

***PARATRIATHLON***  
**GUIDE TECHNIQUE**  
**ORGANISATEURS DE COURSE**



**MISE À JOUR — Novembre 2022**

**© 2023 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**

7665, Bd Lacordaire, Montréal (Québec) H1S 2A7

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org)

[www.triathlonquebec.org](http://www.triathlonquebec.org)

# TABLE DES MATIÈRES

<b>TRIATHLON QUÉBEC</b> .....	<b>5</b>
Objectifs.....	5
Règles de compétition .....	5
<b>CATÉGORIES SIMPLIFIÉES</b> .....	<b>5</b>
<b>ACCESSIBILITÉ AU SITE</b> .....	<b>6</b>
Toilettes.....	7
<b>IDENTIFICATION DES ATHLÈTES</b> .....	<b>7</b>
Dossards de course.....	7
Marquage.....	7
<b>ASSISTANCE</b> .....	<b>7</b>
Assistants personnels .....	7
Assistance sortie de l'eau .....	8
<b>ZONE DE PRÉ-TRANSITION</b> .....	<b>9</b>
<b>ZONE DE TRANSITION</b> .....	<b>10</b>
<b>NATATION</b> .....	<b>11</b>
<b>VÉLO</b> .....	<b>12</b>
<b>COURSE À PIED</b> .....	<b>12</b>
<b>POINTS DE RAVITAILLEMENT</b> .....	<b>13</b>
<b>ZONE D'ARRIVÉE</b> .....	<b>14</b>
<b>CLASSEMENT ET PODIUM</b> .....	<b>14</b>

**COMMUNICATIONS.....14**

**GUIDE DE L'ATHLÈTE.....15**

**MATÉRIEL DE LA FÉDÉRATION.....15**

# TRIATHLON QUÉBEC

Triathlon Québec est la fédération sportive québécoise mandatée par le Gouvernement du Québec pour promouvoir et développer le triathlon et ses variantes. Le développement du paratriathlon demande une structure et un accompagnement spécifique pour les différents acteurs qui assurent l'organisation des épreuves et l'accueil des paratriathlètes.

Triathlon Québec s'est donc inspiré en 2019 du *Cahier de préconisations techniques pour l'organisation d'une épreuve de triathlon accessible aux personnes en situation de handicap* de la Fédération française de triathlon (FFTria), en l'adaptant à la réalité québécoise.

## Objectifs

Les deux objectifs principaux visés avec ce guide sont de :

- donner un cadre technique aux organisateurs pour accueillir les paratriathlètes dans les meilleures conditions possibles;
- faire la promotion du paratriathlon au sein de la communauté.

Ce guide technique ne doit pas être un frein pour les organisateurs désirant accueillir une épreuve de paratriathlon. Si un comité organisateur souhaitant accueillir des paratriathlètes ne peut mettre en place l'ensemble des critères ci-dessous pour diverses raisons, nous invitons ce comité organisateur à nous contacter pour trouver une solution.

## Règles de compétition

Les règles de compétition paratriathlon de Triathlon Québec sont applicables sur les épreuves de paratriathlon de niveau québécois. Nous vous invitons à en prendre connaissance pour plus de détails.

# CATÉGORIES SIMPLIFIÉES

Chaque paratriathlète doit être classé dans une catégorie de handicap avant de prendre le départ. World Triathlon a établi la réglementation pour les catégories de handicap. Celle-ci s'applique sur les épreuves internationales de paratriathlon ainsi que sur les épreuves canadiennes donnant accès à un titre ou à une sélection, sauf avis contraire.

Les catégories simplifiées découlent donc de la réglementation de World Triathlon et permettent de classer rapidement tous les paratriathlètes désirant relever le défi de participer à un triathlon.

Dans le cas où un paratriathlète serait éligible pour des évènements de plus haut niveau, une classification en bonne et due forme devra être effectuée selon la réglementation de World Triathlon.

