



MON PREMIER TRIATHLON

C'est votre premier triathlon ? Vous avez quelques craintes et vous vous demandez dans quoi vous vous êtes embarqués ? Si vous lisez ces consignes, tout devrait bien se passer et vous devriez vivre une très belle expérience ! Il est important également pour une première expérience de choisir une course à la hauteur de votre défi. Nous vous conseillons de consulter [le calendrier](#) et de choisir [un événement D3couverte](#).

SOMMAIRE

1. PRÉPARER SON TRIATHLON
2. LA VEILLE DU TRIATHLON
3. ARRIVÉE SUR LE SITE DE COMPÉTITION
4. EN PRENANT LE DÉPART (NATATION)
5. TRANSITION NATATION/VÉLO
6. LE VÉLO
7. TRANSITION VÉLO/COURSE À PIED
8. LA COURSE À PIED
9. CÉLÉBRATION
10. RÉGLEMENTS TRIATHLON QUÉBEC

1. PRÉPARER SON TRIATHLON

Afin de vivre une première bonne expérience, nous vous conseillons de vous entraîner dans un club. Vous trouverez ici [la liste des clubs au Québec](#). Le club vous permettra de rencontrer d'autres athlètes, d'échanger et de poser des questions, de sociabiliser en s'entraînant et d'avoir les conseils d'experts afin de ne pas faire de sur entraînement et ainsi d'éviter les blessures.

Une fois que vous avez choisi votre événement et que votre entraînement est fait, voici les conseils à suivre :

2. LA VEILLE DU TRIATHLON:

- Vérifier l'heure exacte de votre départ auprès de l'organisation.
- Faire la reconnaissance de votre parcours, de la transition et des installations de l'évènement.
- Préparer le matériel nécessaire pour le triathlon et s'assurer que tout est en bon état.

3. ARRIVÉE SUR LE SITE DE COMPÉTITION:

Puisque le triathlon requiert un certain niveau d'organisation avant même de prendre le départ, il est préférable d'arriver sur le site de compétition au moins 1h30 avant son départ pour être bien sûr d'être à temps pour le départ. Voici quelques étapes importantes à ne pas oublier avant de prendre le départ :

- Lors de votre arrivée sur le site :
Présentez-vous sur à la table des inscriptions pour récupérer votre dossard et votre kit de participant.
- Dirigez-vous vers l'aire de marquage pour vous faire marquer votre numéro de participant sur les bras et les jambes
- Récupérez votre puce pour le chronométrage (à mettre sur votre cheville gauche seulement quelques minutes avant le départ.)
- Allez installer votre matériel dans l'aire de transition désignée.

4. EN PRENANT LE DÉPART (NATATION)

Malgré le fait que la portion natation est souvent plus petite que les autres épreuves, cette discipline est souvent la plus difficile pour les amateurs. Pour les nageurs d'expérience, cette épreuve n'est pas gagnée d'avance non plus. Cependant, autant pour les débutants que pour les experts, la portion

natation du triathlon est bien différente de celle que l'on retrouve en piscine. Il est donc primordial pour les nageurs voulant faire leur premier triathlon de perfectionner les techniques de natation spécifiques au triathlon.

En raison du manque d'expérience de certains nageurs, plusieurs peuvent ressentir un inconfort, voire même de la peur lorsqu'ils participent à leur premier triathlon en eau libre. L'inconfort peut être causé par :

- La peur de la nage en eau libre
- La peur des départs de masse
- La difficulté à respirer avec une combinaison isotherme
- La température de l'eau
- La difficulté à s'orienter dans l'eau

Malgré tous ces facteurs, une bonne préparation physique et mentale dans les mêmes conditions que le triathlon peut vous permettre de surmonter tous ces obstacles.

A) Les distances de natation

d3couverte	200 à 375m
sprint	750 m
olympique	1,5km
demi-ironman	2,0km
Ironman	3,8km

B) Les types de départs :

