

Guide de l'athlète 2021



TRIATHLON
POHÉNÉGAMOOK



Mot de bienvenue

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec plaisir que nous vous invitons à notre sixième édition du Triathlon de Pohénégamook.

Le Triathlon de Pohénégamook vous offre la possibilité de courir dans un décor enchanteur où il est agréable de courir et où il fait bon participer. Toujours avec le même enthousiasme, l'équipe de bénévoles se prépare à vous recevoir en champion.

Pour ceux et celles qui seront à leur première participation, profitez des derniers moments pour relaxer après avoir suivi un entraînement rigoureux. Nous sommes prêts à vous accueillir et vous offrir un événement que vous n'oublierez jamais. Car il n'y a qu'une première fois!

En vous souhaitant une expérience qui vous fera oublier les derniers mois, nous vous attendons avec impatience.

Samuel Sévigny

Président du Triathlon de Pohénégamook

Table des matières

Mot de bienvenue	II
Horaire.....	1
AVANT LA COMPETITION	2
LE MATIN DE LA COMPÉTITION.....	3
Distances par catégories	6
Information supplémentaire	7
Parcours.....	8
Règlements.....	11
Partenaires	14

Horaire

Date limite des inscriptions : 27 août 2021 à 23h59

Samedi 28 août 2021

- 9h Conférence : « Mon premier Triathlon » par René Sergerie de 3x mieux coaching
- 11h30 Clinique : « Comment réussir la portion natation et vos transitions en triathlon » par René Sergerie de 3x mieux coaching.

Dimanche le 30 juin 2018

- 6h30 - 8h Enregistrement des athlètes et ouverture de la transition
- 8h15 Réunion d'avant course, triathlon olympique (Obligatoire)
- 8h30 Triathlon Olympique : Homme, Femme et Équipe
- 9h10 Course à pied : 5 et 10 km
- 9h15 Réunion d'avant course, triathlon sprint (Obligatoire)
- 9h30 Triathlon Sprint : Homme, Femme et Équipe
- 10h15 Réunion d'avant course, triathlon U13, U15 et Découverte (Obligatoire)
- 10h30 Triathlon U13 et U15
- 10h40 Triathlon Découverte
- 12h45 à 14h Départ successif des triathlons U5 à U11

AVANT LA COMPÉTITION

Inscription

Inscrivez-vous en ligne à l'adresse suivante

www.triathlonpohenegamook.com

La fermeture des inscriptions est le 27 août 2021 à 23h59

Contact

Pour toute information, veuillez contacter le comité organisateur au :

Courriel : triathlonpohenegamook@gmail.com

Site internet : www.triathlonpohenegamook.com

Facebook : <https://www.facebook.com/triathlondpohenegamook/>

Direction

Adresse du site : 1287 chemin Guérette, Pohénégamook, QC, G0L 1J0

Prendre la sortie 488 de l'autoroute 20 direction St-Alexandre de Kamouraska. Une fois à Pohénégamook, tourner à gauche sur le chemin Guérette.

Hébergement

Pour vous accommoder nous avons partagé sur notre page Facebook, la liste des hébergements disponibles.

Stationnement

Plusieurs espaces de stationnements seront disponibles pour l'événement. La majorité des espaces de stationnement seront derrière le chemin de fer. L'entrée est situé devant le chemin Guérette. Certains espaces seront disponibles à la microbrasserie le Secret des Dieux. Les bénévoles s'assureront de vous guider vers les différents stationnements disponibles. Il est à noter que certains endroits peuvent être assez éloignés de l'aire de compétition. Arrivez tôt!

LE MATIN DE LA COMPÉTITION

Circulation routière

Il est à noter que le chemin Guérette sera fermée complètement le dimanche 29 août de 9h à 14h. Il faudra arriver tôt pour accéder au site. Assurez-vous de bien connaître votre heure de départ.

Enregistrement

Les enregistrements se feront à partir de 7h00 sous le chapiteau voisin à l'aire de transition.

Il est important de passer à l'enregistrement des athlètes avant d'aller dans la zone de transition. Vous y recevrez votre dossard et votre bonnet de bain.

Marquage

Le marquage des athlètes sera possible sous le chapiteau, mais les athlètes doivent se marquer eux-mêmes.

Puce électronique

Les puces électroniques sont remises par Sportstats. 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.

