

Triathlon d'Aiguebelle

Guide de l'athlète



La Belle D'Aiguebelle

4 août 2019

Parc National D'Aiguebelle, Abitibi

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

BIENVENUE

Pour sa 10^e édition, le Triathlon de Rouyn-Noranda change de date et de site. Nous sommes donc heureux de vous accueillir à la 1ere édition du Triathlon D'Aiguebelle.

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'Aiguebelle.

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 du Triathlon La Belle d'Aiguebelle

Table des matières

1	HORAIRE DE LA JOURNÉE	3
2	AVANT LA COMPÉTITION	4
2.1	Inscription et contact	4
2.2	Hébergement, attraits touristiques et restaurants	4
3	LE MATIN DE LA COMPÉTITION.....	6
3.1	Indications routières	6
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	7
4	PARCOURS.....	8
5	SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS	10
6	APRÈS LA COMPÉTITION	10
6.1	Remise des médailles de participation	10
6.2	Collation d'après-course	10
7	RÉSULTATS ET PHOTOS	10
8	SERVICES SUR LE SITE DE LA COMPÉTITION	10
9	ÉVÉNEMENT ÉCORESPONSABLE	11
10	RÈGLEMENTS.....	11

1 HORAIRE DE LA JOURNÉE

Heure	Activités	Lieu
6h30	Ouverture du site de compétition	Tente d'inscription
7h00	Remise des numéros	Tente d'inscription
7h00	Ouverture de la zone de transition	
8h15	Fermeture de la route 1 en direction nord. Seul accès jusqu'à 9h30 est via Taschereau	
8h15	Réunion d'avant course pour les épreuves jeunesse.	
8h30	Départ des courses jeunesse	
9h40	Fin des courses jeunesse, remise des médailles pour les U13-U15.	
9h40	Ouverture de la route 1 toutes directions.	
10h30	Fermeture de la route 1 en direction nord. Seul accès est via Taschereau.	
10h30	Réunion d'avant course pour les épreuves adulte.	
10h40	Départ des courses adulte	
12h00	Ouverture de la route 1 toutes directions	
12h40	Fin des courses adultes	
12h40	Remise des médailles. Les médailles de participation 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 la plateforme WEBSCORER à l'adresse suivante : [.....](#) . La fermeture des inscriptions est le 3 août midi. Les inscriptions dernière minute pourront avoir lieu sur place au coût de 85\$.

Pour toute information, écrivez-nous à l'adresse courriel triathlonaiguebelle@gmail.com. Vous trouverez également ce lien dans la section contact du site Internet ou Facebook du Triathlon d'Aiguebelle. Inscrivez-vous au site Instagramme Triathlon_Aiguebelle pour les plus récentes information

2.2 Hébergement, attraits touristiques et restaurants

Le triathlon ayant lieu dans le Parc National d'Aiguebelle **au camping OJIBWAY** près de Taschereau, il est possible d'y camper. Pour plus d'information, voir le site du parc en suivant ce lien. https://www.sepaq.com/pq/aig/index.dot?language_id=2

Nous n'avons pas d'entente particulière avec le Parc d'Aiguebelle ni avec les hôteliers des villes environnantes. Réservez tôt.

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

- Rouyn-Noranda :
 - via route 101 nord puis route d'Aiguebelle, 68 km soit 1h10 min en voiture
 - via route 101 nord puis 390 vers Taschereau, 86km soit 1h04
- Amos : 60km via route 111-N soit 50min en voiture
- Val-d'Or :
 - via route 111N en passant par Taschereau, 125 km soit 1h30 en voiture
 - via route 117 en passant par Mont-Brun, 124km soit 1h45 en voiture
- La Sarre : 63km en passant par Taschereau soit 52minutes en voiture
- Ville-Marie : 220km soit 2h40 en voiture

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/>

Tourisme Ville-Marie

<http://www.villevillemarie.org/>

Welcome Athletes

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

3 LE MATIN DE LA COMPÉTITION

3.1 Indications routières, Camping Ojibway Centre de Services de Taschereau

****Attention, la route passant par le secteur de Mont-Brun sera fermée par période durant la compétition, voir horaire plus haut****

D'Amos prévoir 51minutes:

- Emprunter la route 111 Nord vers Taschereau. Prendre ensuite la route 390 sur 3 km et tourner à gauche sur la montée d'Aiguebelle (route située devant l'usine Tembec). Continuer pendant 10 km jusqu'à l'entrée du parc secteur Taschereau.

