

[HTTPS://WWW.BIONICKTRIATHLON.COM/TRIATHLONLACETCHEMIN](https://www.bionicktriathlon.com/triathlonlacetchemin)

GUIDE DE
L'ATHLÈTE

5^e 2025
ÉDITION

SAMEDI
30 AOÛT 2025

Triathlon Lac-Etchemin

BIONICK

TRIATHLON
LAC-ETCHEMIN



Bionick



Table des matières



3	MOT DU PRÉFET
4	MOT DE BIENVENUE
5 – 6 – 7	HORAIRE
8	INSCRIPTIONS ET RÉUNION D'AVANT- COURSE
9	ACCÈS AU SITE
10	JOUR DE LA COURSE
11	MARQUAGE
12	ZONE DE TRANSITION
13	VOS ÉPREUVES
14	SÉRIE GRAND PRIX
15	TRIATHLON POUR ENFANTS (Jeunesse 1 à 4)
21	PARCOURS
25	ZONE CLUB ET ÉCORESPONSABILITÉ
26	HÉBERGEMENT ET RÉSULTATS
27	ÉQUIPE ET CONTACTS
28	NOS PARTENAIRES ET COLLABORATEURS



Mot du préfet

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons la 5^e édition du Triathlon Bionick Lac-Etchemin. À l'occasion de cette 5^e édition, nous sommes particulièrement fiers d'accueillir pour la première fois une étape de la Série Grand Prix et les athlètes qui y participent.

Également, il me fait plaisir de souhaiter la bienvenue à l'ensemble des athlètes ainsi qu'à toutes les personnes assistant à notre 5^e édition.

Merci à tous les membres du comité organisateur et tous les bénévoles impliqués dans cet événement dont nous sommes très fiers.

La contribution de nombreux commanditaires est essentielle pour la présentation d'une activité de cette envergure, je tiens à les remercier d'une façon toute particulière.

Bienvenue à toutes et tous dans notre municipalité et notre MRC et profitez pleinement de votre séjour dans notre belle région.

Camil Turmel

Maire de la Municipalité de Lac-Etchemin

Préfet de la MRC des Etchemins



Mot de bienvenue

Nous sommes fiers de vous accueillir à la cinquième édition du Triathlon Lac Etchemin Bionick.

Forts de nos expériences des années précédentes, nous avons mis tout en œuvre pour vous offrir, encore une fois, un triathlon de haut niveau. Notre équipe demeure pleinement engagée à vous faire vivre une expérience inoubliable!

Pour souligner notre cinquième anniversaire, nous vous avons préparé toute une programmation : Sprint, Olympique Coupe Québec, Junior U13-U15 Coupe Québec, ainsi que la Série Grand Prix. Sans oublier la qualification pour les Championnats du monde – distance Olympique, qui auront lieu à Pontevedra, en Espagne.

Encore cette année, nous avons le plaisir d'offrir gratuitement les épreuves Jeunesse 1 à 4. Notre objectif : encourager la participation, le plaisir et le sentiment d'accomplissement !

La qualité de notre équipe organisatrice, l'implication précieuse de nombreux bénévoles, la beauté du site et les efforts que vous déploierez lors de votre course sont les ingrédients d'une journée mémorable.

Merci de votre confiance envers toute l'équipe du Triathlon Lac Etchemin.
Bon triathlon à toutes et à tous !

Sébastien Carrier

Directeur de course



TRIATHLON
LAC-ETCHEMIN

Horaire

Vendredi 29 août 2025

**15h00 à
17h00**

Enregistrement et remise de la trousse des participants au chapiteau d'accueil
Repérage sur le parcours (natation, vélo, course, zone de transition)

