



MISE À JOUR — Mars 2026

© 2026 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

7665, boulevard Lacordaire, Montréal H1S 2A7

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	4
RÈGLES D'IDENTIFICATION AUX NIVEAU EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR.....	5
Exigences générales	6
Conditions d'admissibilité.....	6
Conditions d'engagement pour les athlètes identifiés.....	6
Bilan de performance.....	7
Sélection de l'Équipe du Québec	11
Sélection de l'Équipe du Québec « Prospect».....	11
Bénéfices et avantages.....	12
ANNEXE 1 – LETTRE D'ENTENTE.....	13
ANNEXE 2 – CODE DE CONDUITE	15
ANNEXE 3 – NORMES DE PERFORMANCE FEMMES	16
ANNEXE 4 – NORMES DE PERFORMANCE HOMMES	17
ANNEXE 5 – CLAUSE SANTÉ	18

PRÉAMBULE

La vision du programme de haut niveau de Triathlon Québec est d'être le leader et la référence dans le développement des athlètes des catégories jeunesses, juniors, U23 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 plus spécifique, les objectifs suivants sont établis pour le cycle 2026-2030

- Accroître la présence d'athlètes québécois sur les équipes nationales seniors et développement, lors de Grands Jeux et lors de Championnats du monde juniors et U23
- Être la province dominante lors des événements nationaux tels que les championnats canadiens, les épreuves de série nationale développement et les Jeux du Canada en plaçant des athlètes sur le podium et dans le top 8 dans les catégories juniors, u23 et élite
- Obtenir le plus de résultats possibles parmi le top 12 et le top 20 lors des événements continentaux ciblés
- Accroître le bassin global de triathlètes québécois compétitif dans les catégories Jeunesse, Junior et Élite

Avec l'apport financier du gouvernement du Québec provenant du PSDE et d'autres partenaires institutionnels, Triathlon Québec met en œuvre divers programmes qui contribuent à l'atteinte de ces objectifs :

- Programmes de l'Équipe du Québec (camps d'entraînements et projets de compétitions)
- Soutien financier aux athlètes (crédit d'impôt et bourses)
- Projets synergiques
- Services médico-sportifs
- Programme de support à l'entraîneur et à la structure d'encadrement
- Compétitions locales d'envergure (courses nationales, courses PATCO)
- Circuit de compétitions locales de qualité
 - Série Grand Prix
 - Coupe du Québec Junior et Jeunesse - Jeux du Québec

Conséquemment, les critères d'identification, le choix des projets et des athlètes soutenus financièrement et le type de services fournis sont orientés de façon à maximiser le potentiel d'atteindre ces objectifs à court et long terme. Le document qui suit énonce les règles d'identification Excellence-Élite-Relève-Espoir et les critères de sélection des Équipes du Québec pour la saison 2026-2027.

RÈGLES D'IDENTIFICATION AUX NIVEAUX EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR

En janvier 2027, Triathlon Québec fera l'analyse de la liste des athlètes identifiés aux niveaux « excellence », « élite », « relève » et « espoir » en fonction des critères de performance réalisés entre le 1^{er} janvier 2026 et le 31 décembre 2026. La fédération déterminera si les athlètes ont satisfait aux exigences générales énoncées pendant cette période et le niveau d'identification des athlètes sera évalué au regard des conditions d'admissibilité, d'engagement et de performance. Si toutes les conditions sont remplies, les athlètes identifiés de niveaux « Excellence », « Élite », « Relève » et « Espoir » conserveront leur statut pour la période du 1^{er} janvier au 31 décembre 2027.

Voici le nombre maximal d'athlètes qui peuvent être identifiés par catégorie pour la période allant du 1^{er} janvier au 31 décembre 2026.

Niveau d'identification	Excellence	Élite	Relève	Espoir
Nombre d'athlètes femmes	3*	5	4	Illimité
Nombre d'athlètes hommes	2*	5	4	Illimité

Note :

*Le nombre d'athlètes identifiés de niveau « Excellence » dépend du nombre d'athlètes québécois nommés par Triathlon Canada sur le Programme d'aide aux athlètes de Sport Canada ou des athlètes ayant obtenu une reconnaissance exceptionnelle pour le niveau « Excellence ». Le chiffre indiqué est à titre indicatif pour 2026, mais pourrait changer pour le prochain cycle d'identification.

