

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

## 2024



SÉRIE  
**COUPE  
QUÉBEC**



**TRIATHLON**  
MONT SAINT-MATHIEU

**BÉRUBÉ**  
CHEVROLET • CADILLAC • BUICK • GMC

# MOT DU COMITÉ ORGANISATEUR

Bienvenue à la 4e édition du Triathlon Mont-Saint-Mathieu. C'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons les samedi et dimanche, 17 et 18 août prochains. Nous espérons que vous apprécierez notre site et nos installations, que vous vivrez une expérience que vous n'oublierez pas, et que vous réussirez à vous dépasser à la taille de votre espérance.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter à [info@triathlonmontstmathieu.com](mailto:info@triathlonmontstmathieu.com)

Merci d'être des nôtres et nous vous souhaitons une agréable course et beaucoup de plaisir.

**Carl Charron et Patrick Dumont**



## MOT DU MAIRE

C'est avec une très grande fierté que la municipalité accueille le triathlon pour une 4e année. En effet, le Triathlon Mont-St-Mathieu aura lieu le 18 août prochain dans notre belle municipalité. Nous sommes heureux d'accueillir tous les athlètes qui participeront et qui, nous l'espérons, apprécieront leur séjour.

Nous souhaitons aux organisateurs, messieurs Patrick Dumont et Carl Charron, le plus grand des succès pour cette quatrième 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

<b>PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT</b> .....	<b>4</b>
<b>ACCÈS AU SITE</b> .....	<b>5</b>
QUARTIER GÉNÉRAL	
STATIONNEMENT	
FERMETURES DE ROUTES	
<b>HORAIRE</b> .....	<b>6</b>
REUNION D'AVANT COURSE	
REMISE DES TROUSSES AUX PARTICIPANTS	
DEPOT DES VELOS DANS LA ZONE DE TRANSITION	
OUVERTURE DE LA ZONE DE TRANSITION	
REMISE DES PUCES	
DEPART DES COURSES	
REMISE DES MEDAILLES	
DÎNER D'APRÈS COURSE	
<b>PARCOURS</b> .....	<b>7</b>
<b>CHRONOMÉTRAGE</b> .....	<b>8</b>
<b>TRIATHLON EN ÉQUIPE</b> .....	<b>8</b>
<b>ZONE DE TRANSITION</b> .....	<b>8</b>
<b>NATATION</b> .....	<b>9</b>
<b>VÉLO</b> .....	<b>9</b>
<b>COURSE</b> .....	<b>9</b>
<b>SERVICES AUX ATHLÈTES</b> .....	<b>10</b>
RAVITAILLEMENT	
REPAS D'APRÈS COURSE	
TOILETTES	
SERVICES MÉDICAUX	
SERVICE DE MÉCANIQUE	
<b>SPECTATEURS</b> .....	<b>11</b>
ACCÈS AU SITE	
ENCOURAGEMENTS ET ACCÈS AUX PARCOURS	
DÎNER	
<b>NOS PARTENAIRES</b> .....	<b>12</b>

# PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT

## CRÉATION 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.



## SITE

Le parc 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 ou de 30km, avec un pavage d'une qualité exceptionnelle sur la majorité du parcours dont une grande partie récemment refait à neuf.
- Un parcours de course sur une route sinueuse pavée à neuf et à l'ombre.
- Aucun croisement entre les parcours de vélo et de course.
- Des stationnements à proximité de la zone de transition.
- Un bâtiment de services moderne (chalet de ski du Parc du Mont-St-Mathieu) mis à la disposition pour l'événement.
- L'accueil et le dynamisme des citoyens.



# ACCÈS AU SITE

## QUARTIER GÉNÉRAL

Le quartier général de l'événement se situe au chalet du Parc du Mont-Saint-Mathieu, au :

**121, chemin du Lac Sud  
Saint-Mathieu-de-Rioux, QC  
G0L 3T0.**



## STATIONNEMENT

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

## FERMETURES DE ROUTE

En raison des **fermetures de routes pour la sécurité des athlètes**, l'accès au site doit se faire **avant 7 h le dimanche 18 août** si vous arrivez par Saint-Simon. L'accès au site est possible aussi en tout temps via le chemin du Lac Sud en provenance de Ste-Françoise.