17h00

Fermeture du site

Samedi 30 août 2025

6h30

Enregistrement et remise de la trousse des participants au chapiteau d'accueil

6h45

Ouverture de la zone de transition pour toutes les catégories

7h40

Direction plage - Réunion d'avant course **CATÉGORIE OLYMPIQUE**

8h00



DÉPART OLYMPIQUE COUPE QUÉBEC

8h10

Direction plage - Réunion d'avant course **CATÉGORIE SPRINT**

8h30



DÉPART SPRINT

10h30



Remise des médailles **SPRINT**

10h40

Direction plage - Réunion d'avant course **CATÉGORIE U13-U15**

10h50

Échauffement natation **CATÉGORIE U13-U15**

11h00



DÉPART U13-U15 COUPE QUÉBEC - HOMME

11h05



DÉPART U13-U15 COUPE QUÉBEC - FEMME

11h10

Direction plage - Réunion d'avant course **SÉRIE GRAND PRIX**

11h20

Échauffement natation **SÉRIE GRAND PRIX**

11h45



DÉPART GRAND PRIX - HOMME

11h50



DÉPART GRAND PRIX - FEMME

12h15



Remise des médailles **OLYMPIQUE COUPE QUÉBEC**

12h30



Remise des médailles **U13-U15 COUPE QUÉBEC et SÉRIE GRAND PRIX**

Samedi 30 août 2025

TRIATHLON JEUNESSE 1 À 4

12H30

Enregistrement et remise de la trousse des participants (Entrée du terrain de tennis)

13h00

Direction plage - Réunion d'avant course **CATÉGORIE JEUNESSE 1 À 4**

13H10



DÉPART JEUNESSE 3-4

13H30



DÉPART JEUNESSE 2

13H50



DÉPART JEUNESSE 1

14H00

Fermeture de la zone de transition

14h30

Fermeture du village des athlètes



Inscriptions

Il n'y aura aucune inscription sur place ni aucun changement de discipline le jour de l'évènement.

Réunion d'avant –course

Une vidéo sera diffusée sur notre page Facebook le mardi le 26 août 2025 à 18h00. 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.

