

GUIDE D'ORGANISATION
SPÉCIFIQUE COVID-19

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

MISE À JOUR — 18 mars 2021

© 2021 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

4545, avenue Pierre-De Coubertin Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : info@triathlonquebec.org



TABLE DES MATIÈRES

GÉNÉRAL	5
RESPONSABILITÉ ET PROTECTION INDIVIDUELLE	6
OBLIGATIONS ADMINISTRATIVES DU CO	6
COMMUNICATION	7
AMÉNAGEMENT ET DÉSINFECTION DES LIEUX	7
ACTIVITÉS SOCIALES	8
BÉNÉVOLES	8
SPECTATEURS	9
NOMBRE DE PARTICIPANTS	9
ASSIGNATION DES DOSSARDS ET VAGUES DE DÉPART	10
SERVICES AUX ATHLÈTES	10
GÉNÉRAL	10
ANIMATION	11
ACCUEIL SUR LE SITE	11
INSCRIPTION	11
REMISE DE LA TROUSSE DU PARTICIPANT	11
BONNET DE NATATION	11
IDENTIFICATION ET MARQUAGE DES ATHLÈTES	12
DISTRIBUTION DES PUCES DE CHRONOMÉTRAGE	12
RÉUNION D'AVANT-COURSE	12
DÉPÔT DES SACS	13
TENTE DE CHANGEMENT	13
TOILETTES	13
ALIMENTATION	13

AFFICHAGE DES RÉSULTATS.....	14
MÉDAILLES DE PARTICIPATION	14
ENTRÉE/SORTIE ZONE DE TRANSITION.....	14
COMPÉTITION.....	15
FORMAT D'ÉVÈNEMENT.....	15
DÉPART DUATHLON.....	15
NATATION.....	16
ZONE DE TRANSITION.....	17
VÉLO.....	18
COURSE À PIED	18
STATIONS DE RAVITAILLEMENT.....	19
ZONE DE PÉNALITÉ	19
AIRE D'ARRIVÉE.....	19
REMISE DES MÉDAILLES ET PROTOCOLE.....	20
PLAN DES OPÉRATIONS	22
ANNEXE 1 — LIENS UTILES.....	23
ANNEXE 2 – RECONNAISSANCE DE RISQUE.....	24

GÉNÉRAL

ATTENTION : Aucun évènement ne peut avoir lieu sans avoir reçu au préalable l'accord des autorités gouvernementales et municipales. En tout temps, les normes et recommandations sanitaires de la santé publique ont préséance sur ce guide.

Suite à la saison 2020, nous constatons que la COVID-19 continuera de poser des défis importants. La période de transition suivant l'épidémie sera longue et les organisateurs d'évènements sportifs seront invités, en 2021 encore, à mettre en œuvre toutes les mesures possibles pour respecter les normes de la santé publique, dont les exigences de distanciation physique et d'hygiène. Un défi de taille, mais qui est réalisable comme l'ont si bien démontré les cinq comités organisateurs qui ont fait la saison 2020 : le Triathlon de Gaspé, l'Aquathlon Rouge et Or de la Baie de Beauport, le Trimemphré Magog, le Triathlon Esprit Montréal et le Triathlon OSMOSE de Sorel-Tracy.

Nous devons continuer à chercher des moyens de mener des évènements d'une manière sécuritaire pour tous les athlètes, entraîneurs, bénévoles, officiels et spectateurs. Nous devons être créatifs, transmettre les bonnes pratiques et nous adapter à cette nouvelle réalité en implantant de nouvelles idées.

Ce guide, qui se veut évolutif en fonction des normes et recommandations sanitaires de la santé publique, a pour but d'accompagner les CO dans l'organisation d'un évènement où tous les processus sont simplifiés et réduits au minimum, l'objectif étant que les athlètes passent le moins de temps possible sur le site de compétition. Pour la rédaction de ce guide, Triathlon Québec s'est inspirée des meilleures pratiques et des enseignements tirés de la saison 2020.

Selon les consignes et les normes de la santé publique en vigueur, il se peut que des éléments de ce guide doivent être adaptés selon la région où se tient l'évènement. Nous vous recommandons fortement de nous contacter pour mettre en place un évènement sécuritaire pour tous.

Merci à tous de votre motivation à organiser des évènements sécuritaires et de qualité. Ensemble, faisons bouger les triathlètes, peu importe l'âge et le niveau!

RESPONSABILITÉ ET PROTECTION INDIVIDUELLE

- Toute personne se sentant ou étant malade (par exemple : fièvre, toux, etc.) doit rester chez soi. Elle ne doit pas se rendre sur le site de compétition.
- Toute personne doit agir comme si elle était porteuse du virus et comme si toutes les autres l'étaient. Dans cette optique, toute personne présente sur le site de compétition :
 - doit viser à respecter la distanciation physique recommandée (au moins 2 mètres) des athlètes, officiels, spectateurs et bénévoles, et ce, en tout temps. Cette norme n'est pas applicable aux personnes habitant à la même adresse;
 - doit se laver fréquemment les mains en utilisant du savon et de l'eau chaude ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool (au moins 65 à 70 %) pendant 20 secondes;
 - doit tousser ou éternuer dans son coude ou un mouchoir et se laver les mains;
 - doit éviter de se toucher la bouche, le nez ou les yeux;
 - ne doit pas serrer la main ou entrer en contact physique avec d'autres personnes;
 - ne doit pas partager d'équipement, notamment les bouteilles d'eau.
- Le port du masque est obligatoire pour tous et en tout temps sur le site de compétition, et ce, pour toutes les activités qu'elles soient à l'intérieur ou à l'extérieur. Cette consigne s'applique tant aux participants, bénévoles, spectateurs, membres du comité organisateur, etc. présents sur le site. Les athlètes peuvent retirer le masque seulement pour la durée de leur épreuve. Ils doivent en remettre un une fois la ligne d'arrivée franchie.
- Dans le cas où le respect de la distanciation physique est impossible (bénévoles attirés à certaines tâches par exemple), le port du masque et de la visière est obligatoire, peu importe que l'activité se déroule à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Le CO est responsable de fournir des masques, des visières et des gants de protection appropriés (si nécessaire pour certaines tâches) à ses bénévoles et son personnel. Un nombre excédentaire doit être planifié pour pallier d'éventuels besoins.
- Toutes les autres personnes sur le site de compétition, principalement les athlètes et les spectateurs, sont responsables d'apporter leur propre équipement de protection individuelle. Cela étant dit, le CO doit pouvoir donner des masques aux personnes sur le site qui n'en ont pas en leur possession.
- Le CO est responsable de fournir un masque aux athlètes qui complètent leur épreuve à la ligne d'arrivée.
- Toute personne qui ne se conforme pas aux procédures de prévention établies autour de la COVID-19 ne sera pas autorisée à participer ou à assister à l'évènement et sera invitée à quitter les lieux.