Voici les catégories simplifiées, par mode de locomotion, qui sont utilisées lors des épreuves de paratriathlon de niveau québécois :

CATÉGORIES SIMPLIFIÉES – TRIATHLON QUÉBEC			
CATÉGORIES SIMPLIFIÉES ET DESCRIPTIFS	CLASSIFICATION WORLD TRIATHLON	ASSISTANT PERSONNEL	COULEUR BONNET DE NATATION
<b>CATÉGORIE FAUTEUIL</b> Natation – vélo à main – fauteuil de course	PTWC1 et PTWC2 : Utilisateurs de vélo à main et fauteuil de course	Maximum 1	Rouge
<b>CATÉGORIE DEBOUT</b> Natation – vélo – course à pied	PTS2 : Handicaps sévères PTS3 : Handicaps significatifs PTS4 : Handicaps modérés PTS5 : Handicaps légers	Maximum 1	Jaune
<b>CATÉGORIE HANDICAP VISUEL</b> Natation – vélo tandem – course à pied (avec guide)	PTVI B1 : Non-voyants PTVI B2 et B3 : Malvoyants	0 (Guide)	Vert = Athlète B1 Orange = Athlètes B2-B3 Blanc = Guide
<b>CATÉGORIE VÉLO-FAUTEUIL</b> Natation – vélo – fauteuil de course	Classe sportive non officielle	Maximum 1	Jaune
<b>CATÉGORIE VÉLO-TRICYCLE</b> Natation – tricycle – course à pied	Classe sportive non officielle	Maximum 1	Jaune

## ACCESSIBILITÉ AU SITE

- Des places de stationnement balisées et réservées exclusivement aux paratriathlètes participant à l'épreuve doivent être prévues et situées le plus près possible du site de compétition afin de faciliter le transfert du matériel jusqu'à la zone de transition.
- Les emplacements doivent être suffisamment larges pour permettre l'ouverture des portes du véhicule des deux côtés et à l'arrière, afin de faciliter le transport du matériel.
- Le chemin menant aux inscriptions et à la zone de transition doit être accessible aux personnes à

mobilité réduite, soit une surface plane, dure et lisse.

## Toilettes

- Des toilettes accessibles aux personnes à mobilité réduite doivent être installées dans ou près de la zone de transition ainsi que près du départ de natation. Elles doivent être installées sur une surface plane, dure et lisse.

# IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

## Dossards de course

- Deux (2) dossards de course doivent être remis aux paratriathlètes de la catégorie « fauteuil » : un pour leur vélo à main et l'autre pour leur fauteuil de course. Tous les autres paratriathlètes reçoivent un dossard.
- Les guides doivent porter un dossard sans numéro identifié « Guide » pour la portion course à pied.
- Dans le cadre d'une pratique mixte (« para » et valide sur le même parcours), la couleur du dossard des paratriathlètes doit être différente de celle des autres participants afin de mieux les identifier lors de la course à pied.
- Dans le cas où le retrait des dossards a lieu dans un endroit inaccessible aux paratriathlètes en fauteuil, le comité organisateur doit prévoir un second lieu de retrait situé dans un lieu accessible aux paratriathlètes en fauteuil.
- S'ils le désirent, les athlètes de la catégorie « handicap visuel » peuvent porter un brassard, une veste ou tout autre élément spécifique signifiant leur handicap.

## Marquage

- Le numéro de dossard doit être marqué à la verticale sur le côté de chaque membre avant d'entrer dans la zone de transition, sauf avis contraire du comité organisateur ou du délégué technique de Triathlon Québec.

# ASSISTANCE

## Assistants personnels

- Les assistants personnels sont des personnes aidant les paratriathlètes lors des phases de transitions de l'épreuve. Chaque assistant est affecté à l'aide d'un seul paratriathlète et leur gestion est de la responsabilité de l'athlète.
- Chaque paratriathlète peut être accompagné par son propre assistant personnel. Dans le cas où le paratriathlète n'est pas accompagné de son propre assistant personnel, le comité organisateur doit mettre à disposition des bénévoles jouant le rôle d'assistants personnels pour les paratriathlètes ayant besoin d'une assistance hors course (retrait des dossards, déplacement, etc.) et/ou en course (zone de pré-transition, zone de transition, etc.). Le paratriathlète doit en faire la demande lors de son inscription.
- Tous les assistants personnels doivent être facilement identifiables par les athlètes, les membres de l'organisation et les officiels de Triathlon Québec.