- **Départ en eau libre** : Le type de départ le plus couramment utilisé dans les triathlons au Québec est le départ en eau libre. Dans ce type de départ, les participants sont déjà dans l'eau lorsqu'ils prennent le départ. Selon les triathlons, les participants peuvent soit toucher au sol, ou pas.
- **Départ de plage** : Dans ce type de départ, tous les participants sont alignés l'un à côté de l'autre sur la plage et doivent attendre le signal sonore afin de s'élancer vers l'eau. Une fois rendus à l'eau, les athlètes peuvent courir dans l'eau jusqu'à ce qu'ils atteignent une profondeur acceptable pour commencer à nager. De plus, les athlètes peuvent également utiliser la technique du papillon, tout en se propulsant du fond de l'eau avec les pieds.
- **Triathlon en piscine** : Pour les triathlons en piscine, le départ se donne souvent par intervalle de 5 à 10 secondes entre chaque nageur. Dans plusieurs cas, il y a 3 à 4 nageurs dans le même couloir qui partent à des intervalles différents. N'oubliez pas qu'il est de la responsabilité de chaque nageur et non des

bénévoles de compter les longueurs de natation. ****Certains triathlons en piscines choisissent de faire nager les athlètes autour de la piscine au lieu des couloirs. Dans ce cas-ci, les départs sont généralement des départs de masse en fonction des groupes d'âge et/ou du sexe.*

- **Départ de quai (plongeon) :** Ce type de départ est rarement utilisé au Québec en dehors de la catégorie élite. Dans ce cas-ci, tous les participants sont alignés l'un à côté de l'autre et plongent en même temps à l'eau au signal de départ.

C) Le style de nage :

Le style de nage le plus couramment utilisé en triathlon est le crawl, parce qu'il est le plus rapide. Par contre, il n'existe aucune restriction quant au style de nage utilisé dans un triathlon.

D) Comment gérer son énergie durant la natation :

- **Le départ :** Le départ est une partie cruciale de la portion natation, surtout pour les épreuves avec un départ de masse. La réussite du départ permettra d'assurer que vous vous retrouverez avec des gens de votre calibre, et non pris derrière des personnes plus lentes, et difficiles à dépasser. Pour bien réussir cette première partie, il est important que le corps soit à l'horizontal au départ de la course. Pour garder le corps droit, battez des pieds et utilisez vos mains pour faire de la godille. Une fois le signal donné, soyez explosif et le plus rapide possible jusqu'à ce que vous soyez confortablement positionné.

- **Le sillonnage (natation) :** Le sillonnage à la natation consiste à se réfugier derrière quelqu'un afin d'économiser de l'énergie et de suivre la vitesse de la personne en avant. Une fois que le nageur a rejoint un groupe avec d'autres nageurs de son calibre, celui-ci devrait se mettre à la recherche de quelqu'un avec qui faire du sillonnage. Tout comme en vélo, le sillonnage à la natation peut vous sauver beaucoup de temps et d'énergie, s'il est fait correctement. Par contre, contrairement au vélo, le sillonnage à la natation est beaucoup plus facile à mettre en pratique, et s'adresse autant aux débutants qu'aux élites.

La zone de sillonnage chez un nageur forme un grand triangle dont la pointe part de la tête du nageur qui mène jusque sur le côté de ses pieds. Ainsi, pour que le sillonnage soit efficace, le nageur qui suit peut se placer soit derrière les pieds du meneur, ou, sur ses côtés droit et gauche. Dans ce cas-ci, la tête devrait être au niveau de ses hanches et les deux corps devraient être quasi collés l'un sur l'autre, sans toutefois envahir l'espace du meneur, ni le toucher.

- **Sortie de l'eau :** Dans le cas où plusieurs personnes sont en avant de vous, tenter d'accélérer le tempo dans la dernière partie de la nage pour dépasser ses personnes et vous assurer qu'elles ne soient pas en avant de vous dans la transition.

Une fois entièrement sorti de l'eau, enlevez vos lunettes et votre casque de bain et dirigez-vous en courant vers votre aire de transition. Faites attention où vous courez pour ne pas vous blesser. Si vous portez une combinaison isotherme, vous pouvez retirer le haut jusqu'aux hanches tout en courant vers votre aire de transition.

E) L'importance d'avoir la bonne direction :

Plusieurs nageurs débutants et expérimentés éprouvent de la difficulté à bien s'orienter dans l'eau. Puisque la plupart des triatlons sont en lac ou en rivière, ceci est bien différent de la piscine. Il est donc primordial pour les triathlètes de regarder en avant pour s'assurer de nager en ligne droite et vers la bouée.

Pour être parfaitement à l'aise avec son orientation dans l'eau, il faut se pratiquer auparavant en nage en eau libre. Pratiquez-vous à respirer des deux côtés et à regarder par en avant. Durant la natation, fixez-vous un point (bouée) et lever la tête à chaque six coup de bras pour vous assurer d'être dans la bonne direction.

