

Pentathlon des neiges Sun Life

Règlements édition 2026

Dernière mise à jour : 15 juillet 2025

Table des matières

1. Règlements généraux	1
2. Zone de transition.....	2
3. Vélo.....	2
4. Raquette	3
5. Patin.....	3
6. Ski de fond	3
7. Course à pied	4
8. Définition de l'arrivée	4
9. Pénalités	4
10. Conditions climatiques.....	4

1. Règlements généraux

- a. Aucun accompagnateur, meneur d'allure ou coéquipier n'est autorisé sur le parcours, à l'exception des situations suivantes : participants au Défi familles et amis et participants en situation de handicap.
- b. Aucune assistance technique n'est autorisée sur le parcours, autre que l'assistance technique pouvant être fournie par l'organisation (aux endroits choisis par l'organisation). Les coéquipiers peuvent fournir une assistance technique dans la zone de transition, à leur emplacement.
- c. Le port du dossard est obligatoire pour l'ensemble des épreuves.
- d. Le réchauffement sur le parcours et la reconnaissance de ce dernier sont interdits pendant l'évènement, sauf avis contraire du délégué technique ou du comité organisateur.
- e. Il est interdit de jeter des déchets ou pièces d'équipement sur le parcours sous peine de disqualification.
- f. Le port d'un système audio est interdit.
- g. Les athlètes plus lents doivent céder le passage aux plus rapides.
- h. L'utilisation ou la présence d'équipement non conforme pendant la course ou dans la zone de transition entraînera une disqualification automatique.
- i. Une seule paire de raquettes, de souliers, de patins et de skis par compétiteur est acceptée dans la zone de transition.

- j. Tout compétiteur qui a un langage ou une attitude offensante envers un bénévole, un autre compétiteur, un spectateur, ou toute autre personne sera disqualifié automatiquement et pourrait être suspendu ou expulsé de la compétition et/ou de la Fédération.
- k. Les règles de compétition de Triathlon Québec sont applicables. Là où les règles de compétition de TQ ne spécifient rien, les règles des fédérations des sports concernées seront appliquées.

2. Zone de transition

- a. Les athlètes ne doivent en aucun temps nuire aux autres athlètes.
- a. Les athlètes doivent utiliser seulement l'espace qui leur est désigné pour changer d'équipement.
- b. Dans le cas d'une épreuve à relais, l'échange doit se faire à l'espace assigné à l'équipe, sauf avis contraire du délégué technique ou du comité organisateur (exemple s'il y a une zone relais).
- c. Les athlètes ne doivent pas toucher ou déplacer l'équipement des autres participants.
- d. Le port du dossard ou autre élément d'identification fourni par l'organisation (ex : bracelet) est obligatoire pour accéder à la zone de transition.
- e. Seuls les athlètes sont admis dans la zone de transition, et ce, en tout temps, à l'exception des situations suivantes : Défi familles et amis, Défis scolaires et personne en situation de handicap pour lesquels des accompagnateurs identifiés par l'organisation sont autorisés.
- f. Les animaux sont interdits dans la zone de transition, à l'exception des animaux d'assistance.
- g. Il est interdit de mettre ses skis ou ses dragonnes dans la zone de transition. Dans le cas des dragonnes détachables, celles-ci peuvent être installées aux poignets, mais doivent être détachées des bâtons.
- h. Lors de l'épreuve de ski de fond, la circulation dans la zone de transition se fait en tout temps, skis et bâtons pointant vers le ciel.
- i. Lors de l'épreuve de vélo et lorsque l'athlète est en possession de son vélo, le casque doit être bien attaché et bien ajusté en tout temps (tout vêtement ou accessoire portés sous celui-ci ne doit pas en affecter son ajustement), soit à partir du moment où l'athlète retire son vélo du support au début de l'étape cycliste, et ce, jusqu'à ce qu'il ait replacé son vélo sur le support à la fin de l'étape cycliste.
- j. Lors de l'épreuve de vélo, les athlètes doivent monter sur leur vélo après la ligne d'embarquement, ce qui veut dire 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 signifie qu'ils ont un pied complet en contact avec le sol avant la ligne de débarquement.

3. Vélo

- a. Les vélos de route, de montagne, de cyclocross, de promenade, BMX et hybrides, à propulsion humaine seulement, sont autorisés en autant qu'ils possèdent un système de freinage fonctionnel sur chaque roue.
- b. Les barres aérodynamiques, intégrées ou amovibles, sont interdites.
- c. Les bouts du guidon doivent être bouchés.
- d. La roue avant doit être manœuvrable et la roue arrière doit être conduite par un système comprenant des pédales et une chaîne.
- e. Les pneus doivent être à relief (crampons ou crampons métalliques). Les pneus lisses, avec ou sans rainures, sont interdits.

- f. Le port du casque de vélo est obligatoire en tout temps sur le parcours vélo. Ce casque doit être approuvé par un organisme national de contrôle accrédité reconnu.
- g. Les athlètes peuvent pousser ou transporter leur vélo sur le parcours.
- h. Le sillonnage est autorisé, sauf avis contraire.
- i. Le dossard doit être visible en tout temps et ne peut être caché par un vêtement.

