si une équipe est composée de 3 filles, l'ordre sera Fille-Fille-Fille-Gars (Non-éligible aux points)

Si une équipe est composée de 3 gars, l'ordre sera Fille-Gars-Gars-Gars (Non-éligible aux points)

SURCLASSEMENT

Il n'y a aucun surclassement possible.

SUBSTITUTION

Autorisée en autant que l'athlète ait participé à la compétition de sélection régionale et selon les règles prévues par ***SPORTS****QUEBEC*. L'athlète doit être éligible (identifié Espoir) et être le meilleur athlète au classement de la finale régionale excluant les athlètes déjà sélectionnés.

EXCLUSION

Aucune

MÉDAILLES

Le nombre prévu de médailles distribué lors de la Finale provinciale sera de :

Médailles d'or : 12
Médailles d'argent : 12
Médailles de bronze : 12

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneurs

FORCES MAJEURES

Se référer à la politique.

SYSTÈME DE POINTAGE

Le système de pointage est le même pour les trois épreuves et les points sont calculés indépendamment de l'âge des athlètes. Les athlètes qui abandonnent ou sont disqualifiés ne peuvent faire de points.

POSITION	POINTS	POSITION	POINTS	POINTAGE	POINTS
1	1000	18	266	35	156
2	925	19	246	36	152
3	856	20	227	37	148
4	791	21	222	38	144
5	732	22	216	39	141
6	677	23	211	40	137
7	626	24	205	41	134
8	579	25	200	42	130
9	536	26	195	43	127
10	496	27	190	44	124
11	459	28	186	45	121
12	424	29	181	46	118
13	392	30	177	47	115
14	363	31	172	48	112
15	336	32	168	49	109
16	311	33	164	50	106
17	287	34	160	51 et +	100

SYSTÈME DE CLASSEMENT DES RÉGIONS

La somme des points des épreuves individuelles et des épreuves en équipe (uniquement si l'équipe est complète et que tous les athlètes qui la composent proviennent de la même région) sera utilisée pour déterminer la région gagnante et le classement de toutes les régions. Les points sont attribués indépendamment de l'âge des athlètes.

SPORTSQUEBEC

514 252-3114 | jeuxduquebec@sportsquebec.com
sportsquebec.com | jeuxduquebec.com