



MISE À JOUR — avril 2025

© 2025 Triathlon Québec — Tous droits réservés.

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

Triathlon Québec

4545, avenue Pierre de Coubertin Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE.....	4
POLITIQUES DE SÉLECTION ET MODALITÉS DE SOUTIEN FINANCIER	5
LISTE D'IDENTIFICATION	13
NIVEAUX EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE	13
BÉNÉFICES ET AVANTAGES.....	14
ANNEXE 1 – LETTRE D'ENTENTE	15
ATHLÈTES IDENTIFIÉS ET/OU NOMMÉS SUR L'ÉQUIPE DU QUÉBEC DE TRIATHLON	15
CODE DE CONDUITE ET POLITIQUE DE PROJETS ET DE COMPÉTITIONS POUR LES ATHLÈTES.....	17
ANNEXE 2 – STANDARDS DE PERFORMANCE.....	18

PRÉAMBULE

La vision du programme d'excellence de Triathlon Québec est d'être le leader et la référence dans le développement des athlètes des catégories Jeunesse, Junior, U23 et Élite au niveau national et international. Triathlon Québec a comme mission d'accompagner et de soutenir les athlètes québécois et leurs entraîneurs dans les diverses étapes de leur cheminement vers le haut niveau en leur offrant un support et des services. L'objectif principal de cette démarche, en relation avec le Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE) du gouvernement du Québec, est d'améliorer les performances des athlètes québécois sur les scènes sportives canadienne et internationale.

De façon spécifique, les objectifs suivants sont établis pour le cycle 2021-2025 :

- Accroître la présence d'athlètes québécois sur les équipes nationales senior et développement, de Grands Jeux et de championnats du monde junior, u23, élite et de relais par équipe mixte;
- Être la province dominante aux championnats canadiens Juniors, U23 et Élite en plaçant des athlètes sur le podium et dans le top 8;
- Accroître le bassin global de triathlètes québécois dans les catégories jeunesse, junior et élite

Le nombre d'athlètes participant régulièrement au circuit de la Série Mondiale et de la Coupe du Monde et se classant parmi les 20 premiers, de même que le nombre de podiums et de top 8 sur les événements continentaux et nationaux sont parmi les indicateurs de succès visés. La sélection des projets, les modalités de support aux athlètes et entraîneurs et le type de services fournis sont déterminés dans le but d'atteindre ces objectifs à court et long terme. Enfin, une visée importante des projets est de consolider la synergie d'équipe des athlètes et entraîneurs et de leur donner des conditions optimales de performance.

Le document qui suit énonce les critères de sélection et les modalités de soutien des projets de compétition encadrés par Triathlon Québec se déroulant entre le 1^{er} avril 2025 et le 31 décembre 2025. Ces projets sont supportés financièrement par le gouvernement du Québec à travers le PSDE et visent principalement à soutenir les athlètes identifiés de niveau « élite » et « relève ». Les athlètes identifiés Excellence et Espoirs peuvent être sélectionnés sur des projets et bénéficier d'un soutien financier dans certaines circonstances.

POLITIQUES DE SÉLECTION ET MODALITÉS DE SOUTIEN FINANCIER

Voici les projets ciblés pour la saison 2025. Les détails pour chacun des projets se trouvent aux pages suivantes. Les projets sont énumérés par ordre chronologique. Le soutien financier s'applique aux projets qui ont lieu dans la période allant du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026.

- 4 au 17 mars - Camp d'entraînement hivernal – Tucson, Arizona
- 24 au 28 mars – Coupe continentale PATCO – Miami, Floride
- 27 avril au 5 mai – Camp de préparation et course USAT junior – Richmond, Virginie
- 3 au 8 juin – Championnats continentaux Junior, U23, Élite – Calima, Colombie
- 11 au 13 juillet – Coupe continentale élite – Magog, Québec
- 18 au 20 juillet – Coupe continentale élite – Montréal, Québec
- 2 au 9 août – Coupe continentale élite PATCO– Kelowna, Canada
- 5-7 septembre – Championnats canadiens junior et U23 – Montréal, Québec
- Courses continentales et Coupe du Monde à confirmer

Les athlètes ciblés pour ces projets évoluent dans les catégories junior et élite sont sélectionnés en fonction du niveau de performance qu'ils ont démontré par des résultats de compétitions et des standards de performances dans les disciplines du triathlon (tableau ci-bas). Les indicateurs de temps en natation et course à pied sont des éléments objectifs du niveau de forme et de préparation de l'athlète ainsi que du potentiel à performer sur certains formats de compétitions. Ils peuvent être utilisés en vue de sélection sur des événements ciblés. Ils sont aussi des balises pour orienter le choix des compétitions. Les indicateurs de niveau continental sont généralement corrélés avec des performances dans le top 20 sur des courses continentales. Les indicateurs de niveau national peuvent être considérées comme un point d'entrée pour concourir au niveau continental élite, particulièrement pour les courses au Canada.

