Triathlon de Charlevoix
19e édition

GUIDE DU PARTICIPANT

Événement présenté par :

14 au 16 juillet 2023

Mise en contexte

Toujours dans un contexte de reprise, la programmation du Triathlon de Charlevoix renoue avec les années prépandémiques pour redonner un nouveau souffle à l'événement.

Le comité organisateur a travaillé fort pour vous permettre de retrouver le plaisir de se surpasser et de bouger dans un contexte agréable et sécuritaire sur les parcours qui ont fait la réputation du Triathlon de Charlevoix.

Nous vous souhaitons une belle fin de semaine d'activités sportives!

Le Triathlon de Charlevoix
Présenté par DESJARDINS

Depuis maintenant 19 ans, Le Triathlon de Charlevoix est un incontournable de la programmation estivale du village de Saint-Aimé-des-Lacs. Il est l'un des meilleurs triathlons 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. Desjardins est fière de supporter plus que jamais l'organisation du Triathlon de Charlevoix pour qu'elle poursuive sa tradition d'excellence.

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

Desjardins

HORAIRE

Vendredi

17h00 - Lancement de la programmation et 5 à 7 « Reconnaissance des bénévoles »

Samedi

11h00 - Traversée du lac Nairne, concept en équipe et participatif. Distance de 2,5 km
On demande d'arriver sur le site pour 10h00.

13h30 à 16h00 – Visite des parcours, entrainement libre. Possibilité de récupérer la trousse du participant.

13h15 – Clinique « Explications des disciplines et du déroulement d'un triathlon »

14h00 - Triathlon des enfants Âge: 4 à 10 ans, départs par catégorie

Dimanche

7h00 à 9h00 – Enregistrement et ouverture de la zone de transition à **7h00**

8h15 Réunion des athlètes	Distances : Triathlon olympique et Aquavélo
8h30 - Départ de course Catégorie : Hommes- femmes + équipes	Distances : Triathlon olympique et Aquavélo
8h40 - Départ de course Catégorie : Hommes- femmes	Distance : Duathlon olympique
9h00- Départ de course Catégorie : Hommes-femmes	Course à pied 10 km- tour du lac Nairne
9h02- Réunion des athlètes	Duathlon sprint, triathlon sprint et course à pied 5 km, U13 et U15
9h15 : Départ de course Catégorie Hommes-femmes	Distance : Duathlon sprint et course à pied 5 km
9h30 - Départ de course Catégorie : Hommes-Femmes	Distances : Triathlon sprint, U13, U15

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/triathloncharlevoix2023

Jusqu'au 9 juillet 2023 à minuit ou avant si la limite d'inscriptions est atteinte.

À noter que les inscriptions seront fermées avant les dates mentionnées si le maximum de participants est atteint avant ces dates.

Aucune inscription ne se fera sur place durant la fin de semaine de l'évènement.

Inscriptions au Triathlon des enfants

Pour inscrire votre enfant au triathlon des enfants le samedi, il faut compléter le formulaire sur le lien suivant :
https://www.eventbrite.ca/e/inscription-triathlon-de-charlevoix-enfants-2023-643641558227?fbclid=IwAR0SsycOv9UPTf9-7SZrMpBy2s1xAqWVjtqUUHB9LPQc2hCnFJft1LJBkvU

Vous trouverez les informations nécessaires et les responsables pourront répondre à vos questions. Limité à 120 inscriptions.

Inscriptions à la Traversée du lac Nairne

Pour participer à la Traversée du lac le samedi, il faut compléter le formulaire sur le lien suivant :
https://www.eventbrite.ca/e/billets-traversee-du-lac-nairne-628918952517

Comme le concept est en équipe, nous vous suggérons de préparer votre groupe à l'avance (3 à 8 nageurs), sinon, les responsables s'occuperont de préparer des équipes avec des nageurs du même calibre. C'est une compétition amicale pour le plaisir de nager en eau libre. Les places sont limitées. Information à consulter sur le site internet pour comprendre la philosophie de l'activité :
https://www.triathloncharlevoix.org/traverse-du-lac-nairne

RENCONTRES D'AVANT COURSE

Une vidéo explicative des principales directives et explications sur les parcours sera disponible sur le site internet du Triathlon

Toutes les directives importantes sont expliquées dans cette vidéo. Il y aura des réunions d'avant course le matin même également pour rappeler les directives.

