

# Triathlon de Charlevoix 17<sup>e</sup> édition

GUIDE DU PARTICIPANT

Événement présenté par :



1<sup>er</sup> août 2021

## Mise en contexte

Après avoir envisagé très sérieusement la tenue d'une édition spéciale en 2020 lors de la première année de la pandémie COVID-19, le comité organisateur du Triathlon de Charlevoix a pris la décision de ne pas tenir d'évènement l'an dernier. Les inquiétudes et les grandes incertitudes que nous vivions il y a un an, que ce soit sur le plan organisationnel, financier et humain, ont conduit à cette décision.

Après un an de réflexion, le comité organisateur a fait le choix de tenir une édition 2021 adaptée à la pandémie, notamment pour assurer la mobilisation des équipes et le maintien de l'expertise et pour bien sûr avoir le plaisir de vous retrouver, vous les athlètes, sur les parcours qui ont fait la réputation du Triathlon de Charlevoix.

Notre désir de pouvoir tenir une activité rassembleuse en ces temps particuliers nous a conduits à vouloir relever le défi de réaliser cette 17<sup>e</sup> édition adaptée. La force de notre comité qui possède de solides compétences dans plusieurs disciplines et l'apport de nos bénévoles vous permettront de vivre une expérience singulière et ce, en toute sécurité.

### Faits saillants

- Limité à 250 participants;
- Disciplines offertes : Triathlon olympique, triathlon sprint, aquavélo, U13 et U15;
- Pas de navette, les participants se rendent au site en marchant à partir du stationnement de l'hippodrome de la Vallée, 800 mètres avant le site;
- À leur arrivée sur le site, les participants chemineront selon un circuit prédéterminé par corridor et pourront récupérer leur matériel à l'entrée de la zone de transition en respectant la consigne du 2 mètres;
- Pas de marquage, les athlètes pourront se marquer eux-mêmes s'ils le désirent;
- Distance à respecter dans la zone de transition;
- Distance à respecter dans la zone d'avant départ de la natation;
- Départ de natation en continu style « rollingstart »;
- Bouteille d'eau à l'arrivée et collation (lunch pré-emballé);
- Pas de remise de médaille ni de podium;
- Toutes les mesures de sécurité seront en place.

**Le Triathlon de Charlevoix**  
**Présenté par DESJARDINS**

Depuis maintenant 17 ans, Le Triathlon de Charlevoix est un incontournable de la programmation estivale du village de Saint-Aimé-des-Lacs. Élu évènement de l'année en 2014, dans la catégorie de moins de 800 participants, le triathlon de Charlevoix est idéal pour s'initier aux sports d'endurance, tout en étant un défi sur mesure pour les participants désirant tester leurs limites. L'organisation du Triathlon de Charlevoix sait recevoir son monde.

À chaque année, l'organisation cherche à vous faire vivre une expérience agréable tout en étant sécuritaire. En cette année particulière, Desjardins est fière de supporter plus que jamais l'organisation du Triathlon de Charlevoix pour qu'elle poursuive sa tradition d'excellence en cette période difficile pour les évènements.

*Desjardins est fier d'appuyer le Triathlon de Charlevoix et ce depuis plusieurs années !*

*Danielle Amyot, présidente du Conseil d'Administration  
Caisse Desjardins de Charlevoix-Est*



## CONSIGNES À SUIVRE AVANT L'ÉVÈNEMENT

### Inscriptions aux épreuves du dimanche

Les inscriptions pour les disciplines du dimanche se font exclusivement en ligne sur le lien suivant :

[https://www.ms1inscription.com/triathlon\\_charlevoix\\_2021](https://www.ms1inscription.com/triathlon_charlevoix_2021)

Jusqu'au 24 juillet 2021 à minuit ou avant si la limite d'inscriptions est atteinte.

A noter que **Les inscriptions seront fermées avant les dates mentionnées si le maximum de 250 places est atteint avant ces dates.**

**Aucune inscription sur place durant la fin de semaine de l'évènement .**

### RÉUNIONS D'AVANT COURSE

Les réunions d'avant course se dérouleront le dimanche 25 juillet de façon virtuelle. Les participants seront contactés par courriel à cet effet. Toutes les directives importantes seront expliquées à cette occasion, dans le contexte des mesures sanitaires prises par l'organisation, il est fortement recommandé de participer à cette rencontre. Car il n'y aura pas de réunion d'avant course le matin même. Il sera possible de visionner la réunion dans les jours suivant la diffusion.

### CONTACT

Pour toute information, vous pouvez contacter l'organisation via le courriel :  
[info@triathloncharlevoix.org](mailto:info@triathloncharlevoix.org)

Ou via le facebook du triathlon :  
<https://www.facebook.com/Triathlon-Charlevoix-199595183390379/>

### COMMENT SE RENDRE AU SITE DES COMPÉTITIONS

Adresse :  
Base de Plein air du lac Nairne  
183-D rue Principale, Saint-Aimé-des-lacs, G0T 1S0

### De Québec

- Au départ de Québec, emprunter la route 138 en direction Est (environ 130 km).
- Sortir à Saint-Aimé-des-Lacs, en direction du parc des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie
- Suivre les indications jusqu'à la Base de Plein air du lac Nairne (3,6 km)

