

2025 GUIDE DE L'ATHLÈTE

TRIATHLON
POHÉNÉGAMOOK
propulsé par Invenenergy





MOT DE BIENVENUE

C'est avec excitation que je vous souhaite la bienvenue à notre 10^e édition du Triathlon Pohénégamook propulsé par Invenergy ! Fier du prix événement régional de l'année 2024, nous avons mis les bouchés triple afin de vous préparer une programmation haute en couleur pour ce 10^e anniversaire.

Quel que soit votre défi, nous sommes heureux de vous accueillir dans une ambiance toujours familiale et entraînante. Je vous souhaite le plus grand des succès et n'oubliez pas de profiter du moment.

Je tiens à souligner la générosité et le soutien de nos nombreux bénévoles et partenaires, sans qui le Triathlon Pohénégamook n'aurait pas la même essence et atmosphère.

N'oubliez pas de profiter de notre merveilleuse région, car le Triathlon Pohénégamook c'est bien plus qu'une course.

Samuel Sévigny
Directeur de course



HORAIRE DES ACTIVITÉS

VENDREDI, 4 JUILLET

17 H 00 LANCEMENT DE LA T3

Rejoignez-nous au Beergarden de la Microbrasserie Le Secret des Dieux pour le lancement de la T3, la bière officielle du Triathlon Pohénégamook ! En cas de pluie, l'événement se déroulera à l'intérieur.



**QU'EST-CE
QUE LA T3?**

C'est une bière à faible teneur en alcool à laquelle des électrolytes ont été ajoutés, en faisant ainsi une boisson idéale et spécialement conçue pour les athlètes.



SAMEDI, 5 JUILLET

9 H 00 CONFÉRENCE « MON PREMIER TRIATHLON »

Animée par René Sergerie de 3x mieux coaching - Animation à la **Microbrasserie Le Secret des Dieux**

11 H 00 CLINIQUE : « COMMENT RÉUSSIR LA PORTION NATATION ET VOS TRANSITIONS EN TRIATHLON »

Animée par René Sergerie de 3x mieux coaching - Animation sur le site du triathlon

10^e

**FESTIVITÉS DE LA 10^E
ÉDITION DU TRIATHLON
POHÉNÉGAMOOK
GRATUIT**



14H00 À 20H00 ACTIVITÉS

3 super Jeux gonflables

Stéphane Moreau - chansonnier et
Maquillage

**17H00 À 20H00 SOUPER SPAGHETTI
PLACES LIMITÉES**

Restez attentifs à notre infolettre et à notre page Facebook pour être informés de l'ouverture des réservations.

13 ans et plus 22 \$

6 à 12 ans, 15 \$

5 ans et - 10 \$



RÉUNION D'AVANT- COURSE

Une réunion d'avant-course obligatoire sera effectué 15 minutes avant chaque départ. La réunion sera réalisée près de l'arrivée. Un appel sera effectué 5 minutes avant la réalisation de celle-ci. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises.

Votre présence à cette réunion est importante pour le bon déroulement ainsi que la sécurité de l'événement.

“

RELÈVE LE DÉFI DU TRIATHLON DE POHÉNÉGAMOOK

”



DIMANCHE, 6 JUILLET

7H00 À 8H30

Enregistrement des athlètes sous le chapiteau et ouverture de la transition

8H15

Réunion d'avant course au chapiteau, triathlon, duathlon, aquathlon et aquavélo olympique (Obligatoire)

8H30

Fermeture de la zone de transition pour les catégories Olympique, Sprint, Découverte, U-13 et U-15 pour toutes les épreuves.

8H40

Duathlon Olympique : Homme, Femme et Équipe

9H00

Course à pied 1km pour enfants

9H15

Réunion d'avant course au chapiteau, triathlon, duathlon, aquathlon et aquavélo sprint (Obligatoire)

9H30

Course à pied : 5km et 10 km et Duathlon Sprint : Homme, Femme et Équipe

9H35

Triathlon, aquathlon et Aquavélo Sprint : Homme

9H40

Triathlon, aquathlon et Aquavélo Sprint : Femme et Équipe

10H15

Réunion d'avant course au chapiteau, triathlon U13, U15 et Découverte (Obligatoire)

10H30

Triathlon U13 et U15

10H32

Triathlon Découverte

12H15 À 14H00

Départs successifs des triathlons Jeunesse 1 à jeunesse 4

RÈGLEMENTS

L'événement étant sanctionné, tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Une équipe d'officiel sera présent sur le site afin de s'assurer du respect des règlements ainsi que pour vous en faire part lors de la réunion d'avant-course. 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.



