



# GUIDE DE L'ATHLÈTE 2019



TRIATHLON  
DUCHESNAY



PROGRAMME SANTÉ  
EN ENTREPRISE

PRÉSENTÉ PAR

La Capitale 





C'est avec beaucoup d'enthousiasme que toute l'équipe convie les triathlètes de la province ainsi que les amateurs de défis et de sports d'endurance à la sixième présentation du Triathlon Duchesnay.

Nous sommes très fiers de présenter, cette année, une Coupe Québec U13 et U15, une étape de la série Grand Prix et une Coupe Québec olympique en format championnat provincial. Nous livrerons une compétition de haute qualité avec une multitude de surprises!

Cela dit, les mêmes éléments forts de l'an dernier y seront. Notre équipe est déjà à pied d'œuvre pour vous offrir des installations qui font maintenant notre renommée : un bâtiment d'accueil accessible et convivial, une vaste zone de transition, des parcours magnifiques et bien balisés et une zone d'arrivée animée.

Soucieux de se démarquer par la qualité de l'expérience des athlètes, le Triathlon Duchesnay offre encore une fois plusieurs cadeaux aux participants.

Cette année, nous accueillerons les épreuves suivantes :

- ✓ Série Grand Prix
- ✓ Coupe Québec olympique en format championnat provincial
- ✓ Triathlon sprint
- ✓ Initiation adulte
- ✓ Triathlon U13 et U15 Coupe Québec
- ✓ Duathlon sprint
- ✓ Duathlon olympique
- ✓ Duathlon et triathlon sprint et olympique en équipe
- ✓ Initiation 1 à 4 (anciennement nommé U5 à U11)
- ✓ Course 5 km
- ✓ Défi jeunesse 1 km

Au nom de toute l'équipe du Triathlon Duchesnay : bonne course!



## HORAIRE GÉNÉRAL

### Vendredi 9 août 2019

- 18h00 : Ouverture du site
- 19h15 : Rencontre des athlètes (explication de l'événement FACULTATIF) devant le pavillon Desjardins
- 18h00 à 21h00 : Récupération des trousse des athlètes – pavillon Desjardins
- 21h00 : Fermeture du site

### Samedi 10 août 2019

- 6h00 : Ouverture du site
- 6h10 : Ouverture de la zone de transition
- 7h10 : Fermeture du parcours de vélo (échauffement terminé pour tous)
- Remise des trousse des athlètes en continu – pavillon Desjardins
- Distribution des puces en continu – devant le pavillon Desjardins
- Marquage des athlètes en continu – devant le pavillon Desjardins



## HEURES DE DÉPART DES COMPÉTITIONS

8h00 : Coupe Québec U15 Gars

8h04 : Coupe Québec U15 Filles

8h08 : Coupe Québec U13 Gars

8h12 : Coupe Québec U13 Filles

8h50 : Grand Prix Hommes

8h55 : Grand Prix Femmes

9h30 : Coupe Québec / Championnat québécois Triathlon Olympique (Homme) Vague 1

9h35 : Coupe Québec / Championnat québécois Triathlon Olympique (Homme) Vague 2

10h00 : Coupe Québec / Championnat québécois Triathlon Olympique (Femme + Équipe)  
Duathlon Olympique

11h00 : Triathlon Sprint (Homme)

Duathlon Sprint + Initiation

Course 5km

11h15 : Triathlon Sprint (Femme) Vague 1

11h25 : Triathlon Sprint (Femme + Équipe) Vague 2

12h15 : Triathlon Initiation (12 ans et +) / Découverte (Tous)

13h00 : Réunions avant course jeunesse (Dans la zone de transition junior)

13h15 : Triathlon Initiation 4 – U11 et U13(10 à 13 ans)

13h35 : Triathlon Initiation 3 – U9 et U11 (8 à 11 ans)

13h50 : Initiation 2 – U7 et U9 (6 à 9 ans)

14h00 : Initiation 1 – U5 et U7 (4 à 7 ans)

14h10 : Course 1km

\*\*\* Une réunion avant course est prévue au lieu de départ 20 minutes avant l'heure du départ



## INFORMATIONS

### RÉCUPÉRATION DE VOTRE TROUSSE DE L'ATHLÈTE

Les athlètes pourront récupérer leur trousse dès le vendredi 9 août, à 18h00. Rendez-vous au pavillon Desjardins, au parc du Grand Héron, 4, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Québec, G3N 2N6.

