

# Guide de l'athlète



**26 août 2023**

**Parc National D'Aiguebelle, Abitibi**

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

<https://triosiskotriathlon.club/>

## BIENVENUE

Nous sommes heureux de vous accueillir à la 5<sup>e</sup> 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 .....	3
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 .....	6
5	SÉCURITÉ, PREMIERS SOINS, MESURES SANITAIRES.....	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
11	CARTES.....	10

## 1 HORAIRE DE LA JOURNÉE

Heure	Activités
6h00	Ouverture du site de compétition
6h15	Remise des numéros et sifflets aux 50 participants
6h30	Lever du Soleil et réunion pré-course
7h00	Départs des épreuves
17h30	Heure limite pour entreprendre le dernier tour
20h00	Coucher du soleil et Fin des épreuves

## 2 AVANT LA COMPÉTITION

### 2.1 Inscription et contact

Inscrivez-vous en ligne sur le site [www.Triosiskotriathlon.club](http://www.Triosiskotriathlon.club) à l'adresse suivante : <https://triosiskotriathlon.club/triosisko/magasin/> .

Pour toute information, écrivez-nous à l'adresse courriel [labeteaiguebelle@gmail.com](mailto:labeteaiguebelle@gmail.com). Vous trouverez également ce lien dans la section contact du site Internet ou Facebook de la Bête d'Aiguebelle <https://www.facebook.com/beteaiguebelle> .

### 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/pg/aig/index.dot?language\\_id=2](https://www.sepaq.com/pg/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 31 août au 3 septembre à Rouyn-Noranda. Profitez de votre séjour en Abitibi pour voir quelques spectacles. <https://www.fmeat.org/>

**Parc d'Aigubelle** [https://www.sepaq.com/pg/aig/index.dot?language\\_id=2](https://www.sepaq.com/pg/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/>

## 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. Un participant qui arrive en retard peut prendre part à la course. Les instructions lui seront données par le directeur de course avant son départ. Le temps manqué ne modifiera pas le moment de la fin de la course. Le temps manqué sera ajouté au temps total de la course du participant.

## **4 PARCOURS**

VOIR CARTES À LA SECTION 11

### **VERSION CLASSIQUE**

**Les boucles se font dans le sens que vous voulez.**

**Vous devez aviser votre circuit avant le début de chaque boucle**

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

**La traverse à la nage se fait entre le quai B près du refuge de la Guêpe et le quai C du Ruisseau des ours.** Vérifiez avec les vétérans quel est le meilleur sens en fonction du courant.

Chaque boucle débute et se termine au stationnement. La distance de course par boucle est 9000m, la distance de nage par tour est 450m si vous nagez très droit. Donc environ 9500m par tour.

### **VERSION AQUATIQUE**

Il s'agit de 5 boucles dont au moins un **comprend le segment de 2300m ou 2800m de natation**. Lors de la boucle aquatique, les participants parcourent **environ 5.5km de course**.

**La traverse à la nage part du Quai A de location de canot et se termine au Quai C du Ruisseau des Ours ou Quai B de la guêpe**

Chaque boucle débute et se termine au stationnement.

### **LA BÊTE À 2, 3, 4 OU 5 PARTICIPANTS anciennement appelée en équipe**

CHANGEMENT la course en équipe ne se fait plus nécessairement en relais et les temps de repos entre les tours ne seront plus comptabilisés. Donc oui, Il peut y avoir plusieurs membres de l'équipe en même temps sur le parcours. POUR CETTE ÉDITION, nous testons cette formule, nous déciderons ensuite si nous retournons à l'ancien modèle.

### **NOUVEAU La Bête, le castor et le bouleau. Course collaborative, première édition.**

Avez-vous déjà entendu la devinette du loup, de la chèvre et du chou qu'un paysan doit transporter en canot pour traverser la rivière? Il ne peut transporter qu'un item à la fois et il ne faut pas que les uns mangent les autres? Bien c'est le même principe...ou presque.

L'équipe de 2 à 5 membres doit compléter **5 tours de course, 2500m de natation et 5 allers-retours en canot**. Il doit y avoir **au moins 5 relais course/nage ou nage/canot ou course/canot**. Un athlète pourrait ne faire que la course ou seulement nager. L'équipe s'organise comme elle veut pour tout faire et il y a plusieurs stratégies possibles.

Prenez note que le canot doit suivre le nageur. Aussi à chaque boucle, toute l'équipe doit revenir au stationnement. Vous ne pouvez pas laisser quelqu'un à l'autre bout du lac. Une fois tous les membres de l'équipe de retour au stationnement, l'équipe repart pour le segment suivant.

Voici un exemple de segment :

Le canot part avec 2 athlètes et se rend à la Guêpe. Un athlète cours jusqu'à la Guêpe. Le coureur nage. Le canot suit le nager, se rend au ruisseau de l'Ours et ramasse le nageur. Un des canoéistes fait la course. Tous se rejoignent au stationnement. L'équipe vient de faire 1 tour complet de course, une nage, un aller-retour en canot et un échange.