OBLIGATIONS ADMINISTRATIVES DU CO

- Entrer en contact dès que possible avec la santé publique de votre région pour connaître leur interprétation des différentes directives.

- Faire approuver votre plan des opérations « mode COVID » par Triathlon Québec et votre santé publique régionale le plus tôt possible et le mettre à jour continuellement en fonction des dernières évolutions.
- Avoir accès rapidement aux coordonnées détaillées de chaque participant.
- Informer toutes les personnes impliquées dans l'évènement ayant des conditions de santé particulières de la plus grande possibilité de conséquences graves en cas de contamination et leur recommander de prendre les mesures préventives nécessaires.
- Faire signer le formulaire « Reconnaissance de risque – COVID-19 » présenté à l'annexe 2 à tous les participants, entraîneurs, bénévoles et membres du comité organisateur présents sur le site de compétition.

COMMUNICATION

- Il est important que toutes les dispositions en place soient clairement communiquées à l'avance à tous les participants et spectateurs par le biais des médias sociaux, du site internet et du guide de l'athlète. Les dispositions doivent également être rappelées au micro par l'animateur.
- Des avis de santé doivent être affichés sur le site de compétition et voies d'accès possibles au site, pour rappeler à chacun les différentes normes et consignes de la santé publique en vigueur, comme la distanciation physique, et encourager à maintenir des niveaux élevés d'hygiène personnelle, y compris des conseils sur le lavage des mains.
- Une personne par CO doit être désignée pour diriger les activités médiatiques et être responsable de gérer toutes les communications externes avec les responsables gouvernementaux, le grand public et les médias. Un porte-parole peut également être nommé. Il est conseillé de mettre en place un suivi des médias et des médias sociaux pour détecter et prévenir toute désinformation concernant votre évènement.
- Une coordination avec les principaux sites de médias sociaux tels que Facebook, Twitter et Instagram doit être mise en place afin que le message soit cohérent et coordonné sur ces plateformes.

AMÉNAGEMENT ET DÉSINFECTION DES LIEUX

Pour s'assurer des normes de distanciation physique et d'hygiène sur le site de compétition, le CO doit mettre en place les mesures suivantes :

- Toutes les activités hors compétition doivent se dérouler à l'extérieur, dans des milieux ouverts. Les chapiteaux sans mur sont acceptés.
- Tous les espaces doivent être aménagés et les équipements installés de façon à respecter les normes de distanciation physique en vigueur. Des lignes peuvent être tracées au sol pour aider au respect des distances.
- Du savon et de l'eau doivent être accessibles pour le lavage des mains dans toutes les zones communes sur le site de compétition et en particulier dans les zones de traitement médical. Utiliser des serviettes à usage unique seulement.
- Du désinfectant pour les mains à base d'alcool doit être disponible sur le site de compétition, à l'entrée de chaque tente, de chaque toilette et de la zone de transition.

- La configuration du site et des parcours doit permettre aux spectateurs, s'ils sont autorisés, de suivre l'évènement à partir de plusieurs endroits pour éliminer les rassemblements.
- Les couloirs de circulation doivent être unidirectionnels seulement.
- Du personnel de nettoyage doit être responsable de désinfecter une fois chaque heure tout objet fréquemment touché ou manipulé comme les poignées de porte, les toilettes, les poignées de robinet de salle de bain, etc.
- Les portes des salles doivent rester ouvertes si possible. Sinon, les portes doivent être ouvertes et fermées par des bénévoles assignés afin d'éviter que différentes personnes ne touchent les poignées. Pour les toilettes chimiques, du désinfectant doit être installé devant les toilettes pour permettre aux personnes de se désinfecter les mains après avoir utilisé les toilettes.
- Des poubelles fermées doivent être installées pour une élimination adéquate des matériaux hygiéniques (par exemple les masques, gants, mouchoirs, serviettes, produits sanitaires, etc.).

ACTIVITÉS SOCIALES

- Les activités sociales liées à l'évènement comme les « soupers aux pâtes » et les cérémonies d'ouverture/fermeture sont à proscrire afin de minimiser les rassemblements de masse dans les petits espaces.
- L'installation d'un village des athlètes, des tentes des clubs ou des tentes d'exposants non nécessaires à la tenue de l'évènement est interdite sur le site de compétition.
- Pour toute autre activité avec des groupes plus petits, le risque doit être évalué et une décision doit être prise par l'organisateur et les autorités locales selon les normes de la santé publique en vigueur.