INSCRIPTIONS

Les inscriptions ferment le jeudi 3 juillet à 11h59. Aucune inscription sur place ne sera acceptée. De plus, aucun changement de discipline ne sera effectué la journée de l'événement.

RÉCUPÉRATION DES TROUSSES DE L'ATHLÈTE

La récupération des trousseaux de l'athlète s'effectuera lors de l'enregistrement, à partir de 7h00, le matin même de l'événement sous le chapiteau adjacent à la transition. Il est important de passer à l'enregistrement des athlètes avant d'aller dans la zone de transition. Vous y recevrez notamment votre dossard, vos collants et votre bonnet de bain. Des supports à vélo seront présents devant les tables.

Des casques de bain blanc sont disponibles pour les nageurs débutants et qui souhaitent avoir un regard plus attentif de l'équipe nautique. Advenant que vous n'avez pas sélectionné cette option lors de votre inscription, demander aux bénévoles présents aux tables d'enregistrement et un casque de bain vous sera fourni.



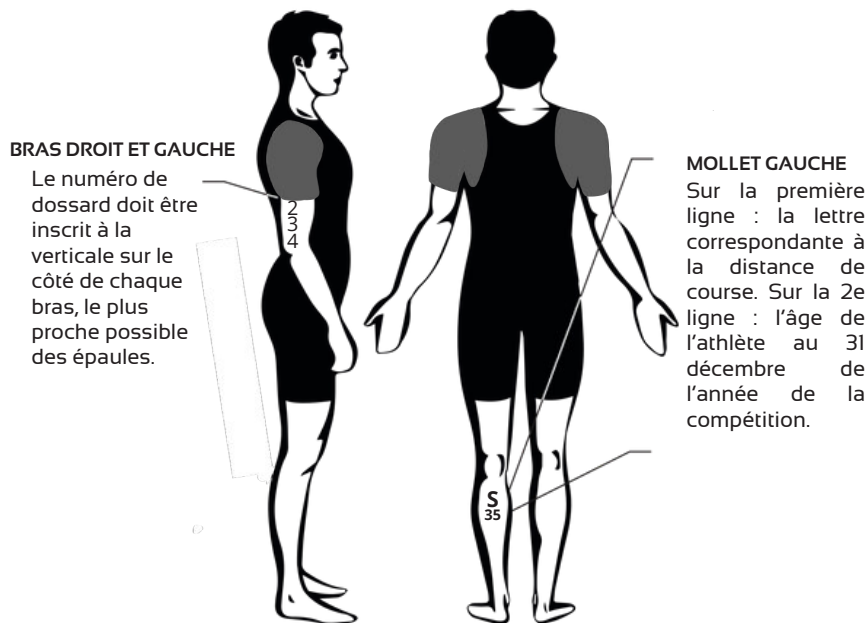
10 ANS AVEC RENÉ !

Depuis 10 ans, notre incroyable animateur René électrise chaque arrivée avec son énergie contagieuse. Cette année encore, il sera là pour rendre vos moments inoubliables! 🔥



MARQUAGE

Le marquage des athlètes se fera simultanément à l'enregistrement. Une zone libre-service où des crayons et les instructions de marquage sont présents. Des bénévoles sont aussi présents pour vous accompagner.



LISTE DES DIFFÉRENTES DISTANCES ET CATÉGORIES

I = Initiation (ou plus court que sprint)
S = Triathlon sprint
O = Triathlon olympique
LD = Triathlon longue distance
DS = Duathlon sprint
DO = Duathlon olympique
A = Aquathlon ou Aquavélo
E = Équipe

J1 = Jeunesse 1
J2 = Jeunesse 2
J3 = Jeunesse 3
J4 = Jeunesse 4
U13 = 12-13 ans
U15 = 14-15 ans

- Pas de marquage derrière le mollet gauche pour la série grand Prix
- Ne pas inscrire l'âge pour les catégories des jeunes

TRIATHLON
QUÉBEC

PUCE ÉLECTRONIQUE

Les puces électroniques sont remises avec la trousse de l'athlète et fourni 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.



