



TRIATHLON
LAC-ETCHEMUN



Bionick

ÉDITION 2023
GUIDE DE L'ATHLÈTE

TABLE DES MATIÈRES

MOT DE BIENVENUE.....	2
HORAIRE.....	3
HORAIRE (SUITE).....	4
INSCRIPTIONS.....	5
RÉUNION D'AVANT-COURSE.....	5
ACCÈS AU SITE.....	6
JOUR DE LA COURSE.....	7
VOS PARCOURS ET LA ZONE DE TRANSITION.....	17
ZONE CLUB.....	22
ÉCORESPONSABILITÉ.....	22
HÉBERGEMENT.....	23
VOS DÉPLACEMENTS AVEC AMIGO.....	23
RÉSULTATS.....	23
L'ÉQUIPE ET CONTACTS.....	24
NOS COLLABORATEURS.....	25

MOT DE BIENVENUE

Nous sommes fiers de vous accueillir à notre troisième édition du Triathlon Lac-Étchemin Bionick qui se tiendra le 2 septembre 2023.

Gagnant du titre de “Triathlon de l’année” au gala de Triathlon Québec et ce à notre toute première édition et événement “Coup de coeur” en 2022, nous avons tout mis en œuvre encore cette année afin de vous faire vivre une expérience hors du commun. En nouveauté, nous offrons gratuitement les épreuves Jeunesse 1 à 4 (jeunes athlètes de 4 à 11 ans). L’objectif de cette catégorie est de promouvoir le sport et l’activité physique chez les jeunes. Ce format de course s’ajoute à nos épreuves Découverte, U13/U15, Sprint et Coupe Québec sur distance olympique, qui est aussi une qualification pour les championnats mondiaux.

Nous croyons fermement être en mesure de vous offrir un événement relevé, captivant et sécuritaire.

La qualité des gens qui se sont impliqués à la réussite de cet événement, la beauté du site ainsi que l’énergie que vous allez dévouer à la course nous assurent d’avoir une journée exceptionnelle.

Merci de la confiance que vous accordez à notre équipe.

Sur ce, bon triathlon !

Sébastien Carrier

Directeur de course

HORAIRE - VENDREDI 1 SEPTEMBRE

15H00	OUVERTURE DU SITE – ENREGISTREMENT ET REMISE DE LA TROUSSE DES COUREURS AU CHAPITEAU D'ACCUEIL
15H00	REPÉRAGE SUR LE PARCOURS NATATION – VÉLO – COURSE – ZONE DE TRANSITION
19H00	FERMETURE DU SITE

SUITE À LA PAGE SUIVANTE



HORAIRE - SAMEDI 2 SEPTEMBRE

6H30	ENREGISTREMENT ET REMISE DE LA TROUSSE DES COUREURS AU CHAPITEAU D'ACCUEIL
6H45	OUVERTURE DE LA ZONE DE TRANSITION POUR TOUTES LES CATÉGORIES
7H45	DIRECTION PLAGE - réunion d'avant course CATÉGORIES U13, U15 ET DÉCOUVERTE
8H00	DÉPART U13, U15 ET DÉCOUVERTE
8H30	DIRECTION PLAGE - réunion d'avant course CATÉGORIE OLYMPIQUE
8H45	DÉPART OLYMPIQUE
9H00	DIRECTION PLAGE - réunion d'avant course CATÉGORIE SPRINT
9H15	DÉPART SPRINT
10H00	REMISE DES MÉDAILLES DÉCOUVERTE/U13/U15
12H15	DIRECTION PLAGE - réunion d'avant course CATÉGORIE JEUNESSE 1 À 4
12H30	DÉPART JEUNESSE 4
12H30	REMISE DES MÉDAILLES SPRINT

12H55	DÉPART JEUNESSE 3
13H00	FERMETURE DE LA ZONE DE TRANSITION
13H20	DÉPART JEUNESSE 2
13H30	REMISE DES MÉDAILLES OLYMPIQUE
13H40	DÉPART JEUNESSE 1
14H00	FERMETURE DU VILLAGE DES ATHLÈTES

INSCRIPTIONS

IL N'Y AURA AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE NI AUCUN CHANGEMENT DE DISCIPLINE.

