



**RÈGLES DE COMPÉTITION
JEUNESSE (U5 À U15)**

2020

**TRIATHLON
QUÉBEC**



Règles de compétition « Jeunesse » (U5 à U15) de Triathlon Québec

Document approuvé par le comité technique de Triathlon Québec le 8 octobre 2019 et entériné par le conseil d'administration le 7 novembre 2019.

Photo de couverture : Triathlon de Valleyfield 2019.

Crédit photo : Annick Gendron

Les documents *Les règles de compétition de l'ITU*, *Les règles de compétition de Triathlon Québec* et *Les règles de compétition « Jeunesse » de Triathlon Québec* sont les références officielles et sont disponibles sur le site Web de Triathlon Québec à l'adresse www.triathlonquebec.org. La mise à jour de *Les règles de compétition « Jeunesse » de Triathlon Québec* se fait lors des révisions autorisées et approuvées par le comité technique de Triathlon Québec.

Coordonnées

Triathlon Québec
4545, avenue Pierre-de Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
Tél. 514-252-3121
Courriel : info@triathlonquebec.org

Pour toute information à propos de Triathlon Québec, consultez le site www.triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	4
2. DISTANCES MAXIMALES	4
4. RÈGLES GÉNÉRALES	5
4.1. Aide extérieure	5
4.2. Zone de transition.....	5
4.3. Circulation	5
5. APPROCHE ÉDUCATIVE ET PÉNALITÉS	6
5.1. Sillonnage.....	6
6. ÉQUIPEMENT	6
6.1. Natation	6
6.2. Vélo.....	6
6.3. Roues*	7
6.4. Braquets.....	7
6.5. Pédales.....	7
7. IDENTIFICATION DE L'ATHLÈTE	7
7.1. Marquage.....	7
7.2. Dossard	8
7.3. Bonnets de natation.....	8
8. PRIX ET MÉDAILLES	8
ANNEXE I	9
SYSTÈME DE PÉDALES À CLIP AUTORISÉ – DISTANCES « JEUNESSE 1 À 4 »	9

1. INTRODUCTION

Ce guide d'information générale est destiné aux parents, entraîneurs, officiels et directeurs de course qui sont en lien direct avec de jeunes athlètes âgés de 4 à 15 ans.

À titre informatif, voici la catégorisation des âges et volets de participation aux événements :

- (i) **Volet récréatif jeunesse** : Catégories U5 à U15;
- (ii) **Volet compétitif « Coupe Québec Jeunesse »** : Catégories U13 et U15.

Référez-vous aux règles de compétition spécifiques à la Coupe Québec Jeunesse U13 et U15, pour les athlètes participant à cette série.

Catégories d'âge (âge calculé au 31 décembre de l'année en cours)	
Catégorie	Âge
U5	4-5
U7	6-7
U9	8-9
U11	10-11
U13	12-13
U15	14-15

2. DISTANCES MAXIMALES

Afin d'avoir une progression constante respectant le modèle de développement de l'athlète de Triathlon Québec, les distances de course peuvent être inférieures, mais ne doivent pas dépasser les limites indiquées dans le tableau suivant :

Distance	Catégories autorisées	Natation	Vélo	Course
Jeunesse 1	U5-U7	25 m	1 km	250 m
Jeunesse 2	U7-U9	50 m	1,5 km	500 m
Jeunesse 3	U9-U11	100 m	3 km	1 km
Jeunesse 4	U11-U13	200 m	5 km	1,5 km
U13	U13	375 m	10 km	2,5 km
U15	U15	375 m	10 km	2,5 km

Pour la catégorie U15 seulement, Triathlon Québec peut autoriser une distance de 500 m/10 km/4 km dans le cadre de certains événements spéciaux sélectionnés.

3. SURCLASSEMENT

- a. Un athlète ne peut participer dans une catégorie supérieure, sauf lorsque la distance est inférieure à celle autorisée pour sa catégorie.
- b. Tout surclassement doit être approuvé par Triathlon Québec.

4. RÈGLES GÉNÉRALES

Voici quelques règles générales à suivre pour le bon fonctionnement des événements. Tout langage abusif ou conduite antisportive venant du parent ou de l'athlète entraînera la disqualification de celui-ci.

