

Guide de l'athlète



24 août 2019

Parc National D'Aiguebelle, Abitibi

<https://www.sepaq.com/pq/aig>

BIENVENUE

Nous sommes heureux de vous accueillir à la 1ere édition La Bête d'Aigubelle.

La SÉPAQ est l'hôte de cet événement organisé par le club de triathlon Triosisko. C'est grâce à la SÉPAQ qu'il est possible de tenir l'événement au coeur même du parc National d'Aigubelle.

SVP, n'hésitez pas à remercier l'un des 30 bénévoles qui assureront le bon déroulement de l'événement tout au long de la journée.

Nous vous souhaitons une bonne compétition!

L'équipe de l'ultra aquathlon La Bête d'Aigubelle

Table des matières

1	HORAIRE DE LA JOURNÉE	3
2	AVANT LA COMPÉTITION	3
2.1	Inscription et contact	3
2.2	Hébergement, attraits touristiques et restaurants	4
3	LE MATIN DE LA COMPÉTITION.....	5
3.1	Indications routières	5
3.2	Covoiturage.....	6
3.3	Stationnement	6
3.4	Récupération de la trousse de l'athlète et marquage	6
3.5	Zone de transition	6
3.6	Réunion d'avant course	6
4	PARCOURS.....	7
5	SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS	8
6	APRÈS LA COMPÉTITION	8
6.1	Remise des médailles de participation	8
6.2	Collation d'après-course	8
7	RÉSULTATS ET PHOTOS	9
8	SERVICES SUR LE SITE DE LA COMPÉTITION	9
9	ÉVÉNEMENT ÉCORESPONSABLE	9
10	RÈGLEMENTS.....	9

1 HORAIRE DE LA JOURNÉE

Heure	Activités	Lieu
5h15	Ouverture du site de compétition	Stationnement
5h15 à 6h00	Remise des numéros et sifflets aux 50 participants	Stationnement
6h00	Réunion précourse	Stationnement
6h22	Départ poursuite des concurrents aux 15 secondes	Stationnement
7h00	Fin des départs	
17h40	Heure limite pour entreprendre le dernier tour	
20h14	Fin de la course	Stationnement
	Les médailles sont frappées par chaque participant dès la fin de sa course.	

2 AVANT LA COMPÉTITION

2.1 Inscription et contact

Inscrivez-vous en ligne sur le site www.Triosiskotriathlon.club à l'adresse suivante : <https://triosiskotriathlon.club/triosisko/evenements/la-bete-daiguebelle/>. La fermeture des inscriptions est le 33 août à midi. Il n'y aura pas d'inscription sur place.

Pour toute information, écrivez-nous à l'adresse courriel labeteaiguebelle@gmail.com. Vous trouverez également ce lien dans la section contact du site Internet ou Facebook de la Bête d'Aiguebelle.

2.2 Hébergement, attraits touristiques et restaurants

Nous n'avons aucune entente avec les hôteliers de la ville. Réservez tôt, car le FME Festival de Musique Émergente a lieu à Rouyn-Noranda à la même date et les hôtels se remplissent rapidement.

Il est également possible de camper dans le parc d'Aiguebelle. Pour plus d'information, voir le site du parc en suivant ce lien. https://www.sepaq.com/pq/aig/index.dot?language_id=2

Le site de compétition est situé aux distances suivantes des principales villes de la région :

- Rouyn-Noranda : 55 km soit 50 min en voiture
- Amos : 81 km soit 1h20 en voiture
- Val-d'Or : 108 km soit 1h25 en voiture
- La Sarre : 80 km soit 1h09

Le Festival de Musique émergente a lieu du 30 août au 2 septembre à Rouyn-Noranda. Profitez de votre séjour en Abitibi pour voir quelques spectacles. <https://www.fmeat.org/>

