

**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

CATÉGORIES	AGE	ÉPREUVES	SEXE
	<b>2019</b>		
U13	1/01/2006 au 31/12/2007	Natation – Cyclisme - Course 375m - 10km - 2,5km	M+F
U15	1/01/2004 au 31/12/2005	375m - 10km - 2,5km	M+F
	<b>2021</b>		
U13*	1/01/2008 au 31/12/2009	Natation – Cyclisme - Course 375m - 10km - 2,5km	M+F
U15*	1/01/2006 au 31/12/2007	375m - 10km - 2,5km	M+F
16 ans**	1/01/2005 au 31/12/2005	375m - 10km - 2,5km	M+F

\*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 ans 31 décembre 2021) 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 2021

### A) CATÉGORIES

CATÉGORIES	ÉPREUVES INDIVIDUELLE	SEXE
	Natation - Cyclisme - Course	
13-16 ans (01/01/2005 au 31/12/2008)	375m – 10km – 2,5km	M+F

CATÉGORIES	ÉPREUVE INDIVIDUELLE CLM	SEXE
	Natation - Cyclisme - Course	
13-16 ans (01/01/2005 au 31/12/2008)	200m – 5km – 1,5km	M+F

CATÉGORIES	ÉPREUVES RELAIS MIXTE	SEXE
	Natation – Cyclisme - Course	
13-16 ans (01/01/2005 au 31/12/2008)	4x (200m – 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

Selon les capacités logistiques de la région, un membre du personnel d'encadrement pourrait être nommé responsable du transport des vélos.

Il est souhaitable que la composition du personnel d'encadrement soit paritaire.

Si l'équipe est composée de quatre athlètes ou moins, il est possible de nommer seulement un ou une entraîneur et aucun accompagnateur.

**C) SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS**

Affiliation annuelle à la fédération obligatoire au **30 juin 2021**

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 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

**F) ADMISSIBILITÉ**

Être identifié Espoir par Triathlon Québec selon les critères suivants :

- Avoir participé à un camp de développement régional ou provincial reconnu par Triathlon Québec en **2021**;
- 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 2020 et la date de la finale régionale OU au plus tard le 30 juin 2021.**

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

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

**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**

<b>Catégorie</b>	<b>Distance (natation/vélo/course)</b>
13-16 ans garçon	375/10/2,5km
13-16 ans fille	375/10/2,5km

Déroulement

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

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

13-16 ans garçon	200/5km/1,5km
13-16 ans fille	200/5km/1,5km

Déroulement :

Départ individuel à intervalle de 30 secondes dans un ordre aléatoire  
Tous les participants d'un sexe, suivi de tous les participants de l'autre sexe.

**Triathlon en relais**

	<b>Distance 4x (natation-vélo-course)</b>
13-16 ans mixte	200/5km/1,5km

Composition de l'épreuve de relais :

Équipe composée de 4 athlètes, soit de 2 garçons et 2 filles.

Les régions incomplètes pourront envoyer une équipe composée différemment. Toutefois, ces équipes ne seront pas comptabilisées dans les points.

Pour les régions n'ayant pas les 4 participants et pour les athlètes des régions ne faisant pas partie de l'Équipe de la délégation (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> athlète), il y aura possibilité de former des équipes de régions regroupées.

Il n'y aura cependant aucune comptabilisation pour les équipes multi-région.

Déroulement :

Départ de masse 4x (200/5km/1,5km)

L'ordre suivant doit être respecté : 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 : 8

Médailles d'argent : 8

Médailles de bronze : 8

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneurs

M) SYSTÈME DE POINTAGE

Épreuve individuelle et Contre-la-Montre						Relais	
Position	Pointage	Position	Pointage	Position	Pointage	Position	Pointage
1	57	20	28	39	9	1	114
2	52	21	27	40	8	2	104
3	48	22	26	41	7	3	96
4	45	23	25	42	6	4	90
5	43	24	24	43	5	5	86
6	42	25	23	44	4	6	84
7	41	26	22	45	3	7	82
8	40	27	21	46	2	8	80
9	39	28	20	47à 57	1	9	78
10	38	29	19			10	76
11	37	30	18			11	74
12	36	31	17			12	72
13	35	32	16			13	70
14	34	33	15			14	68
15	33	34	14			15	66
16	32	35	13			16	64
17	31	36	12			17	62
18	30	37	11			18	60
19	29	38	10			19	58

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.

---

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.