4. Raquette

- a. La totalité du parcours doit se faire les raquettes fixées aux pieds.
- b. Les bâtons de marche sont interdits.
- c. La dimension des raquettes doit être supérieure à 18 centimètres (7 pouces) de largeur par 51 centimètres (20 pouces) de longueur.
- d. Le contrôle des raquettes se fait à l'entrée de la zone de transition.
- e. Les athlètes doivent enlever leurs raquettes dans la zone de transition, à l'espace qui leur a été assigné.
- f. Seules les raquettes de fabrication manufacturière sont acceptées.
- g. La structure de la raquette doit demeurer intacte et sa construction doit conserver ses matériaux d'origine.
- h. Les modifications temporaires sont acceptées, comme le retrait de certaines pièces amovibles.

5. Patin

- a. Tous les types de patins, incluant les lames nordiques, sont permis, y compris au Défi longue distance en équipe. Les kartus sont interdits sur la patinoire à l'exception du Défi familles et amis. Les luges de hockey sont autorisées sur la patinoire, un quota maximal de luges sur la patinoire pourrait être appliqué selon les défis.
- b. Le port d'un casque certifié (patin, vélo, hockey, ski) est obligatoire et le port de gants anti-coupure (cuir ou kevlar) est fortement recommandé.
- c. Le casque doit être attaché avant de chausser les patins.
- d. Le casque doit être détaché et retiré uniquement lorsque les patins sont enlevés et déposés dans l'espace réservé au compétiteur dans la zone de transition.
- b. Les patins doivent être mis et lacés sur la chaise de transition de l'athlète.
- c. Les athlètes ne peuvent pas changer de patins en cours d'épreuve.
- d. Les lames nordiques doivent être mises et retirées soit sur la chaise de transition de l'athlète ou sur une chaise en bordure de glace, dans la zone spéciale préalablement approuvée par le délégué technique.
- e. Les protège-lames doivent être laissés à l'endroit désigné en bordure de glace.
- f. Les patineurs les moins rapides doivent circuler à l'intérieur de l'anneau glacé et céder le passage, dès que possible aux patineurs plus rapides.
- g. Les dépassements se font par l'extérieur de l'anneau glacé.
- h. À l'entrée en piste, les athlètes doivent céder le passage aux patineurs déjà en piste.

6. Ski de fond

- a. Tous les styles de ski sont autorisés, incluant les luges de ski de fond. Selon le parcours, des restrictions peuvent être appliquées par le délégué technique conjointement avec le comité organisateur.

- b. Dans la zone de transition, les fondeurs doivent se déplacer avec skis et bâtons aux mains en les pointant vers le ciel.
- c. Les skis doivent être fixés aux pieds et les dragonnes attachées aux poignets à la sortie de la zone de transition, soit après la ligne d'embarquement de ski de fond. Dans le cas des dragonnes détachables, celles-ci doivent être attachées aux bâtons après la ligne d'embarquement de ski de fond.
- d. Les skis doivent être retirés des pieds et les dragonnes enlevées des poignets (ou les sangles détachées des bâtons) avant la ligne de débarquement de ski de fond.
- e. Lorsqu'une demande de dépassement est effectuée par un athlète, l'athlète qui le précède a l'obligation de céder le passage dès que possible.
- f. De 30 à 50 m avant l'arrivée, le style libre pourrait être interdit selon le parcours. Dans ce cas, la méthode double poussée sera exigée et les traces préparées devront être utilisées.
- g. Une seule paire de skis est autorisée dans la zone de transition.

7. Course à pied

- a. Les souliers ou bottes sont obligatoires.
- b. Tous les types de chaussures sont autorisés.
- c. L'ajout de crampons est autorisé.
- d. Les bâtons de marche sont interdits.

8. Définition de l'arrivée

- a. Course ou raquette : Un athlète a terminé sa course lorsque son torse traverse la ligne d'arrivée.
- b. Ski de fond : Un athlète a terminé sa course lorsque le pied ou le torse a franchi la ligne d'arrivée. La méthode sera confirmée par l'organisation avant le départ de la course.

9. Pénalités

- a. Des avertissements verbaux, des pénalités, des disqualifications ou des expulsions peuvent être faites en tout temps par l'officiel de course conjointement avec le comité organisateur.

10. Conditions climatiques

- a. Si les conditions climatiques s'avèrent difficiles pour la pratique des sports, telles que des vents forts, une grande humidité de l'air, des chutes de neige abondantes ou des pistes glacées, le délégué technique doit étudier et décider conjointement avec le comité organisateur, si une épreuve doit être modifiée, interrompue ou annulée.
- b. La compétition est annulée lorsque la température est inférieure à **-18 °C**, sans le facteur éolien pour le volet adulte et de **-15 °C** sans le facteur éolien pour le volet jeunesse (Défi familles et amis et défis scolaires).