



En VERT = Ajout/Modification en 2026

En ROUGE = Retrait en 2026

Règles de compétition Para triathlon de Triathlon Québec

Document approuvé par le comité technique de Triathlon Québec le 15 janvier 2026 et entériné par le conseil d'administration le 19 février 2026.

Les documents *Les règles de compétition de World Triathlon*, *Les règles de compétition de Triathlon Québec*, *Les règles de compétition « Jeunesse » de Triathlon Québec* et *Les règles de compétition Para triathlon de Triathlon Québec* sont les références officielles et sont disponibles sur le site Web de la Fédération à l'adresse www.triathlonquebec.org. La mise à jour de *Les règles de compétition Para triathlon de Triathlon Québec* se fait lors des révisions autorisées et approuvées par le comité technique de Triathlon Québec.

Coordonnées

Triathlon Québec
7665, Bd Lacordaire,
Montréal (Québec) H1S 2A7
Tél. 514-252-3121
Courriel : info@triathlonquebec.org

Pour toute information à propos de Triathlon Québec, consultez le site www.triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

1. CLASSIFICATION DES PARATRIATHLÈTES	4
2. TEMPS DE DÉPART COMPENSATOIRE	5
3. VALIDATION DE L'ADAPTATION MATÉRIELLE	6
4. ASSISTANTS PERSONNELS	6
5. ASSISTANCE SORTIE DE L'EAU.....	7
6. RÈGLES SPÉCIFIQUES POUR LA CATÉGORIE « HANDICAP VISUEL » (PTVI)	8
7. CONDUITE EN ZONE DE PRÉ-TRANSITION.....	9
8. CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION	9
9. CONDUITE ET ÉQUIPEMENT À LA NATATION.....	10
10. CONDUITE ET ÉQUIPEMENT À VÉLO	12
11. CONDUITE ET ÉQUIPEMENT À LA COURSE À PIED	15

Ce document rassemble les règles de compétition spécifiques aux épreuves de Para triathlon de niveau québécois. Ces règles sont complémentaires aux règles de compétition de Triathlon Québec (TQ) en vigueur. Vous pouvez les consulter sur le [site Internet de la Fédération](#). Pour les épreuves de niveau canadien ou international, référez-vous aux [règles de compétition de World Triathlon](#).

Note : Le masculin est utilisé à des fins d'alléger le texte.

1. CLASSIFICATION DES PARA TRIATHLÈTES

1.1 Épreuve de niveau international

- a. World Triathlon a mis en place un système de classification par catégories basé sur des preuves scientifiques. Ce système s'appuie sur la quantification de la limitation d'activité provoquée par le handicap lors de la pratique des disciplines sportives du Para triathlon.
- b. Il existe neuf (9) classifications définies dans la réglementation de World Triathlon, dont six (6) sont éligibles aux médailles :
 - (i) **PTWC** : utilisateurs de fauteuils roulants. Les para triathlètes doivent utiliser un vélo à main sur le parcours de vélo et un fauteuil de course sur la partie course à pied. Selon leur limitation physique, il y a deux sous-classes : PTWC1 et PTWC2;
 - (ii) **PTS2** : handicaps sévères. Lors des épreuves de vélo et de course à pied, les athlètes amputés peuvent utiliser des prothèses approuvées ou tout autre dispositif de soutien approuvé;
 - (iii) **PTS3** : handicaps significatifs. Lors des épreuves de vélo et de course à pied, les athlètes amputés peuvent utiliser des prothèses approuvées ou tout autre dispositif de soutien approuvé;
 - (iv) **PTS4** : handicaps modérés. Lors des épreuves de vélo et de course à pied, les athlètes amputés peuvent utiliser des prothèses approuvées ou tout autre dispositif de soutien approuvé;
 - (v) **PTS5** : handicaps légers. Lors des épreuves de vélo et de course à pied, les athlètes amputés peuvent utiliser des prothèses approuvées ou tout autre dispositif de soutien approuvé;
 - (vi) **PTVI** : déficit visuel partiel ou total. L'International Blind Sports Federation (IBSA) et l'International Paralympic Committee (IPC) définissent des sous-catégories PTVI1, PTVI2, PTVI3, qui incluent les athlètes qui sont totalement aveugles (B1) et les athlètes partiellement voyants (B2 et B3). La portion vélo se fait obligatoirement sur un vélo tandem et un guide est exigé pendant toute la course à pied.

1.2 Épreuve de niveau québécois

- a. Dans le but de faciliter l'accueil des para triathlètes sur les épreuves de niveau québécois, la classification des athlètes a été simplifiée par **mode de locomotion**. La classification simplifiée permet de classer rapidement tous les para triathlètes désirant participer à un triathlon. Cette

classification simplifiée découle de la réglementation de World Triathlon (voir le tableau 1 ci-dessous).