BÉNÉVOLES

- Le nombre de bénévoles doit être revu et réduit au strict minimum pour assurer la sécurité et la propreté des lieux. Les rassemblements de l'équipe du CO et de ses bénévoles doivent être limités au strict minimum.
- Une équipe de bénévoles « Respect de la distanciation physique » pour rappeler les mesures de distanciation physique en vigueur ainsi qu'une équipe « Monsieur Net » pour nettoyer et désinfecter les aires communes doivent être ajoutées.
- Toutes les sessions de formation doivent se dérouler via des plateformes en ligne. S'il est impossible de les tenir en ligne, celles-ci peuvent être faites en personne, par petits groupes et dans un endroit ouvert, tout en respectant les normes de distanciation physique en vigueur.
- Les conditions de travail doivent respecter les règles de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail en vigueur (CNESST). [Plusieurs guides et aide-mémoires liés à la COVID-19 se trouvent sur le site de la CNESST.](#)

SPECTATEURS

Note : La norme de distanciation physique n'est pas applicable aux personnes habitant à la même adresse.

Option minimale :

- Selon la situation de la région où l'évènement a lieu, l'accès au site de compétition est restreint à un certain nombre de personnes pouvant varier de 25 à 250. Ce nombre peut être différent selon les directives de la santé publique en vigueur à la date de l'évènement. Selon les dernières directives, ce nombre inclut dorénavant les participants, les spectateurs, les bénévoles, les officiels, les membres du comité organisateur et toute autre personne impliquée de près ou de loin dans la tenue de l'évènement. Dans cette optique, les spectateurs doivent se limiter aux différents parcours en périphérie de la zone de transition et de l'arrivée. Ils n'ont aucun contact avec le « cœur » de l'évènement. De la promotion doit être faite en ce sens pour inciter les participants à venir seuls ou avec un seul accompagnateur. Les autres spectateurs ne sont pas autorisés sur le site.
- Un système de bracelets peut être mis en place pour contrôler les spectateurs sur le site de compétition.

Option possible en fonction des normes en vigueur :

L'accès aux spectateurs est autorisé, mais avec certaines règles :

- La configuration du site et des parcours doit permettre aux spectateurs de suivre l'évènement à partir de plusieurs endroits tout en respectant les normes de distanciation physique en vigueur.
- Tous les flux de spectateurs à l'intérieur du site doivent être unidirectionnels.
- Les spectateurs ne peuvent pas s'arrêter dans les sections étroites des couloirs de circulation.
- Si des gradins sont installés, une distance de 2 mètres entre les sièges doit être prévue.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Note : Contactez dès maintenant votre santé publique régionale pour connaître leur interprétation des normes de la santé publique provinciale, car les normes peuvent varier et être interprétées de façons différentes entre les régions. Restez régulièrement en contact avec votre santé publique régionale pour être mis au courant des changements s'il y a lieu.

Selon les normes en vigueur, le nombre de participants par évènement est variable. La santé publique émet un nombre à ne pas dépasser en même temps sur un site de compétition. Selon les dernières directives, ce nombre inclut les participants, les spectateurs, les bénévoles, les officiels, les membres du comité organisateur et toute autre personne impliquée de près ou de loin dans la tenue de l'évènement, et ce, peu importe la dimension du site de compétition.

Il se peut donc que les inscriptions soient limitées à une ou des régions limitrophes, ce qui pourrait réduire considérablement le nombre d'inscriptions. Cela étant dit, l'horaire doit être conçu pour assurer la meilleure répartition possible des athlètes sur le parcours.

- Pour maximiser le nombre de participants à votre évènement et minimiser les personnes sur le site de compétition pour respecter les normes de la santé publique en place, plusieurs vagues peuvent être prévues au cours de la journée. Exemple, deux vagues de 200 athlètes en matinée et une vague de 200 athlètes en après-midi. Ce nombre peut être inférieur selon le nombre de spectateurs, bénévoles, membres du comité organisateur et officiels présents sur le site de compétition.

- Une vague doit avoir quitté le site de compétition avant de faire entrer une autre vague sur le site. En aucun temps les deux vagues ne doivent se croiser.
- Bien que la zone de transition soit installée à sa pleine dimension, la capacité de la zone de transition devra être réduite pour conserver au minimum 2 mètres entre chaque athlète et 5 mètres entre les rangées de supports à vélo. Le calcul de la capacité de la zone doit être fait par le CO pour assurer le respect de ces normes. La capacité de la nouvelle zone de transition « aérée COVID » peut déterminer le nombre maximal de personnes possibles dans vos vagues de départ. En règle générale, une zone de transition « aérée COVID » aura une capacité d'environ 50 % par rapport à la normale. Prenez en compte aussi lors de la conception de votre horaire!
- Le plan de la zone de transition doit être soumis à Triathlon Québec pour approbation.

ASSIGNATION DES DOSSARDS ET VAGUES DE DÉPART

ASSIGNATION DES DOSSARD

- Les numéros de dossard doivent être assignés aux participants en ordre numérique de chaque catégorie, de l'athlète le plus rapide au moins rapide.