CONTACT

Pour toute information, vous pouvez contacter l'organisation via le courriel :
info@triathloncharlevoix.org

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

COMMENT SE RENDRE SUR LE 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 (Chcoutimi)

-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)

REMISE DES PRIX

Il y aura des podiums pour les 3 gagnants hommes et femmes de la coupe Desjardins (Triathlon olympique) et pour le Duathlon olympique ainsi que pour le Triathlon sprint et le Duathlon sprint.
Une médaille de participation sera remise aux 3 gagnants des catégories U13 et U15, garçons et filles et à ceux qui complètent leur premier triathlon ou duathlon.

NOS SERVICES
-Chronométrage électronique par Sportstats
-Service de premiers soins
-4 ravitaillements sur le parcours de course à pied, au km1, au km4.5, au km6 et au km8 comprenant de l'eau, de la boisson énergisante, des éponges (km5)
-Un cadeau de participation à l'arrivée
-Une consommation gratuite offerte par La brasserie Menaud
-Un repas à l'arrivée servi par nos merveilleux bénévoles

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. Il est possible d'aller déposer exceptionnellement du matériel et des personnes à l'entrée de la base et de retourner stationner votre véhicule par la suite. **Il est interdit de se stationner dans les environs de l'entrée de la base en bordure de la route.**

A leur arrivée sur le site, les participants se dirigeront vers le chapiteau où ils pourront récupérer leur trousse et leur puce.

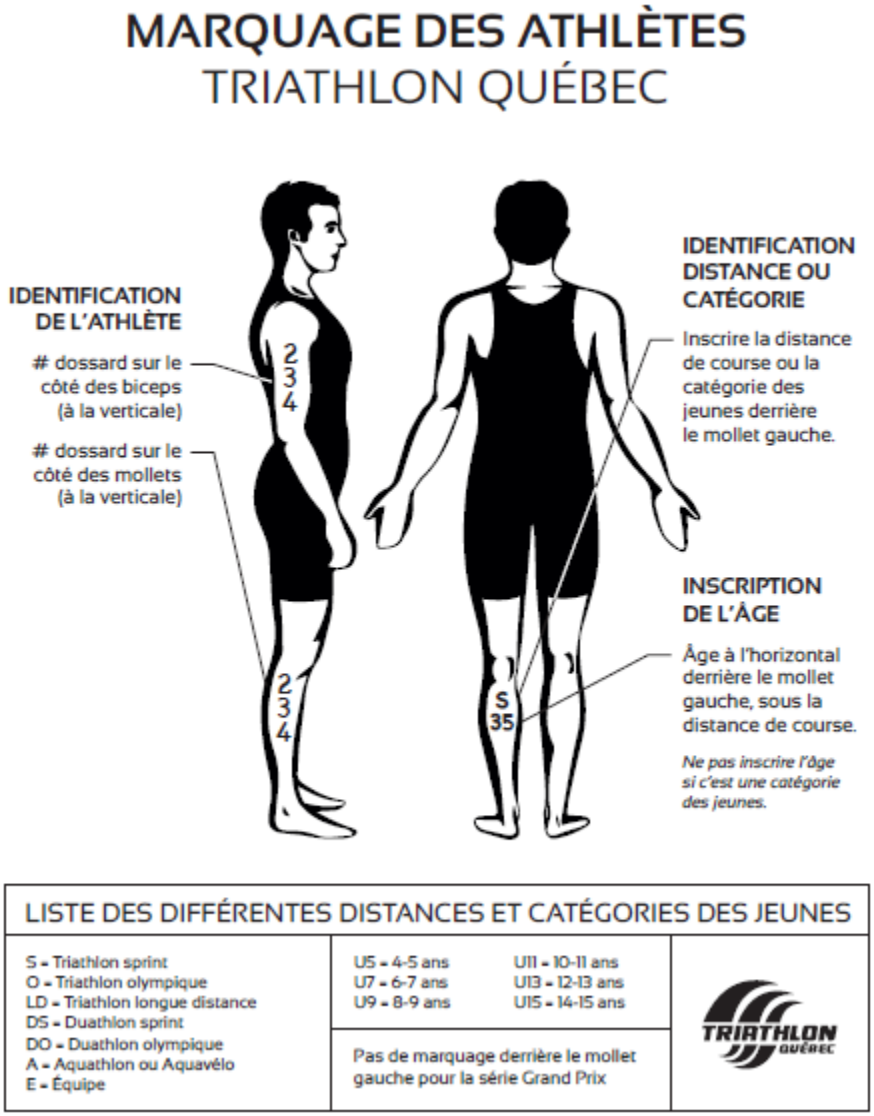
La trousse contiendra le dossard de course, le bonnet de natation, les autocollants pour le vélo et le casque de vélo ainsi qu'un horaire et une carte des parcours. Seuls les articles essentiels à la compétition seront inclus dans la trousse.