Les troussees seront également disponibles le matin de la course au pavillon Desjardins dès 6h10.

### REMISE DES PRIX ET MÉDAILLES

Les médailles de participation seront remises directement à l'arrivée. Tous les athlètes en recevront une.

Les remises de médailles des gagnants, pour les trois premiers hommes et femmes de chacune des épreuves auront lieu aux heures suivantes :

- Série Grand Prix, U13 et U 15 : 11h00
- Coupe Québec / Championnat Triathlon et Duathlon Olympique : 12h00
- Triathlon et duathlon sprint 13h00
- Triathlon Initiation (12 ans et +) 13h30

Seules les catégories suivantes se verront remettre des médailles par tranches d'âge:

- Coupe Québec / Championnat québécois Triathlon Olympique

**Aucune médaille de podium ne sera remise aux épreuves Initiation 1 à 4 et au 1 km défi jeunesse (les enfants reçoivent tous une médaille de participation).**



## INFORMATIONS (SUITE)

### SÉCURITÉ SUR LES PARCOURS

#### PARCOURS DE NATATION

Vous devez nager en tout temps à droite des bouées. La sécurité sera assurée par GTI.

#### PARCOURS VÉLO

Bien que le parcours vélo soit entièrement fermé aux automobilistes, **les véhicules motorisés et les véhicules d'urgence ont priorité**. Restez alertes. Vous devez rouler en tout temps dans la voie de droite. Le parcours se fait donc dans le sens antihoraire. Vous devez dépasser par la gauche.

#### PARCOURS DE COURSE À PIED

Le parcours de course à pied se fera aussi dans le sens antihoraire. Vous devez donc courir dans la voie de droite.

#### ZONE DE TRANSITION

Le dossard et marquage est obligatoire pour entrer dans la zone de transition. Un contrôle serré par les bénévoles sera effectué afin de réduire la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions

### NOURRITURE SUR LE SITE

Chaque athlète aura droit à un dîner complet, une gracieuseté de C'Miam Luncherie. Une cantine sera sur place afin de vendre de la nourriture et des rafraîchissements aux supporteurs. Un rabais de 10 % est aussi offert sur présentation de votre dossard la journée de la course au restaurant C'Miam.



## INFORMATIONS (SUITE)

### EAU SUR LE SITE

Par souci environnemental, **aucune bouteille de plastique ne sera distribuée sur le site.** Nous vous demandons de bien vouloir apporter une gourde afin de minimiser l'utilisation des bouteilles d'eau. Plusieurs abreuvoirs et cruches d'eau seront disposés sur le site, dont au bar à eau unique Viva La Capitale.

### LOCATION DE WETSUIT

Il est possible de faire la location de wetsuit sur place ou en réservant par courriel au [info@triathlo.com](mailto:info@triathlo.com)

### HÉBERGEMENT

La Station touristique Duchesnay offre un rabais de 10 % sur présentation de votre dossard. Les campeurs et les roulottes peuvent demeurer sur le stationnement principal (P1). Par contre, aucun service n'est offert puisqu'il s'agit d'un stationnement.

