

ANNEXE A - GUIDE D'ORGANISATION

INTRODUCTION

Félicitations, vous avez décidé d'organiser un triathlon scolaire dans votre école! Triathlon Québec est fière de votre initiative et a conçu ce GUIDE D'ORGANISATION afin de vous aider dans votre planification d'Évènement TRISCO pour que tous vivent une expérience positive et amusante.

Dans ce guide, vous retrouverez les étapes programmées afin de vous guider vers un succès! Soyez assuré que Triathlon Québec répondra à vos questions supplémentaires pour valider tous les aspects de la course, afin qu'elle soit sécuritaire pour les participants et les bénévoles.

Nous vous invitons à consulter notre site internet où vous pourrez sans doute trouver une foule d'informations www.triathlonquebec.org.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l'organisation et nous avons très hâte de vous rencontrer.

L'Équipe Triathlon Québec
trisco@triathlonquebec.org

LE TRIATHLON C'EST QUOI

Le triathlon, c'est l'enchaînement de la nage, du vélo et de la course à pied en été. En hiver c'est l'enchaînement de la raquette ou de la course, du patin et du ski de fond.

Au Québec, depuis le début des années 2000, nous faisons face à une augmentation constante d'adeptes. À tel point que, ces dernières années, les clubs et les événements ne cessent d'enregistrer des records de participation : on se demande où cela s'arrêtera. Effet de mode ou point de bascule? Comme le répète Pierre Lavoie, si ce n'est pas déjà fait, nous allons atteindre ce point de transition de société rapidement. Il faut continuer le travail et réaliser qu'en tant que société, c'est à travers notre santé et l'éducation de nos jeunes nous nous construisons un avenir meilleur.

ORGANISER UN TRIATHLON

PRENDRE CONNAISSANCE DES CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

- Organiser un évènement de type triathlon, duathlon ou sport à enchainement multiple;
- Utiliser le programme préparatoire 1-2-tri SCO! pour un minimum de 4 semaines avant l'évènement;
- *Assumer la récupération et le retour du matériel dans les délais demandés aux bureaux de Triathlon Québec, soit :
 - o En rayon Expédibus, en y récupérant et retournant le matériel;
 - o Hors rayon Expédibus, en récupérant et retournant le matériel aux bureaux de Triathlon Québec.

REmplir le formulaire de réservation de date et de matériel

[Programme Triathlon Scolaire - Triathlon Québec \(triathlonquebec.org\)](http://triathlonquebec.org)

CHOISIR UN PARCOURS

- Choisir le parcours le plus simple possible.
- Éviter les routes à grande circulation.
- Les croisements des triathlètes sur les différentes disciplines sont à proscrire.
- Contacter la piscine et voir sa disponibilité.
- Avoir les approbations et permis des autorités locales pour pouvoir utiliser chaque parcours et emplacement, notamment tous les aspects de la natation, du cyclisme, de la course à pied, de la transition et toutes les juridictions de la ville.

L'ARRIVÉE

La zone d'arrivée doit être complètement sécurisée pour assurer une fin de course contrôlée pour les participants et les bénévoles.

LA NUTRITION

N'oubliez pas le carburant pour le corps et l'esprit ! Chez Triathlon Québec, nous savons qu'une alimentation saine aide à se sentir en forme, positif, heureux et motivé. Voici quelques trucs concernant l'alimentation pour les élèves... et pour tout le monde. Il est important de prendre un bon déjeuner avant la course. Nous suggérons fortement d'offrir de l'eau aux élèves pendant et après l'évènement. Après un tel effort, les enfants auront aussi faim. Nous suggérons d'offrir une collation santé tel que fruits ou légumes. Les aliments à forte concentration en sucre et gras trans sont à proscrire.

UN ÉVÈNEMENT ÉCORESPONSABLE

Chez Triathlon Québec nous avons à cœur l'environnement et pour cette raison nous vous encourageons d'offrir un évènement écoresponsable. Voici quelques exemples qui pourraient faire toute une différence :

- Limiter l'utilisation des bouteilles d'eau jetables et recyclable. Encourager l'utilisation de bouteilles réutilisables.
- Utiliser des verres en carton recyclé et biodégradable.
- Si nécessaire, utiliser des sacs en papier pour mettre la collation d'après course.