4.1. Aide extérieure

- a. L'aide extérieure est autorisée pour les athlètes participant aux distances « Jeunesse 1, 2 et 3 » par les bénévoles et officiels désignés par le comité organisateur.
- b. Un seul parent est autorisé dans la zone de transition avant le début de la compétition pour les athlètes participant aux distances « Jeunesse 1, 2 et 3 ».
- c. Aucun parent n'est autorisé dans la zone de transition pendant la compétition, sauf avis contraire du comité organisateur.
- d. Pour les athlètes participant aux distances « Jeunesse 4, U13 et U15 », toute aide extérieure peut entraîner une disqualification.

4.2. Zone de transition

- a. Le casque doit être attaché en tout temps lorsque l'athlète est en possession du vélo.
- b. L'athlète doit embarquer sur son vélo après la ligne d'embarquement (contact d'un pied complet au sol après la ligne d'embarquement).
- c. L'athlète doit débarquer de son vélo avant la ligne de débarquement (contact d'un pied complet au sol avant la ligne de débarquement).
- d. L'athlète doit ranger son vélo à son emplacement dans la zone de transition.
- e. Seul l'équipement utilisé lors de la compétition peut être laissé dans la zone de transition.

4.3. Circulation

- a. Toutes les consignes seront données lors de la réunion d'avant course.
- b. L'athlète doit suivre en tout temps le parcours indiqué.

4.4. Habillement

- a. Tout type de vêtement est permis pourvu que le torse soit couvert lors du vélo et de la course à pied (chandail, camisole, etc.).

5. APPROCHE ÉDUCATIVE ET PÉNALITÉS

Triathlon Québec emploie une approche éducative pour les athlètes participant aux distances « Jeunesse 1 à 4 ». Aucune pénalité n'est décernée aux athlètes participant à ces distances. En cas d'infraction, l'athlète devra corriger la faute et pourra poursuivre son épreuve.

Pour les catégories U13 et U15, des pénalités peuvent être décernées. En l'absence de zone de pénalité, le temps sera ajouté au temps final de l'athlète. La pénalité peut aussi être purgée sur place à n'importe quel endroit sur le parcours, selon les consignes de l'officiel.

5.1. Sillonnage

Le sillonnage n'est pas permis, sauf lors des épreuves Coupe Québec Jeunesse U13 et U15.

Lorsque le sillonnage n'est pas permis, chaque athlète doit garder une distance d'au moins 10 mètres entre la roue avant de leur vélo et la roue avant du vélo qui le précède. Une fois à l'intérieur du 10 mètres, l'athlète a un temps maximum de 20 secondes pour effectuer le dépassement. Lorsque la roue avant dépasse la roue avant de l'autre vélo, l'athlète dépassé a 20 secondes pour reculer à 10 mètres afin d'éviter le sillonnage. Tout manquement à ces règles entraînera une pénalité d'une minute pour sillonnage. **(Pour plus de détails, voir la Référence 5.4. dans Règles de compétition de TQ).**

6. ÉQUIPEMENT

6.1. Natation

- a. Le port de la combinaison isothermique est autorisé lorsque la température ajustée de l'eau est inférieure à 22 °C, sauf pour la Coupe Québec Jeunesse (20 °C).
- b. Le port de la combinaison isothermique est obligatoire lorsque la température ajustée de l'eau est égale ou inférieure à 15,9 °C.
- c. Les objets de flottaison sont autorisés pour les distances « Jeunesse 1, 2 et 3 ».
- d. Les objets de propulsion sont interdits.

6.2. Vélo

- a. Tous les participants doivent porter un casque de vélo approuvé et en bon état.
- b. Tous les types de vélos (route, montagne, hybride, etc.) à propulsion humaine seulement sont autorisés pour les courses sans sillonnage.
- c. Pour les distances « Jeunesse 1 et 2 », les tricycles et vélos de type draisienne (vélos sans pédale) sont autorisés.
- d. Le vélo doit posséder un système de freinage fonctionnel (non applicable pour les tricycles et les vélos de type draisienne).
- e. Les freins à disque sont autorisés.
- f. Les guidons aérodynamiques amovibles (barres aéro) sont interdits en tout temps.
- g. Pour les épreuves Coupe Québec Jeunesse, le vélo de route avec guidon courbé traditionnel et sans barres aéro est obligatoire.

6.3. Roues*

- a. Les athlètes doivent utiliser des roues et pneus répondant aux critères suivants :
- (i) les roues doivent être de même diamètre et posséder au moins 16 rayons;
 - (ii) la largeur des pneus doit être égale ou supérieure à 23 mm;
 - (iii) **roues sans freins à disque** : les jantes doivent être en métal et leur hauteur ne doit pas excéder 30 mm. **NOTE** : la hauteur de la jante exclut la surface de freinage;
 - (iv) **roues avec freins à disque** : la hauteur de la jante ne doit pas excéder 30 mm.

