

## RÈGLEMENTS 19<sup>e</sup> TRIATHLON PORT-CARTIER

### LES RÈGLEMENTS DE TRIATHLON QUÉBEC SERONT EN VIGUEUR ET DES OFFICIELS SERONT PRÉSENTS TOUT AU LONG DE L'ÉVÈNEMENT.

#### RÈGLEMENTS DU NAGEUR :

1. Vous devez vous présenter à la piscine au moins 15 minutes avant l'heure de votre départ qui est inscrit sur la carte de nageur. Prenez également soin d'avoir avec vous cette carte de nageur et la remettre au chronométrateur.
2. Il est important de porter le casque de nageur qui est inclus dans votre pochette.
3. Il peut arriver qu'un nageur tente de vous dépasser. Si le compétiteur vous touche les pieds, le laisser passer rendu au mur (loi du fairplay).
4. **Vous devez vous faire marquer votre numéro de participant sur vos bras et mollets près de la table d'informations dans l'aréna.**
5. Chaque nageur doit lui-même compter ses longueurs. Cependant, lorsqu'il ne restera que deux longueurs à faire, le chronométrateur l'indiquera en insérant une planche dans l'eau, à l'endroit du départ.
6. Lorsque vous sortez de la piscine, il est important de marcher sur le tapis jusqu'à la sortie de la piscine, ceci afin d'éviter les chutes.

#### RÈGLEMENTS DU CYCLISTE :

1. Le casque de vélo est **obligatoire et doit être attaché avant de quitter l'aréna. Celui-ci pourra être détaché une fois que le vélo sera remis.**
2. **Vous devez vous faire marquer votre numéro de participant sur vos bras et mollets près de la table d'informations dans l'aréna.**
3. Chaque concurrent a la responsabilité de connaître le parcours de vélo et de compter ses tours. Les bénévoles sur place sont présents pour votre sécurité et non pour vous déranger. Aucune erreur de parcours ne sera acceptée.
4. L'échauffement est autorisé sur le parcours familial et ne sera pas fermé aux automobilistes. Il aura lieu de **7 h 15 à 8 h 15 seulement**. Si ce règlement n'est pas respecté, les compétiteurs courent le risque de se voir disqualifier.
5. **Zone de transition pour le vélo : Se déplacer** à côté du vélo dans la **zone de transition**. À la sortie de l'aréna, **EMBARQUEZ** sur le vélo **après** la ligne de transition. Pour l'entrée dans l'aréna, **DÉBARQUEZ** du vélo **avant** la ligne de transition. **C'est pour votre sécurité!**
6. Chaque athlète doit aller stationner son vélo à l'endroit où il était remis au début de la course. Aucune aide n'est permise.
7. Le sillonnage (**drafting**) est **interdit**.
8. Le cycliste roule dans la partie **extérieure** du boulevard et dans le sens **contraire** de la circulation (sens horaire).
9. Pour les cyclistes qui portent des souliers à « cleat », faire très attention à la sortie de l'aréna. La surface d'asphalte, en pente, est très glissante.
10. Il est important d'attendre que le triathlon soit terminé avant de sortir votre vélo. Toutefois, pour quelque raison que ce soit, le cycliste pourra sortir son vélo par la porte arrière de l'aréna. **Aucun vélo ne sortira par la grande porte centrale sous peine d'être disqualifié.**

11. La **plaquette numérotée** appartient au triathlon de Port-Cartier. Elle doit être placée sur le poteau de selle du vélo ou au cadrage avant. Un bénévole se chargera, à votre retour, de la récupérer.
12. Pour les catégories individuelle et duathlon, un panier sera mis à votre disposition afin de ranger vos effets personnels. Nous vous demandons de respecter l'espace qui vous est alloué afin de ne pas nuire aux autres athlètes.
13. Le support à gourde sur le guidon est interdit.
14. Le cycliste doit entrer avec son vélo roulant au côté de lui.
15. **Guidons (Triathlon-Québec E.3.6)**  
La règle suivante sur les guidons s'applique pour les compétiteurs élités dans les épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage.
  - a) seuls les guidons courbés traditionnels sont permis ;
  - b) les barres aérodynamiques amovibles sont permises, en autant qu'elles ne s'étendent pas plus de 15 cm au delà de l'axe de la roue avant et qu'elles ne dépassent pas les cocottes ;
  - c) les barres aérodynamiques amovibles plates et droites, doivent être jointes solidement et ne doivent pas comporter de manettes de frein tournées vers l'avant ;

