

**Triathlon-Québec** sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements de la fédération, spécifiques aux Jeux du Québec, sont en vigueur.

Ce document comporte les éléments techniques uniquement pour ce sport. Cependant vous devrez consulter également les **Normes d'opération** (pour tous les sports) qui touchent entre autres les inscriptions, les règles d'admissibilité, les uniformes sur le site Internet de **SPORTSQUÉBEC** ([http://www.jeuxduquebec.com/Normes\\_doperation-fr-29.php](http://www.jeuxduquebec.com/Normes_doperation-fr-29.php)).

## **I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX**

### **A) PRINCIPALES CATÉGORIES ADMISSIBLES**

<b>CATÉGORIES</b>	<b>AGE 2022</b>	<b>ÉPREUVES</b>	<b>SEXE</b>
U13*	1/01/2009 au 31/12/2010	Natation – Cyclisme - Course 375m - 10km - 2,5km	M+F
U15**	1/01/2007 au 31/12/2008	375m - 10km - 2,5km	M+F
U17***	1/01/2005 au 31/12/2006	375m - 10km - 2,5km	M+F

\*Les athlètes de catégories U13 peuvent participer à la finale régionale et y obtenir une médaille mais ne sont pas éligibles à une qualification à la finale provinciale.

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

\*\*\*Les athlètes nés en 2005 (16 et 17 ans 31 décembre 2022) qui désirent se qualifier pour la finale provinciale devront s'inscrire dans la catégorie U15 pour les finales régionales.

### **B) AFFILIATION**

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

## II. FINALE DES JEUX DU QUÉBEC, ÉTÉ 2022

### A) CATÉGORIES

#### ÉPREUVE INDIVIDUELLE AVEC SILLONAGE

CATÉGORIES	AGE 2022	DISTANCES	SEXE
14 -17 ans	1/01/2005 au 31/12/2008	Natation – Cyclisme - Course 375m - 10km - 2,5km	M+F

#### ÉPREUVE INDIVIDUELLE CONTRE-LA-MONTRE

CATÉGORIES	AGE 2022	DISTANCES	SEXE
14 -17 ans	1/01/2005 au 31/12/2008	Natation – Cyclisme - Course 200m - 5km - 1,5km	M+F

#### ÉPREUVE DE RELAIS PAR ÉQUIPE MIXTE

CATÉGORIES	AGE 2022	ÉPREUVES RELAIS MIXTE	SEXE
14 – 17 ans	1/01/2005 au 31/12/2008	Natation – Cyclisme - Course 4x (200 – 5km – 1,5km)	M+F

### B) COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION

**Athlètes :** Minimum 1  
Maximum 6 athlètes (3 garçons, 3 filles)

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

**Entraîneurs :** Minimum 1  
Maximum 2

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

La composition du personnel d'encadrement doit être paritaire, sauf si une équipe a des athlètes d'un seul sexe. S'il n'y a qu'un seul athlète dans l'équipe, il est possible de nommer seulement un ou une entraîneur et aucun accompagnateur. Selon les capacités logistiques de la région, un membre du personnel d'encadrement pourrait être nommé responsable du transport des vélos.

### C) SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS

Affiliation annuelle à la fédération obligatoire au 30 juin 2022  
Respecter les exigences de reconnaissance de la fédération ;

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

Voir ici pour liste complète - <https://www.triathlonquebec.org/entraîneurs/devenir-entraîneur-de-triathlon/>

Avoir un des statuts de formation suivant

Être certifié Entraîneur compétition en triathlon

OU

Être certifié Entraîneur communautaire en triathlon (équivalent d'introduction à la compétition formé depuis 2020 dans la nouvelle mouture de Triathlon Canada).

OU

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

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

#### **D) AFFILIATION**

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

#### **E) MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE**

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

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

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

L'addition des trois temps permettra d'établir le classement et les athlètes à sélectionner pour la finale provinciale.

Les protocoles de la Fédération doivent être respectés lors du déroulement des tests.

#### **F) ADMISSIBILITÉ**

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

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

- Avoir participé à un camp de développement régional ou provincial reconnu par Triathlon Québec en 2022
- Avoir réalisé les temps minimaux suivants en natation et en course à pied (une des deux distances proposées ici-bas ou une équivalence) lors d'événements approuvés par Triathlon Québec entre le 1<sup>er</sup> octobre 2021 et la date de la finale régionale OU au plus tard le 30 juin 2022.

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

\* Temps de natation exprimé pour bassin de 25m

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

### G) LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE

L'adresse du domicile

« Le lieu d'appartenance de l'athlète sera l'adresse de son domicile, tel que mentionné sur son bulletin scolaire de l'année en cours\*. L'athlète est présumé domicilier chez le parent ou tuteur avec lequel il passe la majorité de son temps. Si le bulletin scolaire comporte deux lieux de résidences, celui de la région de l'école fréquentée sera retenu.

\*Note : Une personne a en vertu du code civil du Québec, un seul domicile et peut avoir plusieurs résidences. Les enfants mineurs sont présumés domiciliés chez leurs tuteurs (article 80 du code civil). Dans le cas où les parents sont séparés, le domicile

### H) FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE

#### Triathlon individuel avec sillonnage

Catégories	Distance (natation/vélo/course)
14-17 ans garçon	375/10/2,5km
14-17 ans fille	375/10/2,5km

#### Déroulement

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

Un classement séparé sera fait pour les athlètes U15 et pour les athlètes U17 pour l'attribution des médailles.

#### Triathlon individuel de type contre-la-montre

Catégories	Distance (natation/vélo/course)
14-17 ans garçon	200/5km/1,5km
14-17 ans fille	200/5km/1,5km

#### Déroulement :

Départ individuel à intervalle de 30 secondes par catégorie dans un ordre aléatoire

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

Un classement séparé sera fait pour les athlètes U15 et pour les athlètes U17 pour l'attribution des médailles.

### Triathlon en relais par équipe mixte

Catégories	Distance (natation/vélo/course)
14-17 ans mixte	4x (200/5km/1,5km)

#### **Composition de l'épreuve de relais :**

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

Les régions incomplètes pourront former une équipe avec des athlètes d'autres régions. Toutefois, ces équipes ne seront pas comptabilisées dans les points et ne seront pas éligibles aux médailles.

#### **Déroulement :**

Départ de masse 4x (200/5km/1,5km)

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

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

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

#### **I) SURCLASSEMENT**

Il n'y a aucun surclassement possible.

#### **J) SUBSTITUTION**

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

#### **K) EXCLUSION**

Aucune

#### **L) MÉDAILLES**

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

Médailles d'or : 12

Médailles d'argent : 12

Médailles de bronze : 12

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneurs

#### **M) SYSTÈME DE POINTAGE**

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

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

#### N) SYSTÈME DE CLASSEMENT DES RÉGIONS

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

---

Pour tout changement à cette norme d'opération, la fédération, le mandataire régional ou le COFJQ doit envoyer sa proposition par écrit à **SPORTSQUÉBEC**. **SPORTSQUÉBEC** se réserve le droit d'accepter ou de refuser la demande.