

**TRIATHLON**

**DE QUÉBEC**

**GUIDE DE L'ATHLÈTE 2018**

# TABLE DES MATIÈRES :

Horaire des activités.....	3
AVANT LA COMPÉTITION .....	4
Direction et stationnement.....	4
Plan du site .....	5
Préenregistrement .....	5
Réunion d’information .....	5
Location de combinaisons thermiques .....	5
Distances par catégorie .....	6
Parcours.....	6
Natation.....	6
Vélo.....	6
Course.....	6
LE MATIN DE LA COMPÉTITION.....	7
Enregistrement.....	7
Marquage .....	7
Puce électronique.....	7
Service mécanique .....	7
Transition.....	7
Réunion d’avant-course .....	8
Service de vestiaire.....	8
Services sur le site de la compétition .....	8
PENDANT LA COMPÉTITION .....	9
Règlements.....	9
Photos.....	9
APRÈS LA COMPÉTITION .....	9
Repas d’après-course .....	9
Fermeture de la zone de transition.....	9
Remise de médailles.....	10
Objets perdus .....	10
Résultats .....	10
Exposants.....	10
PARTENAIRES.....	11
ANNEXES.....	12

# Horaire des activités

Samedi 8 septembre 2018		
HEURE	ACTIVITÉ	EMPLACEMENT
7 h à 11 h	Entraînement encadré de natation et de vélo	Baie de Beauport (sur la plage)
Mercredi 19 septembre 2018		
HEURE	ACTIVITÉ	EMPLACEMENT
23 h 59	Fin des inscriptions en ligne	<a href="http://www.triathlondequebec.com">www.triathlondequebec.com</a>
Samedi 22 septembre 2018		
HEURE	ACTIVITÉ	EMPLACEMENT
16 h à 17 h	Reconnaissance du parcours de natation (supervisée)	Baie de Beauport (sur la plage)
17 h 30	Réunion d'information pour tous (optionnelle)	Baie de Beauport (Tente de repas)
11 h à 17 h	Remise des dossards	Demers bicyclettes et skis de fond
Dimanche 23 septembre 2018		
HEURE	ACTIVITÉ	EMPLACEMENT
6 h	Remise des dossards et ouverture de la zone de transition	Baie de Beauport (Pavillon Principal)
8 h	Triathlon U13-U15	Plage
8 h 02	Triathlon initiation	Plage
8 h 15	Triathlon Olympique	Plage
9 h 30	Remise des médailles U13-U15	Près de l'arrivée
10 h	Triathlon Sprint	Plage
11 h	Remise des médailles Olympique	Près de l'arrivée
12 h	Remise des médailles Sprint	Près de l'arrivée

# AVANT LA COMPÉTITION

## Direction et stationnement

**1 Boulevard Henri-Bourassa, Québec, QC G1J 1W8**

Un coût de 10 \$ par voiture sera demandé à l'entrée de la Baie de Beauport. Prévoir le montant exact en argent comptant peut accélérer votre entrée sur le site de l'événement. Nous vous encourageons fortement à covoiturer ou à venir à vélo si possible.

### **DIMANCHE**

#### **Avant 7 h**

L'accès à la Baie de Beauport se fera par l'entrée habituelle.

#### **Entre 7 h et 12 h**

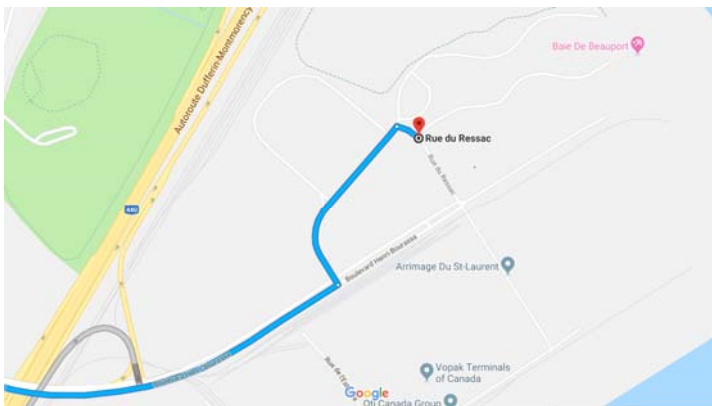
L'accès à la Baie de Beauport se fera par l'entrée du Port de Québec située sur la rue du Ressac.