Parc d'Aiguebelle https://www.sepaq.com/pq/aig/index.dot?language_id=2

Tourisme Abitibi-Témiscamingue

<https://www.tourisme-abitibi-temiscamingue.org/>

Tourisme Rouyn-Noranda

<http://tourisme-rouyn-noranda.ca/>

Tourisme Val-d'Or

<https://tourismevaldor.com/>

Maison du tourisme : Ville d'Amos

<http://ville.amos.qc.ca/amos/administration-municipale/organigramme/maison-du-tourisme>

Visiter La Sarre

<https://www.visiter-la-sarre.fr/>

Welcome Athletes

<https://welcomeathletes.com/?locale=fr>

3 LE MATIN DE LA COMPÉTITION

3.1 Indications routières

Depuis le centre de découverte et de services de Mont-Brun, continuer sur la route 2 jusqu'à la route 26. Tournez à droite sur la route 26 (lac Lahaie et sentier l'escalade).

Pour se rendre au centre de découverte et de services de Mont-Brun suivre les indications suivantes.

De Val d'Or, prévoir 1h25 en voiture :

- Emprunter la route 117 nord sur environ 65 km, ensuite tourner à droite sur la route de Mont-Brun (22 km à faire sur une route pavée). Lorsque vous êtes rendu à l'intersection de Mont-Brun, prendre la Route d'Aiguebelle sur votre droite. Traverser le village de Mont-Brun. Au pont, tourner à droite sur la route d'Aiguebelle. L'entrée du parc est située à 8 km du village de Mont-Brun. Le Centre de découverte et de services (accueil) est situé sur la route 2 à 5 km de l'entrée.

De Rouyn-Noranda, prévoir 50 minutes en voiture :

- Emprunter la route 101 Nord. Rendu à D'Alembert, tourner à droite sur la route d'Aiguebelle. Traversez le village de Cléricy et rendez-vous au village de Mont-Brun. À l'intersection de la route de Mont-Brun, tourner à gauche. Traverser le village de Mont-Brun. Au pont, tourner à droite sur la route d'Aiguebelle. L'entrée du parc est située à 8 km du village de Mont-Brun. Le Centre de découverte et de services (accueil) est situé sur la route 2 à 5 km de l'entrée.

De La Sarre, prévoir 1h10 en voiture :

- Emprunter la route 101 Sud. Rendu à D'Alembert, tourner à gauche sur la route d'Aiguebelle. Traversez le village de Cléricy et rendez-vous au village de Mont-Brun. À l'intersection de la route de Mont-Brun, tourner à gauche. Traverser le village de Mont-Brun. Au pont, tourner à droite toujours sur la route d'Aiguebelle. L'entrée du parc est située à 8 km du village de Mont-Brun. Suivre les indications jusqu'à la route 2, le centre de services est à 5 km de l'entrée.

D'Amos prévoir 1h20 en voiture:

- Emprunter la route 109 Sud. Rendu à Rivière-Héva, tourner à droite sur la route 117 nord sur environ 28 km, ensuite tourner à droite sur la route de Mont-Brun. À l'intersection du village de Mont-Brun, prendre la route d'Aiguebelle sur votre droite. Traverser le village de Mont-Brun. Au pont, tourner à droite sur la route d'Aiguebelle. L'entrée du parc est située à 8 km du village de Mont-Brun. Suivre les indications jusqu'à la route 2, le centre de services est à 5 km de l'entrée.

3.2 Covoiturage

Si vous avez besoin de covoiturage, faites-le-nous savoir, nous tenterons de trouver quelqu'un pour vous amener au site de la compétition.

3.3 Stationnement

Il y a un espace de stationnement au site de la compétition.

3.4 Récupération de la trousse de l'athlète et marquage

La récupération des trousse et le marquage des athlètes se feront dès 5h30 au site de compétition dans le stationnement.