De La Sarre prévoir 52minutes:

- Prendre la route 101 sud vers St-Rose-de-Poulares. Delà, prendre la route 390 est et suivre les directions pour l'entrée du parc via Secteur Taschereau.

De Rouyn-Noranda, prévoir 1h10 :

- Prendre la route 101 nord vers St-Rose-de-Poulares. De là, prendre la route 390 est et suivre les directions pour l'entrée du parc via Secteur Taschereau.

De Val d'Or, prévoir 1h30

- Prendre la route 111 Nord vers Amos et poursuivre jusqu'à Taschereau. Prendre ensuite la route 390 sur 3 km et tourner à gauche sur la montée d'Aiguebelle (route située devant l'usine Tembec). Continuer pendant 10 km jusqu'à l'entrée du parc secteur Taschereau.

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. Un bénévole vous dirigera.

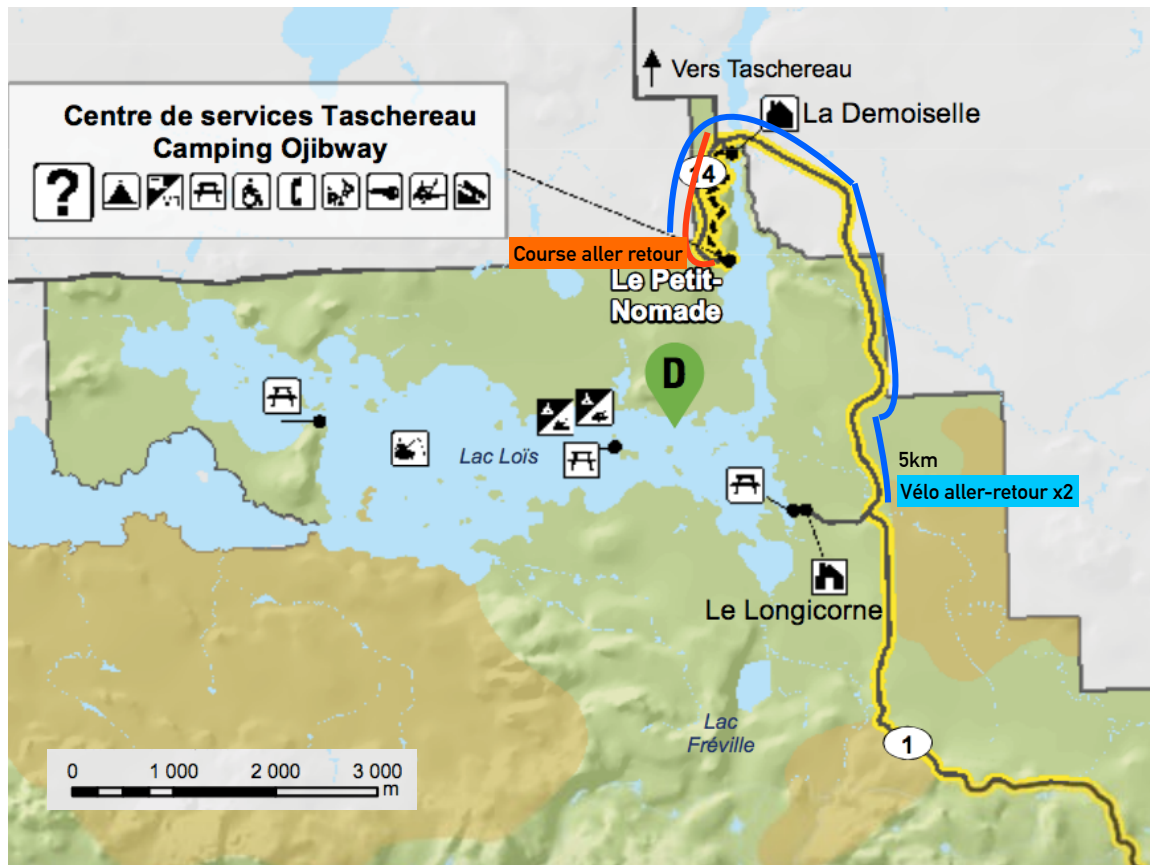
3.5 Zone de transition

Sauf suivant permission, pour les U13 et plus, seuls les athlètes et les entraîneurs ont accès à la zone de transition. Pour les plus jeunes, un membre de la famille peut les accompagner.

