



TRIATHLON DUCESNAY

Présenté par **NØLLEN**



GUIDE DE L'ATHLÈTE 2024

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 10e présentation du Triathlon Duchesnay.

Nous sommes heureux de présenter, en 2024, une Coupe Québec jeunesse U15 et U13 en plus d'une Coupe Québec Duathlon. Nous accueillerons la finale régionale de la région Chaudières Appalaches pour les U13 et U15

Les parcours natation seront désormais tous en descente de rivière, facilitant ainsi l'épreuve!

Les 10 ans seront festif! Nous livrerons une compétition de haute qualité avec une multitude de surprises!

Cette année, nous accueillerons les épreuves suivantes :

- ✓ Triathlon Sprint
- ✓ Triathlon par équipe sprint
- ✓ Duathlon Sprint - Coupe Québec
- ✓ Duathlon par équipe sprint
- ✓ Triathlon Initiation
- ✓ Triathlon par équipe initiation
- ✓ Duathlon Initiation
- ✓ Duathlon par équipe initiation
- ✓ Triathlon U15 (14-15 ans) - Coupe Québec
- ✓ Triathlon U13 (12-13 ans) - Coupe Québec
- ✓ Triathlon Jeunesse 1 à 4 (anciennement nommé U5 à U11)
- ✓ 5 KM et 1 KM course

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



HORAIRE GÉNÉRAL

Vendredi 2 août 2024

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

Samedi 3 août 2024

- 5h45 : Ouverture du site
- 6h00 : Ouverture de la zone de transition
- 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

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.

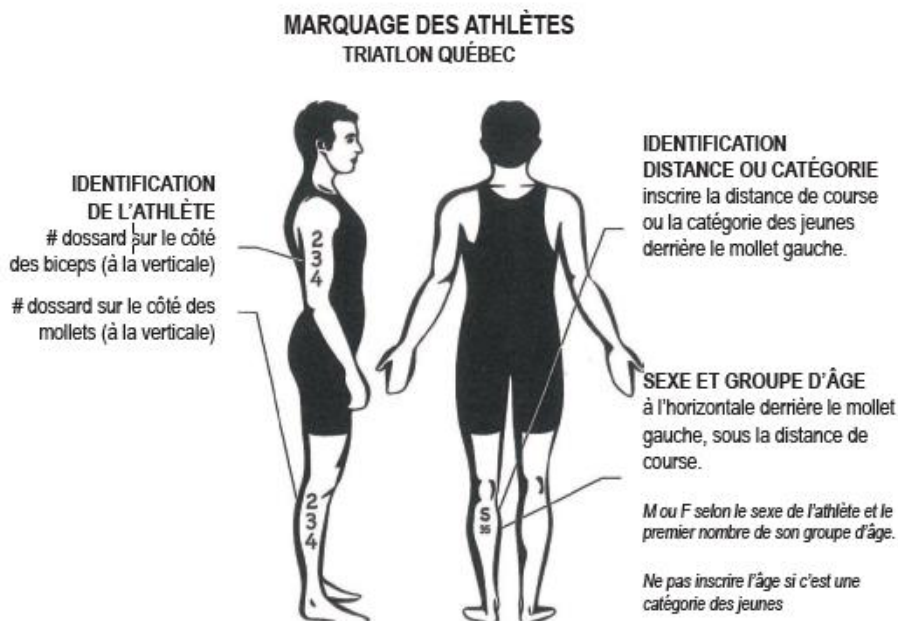
RÉCUPÉRATION DE LA TROUSSE DE L'ATHLÈTE

Les athlètes pourront récupérer leur trousse dès le vendredi 2 août, à 18h00 et à partir de 6h00 le samedi 5 août. Rendez-vous au pavillon Desjardins, au parc du Grand-Héron, 4, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Québec, G3N 2N6.

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 fait par Nollen, 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 et de Spark sur le parcours de course à pied.

ZONE DES CLUBS ET TENTES

La zone des clubs sera 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 Dessercom, 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, rapportez 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 gens qui la désire et l'ayant mentionné lors de l'inscription. (SVP respecter votre choix fait lors de l'inscription afin d'éviter le manque de médaille)
- 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 exposants, près de la ligne d'arrivée.

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.
- Seulement l'épreuve Coupe Québec Duathlon aura des médailles pour chaque groupe d'âge. Cependant il n'y aura pas de remise officielle, vous devez vous présenter à la zone des remises où un bénévole vous remettra votre médaille. Il peut y avoir un délai plus grand que 30 minutes avant que nous ayons les résultats.
- 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, 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. Le temps limite pour un triathlon sprint est de 30 minutes.

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.

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 horaire. Vous devez donc courir dans la voie de gauche. Le parcours de course emprunte la piste cyclable La Liseuse. Il s'agit d'une boucle de 2.5km. Cette boucle de 2,5 km sera utilisée pour toutes les distances de l'évènement sauf pour les épreuves jeunes. 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 stationnement P4 ferment le matin de la course à 7h30 et celui-ci ouvrira à la fin de l'évènement, à 12h30. Si vous prévoyez avoir à quitter avant 12h30, vous devez utiliser les stationnement libre P1 à P3.

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.

MERCI À NOS PARTENAIRES!



NOLLEN



MERCI À NOS PARTENAIRES!