****Dans certains événements à l'extérieur, le soleil peut affecter la direction des nageurs, si celui-ci se retrouve directement dans le visage des nageurs. Pour diminuer l'impact du soleil durant la natation, procurez-vous des lunettes de natations teintées pour le soleil.*

F) Liste de matériel nécessaire pour la natation:

- Maillot de bain ou maillot de triathlon (trisuit)
- Casque de bain (celui fourni par l'organisation est obligatoire)
- Lunettes de natation (teintées pour mieux voir si le soleil est dans le visage)
- Combinaison isothermique/ wetsuit (si permis par l'organisation et pour les longues distances)
- Bodyglide ou Vaseline (à mettre sous le wetsuit pour protéger contre les irritations et brûlures de friction)

5. TRANSITION NATATION/VÉLO :

Le triathlon est avant tout un sport, et toutes les transitions entre les disciplines comptent dans le temps final. Ainsi, les transitions doivent être rapides et efficaces. Tout doit être fait pour diminuer le plus possible le temps de transition!

Pour éviter de perdre du temps dans la transition, prévoyez votre matériel de manière à ce que tout soit facile à enfiler et à prendre. Vos souliers devraient être déjà délacés (privilégiez les lacets élastiques aux lacets traditionnels), votre casque détaché, vos lunettes à portée de main...etc. Assurez-vous également que votre vélo est en bonne condition, que les pneus sont gonflés et que les freins fonctionnent. De plus, mettez vos vitesses de vélo sur le petit plateau, pour éviter de commencer à pédaler avec une vitesse trop difficile.

Lorsque vous arrivez à votre vélo, la première étape devrait être de mettre votre casque de vélo. Cette étape est très importante puisque vous n'avez pas le droit d'enlever votre vélo du rack avant que votre casque soit attaché de manière sécuritaire. Ensuite, prenez le temps de mettre vos souliers de vélo ou vos souliers de course. En général, pour les distances olympiques et plus courtes (sprint...) il n'est pas

recommandé de mettre des bas car c'est une perte de temps. Si vous craignez les ampoules au pied, vous pouvez mettre de la vaseline ou de la poudre de bébé dans votre soulier aux endroits où se forment les ampoules.

****Lorsque vous êtes prêt à partir en vélo, courez à côté de votre vélo jusqu'à la ligne d'embarquement, qui se situe généralement à la sortie de la zone de transition. Vous ne pouvez pas embarquer sur votre vélo avant d'avoir dépassé la ligne d'embarquement.*

6. LE VÉLO

Le vélo est une partie importante dans toute épreuve de triathlon puisque c'est généralement l'épreuve où les athlètes y passent le plus de temps. Pour cette raison, la préparation physique est très importante. De plus, les parcours de vélo peuvent varier beaucoup d'un triathlon à l'autre. Par exemple, dans certains triathlons, les parcours sont très plats, alors que d'autres sont très vallonnés. Donc avant de vous inscrire à un triathlon, assurez-vous que vous avez de l'expérience dans ce type de conditions.

A) Les distances de vélo:

Enfants

7 ans et moins	1,5km
8-9 ans	5km
10-11 ans	5km
12-13 ans	10km
14-15 ans	10km
16 ans et plus	20km

Adultes

d3couverte	10km
sprint	20km
olympique	40km
demi-ironman	90km
ironman	180km

B) Les interdits:

En triathlon, il est strictement interdit de pratiquer le sillonnage en vélo, à moins d'une spécification contraire. Le sillonnage consiste à suivre quelqu'un de très proche pour se protéger contre le vent et aller plus vite. Généralement, seuls les participants des courses élite ont le droit de faire du sillonnage.

Il est également interdit de faire du vélo sans casque, et d'avoir des écouteurs.

Les cyclistes doivent toujours rester prudents et respecter les autres.

Les règlements se trouvent à la fin de ce document

C) L'alimentation en vélo:

Tout dépendant de la distance du triathlon, assurez-vous de bien vous alimenter et vous hydrater en vélo. La chaleur peut faire perdre à votre corps beaucoup de sels et minéraux, qu'il faudra remplacer pour bien compléter la compétition. Cependant assurez-vous d'avoir testé les produits en entraînement, car certains produits peuvent vous causer quelques problèmes si vous ne les avez pas testés avant.

