

GUIDE DE L'ATHLÈTE 2021



BÉRUBÉ
CHEVROLET • CADILLAC • BUICK • GMC

**TRIATHLON**
ONT SAINT-MATHIEU

MOT DU COMITÉ ORGANISATEUR

Bienvenue à la 1ère édition du Triathlon Mont-Saint-Mathieu. C'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons le 25 juillet prochain. Nous espérons que vous apprécierez notre site et nos installations. Nous avons mis en œuvre tout ce que nous pouvions faire en contexte pandémique pour vous faire vivre une expérience que vous n'oublierez pas et dans laquelle nous espérons vous vous dépasserez. Merci à vous d'être des nôtres et nous vous souhaitons une agréable course et beaucoup de plaisir.

Sachez que la sécurité des participants est notre priorité et toutes les mesures seront en place pour assurer le respect des normes sanitaires et la sécurité de nos participants et bénévoles. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter à info@triathlonmontstmathieu.com

Merci et bon triathlon!

Carl Charron et Patrick Dumont



MOT DU PRÉSIDENT D'HONNEUR

Mon retour au triathlon après des années d'arrêt me rappelle mes débuts. Le plaisir et les amis ont toujours été mes priorités. Si on veut perdurer dans une passion, il faut que ces deux éléments soient présents. Alors, amusez-vous et profitez de la qualité de l'organisation avec vos amis.

Merci

Pierre Lavoie, président d'honneur



MOT DU MAIRE

C'est la première fois et avec une très grande fierté que la municipalité accueille un triathlon. En effet, Triathlon Mont St-Mathieu aura lieu le 25 juillet prochain dans notre belle municipalité. Nous sommes heureux d'accueillir tous les athlètes qui compétitionneront et qui nous l'espérons apprécieront leur séjour.

Je dois souligner la présence de Monsieur Pierre Lavoie, très connu au Québec pour le défi Pierre Lavoie, une activité d'envergure provinciale. Ce dernier agira comme président d'honneur de ce premier triathlon à se tenir à Saint-Mathieu. Nous lui souhaitons la bienvenue. Nous souhaitons également aux organisateurs, messieurs Patrick Dumont et Carl Charron, le plus grand des succès pour cette première édition et que cette compétition devienne récurrente au fil des ans. Vous pouvez compter sur la collaboration de la municipalité pour faire de cet événement une réussite sur toute la ligne.

Bon succès!

Roger Martin, maire
Saint-Mathieu de Rioux

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

ACCÈS AU SITE

HORAIRE ET REMISE DES TROUSSES DU PARTICIPANT

RÉUNION D'AVANT COURSE

PARCOURS

SPECTATEURS

CHRONOMÉTRAGE

MARQUAGE DES ATHLÈTES

ZONE DE TRANSITION

NATATION

VÉLO

COURSE

TRIATHLON EN ÉQUIPE

SERVICES AUX ATHLÈTES

MESURES SANITAIRES

NOS PARTENAIRES



PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT

La création de l'événement résulte de la collaboration de deux passionnés de triathlon qui ont décidé de créer un événement compétitif et rassembleur dans notre belle région, le Bas-Saint-Laurent. Le Mont-St-Mathieu est un endroit magnifique situé à mi-chemin entre Rivière-du-Loup et Rimouski sur les rives du Lac Saint-Mathieu. Les paysages et le lac sont superbes, deux terrains de camping y sont aménagés ainsi que plusieurs résidences autour du lac. Le village de Saint-Mathieu-de-Rioux avec tous ses services est situé à moins de 5km du lac.



Le site du Mont St-Mathieu est parfait pour la tenue d'un triathlon :

- Un lac et une plage d'une qualité remarquable.
- Un parcours de vélo fermé à la circulation automobile, vallonné et constitué d'une boucle de 20km dont un segment dans le village de St-Mathieu-de-Rioux. Pavage d'une qualité exceptionnelle sur la majorité du parcours dont une grande partie récemment refait à neuf.
- Un parcours de course fait d'une boucle de 5km sur une route sinueuse pavée à neuf et à l'ombre.
- Aucun croisement entre les parcours de vélo et course.
- Stationnements à proximité de la zone de transition.
- Un bâtiment de services neuf (Chalet de ski du Parc du Mont-St-Mathieu) mis à la disposition de l'événement.
- Accueil et dynamisme des citoyens.



