

# Guide de l'athlète 2019



***TRIATHLON***  
**POHÉNÉGAMOOK**



### Mot de bienvenue de l'organisation

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec plaisir que nous vous invitons à l'édition 2019 du Triathlon de Pohénégamook.

Pour cette 5<sup>e</sup> édition, l'organisation a décidé de mettre de l'avant ce qui la distingue depuis ses tout débuts : la famille et la découverte du triathlon. Afin d'atteindre cet objectif, nous démenageons l'événement de quelques kilomètres afin de vous offrir : un nouveau parcours de course à pied, une plus grande zone de transition et une plus grande zone d'arrivée. Le tout afin que le Triathlon Pohénégamook soit votre meilleure expérience sportive familiale de l'été 2019!

Faisant partie de la série D3couverte de Triathlon Québec, nous sommes donc identifiés comme un des meilleurs triathlons pour les débutants. C'est ainsi que nous vous offrons la conférence « Mon premier triathlon, une clinique de nage en eau libre et l'opportunité de tester les parcours, le tout la veille de l'événement. De plus l'événement se déroule dans une ambiance participative, festive et familiale.

Vrai, notre triathlon désire vous offrir un endroit où il est agréable de courir et où il fait bon de participer. Pour ceux et celles qui en seront à leur premier événement, profitez des derniers moments pour relaxer après avoir suivi un entraînement rigoureux. Vous serez prêts et nous serons sur place pour vous offrir un événement que vous n'oublierez jamais. Car il n'y a qu'une première fois !

En vous souhaitant une bonne préparation, nous vous attendons avec impatience.

L'organisation du Triathlon Pohénégamook

### Mot de bienvenue de MultiAthlon Témiscouata

En tant qu'OSBL organisateur de l'événement, nous avons comme objectif de faire la promotion de l'activité physique dans la région du Témiscouata et nous sommes heureux de pouvoir le faire en pouvant mettre de l'avant également la région de Pohénégamook. L'an dernier, grâce aux profits de l'événement, nous avons pu remettre un montant de 500\$ au Club de badminton Les Coulicous. Votre participation à notre événement a donc non seulement un effet sur votre propre pratique d'activité physique, mais favorise également la pratique des jeunes de la région du Témiscouata. Nous vous en remercions grandement!

Le CA de MultiAthlon Témiscouata

## Table des matières

Mot de bienvenue de l'organisation.....	II
Horaire.....	1
AVANT LA COMPÉTITION.....	2
LE MATIN DE LA COMPÉTITION.....	4
APRÈS LA COMPÉTITION.....	5
Distances par catégories.....	6
Parcours.....	7
Règlements.....	9
Partenaires.....	10

## Horaire

Date limite des inscriptions : 27 juin 2019 à 23h59

### Samedi 29 juin 2019

- 9h Conférence : « Mon premier Triathlon » par René Sergerie de 3x mieux coaching
- 10h30 Clinique : « Comment réussir la portion natation et vos transitions en triathlon » par René Sergerie de 3x mieux coaching.
- 13h à 16h Pratique libre des parcours avec signalisation (la route demeure ouverte à la circulation, soyez vigilant)

### Dimanche le 30 juin 2019

- 7h00 - 8h30 Enregistrement des athlètes et ouverture de la transition
- 8h15 Réunion d'avant course à la plage triathlon et duathlon olympique (Obligatoire)
- 8h30 Triathlon et Aquavélo Olympique : Homme, Femme et Équipe
- 8h40 Duathlon Olympique : Homme, Femme et Équipe
- 9h10 Course à pied : 5 et 10 km
- 9h15 Réunion d'avant course à la plage triathlon et duathlon sprint (Obligatoire)
- 9h30 Duathlon Sprint : Homme, Femme et Équipe
- 9h35 Triathlon et Aquavélo Sprint : Homme
- 9h40 Triathlon et Aquavélo Sprint : Femme et Équipe
- 10h15 Réunion d'avant course à la plage triathlon U13, U15 et Découverte (Obligatoire)
- 10h30 Triathlon U13 et U15
- 10h32 Triathlon Découverte
- 12h45 à 14h Départ successif des triathlons U5 à U11

## AVANT LA COMPÉTITION

### Inscription

[Cliquez ici pour accéder au site d'inscription](#)

La fermeture des inscriptions est le **27 juin 2019 à 23h59**.

### Conférence « Mon premier triathlon »

Samedi 29 juin – 9h - Microbrasserie Le Secret des Dieux : 1252, Chemin Guérette, Pohénégamook

René Sergerie, de 3x mieux coaching, se fera un très grand plaisir de vous partager son amour et sa passion pour le triathlon. Il partagera avec vous ses nombreuses expériences personnelles, ses trucs en course et en transition et répondra bien sûr à toutes vos questions. Un événement à ne pas manquer pour tout débutant.

### Clinique de nage en eau libre

Samedi 30 juin – 10h30 - Rendez-vous près de la zone de transition : 1287, Chemin Guérette, Pohénégamook

René Sergerie, suite à sa conférence, vous aidera à vous diriger en eau libre et même, ou surtout, à affronter votre peur de la nage en eau libre. Il vous partagera également quelques trucs afin de bien réussir vos transitions que ce soit comment enlever rapidement vos combinaisons de nage ou de ne pas oublier de bien sélectionner votre vitesse sur votre vélo lors du début du parcours de vélo.