D'autres options sont possibles tant que les conditions de base soient respectées. Vous devrez annoncer comment fonctionnera chaque tour avant chacun des départs.

Suivant cette première édition, nous recueillerons vos commentaires pour améliorer l'épreuve l'année suivante.

### **RAVITAILLEMENT**

La course se fait en **autonomie complète**. Il y a un point d'eau au Quai B, 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 30 minutes après l'aube**

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 (vers 20h00). Le dernier tour doit commencer à 17h30 pour l'édition.**

### **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, PREMIERS SOINS, MESURES SANITAIRES**

Les premiers soins seront assurés par des sauveteurs qualifiés. Des kayaks ou canots accompagneront les athlètes durant leur traversée à la nage. Pour le segment de 2300m de natation, chaque athlète sera suivi par un kayak désigné. Chaque participant aura un sifflet en sa possession. Des zones d'évacuations seront ont été identifiées le long du parcours et son connues de l'équipe de sauvetage.

Les mesures sanitaires en vigueur au moment de la course seront respectées par l'organisation.

## **6 APRÈS LA COMPÉTITION**

### **6.1 Remise des médailles de participation. Pas de perdant, que des gagnants, chacun vaincra sa propre Bête**

Chaque participant frappera sa propre médaille en y inscrivant ce qu'il désire : temps, nombre de tours, date etc.

### **6.2 Collation d'après-course**

Des rafraîchissements ainsi que des collations aux athlètes ayant terminé leur course seront offerts.

Des stations 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 amateurs seront disponibles sur la page Facebook de la bête d'Aigubelle.

## 8 SERVICES SUR LE SITE DE LA COMPÉTITION

- Chronométrage manuel
- Premiers soins
- 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
- Toilettes sèches

## 9 ÉVÉNEMENT ÉCORESPONSABLE

Désirant fournir un effort pour diminuer notre empreinte écologique, la bête d'Aigubelle aura

- 2 stations d'eau pour le remplir vos bouteilles, aucune bouteille d'eau ne sera distribuée.
- Présences d'un bac de récupération. Utilisez-le.
- Utilisation d'assiettes compostables ou 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

La Bête d'Aigubelle 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.

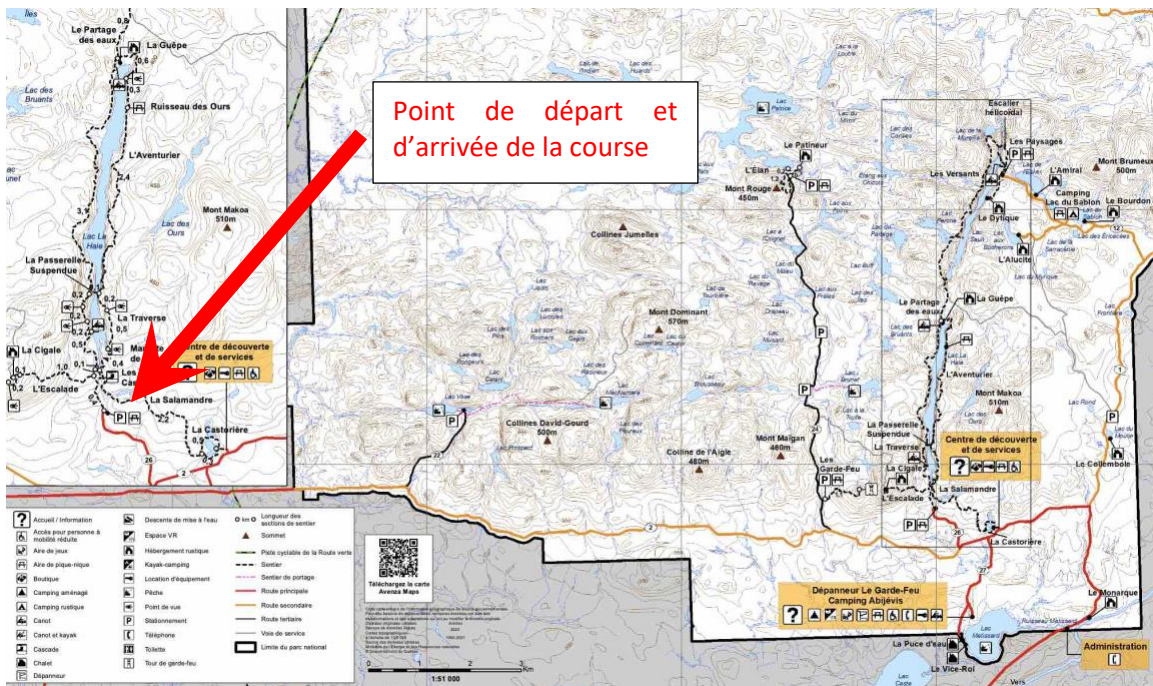
Une conduite antisportive entraîne aussi la disqualification du participant. Vous pouvez consulter le code d'éthique de l'athlète.

