

QUESTIONS FRÉQUENTES

TRIATHLON QUÉBEC

QUELLE CATÉGORIE DEVRAIS-JE CHOISIR : « FEMME » OU « OUVERTE » ?

La sélection de la catégorie de genre dans les évènements de Triathlon Québec fonctionne par autodéclaration, comme nous le faisons déjà pour l'âge, le niveau d'expérience ou de performance.

- **Catégorie femme** : toute personne qui s'identifie comme femme, qu'elle soit cis ou trans, peut s'y inscrire.
- **Catégorie ouverte** : accessible à tout le monde, peu importe leur genre. Dans les faits, elle sera probablement surtout choisie par des hommes, mais elle reste ouverte à tout le monde, y compris aux femmes (cis ou trans) et aux personnes non binaires.

Nous faisons confiance au jugement et à la bonne foi de toutes les personnes participantes afin qu'elles choisissent l'option qui leur paraît la plus juste.

Important :

- Les départs sont donnés en fonction de la catégorie inscrite lors de l'inscription. Aucun changement de catégorie (femme vers ouverte ou l'inverse) n'est autorisé le jour de l'évènement.
- Le classement est établi selon la catégorie sélectionnée à l'inscription. Ainsi, si une femme décide de participer dans la catégorie « ouverte », sa performance sera inscrite dans le classement de la catégorie « ouverte », et non pas celui de la catégorie « femme ».
- Comme pour toute autre forme de fraude sportive (âge, dopage, fausse identité, etc.), Triathlon Québec se réserve le droit de disqualifier la performance après la course en cas d'abus ou d'erreur avérée.
- Les critères peuvent varier d'une fédération à l'autre. Ainsi une personne qui compétitionne dans la catégorie femme dans un évènement de Triathlon Québec ne pourra peut-être pas faire de même dans les compétitions organisées par la Fédération Internationale de Triathlon (World Triathlon) qui exige que les femmes trans aient un taux de testostérone en dessous de 2.5nmol/L pendant 3 ans pour pouvoir participer dans la catégorie femme.

POURQUOI UNE CATÉGORIE « OUVERTE » ?

Pour les milieux sportifs participatifs, c'est une façon simple, claire et respectueuse de rendre le triathlon plus inclusif et plus accessible. Cela permet notamment :

- À des ami.e.s ou de membres d'une même famille de différents genres de participer ensemble à la compétition.
- À des femmes de mesurer leurs performances dans une catégorie ouverte.
- À une personne trans de concourir sans avoir à afficher publiquement son genre.
- À une personne trans qui n'est pas à l'aise de concourir dans la catégorie « femme » parce qu'elle a peur d'y être jugée ou qu'elle estime qu'une catégorie « ouverte » fait plus de sens avec son parcours de transition.
- À une personne non binaire de concourir sans avoir à « choisir » un genre qui ne lui correspond pas.

QU'EST-CE QU'UNE PERSONNE « CISGENRE », « TRANS » OU « NON BINAIRE » ?

- Une personne trans (ou transgenre) est quelqu'un dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe constaté à sa naissance. Par exemple, une femme trans est une femme qui a été constatée de sexe masculin à la naissance, et un homme trans est un homme qui a été constaté de sexe féminin à la naissance.
- Une personne cis (ou cisgenre) est le contraire d'une personne trans : c'est-à-dire quelqu'un dont l'identité de genre correspond au sexe constaté à sa naissance. Par exemple, une femme cis est une femme qui a été constatée de sexe féminin à la naissance et un homme cis est un homme qui a été constaté de sexe masculin à la naissance.
- Une personne non binaire ne s'identifie pas exclusivement ni comme homme, ni comme femme. Son identité peut se retrouver à la fois dans ces deux genres, un peu dans ces deux identités, mais pas complètement (ce qui peut vouloir dire plus d'un côté que de l'autre) ou dans aucun de ces deux genres.
- En 2021 et pour la première fois, le recensement Canadien pose la question de l'identité de genre et du sexe constaté à la naissance, permettant ainsi à 5 160 personnes au Québec de s'identifier comme étant des femmes trans, 4 705 comme des hommes trans et 6 360 personnes comme étant non binaires¹. Il est fort possible

¹ Statistique Canada. [Tableau 98-10-0036-01 Grands groupes d'âge et genre : Canada, provinces et territoires](#)
DOI: <https://doi.org/10.25318/9810003601-fra>

que ce chiffre ne reflète pas toutes les personnes trans et non binaires du Québec, car certaines pourraient ne pas s'être déclarées dans le recensement, toutefois le nombre de personnes trans et non binaires dans la population reste faible.