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

Les participants sont invités à se marquer eux-mêmes selon la procédure standard, des crayons seront disponibles : numéro sur le côté des deux bras et sur le côté des deux jambes, épreuve et âge derrière le mollet gauche. Les participants pourront obtenir de l'aide au besoin.



Les participants pourront rester 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 (par 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

Les spectateurs et accompagnateurs sont admis sur le site de la Base de plein air. S'ils le désirent, les accompagnateurs et les spectateurs pourront également prendre place le long de la rue principale lors des épreuves de vélo et de course à pied sans nuire aux parcours de course.

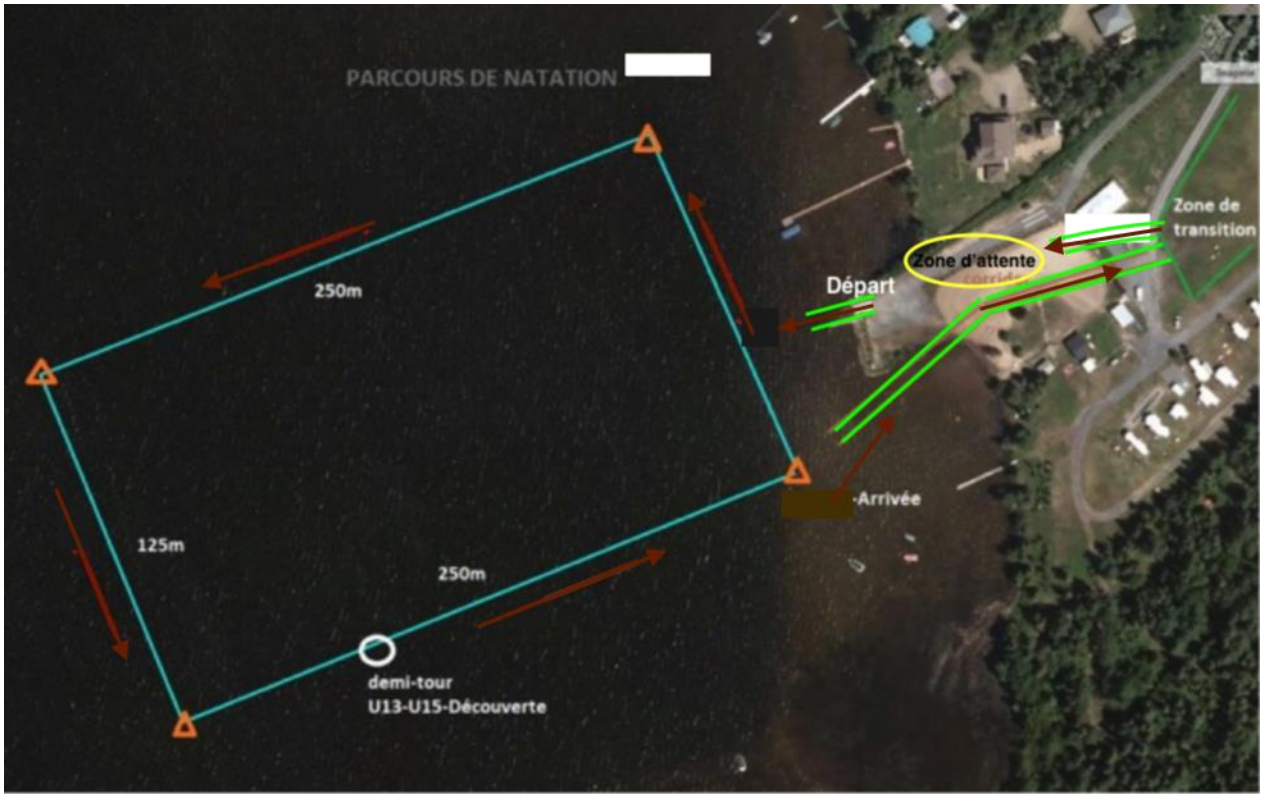
DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

Départ/Natation

Les épreuves de Triathlon débutent par la natation.
Les départs se feront deux par deux par intervalle en ordre de vitesse, des plus rapides aux plus lents. Les athlètes se tiendront dans une zone aménagée pour attendre leur départ.

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. Un 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.

Tout comme en 2022, le départ se fera au débarcadère à bateaux. 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, sous une arche installée à cet effet.



