



TRIATHLON DUCESNAY

propulsé par **LES
SNORÔS™**

TRIATHLON
QUÉBEC

GUIDE DE L'ATHLÈTE 2022

GUIDE DE L'ATHLÈTE 2022

Table des matières

HORAIRE GÉNÉRAL.....	3
Vendredi 5 août 2022.....	3
Samedi 6 août 2022.....	3
HEURES DE DÉPART DES COMPÉTITIONS.....	3
HÉBERGEMENT.....	4
RÉCUPÉRATION DE LA TROUSSE DE L'ATHLÈTE.....	4
MARQUAGE DES ATHLÈTES.....	4
ACCÈS AU SITE.....	5
LOCATION DE WETSUIT.....	5
NOURRITURE.....	5
EAU SUR LE SITE.....	5
RAVITAILLEMENT.....	5
ZONE DE CLUBS ET TENTES.....	5
SPECTATEURS.....	5
TOILETTES SUR LE SITE.....	6
SOINS MÉDICAUX SUR LE SITE.....	6
RÉUNION D'AVANT-COURSE.....	6
PUCE ÉLECTRONIQUE.....	6
ZONE D'ARRIVÉE.....	6
REMISE DES PRIX ET DES MÉDAILLES.....	7
ZONE DE TRANSITION.....	7
PARCOURS DE NATATION.....	7
PARCOURS DE VÉLO.....	7
PARCOURS DE COURSE À PIED.....	8
STATIONNEMENT.....	9
PLAN DU SITE.....	10

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 8^e présentation du Triathlon Duchesnay.

Nous sommes très fiers d'annoncer que cette année, le Triathlon Duchesnay présentera une Coupe du Québec sur distance sprint. Nous livrerons une compétition de haute qualité avec une multitude de surprises!

Cela dit, les mêmes éléments forts de 2021 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.

Cette année, nous accueillerons les épreuves suivantes :

- ✓ Coupe Québec Triathlon sprint (sans sillonnage)
- ✓ Triathlon Olympique
- ✓ Triathlon Initiation adulte
- ✓ Triathlon U13 et U15
- ✓ Duathlon sprint
- ✓ Duathlon olympique
- ✓ Duathlon Initiation
- ✓ Triathlon Jeunesse 1 à 4 (anciennement nommé U5 à U11)
- ✓ Triathlon par équipe sprint
- ✓ Triathlon par équipe Olympique
- ✓ 5 KM et 1 KM course

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

HORAIRE GÉNÉRAL

Vendredi 5 août 2022

- 18h00 : Ouverture du site
- 18h00 à 21h00 : Récupération des trousseaux des athlètes – pavillon Desjardins
- 21h00 : Fermeture du site

Samedi 6 août 2022

- 6h00 : Ouverture du site
- 6h10 : Ouverture de la zone de transition
- 7h10 : Fermeture du parcours de vélo (échauffement terminé pour tous)
- Remise des trousseaux 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

Pour consulter l'horaire à jour, veuillez-vous rendre sur :

<https://triathlonduchesnay.com/horaire/>

Des changements peuvent être apportés en raison des ouvertures et fermetures du parcours vélo et des conditions climatiques.

HÉBERGEMENT

La Station touristique Duchesnay et l'hôtel Rocquemont sont à moins de 15 minutes du site de la course. Les campeurs et les roulottes peuvent demeurer sur le stationnement principal (P7). Cependant, aucun service n'est offert puisqu'il s'agit d'un stationnement.

RÉCUPÉRATION DE LA TROUSSE DE L'ATHLÈTE

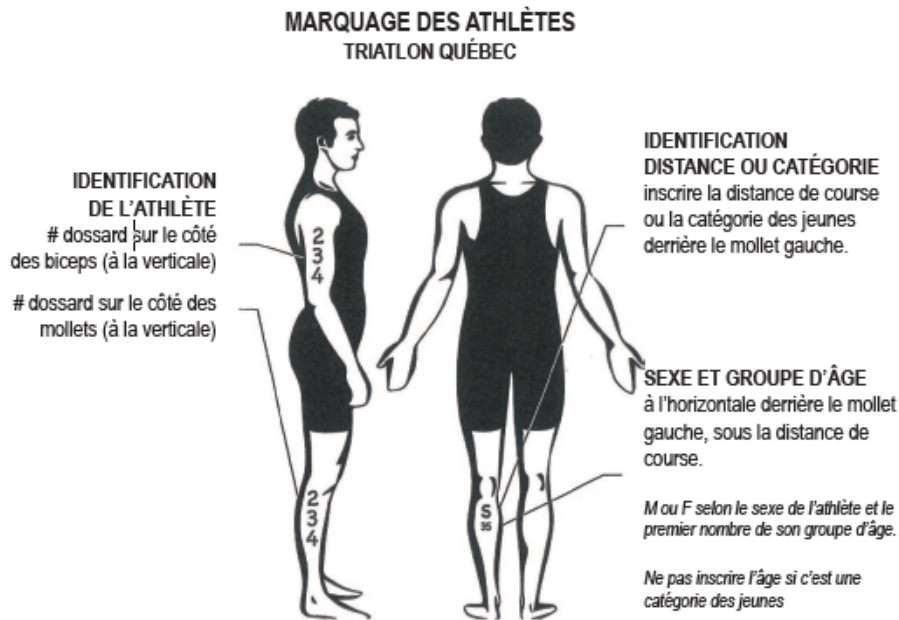
Les athlètes pourront récupérer leur trousse dès le vendredi 5 août, à 18h00. Rendez-vous au pavillon Desjardins, au parc du Grand-Héron, 4, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Québec, G3N 2N6.