#### **Après 12 h**

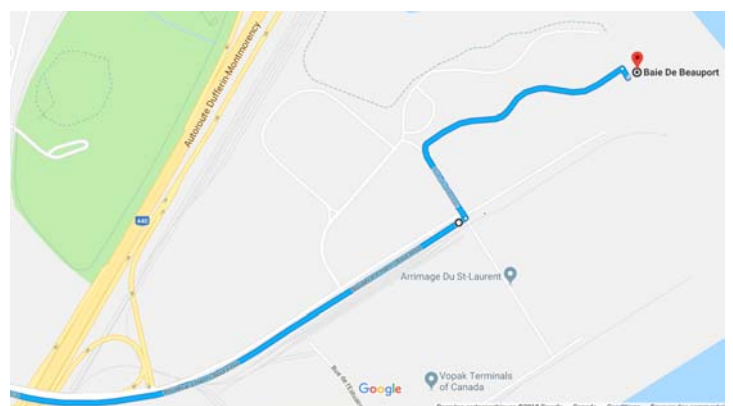
L'accès se fera par l'entrée habituelle.

***En tout temps, il sera possible de quitter le site.***

### **Accès avant 7 h et après 12 h**



### **Accès entre 7 h et 12 h**



## Plan du site



## Préenregistrement

Il est possible d'aller chercher votre matériel du participant le samedi 22 septembre pour éviter l'engouement le matin de la compétition. Cela comprend votre dossard et quelques surprises de la part de nos partenaires. Le tout aura lieu chez Demers bicyclettes et skis de fond entre **11 h et 17 h**. Il sera possible de s'inscrire sur place. Payable par chèque ou comptant seulement. **La puce doit être récupérée le matin de la compétition près de l'enregistrement.**

## Réunion d'information

Il y aura une réunion d'information (optionnelle) le samedi 22 septembre à 17 h 30 à la tente de repas de la Baie de Beauport.

## Location de combinaisons thermiques

Il est possible de louer une combinaison thermique chez [La Boutique du Lac](#). Il est fortement conseillé d'essayer la combinaison avant d'en faire la location. Contactez-les au 418-841-5194 pour plus d'informations.

## Distances par catégorie

Catégories :	Natation :	Vélo	Course :
<b>U13</b>	375m	10km	2,5km
<b>U15</b>	375m	10km	2,5km
<b>Sprint</b>	750 m	20 km	5 km
<b>Olympique</b>	1,5 km	40 km	10 km
<b>Initiation</b>	375 m	10 km	2,5 km

## Parcours

Le plan des parcours est en annexe.

## Natation

Les départs se feront à partir de la plage.

La combinaison isothermique (wetsuit) sera **permise** si la température de l'eau mesurée la veille et confirmée le matin de la course se situe en deçà de 22 degrés Celsius. La combinaison isothermique est **obligatoire** pour les températures en deçà de 16 degrés Celsius. Entre ces plages de température, le nageur choisit de porter ou non la combinaison. La température moyenne de l'eau au 23 septembre est d'environ 18 degrés Celsius. Le port du bonnet de bain fourni par l'organisation est **obligatoire**.

Le 23 septembre, pour tous les départs, **la marée sera descendante**. Par conséquent, le retour vers la plage sera un peu plus long que l'allée aux bouées. La hauteur de l'eau variera selon le départ, mais nous en tiendrons compte pour installer les bouées.

**Il est fortement encouragé d'aller nager à la Baie de Beauport au moins une fois avant l'événement afin de prendre connaissance des particularités du fleuve.**

## Vélo

Les participants circulent à droite de la chaussée. Malgré que le circuit est fermé à la circulation automobile, qu'il y a la présence des policiers et des bénévoles, soyez alertes, car les automobilistes peuvent toujours nous surprendre.

**Comme le circuit emprunte une voie d'accès à l'autoroute, il est strictement interdit de rouler sur le parcours de vélo avant le jour de l'événement.**

## Course

La course a lieu sur la piste cyclable près de la Baie de Beauport. Elle est majoritairement asphaltée, mais il y aura un petit bout de poussière de pierre. Il y aura deux points de ravitaillement pour les courses de 5 et 10 km et un seul pour tous les autres.

# LE MATIN DE LA COMPÉTITION

## Enregistrement

Si vous n'êtes pas passé chercher votre dossard le samedi, il sera important de passer à l'enregistrement des athlètes, situé au Pavillon Principal de la Baie de Beauport, pour le récupérer. Il sera également possible de s'inscrire sur place. Payable par chèque ou comptant seulement.

## Marquage

Le marquage des athlètes aura lieu devant la zone de transition. Des bénévoles seront sur place. Tous les athlètes doivent se faire marquer.

## Puce électronique

Les puces électroniques sont remises par SportStats dimanche matin. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée.

## Service mécanique

Les mécaniciens de la boutique Demers bicyclettes et skis de fond seront sur les lieux pour vous donner un dernier coup de main mécanique avant le départ.

## Transition

L'accès à la transition commence à 6 h. Les athlètes portant le bracelet de la compétition seront les seuls à pouvoir entrer dans la zone de transition. Un contrôle serré par les bénévoles sera effectué afin de réduire au minimum la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions. Nous comptons sur votre entière collaboration et sur celle de vos supporteurs.

Chaque catégorie aura une section attitrée. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels possible.

Pour l'épreuve en équipe, la puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe dans la zone de transition. Il y aura une zone d'échange spécifique à cet effet, laquelle vous sera montrée et expliquée dimanche matin.

## Réunion d'avant-course

Une réunion d'avant-course aura lieu 20 minutes avant le début de chaque épreuve à la plage. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. Il est important d'être présent. Prévoyez dix minutes pour marcher de la transition jusqu'à la plage.

## Service de vestiaire

Le départ étant loin de la transition, nous offrons un service de vestiaire. Des sacs seront mis à votre disposition près du départ afin d'y déposer vos vêtements chauds. Vous pourrez ensuite déposer le sac dans le bac prévu à cet effet. Les sacs seront transportés à la ligne d'arrivée. Ne laissez pas d'objets de valeurs ! Par soucis d'éco-responsabilité, nous vous demandons le plus possible de laisser vos effets personnels à la transition ou à des gens venus vous encourager. Si vous ne pensez pas réutiliser le sac après l'événement, il sera également possible de déposer votre sac à la tente de repas des athlètes afin que nous puissions les réutiliser.

Un vestiaire et des douches seront à votre disposition près de la plage. Des toilettes bleues seront également à votre disposition près de la zone de transition.

## Services sur le site de la compétition

- Chronométrage professionnel par SportStats
- Repas d'après-course fourni par les Banquets Morin
- Gatorade au ravitaillement
- Sécurité nautique et routière
- Soutien médical fourni par GMU
- Foodtruck, O'Ravito café relais, qui offre un menu santé, nutritif et mettant de l'avant des produits frais, sans friture
- Officiels de Triathlon Québec
- Photographes officiels :



## PENDANT LA COMPÉTITION

### Règlements

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Visitez le lien suivant pour les consulter :

<http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organisateurs/reglements/>

Toutes infractions à ces règlements peuvent entraîner la disqualification par les officiels de Triathlon Québec et/ou par le directeur de course de l'événement.

Aucune aide extérieure n'est permise durant l'événement.

Une conduite antisportive peut entraîner la disqualification du participant. À cet effet, vous pouvez consulter le code d'éthique de Triathlon Québec figurant dans le lien ci-dessus.

### Photos

Nos photographes seront sur place pour vous photographier en action ! Les photos seront disponibles après l'événement pour achat.

## APRÈS LA COMPÉTITION

### Repas d'après-course

Un repas d'après-course vous sera servi sous le chapiteau. Les repas sont destinés aux participants du Triathlon de Québec et vous devrez obligatoirement présenter votre bracelet afin de recevoir votre repas.

### Fermeture de la zone de transition

La zone de transition ferme à 14 h, alors ne tardez pas trop à aller récupérer votre vélo. Encore une fois, le bracelet est obligatoire pour entrer et sortir de la zone de transition afin de limiter les risques d'accident avec les participants et les risques de vol.

## Remise de médailles

Tous les athlètes recevront une médaille de participation à la fin de la course. Ci-dessous, vous pouvez consulter l'horaire de remise des médailles des catégories avec podium.

Heure	Catégorie
<b>9 h 30</b>	Remise des médailles U13-U15
<b>11 h 00</b>	Remise des médailles Triathlon olympique
<b>12 h 00</b>	Remise des médailles Triathlon sprint

## Objets perdus

Tous les objets perdus seront rassemblés à la tente de repas des athlètes.

## Résultats

Les résultats seront affichés près des exposants et ils seront disponibles sur le site internet de SportStats dès que possible.

## Exposants

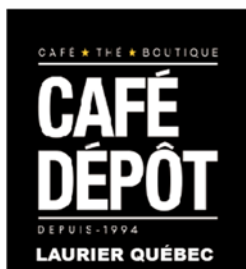
Quelques partenaires seront sur place et pourraient vous être utiles. N'hésitez pas à aller les rencontrer !

- [Club de triathlon de l'Université Laval](#)
- [Demers bicyclettes et skis de fond](#)
- [La Boutique du Lac](#)
- [Eye Am soins oculaires](#)

## PARTENAIRES



BAIE DE BEAUPORT



# ANNEXES

## TRIATHLON DE QUÉBEC

## BAIE DE BEAUPORT

LE 23 SEPTEMBRE 2018