POURQUOI GARDER UNE CATÉGORIE « FEMME » ?

Nous avons choisi de garder une catégorie « femme » pour plusieurs raisons, principalement :

- Beaucoup de femmes veulent continuer à participer dans un espace non mixte (sans hommes), parce qu'elles s'y sentent plus à l'aise. En effet, les données de recherche montrent que les femmes (qu'elles soient cis ou trans) vivent encore davantage de sexisme, de surveillance et de discrimination dans le sport.
- Les femmes ont longtemps été exclues ou sous-représentées dans le sport. Un espace dédié permet de maintenir un terrain de jeu équitable et d'assurer que leur progression n'est pas freinée. Garder une catégorie femme est donc une façon de maintenir un espace où les performances des femmes peuvent valorisées et reconnues.

POURQUOI NE PAS SE BASER SUR LE TAUX DE TESTOSTÉRONE ?

Plusieurs raisons rendent cette approche peu adaptée dans le contexte du triathlon participatif :

1. Des mesures de contrôles (dopage, taux de testostérone, etc.) qui sont adoptées dans des compétitions olympiques ne sont pas réalisables à l'échelle de compétition de loisir. La logistique et les coûts pour faire passer ces tests à des milliers de personnes rendent la tâche impossible. Faire des tests uniquement lorsque l'on suppose que la personne est trans amène d'autres problèmes, car ces contrôles se basent souvent sur des stéréotypes sexistes (ex. : une femme qui paraît masculine) et amènerait des situations invasives et humiliantes qui pourraient décourager les femmes (trans comme cis) de participer aux évènements.
2. Quel taux de testostérone utiliser alors que les experts ne s'entendent pas sur ce qui constitue un niveau normal de testostérone chez les hommes et chez les femmes² ?

² Scientifique en chef du Québec (2024) Les femmes avec plus de testostérone réalisent de meilleures performances sportives? Incertain. Disponible sur : <https://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impact-recherche/les-femmes-avec-plus-de-testosterone-realisent-de-meilleures-performances-sportives-incertain/>

Par exemple : le taux « normal » de testostérone chez les individus de sexe féminin varie selon les sources : 0.5-2.4 nmol/L pour WebMd et Medical News Today³, entre 0,5 et 3,1 nmol/L pour Journal des femmes⁴, entre 0.5 à 1.9 nmol/L pour Healthline⁶, et en dessous d'1.4 nmol/L pour Cleveland Clinic. De plus, « les valeurs normales du taux de testostérone peuvent varier en fonction du type d'analyse sanguine effectuée et du laboratoire qui la réalise » (Cleveland clinic)⁵. De plus, ce taux varie selon l'âge, mais aussi l'heure de la journée⁶ et sera différent avant et après l'effort.

3. Certaines femmes cisgenres (qui ont été constatée de sexe féminin à la naissance) ont naturellement un taux de testostérone supérieur au seuil accepté pour les épreuves féminines, c'est notamment le cas pour certaines athlètes. Une étude publiée en 2014 dans la revue « *Clinical endocrinology* »⁷ étudiant les taux de testostérone chez les athlètes hommes et femmes a trouvé que 16.5% des hommes avaient des taux de testostérone bas et 13,7 % des femmes présentaient des taux de testostérone élevés, avec un chevauchement entre les sexes. Cette étude conclue que « Les profils hormonaux des athlètes de haut niveau diffèrent des fourchettes de référence habituelles. Les résultats individuels dépendent d'un certain nombre de facteurs, notamment l'âge, le sexe et la constitution physique. » remettant en cause l'utilisation de taux de testostérone pour la participation aux épreuves féminines. Une autre étude⁸ réalisée auprès de 700 athlètes olympiques publiée en 2018 dans "Clinical Diabetes and Endocrinology" démontre que le taux de testostérone varie non seulement selon le sexe mais aussi selon le sport pratiqué. Cette variation existe à un tel point qu'un pourcentage élevé (25,4%) d'athlètes masculins présentait des niveaux de testostérone inférieurs au seuil de 10 nmol/L (fixé par le comité olympique international comme le seuil maximal pour participer dans la catégorie féminine en 2015) et que 4.8% des athlètes femmes avaient des niveaux de testostérone supérieurs au seuil de 10 nmol/L.