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

MARQUAGE DES ATHLÈTES

Le marquage permet aux participants, bénévoles et officiels une identification rapide des athlètes prenant part à une même épreuve. Pandémie oblige, vous devrez effectuer votre marquage vous-même avec un crayon feutre noir.

Voici la procédure :



*** Afin d'aider au bon déroulement de la journée, nous vous conseillons de vous marquer à la maison avant votre déplacement. ***

ACCÈS AU SITE

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.

LOCATION DE WETSUIT

Il est possible de faire la location de wetsuit sur place ou en réservant par courriel au info@laboutiquedulac.com

NOURRITURE

Après sa course, chaque athlète recevra un repas de gaufres Les Snorôs, partenaire principal de l'événement. Il sera possible pour les spectateurs de faire l'achat de nourriture, boisson et café, directement sur le site.

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 seront disponibles pour remplir vos gourdes.

RAVITAILLEMENT

Il y aura un ravitaillement d'eau au kilomètre 2.5 sur le parcours de course à pied.

ZONE DE CLUBS ET TENTES

La zone club sera en bordure du terrain de soccer, à moins de 100M de la ligne d'arrivée et de la zone de transition.

SPECTATEURS

Les spectateurs sont les bienvenus sur le site. Nous leurs demandons le respect des différentes traverses et des différents parcours.

TOILETTES SUR LE SITE

Les toilettes seront disponibles dans les deux pavillons, près de la zone de transition. Une toilette chimique sera installée près de la zone de départ. Il n'y aura pas de douche de disponible sur place.

SOINS MÉDICAUX SUR LE SITE

Les soins médicaux sont assurés par GTI, et ce, sur tous les parcours.

RÉUNION D'AVANT-COURSE

L'horaire des réunions d'avant-course est disponible dans la section horaire du site web. Pour consulter l'horaire à jour, veuillez-vous rendre sur : <https://triathlonduchesnay.com/horaire/>

Afin d'assurer un bon déroulement de la compétition, les réunions d'avant-course se feront sur les lieux de départ de votre épreuve.

Le jour de l'évènement, notre annonceur maison diffusera les communications sur le site principal, la zone de transition et toutes les zones d'attente du site.

PUCE ÉLECTRONIQUE

Les puces électroniques sont remises à la tente de marquage et remise des puces. En récupérant la puce électronique qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé au coût de \$45. Les puces ont des velcros solides et ne devraient pas se détacher si elles sont bien installées. Si vous perdiez votre puce durant l'évènement, vous devez en aviser un bénévole rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit attribuée pour que vous ayez un temps à l'arrivée. Si vous devez abandonner l'épreuve, rappez votre puce à la ligne d'arrivée ou à un responsable de la zone de transition.

ZONE D'ARRIVÉE

- Une médaille de participation sera remise à tous
- Les participants devront enlever leur puce et la mettre dans un bac de récupération.
- Le lunch d'après course pourra être récupéré à la tente des Snoros, face au pavillon Desjardins

REMISE DES PRIX ET DES MÉDAILLES

- Les remises de médailles des gagnants, pour les trois premiers hommes et femmes de chacune des épreuves, auront lieu à la zone podium, 30 minutes après l'arrivée des trois premiers athlètes hommes et femmes.
- Aucune médaille de podium ne sera remise aux épreuves Initiation 1 à 4 (les enfants reçoivent tous une médaille de participation).

ZONE DE TRANSITION

- Le dossard et le marquage sont obligatoires pour entrer dans la zone de transition. Des crayons seront à votre disposition lors de la récupération de votre trousse. Afin d'aider au bon déroulement de la journée, nous vous conseillons de vous marquer à la maison avant votre déplacement. Il y aura deux zones de transition distinctes. Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans la zone de transition.
- **Transition 1** : Triathlon et Duathlon Sprint, olympique, Initiation, U13 et U15 (équipe et individuel).
- **Transition 2** Elle sera réservée aux volet Jeunesse 1 à 4.

PARCOURS DE NATATION

Les participants devront suivre un couloir individuel balisé avec des bouées. Une équipe de sécurité nautique assurera la sécurité du plan d'eau. À la sortie de l'eau, un large corridor dirigera les participants vers la zone de transition. Natation: Le temps limite pour un triathlon sprint est de 30 minutes. Pour une distance olympique le temps limite est de 1h10.

Pour le consulter vous diriger au <https://triathlonduchesnay.com/parcours/>

PARCOURS DE VÉLO

Bien que le parcours de 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. Vous devez dépasser par la gauche. Temps limite : Olympique, le cycliste doit être sur le retour de la dernière boucle avant 9h40. Triathlon Sprint, le cycliste doit avoir débuté sa dernière boucle avant 11h40.