À l'arrivée, les participants devront eux même enlever leur puce et la mettre dans un bac de récupération (les puces ne seront pas réutilisées dans la journée).

Transition

La zone de transition ouvre à 7h00. Le dossard 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.

Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans la zone de transition à condition de ne pas dépasser l'espace de 1m prévu à cet effet.

Il sera recommandé aux participants de porter le masque dans la zone de transition et ceux n'en ayant pas en recevront un.

TRIATHLON DE POHÉNÉGAMOOK 29 août 2021, Pohénégamook

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.

Réunion d'avant-course

Considérant la capacité de distanciation du site réservé aux athlètes, nous avons obtenu l'autorisation de faire les réunions d'avant-course, en présentiel.

Les réunions d'avant-course auront lieu 15 minutes avant le début de chaque épreuve. Pour avoir les heures précises des réunions d'avant-course, référez-vous à l'horaire de la fin de semaine. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises.

VOTRE PRÉSENCE EST REQUISE POUR LE BON FONCTIONNEMENT DE L'ÉPREUVE.

Services sur le site de la compétition

- Chronométrage électronique
- Repas d'après-course remis à tous les participants
- Ravitaillement
- Sécurité nautique et routière
- Soutien médical

Distances par catégories

Triathlon

Catégorie	Nage (m)	Vélo (km)	Course (km)
Triathlon olympique	1500	40	10
Triathlon olympique en équipe	1500	40	10
Triathlon sprint	750	20	5
Triathlon sprint en équipe	750	20	5
Triathlon D3couverte	375	10	2.5
U15	375	10	2.5
U13	375	10	2.5
U11	200	5	1.5
U9	100	3	1
U7	50	1.5	0.5
U5	25	1	0.25

Course

Catégorie	Course (km)
Course à pied 10 km	10
Course à pied 5 km	5

Information supplémentaire

Repas d'après-course

Les repas sont destinés aux participants et vous devrez obligatoirement présenter votre dossard pour recevoir votre repas. Vous vous dirigez sous le chapiteau pour le recevoir tout près de la ligne d'arrivée.

Les repas d'après course seront remis dans des sac de papier, et comprendra, d'une barre tendre, un lait au chocolat, des amandes, fromage et une pomme.

Fermeture de la zone de transition

La zone de transition ferme à **14h** alors ne tardez pas trop à aller récupérer votre vélo. Encore une fois, le dossard est obligatoire pour entrer et sortir de la zone de transition.

Remise des médailles

Aucune cérémonie de médaille ni remise de prix après la compétition. Les résultats seront affichés en ligne et ne seront pas publiés sur place pour ne pas attirer les rassemblements.

Objets perdus

Les objets perdus seront déposés à l'accueil.

Résultats

Les résultats seront affichés sur le site près de la tente et ils seront disponibles sur le site Internet de Sportstats dès que possible : <https://www.sportstats.ca/>

Parcours

Natation

Le départ se fera 6 participants à la fois sur la plage (à 15 secondes d'intervalle).

Tous les parcours de natation ont une forme rectangulaire et comportent deux virages à gauche. La distance Olympique nécessite deux tours du circuit (et donc compte une bouée de virage supplémentaire près de la plage) alors que toutes les autres épreuves au programme ne nécessitent qu'un seul tour. Une équipe de sécurité nautique comprenant 9 kayakistes/planchistes, 4 motomarines et la surveillance nautique du service d'incendie de Pohénégamook, assurent la sécurité du plan d'eau. À la sortie de l'eau un corridor dirige les participants vers la zone de transition.



Vélo

Le parcours vélo est entièrement fermé à la circulation automobile grâce à un plan approuvé de signalisation routière et ce tout au long de l'événement

En sortant de la transition, le parcours est sur le chemin Guérette (2 voies de largeur). La boucle est de 5 km.