### **De Saguenay**

- Au départ de Saguenay (Chicoutimi), emprunter la route 170 en direction sud jusqu'à Saint-Siméon (environ 155 km).
- Prendre ensuite la route 138 en direction ouest (environ 44 km) et sortir à Saint-Aimé-des-Lacs, en direction du parc des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie
- Suivre les indications jusqu'à la Base de Plein air du lac Nairne (3,6 km)

### **De Rivière-du-Loup**

- Prendre le traversier (durée de la traversée 1hr15) jusqu'à Saint-Siméon
- Prendre ensuite la route 138 en direction ouest (environ 44 km) et sortir à Saint-Aimé-des-Lacs, en direction du parc des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie
- Suivre les indications jusqu'à la Base de Plein air du lac Nairne (3,6 km)

## **DÉROULEMENT LE MATIN DE LA COMPÉTITION**

Pour se rendre sur le site, les participants se stationneront à l'hippodrome de la Vallée, 800 mètres avant l'entrée de la Base de plein-air. Ils rejoindront le site principal du Triathlon par leurs propres moyens puisque contrairement à une édition normale, il n'y aura pas de service de navettes.

Pour minimiser le temps de présence sur le site, aucune entrée ne sera autorisée dans la zone de transition avant 7h30, soit 1 heure avant le premier départ (triathlon olympique et de l'aquavélo). Les participants du départ pour le triathlon sprint et le triathlon U13, U15 seront invités à se présenter à la zone de transition après 8h30 pour diminuer l'affluence.

Le port du masque sera obligatoire sur le site de compétition. Les participants doivent prévoir un masque qu'ils pourront jeter dans une poubelle désignée lors du départ de la natation ou qu'ils pourront conserver dans leur combinaison. Des masques seront disponibles à l'entrée du site pour les participants qui auront oublié d'en apporter un. A leur arrivée sur le site, les participants se dirigeront directement vers la zone de transition. En entrant dans la zone par l'accès réservé à l'accueil et à la sortie après les épreuves, ils pourront prendre possession de leur puce de chronométrage. De plus, des bénévoles noteront le numéro de dossard ainsi que l'heure d'arrivée des participants. Ces derniers seront alors dirigés vers la rangée où se trouve l'emplacement correspondant au numéro de dossard. L'athlète y trouvera sa trousse de participant attachée au support à vélo.

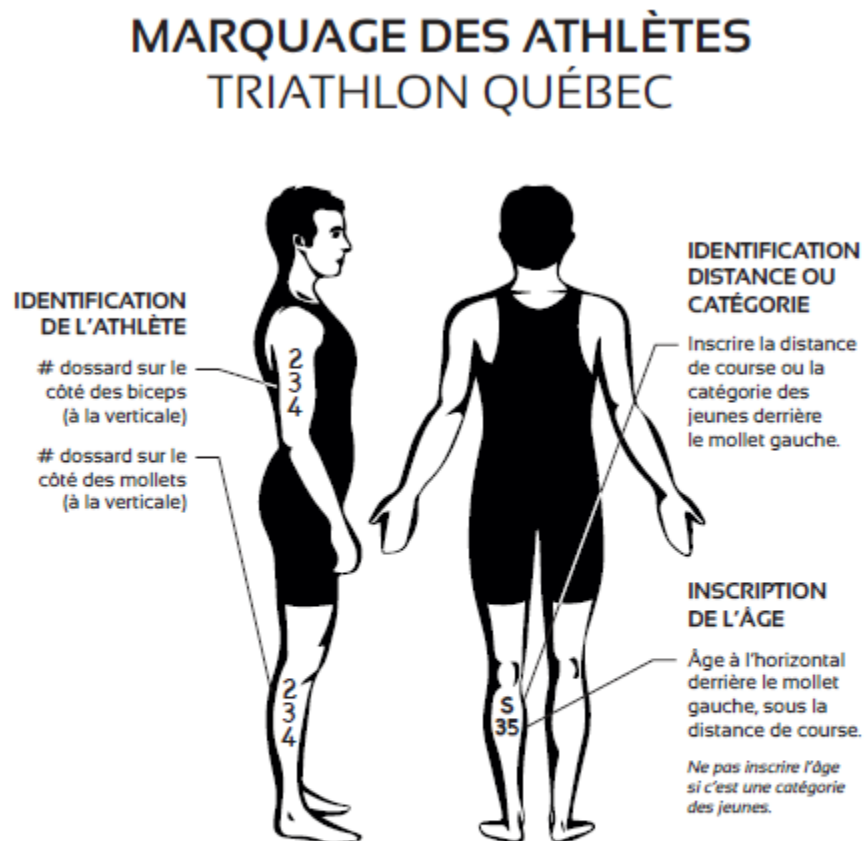
La trousse contiendra le dossard de course, le bonnet de natation, les autocollants pour le vélo et le casque vélo. Aucun chandail de l'évènement ne sera remis. Seuls les articles essentiels à la compétition seront inclus dans la trousse.