D) Le matériel à avoir en vélo:

- Vélo de route en bon état (il n'est pas obligatoire d'avoir un vélo de route, plusieurs amateurs débutants utilisent un vélo de montagne ou hybride)
- Casque de vélo
- Lunettes de soleil
- Bouteilles d'eau et jus
- Souliers de vélo (ou de course)
- Bas de vélo (pas obligatoire)
- Nourriture (recommandé pour les longues distances)
- Vêtements chauds et de pluie (dépendant des conditions)
- Gants de vélo (pas obligatoire)

7. TRANSITION VÉLO/COURSE À PIED

Lorsque vous êtes proche de la fin de votre épreuve de vélo, vous devez commencer à penser à la prochaine étape soit la transition entre le vélo et la course à pied. Vous devez obligatoirement débarquer de votre vélo avant la ligne de débarquement, généralement située à l'entrée de la transition. Une fois débarqué de votre vélo, vous devez courir à côté de votre vélo jusqu'à votre aire personnelle de transition. Vous ne pouvez ABSOLUMENT PAS enlever votre casque avant que votre vélo soit placé sur le support à vélo.

Une fois votre vélo rangé et votre casque enlevé, vous pouvez enfiler vos chaussures de course à pied, idéalement sans mettre de bas pour sauver du temps. Si vous craignez les ampoules, prévoyez mettre de la vaseline ou de la poudre de bébé dans les souliers aux endroits où se forment les ampoules.

Dans votre aire de transition, vous devriez également avoir une ceinture de triathlon avec votre numéro, qui servira à vous identifier à la course à pied. Le port de cette ceinture n'est pas obligatoire pour le vélo, mais par contre il est obligatoire pour la course à pied et il doit être porté à l'avant.

Enfin, avant de partir pour la course, assurez-vous de ne pas oublier votre casquette et vos lunettes (si vous le désirez) pour vous protéger contre le soleil.

8. LA COURSE À PIED

La course à pied est une épreuve redoutée chez plusieurs triathlètes parce que c'est la dernière épreuve et les gens sont généralement plus fatigués que pour les deux autres disciplines. Il importe donc de ne pas partir trop vite à la course tout de suite après le vélo. De plus, les jambes peuvent sembler très engourdis et lourdes en courant, et ce, à cause de l'effort déployé en vélo. Cette situation nécessite donc une adaptation de quelques kilomètres.

**** Il est interdit d'avoir des écouteurs pendant la course à pied.*

A) Les distance de course à pied:

Enfants

7 ans et moins	500m
8-9 ans	1km
10-11 ans	2km
12-13 ans	3km
14-15 ans	4km
16 ans et plus	5km

Adultes

d3couverte	2,5km
sprint	5km

olympique	10km
demi-ironman	21km
ironman	42km

B) L'alimentation en course à pied:

Tout dépendant de la longueur de l'évènement, il est important de bien s'alimenter et s'hydrater au courant de la course à pied, pour éviter des baisses d'énergie et des coups de chaleur. En général, les organisateurs d'évènements offrent des services de points d'eau et de ravitaillement sur le parcours de course. Par contre, pour les épreuves un peu plus longues, il peut être bien d'apporter quelques collations et boissons avec soi pour la course à pied.

C) Équipement nécessaire pour la course:

- Vêtements de course à pied
- Casquette
- Ceinture de triathlon pour le dossard (fortement recommandée)
- Espadrilles de course (avec lacets de triathlons)
- Bas (pas obligatoire)
- Nourriture (gels, barre d'énergie, eau, boissons)
- Lunettes de soleil
- Porte gourde pour boisson

9. Célébration

Félicitations, vous avez maintenant terminé votre premier triathlon. Vous pouvez maintenant célébrer cette incroyable réussite !

10. Principaux règlements

Le directeur technique de Triathlon Québec s'assure que les événements sanctionnés par Triathlon Québec sont sécuritaires et équitables ;

Les règles de compétition de TQ dictent la conduite et le comportement des compétiteurs pendant les compétitions TQ. Là où les règles de compétition de TQ ne spécifient rien, ce sont les règles de TC et ITU.

Les règles de compétition de TQ ont pour but de :

- a) créer une atmosphère d'égalité et d'esprit sportif ;
- b) assurer la sécurité et la protection ;
- c) mettre l'accent sur l'ingéniosité et les aptitudes sans limiter outre mesure la liberté d'agir des compétiteurs ;
- d) pénaliser les compétiteurs qui obtiennent un avantage injuste ;
- e) promouvoir le principe selon lequel le triathlon et le duathlon sont des sports individuels et encourager la performance et l'initiative individuelles.