LE MATIN DE LA COURSE



ADRESSE

1287 chemin Guérette,
Pohénégamook, QC, G0L 1J0



DIRECTION

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

STATIONNEMENT

Plusieurs espaces de stationnement seront disponibles pour l'événement. Celles-ci seront derrière le chemin de fer. L'entrée est située devant le chemin Guérette. 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!





ENREGISTREMENT

L'enregistrement s'effectuera sous le chapiteau à partir de 7h00. Les participants de la catégorie jeunesse peuvent arriver s'enregistrer à la suite des adultes, soit à partir de 8h30.

LE TRAVAUX ROUTIERS

Même à Pohénégamook nous n'échappons pas aux cônes orange! Le Ministère des Transports et de la Mobilité durable procède présentement à la réfection du pont situé sur le route 289, au-dessus de la décharge du lac Pohénégamook. La circulation s'effectue en alternance. Malgré la présence de signaleur lors de la journée du triathlon, des délais sont à prévoir. Encore une fois, arrivez tôt!

CIRCULATION ROUTIÈRE

Il est à noter que le chemin Guérette sera fermé complètement à la circulation routière 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.



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. A noter que chaque support à vélo peut contenir 8 vélos, soit 4 de chaque côté.

Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels dans la zone de transition. Seulement les items essentiels à la course seront permis dans la zone de transition. Les bacs ou les sacs devront être entreposés hors de la zone de transition. Il sera possible de déposer les sacs ou bacs dans le conteneur durant l'événement.

Fermeture de la zone de transition, à 8h30, pour les catégories Olympique, Sprint, Découverte, U13 et U15 pour toutes les épreuves.

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.





SERVICES SUR LE SITE DE LA COMPÉTITION

Chronométrage
électronique

Repas d'après-course
remis à tous les
participants

Ravitaillement
sur le parcours
de course à pied

Sécurité nautique et
routière

Soutien médical

Service d'atelier de
réparation de vélos



PORT DE LA COMBINAISON ISOTHERMIQUE

La prise de la température de l'eau sera réalisée une heure avant le premier départ. La décision concernant la permission du port de la combinaison isothermique (wetsuit) sera prise en compagnie des officiels de Triathlon Québec et sera divulguée à tous à ce moment. Le port de la combinaison isothermique est assujéti au règlement de Triathlon Québec. Pour plus d'information, veuillez consulter le lien suivant:

<https://www.triathlonquebec.org/lecons/natation-lecon-2-combinaison-isothermique/>

Voici les différentes possibilités:

La combinaison isothermique est PERMISE si la température de l'eau est entre 16°C et 22°C.

La combinaison isothermique est INTERDITE si la température de l'eau est supérieure à 22°C.

La combinaison isothermique est OBLIGATOIRE si la température de l'eau est inférieure à 16°C.

Il est possible de louer une combinaison isothermique avec notre partenaire La Boutique du Lac. La location se fait directement sur le site internet lors de l'inscription. Advenant le désir de louer une combinaison sans avoir effectué la réservation en ligne, veuillez communiquer avec nous au info@triathlonpohenegamook.com.



DISTANCES PAR CATÉGORIES

TRIATHLON

Catégorie	Nage (m)	Vélo (km)	Course (km)
Triathlon olympique, seul ou en équipe présenté par Ville de Pohénégamook	1500	40	10
Triathlon sprint, seul ou en équipe présenté par Transport Guy Levasseur	750	20	5
Triathlon D3couverte présenté par Gaz-Bar Morin	375	10	2.5
U15	375	10	2.5
U13	375	10	2.5
Jeunesse 4 présenté par Sozio Construction	200	5	1.5
Jeunesse 3 présenté par Sozio Construction	100	3	1
Jeunesse 2 présenté par Sozio Construction	50	1,5	0.5
Jeunesse 1 présenté par Sozio Construction	25	1	0.25