RÉUNION D'AVANT-COURSE

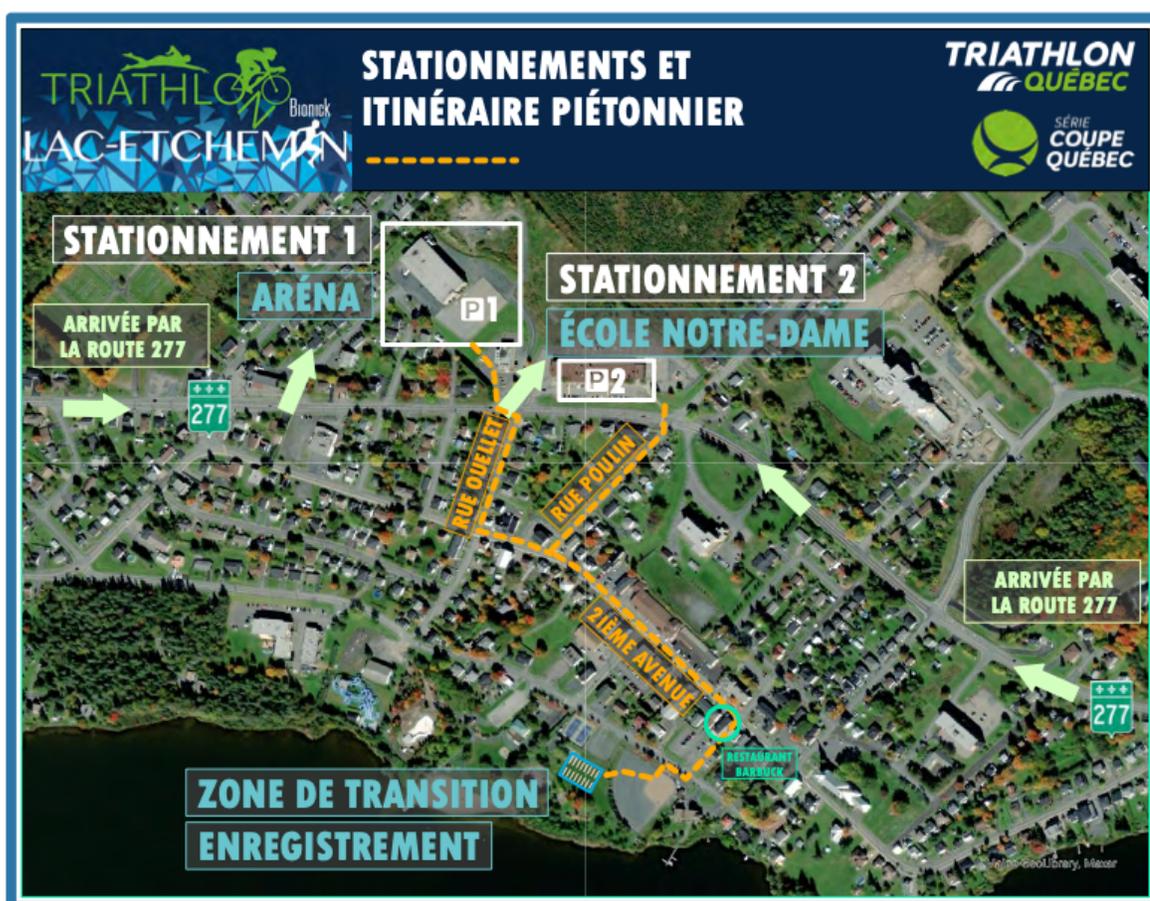
Une vidéo sera diffusée sur notre page Facebook le lundi 28 août. Vous pourrez vous y référer en tout temps au besoin.

Il y aura également une réunion d'avant course 15 minutes avant chaque épreuve sur la plage de l'Éco Parc.

ACCÈS AU SITE

Le matin de l'événement, l'accès au site se fait par la route 277 (voir plan ci-dessous). Deux (2) stationnements seront à votre disposition : le stationnement de l'aréna et de l'école Notre-Dame. Les bénévoles seront présents pour vous diriger le matin de la course. Nous remplirons le stationnement de l'école en premier, suivi du stationnement de l'aréna.