Lors de l'épreuve, les participants seront identifiés par :

- Natation : numéro sur le bonnet de natation
- Vélo : numéro sur la tige de selle et sur le casque de vélo
- Course : dossard de course

## MARQUAGE DES PARTICIPANTS

Aucun marquage des athlètes ne sera fait sur place. Cependant, nous encourageons fortement les participants à se marquer eux-mêmes selon la procédure standard (numéro sur le côté des deux bras et sur le côté des deux jambes, épreuve et âge derrière le mollet gauche :



LISTE DES DIFFÉRENTES DISTANCES ET CATÉGORIES DES JEUNES		
S - Triathlon sprint O - Triathlon olympique LD - Triathlon longue distance DS - Duathlon sprint DO - Duathlon olympique A - Aquathlon ou Aquavélo E - Equipe	U5 - 4-5 ans U7 - 6-7 ans U9 - 8-9 ans	U11 - 10-11 ans U13 - 12-13 ans U15 - 14-15 ans
	Pas de marquage derrière le mollet gauche pour la série Grand Prix	



Les participants resteront à leur emplacement désigné dans la zone de transition jusqu'à leur déplacement vers la zone d'attente pour le départ de la natation près du lac. Les départs se feront selon la vitesse estimée de natation, du plus rapide au plus lent. Votre No de dossard correspondra à votre rang de départ (exemple le dossard No 1 partira en premier) L'animateur donnera des consignes à cet effet et appellera les nageurs à se diriger vers la zone le moment venu.

## SPECTATEURS

Aucun spectateur ne sera admis sur le site de la Base de plein air. S'ils le désirent, les accompagnateurs devront prendre place le long de la rue principale lors des épreuves de vélo et de course à pied.

Les spectateurs devront garder une distance minimale de 2 mètres des participants en tout temps.

## DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

### Départ

Toutes les épreuves du Triathlon débutent par la natation.

Les départs se feront un par un par intervalle de 10 secondes en ordre de vitesse, des plus rapides aux plus lents. Les athlètes se tiendront dans une zone aménagée pour attendre leur départ où la distanciation physique de 2 mètres pourra être respectée.

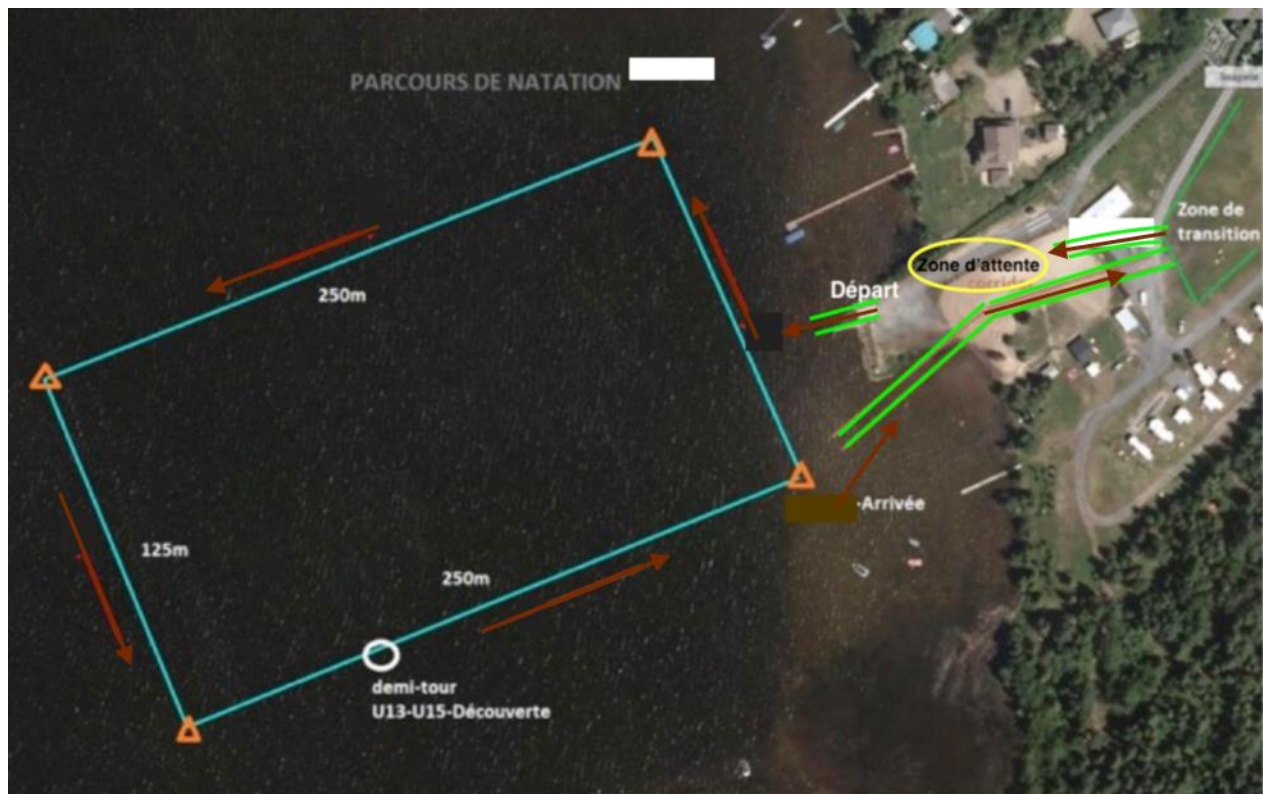


Une poubelle sera installée avant le départ pour permettre aux athlètes de se départir de leur masque jetable.