- Offrir en dons la nourriture restante.
- Privilégier les aliments locaux et les fruits et légumes de saison.
- Utiliser des serviettes recyclées non blanchies

Pour plus de détails, consultez : <https://www.triathlonquebec.org/ecoresponsabilite/>

LE CHRONOMÉTRAGE

Vous pouvez utiliser des chronomètres manuels, mais si vous avez plus de 100 participants, il serait préférable de chronométrer le temps total uniquement. Aussi, plusieurs événements scolaires ne chronomètrent pas les jeunes. Ils participent uniquement pour le plaisir. Autrement, les services avec puces électroniques sont proposés par quelques compagnies et sont payants (prévoir minimum 800\$). Contactez-nous pour connaître la liste des chronométreurs.

LES BÉNÉVOLES

Les organisateurs doivent s'assurer que tous les bénévoles connaissent les installations, les emplacements et les procédures médicales. Nous vous recommandons de faire une réunion pré-course avec vos bénévoles afin que chacun connaisse son rôle durant l'événement. Lorsque que vous recrutez vos bénévoles, demandez s'ils ont de l'expérience en triathlon, en réparation de vélo, en nutrition ou même en animation. Ceci pourrait vous être très utile afin de maximiser vos ressources humaines.

Des bénévoles doivent être assignés pour :

1. Vérifier les équipements et contrôler l'accès à la transition.
2. Faire les départs.
3. S'assurer de la sécurité de la piscine (sauveteur).
4. S'assurer que les participants restent sur le parcours et/ou empruntent le bon parcours.
5. S'assurer de la sécurité du parcours cycliste (entrée de stationnement, intersections, obstacles).
6. S'assurer que les athlètes effectuent le bon nombre de tours sur la portion cycliste et course à pied (certaines écoles font des marques sur les avant-bras ou utilisent des élastiques aux poignets).
7. Accueillir les jeunes à l'arrivée.

LES PREMIERS SOINS

N'oubliez pas de prévoir les premiers soins et d'avoir les personnes compétentes pour intervenir rapidement au besoin.

LE TRIATHLON À LA CARTE

Chez Triathlon Québec, nous sommes conscients des contraintes auxquelles vous pouvez faire face dans l'organisation de votre événement, que ce soit la période de l'année ou le manque de ressources (humaines, financières ou matérielles). C'est pour cette raison que nous vous offrons une gamme d'événements qui saura accommoder vos besoins et ce, tout au long de l'année scolaire

1. Le triathlon classique
2. Le duathlon
3. Le cross-triathlon
4. Le cross-duathlon
5. L'aquathlon
6. L'aquavélo
7. Le triathlon d'hiver
8. Le duathlon d'hiver

CATÉGORIES ET DISTANCES MAXIMALES POUR CHAQUE DISCIPLINE

Les distances indiquées sont celles maximales préconisées.

LE TRIATHLON

Le triathlon classique combine les trois sports suivants : la natation, le vélo et la course à pied.

	Natation	Vélo	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	25m	1km	250m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	75m	2km	750m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	150m	4km	1,5km
6 ^{ième} , Sec 1	200m	6km	2km
Sec 2 et 3	375m	8km	2.5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	375m	10km	2.5km

LE DUATHLON

Le duathlon d'été combine les 2 sports suivants : course à pied, vélo et course à pied encore.

	Course	Vélo	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	250m	1km	150m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	750m	2km	250m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	1,5km	4km	750m
6 ^{ième} , Sec 1	2km	8km	1km
Sec 2 et 3	3km	6km	1,5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	5km	10km	2.5km

LE CROSS-TRIATHLON

Le CROSS-TRIATHLON consiste à enchaîner les trois sports suivants : la natation, le vélo de montagne et la course en sentier.

	Natation	Vélo	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	25m	1km	250m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	75m	2km	750m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	150m	4km	1,5km
6 ^{ième} , Sec 1	200m	6km	2km
Sec 2 et 3	375m	8km	2,5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	375m	10km	2,5km

LE CROSS-DUATHLON

Le cross-duathlon combine les 2 sports suivants : course en sentier et le vélo de montagne.

	Course	Vélo	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	250m	1km	150m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	750m	2km	250m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	1,5km	4km	750m
6 ^{ième} , Sec 1	2km	6km	1km
Sec 2 et 3	3km	8km	1,5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	5km	10km	2,5km

L'AQUATHLON

L'aquathlon consiste à enchaîner les 2 sports suivants : la natation et la course à pied.

	Natation	Course
Maternelle, 1 ^{ère} année	25m	250m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	75m	500m
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	200m	1km
6 ^{ième} , Sec 1	300m	1,5km
Sec 2 et 3	375m	2,5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	500m	2,5km

L'AQUAVÉLO

L'aquavélo consiste à enchaîner les 2 sports suivants : la natation et le vélo.

