



# Règlements compétitions sportives 2025

## TRIAHTLON

### Site uashassihsh

Dimanche le 6 juillet 2025 de 9 h à 11 h

#### 1. RÈGLEMENTS GÉRÉNAUX

- 1.1. L'inscription:  
**NOUVEAU - En ligne seulement** jusqu'au 4 juillet 2025 au [www.grpn.ca](http://www.grpn.ca) ou en cliquant sur le lien suivant : [Activités sportives traditionnelles - Mashteuiatsh](#)
- 1.2. Chaque équipe doit avoir son canot, dont la longueur peut varier entre 16 et 20 pieds, être en toile et de type traditionnel montagnais (à approuver par les responsables de compétition). Les compétiteurs doivent également avoir un maximum de trois rames.
- 1.3. Chaque équipe peut apporter les modifications suivantes sur leur propre canot : appuis-pied et barre perpendiculaire au barreau central.
- 1.4. La compétition de la catégorie femme débute à 9 h et la compétition de la catégorie homme débute à 9 h 30 h le dimanche 6 juillet 2025.
- 1.5. Un délégué (minimum) de chaque équipe devra assister à une rencontre obligatoire afin de recevoir les instructions le dimanche 6 juillet 2025 de 7 h 30 à 8 h lieux des inscriptions.
- 1.6. Chaque compétiteur devra être vêtu adéquatement et de manière sécuritaire.
- 1.7. Chaque pagayer devra avoir obligatoirement un vêtement de flottaison individuel (VFI).
- 1.8. Les organisateurs se réservent le droit de refuser toute personne dont la sécurité risque d'être compromise par sa participation à la compétition, que ce soit en raison de ses aptitudes physiques, de son état de santé ou de vêtement inadéquats.
- 1.9. Le meilleur temps pour le triathlon toutes catégories confondues sera souligné.
- 1.10. Le dévoilement des vainqueurs et la remise de prix sera effectué le jour même au site Uashassihsh à 11 h.
- 1.11. En cas de litige ou de non-respect des règlements, un comité de discipline peut être formé par la Direction de loisir, sport et vie communautaire. Les décisions de ce comité sont finales et sans appel.
- 1.12. Le parcours est complété, lorsque l'un des pieds du dernier compétiteur (de la 3e partie) touche à la ligne d'arrivée.



# Règlements compétitions sportives 2025

## TRIAHTLON

### Site uashassihsh

Dimanche le 6 juillet 2025 de 9 h à 11 h

#### 2. Première - 1re partie de la compétition — PORTAGE

- 2.1. Le portageur doit avoir son équipe de chargement (maximum 2 personnes).
- 2.2. Si la poche de sable tombe, le participant peut la reprendre et continuer, et ce, sans aide.
- 2.3. Le portageur doit taper la main d'un des compétiteurs de la partie canot pour la poursuite de la course.
- 2.4. Spécifications selon la catégorie :

Spécifique catégorie homme

Portage d'un sac de sable de 100 livres par un seul compétiteur sur une distance de 0,5 km.

Spécifique catégorie femme

Portage d'un sac de sable de 50 livres par une seule compétitrice sur une distance de 0,5 km.

#### 3. Deuxième - 2e partie de la compétition — COURSE À CANOT

- 3.1. Course à canot à deux équipiers sur le Pekuakami (lac Saint-Jean).
- 3.2. Le canot doit contourner les deux bouées présentes sur le lac par l'extérieur et débarquer à la plage à l'endroit identifié.
- 3.3. L'équipe qui ne contournera pas les bouées par l'extérieur sera automatiquement disqualifiée et avisée par un officiel.
- 3.4. Il est défendu de toucher au canot des autres participants de façon volontaire ou de faire chavirer intentionnellement les autres équipes, sous peine de disqualification.
- 3.5. Il est défendu de couper les adversaires par l'intérieur lorsque ces derniers sont déjà engagés à une bouée. Le dépassement doit se faire par l'extérieur à cet endroit.
- 3.6. Si une équipe renverse et désire poursuivre la course, elle doit retourner d'elle-même son canot (dans l'eau ou sur le rivage).
- 3.7. Si une équipe demande de l'aide de la sécurité, elle se verra disqualifiée.
- 3.8. Les participants de la partie canot doivent sortir le canot de l'eau pour le remettre aux portageurs de canot. Les rames doivent aussi être remises et accompagner le canot.



# Règlements compétitions sportives 2025

## TRIAHTLON

### Site uashassihsh

Dimanche le 6 juillet 2025 de 9 h à 11 h

#### 4. Troisième - 3e partie de la compétition — PORTAGE DE CANOT

- 4.1. Il est interdit de faire un transfert de portage de canot autour d'un cône.
- 4.2. Le participant avec les avirons doit contourner les cônes identifiés.
- 4.3. Spécifications selon la catégorie :

##### Spécifique catégorie Homme

- a) Portage du canot sur les épaules sur une distance de 1,9 km.
- b) Un coéquipier à la fois portage le canot et l'autre coéquipier transporte les deux avirons.
- c) Chaque équipe doit se présenter à la ligne d'arrivée avec les deux avirons, sans quoi elle sera disqualifiée.

##### Spécifique catégorie Femme

- a) Portage du canot sur les épaules sur une distance de 1,1 km.
- b) Deux participantes à la fois peuvent porter le canot et les avirons peuvent être transportés par un autre membre de l'équipe.