## TRIATHLON DE CHARLEVOIX 17<sup>E</sup> ÉDITION, 1<sup>er</sup> août 2021

La natation se déroule autour d'un rectangle de 125 mètres par 250 mètres de côté dans le lac Nairne. Les bouées des 4 coins sont de type triangulaire orange et il y a des bouées rondes de même couleur sur les côtés. Le tour représente donc 750 mètres soit la distance pour le triathlon sprint. Pour le triathlon olympique les participants font deux fois le tour du rectangle. Pour les U13 et U15, les participants font un aller-retour de 350 mètres. Ils se rendent à une bouée blanche et se dirigent ensuite vers l'arrivée. Des kayaks et des bateaux assurent la sécurité et des sauveteurs sont présents sur les bateaux. En cas de problème, un nageur peut en tout temps s'accrocher à un kayak pour reprendre son souffle en levant la main pour signaler son besoin d'assistance.

En 2021, le départ se fera au débarcadère à bateaux un nageur à la fois avec un intervalle de quelques secondes entre chaque nageur. Contrairement aux années antérieures, la natation se fera dans le sens antihoraire. Les nageurs partiront donc vers leur droite au départ. La sortie se fera comme d'habitude vers le corridor clôturé.





## PARCOURS DE VÉLO

Le circuit de vélo est fermé à la circulation automobile pour votre sécurité. C'est un circuit de 10 km aller-retour soit un aller sur 5 km avec un demi-tour et un retour au départ sur 5 km. Il n'y a pas de pente importante sur le parcours. Pour la distance sprint, les participants font 2 allers-retours, pour la distance olympique et aquavélo, les participants font 4 allers-retours. Pour les distances initiation, les U13 et le U15, les participants font une fois l'aller-retour.

Un patrouilleur en vélo sera présent sur le circuit car le sillonnage est interdit. Vous devez garder une distance de 10 mètres au minimum derrière un autre participant sauf en cas de dépassement bien sûr.



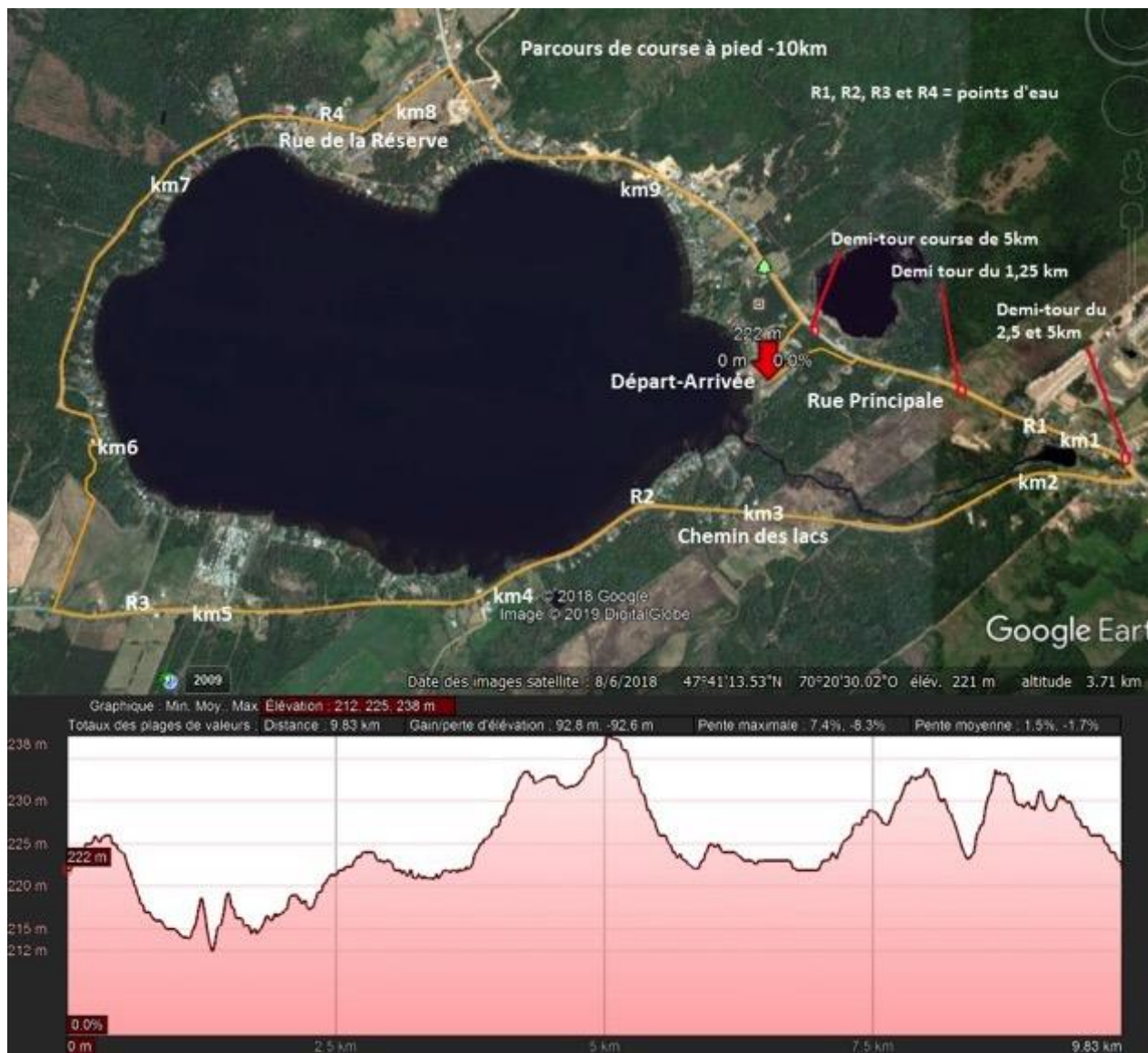
**Particularité pour l'Aquavélo :** Au retour de la portion vélo, les participants devront aller porter leur vélo à leur place désignée et ressortir en courant **vers la porte de sortie des vélos** (et non la sortie de la course à pied) pour prendre ensuite le corridor d'arrivée.