Il ne peut pas y avoir d'ajout d'athlète pour les niveaux Excellence, Élite ou Relève en cours de période. Seuls des changements causés par le retrait d'un ou une athlète de la liste pourraient survenir. Advenant une telle situation, le comité haut niveau déterminera le ou les athlètes remplaçant en fonction de l'analyse des performances établis depuis le début du cycle en cours et de l'année précédente.

Des athlètes peuvent obtenir le niveau d'identification espoir à divers moments lorsqu'ils atteignent les standards de performance émis. Les mises à jour de la liste d'identification d'espoir se font régulièrement et au minimum, le 1^{er} juillet et le 1^{er} janvier de chaque année.

Exigences générales

Dans le cadre du programme de haut niveau de Triathlon Québec, voici les conditions d'admissibilité, d'engagement et de performance pour l'identification de niveau « Excellence », « Élite », « Relève » et « Espoir » auprès du Ministère pour la saison 2026.

Conditions d'admissibilité

Niveaux Élite et Relève

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année 2026 (adhésion valide du 1^{er} avril 2026 au 31 mars 2027);
- Être âgé d'au moins 16 ans au 31 décembre 2026;
- Avoir le statut de résident permanent du Québec et produire sa déclaration d'impôt au Québec;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales;
- Avoir un entraîneur reconnu par Triathlon Québec comme premier intervenant dans son environnement d'entraînement quotidien et responsable de son programme annuel.

Niveau Espoir

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année 2026 (adhésion valide du 1^{er} avril 2026 au 31 mars 2027);
- Être âgé entre 12 et 23 ans au 31 décembre 2026;
- Avoir le statut de résident permanent du Québec;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales.

Conditions d'engagement pour les athlètes identifiés

Niveaux Élite, Relève

- Prendre part à au moins trois compétitions correspondantes à la catégorie de l'athlète (courses de World Triathlon, Série Grand Prix, Série Nationale Développement) en plus des championnats québécois;
- Prendre part au Championnat québécois Junior ou Élite en 2026 à moins d'avoir obtenu au préalable une exemption de la Fédération pour une circonstance jugée exceptionnelle;
- Prendre part au Championnat canadien Junior, U23 ou Élite en 2026 à moins d'avoir obtenu au préalable une exemption de Triathlon Québec pour une circonstance jugée exceptionnelle;
- Prendre part aux événements identifiés par Triathlon Québec dans le cadre du programme tels que les tests et les camps d'entraînements à moins d'une raison justificative valable;
- Respecter tous les termes de l'entente de l'athlète au Programme de haut niveau de Triathlon Québec.

Niveau Espoir

- Prendre part à un minimum de trois compétitions provinciales de triathlon correspondantes à la catégorie de l'athlète (Coupe du Québec U13, U15, Junior, Jeux du Québec, Série Grand Prix);
- Faire partie d'un programme d'entraînement et de compétition sur une base annuelle (10 mois sur 12) dont le volume hebdomadaire correspond à une moyenne minimale de 10 heures par semaine;
- Pour les athlètes âgés de 12 à 17 ans, prendre part à un camp de développement régional ou provincial lors de l'année en cours ou de l'année précédente¹

¹ Le camp peut être remplacé par un camp ou un programme intra-club qui couvre différentes habiletés du programme 1-2-Tri-go!

Bilan de performance – Niveaux Élite et Relève

Au terme de la saison 2026, les athlètes ayant rempli les conditions d’admissibilité et d’engagement mentionnés ci-haut seront classés d’après les critères suivants. Les athlètes nés avant le 1^{er} janvier 2001 ne sont éligibles qu’à une identification de niveau Élite.

Le classement des athlètes sera établi en utilisant la priorisation suivante jusqu’à l’allocation complète des quotas (5 athlètes de niveau élite par sexe, puis 4 athlètes de niveau relève par sexe).