Vous serez ensuite invités à suivre l'itinéraire piétonnier proposé sur ce plan pour vous rendre sur le site



JOUR DE LA COURSE

ÉTAPES À SUIVRE AVANT LA COURSE

1. Dirigez-vous vers l'accueil pour récupérer votre trousse du coureur et votre puce (la trousse est remise à l'athlète, et non à une tierce personne qui viendrait en son nom)
2. Apposez vos autocollants sur votre vélo et votre casque avant de vous présenter à la zone de transition
3. Dirigez-vous ensuite vers la zone de transition où on procédera à votre marquage et on vérifiera votre matériel - Ayez votre casque sur votre tête, attaché, avec la sangle bien ajustée
4. Installez votre matériel à l'endroit qui vous est réservé selon votre numéro de dossard
5. Dirigez-vous vers la plage 10 minutes avant l'heure de votre départ

PUCE ÉLECTRONIQUE

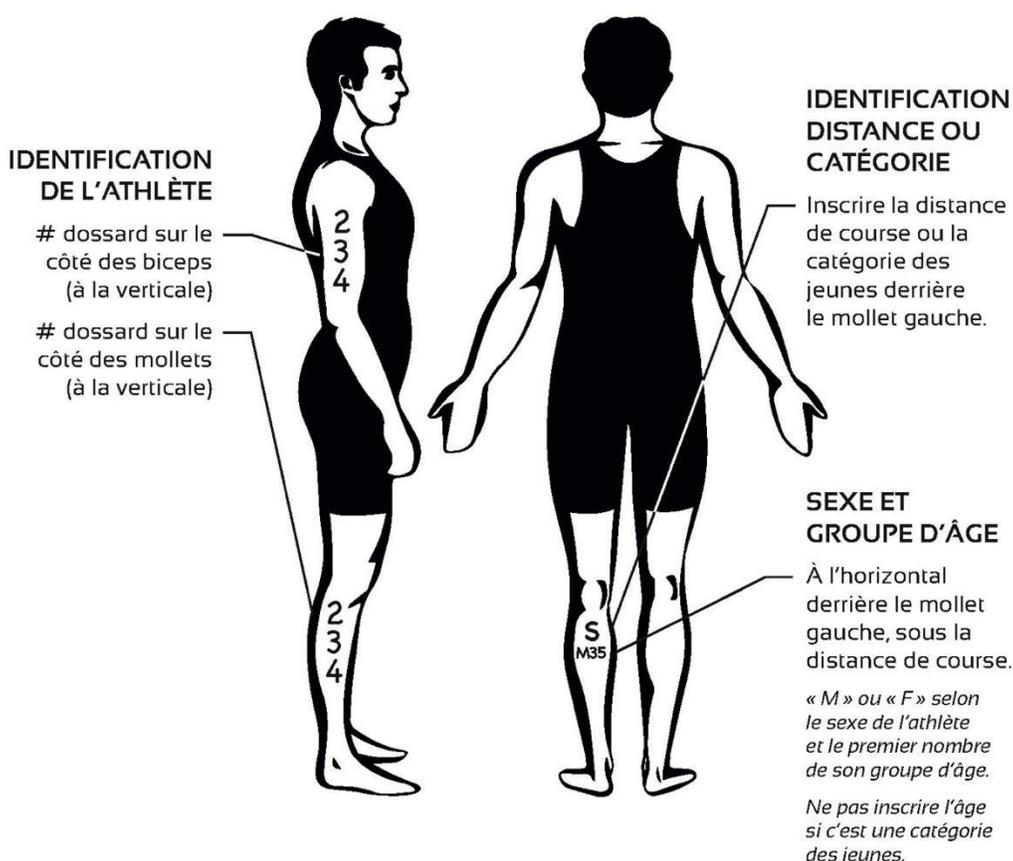
La remise des puces se fera à la récupération de votre trousse du coureur (**ceux qui récupèrent leur trousse le vendredi devront venir chercher leur puce le samedi à la table des puces à l'accueil**). **ATTENTION ! Pas de puce, pas de temps !** Les puces électroniques sont fournies par MS1. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à la remettre à votre arrivée, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole ou un officiel rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée.