		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge 2025	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Continental Femme	16 ans et +	02 :16,0	04 :48,0	9 :15,0	04 :40,0	10 :05,0	17 :30,0
National Femme	16 ans et +	02 :21,0	05 :00,0	9 :35,0	04 :51,0	10 :35,0	18 :20,0
Continental Homme	16 ans et +	02 :06,0	04 :30,0	08 :50,0	04 :05,0	08 :44,0	15 :12,0
National Homme	16 ans et +	02 :10,0	04 :38,0	09 :05,0	04 :14,0	09 :09,0	15 :55,0

Championnat continentaux U23, Junior et Élite – Calima, Colombie

Ce projet vise les athlètes des catégories juniors, u23 et élite qui ont le potentiel de réaliser au minimum un top 8 dans leur catégorie au niveau continental. Les championnats continentaux sont un événement important pour Triathlon Québec car ils sont une opportunité de remplir des critères déterminés par Triathlon Canada pour les Championnats du monde Junior ou U23. Cet événement est aussi une occasion de mettre en pratique des protocoles pré-course liés à des conditions particulières (voyagement, altitude) et à se mesurer à une compétition d'envergure. Triathlon Québec supportera financièrement un contingent maximal de 10 athlètes pour l'ensemble des catégories.

Projets ciblés

- 2 au 9 juin – Championnat continental Junior, U23, Élite – Calima, Colombie

Critères d'éligibilité

- Être membre de Triathlon Québec pour la saison 2025 ;
- Être identifié de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2025 ;
- Remplir toutes les conditions de la lettre d'entente et du code de conduite en annexe ;
- Avoir soumis des indicateurs de performance en natation et en course à pied entre le 1^{er} janvier 2024 et le 31 mai 2025.

Critères de sélection U23/Élite

- 1) Athlète ayant réalisé un Top 25 en Coupe du monde ou un Top 5 en course continentale en 2024 ou 2025 ;
- 2) Athlète ayant réalisé deux Top 12 en Coupe continentale élite en 2024 ou 2025 ;

Critères de sélection Junior

- 1) Athlète ayant satisfait aux critères de sélection de Triathlon Canada
 - a. Top 5 aux Championnats continentaux juniors 2024 ou Top 5 aux Championnats Canadiens juniors 2024

Considérations

- Pour être éligibles, l'athlète doit avoir terminé dans la première moitié des participants et dans le 8% du temps gagnant. Il doit y avoir au moins 12 athlètes participants à la course pour qu'elle soit considérée ;
- Si deux athlètes ou plus réalisent une même priorité, le rang mondial 30 jours avant la course sera considéré

Modalités de support

- Triathlon Québec octroiera un soutien financier allant jusqu'à 1000\$ pour défrayer les dépenses liées à l'inscription, l'hébergement et le transport pour les athlètes U23/Élite et de 500\$ pour les athlètes juniors. L'athlète doit prendre le départ pour recevoir son soutien financier, sauf pour un retrait d'urgence pour motif médical.

Date limite d'expression d'intérêt – Au plus tard 15 jours avant la course.

Date de sélection des athlètes : 10 mai 2025

Coupes continentales PATCO de Magog et Montréal

Description

Ces projets visent les athlètes des catégories junior et élite qui satisfont les exigences de compétition de ce niveau. La préparation adéquate au format de la compétition, aux spécificités des parcours et aux conditions prévues sont des objectifs majeurs visé par ce projet. Un maximum de douze athlètes, toutes catégories confondues, sera soutenu par projet et l'encadrement sera assuré par un ou deux entraîneurs.