1. Athlète ayant réalisé une des priorités suivantes entre le 1^{er} janvier 2026 et le 30 novembre 2026 tout en ayant terminé dans la première moitié des athlètes ayant pris le départ et à l’intérieur de 8% du temps vainqueur :
 - a. Deux performances parmi les résultats suivants :
 - i. Top 30 en WTCS **et/ou** Top 20 en Coupe du Monde **et/ou** Top 5 en Coupe continentale élite
 - b. Deux performances parmi les résultats suivants :
 - i. Top 25 en Coupe du monde **et/ou** Top 12 en Coupe continentale élite **et/ou** Top 20 aux Championnats du monde Junior, U23 ou FISU **et/ou** Top 8 en relais mixte aux mondiaux Junior/U23.
 - c. Trois performances parmi les résultats suivants
 - i. Top 20 en Coupe continentale élite **et/ou** Top 8 aux championnats canadiens élite **et/ou** Top 5 aux championnats canadiens juniors **et/ou** top 12 en course continentale Junior/U23*
2. Athlète sélectionné par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux U23 et ayant terminé dans la première moitié des participants ;
3. Athlète sélectionné par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux Juniors ou de relais U23/Junior et ayant terminé dans la première moitié des participants ;

Pour les priorités 4 et 5, les athlètes doivent minimalement remplir les standards de performances en natation et en course à pied ou au cumulatif **de niveau B** pour être éligible à une identification élite ou relève (voir section conditions d’éligibilité – page 9).

4. Athlète ayant réalisé une des priorités suivantes entre le 1^{er} janvier 2026 et le 30 novembre 2026 tout en ayant terminé dans la première moitié des athlètes ayant pris le départ et à l’intérieur de 8% du temps vainqueur :
 - a. Deux performances parmi les résultats suivants :
 - i. Top 20 en Coupe continentale élite **et/ou** Top 8 aux championnats canadiens élite **et/ou** Top 5 aux championnats canadiens juniors **et/ou** top 12 en coupe continentale junior/U23* **et/ou** Top 5 en course USAT Junior

**Seuls les coupes d’Europe Junior et les championnats continentaux U23 (Antofagasta) sont considérés.*

Advenant une égalité dans les priorités 1 à 4, l’ordre du classement international au 30 novembre 2026 déterminera le rang des athlètes pour les fins de l’identification.

5. Rang des athlètes selon le classement final de haut niveau

Les 5 meilleurs pointages seront comptabilisés parmi les huit courses suivantes*.

- Tier 1 : Les Championnats canadiens, les Coupes continentales de Magog et Montréal (1200 pts) ;
- Tier 2 : Les Championnats québécois, les épreuves de Série nationale Développement de Toronto, Magog et Laval (1000pts) ;
- Tier 3 : Les épreuves de Série Grand Prix de Joliette et Gatineau (800pts).

**Il y a neuf courses énoncées, mais il y a deux options simultanées lors de l'événement de Magog.*

Dans chaque épreuve, tous les participants canadiens sont confondus, peu importe leur provenance et leur catégorie d'âge.

	Coupe continentale Magog Coupe continentale Montréal Championnat canadien Victoria	Série nationale développement Toronto Série nationale développement Magog Série nationale développement Laval Championnat Québécois Lac Etchemin	Série Grand Prix Joliette Série Grand Prix Gatineau
Rang	Pointage	Pointage	Pointage
1	1200	1000	800
2	1110	925	740,00
3	1026,75	855,63	684,50
4	949,74	791,45	633,16
5	878,51	732,09	585,68
6	812,62	677,19	541,75
7	751,68	626,4	501,12
8	695,3	579,42	463,53
9	643,15	535,96	428,77
10	594,92	495,76	396,61
11	550,3	458,58	366,87
12	509,03	424,19	339,35
13	470,85	392,37	313,90
14	435,54	362,95	290,36
15	402,87	335,73	268,58
16	372,66	310,55	248,44
17	344,71	287,26	229,80
18	318,85	265,71	212,57
19	294,94	245,78	196,63
20	272,82	227,35	181,88
21	252,36	210,3	168,24
22	233,43	194,53	155,62
23	215,92	179,94	143,95
24	199,73	166,44	133,15
25	184,75	153,96	123,17