MARQUAGE

Vous pouvez vous marquer vous-même, de préférence avant votre arrivée. Cependant, nos bénévoles à l'entrée de la zone de transition pourront le faire pour vous.

MARQUAGE DES ATHLÈTES TRIATHLON QUÉBEC



LISTE DES DIFFÉRENTES DISTANCES ET CATÉGORIES DES JEUNES		
I = Initiation S = Triathlon sprint O = Triathlon olympique LD = Triathlon longue distance DS = Duathlon sprint DO = Duathlon olympique A = Aquathlon ou Aquavélo E = Équipe	I-1 = Initiation 1 I-2 = Initiation 2 I-3 = Initiation 3	I-4 = Initiation 4 U-13 = 12-13 ans U-15 = 14-15 ans
	Pas de marquage derrière le mollet gauche pour la série Grand Prix	

TRIATHLON
QUÉBEC

ZONE DE TRANSITION

Le dossard ou la puce 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 attirée 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 possible dans la zone de transition. Pour les épreuves en équipe, la puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe à l'emplacement du vélo sur son support.

Veuillez prendre note que la zone de transition sera sécurisée de 6h30 à 13h00. Tout effet personnel et vélo laissés après cette période ne seront pas surveillés par nos bénévoles, et la zone de transition sera démontée.

DIFFÉRENTES ÉPREUVES

NAGE	VÉLO	COURSE
TRIATHLON		
DÉCOUVERTE		
U13		
U15		
		
375 M	10 KM	2.5 KM

ÉPREUVES PRÉSENTÉES PAR

ARB

Assurances Roger Brousseau Inc.

NAGE	VÉLO	COURSE
TRIATHLON		
OLYMPIQUE		
		
1.5 KM	40 KM	10 KM

ÉPREUVE PRÉSENTÉE PAR

CONSTRUCTIONS

CG&fred

NAGE	VÉLO	COURSE
TRIATHLON		
SPRINT		
		
750 M	20 KM	5 KM

ÉPREUVE PRÉSENTÉE PAR



TRIATHLON POUR ENFANTS - JEUNESSE 1 À 4



Nous sommes très fiers de vous accueillir à notre première édition du triathlon pour enfants! Le Triathlon Bionick Lac Etchemin adopte une approche éducative pour les jeunes athlètes participants aux distances « Jeunesse 1 à 4 ». Aucune pénalité n'est décernée aux athlètes participants à ces distances.

Afin de promouvoir la participation et de favoriser le sentiment d'accomplissement, il n'y aura aucun podium pour les distances « Jeunesse 1 à 4 ». Un prix de participation sera offert à tous.

La natation se déroulera en eau peu profonde (possibilité de courir la partie natation pour les plus jeunes). Noter que les vestes de flottaison individuelles (VFI) sont permises. Les roues d'entraînement pour les plus jeunes à vélo sont aussi permises et le casque de vélo est obligatoire.

Les parcours natation-vélo-course se dérouleront sur les terrains de l'Éco-Parc. Les détails de la course vous seront donnés à la réunion d'avant course sur la plage, le jour de l'événement à 12h15.

Prévoyez tout le matériel nécessaire pour nager-rouler et courir en considérant la météo prévue.

Attention! : Les parents risquent d'être plus nerveux que les enfants ;) Vous aurez la possibilité d'aider votre athlète en cas de besoin: compter le nombre de tours, aide en cas de bris mécanique et bien sûr les encourager !

RÈGLES DE COMPÉTITION

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. C'est le devoir de chaque participant de bien connaître les règles avant de participer à un triathlon. Pour les consulter, visitez le site : www.triathlonquebec.org. Toute infraction à ces règles peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels. Une conduite antisportive entraîne également la disqualification du participant.

LES DÉPARTS

Nous procéderons aux différents départs dans l'ordre suivant et selon les types suivants :

U13, U15 ET DÉCOUVERTE	ROLLING START
OLYMPIQUE COUPE QUÉBEC HOMMES	MASS START
OLYMPIQUE COUPE QUÉBEC FEMMES	MASS START
SPRINT	ROLLING START
JEUNESSE 1 À 4	MASS START

NATATION

La décision quant au port obligatoire de la combinaison thermique sera prise par les officiels à 7h00 le matin de la course. Il est fort probable qu'elle sera obligatoire lors de l'événement, donc prévoyez d'avoir avec vous une combinaison thermique règlementaire.