- b. Les para triathlètes n'ayant jamais été classifiés et participant à une épreuve où une classification Triathlon Québec est mise en place pourront être convoqués avant le départ de l'épreuve pour se faire classer.
- c. Dans le cas où un para triathlète serait éligible pour des événements de plus haut niveau, une classification en bonne et due forme devra être effectuée selon la réglementation de World Triathlon.

TABLEAU 1

CATÉGORIES SIMPLIFIÉES – TRIATHLON QUÉBEC		
Catégories simplifiées et descriptifs	Classification de World Triathlon	Assistant personnel
CATÉGORIE FAUTEUIL Natation – vélo à main – fauteuil de course	PTWC1 et PTWC2 : Utilisateurs de vélo à main et fauteuil de course	Maximum 1
CATÉGORIE DEBOUT Natation – vélo – course à pied	PTS2 : Handicaps sévères PTS3 : Handicaps significatifs PTS4 : Handicaps modérés PTS5 : Handicaps légers	0 ou 1 (si approuvé par TQ)
CATÉGORIE HANDICAP VISUEL Natation – vélo tandem – course à pied (avec guide)	PTVI1 : Non-voyants PTVI2 et PTVI3 : Malvoyants	0 (le Guide est l'assistant)
CATÉGORIE VÉLO/FAUTEUIL Natation – vélo – fauteuil de course	Classe sportive non officielle	0 ou 1 (si approuvé par TQ)
CATÉGORIE VÉLO TRICYCLE Natation – tricycle – course à pied	Classe sportive non officielle	0 ou 1 (si approuvé par TQ)

2. TEMPS DE DÉPART COMPENSATOIRE

- a. Deux types de départs sont possibles : le départ de masse ou le départ par vague. En cas de départ par vague, les para triathlètes de la même catégorie et du même genre doivent partir dans la même vague.
- b. Dans le cas où les catégories ont été divisées en sous-classes pour les catégories « fauteuil » et « handicap visuel », (PTWC1 et PTWC2 / PTVI1, PTVI2 et PTVI3), les athlètes partent tous ensemble ou avec un départ décalé, selon la procédure suivante :

- (i) Dans les courses où toutes les sous-classes partent ensemble, le temps de compensation indiqué dans le tableau 2 ci-dessous sera ajouté au temps des athlètes à la fin de l'épreuve dans les sous-classes PTVI2/PTVI3, et PTWC2;
- (ii) Dans les épreuves mettant en place un départ décalé, les départs doivent tenir compte des écarts prévus dans le tableau 2 ci-dessous :

TABEAU 2

Catégorie « fauteuil »	PTWC1 Homme	PTWC2 Homme	PTWC1 Femme	PTWC2 Femme
Triathlon sprint	0:00	+3:00	0:00	+3:38
Duathlon sprint	0:00	+2:44	0:00	+3:18
Aquathlon 750 m + 5 km	0:00	+1:17	0:00	+1:33
Aquathlon 1000 m + 5 km	0:00	+1:29	0:00	+1:48
Catégorie « handicap visuel »	PTVI1 Homme	PTVI2/PTVI3 Homme	PTVI1 Femme	PTVI2/PTVI3 Femme
Triathlon sprint	0:00	+2:51	0:00	+3:21
Duathlon sprint	0:00	+2:35	0:00	+3:02
Aquathlon 750 m + 5 km	0:00	+2:51	0:00	+3:21
Aquathlon 1000 m + 5 km	0:00	+3:14	0:00	+3:48

3. VALIDATION DE L'ADAPTATION MATÉRIELLE

- a. Toutes les adaptations sur le vélo et liens qui lient le para triathlète au guide (catégorie « handicap visuel ») doivent être validées par l'officiel en chef de l'épreuve ou par un représentant de la Fédération.
- b. Le para triathlète a la possibilité de faire valider son adaptation **avant l'événement** en faisant parvenir à la Fédération par courriel à info@triathlonquebec.org, le formulaire ainsi que les photos et pièces justificatives demandées. **L'adaptation peut également être validée le jour de l'événement par l'officiel en chef ou un représentant de la Fédération. La validation demeure valide tant que l'adaptation ne subit aucune modification.**

4. ASSISTANTS PERSONNELS

- a. Les assistants personnels sont des personnes aidant les para triathlètes lors des phases de transitions de l'épreuve. Chaque assistant est affecté à un seul para triathlète.
- b. Le para triathlète est responsable de la gestion de son assistant personnel. Celui-ci doit être clairement identifié comme « Assistant personnel » avec le numéro du para triathlète qu'il assiste.
- c. Les assistants personnels doivent être attribués comme suit (voir également le tableau 1) :

