

# GUIDE SIMPLIFIÉ PARATRIATHLON

## AVANT-PROPOS

Triathlon Québec veut offrir une expérience sportive de qualité et des défis aux paratriathlètes. Notre objectif est de mettre en place des pratiques inclusives et diversifiées.

La majorité des triathlons au Québec sont déjà accessibles aux paratriathlètes. Ce document se veut un résumé du fonctionnement du paratriathlon mis en place au Québec et s'adresse autant aux comités organisateurs qu'aux paratriathlètes.

## CLASSIFICATION

Les handicaps présentés dans ce guide simplifié sont des handicaps physiques. Pour tout autre type de handicap (sensoriel, mental ou psychique) qui demande des adaptations aux règles de triathlon régulières, nous suggérons que vous contactiez Triathlon Québec et le comité organisateur de l'événement qui vous intéresse.

En triathlon, les classifications officielles par handicap sont exigées sur le circuit international de World Triathlon. Aucune course régionale, provinciale ou nationale, n'exige une classification de handicap réalisée par un classificateur officiel.

Cependant, pour reconnaître les particularités des différents handicaps, Triathlon Québec suggère aux organisateurs de course une classification tenant compte du mode de locomotion de l'athlète. Ainsi, l'organisateur pourra indiquer quelle course est recommandée en fonction du handicap (Triathlon, aquavélo, duathlon...)

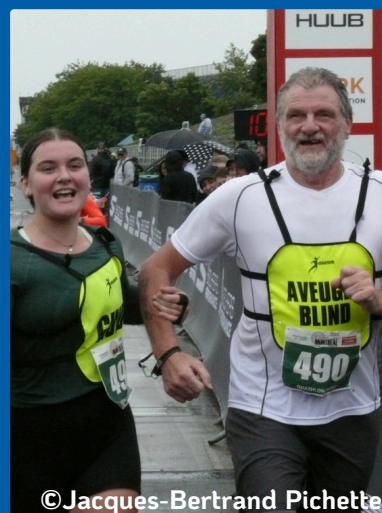
## CLASSIFICATION

FAUTEUIL (PTWC)	NATATION	VÉLO À MAIN	FAUTEUIL DE COURSE
HANDICAP VISUEL (PTVI)	NATATION AVEC GUIDE	TANDEM	COURSE AVEC GUIDE
HANDICAP HAUT DU CORPS (PTS)	NATATION	VÉLO	COURSE
HANDICAP BAS DU CORPS (PTS)	NATATION	VÉLO	COURSE
VÉLO-FAUTEUIL*	NATATION	VÉLO	FAUTEUIL DE COURSE
AUTRE*	NATATION	TRICYCLE OU RECUMBENT	COURSE À PIED

\*CES TYPES DE COURSES NE SONT PAS RECONNUES PAR WORLD TRIATHLON



©Pierre Paradis



©Jacques-Bertrand Pichette



©Jacques-Bertrand Pichette

CLASSIFICATION : HANDICAP VISUEL



©JACQUES-BERTRAND PICHETTE

CLASSIFICATION : AUTRE



## CHOISIR SON PREMIER TRIATHLON

Triathlon Québec s'engage à faire la promotion d'événements accessibles au paratriathlon. Dans la mesure du possible, les critères suivants devraient être appliqués dans les événements accueillant des paratriathlètes :

### TRANSITION

- La distance entre la natation et la zone de transition est courte
- L'aire de transition est sur une surface plane avec un revêtement solide (éviter surface gazonnée ou sablonneuse)
- Les espaces dans la zone de transition sont adaptées en fonction du handicap
- Si nécessaire, un siège est mis à la disposition de l'athlète dans la transition
- Pour la catégorie fauteuil, un assistant de transition est autorisé

### CYCLISME

- Le parcours vélo contient peu de difficultés techniques (virages, côtes)
- Notez que pour les vélos à main, les tricycles ou les recumbent nous suggérons fortement que l'athlète installe un drapeau de couleur vive placé en hauteur. Cette précaution permet aux autres concurrents, aux officiels et aux bénévoles de repérer facilement le cycliste

### COURSE À PIED

- Le parcours doit se dérouler sur une surface bitumée ou bétonnée ou sur un sol lisse
- Les zones de ravitaillement sont facilement accessibles
- Les parcours étroits (Ex. : piste cyclable) et virages serrés sont à éviter pour la catégorie « Fauteuil »
- Pour les athlètes en fauteuil, le port du casque est obligatoire sur la partie course à pied
- Afin d'assurer le maximum de sécurité à l'ensemble des participants, il est souhaitable de prévoir un « vélo ouvrier » devant le premier paratriathlète en fauteuil sur le parcours de course

#### **Classement des courses et récompenses**

- Les paratriathlètes font partie du classement général du triathlon.
- La remise de prix selon une catégorie de handicap est laissée à la discrétion du comité organisateur.

#### **Entraînement en club**

Vous êtes une personne en situation de handicap et vous voulez rejoindre un club pour l'entraînement? La liste complète des clubs affiliés à Triathlon Québec est disponible sur le site web [www.triathlonquebec.org](http://www.triathlonquebec.org).

Pour toutes informations supplémentaires, visitez la section Paratriathlon sur le site web de Triathlon Québec : <https://www.triathlonquebec.org/paratriathlon/> ou contactez [dsoucy@triathlonquebec.org](mailto:dsoucy@triathlonquebec.org)

\*Les règles contenues dans ce guide ont été inspirées de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI)