

Cahier des Charges



Athlètes Paratriathlon



Points de contact :

kevin.jehasse@handisport.be

emilien.gilbert@lf3.be

SOMMAIRE

1. Introduction

2. Premiers pas

3. La licence

4. S'entraîner en triathlon

5. La compétition en triathlon



INTRODUCTION

Qu'est-ce-que ce document ?

Ce document a pour objectif de vous guider, paratriathlètes, à travers la discipline du triathlon. Nous allons tenter par ces quelques pages de vous fournir les informations de base que vous serez bien utiles pour votre pratique.

Par qui ?

Ce document est construit conjointement par la Ligue Francophone de Triathlon (LF3) et la Ligue Handisport Francophone (LHF). Au sein de l'écosystème sportif belge, la LF3 régit la pratique du triathlon et des disciplines enchaînées en francophonie. La LHF, quant à elle, régit la pratique sportive par des athlètes avec un handicap moteur.

Ainsi l'association de ces deux entités permet de répondre au mieux aux questions que les paratriathlètes se posent et permet de régir leurs activités.

Pourquoi ?

La LF3 et la LHF sont partis d'un constat simple : les informations de base afin de pratiquer le paratriathlon dans de bonnes conditions ne sont pas assez connues. Ainsi, ce document sera publié sur un maximum de canaux et sera accessible à tous et toutes à travers les sites web respectifs LHF et LF3.

Premiers pas

Alors comment s'y retrouver ?

Il est vrai que cela n'est pas évident de se retrouver au sein des différentes actions à réaliser lorsqu'on souhaite débiter le paratriathlon.

La première action à certainement réaliser est de contacter directement : kevin.jehasse@handisport.be et emilien.gilbert@lf3.be

Kevin Jehasse est le représentant Triathlon au sein de la LHF et Emilien Gilbert est le représentant Paratriathlon au sein de la LF3. Via le contact de ces deux personnes, vous serez orienté vers les bonnes actions à réaliser et vous serez accompagner.

La seconde action à réaliser sera de prendre une licence LHF. La licence LHF est la réelle porte d'entrée vers le paratriathlon puisqu'elle vous permettra également d'obtenir automatique une licence LF3. Si vous êtes licencié.e la troisième étape est gratuite.

La troisième action à mener est de pouvoir prendre rendez-vous chez ce qu'on appelle un **médecin classificateur**. En tant que paratriathlète vous devrez passer une classification afin de vous livrer une licence.

La classification consiste en l'évaluation de vos capacités qui permettra de vous placer en compétition avec des athlètes de la même catégorie. Cette classification se fait sur prise de rendez-vous et via certains médecins repris sur le site web de la LHF : <https://www.handisport.be/sport/triathlon/>

Remarque : cette classification n'est valable que pour les compétitions belges, si vous souhaitez participer à une compétition internationale reconnue vous allez devoir vous faire classier lors d'une journée organisée par World Triathlon (fédération internationale triathlon).

Licence

Qu'est-ce-qu'une licence ?

La licence est la porte d'entrée vers la pratique du paratriathlon. La licence permet aux responsables de la LHF et de la LF3 de continuer de vous accompagner.

Elle permet également de vous affilier à un club et de pouvoir bénéficier de leurs aides. Les clubs de triathlon affiliés à la LHF bénéficie d'aide matériel, logistique et humain afin d'accompagner les paratriathlètes licenciés. Sans compter ici évidemment l'accompagnement que les clubs eux-mêmes peuvent vous offrir.

La licence vous permettra également de participer aux compétitions et de vous retrouver classer. Sans licence, vous ne serez pas repris dans un classement officiel et vos performances ne seront pas prises en compte pour une potentielle sélection ou pour la remise d'un potentiel titre (champion de belgique, champion francophone,...).

La licence vous ouvre également les portes des compétitions internationales comme les championnats du monde/europe amateurs ou professionnels.

La licence vous couvre également tout au long de l'année lors de vos entraînements ou compétitions. Cela est donc une couverture non négligeable à ne surtout pas sous-estimer.

La licence vous offre également accès à tous les évènements LF3 soit gratuitement soit par des prix préférentiels comme : conférence, entraînement en eau-libre ou autres, formation, évènements spécifiques,...

Lors de l'acquisition de votre licence LHF, il vous faudra vous rendre sur la plateforme LF3 (<https://lf3.organon-extranet-prod.org>) afin de déposer votre licence LHF et ainsi obtenir l'homologation LF3.

S'entraîner

Comment s'entraîner ?

Suite à l'acquisition de votre licence, vous serez donc inscrit dans un club de triathlon.

Mais lequel ?

Sur le site web LF3 (<https://lf3.be/trouver-un-club/>) vous pourrez retrouver l'ensemble des clubs qui accueillent des paratriathlètes.

Pour la saison 2026 nous pouvons vous renseigner ces clubs :

- Quali' 3 Team - Farciennes
- Leg's Go - Liège
- 3ENERGY - Tournai

Dans ces clubs vous pourrez vous entraîner via les créneaux et grâce aux entraîneurs de ces clubs. Ces clubs ont également droit à du prêt ou de l'achat de matériel spécifique pour vous de manière gratuite ou à prix réduit grâce à l'affiliation à la LHF.

Sinon, grâce à votre licence vous pouvez vous entraîner individuellement en toute sécurité grâce à votre assurance liée à la licence.

Les responsables LHF et LF3 peuvent également vous guider vers certains formateurs ou entraîneurs afin de vous aiguiller dans votre pratique.

Nous avons également une journée de détection nommé **Community Day LF3**. Lors de cette journée des représentants LHF et LF3 seront sur place afin de réaliser des testing en natation et course à pied et également vous mettre du matériel spécifique à disposition afin que vous puissiez tester. Si vous êtes intéressé.e. par cette journée n'hésitez pas à contacter : kevin.jehasse@handisport.be et emilien.gilbert@lf3.be.



Compétition

Comment participer à un triathlon ?

Si vous souhaitez participer à un triathlon, vous pouvez vous rendre directement sur le site web de la LF3 (<https://lf3.be/calendrier/>).

Là vous aurez directement l'ensemble des triathlons accessibles aux paratriathlètes. Nous vous conseillons tout de même de rester ouvert et attentif aux autres triathlons qui seraient éventuellement pas repris dans le calendrier LF3.

Grâce à votre licence, vous ne paierez aucun surcout lié à la licence d'un jour obligatoire pour les non-licenciés. Vos résultats seront également comptabilisés et repris dans un classement spécifique à votre catégorie.

Après vous êtres inscrits, nous vous conseillons fortement de contacter le responsable de l'épreuve à l'adresse mentionnée dans le formulaire.

Grâce à ce contact, vous pourrez vous assurer que l'organisateur ait bien enregistré votre inscription et discuter directement des adaptations dont vous auriez éventuellement besoin. Ce contact vous permettra peut-être également d'entrer en relation avec le corps arbitral que vous aiguillera sur les modalités possibles ou non.

Nous vous conseillons également de les contacter suffisamment tôt (1 mois à l'avance) afin d'éviter le rush des dernières semaines d'organisation et donc de risquer des éventuels oublis.

Compétition

Point spécifique compétition internationale

Pour connaître les critères de sélection ou de participation à une compétition de niveau internationale, merci de bien vouloir prendre connaissance des documents prévus à cet effet et disponible sur la page web paratriathlon de la LF3 : <https://lf3.be/paratriathlon/>