Conditions d'éligibilité pour les priorités 4 et 5 :

- Prendre part, lors d'une épreuve sanctionnée et dont la distance est homologuée par la Fédération d'Athlétisme du Québec (FQA) ou la Fédération de Natation du Québec (FNQ) OU à des événements homologués² entre le 1^{er} janvier 2026 et le 31 décembre 2026 par Triathlon Québec pour satisfaire les indicateurs de performance établis dans chacune des disciplines tels que décrit plus bas;

Niveau	Âge 2026	Natation		Course à pied		Cumulatif*
		400m	800m	3000m	5000m	400m+3000m
Femme A	16 ans et +	04 :48,0	09:58,0	10 :05,0	17 :30,0	14:53,0
Femme B	16 ans et +	05 :00,0	10:23,0	10 :35,0	18 :20,0	15:35,0
Femme C	16-18 ans	05:09,0	10:56,0	11:15,0	19:32,0	16:36,0
Homme A	16 ans et +	04 :30,0	09:21,0	08 :44,0	15 :12,0	13:14,0
Homme B	16 ans et +	04 :38,0	09:37,0	09 :09,0	15 :55,0	13:47,0
Homme C	16-18 ans	04:49,0	10:00,0	09:29,0	16:29,0	14:18,0

- Fournir des valeurs de puissance critique en cyclisme pour la période allant du 1^{er} janvier 31 décembre 2026 selon un protocole établi ou approuvé par Triathlon Québec;

Note complémentaire

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 sont aussi des marqueurs concrets permettant d'évaluer la progression de l'athlète à travers le temps sur ces disciplines. Les indicateurs de niveau A (anciennement élite) sont généralement corrélés avec des performances dans le top 20 sur des courses continentales. Les indicateurs de niveau B (anciennement relève) peuvent être considérés comme un point d'entrée pour concourir au niveau continental élite, particulièrement pour les courses au Canada. Les indicateurs de niveau C sont établis pour participer aux compétitions de niveau national ou continental junior hors Québec. Si un athlète ne peut satisfaire une des exigences, soient un indicateur de performance ou la participation à une compétition, pour un motif valable (ex : blessure), il doit faire une demande écrite par courriel au directeur compétition et haut niveau qui en fera l'analyse.

6. Clause santé

Les athlètes identifiés de niveau Excellence ou Élite en 2026 dont l'état de santé physique ou psychologique a limité ou empêché d'obtenir de performances leur permettant de conserver leur niveau d'identification peuvent faire une demande sur la clause santé. L'athlète qui souhaite se prévaloir de cette clause doit le faire au plus tard le 15 décembre 2026 en respectant la procédure décrite à l'Annexe 5.

² Les événements homologués peuvent inclure les journées d'identification de Triathlon Québec ou les testings intra-club à condition qu'ils respectent la procédure standardisée pour les essais de temps.

Bilan de performance – Niveau Espoir

- Prendre part, lors d'une épreuve sanctionnée et dont la distance est homologuée par la Fédération d'Athlétisme du Québec (FQA) et la Fédération de Natation du Québec (FNQ) OU à des événements homologués³ par Triathlon Québec entre le 1^{er} janvier 2026 et le 31 décembre 2026 pour satisfaire au moins un des standards de performance établi par discipline tels que décrit plus bas;
- Pour les athlètes de 12 à 15 ans, satisfaire aux critères de réussite du niveau 7 du programme 1-2-Tri-go évalués par un entraîneur reconnu.