- (i) Maximum un (1) assistant personnel pour les catégories « debout » (PTS2, PTS3, PTS4 et PTS5), « vélo/fauteuil » et « vélo-tricycle ». Le processus de classification permettra de déterminer si un assistant personnel est alloué ou non;
 - (ii) Maximum un (1) assistant personnel pour la catégorie « fauteuil » (PTWC);
 - (iii) Aucun assistant personnel n'est autorisé pour la catégorie « handicap visuel » (PTVI), puisque les guides font office d'assistants personnels.
- d. En l'absence de processus de classification TQ permettant d'attribuer ou non un assistant, cette décision sera prise par l'officiel en chef de l'épreuve ou par l'un des représentants de la Fédération.
- e. Les assistants personnels sont autorisés à aider les para triathlètes pour les actions suivantes :
- (i) Porter les prothèses ou autres appareils de mobilité;
 - (ii) Porter l'athlète dans et hors du vélo à main et du fauteuil de course;
 - (iii) Retirer la combinaison isothermique et les vêtements de l'athlète;
 - (iv) Réparer le vélo et aider l'athlète avec les autres équipements dans les zones de pré-transition et de transition ou dans la zone de changement de roue. Seul un guide peut aider l'athlète qu'il guide à réparer le tandem;
 - (v) Ranger le vélo dans la zone de transition.
- f. Tous les assistants personnels sont soumis aux règles de compétition en vigueur, en plus des autres règlements jugés opportuns ou nécessaires par l'officiel en chef.
- g. Toute mesure prise par un assistant personnel qui permet de propulser les para triathlètes peut entraîner une disqualification.
- h. Tous les assistants personnels doivent être identifiables.
- i. Tous les assistants personnels doivent être positionnés dans la zone de transition à l'emplacement de l'athlète qu'ils assistent.

5. ASSISTANCE SORTIE DE L'EAU

- a. Les assistants à la sortie de l'eau sont des personnes choisies par le comité organisateur facilitant la sortie de l'eau des para triathlètes.
- b. Lors de la sortie de l'eau, les para triathlètes reçoivent tous une aide de la part des assistants, sauf si un système de bonnet de natation de couleur est mis en place. Chaque para triathlète choisit à sa discrétion la couleur de son bonnet de natation, en fonction de l'assistance souhaitée:
 - (i) **Bonnet rouge** : les para triathlètes ont besoin d'être portés de la sortie de l'eau à la zone de pré-transition (deux (2) assistants pour porter l'athlète);

- (ii) **Bonnet jaune** : les para triathlètes ont besoin d'être soutenus pour marcher et/ou pour courir de la sortie de l'eau à la zone de pré-transition (un (1) ou deux (2) assistants pour supporter l'athlète);
- (iii) **Bonnet vert, orange ou blanc** : les para triathlètes n'ont pas besoin d'aide à la sortie de la natation, peu importe leur classification. Les bonnets blancs sont utilisés pour les guides, les bonnets verts pour les athlètes de la catégorie « handicap visuel » PTVI1 (non voyant) et les bonnets orange pour les athlètes PTVI2/3 (malvoyant).
- c. Les assistants à la sortie de l'eau aideront les para triathlètes du mieux possible tout en considérant la sécurité comme le principal paramètre.
- d. Une formation spécifique doit être suivie par les assistantes et assistants à la sortie d'eau pour assurer la sécurité de toutes et tous.

6. RÈGLES SPÉCIFIQUES POUR LA CATÉGORIE « HANDICAP VISUEL » (PTVI)

Les règles supplémentaires suivantes sont applicables à tous les athlètes non-voyants et malvoyants (PTVI) ainsi qu'à leur guide :

- a. Aucun chien guide n'est autorisé à aucun moment.
- b. Chaque athlète a droit à un maximum d'un (1) guide pendant toute la durée de l'épreuve.
- c. Épreuves régionales : Pour des raisons d'accessibilité, l'athlète et le guide peuvent être de genre différent. Championnat québécois : pour être éligible à la catégorie femme, l'athlète et la guide doivent être de genre féminin. Toute autre combinaison de genre pour le duo athlète-guide compétitionnera automatiquement dans la catégorie ouverte.
- d. Tous les guides et les para triathlètes doivent respecter l'âge minimum requis pour participer à la distance de l'épreuve.
- e. À aucun moment de l'épreuve, les guides ne sont autorisés à tirer ou à pousser les athlètes.
- f. Les para triathlètes et les guides ne doivent pas être à plus de 1,5 m l'un de l'autre durant la portion natation et pas plus qu'à 0,5 mètre durant toutes les autres portions de la compétition.
- g. Les guides ne peuvent pas utiliser lors de la portion natation de planche, de kayak, etc., et sur les autres portions, de bicyclette, de motocyclette, etc. ou tout autre moyen de transport mécanique.
- h. Tous les para triathlètes de la catégorie « handicap visuel » (PTVI1/non-voyants) doivent porter des lunettes opaques ne permettant aucun passage de lumière pendant toute l'épreuve. Les lunettes opaques de natation ne peuvent être retirées qu'une fois que l'athlète et son guide ont rejoint leur vélo tandem dans la zone de transition. Les lunettes opaques de vélo et de course à pied doivent être utilisées depuis la zone de transition natation-vélo jusqu'à ce que l'athlète et le guide franchissent la ligne d'arrivée. Les lunettes opaques seront vérifiées par l'officiel en chef avant l'épreuve.