## Assistance sortie de l'eau

- Au minimum deux (2) assistants à la sortie de l'eau facilement identifiables doivent être attirés par le comité organisateur afin d'aider les paratriathlètes à la sortie de la natation. Le nombre final d'assistants sera déterminé en fonction du nombre de paratriathlètes inscrits.
- Les assistants doivent être capables de soulever les athlètes et les déplacer jusqu'à la zone de pré-transition. Ils doivent recevoir la formation nécessaire afin de bien réaliser leurs tâches. Cette formation sera donnée le matin de l'évènement par un représentant de la Fédération.
- Les assistants à la sortie de l'eau aideront les athlètes du mieux possible tout en considérant la sécurité comme le principal paramètre.
- Les assistants aideront les paratriathlètes en fonction du système de bonnets de natation de couleur suivant :

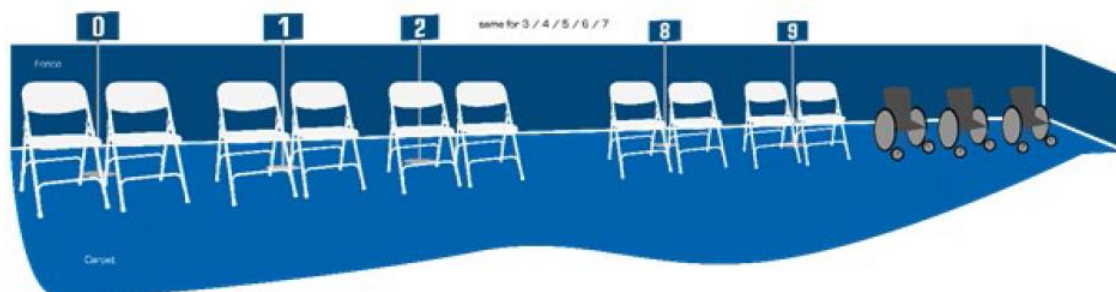


- **Rouge** : les paratriathlètes ont besoin d'être portés de la sortie de l'eau à la zone de pré-transition;
- **Jaune** : les paratriathlètes ont besoin d'être soutenus pour marcher et/ou pour courir de la sortie de l'eau à la zone de pré-transition;
- **Vert, orange ou blanc** : les paratriathlètes n'ont pas besoin d'aide à la sortie de la natation. Les bonnets blancs sont utilisés pour les guides, les bonnets verts pour les athlètes de la catégorie « handicap visuel » PTVI B1 (non-voyant) et les bonnets orange pour les athlètes PTVI B2-B3 (malvoyant).



## ZONE DE PRÉ-TRANSITION

- Si le trajet jusqu'à la zone de transition est trop important, une zone de pré-transition doit être installée à proximité de la sortie d'eau. Cette zone permet aux paratriathlètes d'y déposer leurs prothèses, leurs béquilles ou leur fauteuil et leur permet de rejoindre de façon autonome (sans aide) leur emplacement dans la zone de transition.



- Un maximum de 10 chaises doit être installé dans la zone de pré-transition. Le nombre sera déterminé en fonction du nombre final d'inscriptions.

- Le trajet entre la sortie de l'eau et l'emplacement des athlètes dans la zone de transition doit être le plus court possible, en conséquence une ouverture exceptionnelle de la zone de transition peut être faite pour diminuer les distances à parcourir.

## ZONE DE TRANSITION

- L'espace dédié aux paratriathlètes doit être clairement identifié au sein de la zone de transition. Les athlètes doivent avoir l'espace suivant dans la zone, selon leur catégorie :
  - 4 m x 2 m pour la catégorie « fauteuil »;
  - 3 m x 2 m pour la catégorie « handicap visuel », « vélo/fauteuil » et « autre » (natation, tricycle, course à pied);
  - 2 m x 2 m pour les catégories « debout »,



- La position des athlètes de la catégorie « handicap visuel » doit être la plus proche possible de la ligne d'embarquement, suivie des catégories « debout », « vélo/fauteuil », « vélo-tricycle » et de la catégorie « fauteuil », qui doit être la plus proche possible de la ligne de débarquement.
- Une chaise pliante doit être installée dans l'espace désigné de chaque paratriathlète et de leur guide, excepté pour la catégorie « fauteuil », où aucune chaise n'est installée.
- Les paratriathlètes utilisant des vélos à mains sont autorisés à rouler à basse vitesse dans la zone de transition en veillant à la sécurité des autres participants. Ils doivent faire un arrêt obligatoire à la ligne d'embarquement et de débarquement, sous peine de recevoir une pénalité de temps.

- Afin de faciliter les transitions, les demi-tours ou les virages étroits sont à proscrire, sachant que l'angle de rotation d'un vélo à main est de 5,5 mètres de rayon. Il est préférable que la zone de transition soit établie sur une surface plane avec un revêtement stable et solide.