****Ce point est applicable pour tous les athlètes, également ceux participant aux épreuves de la Coupe Québec Jeunesse. Référez-vous aux règles spécifiques pour la Coupe Québec Jeunesse.***

6.4. Braquets

Les braquets indiqués ci-dessous sont les maximums recommandés dans le développement à long terme de l'athlète, tant à l'entraînement qu'en compétition. Cette réglementation vient de la Fédération des sports cyclistes du Québec (FQSC) :

- **U9** : 42-16
- **U11** : 46-16
- **U13** : 46-14
- **U15** : 50-14

6.5. Pédales

- a. Les pédales à plateforme sont permises pour tous.
- b. Les pédales à cage **avec sangle** sont interdites. Celles **sans sangle** sont autorisées.
- c. Tous les systèmes de pédales à clip (route et montagne) sont permis pour les catégories U13 et U15.
- d. Pour les distances « Jeunesse 1 à 4 », seules les pédales dont la cale est incorporée dans le soulier sont autorisées. La semelle du soulier ou l'adaptateur faisant office de semelle doit toujours être en contact direct avec le sol (voir **l'Annexe I**).

7. IDENTIFICATION DE L'ATHLÈTE

7.1. Marquage

- a. L'athlète est marqué avant son entrée dans la zone de transition. Le numéro de dossard est inscrit au marqueur noir sur les deux bras et les deux jambes, du côté extérieur pour être bien visible. La distance de l'athlète est inscrite à l'arrière du mollet gauche (J-1, J-2, J-3, J-4, U13 ou U15).

7.2. Dossard

- a. Pour toutes les catégories, le port du dossard est obligatoire à la course à pied. Pour la Coupe Québec Jeunesse seulement, le dossard de course n'est pas obligatoire si les athlètes **ont leur maillot identifié à leur nom à l'avant et à l'arrière. Dans le cas contraire**, le port du dossard est obligatoire.

7.3. Bonnets de natation

- a. La charte de couleurs suivante est applicable pour les différentes distances, peu importe le sexe de l'enfant. Ces couleurs sont valables pour le bonnet de natation, le dossard, les bracelets d'identification et les différentes pancartes ou indications sur les parcours :

Couleurs volet " Jeunesse "	
Distance	Couleur
Jeunesse 1 (U5-U7)	Rose
Jeunesse 2 (U7-U9)	Orange
Jeunesse 3 (U9-U11)	Bleu
Jeunesse 4 (U11-U13)	Rouge
U13	Blanc
U15	Vert
Couleurs Coupe Québec Jeunesse	
U13/U15 Femmes	Blanc
U13/U15 Hommes	Vert

Lors des départs en piscine, des bonnets de couleurs différentes peuvent être utilisés dans une même catégorie afin de faciliter le décompte des longueurs.

Dans le cas de la Coupe Québec Jeunesse, les couleurs de bonnet des athlètes doivent distinguer les sexes si les départs sont rapprochés.

8. PRIX ET MÉDAILLES

Afin de promouvoir la participation et de favoriser le sentiment d'accomplissement, **aucun podium n'est accepté pour les distances « Jeunesse 1 à 4 »**. Un prix de participation peut cependant être offert à tous (ex. : ruban, médaille, etc.).

ANNEXE I

SYSTÈME DE PÉDALES À CLIP AUTORISÉ – DISTANCES « JEUNESSE 1 À 4 »

La plupart des fabricants produisent un système de pédales à clip couramment utilisé pour le vélo de montagne ou le cyclocross. Les principales caractéristiques de ce système sont :

- une cale encastrée pour faciliter la marche et la course à pied;
- une pédale qui peut être « clippée » des deux côtés.

Ces systèmes sont aussi largement utilisés dans les courses de vélo sur route et sont les seuls autorisés pour les distances « Jeunesse 1 à 4 » en triathlon. Triathlon Québec ne favorise aucune compagnie, ces photos sont utilisées à titre d'exemple uniquement.



Photo 1 : Notez que la cale est encastrée dans la chaussure de sorte que la semelle de la chaussure soit en contact avec le sol, tandis que la cale ne l'est pas.



Photo 2 : Un exemple d'un système de pédales à clip. La cale peut s'accrocher de chaque côté de la pédale.



4545, Avenue Pierre de Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : **514 252-3121**
Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org