VAGUES DE DÉPART

- Pour bien planifier les vagues de départ, il est primordial de demander le temps total pour compléter le triathlon/duathlon dans le formulaire d'inscription en ligne avec un menu déroulant (exemple distance sprint : 1 h 10 et moins, 1 h 11 et 1 h 15, 1 h 16 à 1 h 20, 1 h 21 et 1 h 25, 1 h 26 et 1 h 30, 1 h 31 et 1 h 35, etc.). Plus il y a de choix, plus il est possible d'étaler les départs et de respecter la norme de distanciation physique en vigueur.
- L'ordre des vagues de départ doit être de la vague la plus rapide à la vague la moins rapide pour minimiser les dépassements sur les parcours. Les hommes et les femmes peuvent être dans les mêmes vagues.
- Un intervalle de temps de départ précis doit être donné à tous les athlètes selon leur vague (exemple départ vague 1 à 8 h, départ vague 2 à 11 h, etc.). Les athlètes ne sont pas autorisés à se présenter au départ en dehors du créneau horaire qui leur a été attribué.
- Pour minimiser le temps passé sur le site de compétition, les athlètes **doivent arriver sur le site au maximum 1 h avant leur départ.**

SERVICES AUX ATHLÈTES

GÉNÉRAL

- Tous les processus doivent être simplifiés et réduits au minimum, l'objectif étant que les athlètes passent le moins de temps possible sur le site. Dans cette optique, les athlètes doivent arriver sur le site au maximum 1 h avant leur départ et quitter immédiatement après leur épreuve.
- Dès leur arrivée sur le site sauf avis contraire, les participants doivent se diriger vers la zone de transition à l'heure convenue selon leur vague de départ.

ANIMATION

L'animateur informe régulièrement les athlètes et spectateurs, s'ils sont autorisés, présents sur le site des mesures mises en place par le CO et des consignes à suivre pour respecter les normes de distanciation physique et d'hygiène émises par la santé publique.

ACCUEIL SUR LE SITE

Aucune aire d'accueil ne doit être prévue pour les participants. Les participants se dirigent directement vers la zone de transition à leur arrivée sur le site de compétition. Ils récupéreront tout le matériel nécessaire pour l'évènement à leur espace assigné dans la zone de transition.

INSCRIPTION

Aucune inscription sur place n'est acceptée. Un formulaire de reconnaissance de risque doit être signé électroniquement par tous les participants lors de l'inscription en ligne. Voir le modèle à l'annexe 2.

REMISE DE LA TROUSSE DU PARTICIPANT

- La trousse du participant sera récupérée par l'athlète lui-même à son espace assigné dans la zone de transition.
- La trousse comprend le dossard de course, les autocollants pour le vélo, pour le casque vélo et pour le bonnet de natation (si les participants amènent leur propre bonnet de natation) et le bonnet de natation (si le CO donne le bonnet de natation). Si un chandail de l'évènement est remis aux participants, il doit également être dans la trousse.
- Seuls les articles essentiels à la compétition doivent être inclus dans l'enveloppe du participant (par exemple aucun matériel promotionnel) tout en réduisant autant que possible l'emballage.
- Les articles peuvent être déposés dans une enveloppe attachée au support à vélo dans la zone de transition.

BONNET DE NATATION

Option 1 :

- Le CO donne un bonnet de natation avec la trousse du participant qui est dans la zone de transition, à l'espace assigné à l'athlète.
- Le bonnet de natation doit être identifié au numéro de dossard de l'athlète avec un marqueur noir indélébile.

Option 2 :

- Les participants amènent un de leur ancien bonnet de natation. Celui-ci doit être de couleur voyante. S'ils n'en ont pas, un bonnet leur sera donné par le CO;
- Le bonnet de natation doit être identifié au numéro de dossard de l'athlète avec les autocollants reçus dans la trousse du participant ou au marqueur noir indélébile. Dans ce cas, l'identification est faite par l'athlète lui-même.

IDENTIFICATION ET MARQUAGE DES ATHLÈTES

- Lors de l'épreuve, les participants seront identifiés par :
 - Natation : sur le bonnet de natation (collants ou marqueur indélébile)
 - Vélo : collants sur la tige de selle et sur le casque de vélo
 - Course : dossard de course
- Aucun marquage des athlètes ne sera fait sur place. Cependant, nous encourageons fortement les participants à se marquer eux-mêmes à la maison à l'aide d'un marqueur indélébile selon la procédure standard (numéro de dossard sur le côté des deux bras et des deux jambes et épreuve et âge derrière le mollet gauche).

DISTRIBUTION DES PUCES DE CHRONOMÉTRAGE

Les puces de chronométrage et les velcros doivent être désinfectés par la compagnie de chronométrage avant la tenue de l'évènement.

- **Option 1 :** L'athlète récupère lui-même sa puce de chronométrage à son espace assigné en zone de transition, soit directement dans sa trousse du participant ou sur le support à vélo.
- **Option 2 :** L'athlète récupère sa puce à une table aménagée à cet effet et supervisée par un bénévole, à la sortie de la zone de transition en route vers le départ de l'épreuve.

RÉUNION D'AVANT-COURSE

- Toutes les informations sur les différentes épreuves doivent être disponibles sur le site internet de l'évènement et dans le guide de l'athlète.
- Une réunion d'avant-course en ligne doit être organisée sur une plateforme virtuelle à une heure et une date qui permettront au plus grand nombre d'inscrits d'y assister. Les participants auront la possibilité de poser des questions grâce à la fonction commentaires ou Q & R de la plateforme.
- Nous suggérons le logiciel *Streamyard* qui diffuse en direct sur FB et permet d'avoir plusieurs intervenants en même temps et de partager l'écran. Une présentation PowerPoint doit être utilisée pour faciliter la présentation aux athlètes. La réunion doit être diffusée sur le FB du comité organisateur et aborder les sujets suivants :
 - Mesures mises en place pour la COVID-19
 - Stationnement et accès au site
 - Entrée et positionnement en zone de transition
 - Procédure de départ par vague et « rolling start »
 - Plans et parcours des épreuves
 - Règles de compétition
 - Procédure à la ligne d'arrivée
 - Procédure pour quitter le site de compétition

Pour toute question concernant le fonctionnement de *Streamyard*, communiquez avec Triathlon Québec.