3.6 Réunion d'avant course

La réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le début de l'épreuve soit à 8h15 pour les épreuves jeunesse et 10h30 pour les épreuves adulte. **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



Les distances pour les différentes épreuves sont les suivantes :

Distances triathlon	Natation	Vélo	Course
U5	25m	1km	250m
U7	25m	1km	250m
U9	100m	3km	1km
U11	100m	5km	1km
U13	375m	10km	2.5km
U15	375m	10km	2.5km
Découverte	375m	10km	2.5km
Sprint (16ans+)	750m	20km	5km

Distance Duathlon	Course	Vélo	Course
Sprint (16ans+)	5km	20km	2.5km

Natation

Les objets de flottaison sont autorisés pour les catégories U5 à U9. Un participant des catégories supérieures qui désire avoir un objet de flottaison doit aviser l'organisation. Son temps sera enregistré mais il ne pourra pas compter pour un podium.

Le parcours consiste en deux boucles totalisant 750m .

La combinaison isothermique (wetsuit) sera permise si la température de l'eau mesurée le matin de la course s'est en dessous ou égale à 22° Celsius. Elle est obligatoire si la température est inférieure à 15,9° Celsius. Elle est interdite si la température de l'eau est supérieure à 24,6° Celsius.

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

Veuillez vous référer aux règlements de TQ au lien suivant : <https://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organismes/reglements/>

Il sera possible de louer des combinaisons isothermiques auprès de la Boutique du Lac au <https://www.laboutiquedulac.com/> . La réservation doit être faite à l'avance sur leur site web.

Vélo

Le sillonnage est interdit.

Les écouteurs ou tout appareil permettant la communication ou pouvant potentiellement déranger l'attention de l'athlète est interdit.

Le parcours de vélo est fermé à la circulation. Tout type de vélo peut être utilisé à condition d'être conforme aux exigences de Triathlon Québec. Il est possible qu'un officiel vous demande de retirer un item de votre vélo si cela est potentiellement dangereux.

Course

Les écouteurs ou tout appareil permettant la communication ou pouvant potentiellement déranger l'attention de l'athlète est interdit.

Les points de ravitaillement d'eau seront placés aux 1.5km.

5 SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

Les premiers soins seront assurés par la patrouille de ski et par des sauveteurs. Des kayaks accompagneront les athlètes durant la natation.

6 APRÈS LA COMPÉTITION

6.1 Remise des médailles de participation

Les médailles de participation sont remises dès la fin de la course de l'athlète.

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.

Pour ceux qui voudraient offrir une collation à un membre de leur famille, il sera possible d'acheter un/des coupons repas supplémentaires lors de votre inscription.

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. Le chronométrage sera corroboré par un enregistrement vidéo au besoin.

Les photos seront disponibles sur la page Facebook de l'évènement.

8 SERVICES SUR LE SITE DE LA COMPÉTITION

- Chronométrage manuel
- Premiers soins
- Ravitaillement en eau
- Collation d'après-course pour tous les participants (tente nourriture)

- Bloc sanitaire avec douche
- Location de combinaison isothermique (wetsuit) par la Boutique du Lac.
- Kiosque de réparation de vélo

9 ÉVÉNEMENT ÉCORESPONSABLE

Le triathlon d'Aiguebelle désire faire un effort pour diminuer notre empreinte écologique.

- **Les dossards sont récupérés d'autres courses. Vous désirez laisser votre marque? Signez votre dossard avec la date, nous le réutiliserons l'année suivante.**
- Une station d'eau sera disponible pour remplir vos bouteilles, aucune bouteille d'eau ne sera distribuée.
- Il y aura des bacs de récupération. Utilisez-les.
- Utilisation d'assiettes réutilisables 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

Le triathlon 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.