	Natation	Vélo
Maternelle, 1 ^{ère} année	25m	1km
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	75m	4km

4 ^{ième} et 5 ^{ième}	200m	4km
6 ^{ième} , Sec 1	300m	6km
Sec 2 et 3	375m	8km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	500m	10km

LE TRIATHLON D'HIVER

Le triathlon d'hiver consiste à enchaîner les trois sports suivants : la raquette, le patin et le ski de fond.

	Raquette/course	Patin	Ski de fond
Maternelle, 1 ^{ère} année	250m	1km	750m
2 ^{ième} et 3 ^{ième}	500m	1,5km	1km
4 ^{ième} et 5 ^{ième}	750m	2km	1,5km
6 ^{ième} , Sec 1	1km	3km	2km
Sec 2 et 3	1,5km	4km	2,5km
Sec 4 et 5, collégial, enseignants	3km	6km	4km

LE DUATHLON D'HIVER

Le duathlon d'hiver consiste à combiner les sports suivants : la raquette (ou la course) et le patin, la raquette (ou la course) et le ski de fond ou encore le patin et le ski de fond. Pour les distances, on reprend les distances du triathlon d'hiver et on soustrait le sport non représenté.

RÈGLEMENTS

Pour les événements scolaires et d'initiation il n'y a aucune pénalité pour les jeunes, le but étant d'enseigner les règlements aux jeunes afin et de les encourager, qu'ils vivent une expérience positive et SURTOUT qu'ils éprouvent du plaisir que ça leur donne le goût de bouger ! Les participants et les parents doivent faire preuve d'esprit sportif et de courtoisie en tout temps.

RÈGLES ESSENTIELLES D'ÉTÉ

NATATION

- La natation peut se faire en lac ou en piscine intérieure ou extérieure.
- Les compétiteurs peuvent utiliser des articles de flottaison tels que le VFI, flotteurs, nouille ou encore la planche.
- Les articles servant à se propulser, tels que les palmes, sont interdits.
- Vous pouvez avoir des personnes dans l'eau, derrière les nageurs, pour les aider. Les nageurs peuvent se reposer en s'accrochant aux bras de ces personnes, à une planche ou une embarcation, en autant qu'ils n'obtiennent pas d'aide à aller de l'avant.
- Le port des lunettes de natation n'est pas obligatoire mais fortement recommandé.

ZONE DE TRANSITION

- Seuls les participants auront accès à la zone de transition.
- Vous devez vous inscrire et prendre possession de votre dossard et passer au marquage avant d'accéder à la zone de transition.
- Le vélo doit être sécuritaire et en état de fonctionner. Freins fonctionnels, pneus gonflés selon les normes etc.
- Il est interdit de circuler à vélo dans cette zone. Vous devez vous tenir à côté de votre vélo.
- Le casque protecteur doit être sur la tête et bouclé, en tout temps, lorsque vous déplacez votre vélo.
- Vous devez embarquer et débarquer de votre vélo aux endroits désignés.

VÉLO

- Le port d'un casque cycliste certifié est obligatoire
- Le casque doit être attaché avant de toucher au vélo.
- Le casque doit être en bon état, non cassé ou craqué.
- Le casque doit être ajusté à la tête du participant avant le début de la course.
- Le casque doit être détaché et retiré uniquement lorsque le vélo est déposé dans l'espace réservé au compétiteur dans la zone de transition.
- Tous les types de vélos sont permis.
- Il est fortement recommandé de retirer les béquilles de vélo pour des raisons de sécurité.
- Les écouteurs sont interdits sur le parcours de compétition.
- La technique de sillonnage est interdite durant la course.

COURSE

- Le dossard doit être porté sur le devant du corps pour la portion course à pied.
- Les écouteurs sont interdits sur le parcours

RÈGLES ESSENTIELLES D'HIVER

RAQUETTE

- La totalité du parcours doit se faire avec les raquettes fixées aux pieds.
- Les compétiteurs doivent chausser et enlever leurs raquettes dans la zone de transition, à l'espace qui leur a été assigné.