7. CONDUITE EN ZONE DE PRÉ-TRANSITION

- a. Si la zone de transition est trop éloignée de la sortie d'eau, une zone de pré-transition doit être prévue près de la sortie d'eau. Des chaises doivent être installées dans la zone de pré-transition. Le nombre de chaises sera décidé par le délégué technique, en fonction du nombre de para triathlètes inscrits à l'événement. Seuls les para triathlètes des catégories « fauteuil » et « debout » (PTWC, PTS2, PTS3, PTS4 et PTS5) peuvent utiliser cette zone. Les athlètes de la catégorie « fauteuil » doivent être positionnés le plus près possible de la sortie de l'eau, suivis de ceux de la catégorie « debout ».
- b. Les para triathlètes des catégories « fauteuil » et « debout » (PTWC, PTS2, PTS3, PTS4 et PTS5) peuvent enlever leur combinaison isothermique dans cette zone. Seuls les assistants personnels des athlètes en fauteuil (PTWC) sont autorisés à les aider dans cette zone. Ils ne peuvent pas propulser l'athlète, ni le pousser en avant.
- c. Les athlètes en fauteuil (PTWC) doivent utiliser un fauteuil de vie pour aller de la pré-transition à la zone de transition. Ces fauteuils doivent avoir des freins fonctionnels.
- d. Les athlètes de la catégorie « debout » (PTS2, PTS3, PTS4 et PTS5) peuvent déposer leur prothèses et béquilles dans cette zone.
- e. Il est interdit de sauter sur une jambe entre la zone de pré-transition et la zone de transition.
- f. Aucun équipement ne peut être laissé dans la zone de pré-transition après la portion natation. L'assistant personnel est autorisé et doit porter l'équipement de l'athlète.
- g. Les athlètes des catégories « debout » autorisés par Triathlon Québec peuvent laisser leurs chaussures de course dans la zone de pré-transition. Il est de la responsabilité des athlètes d'identifier leurs chaussures.

8. CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION

- a. Les vélos, les tandems ou les vélos à main ne sont pas autorisés entre la sortie de la natation et la zone de transition.
- b. Tous les équipements doivent rester dans l'espace attribué à chaque para triathlète dans la zone de transition.
- c. La position des athlètes de la catégorie « handicap visuel » (PTVI) doit être la plus proche possible de la ligne d'embarquement, suivie des catégories « debout » (PTS2, PTS3, PTS4 et PTS5) et de la catégorie « fauteuil » (PTWC), qui doit être la plus proche possible de la ligne de débarquement.
- d. Les para triathlètes de la catégorie « fauteuil » (PTWC) sont autorisés à rouler avec leur vélo à main à l'intérieur de la zone de transition, de façon sécuritaire.
- e. Les para triathlètes doivent avoir l'espace suivant dans la zone de transition selon leur catégorie :

- (i) 4 m x 2 m pour la catégorie « fauteuil » (PTWC);
 - (ii) 3 m x 2 m pour la catégorie « handicap visuel » (PTVI);
 - (iii) 2 m x 2 m pour les catégories PTS « debout », « vélo/fauteuil » et « vélo-tricycle ».
- f. Chaque para triathlète de la catégorie « fauteuil » (PTWC) a droit à un espace individuel de 4 m x 2 m dans la zone de transition. L'athlète, l'assistant personnel et tout l'équipement doivent être à l'intérieur de cet espace lors des manœuvres dans la zone de transition.
- g. Une chaise **éplante** doit être installée dans **chaque espace désigné en transition pour les para triathlètes. Les PTVI ont droit à deux (2) chaises dans leur espace : une pour l'athlète et une pour le guide.**
- h. Des zones réservées aux équipements de mobilité, l'une avant la ligne de montée et l'autre après la ligne de descente, seront mises à disposition pour permettre l'utilisation de prothèses de jambe lors des transitions. Les athlètes peuvent laisser leur prothèse à cet endroit avant de monter sur leur vélo. Ces équipements seront déplacés de la zone de montée à la zone de descente par une personne autorisée par le délégué technique. Les athlètes pourront réutiliser cette prothèse après être descendu de leur vélo. Les athlètes peuvent utiliser cette prothèse de jambe supplémentaire en T1, T2 ou les deux. Les athlètes ne seront pas pénalisés s'ils ne récupèrent pas leur équipement de mobilité à la zone de descente. Cet équipement doit être clairement identifié avec le numéro de dossard de l'athlète.

