

**DOCUMENT
D'INFORMATION
2026**

TRIATHLON
 ***QUÉBEC***

TABLE DES MATIÈRES

1. CALENDRIER SÉRIE GRAND PRIX 2026 (4 ÉTAPES)	3
3. INSCRIPTION.....	4
4. DISTRIBUTION DES BOURSES	5
5. CLASSEMENT GÉNÉRAL ET MÉTHODE DE POINTAGE	5
6. UNIFORME	6
7. BONNET DE NATATION ET NUMÉRO DE DOSSARD.....	6
8. ZONE DE TRANSITION	7
9. PÉNALITÉS	7
10. ORDRE DE DÉPART.....	8
11. DÉPANNAGE	8
12. ÉQUIPEMENT.....	8
12.1 GUIDON ET AÉROBARRES.....	9
12.2 ROUES	9
12.3 SÉCURITÉ ET ÉQUIPEMENT ILLÉGAL	10
13. CONTACT.....	10

DOCUMENT D'INFORMATION – SÉRIE GRAND PRIX 2026

La série Grand Prix est la série la plus prestigieuse au Québec. Elle permet aux athlètes de catégories juniors (16 à 19 ans) et U23/Élites (20 ans et plus) d'accumuler des points dans un réseau de compétitions offrant divers formats et distances. La série offre l'opportunité aux athlètes de mettre en pratique des habiletés techniques et tactiques que l'on retrouve dans les compétitions de niveau international. La portion vélo se fait avec sillonnage, sauf avis contraire. Les épreuves sont accessibles aux athlètes membres de Triathlon Québec ou de leurs provinces respectives qui remplissent les standards minimaux établis. La section 17 des « Règles de compétition TQ » de l'année en cours sont spécifiques à la série Grand Prix. Veuillez-vous y référer.

1. CALENDRIER SÉRIE GRAND PRIX 2026 (4 ÉTAPES)

Les 4 étapes comptent également dans la Coupe Québec Junior

31 mai : Étape 1 – Triathlon de Joliette | Distance sprint GP-1000

- Informations ici : <https://triathlonjoliette.com/>

7 juin : Étape 2 – Triathlon de Laval | Format demi-finale / Finale GP-1000

***Compte également pour la [Série nationale développement de Triathlon Canada](#)**

- Informations ici : <https://triathlondelaval.ca/>
- Demi-finale sur format 200m / 5km / 1,5km sans sillonnage avec départ individuel
- Finale sur distance super-sprint avec sillonnage (375m / 10km / 2,5km).
- La moitié des athlètes inscrits pourront se qualifier en Finale A et l'autre moitié se qualifieront en finale B. Tous les athlètes pourront ainsi courir deux fois.
- La qualification en finale est fonction du temps du temps réalisé lors de la demi-finale. Par exemple, s'il y a 32 athlètes inscrits, les 16 meilleurs temps passeront en Finale A.

4 juillet : Étape 3 – Triathlon de Gatineau | Distance sprint GP-1000

- Informations ici : <http://triathlongatineau.ca/>

5 septembre : Étape 4 – Triathlon de Lac Etchemin | Distance super-sprint GP-1000

***Championnat québécois Junior et Élite**

- Informations ici : <https://www.bionicktriathlon.com/triathlonlacetchemin>

2. CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

- Être membre de Triathlon Québec dans la catégorie Junior ou U23/Élite ou de leur fédération provinciale ou nationale respective et posséder une accréditation « élite » les autorisant à concourir dans ces épreuves ;
- Atteindre les standards minimaux de Triathlon Québec réalisés lors de compétitions homologuées par la Fédération de natation du Québec, par Athlétisme Québec ou par Triathlon Québec. Les nouveaux athlètes sur le circuit doivent valider leur éligibilité auprès de la fédération en communiquant par courriel à fsarrasinlarochelle@triathlonquebec.org ;
- Les athlètes provenant d'autres provinces ou pays doivent détenir une carte de compétition internationale ou fournir une attestation de leur fédération provinciale qu'ils sont éligibles à concourir sur un format avec sillonnage.

	NATATION 400M	CYCLISME	COURSE 5000M
Femmes	6'00	Habilités techniques validées par un entraîneur certifié et reconnu par Triathlon Québec	21'45
Hommes	5'40		19'30

3. INSCRIPTION

- La majorité des événements utilisent la plate-forme <https://www.ms1inscription.com/> ;
- Aucune inscription ne sera acceptée après la date limite, ni sur place ;
- Tout athlète ne prenant pas le départ doit aviser Triathlon Québec 24 heures avant la course (voir point 13 de ce document).