COURSE

- Le dossard doit être porté sur le devant du corps pour la portion course à pied.
- Les écouteurs sont interdits sur le parcours

PATIN

- Le port d'un casque certifié est obligatoire (patin, vélo, hockey, ski).
- Le casque doit être attaché avant de chausser les patins.
- Le casque doit être détaché et retiré uniquement lorsque les patins sont enlevés et déposés dans l'espace réservé au compétiteur dans la zone de transition.
- Tous les types de patins sont permis (lames nordiques autorisées).
- Les patins doivent être mis et lacés sur la chaise de transition de l'athlète.
- Les lames nordiques doivent être mises sur la chaise de transition de l'athlète.
- L'organisateur de course peut prévoir une zone spéciale avec chaises pour mettre et retirer les lames nordiques en bordure de glace. Cette zone doit préalablement être approuvée par le délégué technique.

SKI DE FOND

- Il est interdit de mettre ses skis et les dragonnes de ses bâtons dans la zone de transition.
- Dans la zone de transition, les skis et les bâtons doivent être maintenus à la verticale en tout temps. Le pic des bâtons doit être pointé vers le bas et la pointe des skis vers le haut. Il est permis de poser ses skis, de les fixer et de mettre ses dragonnes de bâtons une fois la ligne d'embarquement franchie uniquement.
- Les skis doivent être fixés aux pieds et les dragonnes attachées aux poignets à la sortie de la zone de transition, soit après la ligne d'embarquement; tous les styles de ski sont autorisés. Des restrictions peuvent être appliquées par le délégué technique et/ou le directeur de course selon le parcours.
- Les skis et les dragonnes doivent être retirés avant l'entrée de la zone de transition, soit avant la ligne de débarquement et ils doivent être maintenus verticalement en tout temps.
- Les compétiteurs ne peuvent enlever leurs skis que 10 mètres après la ligne d'arrivée, là où la dernière vérification des skis pourrait être effectuée (numéro identique à celui du compétiteur).

LA ZONE DE TRANSITION

EN ÉTÉ

La surface doit être dure, plate et lisse.

Le positionnement dans la transition est déterminé par l'ordre dans lequel le groupe entre dans l'eau selon la vague de départ. Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'interférence entre les groupes d'âge en transition.

La conception de la zone de transition est telle que tous les compétiteurs courent une distance égale.

Tentez d'éliminer les virages ou les courbes.

Ne placez pas l'entrée et la sortie au même endroit, séparez les pour faciliter la circulation des triathlètes entrants et sortants et éviter les face à face.

Les compétiteurs doivent monter sur leur vélo après la sortie de la transition à la ligne d'embarquement à vélo, identifiée par une ligne verte au sol et des drapeaux fournis par Triathlon Québec. Un bénévole y sera placé pour s'assurer du respect de la règle.

Les compétiteurs doivent descendre de leur vélo à la ligne de débarquement qui sera placée avant l'entrée en transition et que vous aurez mis en évidence par une ligne au sol rouge et où vous aurez placé un bénévole pour s'assurer du respect de la règle. Ils enlèveront leur casque une fois leur vélo déposé.

La zone de transition doit être complètement sécurisée avec du personnel de sécurité, à partir du moment où les compétiteurs entrent avec leur équipement, jusqu'au moment où le dernier compétiteur retire son équipement. La zone de transition n'est accessible qu'aux compétiteurs et aux bénévoles assignés à la zone de transition.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des supports à vélos, les vélos peuvent être alignés sur le sol dans la direction où doivent se diriger les jeunes pour la sortie vélo.

