

Guide de l'athlète 2023



TRIATHLON
POHÉNÉGAMOOK



Mot de bienvenue

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec plaisir que nous vous invitons à notre 8e édition du Triathlon de Pohénégamook.

Le Triathlon de Pohénégamook vous offre de courir dans un décor enchanteur. Toujours avec le même enthousiasme, l'équipe de bénévoles se prépare à vous recevoir en champion.

Notre triathlon désire vous offrir un endroit où il est agréable de courir et où il fait bon de participer. L'ambiance est festive tout au long du parcours. À la suite de l'événement, la Microbrasserie Le Secret des Dieux vous invite à venir célébrer votre performance avec spectacle extérieur.

Pour ceux et celles qui en seront à leur premier événement, profitez des derniers moments pour relaxer après avoir suivi un entraînement rigoureux. 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.

Samuel Sévigny

Président du Triathlon de Pohénégamook

Table des matières

Mot de bienvenue.....	II
Horaire	1
AVANT LA COMPÉTITION	2
LE MATIN DE LA COMPÉTITION	4
Distances par catégories	7
Information supplémentaire	8
Parcours.....	9
Règlements.....	12
Partenaires	13

Horaire

Date limite des inscriptions : 29 juin 2023 à 23h59

Samedi 1er juillet 2023

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

Dimanche 2 juillet 2023

- 7h00 - 8h30 Enregistrement des athlètes sous le chapiteau et ouverture de la transition
- 8h30 Fermeture de la zone de transition pour les catégories Olympique, Sprint, Découverte, U-13 et U-15 pour toutes les épreuves.
- 8h15 Réunion d'avant course au chapiteau, triathlon, duathlon et aquavélo 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 au chapiteau, triathlon, duathlon et aquavélo 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 au chapiteau, triathlon U13, U15 et Découverte (Obligatoire)
- 10h30 Triathlon U13 et U15, sélection régionale des Jeux du Québec 2023.
- 10h32 Triathlon Découverte
- 12h45 à 14h Départs successifs des triathlons U5 à U11

AVANT LA COMPÉTITION

Inscription

Inscrivez-vous en ligne à l'adresse suivante :

<https://www.ms1inscription.com/triathlonpohenegamook2023>

La fermeture des inscriptions est le 29 juin 2023 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/triathlondepohenegamook/>

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

Voici quelques adresses pour vous héberger :

Auberge du Village

<http://aubergeduvillage.ca/>

Camping Plage Pohénégamook

Téléphone : 1-800-463-1364

Condo (Richard's condotels)

www.richardscondotels.com

Motel chez Sam et Joe

418-859-1699

Nature Auberge & Spa, Chalet Pohénégamook-Domaine Témiscouata

www.aubergepohenegamook.ca

Monsieur Chalets

<https://www.monsieurchalets.com/.../chalets.../pohenegamook/>

15 chalets à louer près du Lac Pohénégamook

Auberge Forteresse de la Rive

418-859-2884

Glamping Pohénégamook

<https://aventurex.ca/glamping/>

Stationnement

Plusieurs espaces de stationnement seront disponibles pour l'événement. La majorité des espaces de stationnement seront derrière le chemin de fer. L'entrée est située 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 fermé complètement le dimanche 2 juillet 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 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 de transition.

Fermeture de la zone de transition, à 8h30, pour les catégories Olympique, Sprint, Découverte, U-13 et U-15 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.

Réunion d'avant-course

Une réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le début de chaque épreuve. Elle se tiendra au chapiteau près de la zone de transition. 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
- Service d'atelier de réparation de vélos

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

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.

Fermeture de la zone de transition

Fermeture de la zone de transition, à 8h30, pour 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 12h près de l'arrivée.

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

Tous les parcours de natation ont une forme rectangulaire et comportent deux virages à droite. 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

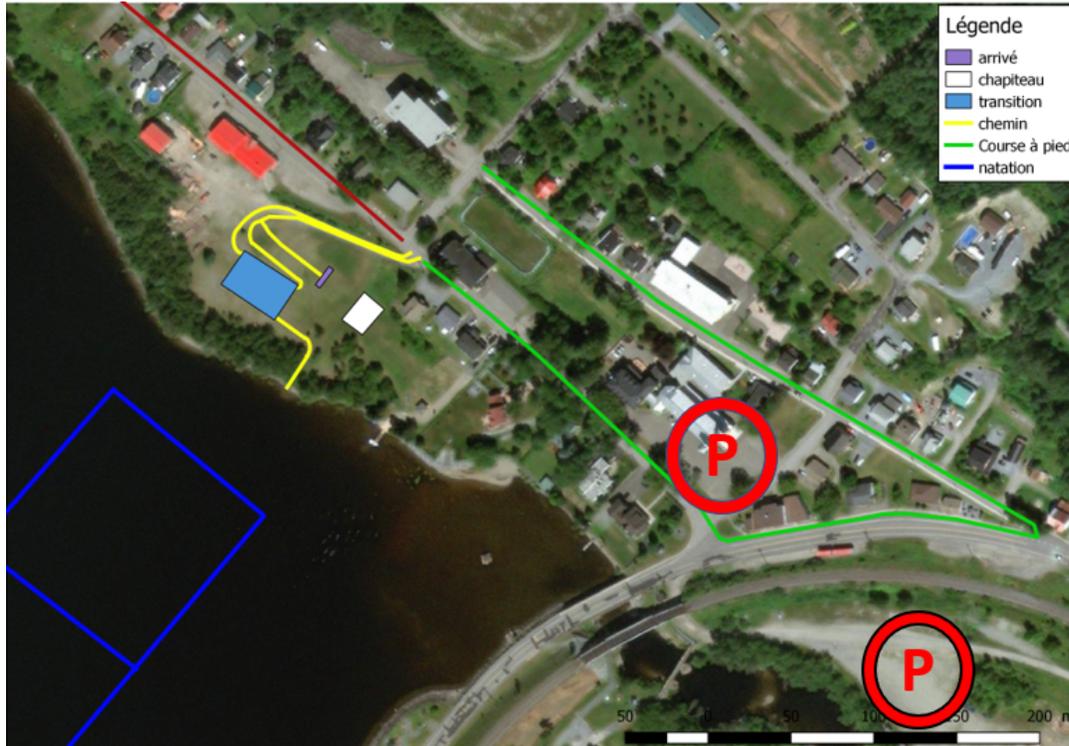
Le parcours de course emprunte le chemin Guérette sur 200 mètres, ensuite tourne à gauche sur la route 289 (sur laquelle la circulation est contrôlée par des signaleurs certifiés) sur 200 mètres, tourne encore à gauche sur la rue Beupré pour 400 mètres (la rue Beupré est fermée à la circulation sur les deux sens). Au bout de la rue, les athlètes font demi-tour, pour revenir sur la rue Beupré, tourner à droite sur la 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) a une longueur de 2,5 km.

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



Stationnement



Règlements

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

[Règlements - Triathlon Québec \(triathlonquebec.org\)](http://triathlonquebec.org)

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 :

[Règlements - Triathlon Québec \(triathlonquebec.org\)](http://triathlonquebec.org)

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.

Nos Partenaires

Platine



Or



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



Argent



