

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

## 21 MAI 2023

### TRIATHLON NICOLET



# Bienvenue

## **TRIATHLON NICOLET**

### **16<sup>e</sup> ÉDITION**

**Sacré Évènement de l'année en 2016 et 2017** en plus d'être en nomination en 2018 et 2022 dans la catégorie évènement provincial, le Triathlon Nicolet est le premier évènement du calendrier estival. Nous sommes reconnus pour notre organisation de qualité qui sait rendre l'expérience stimulante et mémorable. Dès votre arrivée sur le site, vous serez accompagnés pour maximiser votre passage chez nous. Que ce soit pour s'initier ou se dépasser, chacun y trouvera une épreuve à sa mesure. Première étape de la série D3 (triathlon sprint, initiation, jeunesse, duathlon, course et défi des Équipes) et première étape de la Coupe du Québec Jeunesse/Junior et FRJQ, l'occasion est bonne pour relever un défi personnel. Tôt en saison, la natation se fait en piscine intérieure, le site est convivial et les stationnements sont nombreux à proximité. Parfait pour commencer la saison sans prétention !

### **Inscription**

Date limite des inscriptions **16 mai 2023** à 23h59

<https://www.ms1inscription.com/triathlonnicolet2023>

### **Contact**

Pour toute information, veuillez nous écrire à l'adresse suivante : [trinicolet@gmail.com](mailto:trinicolet@gmail.com)

### **Comité organisateur 2023**

Directrice de course : Claudia Proulx

Responsables des bénévoles : Mélanie Lizotte et Marie-Claude Léveillé

Finances et logistique terrain : Justin Jutras

Transition et Éco TQ : Marc-André Morin

# HORAIRE

Samedi, 20 mai 2023

**18h à 20h** Enregistrement des athlètes à la tente d'inscription

Reconnaissance de parcours (non sécurisés)

Clinique d'initiation

Dimanche, 21 mai 2023

**Dès 7h** Ouverture du site pour accueil et enregistrement

	Catégories	Épreuves		Heure départ	Détail Distance <i>Nombre de tours</i>	
Défi individuel Morin	Sprint <i>(16 ans et +)</i>	Triathlon Aquavélo H V3 – F V2	Homme	Vague 1 : 8 :10 Vague 2 : 8 :35 Vague 3 : 8 :55 Vague 4 : 9 :15	750m/20km/5 km N : 30 / V : 6 / C : 4	
			Femme	Vague 1 : 9 :30 Vague 2 : 9 :55 Vague 3 : 10 :10		
		Duathlon	Homme	9 :30	Défi des Équipes Desjardins	5km/20km/2,5 km C : 4 / V : 6 / C : 2
			Femme			
			Homme			
			Femme			
	Initiation <i>(12 ans et +)</i>	Triathlon / Aquavélo <i>*Note : des corridors séparés des adultes sont prévus pour les 12-15 ans qui ne font pas la CQ du 20 mai.</i>	Homme	10 :45	300m/10km/2,5km N : 12 / V : 3 / C : 2	
			Femme	Vague 1 : 11 :00 Vague 2 : 11 :15		
		Duathlon	Mixte	10 :45	Défi des Équipes Desjardins	2.5km/10km/1,25km C : 2 / V : 3 / C : 1
			Mixte			
Course	Course / marche	Mixte	9 :30	5km : 4 2.5 km : 2		
Défi Nitek Laser	Jeunesse <i>(4 ans à 13 ans)</i>	Jeunesse 4 U11-U13 (10 à 13 ans)	Garçon	12 :00	200m/4,5 km/1,5 km N : 8 / V : 3 / C : 1	
			Fille	12 :10		
		Jeunesse 3 U9-U11 (8 à 11 ans)	Garçon	12 :30	100m/3km/1 km N : 4 / V : 2 / C : 1	
			Fille	12 :40		
		Jeunesse 2 U7-U9 (6 à 9 ans)	Garçon	13 :10	50m/1,5km/500m N : 2 / V : 1 / C : 1	
			Fille	13 :15		
		Jeunesse 1 U5-U7 (4 à 7 ans)	Garçon	13 :25	25m/1km/250m N : 1 / V : 1 / C : 1	
			Fille	13 :30		

# AVANT LA COMPÉTITION

## Direction

Adresse du site : **Centre sportif de l'École nationale de police du Québec**

350, rue Marguerite d'Youville, Nicolet, J3T 1X4

Lien Google Maps : <https://goo.gl/maps/n9Nj9PgyoSe1ALLi9>

## Circulation routière

Aucune route donnant accès à l'entrée principale de L'ENPQ ne sera fermée.