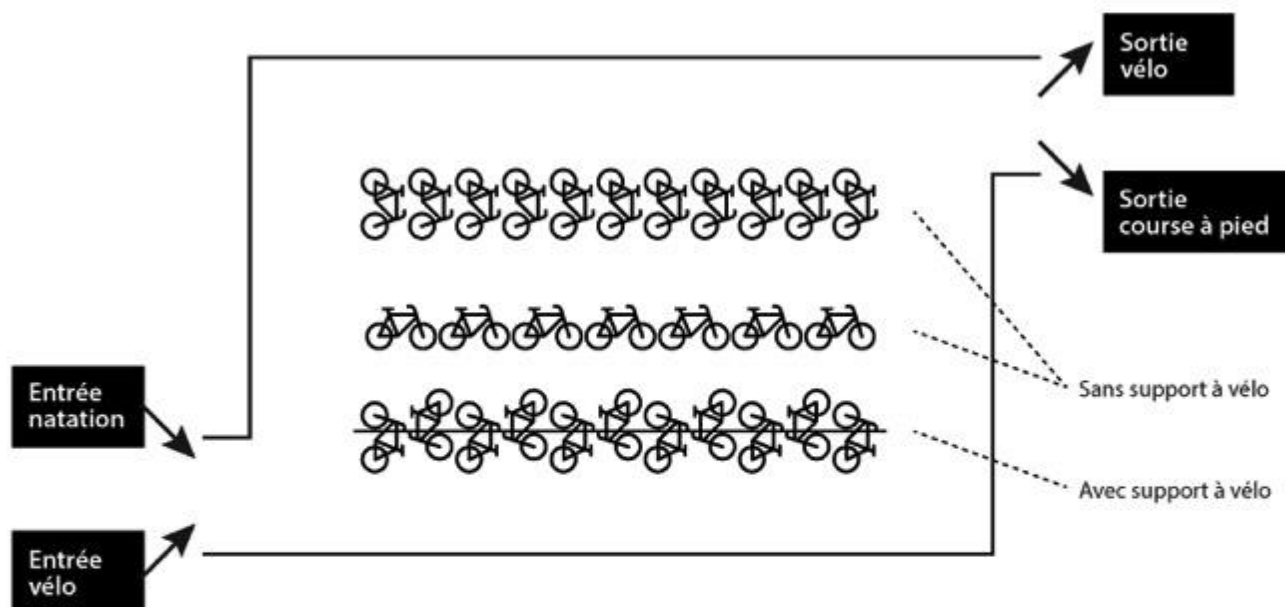


Schéma: ZONE DE TRANSITION

EN HIVER

La surface doit être dure, plate et lisse. Assurez-vous de bien aplatir la neige afin de ne pas s'enfoncer dans la zone de transition.

Le positionnement dans la transition est déterminé par l'ordre dans lequel les élèves prennent le départ. Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'interférence entre les groupes d'âge en transition.

La conception de la zone de transition est telle que tous les compétiteurs courent une distance égale.

Ne placez pas l'entrée et la sortie au même endroit, séparez les pour faciliter la circulation des triathlètes entrants et sortants et éviter les face à face (cf. schéma ci-dessous).

Les compétiteurs doivent entrer en transition avec leurs raquettes aux pieds si applicable. Le casque doit être attaché avant de commencer à mettre les patins. Les patins doivent être enfilés sur la chaise. En scolaire, nous autorisons les adultes à attacher les patins des élèves. Si le compétiteur utilise les lames nordiques, les lames peuvent être enfilées sur la chaise ou en bordure de la patinoire si un espace est réservé à cette fin. Au retour, les patins doivent être déchaussés sur la chaise et le casque doit être détaché seulement après avoir enlevé les patins.

Les skis de fond et dragones sont enfilés après la sortie de la transition à la ligne d'embarquement à ski de fond que vous aurez mis en évidence par une ligne et où vous aurez placé un bénévole pour s'assurer du respect de la règle.

La zone de transition doit être complètement sécurisée avec du personnel de sécurité, à partir du moment où les compétiteurs entrent avec leur équipement, jusqu'au moment où le dernier compétiteur retire son équipement. La zone de transition n'est accessible qu'aux compétiteurs et aux bénévoles assignés à la zone de transition.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des supports à ski, les skis peuvent être alignés sur le sol dans la direction où doivent se diriger les jeunes pour la sortie.