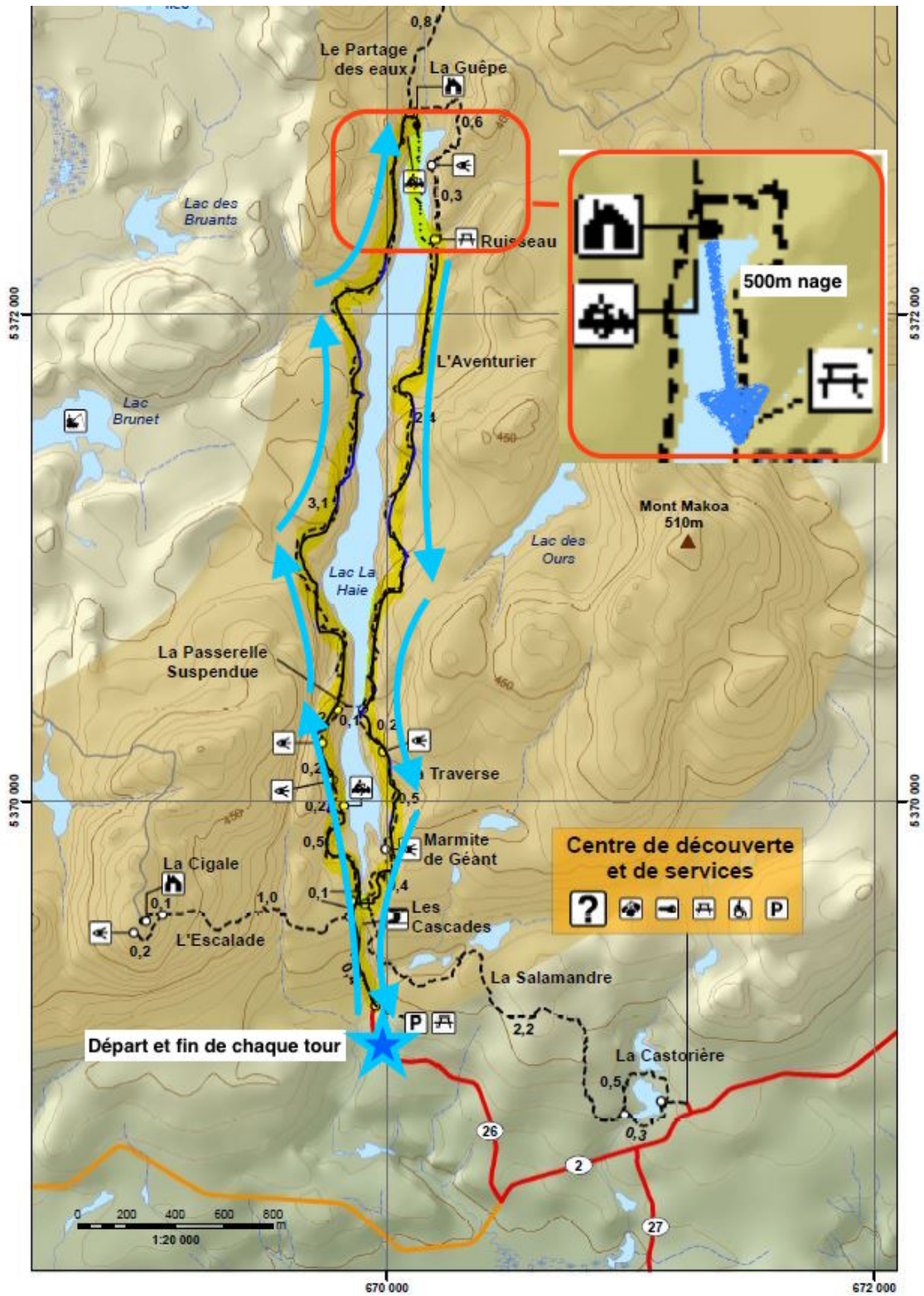
3.5 Zone de transition

Il n'y a pas de zone de transition, mais chaque athlète aura un espace réservé pour y installer son matériel et ses provisions.

3.6 Réunion d'avant course

La réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le début de l'épreuve soit à 6h15. **Votre présence est requise pour assurer le bon fonctionnement de l'épreuve.** La réunion d'avant course aura lieu sur votre lieu de départ.