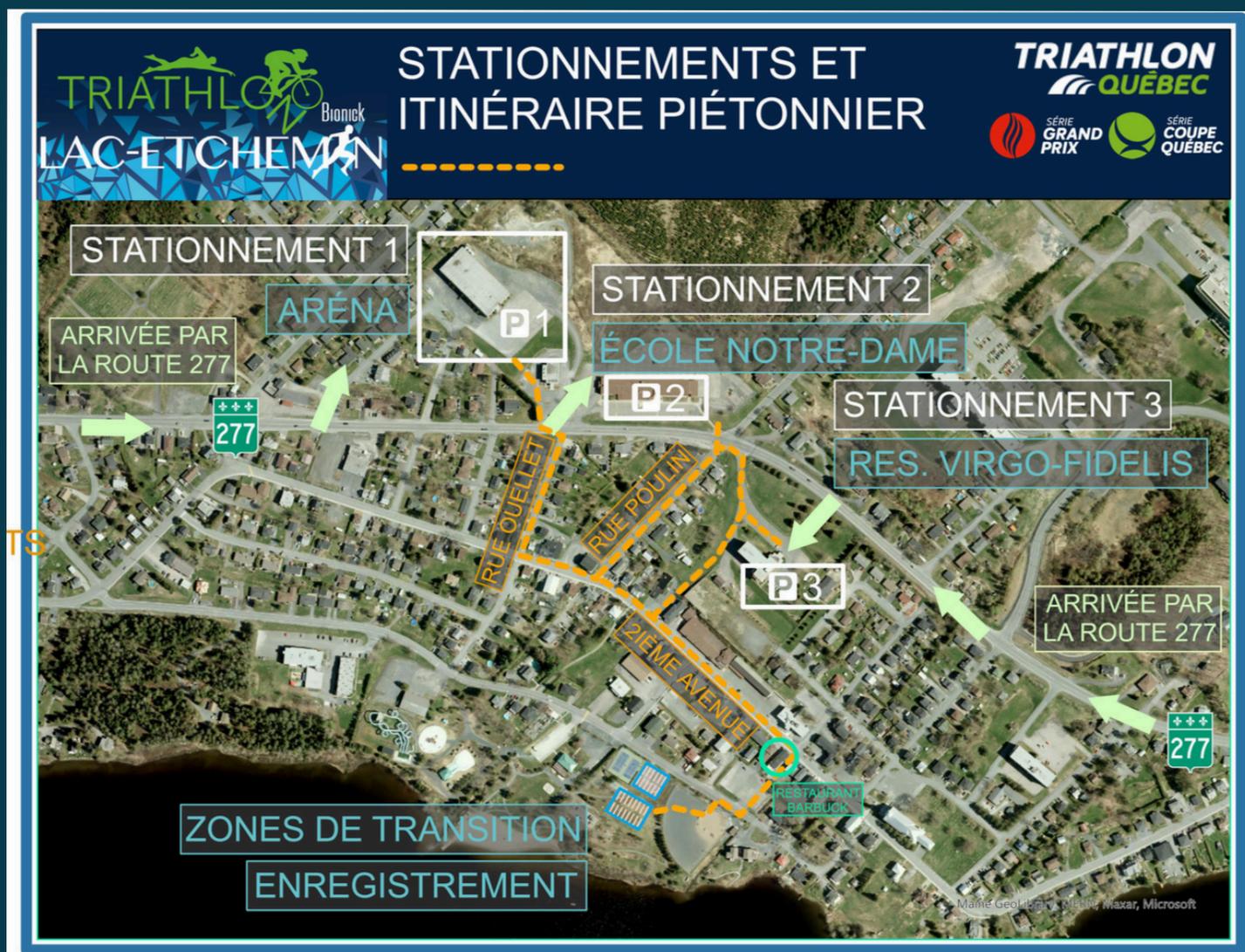


Accès au site

Le matin de l'événement, l'accès au site se fait par la route 277 (voir plan ci-dessous). Trois (3) stationnements seront à votre disposition: le stationnement de l'**aréna Simon-Nolet**, de l'**École Notre-Dame** et de la **Résidence Virgo Fidelis**. Les bénévoles seront présents pour vous diriger le matin de la course.



Vous serez ensuite invités à emprunter la Rue Ouellet, la 2e avenue et la Rue Giguère pour accéder au site.



Jour de la course

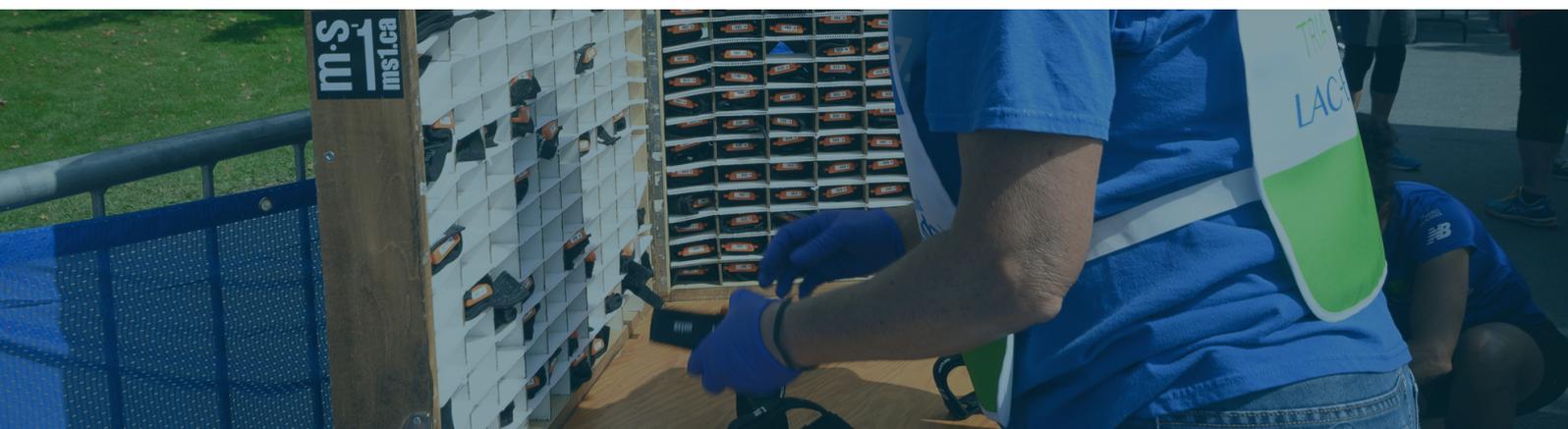
Étapes à suivre avant la course

1. Dirigez-vous vers le chapiteau d'accueil pour récupérer votre trousse du participant et votre puce. Vos devez présenter une preuve d'identité et la trousse sera 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 au marquage et à la zone de transition
3. Dirigez-vous ensuite vers l'espace prévu pour faire procéder à votre marquage.
4. Déposez votre matériel non essentiel au vestiaire situé dans la zone de transition. Le vestiaire ne sera pas sécurisé
5. Dirigez-vous ensuite vers la zone de transition et on vérifiera votre matériel - Ayez votre casque sur votre tête, attaché, avec la sangle bien ajustée
6. Installez votre matériel à l'endroit qui vous est réservé selon votre numéro de dossard
7. Dirigez-vous vers la plage 20 minutes avant l'heure de votre départ

Puce électronique

La remise des puces se fera à la récupération de votre trousse du participant.