### **PARCOURS DE COURSE À PIED**

Au départ de la zone de transition pour les courses à pied, il faut utiliser une porte de sortie spécifique pour cette 3<sup>e</sup> épreuve du triathlon. Le circuit commence par un sentier boisé qui traverse la zone de camping et sort à la rue Principale. Tous les coureurs doivent partir vers la **droite**. On retrouve un demi-tour à 1,25 km, passé le stationnement de l'hippodrome. Pour la course de 2,5 km des U13 et U15, les participants se rendent à la borne 1,25km et reviennent sur le parcours pour entrer au final sur le site de la Base et la zone de transition. Pour la course de 5 km, les coureurs reviennent vers l'entrée de la base de plein-air où ils feront un 2<sup>e</sup> demi-tour pour reprendre le même circuit vers l'hippodrome et ils repassent une 2<sup>e</sup> fois la borne au 1,25km pour revenir vers l'entrée de la base et la zone de transition. Les coureurs des distances olympiques poursuivent simplement le parcours qui fera le tour complet du lac pour revenir à la base de Plein-air et la zone de transition. Tous les coureurs reviennent à la zone de transition par l'entrée de la base de plein-air.

Chaque km est indiqué et les demi-tours sont annoncés 100 mètres avant. On retrouve 4 ravitaillements sur le parcours de 10km.

A noter que sur la carte suivante, le profil de dénivelé présente des pointes exagérées. Le parcours est relativement plat avec quelques petites montées et descentes graduelles, l'élévation varie de 215 mètres à 235 mètres, ce qui est révélateur du type de parcours.



## STATIONS DE RAVITAILLEMENT

Il y aura 4 stations de ravitaillements sur le parcours de course à pied (voir figure de la page précédente). Elles fonctionneront sur une base libre-service. Les bénévoles veilleront à ce que les athlètes puissent se servir sans toucher autre chose que leur verre.

La longueur des stations sera augmentée par rapport à leur organisation lors d'une édition normale.

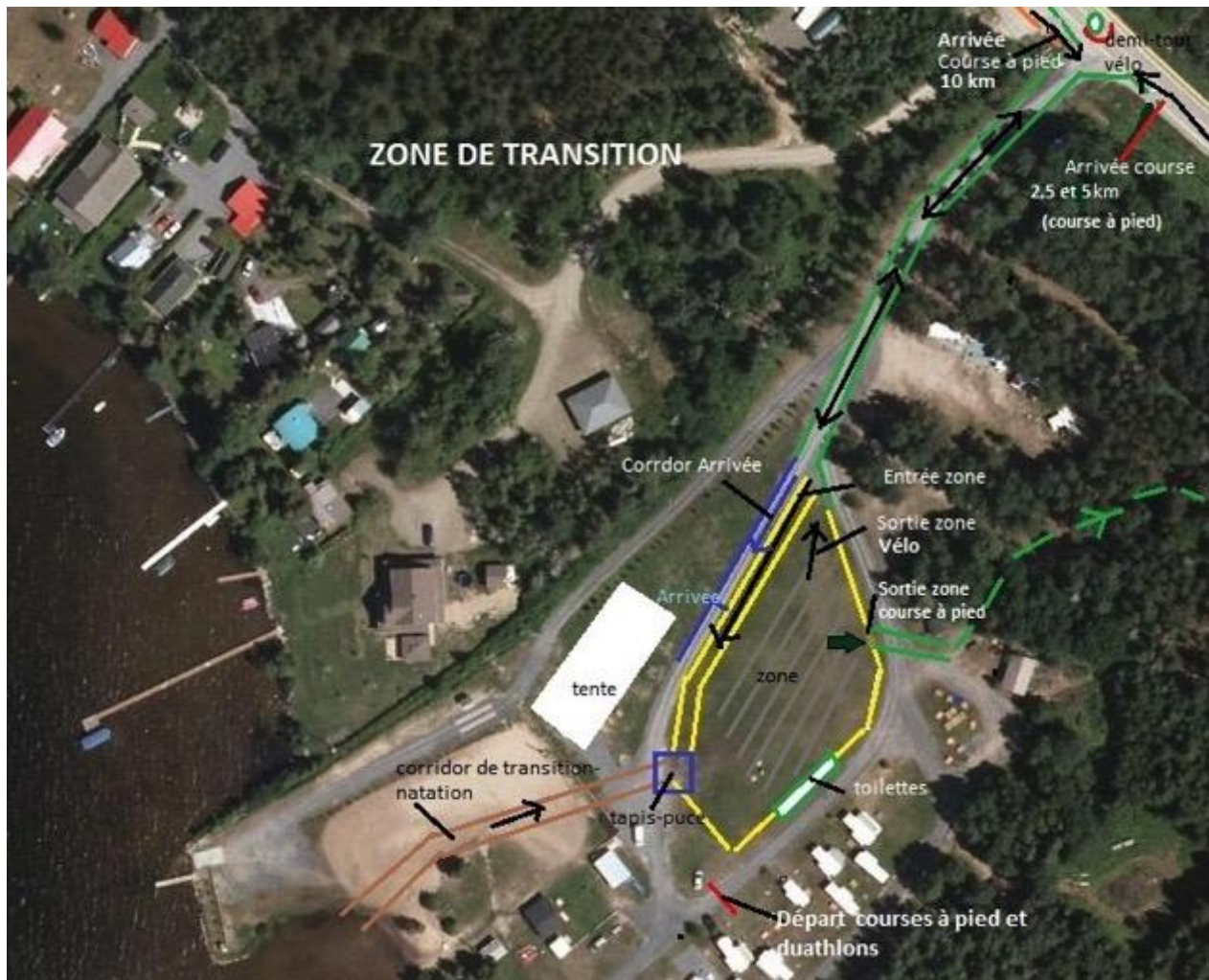
Les verres seront installés suffisamment loin les uns des autres pour permettre aux athlètes de se servir sans toucher à autre chose sur la table de service.