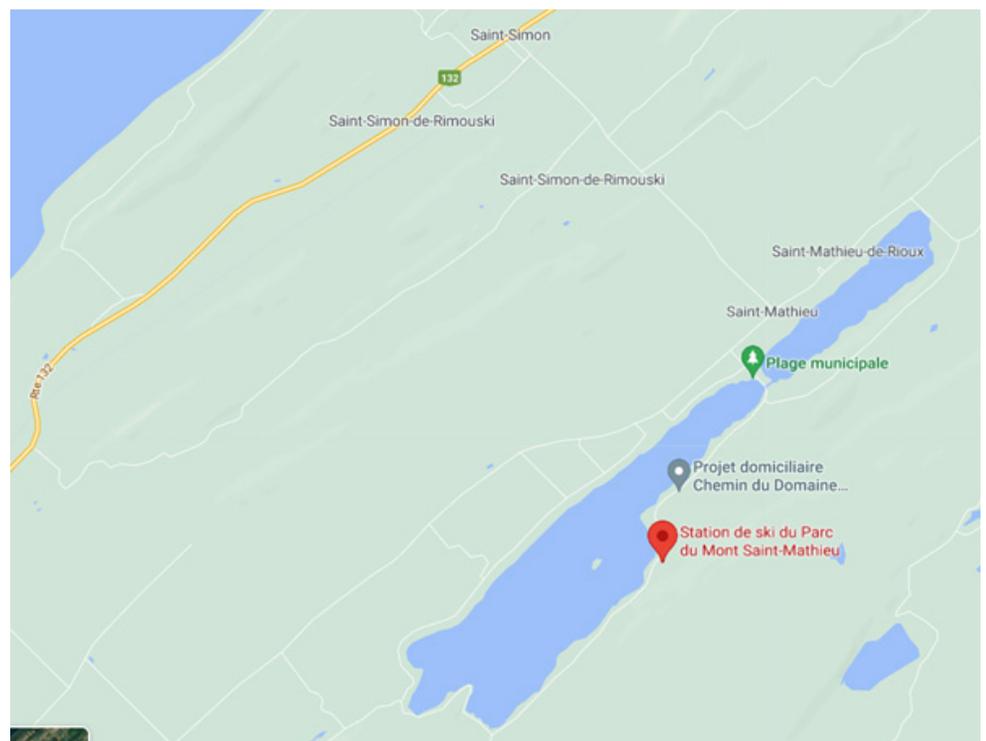
ACCÈS AU SITE

Le quartier général de notre événement sera le chalet du Parc du Mont-Saint-Mathieu situé au 121 Chemin du Lac Sud, Saint-Mathieu-de-Rioux, QC G0L 3T0.



Un stationnement est disponible à quelques mètres de la zone de transition.

Notez qu'en raison des fermetures de routes, l'accès au site pour les participants dont les départs sont à 12h et 13h15 ne sera possible qu'entre 10h30 et 11h30



HORAIRE ET REMISE DES TROUSSES DU PARTICIPANT

TRIATHLON (INDIVIDUEL+ÉQUIPES) ET DUATHLON OLYMPIQUE : 7h30 (ouverture de la zone de transition à 6h30)

TRIATHLON (INDIVIDUEL+ÉQUIPES) ET DUATHLON SPRINT : 12h00 (ouverture de la zone de transition à 11h00)

TRIATHLON U-13, U-15, INITIATION ET SUPER-SPRINT : 13h15 (ouverture de la zone de transition à 11h00)

Les troussees seront remises le samedi de 13h00 à 16h00 et dimanche de 6h00 à 7h00 et de 10h30 à 12h00 au chalet du Parc du Mont-Saint-Mathieu.