DUATHLON

Catégorie	Course (km)	Vélo (km)	Course (km)
Duathlon olympique, seul ou en équipe présenté par Le Secret des Dieux	10	40	5
Duathlon sprint, seul ou en équipe présenté par Le Secret des Dieux	5	20	2.5
Duathlon Initiation présenté par Le Secret des Dieux	2.5	10	1.25

AQUA-VÉLO

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

AQUATHLON

Catégorie	Nage (m)	Course (km)
Aquathlon olympique	1500	10
Aquathlon sprint	750	5

COURSE

Catégorie	Course (km)
Course à pied 10 km présenté par Desjardins	10
Course à pied 5 km présenté par Desjardins	5
Course à pied jeunesse présenté par Acti-Famille	1

DÉFI
DÉFI
DÉFI
DÉFI
DÉFI
DÉFI





NATATION

Le parcours de natation permet d'avoir le pied à tout temps pour les tous petits. Le parcours est fermé à l'aide de nœuds afin d'ajouter un repère pour les moins habitués avec la nage en eau libre. Bien sûr que pour les 4-5 ans, nous parlons plus de course en eau libre!

VÉLO ET COURSE À PIED

Les parents peuvent accompagner leur enfant afin d'encourager leurs enfants ainsi que de passer la ligne d'arrivée en leur compagnie. Les parcours sont fermés à la circulation en tout temps et les boucles sont raccourcies afin d'avoir plus d'encouragement de leur famille.



TRIATHLON JEUNESSE

Suivant nos valeurs, un triathlon jeunesse est offert à la suite de la portion adulte. Notre objectif est d'initier les jeunes au triathlon, d'encourager le dépassement de soi et où le plaisir est au cœur de l'expérience. Pour se faire, nous mettons tout en place afin d'offrir un événement spécial pour nos jeunes.

L'événement jeunesse est non chronométré. Nous avons comme objectif d'inclure tous les jeunes dans la découverte du sport et d'encourager les saines habitudes de vie. Tel que décrit dans le livre Faut que ça bouge de Pierre Lavoie et Jean-François Harvey :

Les événements non chronométrés et sans classement sont une des meilleures idées pour faire bouger les jeunes. L'accent est mis sur la participation, et l'enfant a moins tendance à se juger en voyant, par exemple, sa 188^e position au classement. Ce type d'événement fait aussi que les plus rapides éprouvent tout de même un sentiment de fierté, car ils sont très conscients de leur position. Le premier sait qu'il n'y avait personne devant lui. Les esprits compétitifs sont donc satisfaits, sans que cela modifie la dynamique pour la majorité des participants. Tout le monde réussit à terminer la même épreuve. Il en ressort une impression de communion et de célébration plus globale. Au lieu d'acclamer seulement les gagnants, on remet une médaille à chaque participant pour souligner ses efforts.

Chez nous, tous ont le même accueil à la fin!



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.

FERMETURE DE LA ZONE DE TRANSITION

Fermeture de la zone de transition, à 8h30, pour toutes les catégories Olympique, Sprint, Découverte, U-13 et U-15 pour toutes les épreuves. La zone de transition est fermée lors du déroulement des épreuves.

Après les compétitions du matin, la zone de transition ferme à 12h, 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 11h30 près de l'arrivée.



SPECTATEURS

Des craies seront mises à la disposition des spectateurs afin d'écrire des mots d'encouragement sur le parcours de course à pied avant le départ. Une belle manière de donner une dose d'énergie à vos proches lors de la dernière portion !!

Un endroit dédié sera aménagé près de la ligne d'arrivée pour permettre aux familles d'attendre leur athlète. Nous souhaitons que l'athlète vive ce moment avec les personnes chères qui l'ont soutenu dans son parcours. Cette politique permettra à chaque compétiteur un temps suffisant pour célébrer son accomplissement sans interférer avec les autres finalistes et assurer la sécurité de tous les athlètes, bénévoles et spectateurs.

Une offre alimentaire sera disponible sur le site. Voir le Menu.



POUR SOULIGNER NOTRE

10^e

ANNIVERSAIRE

Une ceinture à dossard et un chandail commémoratif du 10^e anniversaire seront offerts à tous les participants.

ENTRAINEMENT NATATION

Les bouées de natation de compétition seront installées le jeudi ou vendredi selon la météo. De plus petites bouées seront installées sur le parcours approximativement une semaine avant l'événement. Le parcours est accessible en tout temps. Cependant, aucune sécurité nautique n'est présente sur le parcours. Les bouées de nage en eau libre sont fortement recommandées afin d'aider les embarcations à vous repérer plus facilement.