## **FERMERTURE PARTIELLE DU PONT LAVIOLETTE**

Le pont de Trois-Rivières étant en réparation la fin de semaine, de la congestion est à prévoir puisqu'il n'y a qu'une seule voie disponible par direction. **Planifiez vos déplacements en conséquence. Si vous partez de la région de Montréal ou de Québec, nous vous suggérons de vous rendre à Nicolet par la rive sud du fleuve.**

## Stationnement

Stationnements gratuits à l'École nationale de police. Si possible, nous recommandons le covoiturage aux équipes pour maximiser les places de stationnement.

## Hébergement

Hôtel Montfort, Nicolet : [www.hotelmontfort.ca](http://www.hotelmontfort.ca)

## AVANT LA COMPÉTITION

Il est important d'arriver au moins 1h30 avant le début de votre épreuve. Assurez-vous d'organiser votre temps pour votre enregistrement.

### Étapes à suivre

#### 1. Enregistrement

Passez à la tente d'inscription avant d'aller dans la zone de transition. Vous y recevrez dossard, autocollants (pour vélo et casque), bonnet de bain et cadeau d'athlète. Il est possible de récupérer la trousse le **samedi 20 mai de 18h à 20h ou le dimanche 21 mai dès 7h**.

#### 2. Marquage

Le marquage obligatoire des athlètes a lieu à la tente d'inscription. Des bénévoles pourront aider et des crayons seront mis à la disposition des athlètes.

#### 3. Puce électronique

Le jour de l'épreuve, allez chercher votre puce au gymnase. Les puces sont remises par **MS1 Timing**. Vous devez remettre la puce après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé.

#### 4. Préparation et zone de transition

Apposez vos autocollants sur votre vélo et votre casque. Le dossard est obligatoire pour entrer dans la zone de transition. Elle ouvre à 7h. Installez-y votre matériel qui sera vérifié à l'entrée de la zone. Ayez votre casque sur votre tête. Assurez-vous de vous installer dans la rangée réservée à votre épreuve.

Un contrôle serré par les bénévoles sera effectué afin de réduire la circulation dans la zone. Vous êtes encouragés à y apporter le moins d'effets personnels.

#### 5. Réunion d'avant-course

**Lieu pour les triathlons** : hall d'entrée du centre sportif

**Lieu pour les duatlons et la course** : zone de transition

Les réunions d'avant-course auront lieu de 15 à 30 minutes **avant le premier départ** 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. Assurez-vous d'avoir votre matériel prêt pour le départ.***

## APRÈS LA COMPÉTITION

### Repas d'après-course

La collation est destinée aux participants et vous devrez obligatoirement présenter votre dossard pour la recevoir.

### Résultats

Les résultats seront affichés sur des panneaux près du podium. Ils seront disponibles sur le site Internet [www.MS1Timing.com](http://www.MS1Timing.com) dès que possible et sur le site [www.leszeclairs.com](http://www.leszeclairs.com)

### Remise des médailles

Tous les participants l'ayant demandé lors de leur inscription se verront remettre une médaille de participation au fil d'arrivée. La médaille *Mon premier triathlon* peut aussi être réclamé à la tente TQ.

Les remises des médailles pour les gagnants auront lieu suivant l'horaire ci-dessous :

**11h**            **Sprint : Triathlon - Aquavélo Hommes, Duathlon Hommes et Femmes**

**12h**            **Sprint : Triathlon - Aquavélo Femmes et Équipes**

**12h45**        **Initiation : Triathlon - Aquavélo - Duathlon Hommes, Femmes, Équipes**

Tous les participants inscrits aux épreuves Jeunesse 1 à 4 (4 à 13 ans) se verront remettre une médaille de participation au fil d'arrivée si la demande a été faite lors de l'inscription.

### Fermeture de la zone de transition

La zone de transition ferme à 14h00, 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.

### Objets perdus

Les objets perdus seront entreposés à l'accueil du Centre sportif. Vous pouvez les signaler ou les réclamer en composant le 819 293-6901 poste 2710.

## SERVICES SUR LE SITE

Chronométrage électronique par **MS1 Timing**

Stationnements accessibles et gratuits

Dépôt des sacs d'athlètes : tente d'inscription

Vestiaires et casiers disponibles dans le centre sportif (apportez votre cadenas)

Collation d'après-course remis à tous les participants.

Dégustation de saucisse Biologique : Ferme Rheintal

Service de mécanique (Laferté bicylces)

Premiers soins assurés par des premiers répondants (Patrouille canadienne de ski et chiros CSSQ).

**Attention : Il ne sera pas possible d'acheter un repas sur le site. Il vous faudra sortir dans les commerces environnants ou prévoir un lunch.**

**LES CHIENS NE SONT PAS AUTORISÉS SUR LE SITE.**

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

En cas d'annulation de l'évènement pour des raisons incluant les cas de force majeure, les inscriptions sont remboursables à 100% si l'annulation survient avant le 20 avril et à 75% après cette date. Un participant qui ne peut plus participer à son épreuve pour une raison quelconque peut demander un remboursement de 75% ou un transfert pour l'édition 2024 s'il en fait la demande par courriel avant le 6 mai. Après ce délai, il sera seulement possible de transférer l'inscription pour l'édition 2024.