Conduite générale

- a) faire preuve d'esprit sportif en tout temps ;
- b) être responsable de leur propre sécurité et de la sécurité des autres ;
- c) comprendre les règles de compétition de TQ ;
- d) obéir aux règles de circulation et aux instructions des officiels ;
- e) traiter les autres compétiteurs, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie ;
- f) éviter d'utiliser un langage abusif ;
- g) s'ils enfreignent à l'une de ces règles en connaissance de cause, rapporter l'infraction à un officiel de course, et si nécessaire, abandonner rapidement la compétition
- h) informer les officiels de course après s'être retiré de la course.

DISCIPLINE DES COMPÉTITEURS

Règles générales

Si un compétiteur ne se conforme pas aux règles de compétition de TQ, il pourrait recevoir un avertissement, être disqualifié, suspendu, expulsé ou recevoir une amende.

Avertissements

Un officiel n'est pas tenu de donner un avertissement avant d'émettre une pénalité. L'objectif de l'avertissement est d'alerter un compétiteur d'une possible infraction des règles et de promouvoir une attitude « proactive » de la part des officiels.

Avertissements et officiels

Un avertissement sera donné à la seule discrétion des officiels. Ceux-ci émettront un avertissement :

- a) à l'aide d'un sifflet, d'une sirène ou d'un porte-voix ;
- b) en montrant un carton jaune ;
- c) en appelant le numéro du compétiteur et en disant « ARRÊTEZ ».

Raisons d'un avertissement

Un avertissement peut être donné lorsque :

- a) un compétiteur commet accidentellement une infraction ;
- b) un officiel pense qu'une infraction va se produire ;
- c) aucun avantage n'a été gagné.

RÈGLES DE CONDUITE POUR LA NATATION

Général

Les compétiteurs peuvent opter pour la technique de nage qui leur convient. Ils peuvent aussi faire du surplace ou flotter. Un compétiteur peut se tenir debout ou se reposer en se tenant à un objet inanimé comme une bouée ou un bateau immobile. Un compétiteur ne peut utiliser le fond ou des objets inanimés pour prendre un avantage.

En cas d'urgence

En cas d'urgence, un compétiteur doit lever un bras et appeler à l'aide. Une fois qu'il a reçu l'assistance de l'officiel, le compétiteur doit se retirer de la compétition.

Utilisation de la combinaison isothermique

Pour les compétiteurs groupe d'âge :

Longueur de la natation	Interdite au-dessus de :	Obligatoire au-dessous de :	Durée maximale dans l'eau :
0-1500 m	22 °C = 72 °F	14 °C = 57 °F	1 h 10 min
1501-3000 m	23 °C = 73 °F	15 °C = 59 °F	1 h 40 min
3000-4000 m	24 °C = 75 °F	16 °C = 61 °F	2 h 15 min

Si les conditions climatiques l'exigent, le CO peut recommander que l'officiel en chef adapte les limites d'utilisation de la combinaison isothermique. Une décision sur l'utilisation des combinaisons isothermiques sera rendue 24 heures avant le début de la course. La décision finale sera rendue une heure avant le départ par l'officiel en chef et sera clairement communiquée aux compétiteurs.

Équipement

Les compétiteurs doivent porter le bonnet de bain fourni par l'organisation de la course. Si le bonnet de bain est perdu par accident pendant la section de natation, le compétiteur ne sera pas pénalisé.

Les lunettes de natation et les pince-nez sont autorisés.

Équipement illégal

Les athlètes ne doivent pas utiliser :

- a) d'accessoires de propulsion artificiels ;
- b) de combinaisons isothermiques dont l'épaisseur dépasse 5 mm ;
- c) de partie inférieure de combinaisons isothermiques seulement ;
- d) de combinaisons isothermiques faites de matériaux non approuvés par la FINA lors d'épreuves sans combinaison isothermique ;
- e) un deuxième maillot de bain qui est enlevé après la natation lors d'épreuves sans combinaison isothermique.

RÈGLES DE CONDUITE POUR LE CYCLISME

Règles générales

Un compétiteur n'a pas le droit de :

- a) bloquer les autres ;
- b) pédaler torse nu ;
- c) progresser sur le parcours sans son vélo.