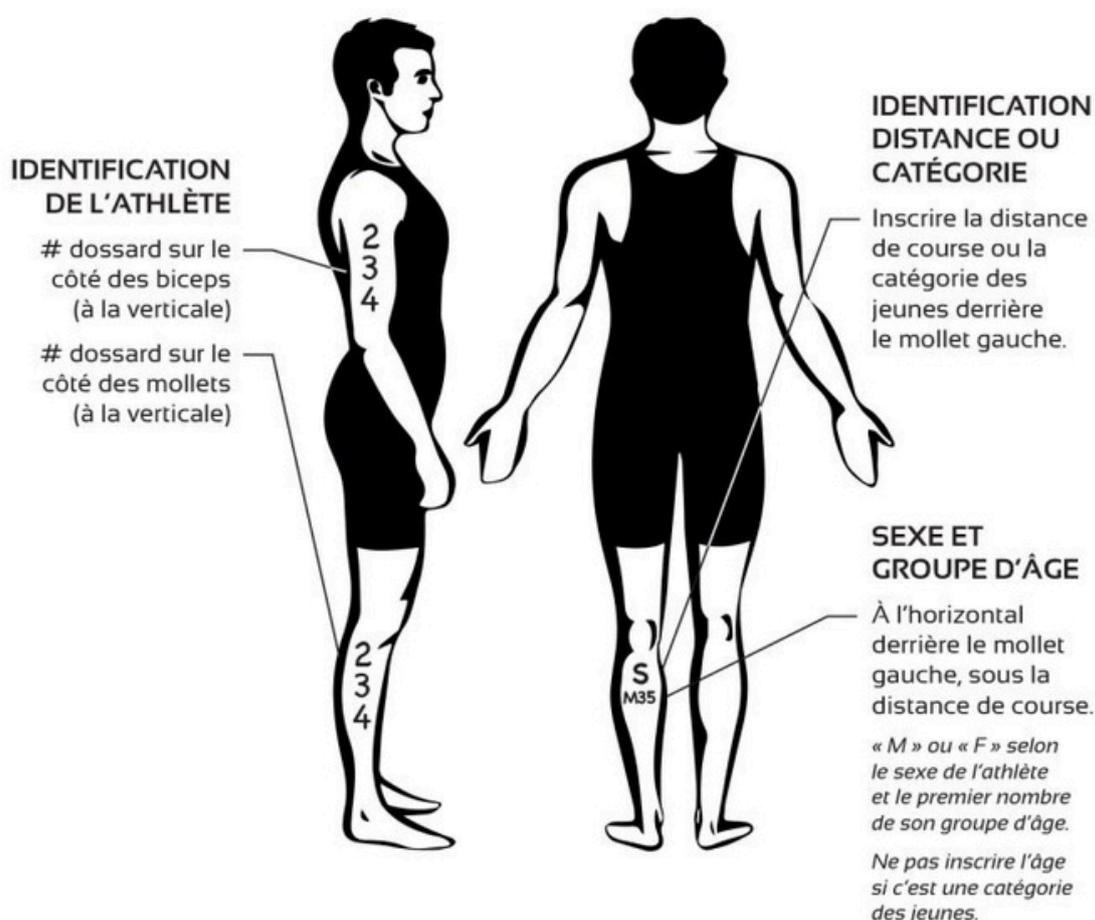
(Ceux qui récupèrent leur trousse le vendredi devront venir chercher leur puce le samedi à la table des puces à l'accueil). **ATTENTION! Pas de puce, pas de temps!** Les puces électroniques sont fournies par MS1. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à la remettre à votre arrivée, 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 pourront le faire pour vous le matin de la course. La zone de marquage est située au village des athlètes, entre le chapiteau d'accueil et l'entrée de la zone de transition. (Voir plan du village des athlètes)