Projets ciblés

- 11 au 13 juillet 2025 – Course continentale PATCO – Magog, Canada
- 18 au 20 juillet 2025 – Course continentale PATCO – Montréal, Canada

Critères d'éligibilité

- Être membre de Triathlon Québec pour la saison 2025 et détenir une carte de compétition internationale (ICC) ;
- Être identifié de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2025 ;
- Avoir minimalement rempli un standard performance de natation et/ou course à pied National depuis le 1^{er} janvier 2025 et soumis un indicateur de performance dans les deux disciplines ;
- Satisfaire à la politique de sélection émise s'il y a lieu (ex : de Triathlon Canada);
- Démonstré un état de santé et de forme adéquat pour sa participation au projet et fait preuve d'engagement dans son entraînement quotidien ;
- Remplir toutes les conditions de la lettre d'entente et du code de conduite en annexe.

Critères de sélection Junior/U23/Élite (jusqu'à six athlètes par sexe)

- 1) Athlète ayant réalisé un Top 25 en Coupe du monde ou un Top 5 en course continentale en 2024 ou 2025 ;
- 2) Athlète ayant réalisé deux Top 12 en Coupe continentale élite en 2024 ou 2025 ;
- 3) Athlète ayant réalisé trois Top 20 en Coupe Continentale élite et/ou Top 8 en Course Internationale JR ou USAT en 2024 ou 2025 ;
- 4) Athlètes étant dans le top 3 de la Série Grand Prix 2025 après les épreuves de Joliette et Laval.

Considérations

- Pour être éligibles, l'athlète doit avoir terminé dans la première moitié des participants et dans le 8% du temps gagnant. Il doit y avoir au moins 12 athlètes participants à la course pour qu'elle soit considérée ;
- Si deux athlètes ou plus réalisent une même priorité, le rang mondial 30 jours avant la course sera considéré ;
- Les athlètes de catégorie juniors sont considérés pour ce projet et l'application des priorités se fait de la même façon que pour les athlètes élités.

Modalités de support

- Triathlon Québec octroiera un montant forfaitaire de 250\$ par athlète par compétition. L'athlète doit prendre le départ pour recevoir son soutien financier.

Date limite d'expression d'intérêt – Au plus tard 45 jours avant la course selon les modalités de Triathlon Canada

Date de sélection des athlètes : 10 jours avant la course

Coupe Continentale PATCO de Kelowna

Description

Ces projets visent les athlètes des catégories junior et élite qui satisfont les exigences de compétition de ce niveau. La préparation adéquate au format de la compétition, aux spécificités des parcours et aux conditions prévues sont des objectifs majeurs visé par ce projet. Un maximum de seize athlètes, toutes catégories confondues, sera soutenu par projet et l'encadrement sera assuré par un ou deux entraîneurs.

Projets ciblés

- 5 au 10 août 2025 – Coupe continentale PATCO – Kelowna Canada

Critères d'éligibilité

- Être membre de Triathlon Québec pour la saison 2025 et détenir une carte de compétition internationale (ICC) ;
- Être identifié de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2025 ;
- Avoir minimalement rempli un standard performance de natation et/ou course à pied National depuis le 1^{er} janvier 2025 et soumis un indicateur de performance dans les deux disciplines ;
- Satisfaire à la politique de sélection émise s'il y a lieu (ex : de Triathlon Canada);
- Démonstré un état de santé et de forme adéquat pour sa participation au projet et fait preuve d'engagement dans son entraînement quotidien ;
- Remplir toutes les conditions de la lettre d'entente et du code de conduite en annexe.

Critères de sélection Junior/U23/Élite (jusqu'à huit athlètes par sexe)

- 1) Athlète ayant réalisé un Top 25 en Coupe du monde ou un Top 5 en course continentale en 2024 ou 2025 ;
- 2) Athlète ayant réalisé deux Top 12 en Coupe continentale élite en 2024 ou 2025 ;
- 3) Athlète ayant réalisé trois Top 20 en Coupe Continentale élite et/ou Top 8 en Course Internationale JR ou USAT en 2024 ou 2025 ;
- 4) Athlètes étant dans le top 3 de la Série Grand Prix 2025 après les épreuves de Joliette et Laval.

Considérations

- Pour être éligibles, l'athlète doit avoir terminé dans la première moitié des participants et dans le 8% du temps gagnant. Il doit y avoir au moins 12 athlètes participants à la course pour qu'elle soit considérée ;
- Si deux athlètes ou plus réalisent une même priorité, le rang mondial 30 jours avant la course sera considéré ;
- Les athlètes de catégorie juniors sont considérés pour ce projet et l'application des priorités se fait de la même façon que pour les athlètes élités.

