



# Règlements | Triathlon

1. L'inscription peut se faire de deux façons :
  - En ligne sur le site Sport-Plus jusqu'au 5 juillet 2023 (voir la procédure d'inscription et de paiement au [mashteuiatsh.ca](http://mashteuiatsh.ca) dans la section Grand rassemblement des Premières Nations);
  - Sur place, le samedi 8 juillet 2023 derrière le Centre Amishkuisth de 7 h 30 à 8 h 30 et de 14 h à 15 h au Pavillon des arts et des traditions du site Uashassihstsh.
2. Les équipes doivent être composées de cinq participants.
3. Le coût de l'inscription est de 150 \$ par équipe pour un maximum de huit équipes.
4. 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.

Chaque équipe peut apporter les modifications suivantes sur leur propre canot :

  - Appuis-pied;
  - Barre perpendiculaire au barreau central.
5. La compétition de la catégorie femme débute à 17 h et la compétition de la catégorie homme débute à 18 h le samedi 8 juillet 2023.
6. Un délégué (minimum) de chaque équipe devra assister à une rencontre obligatoire afin de recevoir les instructions le samedi 8 juillet 2023 à 16 h au Pavillon des arts et des traditions.
7. Chaque compétiteur devra être vêtu adéquatement et de manière sécuritaire pour participer à la compétition : vêtement de flottaison individuel (VFI) obligatoire pour les pagayeurs.
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 ou de son état de santé.
9. 1<sup>re</sup> partie de la compétition – portage
  - a. Catégorie homme

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

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

*b. Catégorie femme*

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

- Le portageur doit avoir son équipe de chargement (maximum 2 personnes).
- Si la poche de sable tombe, la participante peut la reprendre et continuer, et ce, sans aide.
- Le portageur doit taper la main d'une des compétitrices de la partie canot pour la poursuite de la course.

**2<sup>e</sup> partie de la compétition – course à canot :** Course à canot à deux équipiers sur le Pekuakami (lac Saint-Jean).

*a. Catégories homme et femme :*

- Le canot doit contourner les deux bouées présentes sur le lac par l'extérieur et débarquer à la plage à l'endroit identifié.
- L'équipe qui ne contournera pas les bouées par l'extérieur sera automatiquement disqualifiée et avisée par un officiel.
- 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.
- 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.
- Si une équipe renverse et désire poursuivre la course, elle doit retourner d'elle-même son canot (dans l'eau ou sur le rivage).
- Si une équipe demande de l'aide de la sécurité, elle se verra disqualifiée.
- 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.

**3<sup>e</sup> partie de la compétition – portage de canot :**

*a. Catégorie homme :*

Portage du canot sur les épaules sur une distance de 1,9 km.

- Un coéquipier à la fois portage le canot et l'autre coéquipier transporte les deux avirons.
- Il est interdit de faire un transfert de portage de canot autour d'un cône.
- Le participant avec les avirons doit contourner les cônes identifiés.
- Chaque équipe doit se présenter à la ligne d'arrivée avec les deux avirons, sans quoi elle sera disqualifiée.

*b. Catégorie femme :*

Portage du canot sur les épaules sur une distance de 1,9 km.

- Deux participantes à la fois peuvent porter le canot et les avirons peuvent être transportés par un autre membre de l'équipe.
- Il est interdit de faire un transfert de portage de canot autour d'un cône.
- La participante avec les avirons doit contourner les cônes identifiés.

10. Le meilleur temps pour le triathlon toutes catégories confondues sera souligné.