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-4 = Initiation 4
 I-2 = Initiation 2 U-13 = 12-13 ans
 I-3 = Initiation 3 U-15 = 14-15 ans

Pas de marquage derrière le mollet gauche pour la série Grand Prix

**TRIATHLON
QUÉBEC**

Zone de transition

Le marquage et les autocollants sur le vélo/casque sont obligatoires 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 attribuée 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. Déposez vos sacs et effets non essentiels dans le vestiaire situé 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 14h00. Tout effet personnel et vélo laissés après cette période ne seront pas surveillés par nos bénévoles, et la zone de transition sera démontée.



Épreuves présentées

U13 - U15



Épreuves présentées par



375m

10km

2.5km

ARB

Assurances Roger Brousseau Inc.

OLYMPIQUE



Épreuve présentée par

Épreuve qualificative
Championnats mondiaux



1,5km

40km

10km

LAGRANGE



SPRINT

Épreuve présentée par



750m

20km

5km





SÉRIE
**GRAND
PRIX**

TRIATHLON
QUÉBEC

Cette année, le Triathlon Lac-Etchemin sera hôte d'une étape de la série Grand Prix de Triathlon Québec. Cette série est la plus prestigieuse au Québec et réunit les meilleur·e·s athlètes de la province pour des courses spectaculaires de haut niveau.

Nous accueillerons les catégories Junior (16 à 19 ans) et Élite (20 ans et plus) sur ce parcours:



Triathlon pour enfants

JEUNESSE 1 À 4

Épreuves présentées par



Nous sommes très fiers de vous accueillir à la 3e 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 mais une médaille de participation leur sera remise.

La natation se déroulera en eau peu profonde (possibilité de courir la partie natation pour les plus jeunes). Notez 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 ainsi que sur la 1ère Avenue. Les détails de la course vous seront donnés à la réunion d'avant course sur la plage, le jour de l'événement à 13h00.

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! Pour la catégorie J1, un parent aura la possibilité d'accompagner son enfant sur les parcours.

HORAIRE

12h30 Enregistrement et remise des trousseaux - Entrée du terrain de tennis (via 1ère Avenue)

13h00 Direction plage - Réunion d'avant-course

13h10 Départ Jeunesse 3-4

13h30 Départ Jeunesse 2

13h50 Départ Jeunesse 1



Règles de compétition

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Il est du 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

SPRINT

OLYMPIQUE

DÉPART PAR VAGUE (rolling start)

Les départs se feront par vague, 5 personnes à la fois à toutes les 5 secondes.

U-13 ET U-15

SÉRIE GRAND PRIX

DÉPART DE MASSE (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 réglementaire.

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

Des casques de bain de couleur blanche sont disponibles pour les athlètes rencontrant des difficultés à la natation. Ces casques permettent aux sauveteurs d'identifier les athlètes avec de la difficulté à la natation et qui nécessitent plus d'attention de leur part. N'hésitez pas à en faire la demande à un officiel dans la zone de départ de la natation.

Vélo

Les épreuves Sprint, Olympique et Jeunesse se feront sans sillonnage. Les épreuves U13, U15 et Série Grand Prix se feront avec sillonnage.

Course

La course se fera du côté gauche de la rue tout au long du parcours sauf les quelques mètres sur la 1ère 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-Échemin. 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.

En cas de température chaude, n'hésitez pas à vous hydrater davantage.

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 partenaires auront leur tente corporative que vous pourrez visiter tout au long de l'ouverture du Village.



La **Fondation Michel Bernier** sera sur place pour amasser des dons en échange de collations. Vous pourrez vous procurer café, Gatorade, barres tendres et banane.

Les dons supplémentaires seront également les bienvenus, sur base volontaire, pour supporter la mission qui tenait à cœur à Michel: promouvoir de saines habitudes de vie chez les jeunes de Beauce-Échemins et faciliter l'accessibilité à la pratique sportive pour tous.

Nous vous invitons à consulter le plan du Village des athlètes présenté dans ce guide pour plus de détails.