Modalités de support

- Triathlon Québec octroiera un soutien financier allant jusqu'à 750\$ pour défrayer les dépenses reliées à l'inscription, l'hébergement et le transport pour les athlètes. L'athlète doit prendre le départ pour recevoir son soutien financier.

Date limite d'expression d'intérêt – Au plus tard 45 jours avant la course selon les modalités de Triathlon Canada

Date de sélection des athlètes : 10 jours avant la course

Championnat canadien junior – Montréal 6 septembre 2025

Ce projet vise les athlètes des catégories juniors, u23 et élite qui ont le potentiel de réaliser au minimum un top 8 dans leur catégorie au niveau national. Les championnats canadiens sont un événement important pour Triathlon Québec et ses partenaires. L'objectif est d'y remporter le plus de médailles possibles et d'y être la province dominante. Bien que cette compétition soit ouverte à tous les athlètes ayant satisfait les critères d'éligibilité, Triathlon Québec supportera financièrement un contingent maximal de 10 athlètes incluant un minimum de quatre par sexe. Ceux-ci bénéficieront d'un soutien financier de 250\$ chacun pour défrayer les dépenses reliées à l'inscription, l'hébergement et le transport. La période de qualification est du 1^{er} janvier au 26 août 2025.

Critères d'éligibilité

- Être membre de Triathlon Québec pour la saison 2025 ;
- Être identifié de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2024 ;
- Avoir participé au Championnat québécois de Valleyfield en 2025 ;
- Remplir toutes les conditions de la lettre d'entente et du code de conduite en annexe ;
- Avoir soumis des indicateurs de performance en natation et en course à pied entre le 1^{er} janvier le 31 août 2024.

Critères de sélection juniors (jusqu'à six athlètes par sexe)

- 1) Athlète ayant réalisé un Top 20 en Coupe continentale Élite en 2025 ;
- 2) Athlète ayant réalisé un Top 15 en Coupe continentale junior ou un Top 10 en course USAT junior en 2025 ;
- 3) Athlète ayant réalisé un podium junior au Championnat québécois 2025
- 4) En ordre d'apparition, athlètes se situant parmi les 10 meilleurs juniors canadiens au Classement de la Série nationale développement.

Considérations

- Pour être éligibles, l'athlète doit avoir terminé dans la première moitié des participants et dans le 8% du temps gagnant. Il doit y avoir au moins 12 athlètes participants à la course pour qu'elle soit considérée ;

Modalités de support

- Triathlon Québec octroiera un montant forfaitaire de 250\$ par athlète après la course. L'athlète doit prendre le départ pour recevoir son soutien financier.

Date limite d'expression d'intérêt – Au plus tard 45 jours avant la course.

Date de sélection des athlètes : 20 août 2025

Championnat canadien u23 et élite – Montréal 6 septembre 2025

Ce projet vise les athlètes des catégories juniors, u23 et élite qui ont le potentiel de réaliser au minimum un top 8 dans leur catégorie au niveau national. Les championnats canadiens sont un événement important pour Triathlon Québec et ses partenaires. L'objectif est d'y remporter le plus de médailles possibles et d'y être la province dominante. Bien que cette compétition soit ouverte à tous les athlètes ayant satisfait les critères d'éligibilité, Triathlon Québec supportera financièrement un contingent maximal de 10 athlètes incluant un minimum de quatre par sexe. Ceux-ci bénéficieront d'un soutien financier de 250\$ chacun pour défrayer les dépenses reliées à l'inscription, l'hébergement et le transport. La période de qualification est du 1^{er} janvier au 26 août 2025.

Critères d'éligibilité

- Être membre de Triathlon Québec pour la saison 2025 ;
- Être identifié de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2025 ;
- Avoir participé au Championnat québécois de Valleyfield en 2025 ;
- Remplir toutes les conditions de la lettre d'entente et du code de conduite en annexe ;
- Avoir soumis des indicateurs de performance en natation et en course à pied entre le 1^{er} janvier le 31 août 2025.