Le port du casque de bain fourni par l'organisation est obligatoire. En cas d'allergie au latex, prière de consulter un officiel.

VÉLO

Toutes les épreuves se feront sans sillonnage.

COURSE

La course se fera du côté gauche de la rue tout au long du parcours sauf les quelques mètres sur la 1^{ère} Avenue qui relie la zone de transition et la rue Giguère où vous devrez garder votre droite. Il y a une courte section en gravier sur le parcours de course, le reste étant tout en asphalte.

MÉCANIQUE

L'entreprise Joe Bicycles fournira un service d'ajustement de vos vélos le jour de la course sous la tente mécanique près de la zone de transition. Une vérification sommaire de vos freins sera faite par nos bénévoles avant d'entrer dans la zone de transition.

RAVITAILLEMENT

Le service de ravitaillement est offert par METRO Lac-Étchemin. Il y aura 2 stations de ravitaillement sur le parcours de course à pied où vous pourrez avoir de l'eau, du Gatorade et du cola.

PREMIERS SOINS

Un service de premiers soins sera présent tout au long de la compétition, assuré par l'organisme Patrouille 365. Leur tente est située près de l'aire d'arrivée.

VILLAGE DES ATHLÈTES

Le Village des athlètes sera accessible pour les athlètes, accompagnateurs et spectateurs la journée de la compétition. Plusieurs commanditaires auront leur tente corporative que vous pourrez visiter tout au long de l'ouverture du Village. C'est aussi ici que vous pourrez vous procurer café, muffins, eau et bières de la microbrasserie Verso. Nous vous invitons à consulter le plan du Village des athlètes présenté dans ce guide pour plus de détails.

MÉDAILLES

Une « médaille verte »¹ sera remise à chaque participant au fil d'arrivée. Une médaille sera remise à l'arrivée pour les participants des catégories Jeunesse 1 à 4.

Une médaille sera offerte sur le podium aux trois premières positions des catégories suivantes :

U13	HOMMES ET FEMMES
U15	HOMMES ET FEMMES
DÉCOUVERTE	HOMMES ET FEMMES
OLYMPIQUE COUPE QUÉBEC	HOMMES ET FEMMES PAR GROUPE D'ÂGE
OLYMPIQUE	HOMMES ET FEMMES
OLYMPIQUE - RELAIS	MIXTE
SPRINT	HOMMES ET FEMMES
SPRINT - RELAIS	MIXTE

10h00	Remise des médaille Découverte/U13/U15
12h30	Remise des médailles Sprint
13h30	Remise des médailles Olympique

¹ Voir la section « ÉCORESPONSABILITÉ »

NOURRITURE

Un lunch et breuvages seront offerts à chaque athlète à la fin de sa course (dossard obligatoire pour obtenir le lunch).

LOCATION DE COMBINAISONS THERMIQUES

La combinaison thermique (wetsuit) en location pourra être récupérée le matin de l'événement* avec votre trousse du coureur. La Boutique du Lac sera également présente pour des locations le jour de l'événement, ainsi que pour la vente d'équipements et de matériel de triathlon.

*Nous vous aviserons via notre page Facebook si la cueillette de la combinaison thermique sera possible le vendredi 1 septembre.

REBUTS

Ne pas se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés, tels qu'aux postes de ravitaillement ou aux points de collecte des déchets. Tous les articles doivent être conservés par l'athlète et rapportés à son emplacement dans la zone de transition.