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 3e 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 l'arche finale. Pour la course de 5 km (triathlon sprint), les coureurs font demi-tour à la borne 1,25km, reviennent vers l'entrée de la base de plein-air où ils feront un 2e demi-tour pour reprendre le même circuit vers l'hippodrome et ils repassent une 2e fois la borne au 1,25km pour revenir vers l'entrée de la base et l'arche finale. 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.

Particularité pour les duathlons

Le départ de la première course pour les duathlons se fera au sud de la zone de transition, sur le chemin en gravier, les participants se dirigeront vers la zone boisée du camping (le même accès pour tous les coureurs de toutes les disciplines) pour aller rejoindre la rue Principale. Après

avoir compléter la portion vélo, la dernière course se fait par le même parcours en sortant par la porte à cet effet dans la zone de transition. Voir carte de la zone de transition ci-après.

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.

Une équipe de bénévoles sera sur place à chaque point d'eau pour veiller au bon déroulement.

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. *Notez 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.

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 entrainer 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 sur leur vélo après avoir traversé la ligne au sol
7. Fin de la course à vélo: les cyclistes doivent descendre de leur 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

PERTES ET VOLS

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

PRÉSIDENTS D'HONNEUR 2023- Dominique Tremblay et Dany Fortin

En couple dans la vie de tous les jours, Dominique et Dany sont bien connus des sportifs de Charlevoix et du Saguenay. On peut les voir arpenter les rues et les boulevards de La Malbaie depuis plusieurs années en toute saison.

Ayant participé à de nombreuses épreuves régionales telles les courses de Harricana, le Triathlon de Charlevoix, le tour de l'Ile-aux-Coudres ou le rendez-vous de la santé, et à de nombreux marathons partout en province, c'est sur le prestigieux circuit du « World majors marathons » qu'lls se sont démarqués récemment en complétant le circuit de plusieurs marathons majeurs dans le monde, dont celui de Londres , Berlin ou Tokyo pour mériter la médaille « six stars Abbott ».

Mais au delà des performances, c'est un mode vie sain et actif qu'ils ont choisi et dont ils font la promotion avec leur inspiration de passionnés!