4 PARCOURS



Il s'agit de **5 boucles de 10 km entrecoupées de 500 m de natation**.

Chaque boucle débute et se termine au stationnement.

Les boucles se font dans le sens horaire. Les boucles porteront les noms suivants : la belette, la martre, la loutre, le pékan et le carcajou.

La traverse à la nage part du Refuge de la guêpe et se termine au Ruisseau des ours.

La course se fait en **autonomie complète**. Il y a un point d'eau au refuge de la guêpe et un point d'eau au stationnement.

Vous avez droit à tout le matériel que vous voulez, mais vous devez le transporter.

Vous pouvez changer votre matériel et vous ravitailler à chaque boucle au retour au stationnement.

Le départ est au lever du soleil soit 6h22 pour l'édition 2019

Les départs se font en format poursuite, chaque concurrent partant à intervalles de 15 secondes. L'ordre de départ sera tiré au sort.

Vous ne pourrez entreprendre votre dernière boucle que si le temps qui reste est suffisant pour **terminer avant le coucher du soleil. Le dernier tour doit commencer à 17h40 pour l'édition 2019.**

Natation

Vous avez droit à tout le matériel que vous désirez incluant bouées/objets de flottaisons, palmes, palettes de natation, combinaison thermique, à condition que vous les transportiez avec vous durant le tour. Vous pouvez changer votre matériel entre chaque tour à votre poste de ravitaillement au site de départ.

5 SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

Les premiers soins seront assurés par l'ambulance Saint-Jean et par des sauveteurs pour la portion natation. Des kayaks accompagneront les athlètes durant leur traversée. Des bénévoles marcheront le parcours en sens antihoraire. Chaque participant aura un sifflet en sa possession. Des zones d'évacuations seront désignées le long du parcours.

6 APRÈS LA COMPÉTITION

6.1 Remise des médailles de participation

Chaque participant frappera sa propre médaille en y inscrivant son rang ou le nombre de tours complétés.

6.2 Collation d'après-course

Des rafraîchissements ainsi que des collations et un BBQ seront offerts sous la tente « bouffe » aux athlètes ayant terminé leur course.

Des fontaines d'eau seront à votre disposition pour remplir vos gourdes. Aucune bouteille d'eau ne sera distribuée sur le site.

7 RÉSULTATS ET PHOTOS

Le chronométrage est manuel. Les résultats seront affichés à mesure des passages des concurrents à la zone d'arrivée.

Les photos seront disponibles sur la page Facebook de la bête d'Aiguebelle.

8 SERVICES SUR LE SITE DE LA COMPÉTITION

- Chronométrage manuel
- Premiers soins (Ambulance St-Jean et deux sauveteurs)
- Ravitaillement en eau à la zone de départ et sur le parcours de course au site du refuge de la guêpe
- Collation d'après-course pour tous les participants (tente nourriture)
- Toilettes sèches

9 ÉVÉNEMENT ÉCORESPONSABLE

Désirant faire un effort pour diminuer notre empreinte écologique, la bête d'Aiguebelle

- Installation de 2 stations d'eau pour le remplir vos bouteilles, aucune bouteille d'eau ne sera distribuée.
- Présences de bac de récupération. Utilisez-les.
- Utilisation d'assiettes compostables et de bacs à composts pour les déchets végétaux

En plus d'apporter votre bouteille d'eau, nous vous suggérons d'utiliser un le transport vert: faites du covoiturage!

10 RÈGLEMENTS

La Bête d'Aiguebelle est un événement sanctionné par Triathlon Québec. Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour consulter, visitez le site <http://www.triathlonquebec.org/>

Toute infraction à ces règlements peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels de Triathlon Québec.

Une conduite antisportive entraîne aussi la disqualification du participant. Vous pouvez consulter le code d'éthique de l'athlète.

Des précisions sur les parcours et les règlements vous seront transmises lors de la réunion d'avant course. Votre présence est **requis**e pour assurer le bon déroulement de la course.