OBJETS PERDUS

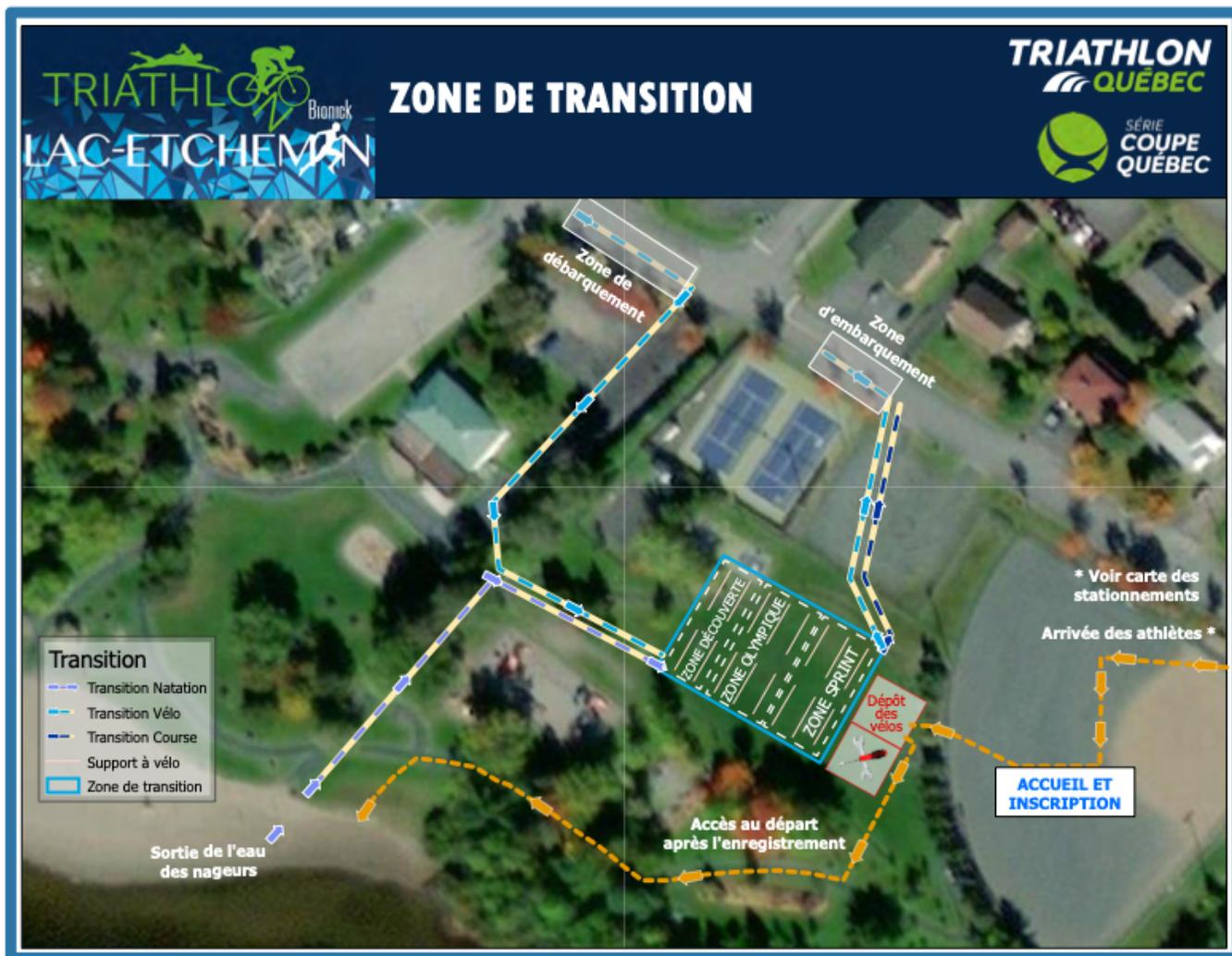
Vous pourrez récupérer les objets perdus au chapiteau d'accueil, s'ils ont été trouvés et rapportés.

VOS PARCOURS ET LA ZONE DE TRANSITION











◇ **PORTES 1 à 3 :**

Porte 1 : Entrée des athlètes pour l'enregistrement. Accès des spectateurs et accompagnateurs près de la zone d'arrivée

Porte 2 : Entrée de la zone de transition (**athlètes seulement**)