		Natation		Course à pied		
Niveau	Âge 2026	200m	400m	1500m	3000m	5000m
Espoir Provincial Femme	14 ans et +	02 :50,0	06 :00,0	5 :30,0	12 :30,0	21 :45,0
Espoir Régional Femme	12 ans et +	03 :20,0	06 :50,0	06 :30,0	13 :50,0	NA
Espoir Provincial Homme	14 ans et +	02 :40,0	05 :40,0	5 :00,0	11 :15,0	19 :30,0
Espoir Régional Homme	12 ans et +	03 :20,0	06 :50,0	06 :15,0	13 :20,0	NA

³ Idem

Sélection de l'Équipe du Québec

L'Équipe du Québec sera formée des athlètes identifiés de niveau « Excellence », « Élite » et « Relève ». Les athlètes identifiés « Espoir » âgés entre 16 et 23 ans au 31 décembre 2026 qui atteignent les standards de performance «B» en natation ET/OU en course à pied et qui ont rempli un des critères suivants au cours de la saison 2026 seront éligibles à une nomination sur l'Équipe du Québec.

- Top 12 du Classement final haut niveau
- Top 8 du Championnat canadien de leur catégorie (Junior ou U23/Élite)
- Top 5 au Championnat québécois junior

Les éléments suivants seront aussi pris en considération pour confirmer une nomination.

- Indicateurs de performance en cyclisme incluant des valeurs de puissance critique sur 1 minute, 5 minutes et 20 minutes ainsi que les tests terrain ;
- Indicateurs de performance en natation et course à pied en fonction de l'âge de l'athlète ;
- Performances réalisées en triathlon en 2025 et 2026 sur les compétitions provinciales et nationales ;
- Progression de l'athlète au cours des dernières années sur les résultats de compétitions, les indicateurs de performance et les habiletés complémentaires ;
- Attitude, assiduité et engagement envers le programme de haut niveau de Triathlon Québec

Sélection de l'Équipe du Québec « Prospect »

L'Équipe du Québec « Prospect » sera formée des athlètes identifiés de niveau « Espoir » âgés entre 15 et 18 ans au 31 décembre 2026. Les athlètes doivent avoir les standards de performance «C» en natation ET/OU en course à pied depuis le 1^{er} novembre 2025 et rempli un des critères suivants au cours de la saison 2026.

- Top 20 du Classement final haut niveau
- Top 15 du Championnat canadien junior
- Top 8 au classement cumulatif de la Coupe du Québec Junior
- Une sélection pour les projets de Toronto et/ou Victoria

Les éléments suivants seront aussi pris en considération pour confirmer une nomination.

- Indicateurs de performance en cyclisme incluant des valeurs de puissance critique sur 1 minute, 5 minutes et 20 minutes ainsi que les tests terrain ;
- Indicateurs de performance en natation et course à pied en fonction de l'âge de l'athlète ;
- Performances réalisées en triathlon en 2025 et 2026 sur les compétitions provinciales et nationales ;
- Progression de l'athlète au cours des dernières années sur les résultats de compétitions, les indicateurs de performance et les habiletés complémentaires ;
- Attitude, assiduité et engagement envers le programme de haut niveau de Triathlon Québec.

Bénéfices et avantages

Les athlètes identifiés de niveau « Excellence » sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 4000\$ ainsi qu'à une bourse dans le cadre du Programme Équipe Québec d'un montant mensuel de 500\$.

Les athlètes identifiés de niveau « Élite » 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 » sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 2000\$.

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

- Recevoir un soutien financier et logistique pour leur participation aux compétitions et projets préalablement déterminés par Triathlon Québec selon les critères établis ;
- Bénéficier du programme médico-sportif et des projets synergiques mis en place par Triathlon Québec et recevoir des services supplémentaires offerts par l'Institut national du Sport ou par les centres régionaux d'entraînement multisports;
- 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-études pour favoriser la conciliation des études et du sport pour les athlètes de niveau collégial ou universitaire;
- Avoir accès aux camps d'entraînement domestiques et à des plateaux d'entraînement de qualité (ex : Institut national du sport, Parc Jean Drapeau, PEPS);
- Être identifié comme récipiendaire de bourse dans le cadre des différents programmes de bourses coordonnés par Sports Québec ou d'autres organismes.