La période recommandée pour effectuer un entraînement est lors de la clinique en eau libre, le samedi matin à 11h00.

VÉLO

Le parcours de vélo est accessible en tout temps. La circulation routière est permise, le respect des règles de la sécurité routière est de mise.

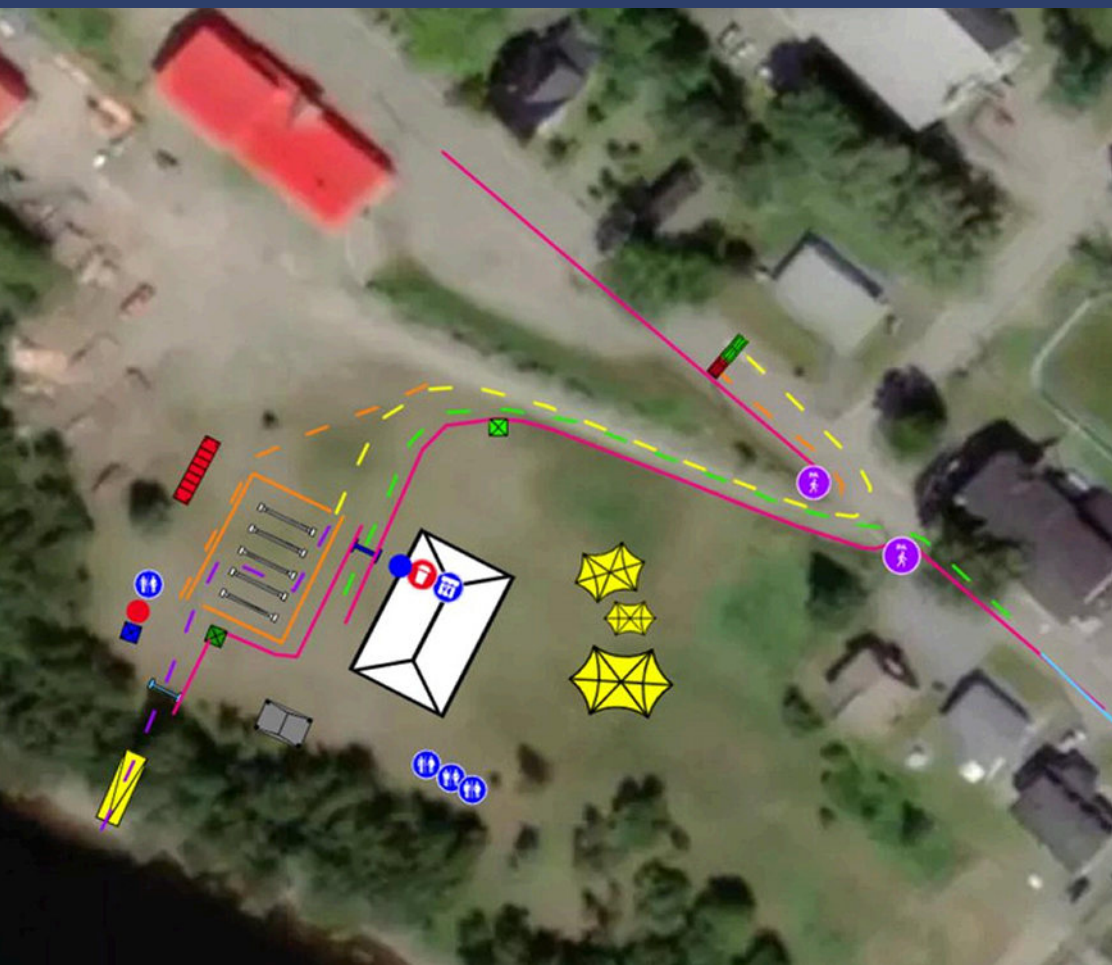
COURSE À PIED

Le parcours de course à pied est accessible en tout temps. Le long de la route 289 vous devez utiliser le trottoir lors de l'entraînement.