Une équipe de bénévoles sera affectée au remplissage des verres et à les positionner sur les tables. Une autre équipe sera affectée à la collecte des déchets.

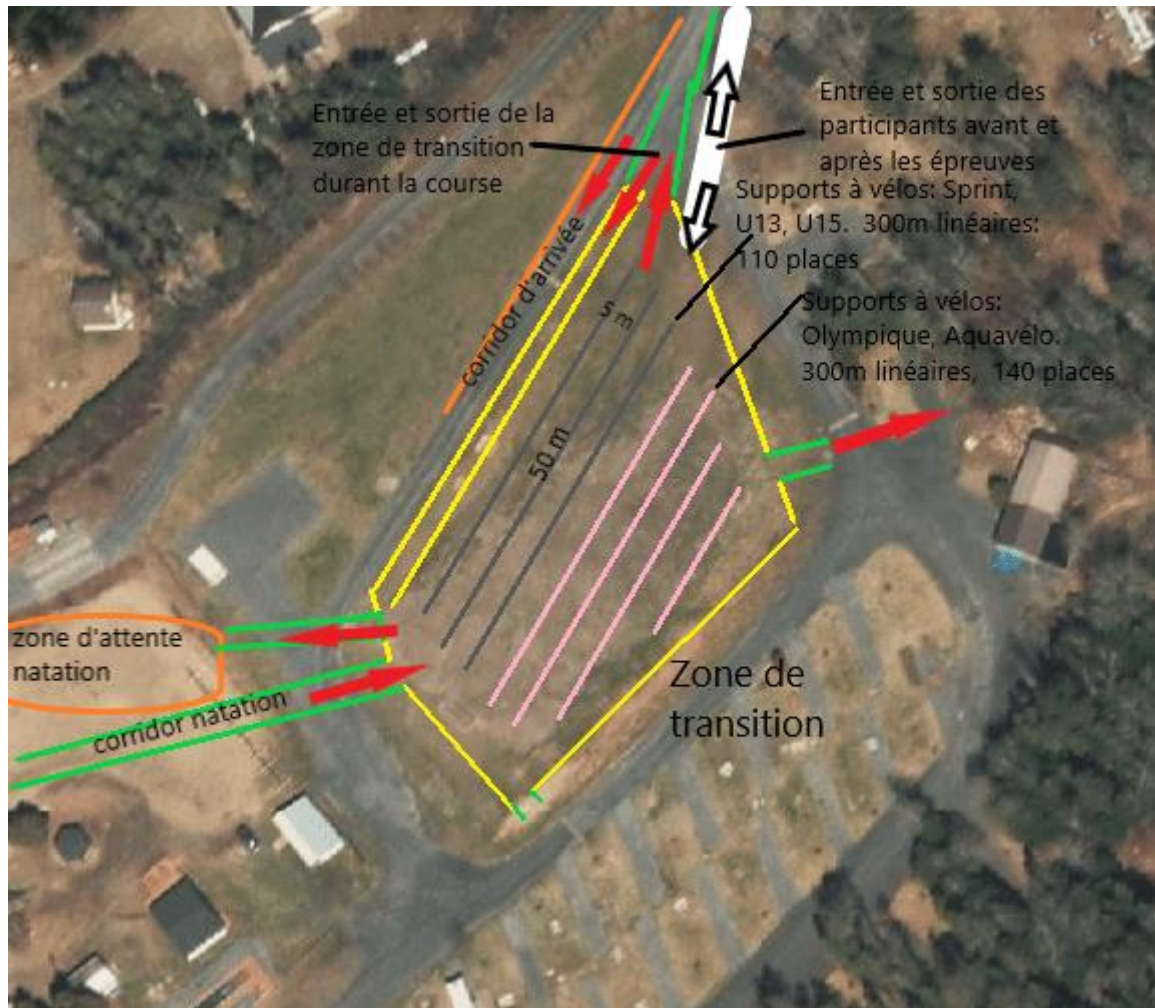
Seulement de l'eau et une boisson énergisante seront offertes aux stations de ravitaillement.