Les athlètes identifiés de niveau « Espoir » provincial sont admissibles à :

- Avoir accès aux camps provinciaux selon la capacité d'accueil de chaque projet
- Recevoir certains services via les centres régionaux d'entraînement multisports (CREM) ;
- Participer aux épreuves de la Série Grand Prix (s'ils sont âgés de 16 ans et +)
- Recevoir des services de l'Alliance Sport-études pour favoriser la conciliation des études et du sport pour les athlètes de niveau collégial ou universitaire ;

Les athlètes identifiés de niveau « Espoir » régional sont admissibles à :

- Recevoir certains services via les centres régionaux d'entraînement multisports (CREM) ;
- Participer à la finale provinciale des Jeux du
- Bénéficier des programmes Sport-études de niveau secondaire

ANNEXE 1 – LETTRE D’ENTENTE

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 » et « Relève »

Section 1 : Adhésion et représentation

- Être membre de Triathlon Québec pour l’année en cours ;
- Avoir le statut de 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 justifierait 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’une circonstance exceptionnelle (blessure, conflit avec une compétition de niveau supérieur) et d’obtenir une dérogation du coordonnateur des programmes d’excellence pour une raison justifiée;
- Participer au championnat québécois de sa catégorie à moins d’une circonstance exceptionnelle (blessure, conflit avec une compétition de niveau supérieur) et d’obtenir une dérogation du coordonnateur des programmes d’excellence pour une raison justifiée;
- 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;
- 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 mars de chaque année;
- 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 à chaque année, selon les exigences requises, 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 émissions
- Effectuer les suivis qui lui sont demandés (courriel, appel, rendez-vous) dans un délai de 72 heures;
- 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 annuellement;
- Signer l'entente d'athlète, le code de conduite et la politique de voyage de Triathlon Québec.

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 : _____

ANNEXE 2 – CODE DE CONDUITE

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 porter atteinte à l'image de Triathlon Québec;
- Ne pas commettre d'actes qui constituent 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 ;
- Respecter le code vestimentaire attendu pour le projet en portant les vêtements fournis par Triathlon Québec;
- Se comporter de façon cohérente envers un engagement à l'excellence de la compétition sportive (respect du couvre-feu, alimentation adéquate, hygiène et propreté des lieux);
- Respecter la propriété privée telle que l'hébergement, les véhicules, les installations sportives mises à la disposition de l'athlète ;
- Remplir le questionnaire de rétroaction au terme du projet;
- Connaître et respecter les dispositions actuelles d'antidopage adoptées telles que circulées par le CCES et adaptées par Triathlon Canada et Word 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 3 – NORMES DE PERFORMANCE FEMMES