**\*\* Veuillez aviser vos supporteurs à l'avance svp. \*\***



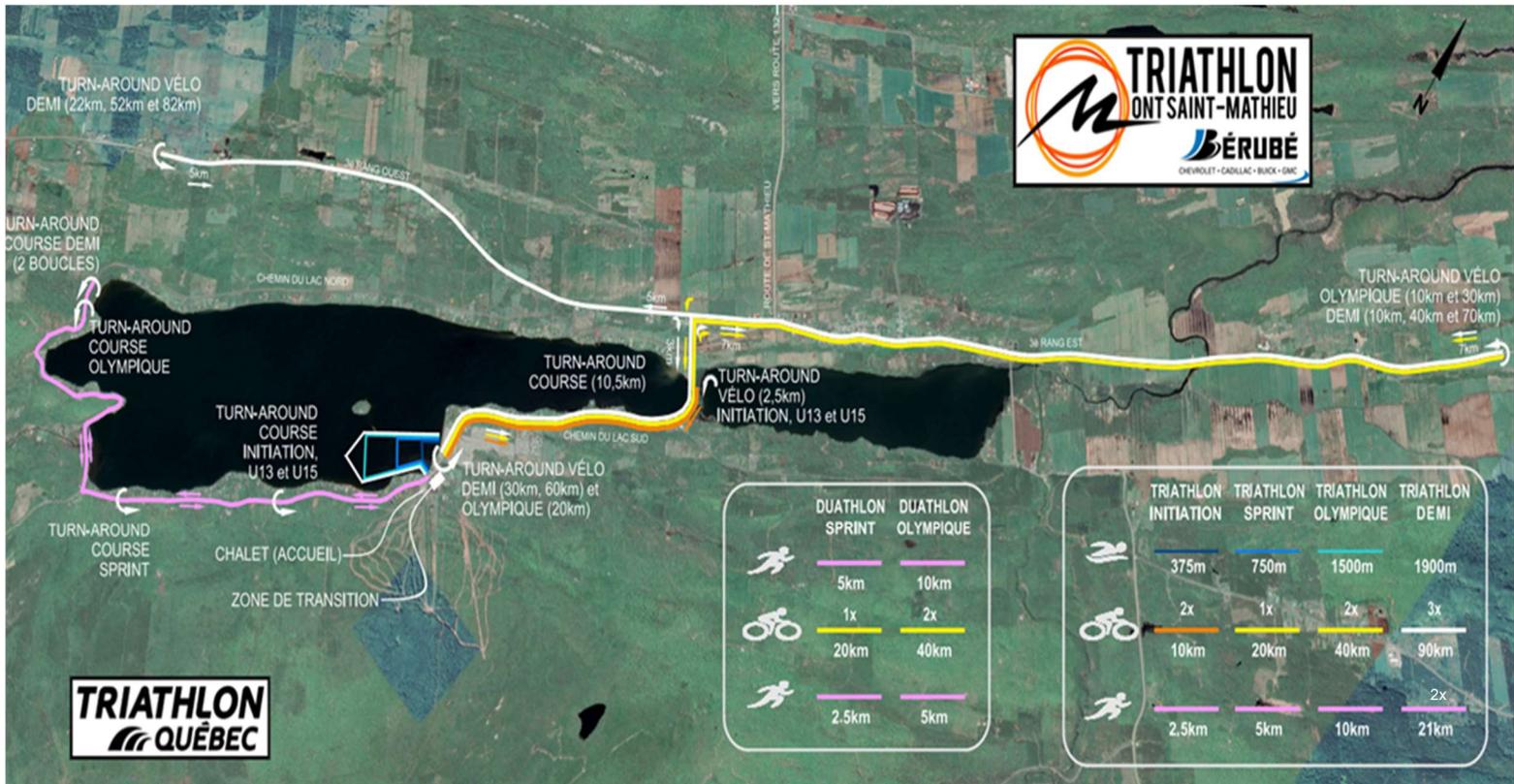
# HORAIRE

Événement	Moment	Endroit	Détail
<b>Remise des trousseaux aux participants</b>	Samedi 17 août midi à 15 h et Dimanche 18 août 6 h à 9 h	Accueil du chalet du Parc du Mont-St-Mathieu	La trousse du participant comprend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• un dossard</li> <li>• un casque de bain</li> <li>• des autocollants avec le numéro pour le vélo et le casque</li> <li>• un billet pour le repas d'après course</li> <li>• un billet pour une bière d'après course</li> </ul>
<b>Réunion d'avant course</b>	Samedi 17 août 15 h 30	Au 2 <sup>e</sup> étage du chalet de ski	Fortement conseillée aux débutants et ceux qui en sont à leur première au TMSM.
<b>Dépôt des vélos</b>	Dimanche 18 août 6 h à 9 h	Zone de transition	Voir informations à la page 8.
<b>Ouverture de la zone de transition</b>	Dimanche 18 août à partir de 6 h		
<b>Remise des puces</b>	Dimanche 18 août à partir de 6 h	Récupération de la puce <b>près</b> de la zone de transition	Après la course, remise de la puce à la zone d'arrivée dans un bac prévu à cet effet. Des frais de 75\$ sont facturés au participant qui ne redonne pas sa puce.
<b>Départ des courses</b>	7 h	Plage face au camping KOA	DEMI LONGUE DISTANCE (INDIVIDUEL + ÉQUIPES)
	8 h 45	Près de la ligne d'arrivée	DUATHLON OLYMPIQUE
	9 h	Plage face au camping KOA	TRIATHLON OLYMPIQUE-COUPÉ QUÉBEC (INDIVIDUEL+ÉQUIPES)
	9 h 45	Près de la ligne d'arrivée	DUATHLON SPRINT
	10 h	Plage face au camping KOA	TRIATHLON SPRINT (INDIVIDUEL+ÉQUIPES)
	10 h 45	Plage face au camping KOA	TRIATHLON U-13, U-15, INITIATION
<b>Dîner d'après course</b>	Midi	Au 2 <sup>e</sup> étage du chalet de ski	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburger (au bœuf ou végétarien) sur charbon de bois, frites et salade.</li> <li>• Bière de la microbrasserie Le Caveau (excepté pour les participants de moins de 18 ans).</li> </ul>



# PARCOURS

## PARCOURS COMPLET



## NATATION



# CHRONOMÉTRAGE

L'événement est chronométré par Sportstats. Vos amis et les membres de votre famille peuvent suivre vos performances en direct. Consultez [sportstats.ca](https://sportstats.ca) ou téléchargez l'application sur les appareils mobiles.



