

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

## 21 MAI 2022

**TRIATHLON**  
**NICOLET**  
NAGE ROULE COURS FUN

## TRIATHLON NICOLET



SÉRIE  
**COUPE QUÉBEC**

PRÉSENTÉE  
PAR

**SPARK**  
SPORTS NUTRITION



ÉVÈNEMENT  
**DÉCOUVERTE**

# Bienvenue

## **TRIATHLON NICOLET**

### **15<sup>e</sup> ÉDITION**

**Sacré Événement de l'année en 2016 et 2017** en plus d'être en nomination en 2018 dans la catégorie événement provincial, le Triathlon Nicolet est le premier événement 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 et duathlon), Coupe du Québec Jeunesse/Junior et FRJQ, Défi des Équipes, 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 !

Date limite des inscriptions **18 mai 2022** à 23h59

#### **Comité organisateur 2022**

Directrice de course : Claudia Proulx

Responsables des bénévoles : Mélyny Lizotte et Marie-Claude Léveillé

Finances et logistique terrain : Justin Jutras

Transition et Éco TQ : Marc-André Morin



# HORAIRE COUPE QUÉBEC JEUNESSE/JR 21 MAI

**Rencontre pré-course en ligne : vendredi 20 avril, 19h via Zoom :**

<https://us02web.zoom.us/j/89474474101>

Accueil et enregistrement : à partir de 8h

Reconnaissance parcours vélo

8h30 à 9h45 : U13, U15 et Junior

Échauffement de natation

9h15 à 9h45 : U15 et Junior

11h à 11h15 : U13

Réunion d'avant-course

9h45: U15 et Junior

11h15: U13

## Horaire des épreuves

Catégories	Épreuves		Heure départ	Détail Distance Nombre de tours
<b>U15 Junior</b>	<b>Qualification</b>	<i>Homme</i>	Vague 1* : 10 :00 Vague 2 : 10 :20	275m/7,5km/1,8 km N : 11 / V : 3 / C : 3  Départ en contre-la montre, aux 15 secondes, natation en serpentin, vélo sans sillonnage
		<i>Femme</i>	Vague 1* : 10 :40 Vague 2 : 11 :00	
	<b>Finale</b>	<i>Homme</i>	Finale A : 13h00 Finale B : 13h15 Finale C : 13h30 Finale D : 13h45	200m/5km/1,2 km N : 8 / V : 2 / C : 2  Départ de masse par vague de 15 à 18 athlètes, vélo avec sillonnage
		<i>Femme</i>	Finale A : 14h00 Finale B : 14h15 Finale C : 14h30 Finale D : 14h45	
<b>U13</b>	<b>Finale</b>	<i>Homme</i>	11 :30	275m/7,5km/1,8 km N : 11 / V : 3 / C : 3  Départ en contre-la montre, aux 15 secondes, natation en serpentin, vélo sans sillonnage
		<i>Femme</i>	11 :40	

# AVANT LA COMPÉTITION

## Contact

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

## 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>

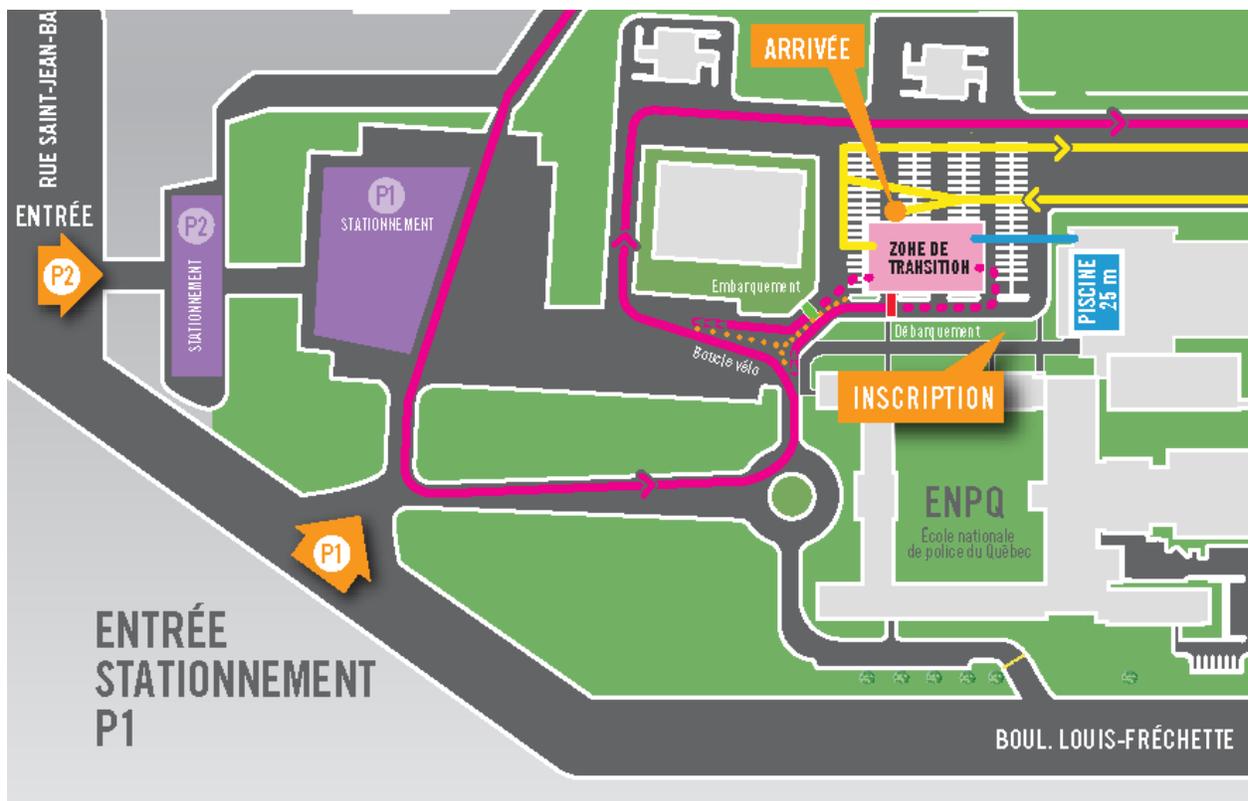
## Circulation routière

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

## Stationnement

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

Il ne sera pas possible de sortir du stationnement P1 pendant les courses. Si vous prévoyez sortir avant la finale de l'après-midi il faudra quitter avant 12h50. Sinon, veuillez stationner dans le P2.