PLAN DU SITE



- | | |
|---|--------------------------------------|
| ● Point d'eau | ☒ Café et breuvage |
| 🎈 Jeu gonflable | 👤 Repas participant et spectateur |
| 🏆 Podium | 🛤 Rampe d'accès |
| 🚶 Traverse piétonne | 🏠 Chapiteau - inscription et repas |
| 🏁 Arrivée | 🚑 Médical |
| 🚢 Débarquement | 🏹 Arche |
| 🚲 Embarquement | 🔧 Service mécanique vélo |
| 📦 Conteneur - effet personnel participant | 🚻 Toilettes |
| 🏠 Entrée transition | 👤 Point d'entrée - arrivée familiale |
| 🏁 Arrivée | |



GRATUITÉ

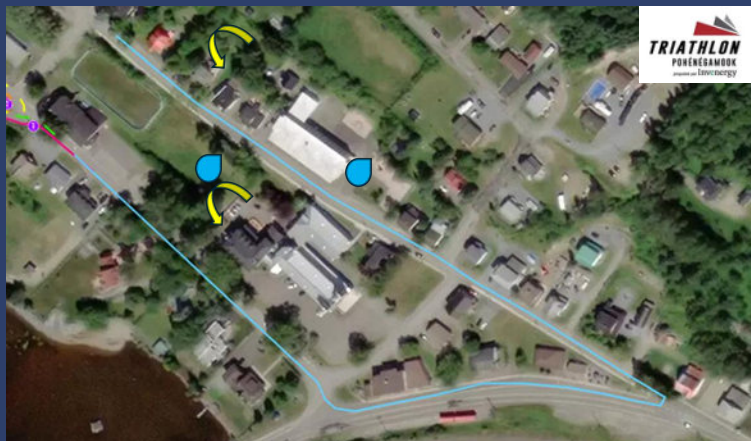
Nos divers partenaires sont ravis de vous proposer ces offres gratuites pour que vous puissiez profiter pleinement de la région :

- ****Une entrée gratuite**** à la Plage de Pohénégamook, considérée comme l'une des plus belles plages du Québec.
- Pour les adultes, ****une bière gratuite**** à la microbrasserie Le Secret des Dieux.
- Pour les **enfants**, ****une mini crème molle**** ou un yaourt glacé au bar laitier Le Lèche Babines.



LES PARCOURS

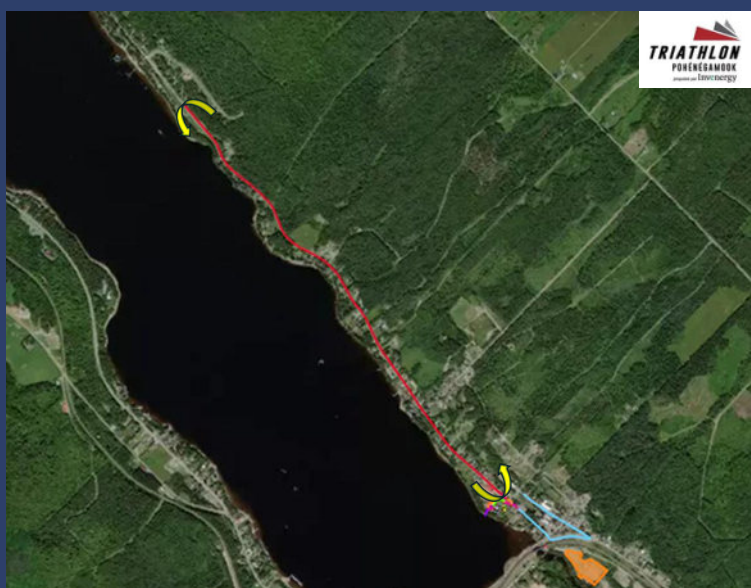
COURSE À PIED



NATATION



VÉLO



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/>



OBJETS PERDUS

Les objets perdus seront déposés à l'accueil.



MERCI À TOUS NOS COMMANDITAIRES
Sans vous, tout cela ne serait pas possible!

LE TRIATHLON DE POHÉNÉGAMOOK EST PRÉSENTÉ PAR

Invenergy

PLATINE



VILLE DE
POHÉNÉGAMOOK



TRANSITION



Desjardins



OR



SERVICE DE DÉVELOPPEMENT



ARGENT



BRONZE