### ACCÈS AU SITE

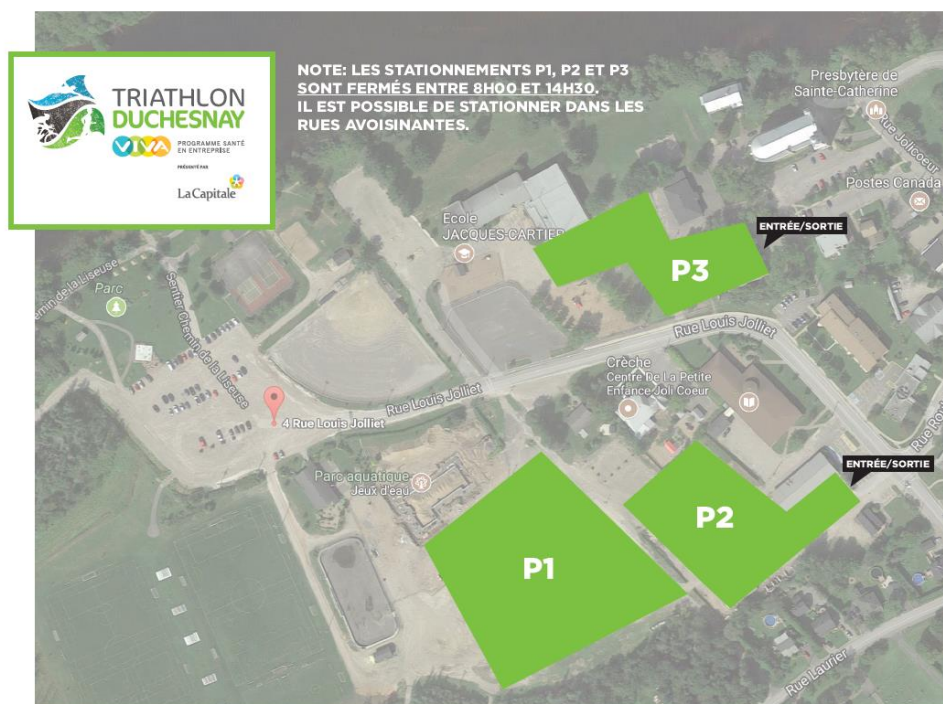
Nous vous recommandons fortement d'arriver sur le site avant 7h00 le matin de l'événement. Cela vous aidera à rester positif, facilitera la circulation et la coordination de la zone de transition.

Par l'autoroute 40, vous devez prendre la sortie 295 et suivre la route de Fossambault en direction nord, vers Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Vous entrez dans Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier après environ 14 km.

Soyez attentif, une affiche du Triathlon Duchesnay vous indiquera l'endroit où tourner à gauche afin de vous rendre aux différents stationnements.

## STATIONNEMENT

Les athlètes sont invités à consulter l'horaire **d'ouverture et fermeture des différents stationnements**. Plusieurs sont disponibles et peuvent loger toutes les voitures. Ils se trouvent à moins de 300 mètres du site et sont clairement identifiés. Des bénévoles seront sur place pour vous guider. Soyez courtois et patients avec eux : ils sont là pour faciliter la coordination des véhicules ET des athlètes. Vous pouvez stationner dans les rues avoisinantes en respectant la signalisation.



Stationnement	Ouverture	Fermeture	Réouverture
P1	6h00	7h45	Avec signaleur
P2	6h00	7h45	Avec signaleur
P3	6h00	N/A	N/A



## PLAN DU SITE



# Merci à nos partenaires!



TRIATHLON  
DUCHESNAY



PROGRAMME SANTÉ  
EN ENTREPRISE

PRÉSENTÉ PAR

LaCapitale



LaCapitale



PROGRAMME SANTÉ EN ENTREPRISE



UNIC MALLER COMPRESPORT TECHNOLOGY

MATHIEU  
PERFORMANCE .COM

C M I A M  
—  
LUNCHERIE & CAFÉ

ARGON 18



PROGRAMME  
ANTIDOPAGE  
TRIATHLON  
QUÉBEC



MICROTORREFACTEUR

LA  
BOUTIQUE  
DU LAC



TRIATHLON  
QUÉBEC

clac  
solution impression

le coureur  
nordique

Duchesnay  
STATION TOURISTIQUE



SANCTE  
CATHERINE  
DE LA JACQUELLE

PCN  
Physiothérapie  
et médecine du sport

IGA  
des Sources

NOCTEM  
ARTISANS BRASSEURS



normandin

LOUISGARNEAU®