- Si des participants ne peuvent assister à la réunion en temps réel, la présentation reste accessible sur la page FB du comité

organisateur et peut être regardée ultérieurement.

DÉPÔT DES SACS

- Aucun dépôt des sacs n'est offert aux participants. Puisque la zone de transition est « aérée mode COVID », il y a suffisamment d'espace pour accueillir tous les effets personnels des athlètes dans la zone de transition.

TENTE DE CHANGEMENT

Aucune tente de changement n'est autorisée. Les athlètes doivent arriver déjà prêts pour leur épreuve.

TOILETTES

- Des toilettes doivent être aménagées sur le site de façon à respecter les normes de distanciation physique en vigueur. Des lignes peuvent être tracées au sol pour aider au respect des distances lors de la file d'attente.
- Du désinfectant pour les mains à base d'alcool doit être disponible à l'entrée de chaque salle de toilettes et de chaque toilette individuelle.
- Des espaces pour le lavage des mains doivent être installés et accessibles au public à proximité des toilettes.
- Du personnel de nettoyage doit être responsable de désinfecter une fois l'heure les poignées de porte, les toilettes, les poignées de robinet de salle de bain, etc.
- Les portes des salles de bain doivent rester ouvertes si possible. Sinon, les portes doivent être ouvertes et fermées par des bénévoles assignés afin d'éviter que différentes personnes ne touchent les poignées.



Triathlon Osmose Sorel-Tracy



Triathlon Esprit Montréal

ALIMENTATION

Deux options possibles :

- **Option 1 :** Aucun repas d'après-course n'est distribué aux participants. Seulement de l'eau ou une boisson de récupération sont

offertes.

- **Option 2 :** Un sac en papier fermé peut être pris par l'athlète dans l'aire d'arrivée après son épreuve. Seuls des aliments dans leur emballage peuvent être offerts dans le sac. La gestion des aliments doit suivre les dispositions d'hygiène fixées par les autorités sanitaires locales.

AFFICHAGE DES RÉSULTATS

- L'affichage des résultats est en ligne seulement. Aucun affichage papier n'est fait sur place pour éviter les rassemblements.

MÉDAILLES DE PARTICIPATION

- Si le comité organisateur décide de donner des médailles de participation, elles peuvent être incluses à l'intérieur du sac contenant le repas d'après-course ou déposées sur les vélos en zone de transition lorsque les athlètes sont à la course à pied (après la T2).

ENTRÉE/SORTIE ZONE DE TRANSITION

- Plusieurs entrées donnant accès à la zone peuvent être installées pour accélérer le processus d'entrée des athlètes et éliminer les files d'attente.
- Plusieurs sorties peuvent être installées pour assurer un flux unidirectionnel des entrées et sorties de la zone de transition.
- Le CO doit établir des heures d'enregistrement de la zone de transition dans des plages horaires désignées selon les vagues de départ des athlètes.
- Le créneau horaire doit être calculé en fonction de la taille de la zone de transition, du nombre d'athlètes et du nombre d'accès pour entrer dans la zone de transition.
- Un registre chronologique des entrées et sorties des athlètes en zone de transition doit être tenu par les bénévoles. Seuls les numéros de dossard doivent être inscrits dans ce registre. Celui-ci permettra d'identifier rapidement l'ordre d'arrivée et de départ des athlètes avant et après leur épreuve en cas d'enquête épidémiologique.
- La distance de 2 mètres entre les athlètes doit être respectée dans la zone d'attente à l'extérieur de la zone de transition. Des lignes peuvent être tracées au sol pour aider les athlètes à respecter la distance.
- Toutes les vérifications d'équipement doivent être effectuées sous forme de vérifications visuelles.
- Les officiels peuvent avoir besoin de faire un contrôle physique. Dans ce cas, des lingettes hygiéniques seront mises à la disposition des athlètes pour essuyer l'équipement après que les officiels ont vérifié l'équipement.
- Le plan final de la zone de transition incluant les entrées et les sorties doit être soumis à TQ.



Entrée zone de transition - Triathlon Esprit Montréal

COMPÉTITION

FORMAT D'ÉVÈNEMENT

Sillonnage

Le sillonnage sera autorisé en temps opportun selon les directives de la santé publique. Certaines épreuves pourraient donc être avec sillonnage, en fonction des catégories et du nombre de participants autorisés sur ces départs.

DÉPART DUATHLON

- Les départs en duathlon se font un par un par intervalle de 10 secondes, du participant le plus rapide au participant le plus lent. Un système de chronométrage doit être installé pour enregistrer le temps de départ de chaque athlète.

Une poubelle doit être installée avant le départ du duathlon pour permettre aux athlètes de se départir de leur masque jetable. Si les athlètes ont leur propre masque, ils peuvent décider de le mettre dans une poche ou dans leur combinaison de course.

NATATION

Sauveteurs nautiques

- Tous les sauveteurs nautiques et bénévoles sur l'eau doivent avoir suivi la mise à niveau donnée par la [Société de sauvetage du Québec](#) concernant les interventions en période de pandémie.

Départ natation

- Une poubelle par rangée de départ doit être installée pour permettre aux athlètes de se départir de leur masque jetable. Si les athlètes ont leur propre masque, ils peuvent décider de le mettre dans leur combinaison.

NATATION EN PISCINE

- Des triathlons en piscine peuvent être organisés tant que l'utilisation de celle-ci soit autorisée par les autorités publiques. Voir le site de [l'Association des responsables aquatiques du Québec \(ARAQ\)](#) pour les dernières mises à jour.
- La liste de départ doit être créée et partagée avec les participants avant l'évènement et la compagnie de chronométrage pour qu'elle pré-assigne les athlètes aux bons temps de départ. Cette étape est primordiale pour la bonne gestion de l'évènement. Les départs sont à l'heure précise, donc pas besoin d'un système de chronométrage au départ.
- Une aire d'attente respectant les normes de distanciation physique en vigueur doit être installée pour les athlètes de la même vague qui attendent leur départ.