Natation					Course à pied			
PMO	200	400	800		PMO	1500m	3 km	5 km
100%	02:05,7	04:26	09:04		100%	04:06,0	08:46	15:14
99%	02:07,0	04:29	09:09		99%	04:08,5	08:51	15:23
98%	02:08,2	04:31	09:15		98%	04:10,9	08:57	15:33
97%	02:09,5	04:34	09:20		97%	04:13,5	09:02	15:42
96%	02:10,8	04:37	09:26		96%	04:16,0	09:08	15:52
95%	02:12,1	04:40	09:32		95%	04:18,5	09:14	16:02
94%	02:13,4	04:42	09:37		94%	04:21,1	09:20	16:12
93%	02:14,8	04:45	09:43		93%	04:23,7	09:26	16:23
92%	02:16,1	04:48	09:49		92%	04:26,4	09:32	16:33
91%	02:17,5	04:51	09:55		91%	04:29,0	09:38	16:44
90%	02:18,9	04:54	10:01		90%	04:31,7	09:44	16:56
89%	02:20,2	04:57	10:07		89%	04:34,5	09:51	17:07
88%	02:21,6	05:00	10:13		88%	04:37,2	09:58	17:19
87%	02:23,1	05:03	10:19		87%	04:40,0	10:05	17:31
86%	02:24,5	05:06	10:25		86%	04:42,8	10:12	17:43
85%	02:25,9	05:09	10:32		85%	04:45,6	10:19	17:55
84%	02:27,4	05:12	10:38		84%	04:48,5	10:26	18:08
83%	02:28,9	05:15	10:44		83%	04:51,3	10:34	18:21
82%	02:30,4	05:18	10:51		82%	04:54,3	10:41	18:35
81%	02:31,9	05:21	10:57		81%	04:57,2	10:49	18:48
80%	02:33,4	05:25	11:04		80%	05:00,2	10:58	19:02
79%	02:34,9	05:28	11:10		79%	05:03,2	11:06	19:17
78%	02:36,5	05:31	11:17		78%	05:06,2	11:14	19:32
77%	02:38,0	05:34	11:24		77%	05:09,3	11:23	19:47
76%	02:39,6	05:38	11:31		76%	05:12,4	11:32	20:03
75%	02:41,2	05:41	11:38		75%	05:15,5	11:41	20:19
74%	02:42,8	05:45	11:45		74%	05:18,6	11:51	20:35
73%	02:44,4	05:48	11:52		73%	05:21,8	12:01	20:52
72%	02:46,1	05:51	11:59		72%	05:25,0	12:11	21:09
71%	02:47,7	05:55	12:06		71%	05:28,3	12:21	21:27
70%	02:49,4	05:59	12:13		70%	05:31,6	12:31	21:46
69%	02:51,1	06:02	12:21		69%	05:34,9	12:42	22:05
68%	02:52,8	06:06	12:28		68%	05:38,2	12:54	22:24
67%	02:54,6	06:09	12:35		67%	05:41,6	13:05	22:44
66%	02:56,3	06:13	12:43		66%	05:45,0	13:17	23:05
65%	02:58,1	06:17	12:51		65%	05:48,5	13:29	23:26

ANNEXE 4 – NORMES DE PERFORMANCE HOMMES

Natation				Course à pied			
PMO	200m	400m	800m	PMO	1500m	3 km	5 km
100%	01:57,8	04:12	08:46	100%	03:41,0	07:52	13:41
99%	01:59,0	04:14	08:51	99%	03:43,2	07:57	13:49
98%	02:00,2	04:17	08:57	98%	03:45,4	08:02	13:58
97%	02:01,4	04:19	09:02	97%	03:47,7	08:07	14:06
96%	02:02,6	04:22	09:08	96%	03:50,0	08:12	14:15
95%	02:03,8	04:24	09:14	95%	03:52,3	08:17	14:24
94%	02:05,0	04:27	09:20	94%	03:54,6	08:22	14:33
93%	02:06,3	04:30	09:26	93%	03:56,9	08:28	14:43
92%	02:07,6	04:32	09:32	92%	03:59,3	08:33	14:52
91%	02:08,8	04:35	09:38	91%	04:01,7	08:39	15:02
90%	02:10,1	04:38	09:44	90%	04:04,1	08:44	15:12
89%	02:11,4	04:41	09:51	89%	04:06,6	08:50	15:22
88%	02:12,7	04:43	09:58	88%	04:09,0	08:56	15:33
87%	02:14,1	04:46	10:05	87%	04:11,5	09:03	15:44
86%	02:15,4	04:49	10:12	86%	04:14,0	09:09	15:55
85%	02:16,8	04:52	10:19	85%	04:16,6	09:15	16:06
84%	02:18,1	04:55	10:26	84%	04:19,1	09:22	16:17
83%	02:19,5	04:58	10:34	83%	04:21,7	09:29	16:29
82%	02:20,9	05:01	10:41	82%	04:24,3	09:36	16:41
81%	02:22,3	05:04	10:49	81%	04:27,0	09:43	16:54
80%	02:23,7	05:07	10:58	80%	04:29,7	09:50	17:06
79%	02:25,2	05:10	11:06	79%	04:32,4	09:57	17:19
78%	02:26,6	05:13	11:14	78%	04:35,1	10:05	17:33
77%	02:28,1	05:16	11:23	77%	04:37,8	10:13	17:46
76%	02:29,6	05:19	11:32	76%	04:40,6	10:21	18:00
75%	02:31,1	05:23	11:41	75%	04:43,4	10:29	18:15
74%	02:32,6	05:26	11:51	74%	04:46,3	10:38	18:29
73%	02:34,1	05:29	12:01	73%	04:49,1	10:47	18:45
72%	02:35,6	05:32	12:11	72%	04:52,0	10:56	19:00
71%	02:37,2	05:36	12:21	71%	04:54,9	11:05	19:16
70%	02:38,8	05:39	12:31	70%	04:57,9	11:14	19:33
69%	02:40,4	05:43	12:42	69%	05:00,9	11:24	19:50
68%	02:42,0	05:46	12:54	68%	05:03,9	11:34	20:07
67%	02:43,6	05:49	13:05	67%	05:06,9	11:44	20:25
66%	02:45,2	05:53	13:17	66%	05:10,0	11:55	20:44
65%	02:46,9	05:56	13:29	65%	05:13,1	12:06	21:03