**Politique de remboursement de Triathlon Québec :** Dans toutes situations incluant les cas de force majeure, les frais de Triathlon Québec ne seront pas remboursables ni transférables.

## TRANSFERT DE DOSSARD

Pour effectuer un changement de distance ou un transfert à une autre personne, veuillez vous connecter à votre compte-client à l'aide de votre courriel et mot de passe sur [www.ms1inscription.com](http://www.ms1inscription.com) en haut de page.

Les changements sont possibles jusqu'au 16 mai 2023, 23h59.

# PARCOURS JEUNESSE 1 ET 2 (4 à 9 ans)

## PARCOURS DISTANCE JEUNESSE 1 et 2

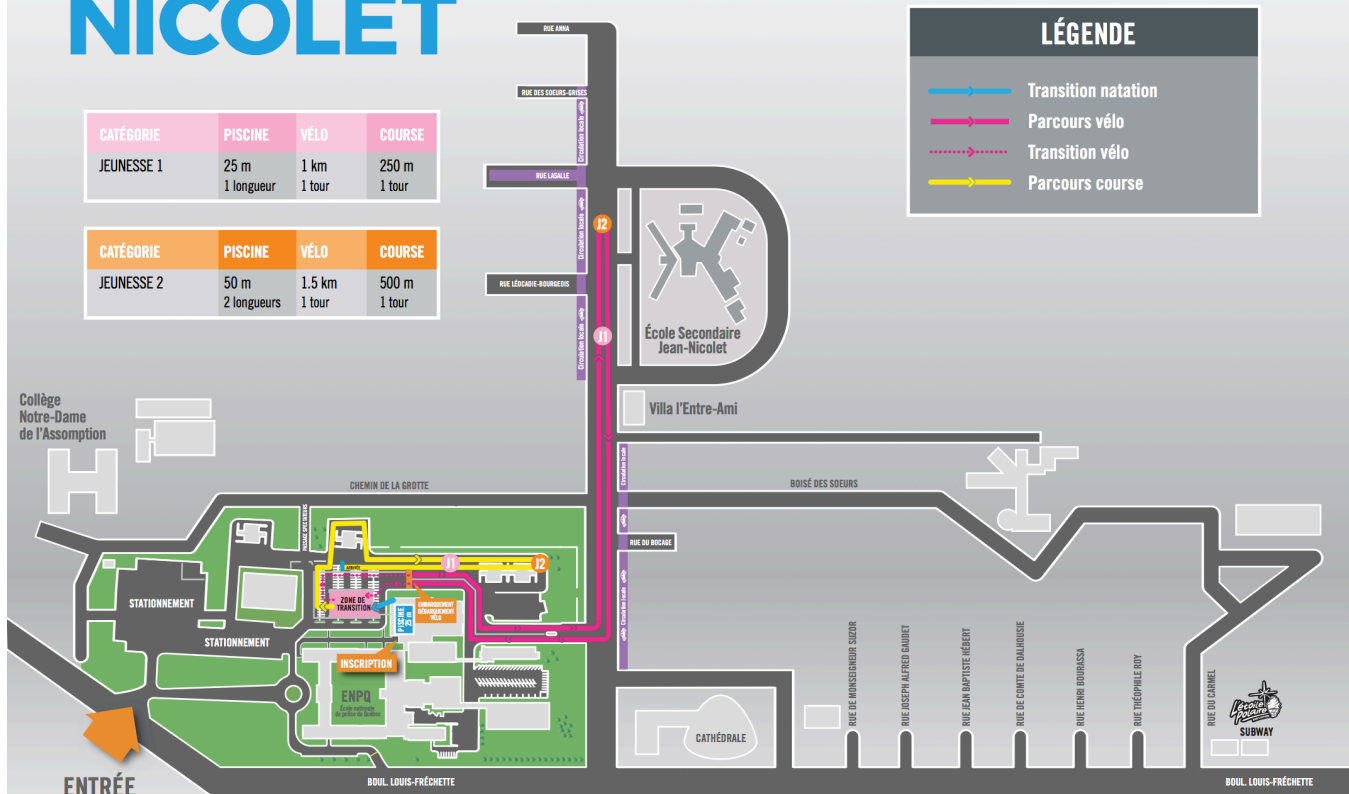
### TRIATHLON NICOLET

CATÉGORIE	PISCINE	VÉLO	COURSE
JEUNESSE 1	25 m 1 longueur	1 km 1 tour	250 m 1 tour