8.1. Lignes de montée (embarquement) et de descente (débarquement)

- a. **Catégorie « fauteuil » (PTWC) :** Les para triathlètes doivent marquer un arrêt complet avant la ligne d'embarquement en sortant de la transition 1 et à la ligne de débarquement en entrant dans la transition 2. Une fois à l'arrêt, l'athlète peut poursuivre son parcours lorsque l'officiel en donne le signal (« GO »). Le fauteuil est considéré comme à l'arrêt lorsque la roue avant s'arrête complètement avant la ligne.
- b. **Catégories « debout, handicap visuel, vélo/fauteuil et vélo-tricycle » :** Les para triathlètes doivent monter sur leur vélo après la ligne d'embarquement, ce qui signifie avoir un pied complet en contact avec le sol après la ligne d'embarquement. Les athlètes doivent débarquer de leur vélo avant la ligne de débarquement, ce qui veut dire avoir un pied complet en contact avec le sol avant la ligne de débarquement.

9. CONDUITE ET ÉQUIPEMENT À LA NATATION

9.1 Règles générales

- a. Le départ de la natation doit être un départ « dans l'eau ».
- b. Tous les para triathlètes partent ensemble ou bien par vague. Ceux de la même catégorie et du même sexe doivent partir dans la même vague.
- c. Si le parcours de natation se compose de plusieurs tours, les para triathlètes ne doivent pas sortir de l'eau entre chaque tour.

- d. Les appareils de propulsion artificielle, notamment (mais pas exclusivement) les palmes, plaquettes, ou dispositifs flottants de toute nature ne sont pas autorisés. Toutes les prothèses et/ou orthèses sont considérées comme des dispositifs de propulsion à l'exception des « cales » de genou approuvées pour la catégorie « fauteuil » (PTWC). L'utilisation de tels dispositifs se traduira par la disqualification de l'athlète.
- e. Tous les objets tranchants, les vis, les prothèses ou les dispositifs prothétiques qui peuvent blesser ne sont pas autorisés pendant la partie natation.
- f. Le port de la combinaison isothermique est obligatoire si la température ajustée de l'eau est inférieure à 18 °C.
- g. Le port de la combinaison isothermique et la durée maximale dans l'eau sont définis par le tableau ci-dessous :

Distance de natation	Combinaison isothermique obligatoire en-dessous de :	Durée maximale dans l'eau :
750 m	18 °C	45 min
1500 m	18 °C	1 h 10 min

- h. Le port de la combinaison isothermique n'est pas autorisé lorsque la température de l'eau est égale ou supérieure à 24,6 °C.
- i. Si la température de l'eau est comprise entre 30,1 °C et 32,0 °C, la durée maximale de la partie natation est de 20 minutes.
- j. La partie natation peut être annulée si la température de l'eau ajustée est inférieure à 15 °C ou supérieure à 32 °C.
- k. Si la température de l'eau est inférieure à 22 °C et la température de l'air est inférieure à 15 °C, la valeur de la température de l'eau est ajustée à la baisse selon le tableau ci-dessous. **Si la température de l'eau est au-dessus de 22 °C, la température de l'eau est prise telle quelle sans ajustement et ce, peu importe la température de l'air.**

		Température de l'air (en °C)								
		15	14	13	12	11	10	9	8	7
Température de l'eau (en °C)	22	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	Annulée
	21	18,0	18,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	Annulée	Annulée
	20	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	Annulée	Annulée	Annulée
	19	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	18	16,5	16,0	15,5	15,0	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	17	16,0	15,5	15,0	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	16	15,5	15,0	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	15	15,0	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

9.2. Spécificités à la natation - catégorie « fauteuil » (PTWC)

- a. L'utilisation d'une cale entre les jambes est autorisée, à condition que le matériel ne permette ni flottaison ni propulsion. Si le port de la combinaison isothermique est autorisé, cette cale doit être à l'extérieur de la combinaison. Sa longueur ne peut pas dépasser la moitié supérieure de la cuisse ou la moitié inférieure du mollet et doit être attachée au niveau du genou. Voici les spécifications pour les cales d'entre-jambes :
 - (i) Matériel : plastique PVC ou fibre de carbone n'augmentant ni la flottabilité ni la propulsion;
 - (ii) Il ne peut pas y avoir d'espace contenant de l'air ou tout autre type de gaz;
 - (iii) L'épaisseur est limitée à un maximum de 5 mm.
- b. Les cales d'entre-jambes font partie des éléments qui doivent être approuvés par les officiels.
- c. L'utilisation d'une combinaison en néoprène pour les jambes seulement est toujours autorisée, quelle que soit la température de l'eau.