## ZONE DE TRANSITION

Voici une image de la zone de transition et du site d'accueil. *Noter que la sortie de vélo et la sortie de course à pied sont maintenant séparées en deux sorties distinctes.* Par contre, l'arrivée des deux disciplines se fait comme par le passé par l'entrée principale de la Base de plein-air.



**Zoom de la zone de transition avec la localisation des supports à vélo pour les distances olympique et aquavélo et pour les distances sprint et U13, U15.**



## RÈGLEMENTS

1. Le règlement de base veut que chaque athlète soit autonome, c'est-à-dire que l'aide n'est pas acceptée.
2. La combinaison isothermique est permise selon les règlements de la Fédération québécoise.
3. Le casque cycliste rigide certifié et le dossard porté à l'avant pendant la course à pied sont obligatoires. Tout manquement à ces règlements peut entraîner la disqualification.
4. Il est interdit de demeurer dans la roue d'un ou d'une cycliste sur 10 mètres (pas de sillonnage).
5. Zone de transition: les cyclistes doivent déposer leur vélo sur le support en respectant l'espace qui leur est assigné. Le casque doit être attaché avant le départ de la zone.

6. Début de la course à vélo : les cyclistes doivent embarquer après avoir traversé la ligne au sol
7. Fin de la course à vélo: les cyclistes doivent descendre de vélo à la ligne au sol avant d'entamer la course pour se rendre à la zone de transition.

Pour informations supplémentaires concernant les règlements, veuillez consulter le site officiel de Triathlon Québec

#### **FERMETURE DE LA ZONE DE TRANSITION**

Les participants sont invités à quitter le site tout de suite après leur épreuve, en respectant les consignes sanitaires.

#### **REMISE DES PRIX**

En raison de la situation particulière en lien avec la pandémie, il n'y aura pas de remise de médaille pour cette 17<sup>e</sup> édition.

#### **NOS SERVICES**

- Chronométrage électronique par Sportstats
- Service de premiers soins et ambulance
- 4 ravitaillements sur le parcours de course à pied, au km1, au km3, au km5, et au km7.5 comprenant de l'eau et de la boisson énergisante
- Une collation à l'arrivée servie par nos merveilleux bénévoles

-Si vous perdez des effets personnels, avisez un membre du comité (chandail jaune). Les objets laissés sur place seront annoncés via la page FB.

#### **RÉSULTATS**

Les résultats seront disponibles sur le site de Sportstats, veuillez vérifier sur notre site internet pour connaître le lien au besoin.