CATÉGORIE	PISCINE	VÉLO	COURSE
JEUNESSE 2	50 m 2 longueurs	1.5 km 1 tour	500 m 1 tour

**LÉGENDE**

- Transition natation
- Parcours vélo
- Transition vélo
- Parcours course



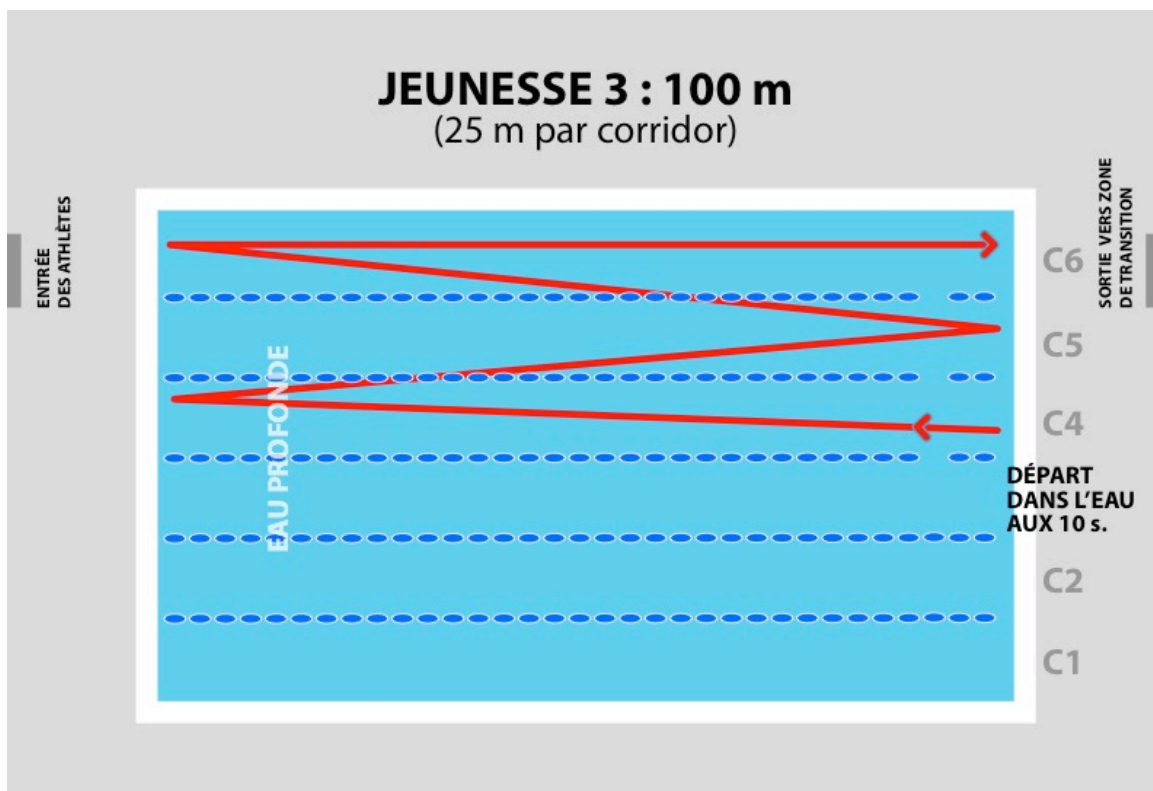
ENTRÉE  
DU SITE  
DE L'ENPQ



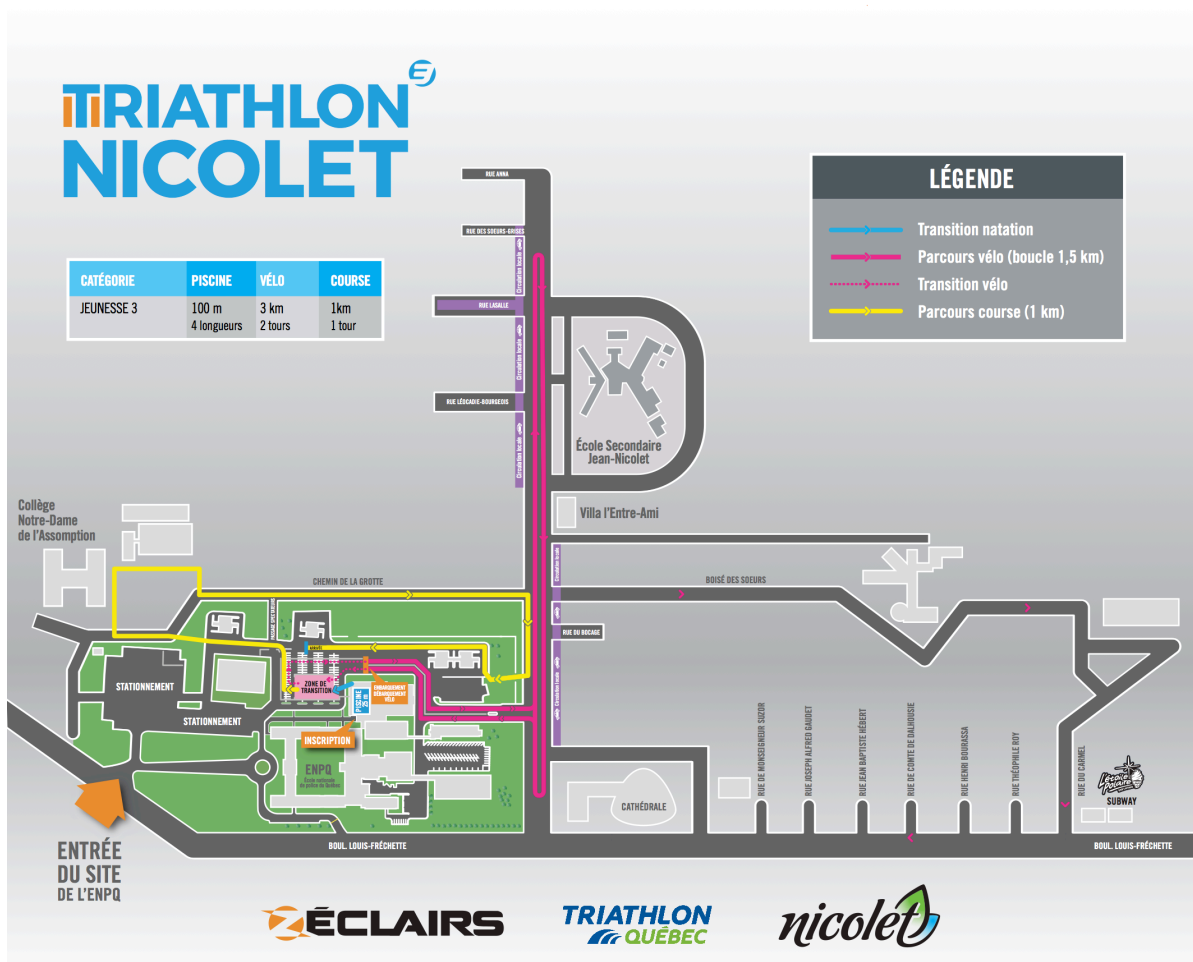


## PARCOURS JEUNESSE 3 (8 à 11 ans)

**Natation :** Départ en contre-la-montre, aux 15 secondes. L'ordre de départ est aléatoire (ordre alphabétique). Le parcours est de 100m en serpent. L'athlète commence dans le corridor 3, parcourt un premier 25 m, effectue son virage, passe sous le câble et poursuit avec un 25m dans le corridor 4 et ainsi de suite. La sortie de l'eau se fait dans le corridor 6 (section peu profonde).