9.3. Spécificités à la natation – catégorie « handicap visuel » (PTVI)

- a. Chaque para triathlète doit être attaché à son propre guide pendant l'épreuve de natation.
- b. Le guide doit nager à côté du para triathlète, à une distance maximale de 1,5 m entre la tête du guide et la tête de l'athlète. L'attache doit être une corde élastique de couleur voyante ou réfléchissante et mesurer 80 cm maximum lorsqu'elle est sans tension. L'attache peut être fixée à un endroit quelconque du corps des athlètes.
- c. Les attaches font partie des éléments qui doivent être approuvés par les officiels.

10. CONDUITE ET ÉQUIPEMENT À VÉLO

10.1 Règles générales

- a. Les compétitions de Para triathlon sont des épreuves sans sillonnage. Les sections 5.4, 5.5 et 5.6 des *Règles de compétition de Triathlon Québec* relative au sillonnage sont donc applicables.
- b. Dans les compétitions de Para triathlon, le terme « vélo » comprend les vélos, les tandems et les vélos à main.
- c. Tous les vélos doivent être propulsés exclusivement par la force humaine. Les bras ou les jambes peuvent être utilisés pour propulser le vélo. Toute violation de cette règle entraînera une disqualification.
- d. Les spécifications concernant les vélos pour les catégories « debout » (PTS2, PTS3, PTS4 et PTS5) sont décrites dans la section 5.2 des *Règles de compétition de Triathlon Québec*.

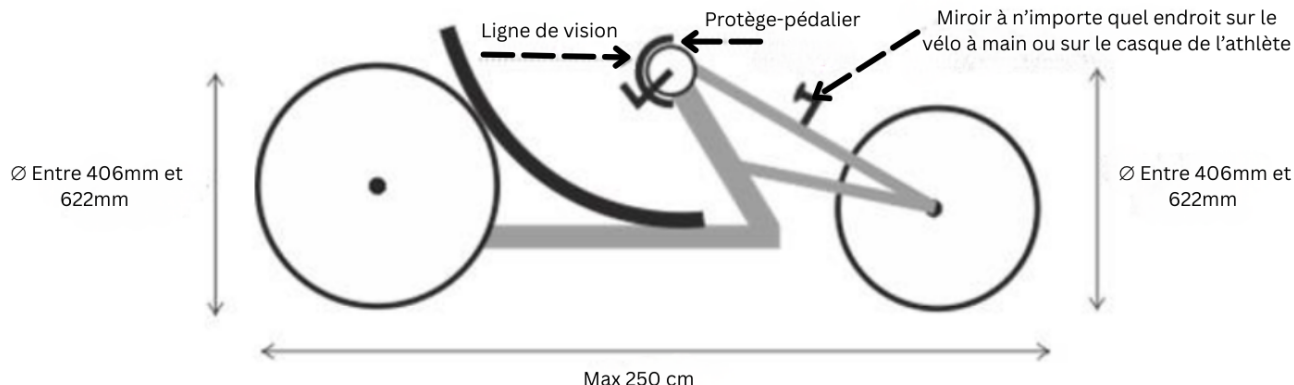
- e. Les vélos, les tandems, et les vélos à main doivent avoir deux systèmes de freinage indépendants. Les vélos et les tandems doivent avoir un frein indépendant sur chaque roue. Pour les vélos à main, les deux systèmes de freinage doivent être installés sur la roue avant.
- f. Les freins à disque sont autorisés.
- g. Les para triathlètes avec une déficience physique des membres supérieurs peuvent utiliser un système répartiteur de freinage et ce système n'est pas considéré comme une adaptation.
- h. Les coques de protection, carénages ou autres dispositifs, qui ont pour effet de réduire la résistance ne sont pas autorisés.
- i. Les poignées artificielles et prothèses peuvent être fixées au vélo ou, et seulement ou, au corps de l'athlète.
- j. Excepté pour la catégorie « fauteuil » PTWC (avec vélo à main), le para triathlète doit avoir comme seuls points d'appui, la ou les pédales, la selle et le guidon.
- k. Les para triathlètes avec une amputation d'un membre inférieur au-dessus du genou ou une déficience d'un membre inférieur sans port de prothèse peuvent utiliser un support ou un fourreau pour la cuisse. Cette adaptation n'est pas considérée comme une adaptation nécessitant une approbation.
- l. Les officiels ne peuvent pas être tenus responsables des conséquences inhérentes au choix des équipements et/ou des adaptations utilisés par le para triathlète, ni pour tout défaut ou non-respect de leur utilisation.
- m. En tout temps, les para triathlètes doivent porter un casque de vélo conforme aux normes de sécurité en vigueur au Québec lorsqu'ils sont sur leur vélo.