4. DISTRIBUTION DES BOURSES

- Un montant total de 5000 \$, soit 2500\$ par sexe, sera offert en bourse aux sept premiers/ères de chaque Grand Prix, toutes catégories confondues (Junior et U23/Élite);
- Aucune bourse ne sera remise aux athlètes de 30 ans et plus, sauf s'ils sont titulaires d'une carte de compétition internationale du Canada ou de leur pays;
- Les bourses sont remises par chèque ou virement bancaire à la suite de l'événement. Les athlètes sont alors contactés pour obtenir leurs coordonnées.

Le montant est divisé comme suit :

- 2500 \$ par le comité organisateur ;
- 2500 \$ par Triathlon Québec;

Répartition des bourses	
Position	Série Grand Prix (5000\$)
1	700 \$
2	500 \$
3	400 \$
4	300 \$
5	250 \$
6	200 \$
7	150 \$

5. CLASSEMENT GÉNÉRAL ET MÉTHODE DE POINTAGE

- Au terme de chaque étape de la Série, des médailles sont octroyées aux trois premiers athlètes de chaque sexe, peu importe leur catégorie;
- Le classement est calculé pour tous les athlètes, peu importe leur provenance et leur catégorie, et le pointage est attribué selon la méthode utilisée par World Triathlon;
- Si une épreuve est modifiée en duathlon, 75% des points seront alloués;
- Les trois meilleurs pointages sur les quatre épreuves sont retenus (3 de 4) ;
- Les points sont attribués aux 50 premiers du classement ;
- L'épreuve de Lac Etchemin (championnat québécois) utilise le pointage GP-1200 tandis que les trois autres étapes utilisent le pointage GP-1000 (voir tableau ci-dessous) ;
- Advenant une égalité au classement final, le championnat québécois (Lac Etchemin) détermine le gagnant ;
- Au terme de la saison, des plaques distinctives seront remises aux trois meilleurs athlètes à condition qu'ils aient participé au nombre minimal requis de courses.

Position	GP-1200	GP-1000	Position (suite)	GP-1200 (suite)	GP-1000 (suite)
1	1200,00	1000,00	26	195,31	234,37
2	1110,00	925,00	27	190,43	228,51
3	1026,75	855,63	28	185,66	222,8
4	949,74	791,45	29	181,02	217,23
5	878,51	732,09	30	176,5	211,8
6	812,62	677,19	31	172,09	206,5
7	751,68	626,40	32	167,78	201,34
8	695,30	579,42	33	163,59	196,31
9	643,15	535,96	34	159,5	191,4
10	594,92	495,76	35	155,51	186,61
11	550,30	458,58	36	151,62	181,95
12	509,03	424,19	37	147,83	177,4
13	470,85	392,37	38	144,14	172,96
14	435,54	362,95	39	140,53	168,64
15	402,87	335,73	40	137,02	164,42
16	372,66	310,55	41	133,59	160,31
17	344,71	287,26	42	130,26	156,31
18	318,85	265,71	43	127	152,4
19	294,94	245,78	44	123,82	148,59
20	272,82	227,35	45	120,73	144,87
21	221,67	266	46	117,71	141,25
22	216,12	259,35	47	114,77	137,72
23	210,72	252,86	48	111,9	134,28
24	205,45	246,54	49	109,1	130,92
25	200,32	240,38	50	106,37	127,65

6. UNIFORME

- Le port de l'uniforme avec impression du nom à l'avant et à l'arrière est obligatoire ;
- L'esprit des règles de Word Triathlon doit être respectée (emplacement et taille des logos, lettrage, etc.);
- La validation de l'uniforme se fera à l'entrée de la zone de transition;
- Le port d'un uniforme avec des manches couvrant les épaules et les bras jusqu'au-dessus des coudes est autorisé.

7. BONNET DE NATATION ET NUMÉRO DE DOSSARD

- Un bonnet de natation officiel identifié au nom de l'athlète sera fourni par Triathlon Québec lors de l'enregistrement à la première épreuve à laquelle participe l'athlète ;
- L'athlète doit conserver son bonnet de natation pour l'ensemble de la saison. En cas d'oubli, il sera remplacé par un bonnet normal de la même couleur;
- Les numéros de dossard seront attribués par Triathlon Québec trois jours avant l'événement ;
- Des autocollants identifiés au numéro de l'athlète seront remis lors de l'enregistrement et devront être apposés sur le casque et la tige de selle;
- Les athlètes ne sont pas tenus de porter le dossard en course à pied.