## NATATION

- Tous les paratriathlètes partent ensemble ou bien par vagues, en tenant compte des temps de départ compensatoires indiqués dans les règles de compétition de paratriathlon.
- Les paratriathlètes de la même catégorie et du même sexe doivent partir dans la même vague. Pour les épreuves en piscine, un couloir peut leur être réservé.
- L'aire de départ de natation doit être prévue pour accueillir toutes les catégories de handicap, notamment les fauteuils. L'assistant personnel des athlètes en fauteuil est responsable d'amener le fauteuil à la zone de pré-transition.
- Les départs dans l'eau sont à privilégier pour les paratriathlètes. Les parcours multi boucles avec sorties d'eau entre chaque tour sont à proscrire ou devront être adaptés pour que le demi-tour soit dans l'eau.
- Dans le cas où des athlètes sourds ou malentendants prennent le départ, il est préférable d'accompagner le signal de départ sonore d'un signal de départ visuel (drapeau).
- La sortie natation doit être, dans la mesure du possible, sur une plage ou une rampe et assez large pour permettre la sortie de l'eau de plusieurs athlètes en même temps. Les assistants à la sortie de l'eau sont positionnés à cet endroit et sont prêts à intervenir lors de l'arrivée des paratriathlètes.
- Lors de la sortie de l'eau, les paratriathlètes recevront une aide de la part des assistants, comme indiqué dans la section « Assistance » de ce présent document.
- À la sortie de l'eau, les paratriathlètes portant un bonnet rouge, doivent se présenter sur le dos afin d'être sortis de l'eau par les assistants selon la méthode la plus appropriée (voir photos). *Les plaquettes en plastique sont fournies par la Fédération.*



## VÉLO

- Afin de garantir la sécurité des paratriathlètes ainsi que celle des autres participants, une attention particulière doit être portée à l'état de la chaussée. Si des déformations importantes sont constatées, le comité organisateur doit communiquer avec les services municipaux dédiés afin de corriger la situation.
- Le parcours vélo doit avoir une largeur minimale de 3,4 mètres par direction, être roulant et ne pas présenter de difficultés trop importantes (virages ou demi-tours très serrés). Les virages pour les vélos à mains doivent avoir un minimum de 5,5 mètres de rayon.
- Les pentes ne doivent pas dépasser 6 % en moyenne ni 12 % dans leur portion la plus abrupte. La longueur totale des tronçons en montée doit être inférieure au quart de celle du parcours. Par exemple pour un parcours de 20 km, la longueur totale additionnée des pentes doit être inférieure à 5 km.
- Les passages de voies ferrées doivent être sécurisés s'ils ne peuvent être évités.
- Le port du casque est obligatoire et il est fortement conseillé que le fauteuil des athlètes soient équipés d'un drapeau de couleur vive placé en hauteur, de sorte qu'ils puissent être facilement repérés sur le parcours.

## COURSE À PIED

- La course à pied doit se dérouler sur une surface asphaltée ou bétonnée (les parcours gazonnés et les chemins en gravier sont à proscrire).
- Le parcours doit être suffisamment large pour permettre un dépassement entre deux (2) fauteuils, être roulant et ne pas présenter de difficultés trop importantes (virages ou demi-tours très serrés).

Les virages pour les fauteuils doivent avoir un minimum de 5,5 mètres de rayon. Si c'est impossible, un bénévole doit être positionné à ce virage pour aider le paratriathlète en fauteuil à effectuer le virage, à sa demande.

- Les virages dangereux (virage à angle droit au bas d'une descente par exemple) sont à proscrire ou doivent être sécurisés par la présence de bénévoles qui préviendront les paratriathlètes de la difficulté à venir.
- Au cas où le parcours de course à pied emprunte obligatoirement la montée d'un trottoir ou de tout autre obstacle, il faut prévoir une rampe d'accès, ou par défaut, la présence d'un bénévole.
- Les passages de voies ferrées doivent être sécurisés s'ils ne peuvent être évités.
- Les pentes ne doivent pas dépasser 5 % dans leur portion la plus abrupte. La longueur totale des tronçons en montée doit être inférieure au quart de celle du parcours. Par exemple pour un parcours de 5 km la longueur totale additionnée des pentes doit être inférieure à 1,25 km.
- Si le parcours ne peut répondre aux critères ci-dessus, il est possible de prévoir un parcours spécifique réservé aux paratriathlètes, par exemple sous la forme d'une boucle.
- Afin d'assurer le maximum de sécurité à l'ensemble des participants, il est souhaitable de prévoir un vélo ou une moto ouvreuse devant le premier paratriathlète en fauteuil sur la partie course à pied.
- Le port du casque est obligatoire pour les paratriathlètes en fauteuil. Il est fortement conseillé que les fauteuils des athlètes soient équipés d'un drapeau de couleur vive placé en hauteur, de sorte qu'ils puissent être facilement repérés sur le parcours.
- Catégorie « handicap visuel » : Pour ces athlètes, des zones de guidage libre peuvent être désignées par le délégué technique de Triathlon Québec sur le parcours de course à pied (10 m avant et après les points de ravitaillement, les virages serrés, la zone de pénalité, la zone de transition, etc.). Ces zones doivent être identifiées avec des pancartes « Début – Zone de guidance libre » et « Fin – Zone de guidance libre », selon les consignes du délégué technique.