³ MedicalNewsToday Typical testosterone levels in males and females. Disponible sur : <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323085>

⁴ Journal des femmes. C'est quoi la testostérone ? Définition, rôle et taux normal disponible sur : <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-anatomie-et-examens/2513802-testosterone-homme-femme-definition/>

⁵ Cleveland Clinic. Testosterone. Disponible sur : <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/24101-testosterone>

⁶ Healthline. Testosterone Levels by Age. Disponible sur <https://www.healthline.com/health/low-testosterone/testosterone-levels-by-age>

⁷ Healy, M. L., Gibney, J., Pentecost, C., Wheeler, M. J., & Sonksen, P. H. (2014). Endocrine profiles in 693 elite athletes in the postcompetition setting. *Clinical endocrinology*, 81(2), 294-305.

⁸ Sönksen, P. H., Holt, R. I., Böhning, W., Guha, N., Cowan, D. A., Bartlett, C., & Böhning, D. (2018). Why do endocrine profiles in elite athletes differ between sports?. *Clinical diabetes and endocrinology*, 4(1), 3.

EST-CE ÉQUITABLE ET SÉCURITAIRE DE LAISSER DES FEMMES TRANS COMPÉTITIONNER DANS LA CATÉGORIE FEMME ?

Les données scientifiques et les organisations spécialisées semblent démontrer que oui.

- Les femmes trans sont très peu nombreuses dans la population et encore moins nombreuses dans le monde du sport. Aux États-Unis, le président de l'Association nationale sportive universitaire (NCAA) a déclaré que sur les 1 500 athlètes du NCAA, il y avait moins de 10 personnes trans.⁹
- Une vaste méta analyse publiée en 2026 dans le *British Journal of Sports Medicine*¹⁰ portant sur 52 études sur le sujet démontre que, après 1 à 3 ans de traitement hormonal, les femmes trans n'ont pas de différence significative en termes de force du haut du corps, de force du bas du corps ou de VO2 max par rapport aux femmes cis. Voici un extrait de la conclusion : « Cette étude démontre que les performances fonctionnelles des femmes transgenres se rapprochent de celles des femmes cisgenres au fil du temps, remettant en question les hypothèses concernant des avantages athlétiques inhérents ou résistants au traitement hormonal de confirmation du genre. »
- Un rapport publié par Sport Intégrité Canada (anciennement le Centre canadien pour l'éthique dans le sport) indique qu'« il n'existe aucune preuve solide que les femmes transgenres jouissent d'un avantage systématique et mesurable sur le plan de la performance globale après 12 mois de suppression de la testostérone. »¹¹
- À date, une seule femme trans semble avoir compétitionné dans la catégorie femme au niveau olympique : Laurent Hubbard, et elle n'a pas remporté de médaille¹². Il arrive

⁹ The Hill (2024) NCAA president says there are 'less than 10' transgender athletes in college sports. Disponible sur : <https://thehill.com/homenews/lgbtq/5046662-ncaa-president-transgender-athletes-college-sports/>

¹⁰ Mendes Sieczkowska S, Caruso Mazzolani B, Reis Coimbra D, *et al*
Body composition and physical fitness in transgender versus cisgender individuals: a systematic review with meta-analysis
British Journal of Sports Medicine 2026;**60**:198-210. Disponible sur : <https://bjsm.bmj.com/content/60/3/198>

¹¹ Sport Intégrité Canada (2022) L'exclusion des athlètes transgenres féminines n'est pas appuyée par la littérature scientifique. Disponible sur : <https://sportintegrity.ca/fr/news/l'exclusion-des-athletes-transgenres-feminines-nest-pas-appuyee-par-la-litterature-scientifique>

¹² <https://www.cbc.ca/news/world/ioc-ban-transgender-athletes-9.7144281>

à des femmes trans de gagner des compétitions contre des femmes cis, mais le contraire arrive aussi¹³ !