Critères de sélection U23/Élite (jusqu'à six athlètes par sexe)

- 1) Athlète ayant réalisé un Top 12 en Coupe continentale Élite en 2025 ;
- 2) Athlète ayant réalisé deux Top 20 en Coupe continentale Élite en 2025 ;
- 3) Athlète ayant réalisé un top 5 au Championnat québécois 2025 ;

Considérations

- Pour être éligibles, l'athlète doit avoir terminé dans la première moitié des participants et dans le 8% du temps gagnant. Il doit y avoir au moins 12 athlètes participants à la course pour qu'elle soit considérée ;
- Si deux athlètes ou plus réalisent une même priorité pour les courses continentales, le rang ou la somme des rangs (priorité 2) obtenus sera considérée ;

Modalités de support

- Triathlon Québec octroiera un montant forfaitaire de 250\$ par athlète après la course. L'athlète doit prendre le départ pour recevoir son soutien financier.

Date limite d'expression d'intérêt – Au plus tard 45 jours avant la course.

Date de sélection des athlètes : 20 août 2025

Course internationale de World Triathlon entre le 1^{er} avril et le 31 décembre 2025

Description

Ces projets visent les athlètes des catégories junior et élite qui satisfont les exigences de compétition de ce niveau. La préparation adéquate au format de la compétition, aux spécificités des parcours et aux conditions prévues sont des objectifs majeurs visé par ce projet. Les projets ciblés par la fédération seront d’abord priorités. Toutefois, considération les besoins individualisés selon le profil de l’athlète et le calendrier, les athlètes ayant remplis les critères pourront être soutenus de façon individuelle. Seules les courses continentales élites ou juniors et les épreuves de Coupe du Monde seront admissibles à un soutien financier. Les projets mentionnés précédemment ne sont pas admissibles à un soutien additionnel.

Critères d’éligibilité

- Être membre de Triathlon Québec et détenir une carte de compétition internationale (ICC) ;
- Être identifié de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir pour la période du 1^{er} janvier au 31 décembre 2025 ;
- Avoir atteint un des paliers de niveau de performance mentionnés ici-bas ;
- Avoir minimalement rempli un standard performance de natation et/ou course à pied Continental depuis le 1^{er} janvier 2025 et soumis un indicateur de performance dans les deux disciplines ;
- Satisfaire à la politique de sélection émise s’il y a lieu (ex : de Triathlon Canada);
- Démonstré un état de santé et de forme adéquat pour sa participation au projet et fait preuve d’engagement dans son entraînement quotidien ;
- Remplir toutes les conditions de la lettre d’entente et du code de conduite en annexe.

Conditions de l’atteinte d’un palier

- L’athlète a réalisé la performance dans les douze mois précédant la tenue de la compétition pour laquelle il souhaite obtenir un soutien financier ;
- L’athlète doit avoir terminé dans la première moitié des athlètes débutant l’épreuve ET avoir terminé dans le 8% du temps vainqueur de l’épreuve.

Autres considérations

- Seules les compétitions sanctionnées par World Triathlon à l’extérieur du Québec sont admissibles et celles identifiées ci-haut seront d’abord priorités pour l’octroi d’un soutien financier.
- Le montant maximal qu’un athlète peut obtenir en soutien financier pour des compétitions internationales est de 2000\$ pour la période allant du 1^{er} avril au 31 décembre 2025.

Le tableau ci-dessous présente le montant maximal dont un athlète peut bénéficier pour sa participation à une compétition internationale de World Triathlon à l'extérieur du Canada. De façon générale, Triathlon Québec assure la mise en place des projets et assume les coûts qui y sont reliés jusqu'à concurrence des montants établis. Si les dépenses prises en charge par la fédération excèdent le montant prévu alloué à l'athlète, celui-ci sera facturé. Dans le cas contraire, l'athlète recevra le montant résiduel par virement bancaire.

	Niveau de Performance	Montant/course	Fréquence max
Palier 1	Top 20 Coupe du monde	1000\$	2x
Palier 2	Top 5 Coupe continentale	750\$ à 1000\$*	2x
Palier 3	Top 12 Coupe Continentale Top 5 Coupe Continentale Jr	750\$	2x
Palier 4	Top 20 Coupe Continentale élite Top 12 Coupe Continentale Jr / Top 8 USAT JR	500\$	2x

*L'athlète peut obtenir 750\$ pour une Coupe continentale et 1000\$ pour une Coupe du Monde.