10.2 Spécificités à vélo - catégorie « fauteuil » (PTWC)

- a. Les para triathlètes doivent utiliser un vélo à main propulsé par les bras en position couchée.
- b. Les spécifications concernant la position couchée sont les suivantes :
 - (i) Un vélo à main doit être propulsé par les bras, comporter trois roues et être conforme à la réglementation de l'Union Cycliste Internationale (UCI). Pour la construction du siège ou du dossier, le diamètre maximal des tubes du cadre peut dépasser le diamètre maximal défini par la réglementation UCI;
 - (ii) Le diamètre de la roue avant peut être différent de celui des roues arrière. La roue avant doit être directrice et doit être dirigée par un système comprenant des poignées et une chaîne. Le vélo à main doit être uniquement propulsé par le pédalier et un système classique de transmission avec des poignées au lieu des pédales. Il est uniquement propulsé par les mains, les bras et le haut du corps;
 - (iii) Le para triathlète doit avoir une vision dégagée. L'horizontale de la ligne de mire doit être au-dessus du pédalier quand il est assis en tenant les poignées, avec les omoplates en contact

avec le dossier et sa tête en contact avec l'appui-tête, casque attaché. À partir de cette position, des mesures sont calculées comme suit : (#1) La distance du sol au centre des yeux du para triathlète et (#2) la distance entre le sol et le centre du pédalier. La mesure #1 doit être supérieure ou égale à la mesure #2;

- (iv) Tous les vélos à main doivent avoir un miroir fixé au casque de l'athlète ou à l'avant du vélo à main afin d'assurer une vue vers l'arrière;
- (v) L'athlète doit avoir les pieds positionnés devant les genoux pendant la partie vélo;
- (vi) Les réglages du vélo à main ne peuvent être faits pendant l'épreuve;
- (vii) Le diamètre des roues du vélo à main peut varier entre un minimum de 406 mm et un maximum de 622 mm. Une modification de la fixation du moyeu peut être faite si nécessaire. La largeur des roues arrière peut varier entre un minimum de 55 cm et un maximum de 70 cm, mesurée au centre de chaque pneu là où les pneus touchent le sol;



- (viii) Les roues pleines sont autorisées;
- (ix) Les freins à disque sont autorisés;
- (x) Le vélo à main ne peut pas mesurer plus de 250 cm de longueur et 70 cm de largeur;
- (xi) Le dispositif de changement de vitesse doit être placé soit aux extrémités du guidon, soit sur le côté du corps du para triathlète;
- (xii) Le plus grand plateau du pédalier devra avoir une protection solidement fixée pour protéger le para triathlète. Cette protection doit être faite de matériaux suffisamment robustes et devra entièrement couvrir le pédalier sur plus de la moitié de sa circonférence (180°) sur la partie faisant face à l'athlète;
- (xiii) Tout système au niveau des jointures entre les tubes ne pourra être qu'à des fins de renforcement. Les dispositifs aérodynamiques non fonctionnels ne sont pas autorisés lors des compétitions;
- (xiv) Un harnais rapidement détachable est autorisé;

- (xv) Le para triathlète doit s'assurer que ces membres inférieurs ne puissent à aucun moment avoir un contact avec le sol pendant l'épreuve.
- c. Le dossard doit être fixé à l'arrière du vélo à main et doit être visible de l'arrière.
- d. En tout temps, le para triathlète doit porter un casque de vélo conforme aux normes de sécurité en vigueur au Québec lorsqu'il est assis sur le vélo à main.

10.3 Spécificités à vélo – catégorie « handicap visuel » (PTVI)

- a. Tous les para triathlètes et les guides doivent utiliser un vélo tandem. Les spécifications du tandem sont les suivantes :
 - (i) Le tandem est un véhicule pour deux cyclistes, avec deux roues de même diamètre, conforme à la réglementation UCI. La roue avant est dirigée par le cycliste avant appelé pilote. Les deux cyclistes sont face vers l'avant, dans la position traditionnelle du cyclisme et la roue arrière doit être entraînée par un système comprenant des pédales et des chaînes. La taille maximale d'un tandem est de 2,70 m de long et 0,5 m de large;
 - (ii) Le tube du haut, et tous les tubes de renfort supplémentaires, doivent être inclinés afin de s'adapter à la morphologie des cyclistes.

11. CONDUITE ET ÉQUIPEMENT À LA COURSE À PIED

11.1. Spécificités à la course à pied – catégories « fauteuil » (PTWC) et « vélo/fauteuil »

- a. Tous les para triathlètes effectuent la partie course à pied en « fauteuil de course ».
- b. Les spécifications du « fauteuil de course » (ci-après dénommé « le fauteuil ») sont les suivantes :
 - (i) Le fauteuil dispose de deux grandes roues arrière et d'une petite roue avant;
 - (ii) Il doit y avoir un frein pour la roue avant;
 - (iii) Aucune partie du fauteuil ne peut se prolonger vers l'avant au-delà du moyeu de la roue avant ni être plus large que l'intérieur des moyeux des deux roues arrière;
 - (iv) La hauteur maximale du sol à la partie principale du fauteuil est de 50 cm;
 - (v) Le diamètre maximum des grandes roues, incluant le pneu gonflé, ne doit pas dépasser 70 cm. Le diamètre maximum de la petite roue, incluant le pneu gonflé, ne doit pas dépasser 50 cm;
 - (vi) Une seule main courante (circulaire et fermée) est autorisée pour chaque grande roue. Aucun mécanisme de pignons ni de leviers mécaniques permettant la propulsion n'est autorisé;
 - (vii) Seuls les dispositifs de direction mécanique actionnés à la main sont autorisés;