La trousse du participant comprend:

- un dossard
- un casque de bain
- des autocollants avec le numéro pour le vélo et le casque

RÉUNION D'AVANT-COURSE

Pandémie oblige, la réunion d'avant course sera présentée et enregistrée sur notre page Facebook (https://www.facebook.com/Triathlon-Mont-Saint-Mathieu-107368170714186/?ref=pages_you_manage) et notre site web (<https://triathlonmontstmathieu.com/>) quelques jours avant la course. Si vous avez des questions suite à la présentation, veuillez nous écrire à l'adresse courriel suivante: info@triathlonmontstmathieu.com

Restez à l'affût pour connaître la date de présentation.



PARCOURS

NATATION

Départs en vagues de 6 aux 15 secondes. Les participants sont invités à partir selon leur temps de natation estimé, des plus rapides aux plus lents.

Aucune plage horaire n'est prévue pour la pratique de natation dans la journée de samedi en raison de la sécurité sur le lac. Par contre, un parcours balisé est déjà en place à l'Est du lac, via la plage municipal.



PARCOURS COMPLET



SPECTATEURS

Les spectateurs ne seront pas admis dans le secteur de la zone de transition, ni dans la zone de départ et de sortie de natation et non plus dans la zone d'arrivée finale.

Cependant les spectateurs sont les bienvenus ailleurs sur la plage et tout le long du parcours de vélo et de course à pied en respectant les règles de distanciation physique entre les spectateurs.

Notez que les routes et donc les accès au parcours seront fermés entre 7h30 et 10h30 et de 11h30 à 14h30

CHRONOMÉTRAGE

Vos amis et les membres de votre famille pourront suivre vos performances en direct. L'événement sera chronométré par sportstats. Nous vous invitons à consulter sportstats.ca ou à télécharger l'application sur les appareils mobiles.



Votre puce vous sera remise avant la course près de la zone de transition.

Vous devrez la remettre à la zone d'arrivée dans un bac prévu à cet effet. Des frais de 75\$ seront facturés au participant qui n'aura pas remis sa puce.

Un tapis de chronométrage sera prévu au départ en raison des départs par vagues de 6 participants et aussi, un tapis pour chaque entrée dans la zone de transition afin de vous permettre d'avoir un temps pour chaque transition (T1 et T2)