ANNEXE 5 – CLAUSE SANTÉ

Triathlon Québec examinera chacun des cas d'athlètes identifiés « Excellence », « Élite » ou « Relève » dont l'état de santé physique ou psychologique a limité ou empêché l'athlète d'obtenir des performances leur permettant de conserver leur niveau d'identification. L'athlète qui souhaite se prévaloir de cette clause doit le faire au plus tard le 15 décembre 2026 en écrivant au directeur compétition et haut niveau à l'adresse suivante fsarrasinlarochelle@triathlonquebec.org. La procédure suivante sera appliquée :

- Un athlète « Excellence », blessé ou malade, qui perdrait son brevet de Sport Canada (PAA), verra son nom placé sur la liste « Élite », en autant que Triathlon Québec juge qu'il peut accéder de nouveau à l'équipe nationale. Ceci est valide pour une période d'un an, après quoi il doit remplir les critères d'identification de l'année en cours ;
- Un athlète « Élite », blessé ou malade, pourra maintenir un niveau d'identification « Élite » ou « Relève » en autant que Triathlon Québec juge que l'athlète aurait pu atteindre un niveau de performance similaire aux autres athlètes identifiés d'un même niveau pour une période d'un an seulement ;

Les demandes seront considérées à l'entière discrétion du comité de haut niveau de Triathlon Québec si les conditions suivantes sont respectées et sans léser un autre athlète de calibre comparable qui aurait fait application au programme d'excellence de l'année en cours :

- a. L'athlète a fait un suivi avec Triathlon Québec au moment où son état de santé limitait son entraînement et sa capacité à prendre part aux compétitions.
- b. En raison de son état de santé, l'athlète a manqué un nombre significatif de compétitions considérées dans le processus d'identification.
- c. L'état de santé physique ou psychologique de l'athlète ne lui a pas permis de s'entraîner adéquatement et compétitionner pendant une période de 8 à 12 semaines.
- d. L'athlète a satisfait aux exigences raisonnables d'entraînement et de réhabilitation destinée à accélérer son retour à l'entraînement et à la compétition de haute performance alors qu'il (elle) était blessé(e), malade ou enceinte et, en dépit de tout effort raisonnable pour atteindre les standards de qualification pertinents au cours de l'année pendant laquelle la blessure, la maladie ou la grossesse a eu lieu, n'a pas réussi à le faire pour des raisons reliées à celles-ci.
- e. L'athlète a fourni un certificat de médecin attestant qu'il a satisfait aux exigences raisonnables d'entraînement et de réhabilitation et qu'il est raisonnable de croire qu'il réussira les standards minimaux requis au cours de l'année à venir.
- f. L'athlète a fait preuve et continue à faire preuve d'engagement à long terme envers des objectifs de haute performance et de compétition, et démontre son intention de poursuivre l'entraînement et la compétition de haute performance au cours de la période pour laquelle il/elle demande une exemption pour blessures, maladie ou grossesse.
- g. La demande de l'athlète doit inclure les résultats de sa saison précédente de même que son classement, ainsi que le motif pour lequel il/elle demande une exemption pour blessure, maladie ou grossesse.

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

7665, boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7

Téléphone : **514 252-3121**

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org