**NOS CHAMPIONS DE 2019**

**TRIATHLON OLYMPIQUE**

Homme : Alexandre Boulé 2 :04 :10  
Femme : Ariane Carrier 2 :17 :16

**TRIATHLON SPRINT**

Homme : Jean-Francois Lavoie 1 :07 :31  
Femme : Lisanne Guérin 1 :15 :32

**DUATHLON OLYMPIQUE**

Homme : Marc-Antoine Guay 2 :02 :40  
Femme : Jessica Perreault 2 :41 :02

**DUATHLON SPRINT**

Homme : Maxime Routhier-Labadie 1 :10 :06  
Femme : Catherine Patry 1 :12 :15

**TRIATHLON OLYMPIQUE EN ÉQUIPE**

Équipe : Ultraviolet 2 :19 :53

**DUATHLON OLYMPIQUE EN ÉQUIPE**

Equipe : Les Lachance 2 :42 :24


**AQUAVÉLO**

Homme : Bruno Laflamme 1 :40 :46  
Femme : Kathleen Othot 1 :52 :58

DESCRIPTION ET CARTE DES PARCOURS

CARTE GÉNÉRALE

triathlon



CHARLEVOIX

INFO@TRIATHLONCHARLEVOIX.ORG  
TRIATHLONCHARLEVOIX.ORG

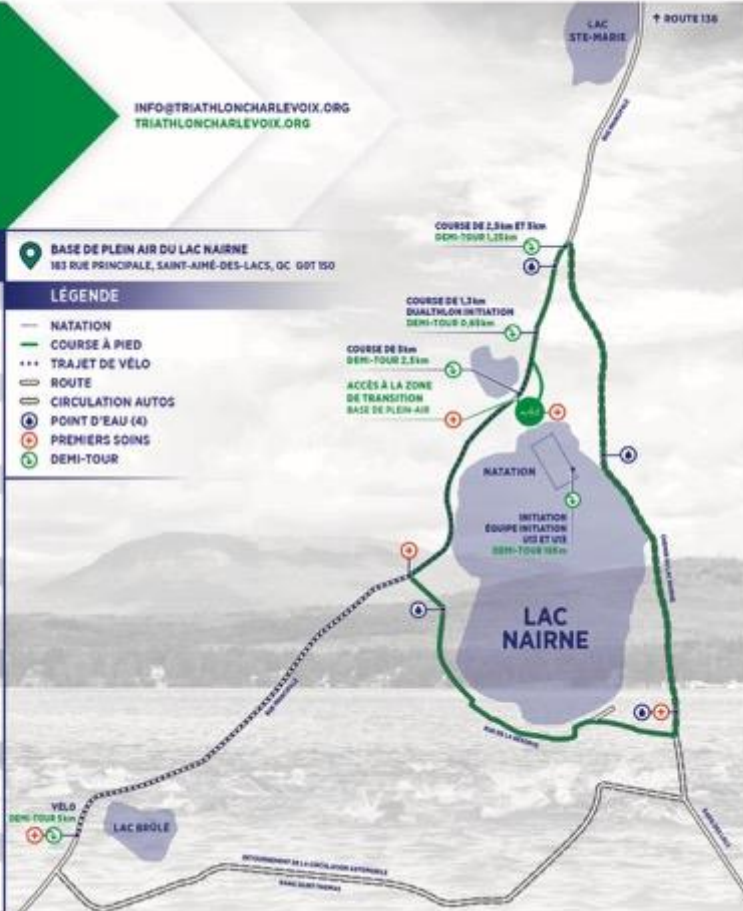
LAC STE-MARIE  
ROUTE 136

DISTANCES DES PARCOURS	
TRIATHLON OLYMPIQUE	
Natation	2 x rectangle de 750 m
Vélo	4 x aller-retour de 10 km
Course à pied	1 x tour du lac de 10 km
TRIATHLON SPRINT	
Natation	1 x rectangle de 750 m
Vélo	2 x aller-retour de 10 km
Course à pied	2 x aller-retour au 1,25 km
<del>DUATHLON OLYMPIQUE</del>	
<del>Course à pied</del>	<del>1 x tour du lac de 10 km</del>
<del>Vélo</del>	<del>4 x aller-retour de 10 km</del>
<del>Course à pied</del>	<del>2 x aller-retour au 1,25 km</del>
<del>DUATHLON SPRINT</del>	
<del>Course à pied</del>	<del>2 x aller-retour au 1,25 km</del>
<del>Vélo</del>	<del>2 x aller-retour de 10 km</del>
<del>Course à pied</del>	<del>1 x aller-retour au 1,25 km</del>
<del>TRIATHLON INITIATION, ÉQUIPE INITIATION U13, U15</del>	
<del>Natation</del>	<del>1 x aller-retour au 185 m</del>
<del>Vélo</del>	<del>1 x aller-retour de 10 km</del>
<del>Course à pied</del>	<del>1 x aller-retour au 1,25 km</del>
<del>DUATHLON INITIATION</del>	
<del>Course à pied</del>	<del>1 x aller-retour au 1,25 km</del>
<del>Vélo</del>	<del>1 x aller-retour de 10 km</del>
<del>Course à pied</del>	<del>1 x aller-retour au 0,65 km</del>
AQUAVELO	
Natation	2 x rectangle de 750 m
Vélo	4 x aller-retour de 10 km

**LÉGENDE**

- NATATION
- COURSE À PIED
- ... TRAJET DE VÉLO
- ROUTE
- CIRCULATION AUTOS
- Ⓐ POINT D'EAU (K)
- Ⓢ PREMIERS SOINS
- Ⓜ DEMI-TOUR

**BASE DE PLEIN AIR DU LAC NAIRNE**  
183 RUE PRINCIPALE, SAINT-AMÉ-DES-LACS, QC G0T 1S0





**Résumé des distances par catégorie**

<b>Triathlon</b>	<b>Nage</b>	<b>Vélo</b>	<b>Course</b>
U13 (12-13ans), U15 (14-15)	375 m	10 km	2,5 km
Sprint (16 ans et +)	750 m	20 km	5 km
Olympique individuel (18 ans)	1 500 m	40 km	10 km
<b>Aquavélo</b> (18 ans et +)	1 500 m	40 km	----

**Comité organisateur 2021**

Stéphane Charest	Président, coordonnateur
Pascale Tremblay	Vice-présidente et ravitaillement
France Delorme	Trésorière
Esther Villeneuve	Secrétaire et responsable des commanditaires
Maxime Bergeron	Directeur technique
Pierre Gagnon	Responsable de la sécurité
Pierre Gauthier	Responsable du plan d'eau
Michel Truchon	Responsable du vélo
Anne Leblanc	Responsable de la course à pied
Diane Allaire	Responsable des inscriptions
Evelyne Harvey	Responsable des premiers soins
Martin Jean	Conseiller technique
Nicole Lefrancois	Conseillère technique

### Consignes sanitaires pour tous

Toute personne se sentant malade devra rester chez elle. Elle ne devra pas se rendre sur le site de la compétition. Dans le même ordre d'idée, toute personne devra agir comme si elle était porteuse du virus :

- Elle devra se laver les mains fréquemment
- Elle devra éternuer ou tousser dans son coude et se laver les mains par la suite
- Elle devra éviter de se toucher la bouche et les yeux
- Elle ne devra pas serrer la main ni entrer en contact physique avec d'autres personnes
- Elle ne devra pas partager d'équipement ou du matériel
- Sauf pour les personnes habitant à la même adresse, les personnes devront respecter la distanciation physique de 2 mètres.

Le port du masque sera obligatoire en tout temps sur le site principal du triathlon. Cette consigne s'applique aux participants, bénévoles, spectateurs et au comité organisateur présents sur le site. Les athlètes devront porter le masque de procédure et le retirer seulement durant la durée de leur compétition. Un masque leur sera fourni à la conclusion de leur dernière épreuve.

Si la distanciation physique est impossible, le port de masque et de la visière seront obligatoires pour les bénévoles attitrés.

Toute personne qui ne se conformera pas aux procédures de prévention établies ne sera pas autorisée à participer ou à assister à l'évènement et devra quitter les lieux.