### **RÈGLEMENTS DU COUREUR :**

1. Chaque concurrent a la responsabilité de connaître le parcours de course. Les bénévoles sur place sont présents pour votre sécurité et non pour vous déranger. Aucune erreur de parcours ne sera acceptée.
2. **Vous devez vous faire marquer votre numéro de participant sur vos bras et mollets près de la table d'informations dans l'aréna.**
3. Le dossard (dans la pochette) du coureur doit **obligatoirement** être placé à l'avant.
4. Le coureur longe le « **terre-plein** » du boulevard dans le sens contraire de la circulation (sens horaire).
5. Lorsque le coureur termine sa course, IL AURA À TRAVERSER LE BOULEVARD À PARTIR DU DÉPANNEUR CREVIER SOUS LES DIRECTIVES D'UN SIGNALEAR posté à cet endroit. Il se trouvera dans l'aire du cycliste. **LA PRIORITÉ EST AU CYCLISTE. Cette portion du trajet est extrêmement dangereuse. FAITES ATTENTION!**

### **RÈGLEMENTS POUR LES CATÉGORIES ÉQUIPES :**

1. Aucun changement en raison de retard ne sera accepté. Vous avez la responsabilité d'être présent à l'heure indiquée sur votre pochette d'inscription.
2. Seulement, le contact entre nageur-cycliste **est obligatoire**. Le coureur peut partir dès que le cycliste aura traversé la ligne d'arrivée.
3. Des standards pour la catégorie d'équipe participation devront être respectés. C'est à dire que si dans une équipe de participation il y a un athlète qui a un temps de compétition, celui-ci sera ajusté à un temps de participation. (Des standards seront établis en fonction des temps, en moyenne, faits lors des derniers triathlons). **L'équipe sera transférée dans la catégorie Compétition si les trois temps doivent être standardisés.**
4. Seulement, les compétiteurs qui sont en attente (vélo-course) sont autorisés à demeurer dans la zone de transition. **Tous ceux et celles qui ont terminé leur course sont priés de circuler vers les gradins ou se désaltérer au bar. Moins qu'il y a de monde dans la zone de transition, plus facile est le travail des bénévoles à la sécurité et aux chronomètres.**
5. Pour la catégorie **Défi à l'Entreprise**, il est obligatoire, pour l'équipe, que les participants soient de la **même entreprise**.

## **INFORMATIONS IMPORTANTES À L'ATHLÈTE :**

1. **RÉUNIONS OBLIGATOIRES POUR TOUS LES PARTICIPANTS DANS LE GYMNASSE:**  
8h30 : Catégories individuelle (adultes), Duathlon, Initiation au triathlon,  
Équipe (participation, classe féminine, compétition, défi à l'entreprise)  
  
30 minutes avant le 1<sup>er</sup> départ Jeux du Québec : Cat. U-7, U-9, U-11, U-13, U-15,  
Équipe 12 ans et moins  
Équipe 13-17 ans, Familiale
2. Aucune personne ne sera tolérée autour de la table des chronométreurs. Les résultats seront affichés plus tard.
3. La catégorie familiale n'est pas chronométrée donc vous n'avez pas de numéro. Des médailles de participation seront remises à chaque équipe immédiatement à la fin de la course dans l'aréna.
4. **Dès le premier coup de départ donné, il est interdit de circuler par la grande porte, sous peine d'être disqualifié.**
5. Le singlet (chandail) est obligatoire sur le parcours du triathlon.
6. Le port de tout lecteur de musique (MP3, iPod, ...) est interdit sur le parcours.

## **REGLEMENT SPECIFIQUE AUX JEUNES (TRIATHLON-QUÉBEC)**

5. **Aérobars**
  - a. Les aérobars doivent être autorisées pour le sillonnage et conformes aux règles de Triathlon Canada et de l'ITU. La seule exception concerne les athlètes de 16-19 ans qui concourent dans une course sans sillonnage, dans un groupe d'âge.
6. **Pédales**
  - a. Les pédales à plateforme (Ex. sans clip et sans cages) sont permises pour tous les groupes d'âge.
  - b. Les pédales à cage ne sont pas permis pour 15 ans et moins et pour les catégories élites.
  - c. Les pédales à clip sont permises pour tous les groupes d'âge, avec les conditions suivantes:
    - Pour les 13 ans et moins, la clip doit être incorporée dans le soulier, de tel sorte que la semelle du soulier, mais pas la clip, soit en contact direct avec le sol (Voir photo 1).
    - Pour les 13 ans et moins, l'athlète doit pouvoir clipper des 2 côtés de la pédale (Voir photo 2).
  - d. Pour les 14 ans et plus, tous les systèmes à clip sont permis.
7. **Roues**
  - a. Les roues pour les 13 ans et moins doivent avoir au moins 16 rayons et l'épaisseur des jantes ne doit pas excéder 2,5cm.
  - b. Les jantes pour les 14-15 ans et les Juniors élites ne doivent pas dépasser 60mm.



photo 1



photo 2