Pour le consulter vous diriger au <https://triathlonduchesnay.com/parcours/>

PARCOURS DE COURSE À PIED

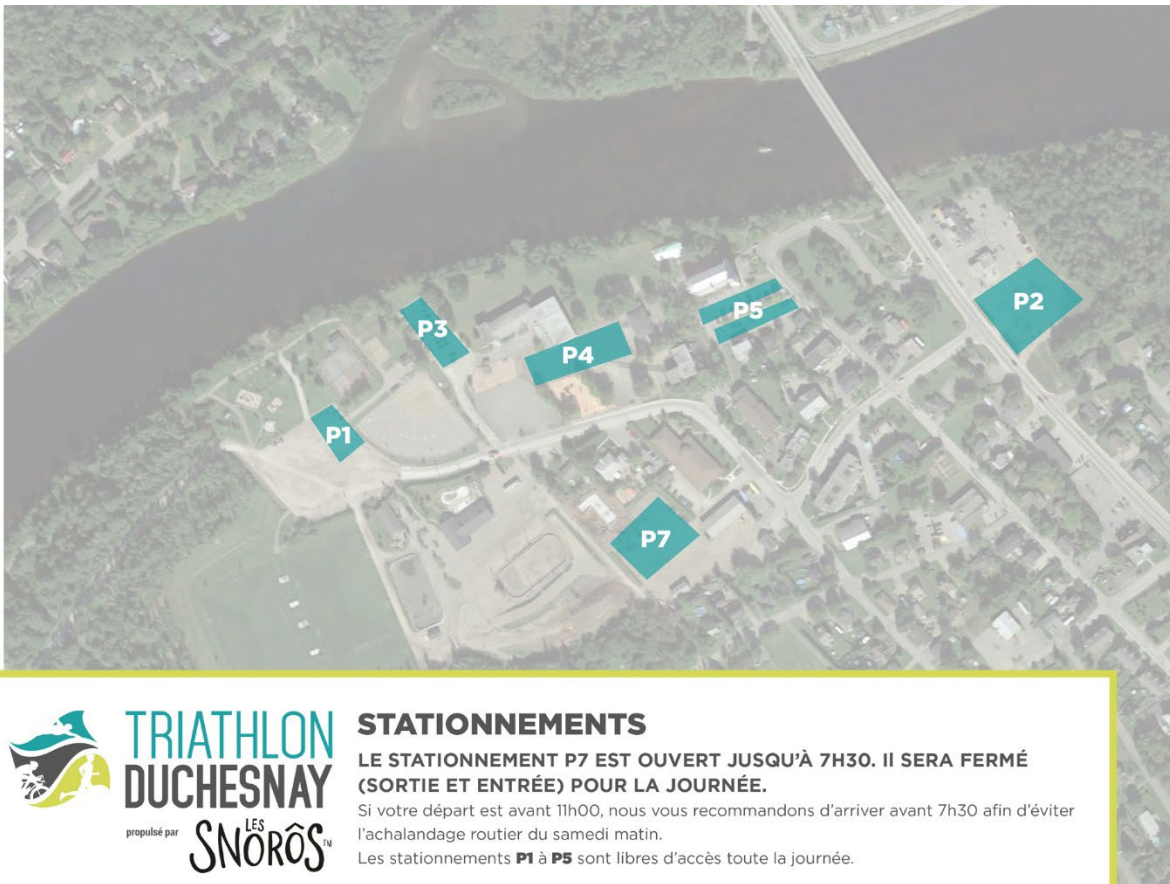
Le parcours de course à pied se fera pour sa part dans le sens anti-horaire. Vous devez donc courir dans la voie de droite. Le parcours de course emprunte la piste cyclable La Liseuse sur une distance de 1,25 km. Cette boucle de 2,5 km sera utilisée pour toutes les distances de l'évènement. Il n'y a aucune limite de temps. Si vous avez été coupés sur l'épreuve vélo, vous pouvez continuer et faire la course à pied.

Pour le consulter vous diriger au <https://triathlonduchesnay.com/parcours/>

STATIONNEMENT

Attention, le stationnements P7 ferment le matin de la course à 7h30 et celui-ci ouvrira à la fin de l'évènement, à 14h00. Si vous prévoyez avoir à quitter avant 14h00, vous devez utiliser les stationnement libre P1 à P5.

Plusieurs stationnements 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.



**TRIATHLON
DUCHESNAY**

propulsé par

**LES
SNORÔS™**

STATIONNEMENTS

LE STATIONNEMENT P7 EST OUVERT JUSQU'À 7H30. IL SERA FERMÉ (SORTIE ET ENTRÉE) POUR LA JOURNÉE.

Si votre départ est avant 11h00, nous vous recommandons d'arriver avant 7h30 afin d'éviter l'achalandage routier du samedi matin.

Les stationnements **P1** à **P5** sont libres d'accès toute la journée.

PLAN DU SITE



MERCI À NOS PARTENAIRES!



MERCI À NOS PARTENAIRES!