Médailles

Par souci d'éco responsabilité, une médaille de participation sera remise à l'arrivée pour les participants des catégories Jeunesse 1 à 4 seulement.

Podium

Une médaille sera offerte par le Triathlon Lac-Etchemin aux 3 premières positions de l'épreuve Sprint (Homme et Femme), Sprint Relais et Olympique Relais.

Pour les épreuves Olympique Coupe Québec et U13-U15 Coupe Québec, les médailles seront offertes par groupe d'âge (Homme et Femme) par Triathlon Québec.

Sprint	Hommes et Femmes
Sprint - Relais	Mixte
Olympique Coupe Québec	Homme et Femmes par groupe d'âge
Olympique - Relais	Mixte
U13 - U15 Coupe Québec	Hommes et Femmes par groupe d'âge
 SÉRIE GRAND PRIX	Overall Homme et Femme

10h30 Remise des médailles Catégorie Sprint

12h15 Remise des médailles Olympique Coupe Québec

12h30 Remise des médailles U13-U15 Coupe Québec et Série Grand Prix

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



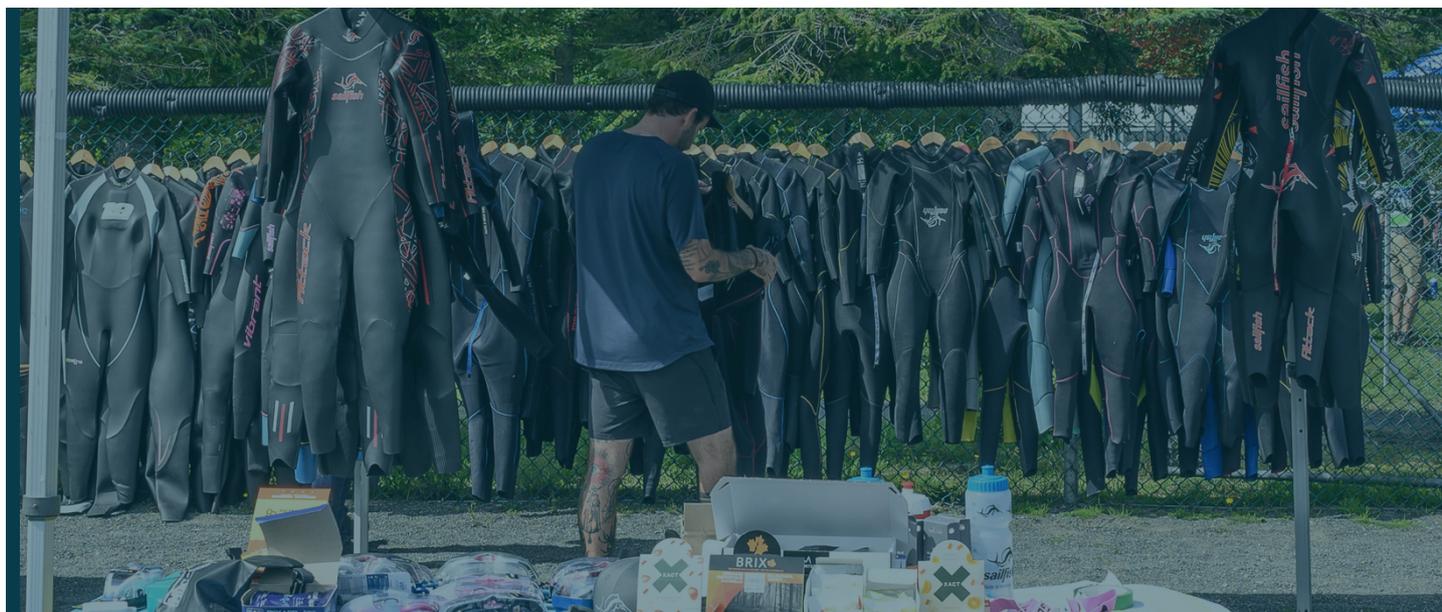
La combinaison thermique (wetsuit) en location pourra être récupérée le matin de l'événement* avec votre trousse du participant. La Boutique du Lac sera également présente pour des locations le jour de l'événement, ainsi que pour la vente d'équipements et de matériel de triathlon.