### Location d'une combinaison isothermique (Wetsuit)

Lors de votre inscription, il vous sera possible de réserver votre combinaison isothermique au coût de 30\$ en nous fournissant votre grandeur et votre poids. Si jamais vous ne l'avez pas fait au moment de votre inscription, il sera toujours possible de le faire avant la fin des inscriptions en nous contactant (voir lien ci-dessous). Un nombre limité de combinaisons sera également disponible à la location sur place, le jour de l'événement, au coût de 40\$.

### Contact

Pour toute information, veuillez contacter le comité organisateur au :

Courriel : [triathlonpohenegamook@gmail.com](mailto:triathlonpohenegamook@gmail.com)

Site internet : [www.triathlonpohenegamook.com](http://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 et suivre la Route des Frontières jusqu'au village de Pohénégamook. Après le village, tourner à gauche sur le chemin Guérette. Vous êtes arrivé!

### Hébergement

Pour vous accommoder, la région de Pohénégamook offre une variété importante d'hébergement : hôtel, motel, chalet, camping, etc. Voici une liste, non exhaustive, des hébergeurs de la région.

Auberge Villa des Frontières

<http://www.villadesfrontieres.com/>

Auberge du Village

<https://www.facebook.com/Auberge-du-Village-332998707113287/>

Camping Plage Pohénégamook

Téléphone : 1-800-463-1364

Condo (Richard's condotels)

[www.richardscondotels.com](http://www.richardscondotels.com)

Motel Sans Frontières

<http://www.motelsansfrontieres.net/>

Nature Auberge & Spa, Chalet Ponéhégamook-Domaine Témiscouata

[danyhickey@hotmail.com](mailto:danyhickey@hotmail.com)

### Stationnement

Plusieurs espaces de stationnements seront disponibles pour l'événement. Le stationnement principal se situera face du côté opposé du chemin Guérette, derrière le chemin de fer. Des espaces supplémentaires seront également disponibles devant l'Église d'Escourt et de 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 fermé complètement le dimanche 30 juin 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 au Club d'Âge d'Or de Pohénégamook soit au 1287, Chemin Guérette, Pohénégamook (Bâtiment surplombant la zone 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 se fera simultanément à l'enregistrement.

### 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.

### 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.

Chaque épreuve aura une place attitrée dans la zone de transition. Veuillez mettre votre vélo au support correspondant à votre départ. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels dans la zone afin de faciliter la circulation et améliorer l'espace entre les participants.

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

Une réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le début de chaque épreuve. Elle se tiendra à plage. Référez-vous au plan du site pour plus de précisions. 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 fourni par EM sport

## APRÈS LA COMPÉTITION

### 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. Un mets principal (viande ou végétarien), une sélection de fruits et d'autres produits seront disponibles pour vous.

### Hydratation d'après-course

Le Triathlon Pohénégamook prend un virage vert! Des stations de remplissages seront disponibles afin de vous permettre de remplir vos bouteilles d'eau, le tout afin de réduire le nombre de bouteilles remises aux participants. À cet effet, des poubelles et des bacs de recyclage seront mis à votre disposition près de la zone d'arrivée.

### 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

Les remises des médailles auront lieu aux alentours de 12h près de l'arrivée.

### Objets perdus

Les objets perdus seront déposés à la tente près de l'arrivée.

### Résultats

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

## 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

### Duathlon

Catégorie	Course (km)	Vélo (km)	Course (km)
Duathlon olympique	10	40	5
Duathlon olympique en équipe	10	40	5
Duathlon sprint	5	20	2,5
Duathlon sprint en équipe	5	20	2,5