- (viii) Les para triathlètes doivent être en mesure de tourner la roue avant manuellement vers la gauche et la droite;
 - (ix) Aucune protubérance ne doit dépasser du plan vertical formé par le bord des pneumatiques arrière;
 - (x) Les para triathlètes doivent s'assurer que leurs membres inférieurs sont suffisamment calés afin d'éviter de traîner ou d'entrer en contact avec le sol pendant l'épreuve;
 - (xi) Il est de la responsabilité du para triathlète de s'assurer de la conformité de son fauteuil au regard de la réglementation et aucune épreuve ne sera retardée pour permettre les ajustements nécessaires à la mise en conformité du fauteuil;
 - (xii) En tout temps, les para triathlètes doivent porter un casque de vélo conforme aux normes de sécurité en vigueur au Québec lorsqu'ils sont assis dans leur fauteuil.
- c. La propulsion par toute autre méthode que l'action du para triathlète sur les roues ou les mains courantes entraînera sa disqualification.
 - d. Il est interdit de sillonner derrière tout véhicule (motorisé ou non) autre qu'un fauteuil de course d'un autre para triathlète. En cas d'infraction, un carton bleu sera montré à l'athlète pour l'en informer. Les points 5.4. g. (iii) et (iv) des *Règles de compétition de Triathlon Québec* sont applicables :
 - **zone de sillonnage d'une motocyclette** : cette zone est de 15 mètres de longueur.
 - **zone de sillonnage d'un autre véhicule** : cette zone est de 35 mètres de longueur et s'applique à tout véhicule qui se trouve sur le parcours de vélo.
 - e. Le para triathlète, qui cherche à dépasser un autre para triathlète, doit s'assurer que la voie est suffisamment dégagée avant d'entamer la manœuvre de dépassement. Le para triathlète rattrapé a la responsabilité de ne pas entraver ou d'empêcher le passage du para triathlète le doublant à partir du moment où la roue avant de l'autre fauteuil est dans son champ de vision.
 - f. Les para triathlètes ont franchi la ligne d'arrivée lorsque l'axe de la roue avant passe le plan vertical de la ligne d'arrivée.
 - g. Le dossard doit être placé à l'arrière du fauteuil et doit être visible de l'arrière.

11.2 Spécificités à la course à pied – catégories « debout » (PTS2 à PTS5) et « vélo-tricycle »

- a. Seules les chaussures de course (et les prothèses) sont autorisées sur la partie course à pied.
- b. Les para triathlètes ont la permission d'utiliser des prothèses qui remplacent une partie manquante du corps. Les para triathlètes ne sont autorisés à courir qu'avec les prothèses, les orthèses, et les équipements qui ont été vérifiés et approuvés par un représentant de la Fédération et/ou par l'officiel en chef de l'épreuve.
- c. L'utilisation de lames de course à pied n'est autorisée que si elles sont montées sur une jambe prothétique.

- d. Les para triathlètes doivent porter le dossard ainsi que les marquages demandés par le comité organisateur.

11.3. Spécificités à la course à pied – catégorie « handicap visuel » (PTVI)

- a. Chaque athlète doit être relié à son guide pendant la course à pied. Le lien doit avoir une longueur maximale de 0,5 m, être en matière non élastique et ne doit pas emmagasiner d'énergie ni permettre un gain de performance pour l'athlète.
- b. L'athlète peut être guidé par l'épaule pendant la course. Par contre, le guide n'est à aucun moment autorisé à le pousser, le tirer ou le propulser dans le but d'obtenir un avantage. Un guide peut aider un athlète, qui a trébuché ou qui est tombé, à retrouver son pied et/ou son orientation tant que cette aide ne fournit aucun avantage à l'athlète en direction de sa course.
- c. Lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée, le guide doit se trouver à côté ou derrière lui, à une distance inférieure à la distance de séparation maximale de 0,5 m.
- d. Zones de guidage libre : pour des raisons de sécurité, la guidance est autorisée 10 m avant et après un poste de ravitaillement, un virage serré, une zone de pénalité, une zone de transition, ou toute autre section du parcours déterminée par le délégué technique de Triathlon Québec ou indiquée lors de la réunion d'avant-course.