Porte 3 : Accès à la plage des spectateurs et accompagnateurs

1. Tente de remise des médailles vertes, du lunch et des breuvages suivant l'arrivée des athlètes.
2. Verso microbrasserie
3. Podium
4. Boutique du Lac : Tente corporative de location de combinaisons thermiques (wetsuits) et vente d'équipements et de matériel de triathlon
5. Table de marquage des athlètes
6. Accueil et inscription : Tente d'accueil du Triathlon Lac-Etchemin (récupération des trousseaux d'athlètes et du t-shirt). Objets perdus rapportés ici.
7. Fondation Michel Bernier : Café et muffins au profit de la fondation.
8. Physio Ostéo des Etchemins: Soins de physiothérapie et massages offerts aux athlètes
9. Exposition des voitures de nos partenaires: Lagrange Toyota, Groupe Vallée Auto, B. Dupont et Ford Appalaches
10. Aire de repos aménagée pour la détente des athlètes.
11. Équipe médicale : Tente abritant l'équipe médicale et l'équipement de soins médicaux
12. Joe Bicycles – mécanique de vélo.
13. Point d'eau : Remplissage des gourdes d'eau sur le réseau d'aqueduc public (eau en fontaine).

ZONE CLUB

Votre club est invité à nous contacter si vous désirez installer une tente aux couleurs de votre club.

ÉCORESPONSABILITÉ



Nous vous demandons d'avoir une gourde d'eau pour votre compétition. Il y aura des sites désignés pour le remplissage. Nous ne distribuerons aucune bouteille d'eau sur le site de l'Éco-Parc des Etchemins lors de l'événement.



Votre médaille de participation cette année sera une « médaille verte » soit une gourde d'eau au logo du triathlon.



Il y aura sur le site de l'Éco-Parc des Etchemins des endroits identifiés pour le compost de vos aliments et des bacs pour le recyclage. Nos produits seront entièrement recyclables. Merci de bien trier vos déchets après le lunch ainsi qu'aux postes de ravitaillement.

HÉBERGEMENT

Le Manoir Lac-Etchemin ☎ **418-625-2101**

Auberge Les Etchemins ☎ **418-625-3999**

Camping Lac-Etchemin ☎ **418-625-5666**

Aux Doux Souvenirs ☎ **418 974-1180**

Chalets Le Hytte ☎ **418 225-7292**

VOS DÉPLACEMENTS AVEC AMIGO

Vous souhaitez covoiturier vers Lac-Etchemin ? Que vous soyez à la recherche d'un «lift» ou que vous ayez des places dans votre auto, rendez-vous sur la page de covoiturage du Triathlon Lac-Etchemin sur la plateforme Amigo Express pour joindre l'utile à l'agréable ! Voici le lien : <https://www.amigoexpress.com/events/triathlonlacetchemin>

De plus, le matin de la course, surveillez la page Facebook du Triathlon Lac-Etchemin pour voir notre publication, et ajoutez une photo de votre covoiturage en commentaire pour courir la chance de gagner des prix !

RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur le site de M•S-1 TIMING
<https://www.ms1timing.com>

L'ÉQUIPE ET CONTACTS

Plus de 150 bénévoles seront présents pour vous accompagner la journée de votre course. SVP, remerciez-les avec votre plus beau sourire !

PRÉSIDENTE
VICE-PRÉSIDENTE
DIRECTEUR DE COURSE
COMMUNICATION
RESPONSABLE DES BÉNÉVOLES
RESPONSABLE FINANCEMENT
TRÉSORIER
MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENTS

Marie-Luce Giguère
Christine Rochefort
Sébastien Carrier
Élyse Bertrand, Kim Boyd
Marie-Luce Giguère
Christine Rochefort
Jude Émond
José Poulin

COMITÉ TECHNIQUE

RESPONSABLES SÉCURITÉ
RESPONSABLE MÉDICAL
RESPONSABLE NATATION
RESPONSABLE VÉLO
RESPONSABLE COURSE
RESPONSABLE TRANSITION
RESPONSABLE ARRIVÉE

Éric Saindon, Nathalie Vachon
Caroline Drapeau
Johanne Laberge
Kim Boyd
Tony Deblois
Daniel Gagnon
Christine Rochefort



Michel Bernier, cette course sera en ton honneur et en ta mémoire notre ami !

Pour toutes informations, veuillez nous écrire à l'adresse suivante :
triathlonlacetchemin@gmail.com

NOS PARTENAIRES

PLATINE



OR



Stéphanie Lachance



ARGENT



BRONZE



NOS COLLABORATEURS



VOUS SOUHAITE UN MERVEILLEUX TRIATHLON !