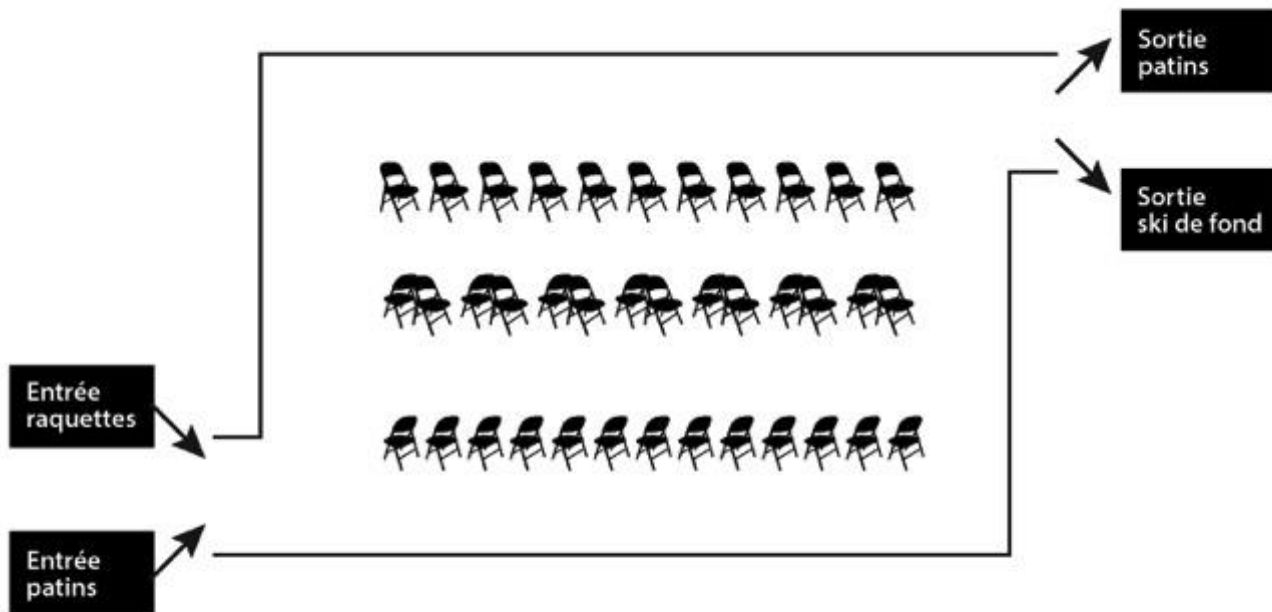


Schéma: ZONE DE TRANSITION

LISTE DE VÉRIFICATION

FICHE DE VÉRIFICATION - TRIATHLON QUÉBEC

Points recommandés à inclure sur les plans de parcours : (v)	
1.1 Plan général du site incluant les informations suivantes :	
1.1.1 Lieux du marquage et remise de puces et des dossards	
1.1.2 Lieux du service mécanique pour les vélos	
1.1.3 Les toilettes (idéalement près du départ et de l'arrivée)	
1.1.4 Les aires pour les spectateurs	
1.1.5 Les endroits où les spectateurs traversent les parcours	
1.2 Diagrammes de la zone de transition et de la circulation incluant :	
1.2.1 Numérotation des supports à vélo en fonction des départs	
1.2.2 Largeur des corridors d'au moins 3 m	
1.2.3 Direction de la circulation des athlètes (sans croisement)	
1.2.4 Description des surfaces et des obstacles	
1.3 Plan des parcours de natation incluant les informations suivantes :	
1.3.1 Renseignements sur le parcours (eau libre ou piscine avec nombre de corridors et longueur des corridors)	
1.3.2 Description du départ et de la sortie de l'eau	
1.3.3 Direction et dimensions des parcours et nombre de boucles ou longueurs	
1.3.4 Emplacement et couleurs des bouées s'il y a lieu	
1.4 Plan des parcours de vélo incluant les informations suivantes :	
1.4.1 Renseignements sur le parcours (voie ferrée, pente abrupte, virage serré, qualité du sol, etc.)	
1.4.2 Dimensions du parcours et nombre de boucles	
1.4.3 Emplacement des bénévoles	
1.5 Plan des parcours de course à pied incluant les informations suivantes :	
1.5.1 Renseignements sur le parcours (voie ferrée, pente abrupte, type et qualité du sol, etc.)	
1.5.2 Dimensions du parcours et nombre de boucles	
1.5.3 Emplacement des bénévoles	
1.5.4 Emplacement des points de ravitaillement	
1.6 Plan de l'arrivée incluant les informations suivantes :	
1.6.1 Emplacement de l'équipe de chronométrage	
1.6.2 Aire de recouvrement immédiatement après la sortie de la zone d'arrivée	
1.6.3 Aire médicale à côté ou dans l'aire de recouvrement	
1.6.4 Zone d'arrivée de 15 m sur 5 m complètement fermée et sécuritaire	
1.6.5 Derniers 100 m en ligne droite	
1.7 Horaire provisoire de l'évènement	
2 Permis requis (v)	
2.1 Conseil d'établissement de l'école	
2.2 Municipalité, si l'évènement sort du périmètre de l'école.	
2.3 Ministère des Transports, si le parcours emprunte une route numérotée.	
2.4 Sûreté du Québec ou police locale, si des rues doivent être fermées.	
2.5 Propriétaire de la piscine, si nécessaire.	
2.6 Autres permis requis pour autres lieux ou équipement utilisés.	
3 Plan d'urgence (v)	
3.1 Plan des mesures d'urgence	
3.2 Trousse de premier soin complète	
3.3 Coordonnées du centre hospitalier le plus près	
3.4 Coordonnées du responsable des premiers soins	
3.5 Coordonnées du service ambulancier (ils doivent avoir été avisés au préalable)	