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



PARCOURS DE VÉLO

GRAND PRIX - 1 BOUCLE (10 km)
U13&U15 - 1 BOUCLE (10 km)
SPRINT - 1 BOUCLE (20 km)
OLYMPIQUE - 2 BOUCLES (40 km)

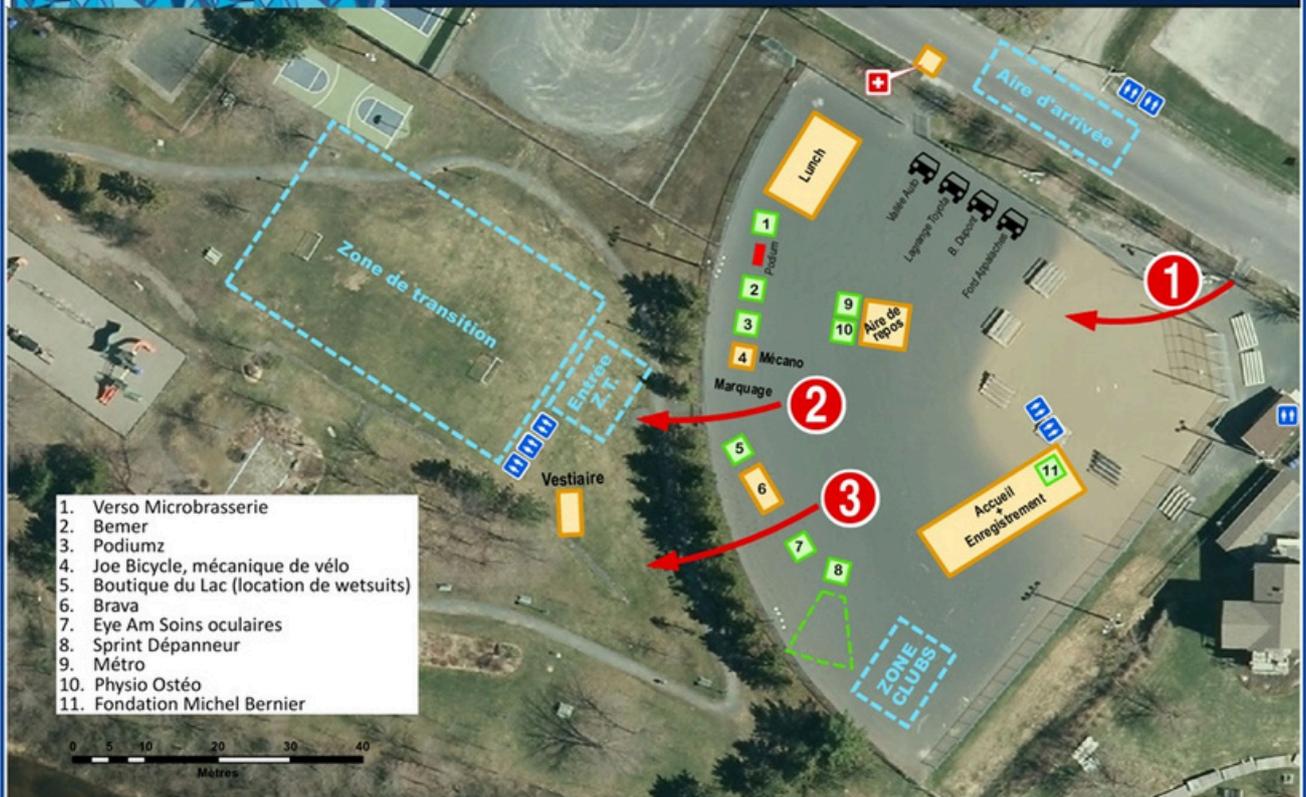


PARCOURS DE COURSE ET ARRIVÉE

GRAND PRIX - 1 BOUCLE (2,5 km)
U13&U15 - 1 BOUCLE (2,5 km)
SPRINT - 1 BOUCLE (5 km)
OLYMPIQUE - 2 BOUCLES (10 km)







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 pour les spectateurs et accompagnateurs