## TRIATHLON EN ÉQUIPE

Les participants des épreuves en équipe doivent suivre les mêmes consignes que pour tous les autres participants.

Une seule puce électronique est remise par équipe. La puce doit être portée par le membre de l'équipe qui complète son épreuve. Une fois l'épreuve complétée, la puce est remise au membre suivant avant son départ sur le parcours.

## ZONE DE TRANSITION

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

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

Il est permis de laisser des effets personnels dans la zone de transition à condition qu'ils ne dépassent pas l'espace prévu pour chaque participant.



# NATATION

- Aucun moment n'est prévu pour la pratique de la natation, dans le parcours de course, pour des raisons de sécurité sur le lac. Par contre, un parcours balisé est en place à l'Est du lac, par la plage municipale.
- Les départs sont en vagues, aux 10 secondes. Les participants sont invités à partir selon leur temps de natation estimé, des plus rapides aux plus lents.
- Le port de la combinaison isothermique (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/>
- Il y a 3 possibilités:
  - la combinaison isothermique est PERMISE, si la température de l'eau est entre 16 et 22°C;
  - la combinaison isothermique est INTERDITE, si la température de l'eau est supérieure à 22°C;
  - la combinaison isothermique est OBLIGATOIRE, si la température de l'eau est sous 16°C.

# VÉLO

- Les participants doivent rouler à droite et dépasser par la gauche sans traverser la ligne de centre jaune de la route.
- 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 les téléphones sont interdits.
- Il est interdit de jeter des déchets sur le parcours.
- Le sillonnage est interdit. Les athlètes doivent garder une distance de plus de dix mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. Ceux qui souhaitent dépasser ont 20 secondes pour le faire, et ceux qui se font dépasser ont 20 secondes pour reculer de dix mètres avant de tenter un nouveau dépassement.
- Les pénalités sont d'une minute pour le Sprint, de deux minutes pour l'Olympique et de 5 minutes pour le Demi. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information, veuillez consulter les règlements de Triathlon Québec : <https://www.triathlonquebec.org/lecons/velo-lecon-3-video-sillonnage/>

# COURSE

- Les participants doivent courir à droite et dépasser par la gauche.
- Il est interdit de jeter des déchets, sauf dans les poubelles dans la zone de ravitaillement.



# SERVICES AUX ATHLÈTES

## RAVITAILLEMENT

Eau, Gatorade et gels sont offerts seulement **sur les parcours de course à pied et de vélo pour la distance DEMI.**

Il est possible de faire le plein d'eau potable au chalet.

## REPAS D'APRÈS COURSE

Un repas complet ainsi qu'une bière de microbrasserie sont inclus et offerts aux participants.

## TOILETTES

Des salles de toilette sont disponibles dans le chalet.

Deux toilettes chimiques sont prévues : une près de la zone de transition et une près du départ de nage.

Notez qu'il n'y a pas de douche disponible sur place.

## SERVICES MÉDICAUX

Une équipe médicale (paramédics, infirmières, ambulance) ainsi qu'un physiothérapeute sont sur place le dimanche en avant-midi.

## SERVICE DE MÉCANIQUE

Un service de mécanique-vélo est disponible au chalet le dimanche matin et avant-midi.



# SPECTATEURS

## ACCÈS AU SITE

**Entre 7 h et midi**, le dimanche 18 août, **le seul accès possible** est à partir de la route 296, via le 4<sup>e</sup> rang Est, de la municipalité de Sainte-Françoise où la circulation est à **sens unique** vers le Parc du Mont-Saint-Mathieu seulement.

**Les routes servant au parcours de vélo sont fermées dans les 2 sens, entre 7h et midi.**

**Il est impossible de quitter les lieux avant la fin de la course, soit vers midi.**

## ENCOURAGEMENTS ET ACCÈS AUX PARCOURS

Les spectateurs ne sont pas admis dans la zone de transition, dans les zones de départ et de sortie de natation, et dans la zone d'arrivée finale.

Par contre, les spectateurs sont les bienvenus ailleurs sur la plage et tout le long du parcours de vélo et de course à pied, ainsi qu'à proximité de l'arrivée.

## DÎNER

Il est possible d'acheter un repas d'après course au coût de 20\$ (**en argent comptant seulement**), au comptoir d'accueil, le samedi 17 août, de midi à 15 h, et le dimanche 18 août, de 6 h à 9 h.



# NOS PARTENAIRES



CHEVROLET • CADILLAC • BUICK • GMC