Distances initiation et plus courtes

- Pour les distances initiation et plus courtes, les départs en piscine se font un athlète à la fois par intervalle de 15 secondes, du participant le plus rapide au participant le plus lent. Les athlètes doivent nager en serpentins dans les couloirs (exemple pour une piscine de 25 mètres à six couloirs, la distance maximale parcourue par les athlètes serait de 300 m).
- Si le nombre de participants d'une catégorie est inférieur au double du nombre de couloirs, les athlètes peuvent être deux par couloir et conserver chacun leur côté lors de la natation (exemple une piscine de six couloirs = 12 participants en même temps). Dans ce cas, le temps de départ entre les deux athlètes doit être de 15 secondes.

Distances sprint et plus

- Pour les distances sprint et plus, les athlètes peuvent être deux par couloir et conserver chacun leur côté lors de la natation (exemple une piscine de six couloirs = 12 participants par vague). Encore dans ce cas, le temps de départ entre les deux athlètes doit être de 15 secondes.
- Pour économiser du temps, les vagues doivent être divisées par temps de natation (exemple : vague 1 = 12 minutes et moins, vague 2 = 12 à 15 minutes, vague 3 = 15 à 20 minutes, vague 4 = 20 minutes et plus).

NATATION EN EAU LIBRE

- Le parcours doit être composé d'une seule boucle et le départ et la sortie de natation ne doivent pas être situés au même endroit.
- Il est obligatoire de mettre en place un système de départ en continue « rolling start » par vagues de départ spécifiques. Un système de chronométrage doit être installé pour enregistrer le temps de départ de chaque athlète.
- Les départs à la natation se font un par un, deux par deux, trois par trois ou quatre par quatre au maximum selon la largeur disponible à la zone de départ, par intervalle de 15 secondes, des participants les plus rapides aux participants les plus lents. Les athlètes au départ doivent respecter les normes de distanciation physique en vigueur.
- Une aire d'attente respectant les normes de distanciation physique en vigueur doit être installée pour les athlètes de la même vague qui attendent leur départ.



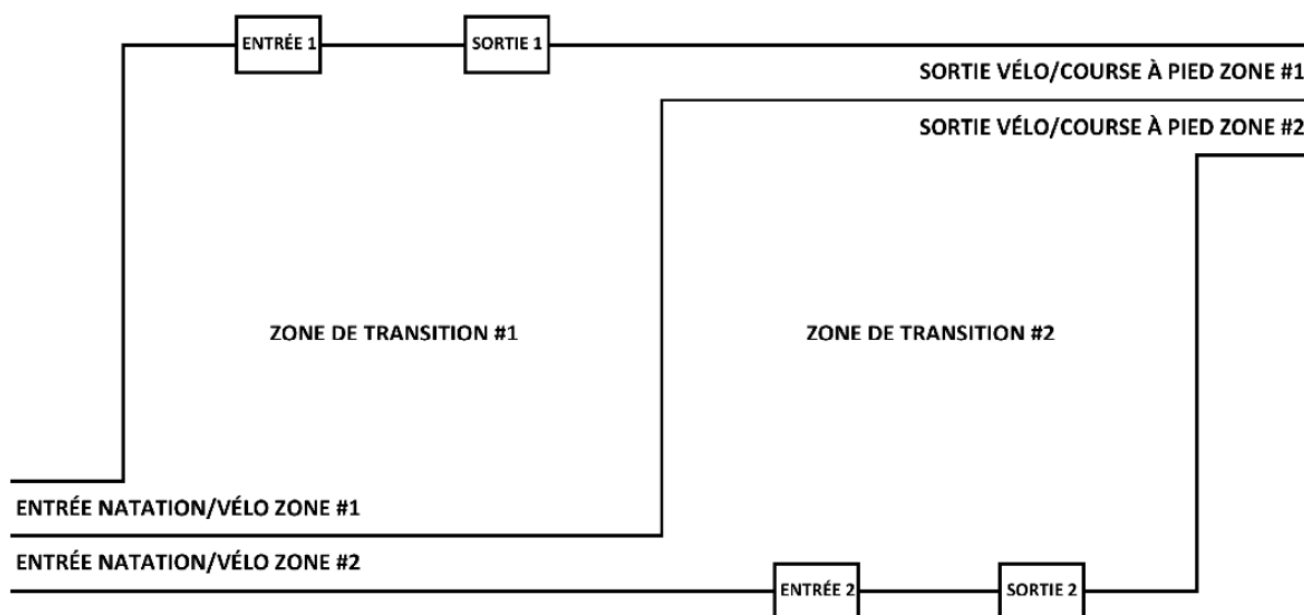
Zone de départ - Triathlon Esprit Montréal



Zone d'attente - Triathlon Esprit Montréal

ZONE DE TRANSITION

- Le CO doit accorder à chaque athlète un espace minimum de 2 mètres dans la zone de transition et la distance minimum entre chaque rangée de supports doit être de 5 mètres. Pour votre information en règle générale, une zone de transition « aérée COVID » aura une capacité d'environ 50 % par rapport à la normale. Prenez en compte lors de la conception de votre horaire!
- Puisque les départs sont en « rolling start » et divisés par vague, la zone de transition doit permettre de maximiser la distanciation physique lors de l'épreuve. La zone doit être séparée en deux sections : numéros de dossards PAIRS (2-4-6-8, etc.) et numéros de dossards IMPAIRS (1-3-5-7, etc.). Les places en zone de transition doivent être identifiées et pré assignées aux athlètes.
- Des bénévoles à l'entrée de la zone indiquent dans quelle rangée doit aller chaque athlète selon leur numéro de dossard (PAIR ou IMPAIR). Exemple, rangée A = numéros pairs de 2 à 50, rangée B = numéros pairs de 52 à 100, rangée C = numéros impairs de 1 à 49, etc.
- La zone de transition peut être séparée en plusieurs petites zones avec des entrées et sorties distinctes pour mieux séparer les plateaux et potentiellement augmenter le nombre de participants simultanément sur le site de compétition (voir plan ici-bas).
- Le plan de zone de transition doit être soumis à Triathlon Québec pour approbation.