### Aqua-vélo

Catégorie	Nage (m)	Vélo (km)
Aqua-vélo olympique	1500	40
Aqua-vélo sprint	750	20

### Course

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

## Parcours

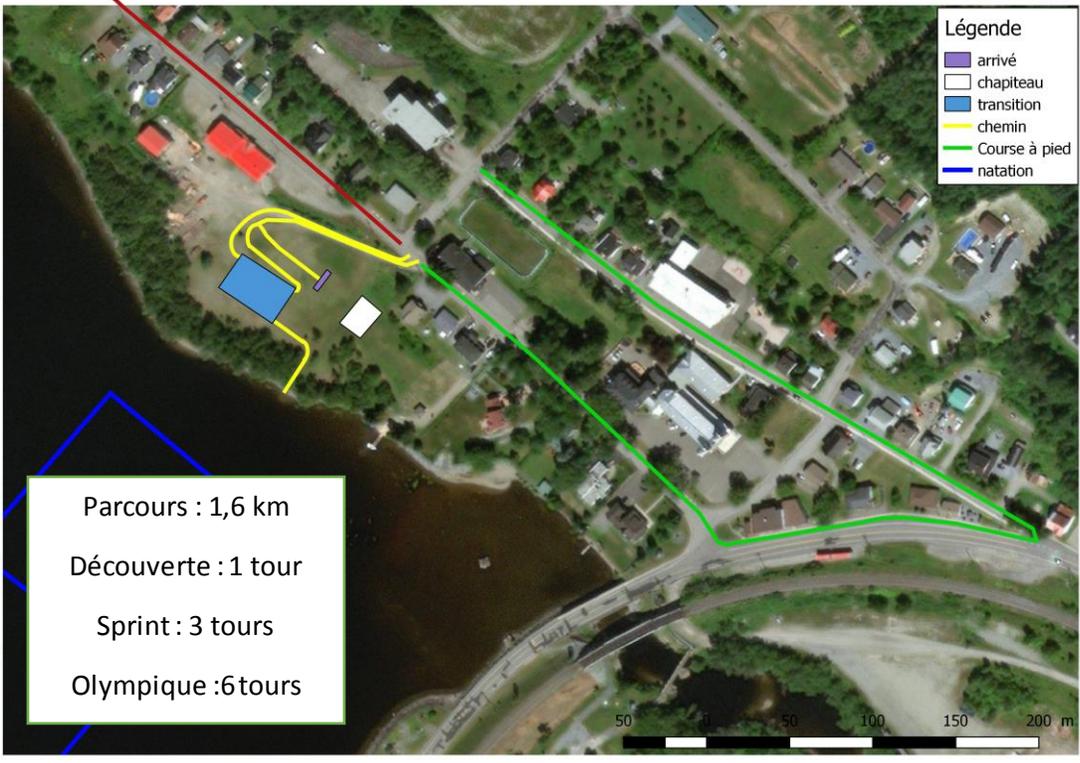
### Natation



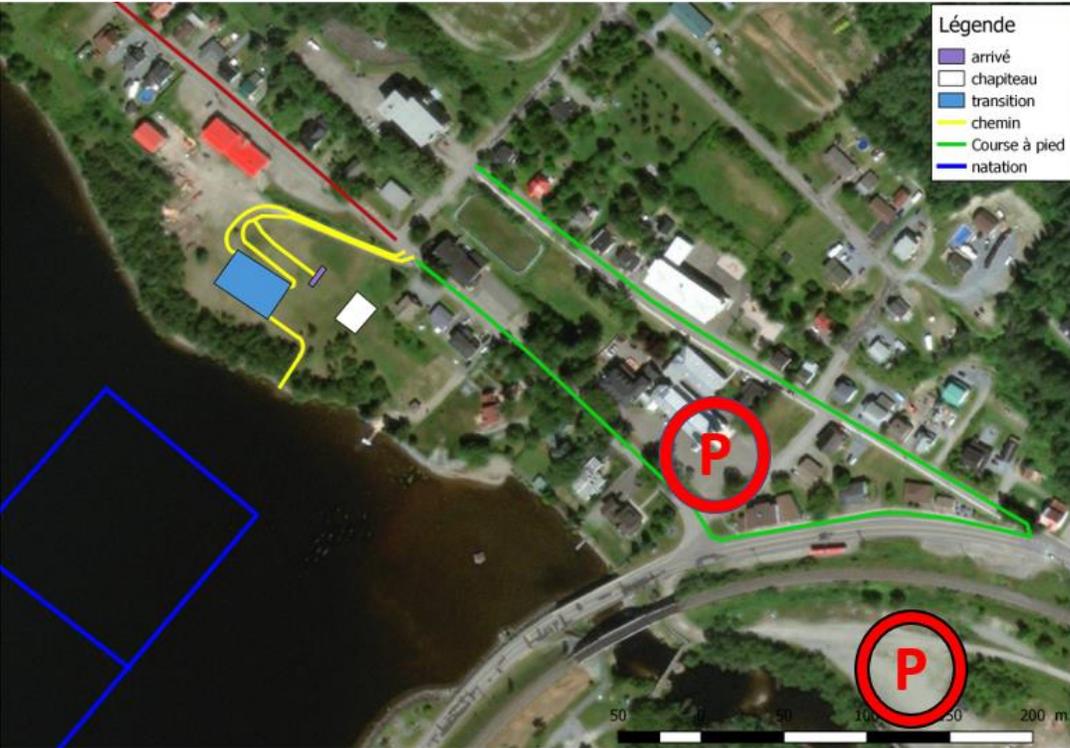
### Vélo



Course à pied



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

Une réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le début de chaque épreuve. 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.

Partenaires

PLATINE



OR



**LES CONSTRUCTIONS**

**UNIC**

RBQ : 2972-6627-34

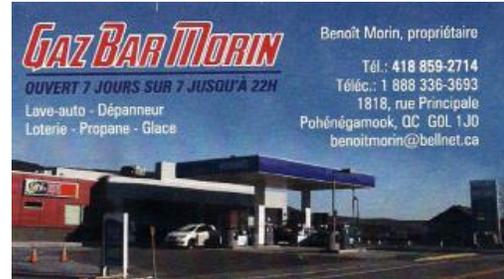


**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL**

Résidentiel | Commercial | Industriel

[const.unic@bellnet.ca](mailto:const.unic@bellnet.ca)

ARGENT



BRONZE