Comportement dangereux

Les compétiteurs doivent obéir aux règles de la circulation et ne doivent pas traverser la ligne centrale de la route à moins qu'un officiel en décide autrement. Tout compétiteur qui, aux yeux des officiels, semble représenter un danger pour lui-même ou pour les autres pourrait être disqualifié et retiré de la compétition.

Vérification du vélo

Une vérification du vélo aux épreuves de TQ aura lieu dans la zone de transition avant la compétition.

Sillonnage

La règle du sillonnage sera appliquée pour les compétitions groupe d'âge. Sauf exception, elle n'est pas appliquée aux épreuves de la Coupe du Québec élite avec sillonnage.

- a) le sillonnage d'un autre compétiteur ou d'un véhicule motorisé est interdit. Les compétiteurs doivent rejeter les tentatives des autres de faire du sillonnage ;
- b) un compétiteur a le droit d'occuper n'importe quelle position sur le parcours, pourvu qu'il prenne cette position en premier et sans être entré en contact avec d'autres. En prenant une position, un compétiteur doit laisser un espace raisonnable pour que les autres puissent faire des mouvements normaux sans entrer en contact. Un espace approprié doit être laissé avant de dépasser ;
- c) un compétiteur qui s'approche de la zone de sillonnage d'un autre est responsable d'éviter la zone de sillonnage.

La zone de sillonnage pour tous les compétiteurs en compétitions groupe d'âge est un rectangle de dix (10) mètres de long par trois (3) mètres de large. Le rectangle sera mesuré à partir du bord extérieur de la roue avant. Un compétiteur peut entrer dans la zone d'un autre compétiteur, mais il doit être vu en train de progresser dans cette zone. Un maximum de 15 secondes sera alloué pour passer dans la zone de sillonnage d'un autre compétiteur. Pour les épreuves de longue distance, le rectangle est de douze (12) mètres de long par trois (3) mètres de large.

Équipement

Casques

Les casques cyclistes sont obligatoires. Les casques doivent être homologués par une autorité officielle. Aucune modification du casque n'est permise. Le casque doit être bouclé en tout temps lorsque le compétiteur est en possession du vélo, c'est-à-dire avant de prendre son vélo du support à vélos au début de la course cycliste et jusqu'à ce qu'il ait replacé son vélo sur le support à vélos à la fin du parcours cycliste.

Les contenants en verre, les radios de communication et les baladeurs ne sont pas permis.

RÈGLES DE CONDUITE POUR LA COURSE À PIED

Règles générales

Le compétiteur :

- a) peut courir ou marcher ;
- b) ne peut pas courir torse nu ;
- c) doit porter le numéro de course non modifié fourni par le comité organisateur sur le devant du corps.

Définition d'arrivée

Un compétiteur aura « terminé », au moment où une partie du torse, et non la tête, le cou, les épaules, les bras, les hanches ou les jambes, atteint la ligne imaginaire verticale partant du sol au début de la largeur de la ligne d'arrivée.

Principes de sécurité

Il est de la responsabilité du compétiteur de suivre le parcours. Tout compétiteur qui semble représenter un danger pour lui-même ou pour les autres aux yeux des officiels peut être retiré de la compétition.

RÈGLES DE CONDUITE POUR LA ZONE DE TRANSITION

Les règles suivantes s'appliquent à tous les compétiteurs :

- a) tous les compétiteurs doivent avoir bouclé leur casque avant de retirer leur vélo du support à vélos au début de la portion cycliste, et ce, jusqu'à ce qu'ils aient replacé leur vélo sur le support à vélos à la fin de la portion cycliste ;
- b) les compétiteurs doivent ranger eux-mêmes leur vélo à l'endroit qui leur est assigné sur le support à vélos ;
- c) les compétiteurs doivent s'assurer que l'équipement personnel reste dans la zone de transition et ne soit pas abandonné sur le parcours ou laissé dans l'espace d'un autre compétiteur ;
- d) les compétiteurs ne doivent pas entraver le progrès des autres compétiteurs dans la zone de transition ;
- e) les compétiteurs ne doivent pas déranger l'équipement des autres compétiteurs dans la zone de transition ;
- f) les compétiteurs doivent monter sur leur vélo et en descendre dans la zone ou à la ligne spécifiée ;
- g) il n'est pas permis de pédaler dans la zone de transition ;
- h) la nudité ou l'exposition indécente sont interdites.

Vous trouverez tous les règlements sur notre site www.triathlonquebec.org