Exemple de zone de transition séparée en deux plus petites zones. Une 3^e zone peut être ajoutée en suivant le même concept. De cette façon, les plateaux de compétition sont séparés les uns des autres.

VÉLO

- Une seule boucle est recommandée pour minimiser les dépassements. Si c'est impossible et que le parcours est composé de plusieurs boucles, l'horaire doit être conçu pour assurer la meilleure répartition possible des athlètes sur le parcours (par exemple : diminution du nombre d'athlètes par vague ou augmentation du temps entre les départs à la natation).
- Lors d'un dépassement, le participant doit se déporter au centre de la voie à l'entrée de la zone d'aspiration (10 ou 12 mètres selon la distance de compétition) pour rester le plus loin possible de l'autre cycliste tout au long du dépassement.

COURSE À PIED

- Le parcours doit avoir un minimum de 2 mètres de largeur par direction.
- Une seule boucle est recommandée pour éviter les sections aller-retour et minimiser les dépassements. Si c'est impossible et que le parcours est composé de plusieurs boucles, l'horaire doit être conçu pour assurer la meilleure répartition possible des athlètes sur le parcours (par exemple : diminution du nombre d'athlètes par vague ou augmentation du temps entre les départs à la natation).
- Les athlètes doivent éviter de courir directement derrière un autre athlète lorsqu'ils sont à une distance de moins de 4 mètres. Si la distance est moins de 4 mètres, il est recommandé de se positionner à un angle de 45 degrés par rapport à l'athlète situé à l'avant.
- Lors d'un dépassement, le participant doit se déporter à l'extrême opposé du parcours pour rester le plus loin possible de l'autre coureur tout au long du dépassement.

STATIONS DE RAVITAILLEMENT

- Les stations de ravitaillement sur les parcours doivent fonctionner sur une base libre-service et leur longueur doit être augmentée par rapport à ce qui était initialement planifié.
- Les verres doivent être installés suffisamment loin les uns des autres pour permettre à un athlète de se servir sans toucher à autre chose sur la table de service.
- Une équipe de bénévoles doit être affectée au remplissage des verres et à les positionner sur les tables. Une autre équipe doit être affectée à la collecte des déchets.
- Pour les épreuves de distance olympique et plus courte, seulement de l'eau ou une boisson sportive peuvent être offertes.
- Pour les distances plus longues, seuls des aliments dans l'emballage peuvent être fournis. La gestion des aliments doit suivre les dispositions d'hygiène fixées par les autorités sanitaires locales.



Station de ravitaillement - Triathlon Esprit Montréal

ZONE DE PÉNALITÉ

- Si une zone de pénalité est installée, la zone doit être conçue de manière à respecter les normes de distanciation physique en vigueur, tant entre les athlètes que les officiels présents à la zone de pénalité. Pour se faire, des carrés peuvent être dessinés au sol, tous distancés d'au moins 2 mètres.

AIRE D'ARRIVÉE

- Un nombre minimum de bénévoles doit être assigné à l'aire d'arrivée.
- La zone post arrivée doit avoir au minimum 20 mètres de longueur pour aider les athlètes à respecter la norme de distanciation physique en vigueur.
- L'athlète est responsable de retirer lui-même sa puce de chronométrage et de la mettre à l'emplacement approprié.
- Aucun contact physique permis entre les bénévoles et les athlètes dans l'aire d'arrivée.

- Les cuves d'eau froide doivent être remplacées par des douches froides au besoin.
- Aucun ruban d'arrivée ne doit être utilisé pour les gagnants et gagnantes.
- Aucune médaille de participation ne doit être remise dans l'aire d'arrivée. Voir le point « Médailles de participation » plus haut pour connaître les différentes options de remises acceptées.
- Le ravitaillement à l'arrivée doit être en libre-service. Si des aliments sont fournis, ceux-ci doivent être emballés individuellement.
- Un masque est remis au participant avant de quitter l'aire d'arrivée. Celui-ci doit également se désinfecter les mains.
- Un chemin balisé doit diriger directement les athlètes de l'aire d'arrivée vers la zone de transition pour récupérer leur matériel.



Remise du masque, aire d'arrivée - Triathlon Esprit Montréal

REMISE DES MÉDAILLES ET PROTOCOLE

Option 1 : Aucune cérémonie

- Aucune cérémonie de remise des médailles n'est tenue. Les athlètes quittent les lieux immédiatement après leur épreuve. Cette option est à privilégier, surtout si les départs sont étalés puisqu'on ne saura pas nécessairement qui a remporté l'épreuve tant que toutes les vagues n'auront pas complété leur course.

Option 2 : Remise de médailles, sans cérémonie

- Aucun podium sur place.
- Les athlètes vont récupérer eux-mêmes leur médaille sur une table intermédiaire avant de quitter les lieux.

- Un seul bénévole est impliqué dans la gestion des médailles. Celui-ci prépare les médailles et les étale sur la table.