Course à pied

Le parcours de course emprunte le chemin Guérette sur 200 mètres, ensuite tourne à gauche sur la route 289 (laquelle la circulation des contrôler par des signaleurs certifiés), sur 200 mètres, tourne encore à gauche sur la rue Beupré pour 400 mètres (La rue Beupré est fermé à la circulation sur les deux sens). Au bout de la rue, les athlètes font demi-tour, pour revenir sur la rue Beupré, tourner à droite sur le 289, pour une distance de 900 mètres (la circulation est en alternance sur cette portion, avec signalisation par les signaleurs certifiés)

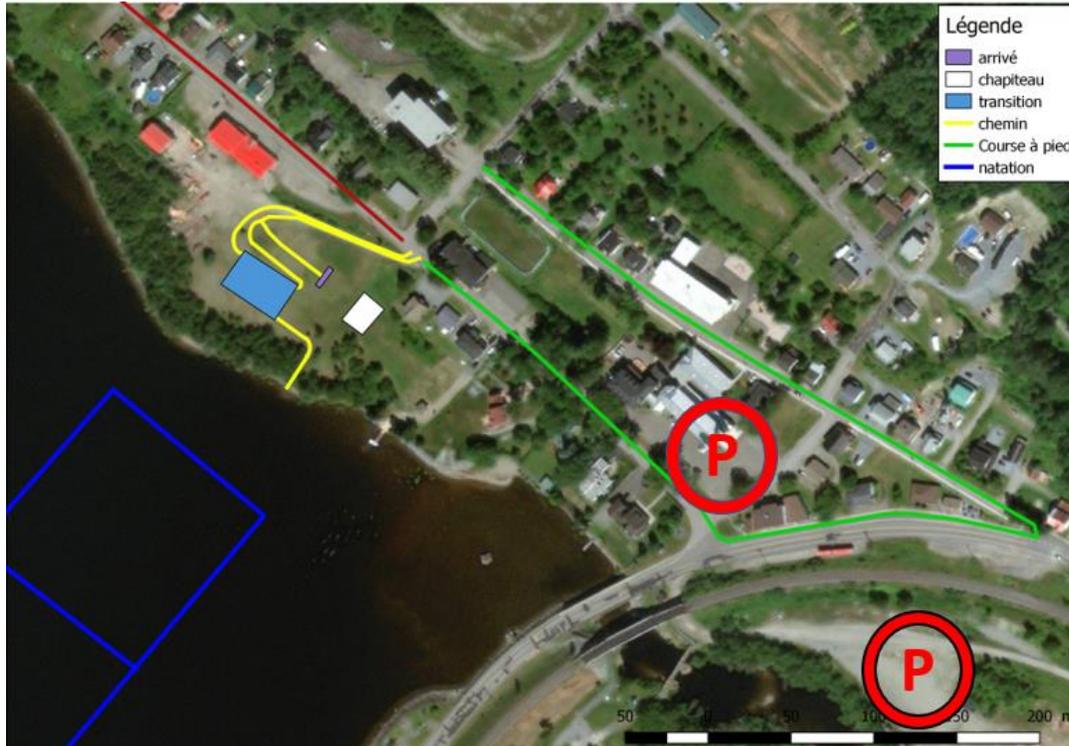
La longue boucle de course (aller et retour) à une longueur de 2,5 km.

Il y aura deux stations de ravitaillement sur la boucle de 2,5 km.

Afin d'éviter les contacts, les bénévoles ne donneront pas les verres aux athlètes. Les bénévoles rempliront et disposeront les verres sur des tables et ce sera aux athlètes de ramasser eux-mêmes leur verre au passage. Des bacs de récupération seront disposés à proximité afin de récupérer les verres. Du désinfectant pour les mains et pour les tables se trouvera également à chacun des points de ravitaillement.



Stationnement



Règlements

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour les consulter, visiter le site suivant :

<http://triathlonquebec.objectif226.ca/sample-page/reglements/>

Toutes infractions à ces règlements peuvent entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels de Triathlon Québec.

Une conduite antisportive entraîne aussi la disqualification du participant. À cet effet, vous pouvez consulter le code d'éthique de Triathlon Québec :

http://triathlonquebec.objectif226.ca/wpcontent/uploads/2012/04/TQ_code_ethique.pdf

Mesures sanitaires

Afin de tenir l'événement de façon sécuritaire et réduire les risques liés à la COVID-19, le comité organisateur du Triathlon de Pohénégamook a mis en place les mesures sanitaires de prévention suivantes :

1. Lors de leur inscription en ligne, les participants doivent signer une reconnaissance des risques liées à la COVID et s'engager à évaluer leurs symptômes avant de se présenter sur le site (voir l'Annexe 2 du Guide d'Organisation Spécifique COVID-19 de Triathlon Québec joint à l'Annexe F de ce plan).
2. Vérification des symptômes verbale sera conduite avec tous les participants à l'enregistrement avant de leur permettre d'accéder au site. Toute personne présentant des symptômes se verra refuser l'accès.
3. Limite de 250 personnes sur le site de transition en tout temps.
4. Aucun spectateur ne sera admis sur le site de transition.
5. Le port du masque sera recommandé pour tous les athlètes et obligatoire pour les membres de l'organisation sur tout le site de compétition. Le masque ne se veut pas un substitut aux règles de distanciation. Le masque peut seulement être retiré par les athlètes sur le site de transition.