8. ZONE DE TRANSITION

- L'ouverture de la transition se fera toujours au moins 1 h avant le départ de l'épreuve ;
- Les athlètes doivent entrer dans la zone avec leur uniforme, leur vélo et leur casque identifiés avec le numéro fourni ;
- L'inspection du matériel (roues, uniforme et casque) se fera à l'entrée de la zone ;
- Les supports à vélo individuels sont fournis par Triathlon Québec et seront utilisés lorsque la zone de transition le permet (surface adéquate et espace suffisant) ;
- Les items utilisés en course devront être déposés à l'intérieur du bac prévu à cet effet (combinaison isothermique, bonnet de natation et lunettes de natation après la T1 et casque de vélo après la T2) ;
- Le bac peut être déplacé à la discrétion de l'athlète, tant qu'il n'empiète pas dans la zone d'un autre compétiteur ;
- Les emplacements dans la zone seront identifiés selon la procédure déterminée au point 9 ;
- Aucun autre item que ceux nécessaires pour la compétition ne sera autorisé dans la zone de transition (exemple : sac, serviette, vêtements, etc.).

9. PÉNALITÉS

Des pénalités de temps de 10 secondes s'appliqueront pour les distances sprint et des pénalités de temps de 5 secondes seront appliqués pour les épreuves plus courtes que sprint. Sauf avis contraire, les pénalités de faux départ seront purgées à la T1 et les autres purgées à la zone de pénalité située sur le parcours de course à pied.

Voici les principales infractions :

- Infractions commises aux lignes de montée (embarquement) et de descente (débarquement) ;
- Matériel déposé à l'extérieur du bac dans les transitions ;
- Faux départ (purgée à la T1) ;
- Casque détaché en possession du vélo.

NOTE : 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 entraînera une **disqualification**.

10. ORDRE DE DÉPART

L'attribution de l'ordre de départ et des emplacements dans la transition se fera comme suit :

- 1) Classement international de World Triathlon;
- 2) Pour la première épreuve de la série Grand Prix : le classement de la série Grand Prix 2025;
- 3) Pour les épreuves suivantes de la série : le classement de la série Grand Prix 2026;
- 4) Les autres athlètes se verront attribuer un emplacement de départ et de transition de façon aléatoire.

11. DÉPANNAGE

- Un espace identifié pour disposer des roues de rechange sera aménagé à proximité de la zone de transition;
- Les athlètes ou entraîneurs seront responsables d'enregistrer et d'identifier les roues par équipe ou par athlète lors de l'entrée dans la zone de transition;
- Les roues doivent être conformes aux règlements de Triathlon Québec et de World Triathlon.

12. ÉQUIPEMENT

Les règles de compétition de World Triathlon sont applicables pour la série Grand Prix. Veuillez-vous y référer pour toutes questions spécifiques concernant le matériel. La section 17 des « Règles de compétition TQ » de l'année en cours est également spécifique à la série Grand Prix. Veuillez consulter ici la référence complète : <https://www.triathlonquebec.org/series-evenements/regles-competition/>

Voici un court résumé :

12.1 GUIDON ET AÉROBARRES*

- Le guidon de route est obligatoire ;
- Les aérobarres sont INTERDITES, même si le format est sans sillonnage.
- Aucune bouteille ou porte-bouteille ne doit être installé sur le guidon
- 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.

12.2 ROUES

Les athlètes peuvent utiliser soit des roues traditionnelles, soit des roues non traditionnelles.

Roues traditionnelles

Les roues traditionnelles 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 65 mm ;
- Les jantes doivent être en aluminium ;
- Toutes ses composantes doivent être identifiables et disponibles commercialement.

Roues non traditionnelles

- (iii) 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
- (iii) 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.

12.3 SÉCURITÉ ET ÉQUIPEMENT ILLÉGAL

Voici des éléments nouveaux de réglementation depuis 2025:

- 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, sans exception;
- Tout bijou considéré comme un danger pour les athlètes eux-mêmes ou pour les autres athlètes devra être retiré;
- Les athlètes peuvent être soumis à des contrôles aléatoires de leurs chaussures à partir de l'heure d'ouverture de la zone de transition jusqu'à 20 minutes après que le dernier athlète de la compétition eut franchi la ligne d'arrivée.

13. CONTACT

Pour toutes questions sur la série Grand Prix, contactez :

Francis Sarrasin-Larochelle

Directeur compétition et haut niveau

Courriel: fsarrasinlarochelle@triathlonquebec.org

Téléphone: 438-821-8359