RÉSULTATS

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

NOS CHAMPIONS DE 2022

TRIATHLON OLYMPIQUE

Homme :	Etienne Ostiguy	2 :19 :23
Femme :	Lynda Gingras	2 :23 :53

TRIATHLON OLYMPIQUE ÉQUIPE

Equipe « Les Norkotiers »	2 :34 :25

TRIATHLON SPRINT

Homme :	Dominic Soucy	1 :09 :13
Femme :	Catherine Cormier	1 :19 :39

AQUAVÉLO

Homme :	Jean-Philippe Durand	1 :37: 19
Femme :	Madeleine Villeneuve	2 :03 :29

DUATHLON OLYMPIQUE

Homme :	Tommy Simard	2 :26 :34
Femme :	Marina Thibeault	3 :11 :20

DUATHLON SPRINT

Homme :	David Harvey	1 :06 :26
Femme :	Denise Turmel	1 :38 :36

U13

Femme :	Dalia Meunier	0 :55 :19

U15

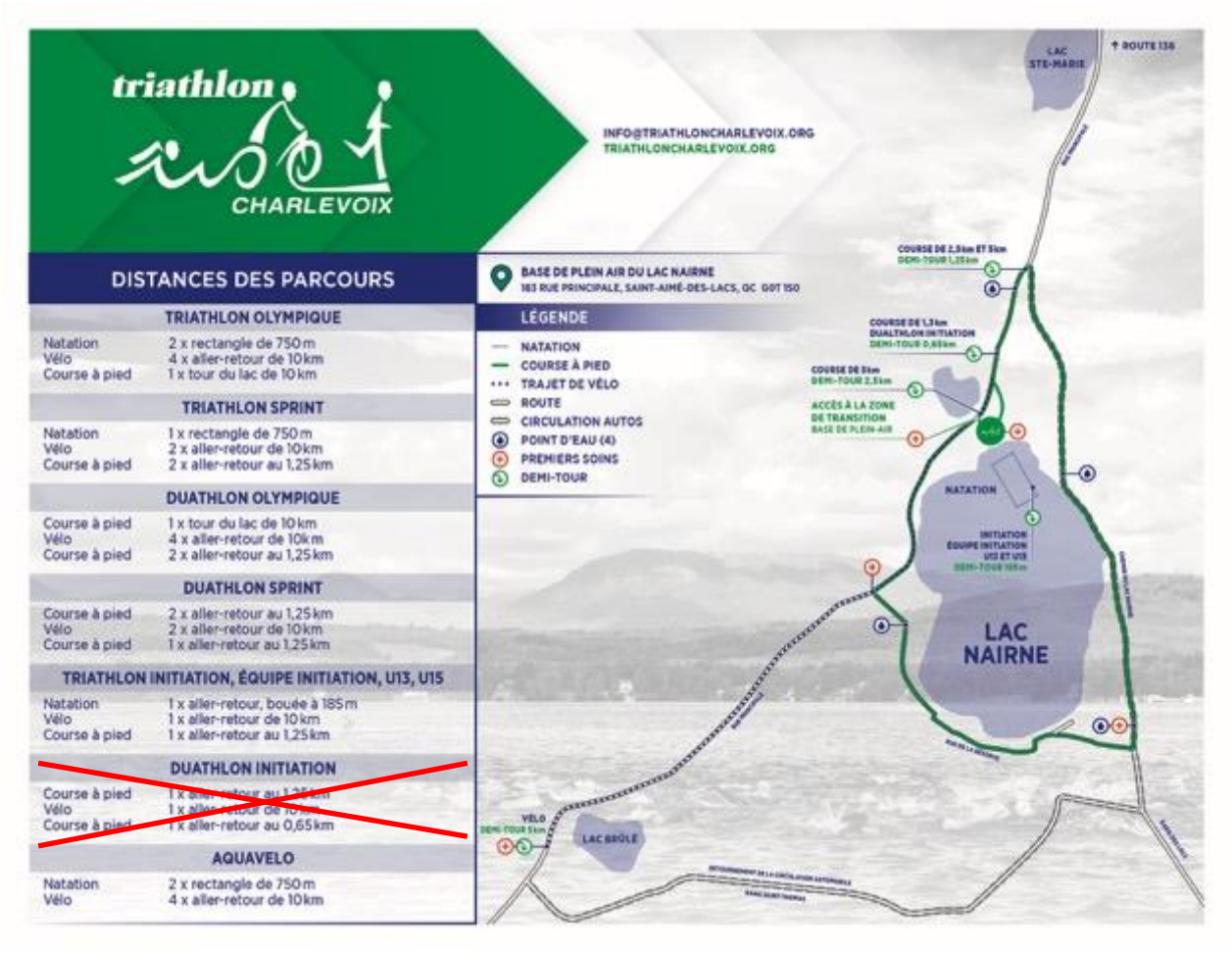
Femme :	Olivia Caisse	0 :51 :24

COURSE À PIED 10 KM

Homme :	François Côté-Robin	0 :38 :17
Femme :	Rosalie Gilbert	1 :05 :47

DESCRIPTION ET CARTE DES PARCOURS

CARTE GÉNÉRALE



Résumé des distances par catégorie

Triathlon	**Nage**	**Vélo**	**Course**
U13 (12-13ans), U15 (14-15)	375 m	10 km	2,5 km
Sprint (16 ans et +)	750 m	20 km	5 km
Olympique ind. + équipe (18 ans)	1 500 m	40 km	10 km
Aquavélo (18 ans et +)	1 500 m	40 km	----
Duathlon	**Course**	**Vélo**	**Course**
Sprint	5 km	20 km	2,5 km
Olympique	10 km	40 km	5 km

Comité organisateur 2023

Stéphane Charest	Président, coordonnateur
Pascale Tremblay	Vice-présidente et ravitaillement
Maxime Bergeron	Directeur technique
Evelyne Harvey	Responsable des premiers soins
Pierre Gagnon	Responsable de la sécurité
Vaughn Boies	Responsable du plan d'eau
Nadia Tremblay	Responsable des inscriptions
Michel Truchon	Responsable du vélo
Anne Leblanc	Responsable de la course à pied
Collaborateurs	
Josée Asselin	Triathlon des enfants
France Delorme	Suivi financier

Merci et à bientôt!!!

Événement sanctionné par
TRIATHLON QUÉBEC
Du 14 au 16 juillet 2023
triathlon
CHARLEVOIX
Photos : GoXPlore.com
Base de Plein-Air du Lac Nairne
Saint-Aimé-des-Lacs
www.triathloncharlevoix.org
Desjardins
MRC DE CHARLEVOIX-EST
MRC de Charlevoix
AUREL HARVEY & FILS
Kariane BOURASSA
TOURISME CHARLEVOIX
Secrétariat à la Capitale-Nationale
Québec