Au départ, les participants auront l'option de retirer leur masque et de le jeter à la poubelle ou de le garder avec eux en le remisant dans leur combinaison.

6. Un masque sera disponible pour chaque participant à la fin de l'épreuve après avoir traversé la ligne d'arrivée.

Chaque bénévole/membre de l'organisation aura accès à de l'équipement de protection supplémentaire tels que des masques, visières et gants.

7. Ajout de stations de désinfection des mains près de toutes les toilettes, au point d'entrée sur le site, à l'entrée de la zone de transition, aux stations de ravitaillement et à la ligne d'arrivée.
8. Une équipe de désinfection sera responsable de désinfecter les toilettes portatives ajoutées sur le site et ce à toutes les 60 minutes.
9. Les participants, bénévoles/membres de l'organisation sur le site de même que tous les spectateurs et curieux aux abords du site devront respecter le 1m de distanciation en tout temps.
10. Les bénévoles seront chargés de l'application des mesures sanitaires. Les mesures de distanciation seront rappelées par de la signalisation, par l'annonceur, par les bénévoles et par du personnel spécifiquement attitré à la surveillance des mesures de distanciation œuvrant aux abords du site.
11. Aucun contact physique entre les athlètes et les bénévoles/membres de l'organisation (pas de marquage, pas de remise de verres d'eau, etc.) n'est permis. Seuls les membres de l'équipe médicale auront le droit de « toucher » les athlètes si nécessaire.

12. Aucune zone pour les exposants à l'exception des services essentiels à l'événement : Boutique du Lac (location de wetsuit) et La Zone Sportive (mécanique vélo) qui devront opérer sans contact. Les wetsuits loués par Boutique du Lac seront désinfectés par Boutique du Lac.

13. Aucune zone club et interdiction d'installer des tentes de club pour prévenir les rassemblements pré et post-compétition.

14. Le repas d'après course sera remis dans des sacs de papier, et comprendra, d'une barre énergétique, un lait au chocolat, des amandes, fromage et une pomme, pris par les participants suivant l'arrivée.

15. Aucune cérémonie de médaille ni remise de prix après la compétition. Les résultats seront affichés en ligne et ne seront pas publiés sur place pour ne pas attirer les rassemblements.

16. Les participants doivent quitter le site de l'événement dès que l'événement sera terminé. Des bénévoles dans la zone d'arrivée et de transition seront responsables de vider la zone de transition lorsque les athlètes auront terminé leur compétition.

17. Le non-respect des normes énoncées plus haut peut entraîner des pénalités pour les participants comme l'expulsion du site de compétition et la disqualification de l'athlète.

Partenaires ;

Platine





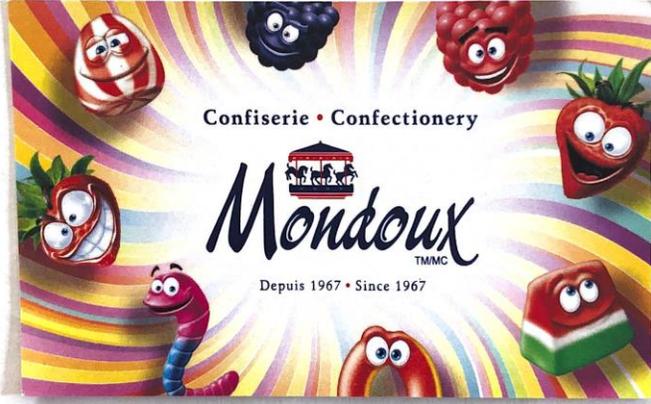
Or



RBO : 2972-0627-34

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Résidentiel | Commercial | Industriel const.unic@bellnet.ca



Argent





Bronze