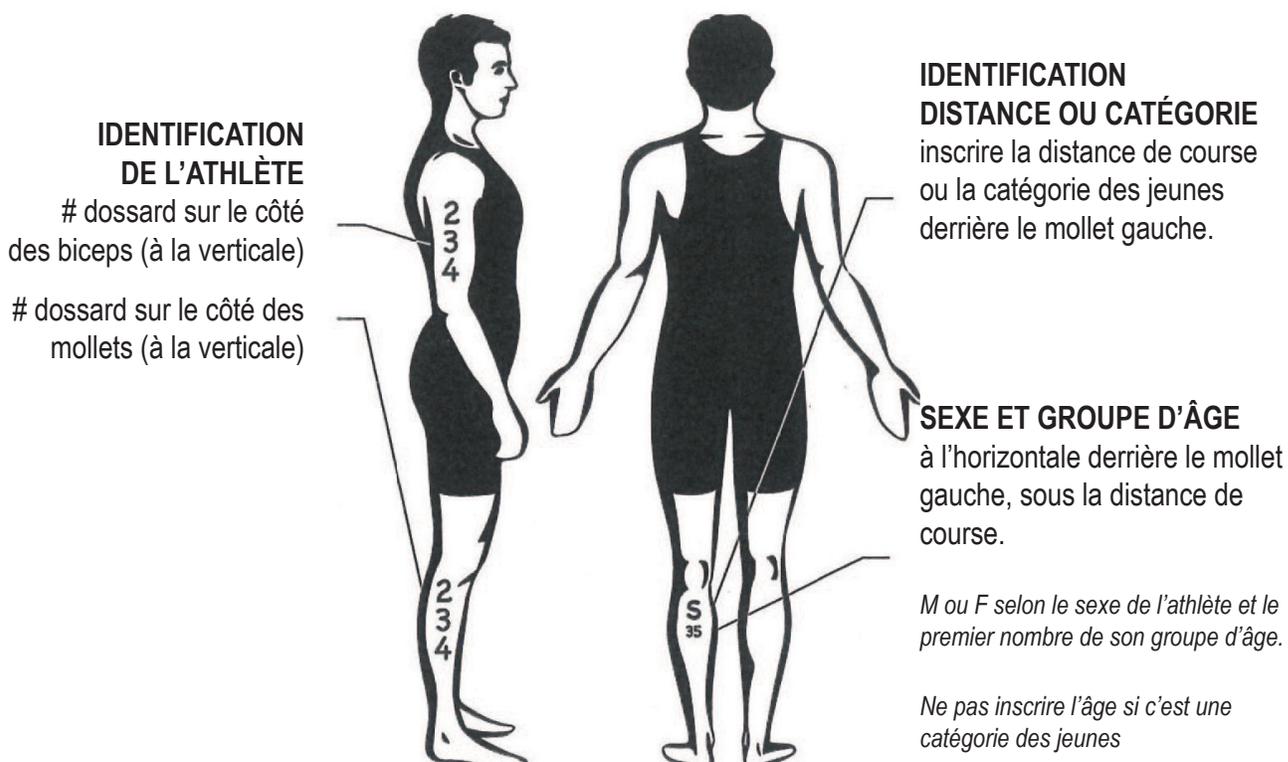


MARQUAGE DES ATHLÈTES

Le marquage permet aux participants, bénévoles et officiels une identification rapide des athlètes prenant part à une même épreuve. Pandémie oblige, vous devrez effectuer votre marquage vous-même avec un crayon feutre noir.

Voici la procédure :

MARQUAGE DES ATHLÈTES TRIATHLON QUÉBEC



LISTE DES DIFFÉRENTES DISTANCES ET CARACTÉRISTIQUES DES JEUNES

I = Initiation S = Triathlon spint O = Triathlon olympique LD = Triathlon longue distance DS = Duathlon sprint DO = Duathlon olympique A = Aquathlon ou Aquavélo E = Équipe	I-1 = Initiation 1 I-4 = Initiation 4 I-2 = Initiation 2 U-13 = 12-13 ans I-3 = Initiation 3 U-15 = 14-15 ans	
Pas de marquage derrière le mollet gauche pour la série Grand Prix		



ZONE DE TRANSITION

Les participants doivent avoir mis les collants avec leur numéro de dossard sur leur casque et leur vélo avant d'entrer dans la zone de transition.

Il doivent avoir leur casque de vélo attaché sur la tête avant d'entrer dans la zone de transition pour vérification par un bénévole.

Un espace de deux mètres a été prévu entre chaque emplacement.

Il sera permis de laisser des effets personnels dans la zone de transition à condition qu'ils ne dépassent pas l'espace des deux mètres prévus.

NATATION

Départs de la plage effectués en vagues de 6 aux 15 secondes. Les participants sont invités à partir selon leur temps de natation estimé, des plus rapides aux plus lents.

Avant le départ, une distanciation de deux mètres entre chaque participant sera exigée. Des marquages au sol seront placés pour assurer la distanciation entre les athlètes. Ils devront garder leur couvre-visage jusqu'au départ où ils pourront le retirer et le jeter dans une poubelle prévue à cet effet.

WETSUIT

Le port du wetsuit est assujéti au règlement de Triathlon Québec.

Pour plus d'information, veuillez consulter le lien suivant : <https://www.triathlonquebec.org/lecons/natation-lecon-2-combinaison-isothermique/?fbclid=IwAR1QA7rCzK8cn4HJYiKF9QZGv0J9rx27HEHbQvUssndk4d2XUXSr9Eea5mU>

Il y a 3 possibilités:

- La combinaison isothermique est PERMISE; si la température de l'eau est entre 16C et 22C
- La combinaison isothermique est INTERDITE; si la température de l'eau est supérieure à 22C
- La combinaison isothermique est OBLIGATOIRE si la température de l'eau est sous 16C (très improbable pour le 25 juillet)



VÉLO

Les participants doivent rouler à droite et dépasser par la gauche sans traverser la ligne de centre jaune de la route. Un participant qui ne respecte pas ces consignes pourrait recevoir une pénalité.