## POINTS DE RAVITAILLEMENT

- Les bénévoles situés aux points de ravitaillement doivent être sensibilisés et formés afin de disposer l'eau et la nourriture de façon à ce qu'elles soient à une hauteur accessible pour les athlètes en fauteuil.



## ZONE D'ARRIVÉE

- La zone d'arrivée doit être suffisamment large et longue pour accueillir les paratriathlètes en fauteuil en situation de course. La largeur minimale préconisée est de 4 m afin de prévoir l'arrivée de deux paratriathlètes simultanément. La longueur minimale préconisée après la ligne d'arrivée est de 20 m pour permettre aux paratriathlètes de ralentir.
- La ligne d'arrivée doit se situer à même le sol et éviter le passage d'un obstacle ou d'une rampe pentue (pas de passe-fils ou de tapis surélevés).
- Les bénévoles doivent être sensibilisés et formés à tenir la bannière d'arrivée à la hauteur du torse des paratriathlètes en fauteuil traversant la ligne d'arrivée.
- Un point de ravitaillement doit être accessible aux paratriathlètes après l'épreuve.
- Le chemin entre l'arrivée et la zone de transition pour les paratriathlètes ayant complété leur épreuve doit être sur une surface plane, dure et lisse.

## CLASSEMENT ET PODIUM

- Il doit y avoir un classement par catégorie simplifiée. Les paratriathlètes doivent aussi apparaître au classement général final avec tous les autres participants, afin qu'ils puissent évaluer leur performance globale, même si leur départ était décalé.
- Dans le but de promouvoir le développement du paratriathlon auprès du grand public, il est préférable de procéder au podium des paratriathlètes avant celui des autres catégories.
- Le chemin pour se rendre au podium doit être accessible en fauteuil (surface plane, dure et lisse) et le podium doit être suffisamment grand et muni d'une rampe d'accès pour permettre aux paratriathlètes en fauteuils d'y monter de façon sécuritaire.
- Des bénévoles sensibilisés et formés peuvent aider les paratriathlètes à monter et à descendre du podium, au besoin.

## COMMUNICATIONS

Triathlon Québec fera la promotion des événements accessibles aux paratriathlètes membres de la Fédération. Triathlon Québec travaillera également avec les fédérations provinciales voisines pour attirer leurs paratriathlètes sur les événements québécois ainsi qu'avec Parasports Québec, les associations pour

personnes handicapées et les centres de réadaptation afin de faire connaître les événements accessibles auprès des personnes en situation de handicap. Il est également recommandé aux comités organisateurs d'effectuer leurs propres démarches dans leur région.

## GUIDE DE L'ATHLÈTE

Toutes les informations relatives à l'épreuve du paratriathlon doivent être figurées dans le guide de l'athlète :

- Emplacement des espaces de stationnement dédiés
- Emplacement de l'accueil et du retrait des dossards, si spécifique aux paratriathlètes
- Emplacement des toilettes accessibles aux personnes à mobilité réduite
- Emplacement de la section paratriathlon de la zone de transition
  
- Emplacement de la zone de pré-transition
- Etc.

## MATÉRIEL DE LA FÉDÉRATION

Voici la liste du matériel spécifique que Triathlon Québec fournit aux comités organisateurs offrant une épreuve de paratriathlon. Ce matériel est spécifique aux paratriathlètes, aux guides et aux assistants seulement :

- Bonnets de natation (rouge, jaune, blanc, vert et orange) selon le nombre d'inscrits
- Dossards de course (guides et paratriathlètes)
- Plaquettes en plastique pour la sortie de la natation (assistants à la sortie de l'eau)
- Veste d'identification (assistants personnels)

**PARA**  
**TRIATHLON**  
 **QUÉBEC**

7665, Bd Lacordaire

Montréal (Québec) H1S 2A7

Téléphone : **514 252-3121**

Courriel : [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org)

[triathlonquebec.org](http://triathlonquebec.org)