Option 3 : Remise de médailles, avec cérémonie

- Pour éviter tout rassemblement potentiel, une cérémonie de remise de médailles peut être faite en ligne en direct, via le logiciel Streamyard sur le FB du comité organisateur le soir après l'évènement.
- S'il y a un podium, celui-ci doit fournir une distance d'au moins 2 mètres entre les médaillés. Sinon, les médaillés sont invités à monter individuellement sur le podium. S'il n'y a pas de podium, les athlètes peuvent se positionner côte à côte, tout en respectant la distance s'au moins 2 mètres. Des marques au sol doivent être tracées.
- À leur annonce, les athlètes vont récupérer eux-mêmes leur médaille sur une table intermédiaire avant de monter sur le podium.
- Les fleurs, le champagne ou tout autre cadeau ne sont pas autorisés. Les poignées de main ou les accolades entre les athlètes sont proscrites.
- Un seul dignitaire est autorisé à la fois sur la scène et il ne peut entrer en contact avec les athlètes.
- Un seul bénévole est impliqué dans la gestion des médailles. Celui-ci prépare les médailles et les étale sur la table.



Remise de médailles - Trimemphré

PLAN DES OPÉRATIONS

Un plan des opérations doit être fait et envoyé à Triathlon Québec et à la santé publique régionale de votre secteur pour approbation. Ce plan doit comporter au minimum les points suivants ainsi que toute autre demande faite par la santé publique :

- Horaire
- Distance et parcours
- Limite d'inscriptions par distance et catégorie
- Mesures sanitaires obligatoires mises en place pour les participants
- Plan de communication et réunion d'avant-course
- Aménagement du site de compétition (plan général, sens unidirectionnel, etc.)
- Accès au site de compétition
- Gestion des spectateurs s'il y a lieu
- Procédure de la remise des trousseaux du participant
- Procédure d'entrée en zone de transition
- Plan détaillé de la zone de transition (capacité, espacement, entrées/sorties, etc.)
- Procédure de départ (consignes, zone de départ et zone d'attente, etc.)
- Parcours natation (sauveteurs et bénévoles)
- Parcours vélo (estimation achalandage du parcours vélo)
- Parcours course à pied (bénévoles, etc.)
- Stations de ravitaillement (nombre, positionnement, fonctionnement, bénévoles, etc.)
- Aire d'arrivée (dimension, plan détaillé, tâches des bénévoles, etc.)
- Repas d'après-course, s'il y a lieu (procédure de remise, aliments offerts, etc.)
- Remise des médailles, s'il y a lieu (procédure)
- Équipe médicale sur place (nombre, emplacement, procédure d'intervention COVID, etc.)
- Installations sanitaires (nombre et emplacement des toilettes et stations de lavage des mains).
- Plan de bénévoles (nombre, positionnement, équipements de protection individuelle offerts, etc.)

ANNEXE 1 — LIENS UTILES

Voici une liste de liens utiles. Ces liens sont en constante évolution en fonction des normes en vigueur :

- [Liste des directions régionales de santé publique](#)
- [Trousse COVID-19, guides et aide-mémoires de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail \(CNESST\)](#)
- [Recommandations pour les lieux de baignade de l'Institut national de santé publique du Québec \(INSPQ\)](#)
- [Reprise graduelle des activités concernant les mesures de ralentissement de la COVID-19 \(Quebec.ca\)](#)

ANNEXE 2 – RECONNAISSANCE DE RISQUE

RECONNAISSANCE DE RISQUE — COVID-19

Formulaire à faire remplir à tous les participants, bénévoles et personnel de votre organisation

Le nouveau coronavirus, **COVID-19**, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le **COVID-19** est extrêmement contagieux et se propagerait principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciales et fédérales, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

Triathlon Québec et ses membres, dont (**nom de l'évènement**) fait partie, s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant *Triathlon Québec* et (**nom de l'évènement**) ne peuvent garantir que vous (ou votre enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) ne serez pas infecté par le **COVID-19**. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter le **COVID-19**, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

- 1) Je reconnais la nature hautement contagieuse du **COVID-19** et j'assume volontairement le risque que je (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par le **COVID-19** par ma (sa) participation aux activités de *Triathlon Québec* ou du (**nom de l'évènement**). L'exposition ou l'infection au **COVID-19** peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres infections ;
- 2) Je déclare que ma participation (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de *Triathlon Québec* ou du (**nom de l'évènement**) est volontaire ;
- 3) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires, essoufflement, douleurs thoraciques, frissons, tremblements répétés, douleurs musculaires anormales, maux de tête, déglutition douloureuse, écoulement nasal, nouvelle perte de goût ou d'odeur, maladie gastro-intestinale), au cours des 14 derniers jours ;
- 4) Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de *Triathlon Québec* ou du (**nom de l'évènement**) durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe;
- 5) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada, ni dans aucune province à l'extérieur du Québec dans les 14 derniers jours. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l'extérieur de la province de Québec après avoir signé la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de *Triathlon Québec* ou du (**nom de l'évènement**) durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que *Triathlon Québec* reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE À _____ (Lieu) en date du _____

Nom & Signature du participant (lettres moulées) _____

Nom & Signature du parent/tuteur/responsable légal (si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord) _____

Si la signature est électronique, veuillez ajouter le texte suivant :

Je comprends que le fait de soumettre par voie électronique cette reconnaissance de risque constitue une signature officielle de ladite demande. Je (Nom du participant et du parent, si mineur), déclare solennellement que les renseignements et engagements fournis sont véridiques et que le nom à la signature électronique est bien la personne qui a rempli la reconnaissance de risque.

4545, avenue Pierre-De Coubertin

Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : [514 252-3121](tel:5142523121)

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org

TRIATHLON
 **QUÉBEC**