Note :

- Les championnats continentaux junior et élites et les championnats FISU sont considérés au même titre que les coupes continentales.
- La colonne fréquence maximale indique le nombre de compétitions pour lesquels l'athlète peut obtenir un soutien financier. Par exemple, si l'athlète a réalisé une 10^e place le 16 juillet 2024, il peut obtenir un soutien financier de 750\$ pour deux compétitions ayant lieu entre le 1^{er} avril 2025 et le 15 juillet 2025 s'il satisfait aux autres conditions d'éligibilité.

Date limite d'expression d'intérêt – 45 jours avant la course selon les règles de Triathlon Canada

Date d'annonce du soutien des athlètes – 7 à 10 jours avant la compétition. Un athlète qui remplit le critère lors de la course ciblée pourrait recevoir du soutien financier.

LISTE D'IDENTIFICATION NIVEAUX EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE

La liste d'athlètes identifiés 2025 aux niveaux « Excellence, Élite, Relève et Espoir » a été dressée en tenant compte des critères émis dans le document de règles d'identification 2024-2025, des athlètes nommés sur le PAA par Triathlon Canada. Le classement des athlètes tient compte du bilan des performances en compétition au niveau international, national et provincial ainsi que des indicateurs de performance par discipline. Les athlètes doivent également avoir rempli les conditions d'engagement propres à leur niveau. La liste est en vigueur jusqu'au 31 décembre 2025 si toutes les conditions sont respectées. Advenant un retrait en cours de saison, le comité haut niveau analyse les performances réalisées en 2024 et 2025 pour procéder à une nouvelle nomination.

Femmes	Hommes
Niveau « Excellence »	
Emy Legault	Charles Paquet
Maïra Carreau	Mathis Beaulieu
Noémie Beaulieu	Pavlos Antoniadès
Niveau « Élite »	
Béatrice Filion	William Nolet
Béatrice Normand	Alexandre Leblanc
Shelby Lajeunesse	Nicolas Harvey
Anabelle Saindon	Léandre Binette
Samantha Wood	Michaël Simard
Niveau « Relève »	
Rose-Emmanuelle Binette	Robi Racine
Sarah-Maude Lévesque	Samuel Beaulieu
Sarah Champoux	Cédric Simard
Jeanne Gadbois	Nicolas Bolouri

Les athlètes identifiés de niveau « Excellence » (nombre selon le PAA ou reconnaissance provinciale) :

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 4000\$ ainsi qu'à un soutien mensuel de 500\$ provenant du Programme Équipe Québec.

Les athlètes identifiés de niveau « Élite » (5 hommes / 5 femmes) :

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 4000\$.

Les athlètes identifiés de niveau « Relève » (4 hommes / 4 femmes) :

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 2000\$.

BÉNÉFICES ET AVANTAGES

Les athlètes identifiés de niveau « Excellence », « Élite », « Relève » et nommés sur l'Équipe du Québec sont admissibles à:

- Recevoir des services d'encadrement, de logistique et de planification pour leur participation aux compétitions et projets déterminées par Triathlon Québec
- Recevoir un soutien financier selon les critères établis et le barème en vigueur ;
- Bénéficier du programme médico-sportif mis en place par Triathlon Québec incluant une évaluation médicale et fonctionnelle et recevoir des services supplémentaires offerts par l'Institut national du Sport ou par les centres régionaux d'entraînement multisports tels que la préparation physique;
- Bénéficier des projets synergiques incluant différents tests à l'effort et des suivis de la charge d'entraînement;
- Participer aux camps d'entraînement domestiques et accéder à des plateaux d'entraînement de qualité (ex : Institut national du sport, Parc Jean Drapeau, Salle de vélo haute performance, Centre de glace);
- Recevoir les vêtements aux couleurs de l'Équipe du Québec et bénéficier des autres partenariats de Triathlon Québec;
- Recevoir des services de l'Alliance sport-étude pour favoriser la conciliation des études et du sport pour les athlètes de niveau collégial ou universitaire;
- Être identifiés comme récipiendaire de bourse dans le cadre des différents programmes de bourses coordonnés par Sports Québec ou d'autres organismes.