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

# 11 CARTES

CARTE GÉNÉRALE DU PARC DISPONIBLE ICI

[https://imagescloud.s3.amazonaws.com/documents/cartes-generales/aig\\_carte\\_generale.pdf](https://imagescloud.s3.amazonaws.com/documents/cartes-generales/aig_carte_generale.pdf)



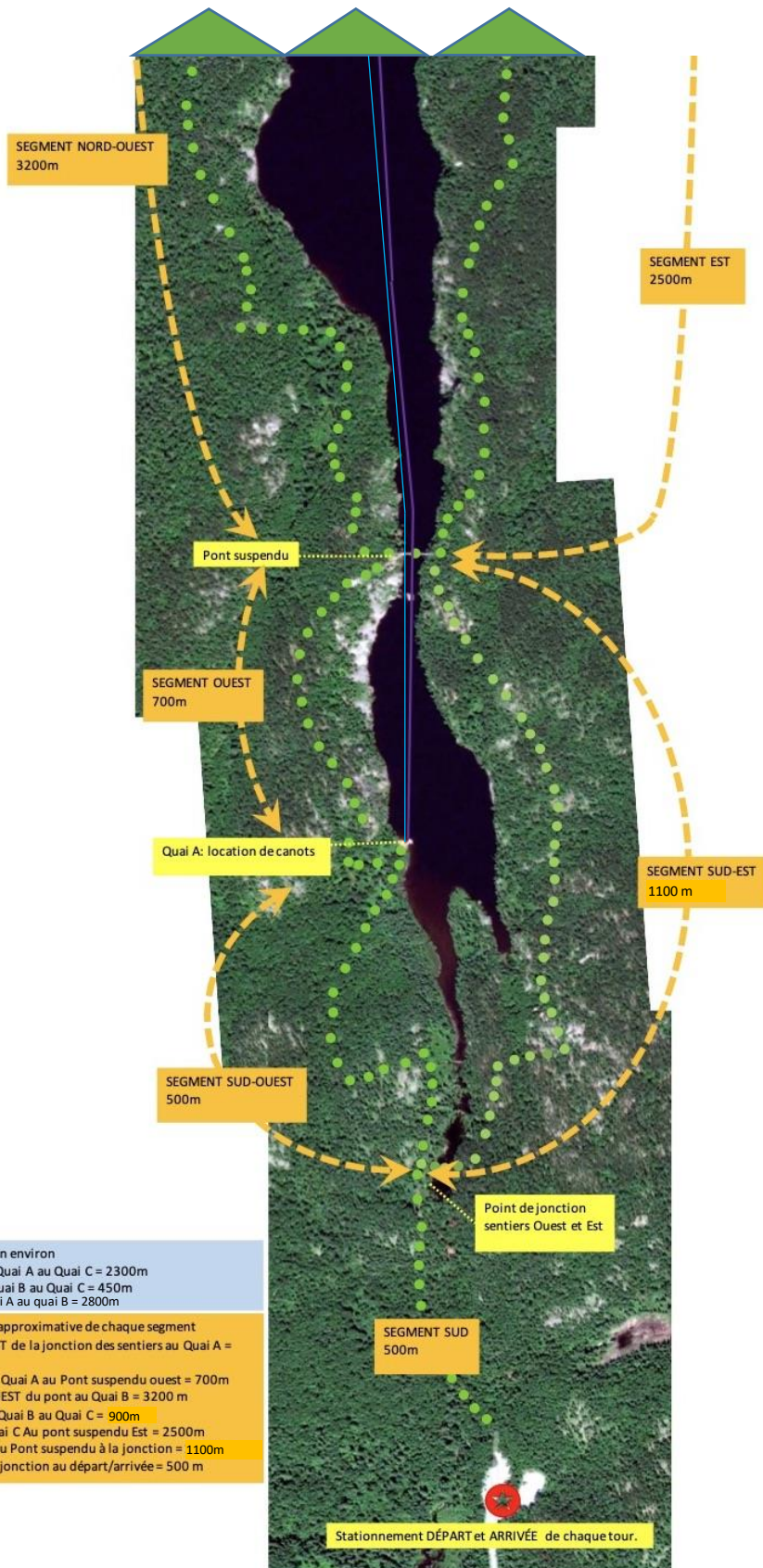
CARTE DU PARCOURS AVEC DISTANCES (mesurées lors d'une randonnée avec montre gps)

PAGE SUIVANTE

CARTE DU PARCOURS, PARTIE NORD



# CARTE DU PARCOURS PARTIE SUD



Distances de natation environ  
 Parcours mauve du Quai A au Quai C = 2300m  
 Parcours rouge du quai B au Quai C = 450m  
 Parcours bleu du Quai A au quai B = 2800m

Distances de course approximative de chaque segment  
 SEGMENT SUD-OUEST de la jonction des sentiers au Quai A = 500m  
 SEGMENT OUEST du Quai A au Pont suspendu ouest = 700m  
 SEGMENT NORD- OUEST du pont au Quai B = 3200 m  
 SEGMENT NORD du Quai B au Quai C = 900m  
 SEGMENT EST du Quai C Au pont suspendu Est = 2500m  
 SEGMENT SUD EST du Pont suspendu à la jonction = 1100m  
 SEGMENT SUD De la jonction au départ/arrivée = 500 m