Le casque de vélo doit être attaché en tout temps et ce, dès que le vélo est enlevé du support de transition.

Les écouteurs et téléphones sont interdits.

Le sillonnage est interdit. Les athlètes doivent garder une distance de plus de dix mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. Les athlètes qui souhaitent dépasser ont 20 secondes pour le faire.

L'athlète qui se fait dépasser a 20 secondes pour reculer de dix mètres avant de tenter un nouveau dépassement.

Les pénalités pour sillonnage sont d'une minute pour le Sprint et de deux minutes pour l'Olympique. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les règlements de Triathlon Québec : <https://www.triathlonquebec.org/lecons/velo-lecon-3-video-sillonnage/>

Il est interdit de jeter des déchets sur le parcours.

COURSE

Les participants doivent courir à droite et dépasser par la gauche et respecter une distance de 2 mètres.

Il est interdit de jeter des déchets sauf dans les poubelles dans la zone de ravitaillement.



TRIATHLON EN ÉQUIPE

Les participants des épreuves en équipe doivent suivre les mêmes consignes que pour tous les autres participants. Les consignes suivantes s'appliquent uniquement aux athlètes inscrits aux épreuves d'équipe par relais :

- Seulement deux (2) membres de l'équipe peuvent être dans la zone de transition en même temps.
- Deux puces électroniques seront remises par équipe. La première puce devra être portée par le membre de l'équipe qui complète l'épreuve de natation et la deuxième par le cycliste. Une fois l'épreuve de natation complétée, la puce du nageur sera nettoyée par les bénévoles et elle sera remise au coureur avant son départ sur le parcours de course.
- L'échange du relais se fait en touchant le support à vélo avec sa main. Les athlètes ne doivent pas s'échanger le relais en se touchant.
- Une distance de deux mètres est obligatoire en tout temps lors de l'échange du relais.
- Tous les membres de l'équipe doivent quitter le site de compétition immédiatement après avoir complété l'épreuve.



SERVICES AUX ATHLÈTES

Ravitaillement sur le parcours de course à pied seulement

Boisson offerte par SPARK et de l'eau. Aussi il sera possible de faire le plein d'eau potable au chalet.



Repas d'après course

Un repas complet (style boîte à lunch) sera remis au chalet

Toilettes

Les toilettes seront disponibles dans le chalet (près de la zone de transition) et une toilette chimique près de la zone de départ. Il n'y aura pas de douche de disponible sur place.

Services médicaux

Une équipe médicale d'urgence professionnelle (médecin, paramédics, infirmières, ambulance sur place) et physiothérapeutes seront sur place le samedi de 13h à 16h ainsi que le dimanche toute la journée.

Service de mécanique

Un service de mécanique-vélo sera au chalet le samedi de 13h à 16h ainsi que le dimanche toute la journée

Zones pour les clubs et les exposants

Pandémie oblige, aucune zone ne sera aménagée cette année.



MESURES SANITAIRES

Les mesures énoncées ci-dessous sont sujettes à changements dans l'éventualité où de nouvelles mesures concernant la COVID-19 seraient imposées ou si celles-ci seraient assouplies.

Les instructions suivantes s'appliquent à TOUS les participants :

- Sur le site de la compétition, le couvre-visage est obligatoire en tout temps (intérieur et extérieur) et pour tous (participants, bénévoles, etc.). Il est important de mettre un couvre-visage dès votre arrivée sur le site de l'événement et le garder jusqu'au départ.
- Le seul moment où le masque n'est pas obligatoire est durant les épreuves. Les participants seront autorisés à retirer leur couvre-visage dans la zone de départ de natation (ou de course pour le duathlon) juste avant leur départ.
- Un couvre-visage sera remis aux participants à l'arrivée et il sera obligatoire de le porter.
- Respecter les règles de distanciation physique de deux mètres de distance en tout temps.
- Désinfectez vos mains aux stations de désinfection prévues à cet effet.
- Quitter le site de l'événement immédiatement après votre course.



NOS PARTENAIRES