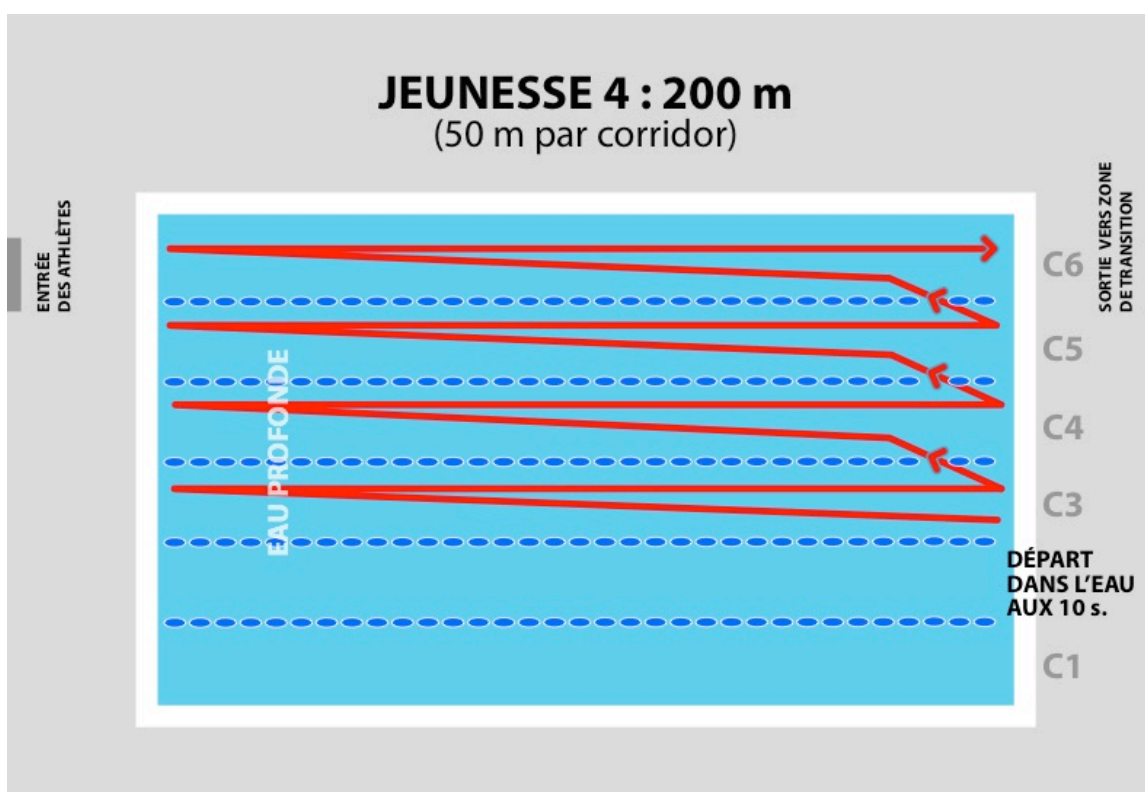
## PARCOURS DISTANCE JEUNESSE 3



## PARCOURS JEUNESSE 4 (10 à 13 ans)

**Natation** : Départ en contre-la-montre, aux 15 secondes. L'ordre de départ est établi en fonction du temps de nage soumis par l'athlète lors de son inscription.

Le parcours est de 200m en serpentin. L'athlète commence dans le corridor 3, parcourt un premier 50 m, effectue son virage, passe sous le câble et poursuit avec un 50m dans le corridor 4 et ainsi de suite. Le nageur doit garder sa gauche dans le corridor. La sortie de l'eau se fait dans le corridor 6 (section peu profonde).



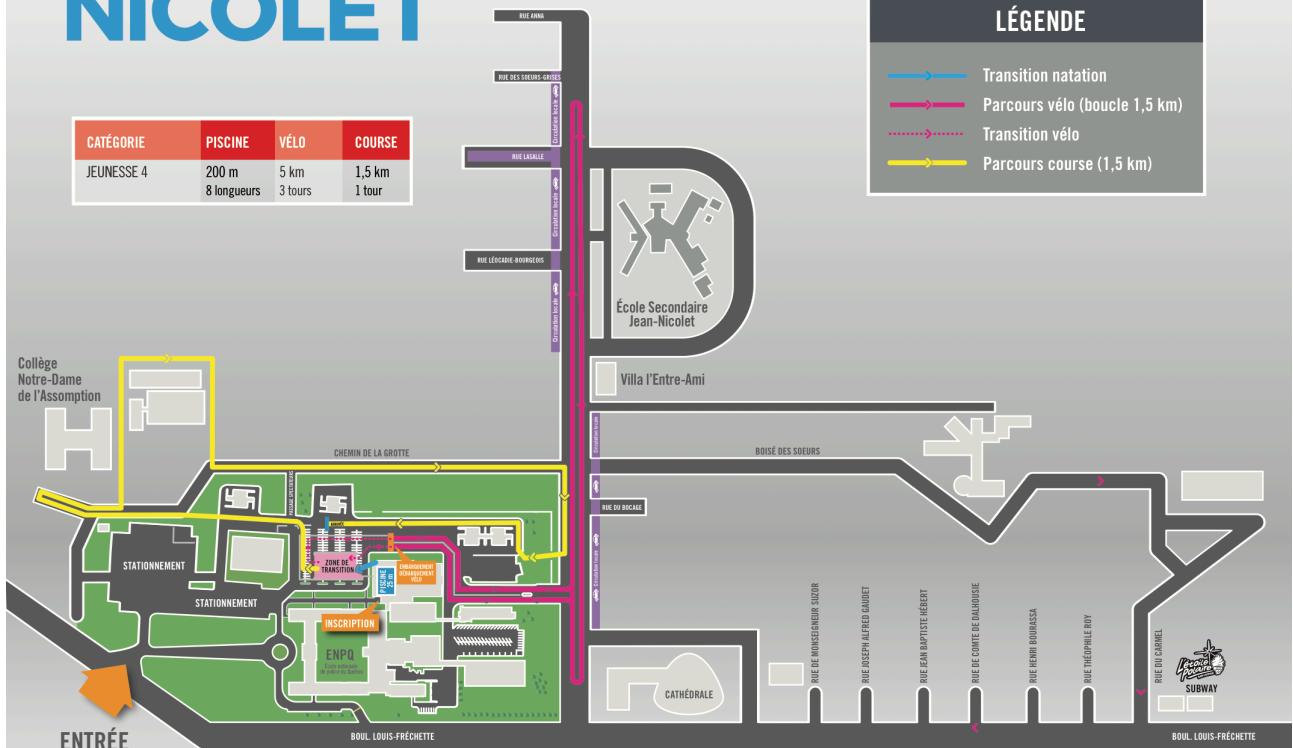
# PARCOURS DISTANCE JEUNESSE 4

## TRIATHLON NICOLET

CATÉGORIE	PISCINE	VÉLO	COURSE
JEUNESSE 4	200 m 8 longueurs	5 km 3 tours	1,5 km 1 tour