1. Verso microbrasserie
2. Bemer : Équipements qui stimulent la circulation sanguine
3. Podiumz: Vente de lunettes de natation
4. Joe Bicycles – Mécanique de vélo
5. Boutique du Lac : Location de combinaisons thermiques (wetsuits) et vente d'équipements et de matériel de triathlon
6. Brava Endurance: Vente de vêtements de vélo et de triathlon pour femmes
7. Eye Am Soins oculaires: détaillant de vente de lunettes de sport Julbo
8. Dépanneur Sprint
9. Physio Ostéo des Etchemins: Soins de physiothérapie et massages offerts aux athlètes
10. Métro Lac-Etchemin: Distribution de fruits et jus
11. Fondation Michel Bernier : Café , Gatorade, barres tendres et fruits

Zone Club

Un endroit sera désigné au village des athlètes pour les clubs qui voudront installer une tente. Votre club est invité à nous contacter pour nous en aviser.

Coupon 2 pour 1



L'Éco-Parc des Etchemins est heureuse d'offrir un coupon 2 pour 1 à tous les participants (inscriptions avec frais seulement) du Triathlon Bionick Lac-Etchemin. Ce coupon sera applicable en tout temps, à l'exception des événements spéciaux et vous sera remis avec votre trousse du participant.

Écoresponsabilité

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

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	manoirlacetchemin.com	418-625-2101
Auberge Les Etchemins	aubergeetchemin.com	418-625-3999
Camping Lac-Etchemin	campinglacetchemin.com	418-625-5666
Happy Logis (Resto Jos Blo)	happylogis.ca	418-625-2700

Emplacements pour vanlife sans service

La veille de l'évènement, il sera possible de garer votre véhicule dans le stationnement de l'aréna Simon Nolet situé au 305 Rue Ferland, Lac-Etchemin.

Vos déplacements avec Amigo Express

Vous souhaitez covoiturer 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>

Vos résultats

Tous 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 - RESPONSABLE BÉNÉVOLES
VICE-PRÉSIDENTE - FINANCEMENT
DIRECTEUR DE COURSE
COMMUNICATIONS
RESPONSABLE INSCRIPTIONS-ENREG.
TRÉSORIER
MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENTS

Marie-Luce Giguère
Christine Rochefort
Sébastien Carrier
Élyse Bertrand
Vicky Falardeau
Jude Emond
José Poulin

COMITÉ TECHNIQUE

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

Nathalie Vachon
Caroline Drapeau
Marc-André Bellemarre
Marc-André Drouin
Tony Deblois
Daniel Gagnon
Christine Rochefort
Madeleine Poulin

Pour toutes informations:

Courriel: triathlonlacetchemin@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/triathlonlacetchemin

**Michel, tu demeures toujours présent dans nos coeurs.
Cette 5e édition sera en ton honneur et en ta mémoire.**



Nos partenaires

PLATINE

LAGRANGE



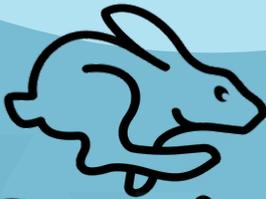
metro
Lac-Échemin



Desjardins
Caisse des Etchemins



Assurances Roger Brousseau Inc.



Sprint



STE-JUSTINE
FORD APPALACHES

MEMBRE
DU GROUPE



150 ROUTE 204, STE-JUSTINE (QC) G0R 1Y0
WWW.FORDAPPALACHES.COM



PAVAGE
SARTIGAN

Une filiale

Nos partenaires

Or



Nos partenaires

Argent



Nos partenaires

Bronze



+ PHARMACIE FRÉDÉRIC LAHOUD
Une équipe dévouée pour votre santé

APPLIÉE À **uniprix**
 Lac-Etchemin

Nos autres succursales:
 Uniprix Saint-Joseph-de-Beauce
 Proxim Saint-Ephrem
 Uniprix Tring-Jonction
 Proxim Avenue Cartier
 Uniprix Cap-Rouge

215, 2e Avenue
 Lac-Etchemin, Qc
 G0R 1S0
 T. 418-625-1994
 F. 418-625-1995
 uniprixlacetchemin@gmail.com



DOMINIQUE VIEN



Députée
 Bellechasse—Les Etchemins—
 Lévis
 dominique.vien@parl.gc.ca



Nos collaborateurs





TRIATHLON
LAC-ETCHEMUN



Bionick

Vous souhaitez un merveilleux triathlon!