# AVANT LA COMPÉTITION

**Rencontre pré-course en ligne : vendredi 20 avril, 19h via Zoom :**

<https://us02web.zoom.us/j/89474474101>

Considérant le niveau technique et tactique de la compétition, il est recommandé de reconnaître le parcours adéquatement en début de journée. Une fois les compétitions commencées, il ne sera plus possible de le faire.

## Étapes à suivre

### 1. Enregistrement

Passez à l'entrée du Centre sportif de l'ENPQ avant d'aller dans la zone de transition. Vous y recevrez votre dossard et votre bonnet de bain. Il est possible de récupérer sa trousse dès 8h le **samedi 21 mai**.

### 2. Marquage

Le marquage obligatoire des athlètes a lieu à la tente d'accueil. Des crayons seront mis à la disposition des athlètes.

### 3. Puce électronique

Le jour de l'épreuve, allez chercher votre puce électronique sous la tente d'accueil. 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

Appelez vos autocollants sur votre vélo et votre casque. Le marquage ou le dossard est obligatoire pour entrer dans la zone de transition. Elle ouvre à 8h30. 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** : abri vélo à côté de l'entrée du centre sportif

Les réunions d'avant-course auront lieu à 9h45 (U15 et Junior) et à 11h15 (U13). 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

Une collation est offerte aux participants après l'épreuve du matin. 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.trinicolet.com](http://www.trinicolet.com)

### Remise des médailles

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

- 12h30 :        Coupe Québec Spark U13  
                  Finale régionale des Jeux du Québec, Centre-du-Québec  
                  Finale régionale des Jeux du Québec, Mauricie  
                  Finale régionale des Jeux du Québec, Richelieu-Yamaska
- 15h15 :        Coupe Québec Spark U15  
                  Coupe Québec Spark Junior

Tous les participants l'ayant demandé lors de leur inscription se verront remettre une médaille de participation au fil d'arrivée.

### Fermeture de la zone de transition

La zone de transition ferme à 15h30, 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

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

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

Boisson d'hydratation : Spark nutrition

Service de mécanique : outils à la disposition des athlètes

Premiers soins assurés par des premiers répondants. Chiros CSSQ également sur le site.

**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'événement 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 2023 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 2023.

**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.

## PARCOURS

**NATATION** (piscine intérieure de 25 mètres, 6 corridors)

### **Particularité de la natation en qualification U15 et Junior et à l'épreuve U13**

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 275m en serpentin. L'athlète commence en plongeant dans le corridor 1, parcourt un premier 25 m, effectue son virage, passe sous le câble et poursuit avec un 50m dans le corridor 2 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).

### **Particularité de la natation en finale U15 et Junior**

Départ de masse par vague selon le classement des athlètes en qualification. Il y aura 4 finales (A-B-C-D) par sexe, indépendamment de la catégorie d'âge (U15 ou Junior)

Le nombre d'athlètes total partant au départ de la qualification sera divisé par quatre pour établir le nombre d'athlètes par finale.

## VÉLO

Le parcours vélo présente un bon défi technique et tactique. Il comporte plusieurs virages, nécessite des relances et une bonne gestion d'effort. Une reconnaissance adéquate du parcours est fortement suggérée pour bien se préparer à la compétition.

Vidéo explicative et stratégique du parcours :

<https://www.youtube.com/watch?v=1n8IR8RCmls>

Reconnaissance du parcours vélo pour tous les athlètes : de 8h30 à 9h45.

*Important – les aéobarres ne sont pas permises pour les juniors lorsqu'ils concourent avec les U15*

### **Particularité du vélo en qualification U15 et Junior et à l'épreuve U13**

L'épreuve étant un contre-la-montre, le sillonnage est interdit.

### **Particularité du vélo en finale U15 et Junior**

Pour la finale qui commence par un départ de masse, le sillonnage est permis.

## COURSE À PIED

Le parcours de course à pied est une petite boucle de 600m à l'intérieur du parcours vélo. Il favorise les encouragements puisque le site permet de voir les athlètes en action à de nombreux endroits.

*Le dossard doit être porté par les athlètes dont le nom ne figure pas sur leur trisuit.*

# PARCOURS COUPE JEUNESSE

### CATÉGORIE U13

FINALE	NATATION	VÉLO	COURSE
Départ individuel format contre-la-montre	275 m Piscine	7,5 km 3 tours	1,8 km 3 tours

### CATÉGORIE U15-JUNIOR

QUALIFICATION	NATATION	VÉLO	COURSE
Départ individuel format contre-la-montre	275 m Piscine	7,5 km 3 tours	1,8 km 3 tours

FINALE	NATATION	VÉLO	COURSE
Départ de masse (Vagues de 12 athlètes)	200 m Piscine	5 km 2 tours	1,2 km 2 tours

### LÉGENDE

- Transition natation
- Parcours vélo (boucle 2,5 km)
- Parcours course (boucle 600m)

## 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 sur le site 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.***

## 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 !**