**LÉGENDE**

- Transition natation
- Parcours vélo (boucle 1,5 km)
- Transition vélo
- Parcours course (1,5 km)



ENTRÉE  
DU SITE  
DE L'ENPQ



# PARCOURS SPRINT TRIATHLON - DUATHLON - INITIATION

## PARCOURS DISTANCE SPRINT TRIATHLON, DUATHLON, INITIATION

### TRIATHLON NICOLET

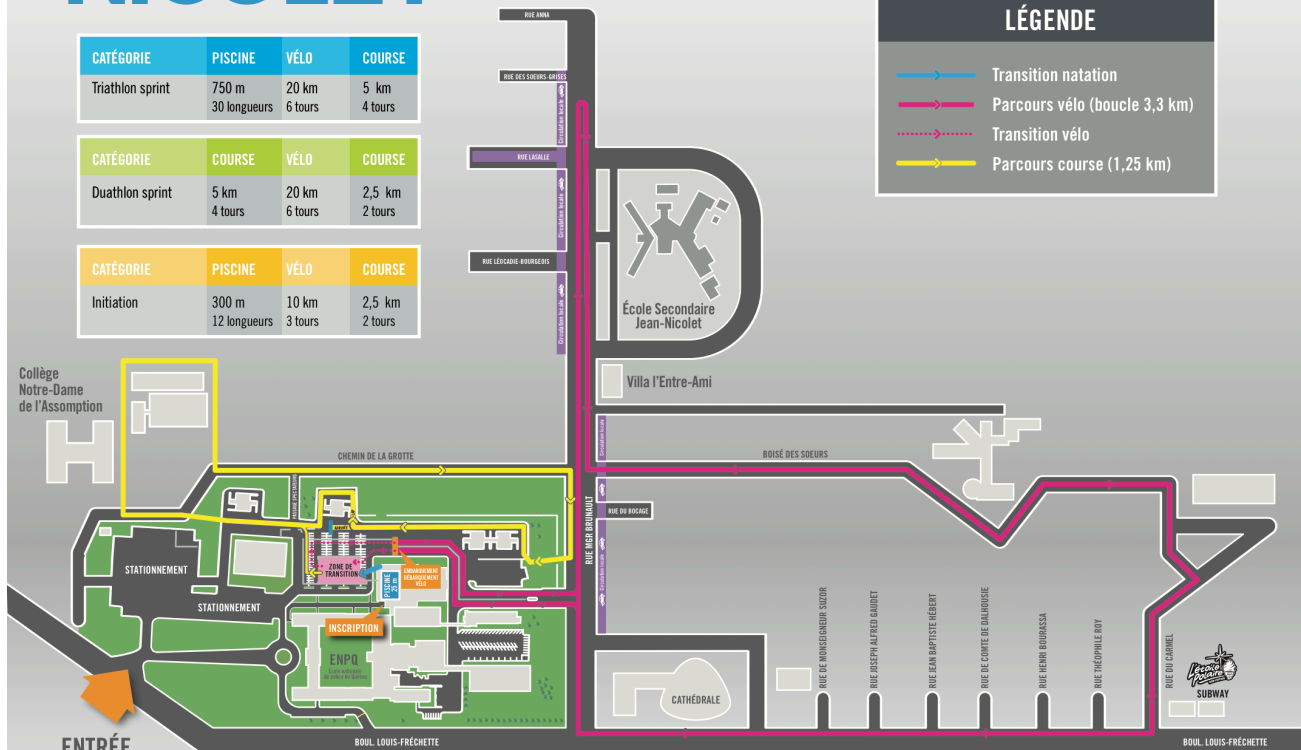
CATÉGORIE	PISCINE	VÉLO	COURSE
Triathlon sprint	750 m 30 longueurs	20 km 6 tours	5 km 4 tours

CATÉGORIE	COURSE	VÉLO	COURSE
Duathlon sprint	5 km 4 tours	20 km 6 tours	2,5 km 2 tours

CATÉGORIE	PISCINE	VÉLO	COURSE
Initiation	300 m 12 longueurs	10 km 3 tours	2,5 km 2 tours