Calendrier des projets identifiés par Triathlon Québec 2025

- 4 au 17 mars – Camp d'entraînement hivernal – Tucson, Arizona
- 24 au 28 mars – Coupe continentale PATCO – Miami, Floride
- 27 avril au 5 mai – Camp de préparation et course USAT junior – Richmond, Virginie
- 3 au 8 juin – Championnats continentaux Junior, U23, Élite – Calima, Colombie
- 11 au 13 juillet – Coupe continentale élite – Magog, Québec
- 18 au 20 juillet – Coupe continentale élite – Montréal, Québec
- 2 au 9 août – Coupe continentale élite PATCO – Kelowna, Canada
- 5-7 septembre – Championnats canadiens junior et U23 – Montréal, Québec
- Courses continentales et Coupe du Monde à confirmer

ANNEXE 1 – LETTRE D'ENTENTE

ATHLÈTES IDENTIFIÉS ET/OU NOMMÉS SUR L'ÉQUIPE DU QUÉBEC DE TRIATHLON

Dans le cadre du programme d'excellence de Triathlon Québec, voici les exigences à respecter pour les athlètes sélectionnés sur l'une des Équipes du Québec et/ou identifiés de niveau « Élite », « Relève » pour la saison en cours.

Section 1 : Adhésion et représentation

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année 2025 ;
- Être résident permanent du Québec et produire sa déclaration d'impôt au Québec ;
- Détenir une carte de compétition internationale auprès de Triathlon Canada sauf dans un cas exceptionnel où l'âge et le niveau de l'athlète ne le justifieraient pas ;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales ;
- Porter les vêtements de l'Équipe du Québec lors des événements de niveau provincial, national et continental et lors des projets soutenus par Triathlon Québec, sauf pour les athlètes de l'équipe nationale si d'autres conditions s'appliquent ;
- Apposer le logo de Triathlon Québec sur son maillot de compétition.

Section 2 : Compétitions et projets

- Participer aux championnats canadiens à moins d'obtenir une dérogation pour circonstance exceptionnelle (blessure, conflit avec une compétition de niveau supérieur) ;
- Participer au championnat québécois de sa catégorie à moins d'obtenir une dérogation pour circonstance exceptionnelle (blessure, conflit avec une compétition de niveau supérieur) ;
- Participer à la majorité des camps d'entraînements domestiques, journées de tests et projets soutenus par Triathlon Québec et soumettre un justificatif par courriel avant la tenue de celui-ci lorsque ce n'est pas possible.

Section 3 : Suivi de l'état de forme et de santé

- Fournir au moins deux fois par année des indicateurs de performances lors d'événements homologués en natation et course à pied, soient une fois entre le 1^{er} janvier et le 30 juin et une fois entre le 1^{er} juillet et le 31 décembre de l'année en cours tels que la politique de temps soumis de Triathlon Canada ;
- Rendre accessible son compte TrainingPeaks à Triathlon Québec ou fournir un rapport de suivi mensuel incluant l'état de forme et de santé de l'athlète ;
- Faire une évaluation médicale annuelle, un suivi sanguin et une évaluation musculo-squelettique par un intervenant approuvé par Triathlon Québec avant le 31 janvier de l'année en cours ;
- Aviser Triathlon Québec de toute blessure ou condition médicale qui l'écartera de la compétition ou de l'entraînement régulier (sans modification) pour une période supérieure à deux semaines et fournir le protocole de retour en collaboration avec son entraîneur et équipe de soutien intégré ;
- Suivre la formation antidopage du CCES avant le 1^{er} mars de chaque année et se soumettre à toutes les directives et obligations relatives au CCES lorsqu'applicable à l'athlète.

Section 4 : Section administrative et documents requis

- Acquitter ses factures dans un délai maximal de 30 jours après leurs réceptions;
- Effectuer les suivis qui lui sont demandés (courriel, appel, rendez-vous) dans un délai raisonnable;
- Démontrer une utilisation cohérente de son crédit d'impôt et de tout soutien financier octroyé via Triathlon Québec ou ses partenaires dans la poursuite de l'excellence (encadrement, inscriptions aux compétitions, camp d'entraînement, soutien en ESI, équipements);
- Soumettre son plan individuel de performance, son calendrier de compétitions et les coordonnées de leur équipe de soutien intégrée avant le 1^{er} mars de l'année en cours;
- Signer l'entente d'athlète, le code de conduite et la politique de voyage de Triathlon Québec et Triathlon Canada (via la demande de carte de compétition internationale).