POURQUOI FAIRE DES INITIATIVES POUR L'INCLUSION DES PERSONNES TRANS ET NON BINAIRES ?

- **Parce que l'inclusion ne profite pas qu'aux personnes trans et non binaires** : elle améliore l'expérience sportive pour tout le monde. Des environnements où l'on valorise le respect, la diversité corporelle et les identités de genre deviennent naturellement plus agréables, moins intimidants et plus accueillants, y compris pour les personnes qui ne sont pas trans. Le Sport Information Resource Centre (SIRC) indique que des politiques inclusives envers les personnes 2SLGBTQIA+ contribuent à créer des environnements sportifs plus accueillants et plus respectueux, notamment en réduisant les comportements discriminatoires et les stéréotypes de genre, un bénéfice qui profite à l'ensemble des participant-es.¹⁴
- **Parce que les personnes trans et non binaire ont besoin d'espaces inclusifs**. Un rapport de recherche publié par l'Université de Laval en 2024¹⁵ explique que les jeunes trans et non binaires rapportent des expériences négatives dans les milieux sportifs qui les éloignent du monde du sport (violences physiques et verbales, impossibilité de pratiques à cause de règlements, sentiment d'insécurité, etc.). D'un autre côté ce rapport affirme que « les recherches ont mis de l'avant l'impact du sport dans l'amélioration de la santé mentale des jeunes trans et non-binaires ». Or les personnes trans et non binaires ont statistiquement plus de risque d'avoir une moins bonne santé mentale et physique¹⁶.

¹³ <https://www.sf.gov/trans-women-in-sports-facts-over-fear>

¹⁴ SIRC (2024) Key considerations to promote the inclusion of women, girls and 2SLGBTQI+ athletes. Disponible sur : https://sirc.ca/wp-content/uploads/2024/05/1-Key-Inclusion-Topics-2024_Final.pdf

¹⁵ Demers, G., Pavlenko, F., St-Pierre, L., Rouillier, A-M. (2024), Inclusion des jeunes trans et non-binaires dans le sport. Identification des barrières et solutions potentielles. Rapport de recherche exploratoire. Laboratoire pour la progression des femmes dans les sports au Québec. 42p Disponible sur : <https://corpus.ulaval.ca/server/api/core/bitstreams/f20521c7-661e-4c04-a7ce-3fa6897231af/content>

¹⁶ Gouvernement du Canada (n.d.) Faits, statistiques et impact : Communautés 2ELGBTQI+. Disponible sur : <https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/sois-toi-meme/action-federale-communautes-2elgbtqi/faits-statistiques.html>

C'est pour ces raisons que Triathlon Québec travaille à créer un environnement où chaque personne, peu importe son identité ou son parcours, est accueillie, respectée et encouragée à participer pleinement à notre sport.

ET SI QUELQU'UN TRICHE ?

Bien qu'il soit possible qu'une personne de mauvaise foi mente sur son genre ou son âge pour profiter du système, les cas de personnes qui mentent sur leur genre pour gagner sont extrêmement rares.

Comme pour toute autre forme de fraude sportive (âge, dopage, fausse identité, etc.), Triathlon Québec se réserve le droit de disqualifier la performance après la course en cas d'abus ou d'erreur avéré.

Collaboration

Ce document a été produit en collaboration avec la [Fondation Émergence](#). La Fondation Émergence est un organisme à but non-lucratif qui a pour mission d'informer et de sensibiliser la population aux réalités des personnes de la diversité sexuelle et la pluralité des genres.