**LÉGENDE**

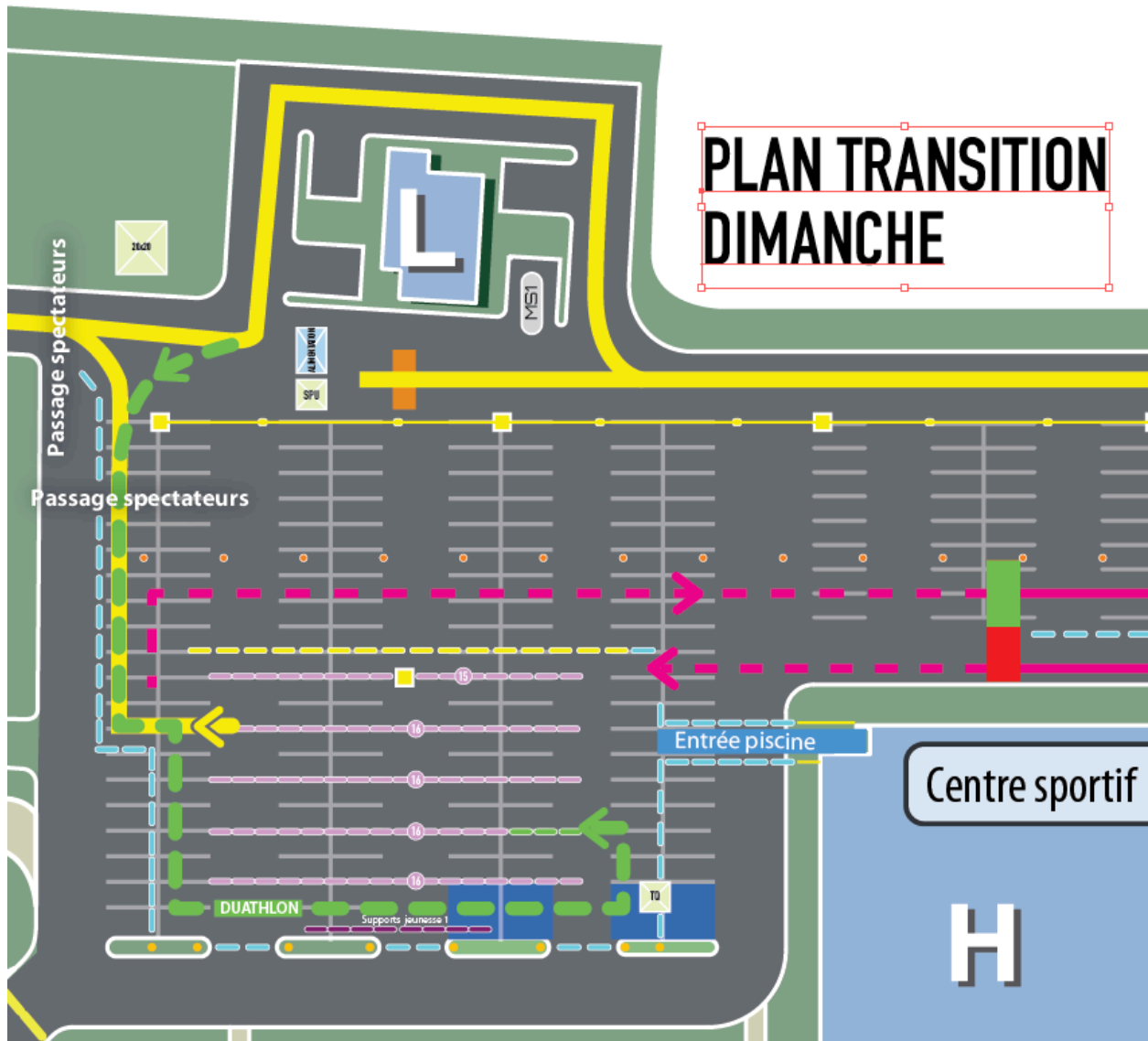
- Transition natation
- Parcours vélo (boucle 3,3 km)
- Transition vélo
- Parcours course (1,25 km)



ENTRÉE  
DU SITE  
DE L'ENPQ



# PLAN DE LA TRANSITION



## RÈGLEMENTS

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

<https://www.triathlonquebec.org/officiels/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 :

Une réunion d'avant-course avant le premier départ 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.***

Pour les épreuves 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.

## DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le Triathlon Nicolet est un événement certifié Éco TQ Bronze.

Pour obtenir cette certification, le comité organisateur a mis en place différentes initiatives pour faire preuve d'écoresponsabilité. Comme participant, nous vous prions de contribuer au succès de nos efforts en adoptant les mesures suivantes :

- Favorisez le covoiturage
- Téléchargez le guide de l'athlète sur votre cellulaire plutôt que de l'imprimer
- Apportez votre gourde pour la remplir à notre station d'eau
- Triez adéquatement vos déchets (poubelle, recyclage et matières compostables)
- Choisissez judicieusement la collation d'après course pour éviter le gaspillage
- Remettez-nous votre cadeau d'athlète si vous ne pensez pas l'utiliser
- Garder le site propre à votre départ

# Bon triathlon