Je m'engage à respecter les dispositions de l'entente ci-haut et suis conscient(e) qu'un manquement à celle-ci pourrait entraîner un retrait de mon crédit d'impôt (si applicable) et de tout privilège et bénéfice de l'Équipe du Québec.

Signature de l'athlète : _____

Signature du parent (si l'athlète est mineur) : _____

Date : _____

CODE DE CONDUITE ET POLITIQUE DE PROJETS ET DE COMPÉTITIONS POUR LES ATHLÈTES

La politique qui suit s'applique à tous les athlètes membres des Équipes du Québec et athlètes participants aux projets organisés et encadrés par Triathlon Québec. Les projets comprennent l'ensemble des camps d'entraînements domestiques ou à l'étranger et des compétitions où l'athlète est sélectionné par Triathlon Québec ou représente Triathlon Québec. Voici les comportements attendus et le code de conduite exigé pour les athlètes.

Les athlètes sont tenus de :

- Faire preuve d'un bon esprit sportif dans toute situation, que ce soit à l'entraînement ou en compétition ainsi que dans leur utilisation des médias sociaux ;
- Se comporter de façon responsable, respectueuse et courtoise envers les partenaires d'entraînements, les compétiteurs, les entraîneurs, le personnel, les officiels, les bénévoles et les membres du public lorsqu'ils participent à des activités de Triathlon Québec et dans leur utilisation des médias sociaux ;
- Ne pas commettre d'actes qui pourraient constituer une infraction à une loi fédérale ou provinciale ou à une loi du pays dans lequel l'événement ou l'activité se déroule ;
- Ne pas consommer d'alcool et de drogues en toutes circonstances lorsqu'ils participent à des activités de Triathlon Québec ;
- Se comporter de façon cohérente envers un engagement à l'excellence de la compétition sportive ;
- Respecter la propriété privée telle que l'hébergement, les véhicules, les installations sportives mises à la disposition de l'athlète ;
- Connaître et respecter les dispositions actuelles d'antidopage adoptées telles que circulées par le CCES et adaptées par Triathlon Canada et l'Union internationale de triathlon.

Selon la gravité de la situation, un manquement à ces règles pourrait entraîner un avertissement et/ou un renvoi de l'athlète à ses frais au Québec et/ou une expulsion de l'athlète de l'Équipe du Québec et la révocation des bénéfices qui y sont rattachés. Lorsque la situation l'exige, le comité de discipline de Triathlon Québec analysera le manquement au code de conduite et se prononcera sur les actions à poser.

Signature de l'athlète : _____
Signature du parent (si l'athlète est mineur) : _____
Date : _____

ANNEXE 2 – STANDARDS DE PERFORMANCE

STANDARDS DE PERFORMANCE							
		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge en 2025	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Continental Femme	16 ans et +	02 :16,0	04 :48,0	9 :15,0	04 :40,0	10 :05,0	17 :30,0
National Femme	16 ans et +	02 :21,0	05 :00,0	9 :35,0	04 :51,0	10 :35,0	18 :20,0
Continental Homme	16 ans et +	02 :06,0	04 :30,0	08 :50,0	04 :05,0	08 :44,0	15 :12,0
National Homme	16 ans et +	02 :10,0	04 :38,0	09 :05,0	04 :14,0	09 :09,0	15 :55,0
STANDARDS ESPOIR DÉVELOPPEMENT							
		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge 2025	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Espoir Dév. Femme	14-19 ans	02 :30,0	05 :18,0	10 :15,0	05 :16,0	11 :15,0	19 :32,0
Espoir Dév. Homme	14-19 ans	02 :21,0	05 :01,0	09 :50,0	04 :37,0	09 :52,0	17 :06,0
STANDARDS ESPOIR							
		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge 2025	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Espoir Femme	18-23 ans	02 :50,0	06 :00,0	11 :30,0	5 :30,0	12 :30,0	21 :45,0
Espoir Femme	12-17 ans	03 :20,0	06 :50,0	NA	06 :30,0	13 :50,0	NA
Espoir Homme	18-23 ans	02 :40,0	05 :40,0	11 :00,0	5 :00,0	11 :15,0	19 :30,0
Espoir Homme	12-17 ans	03 :20,0	06 :50,0	NA	06 :15,0	13 :20,0	NA



7665, boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7

Téléphone : **514 252-3121**

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org