



**SAMEDI 4 SEPTEMBRE 2021**

TRIATHLON  
LAC-ÉTCHEMIN

**ÉDITION 2021**

TRIATHLON  
LAC-ÉTCHEMIN

Bionick

**GUIDE DE L'ATHLÈTE**

## TABLE DES MATIÈRES

<b>MOT DU PRÉFET .....</b>	<b>3</b>
<b>MOT DE BIENVENUE .....</b>	<b>4</b>
<b>HORAIRE.....</b>	<b>5</b>
<b>INSCRIPTIONS.....</b>	<b>6</b>
<b>RÉUNION D'AVANT-COURSE .....</b>	<b>6</b>
<b>ACCÈS AU SITE .....</b>	<b>6</b>
<b>JOUR DE LA COURSE .....</b>	<b>8</b>
<b>VOS PARCOURS ET LA ZONE DE TRANSITION..</b>	<b>14</b>
<b>HÉBERGEMENT .....</b>	<b>18</b>
<b>RÉSULTATS.....</b>	<b>18</b>
<b>L'ÉQUIPE ET CONTACTS.....</b>	<b>19</b>
<b>NOS PARTENAIRES.....</b>	<b>20</b>
<b>NOS COLLABORATEURS .....</b>	<b>21</b>
<b>ANNEXE : COVID-19 .....</b>	<b>22</b>

## MOT DU PRÉFET

La MRC des Etchemins est fière d'être partenaire de la première édition du *Triathlon Bionick* de Lac-Etchemin.

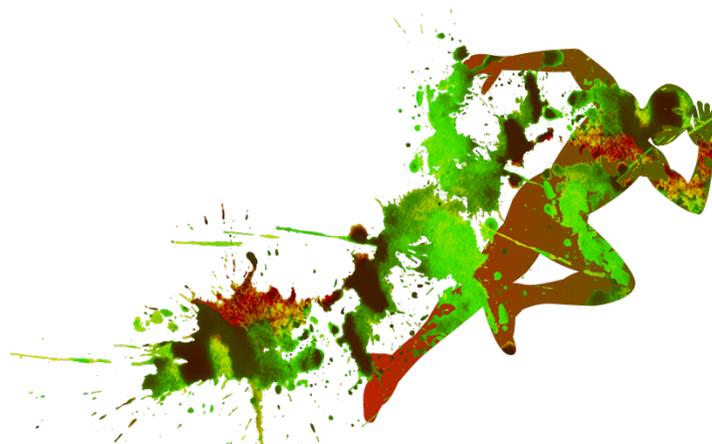
Cet événement d'envergure réalisé grâce au soutien du Plan de relance économique proposera aux athlètes des panoramas naturels exceptionnels, en plus de leur offrir des conditions idéales pour ce type de discipline.

Félicitations au comité organisateur pour la présentation de cet événement qui contribuera à faire rayonner notre territoire sur la scène sportive provinciale, en plus de promouvoir le dépassement de soi et l'adoption de saines habitudes de vie auprès de la population.

Je tiens également à souligner l'implication des nombreux bénévoles et partenaires qui contribueront à la réussite de cet événement !

*Richard Couët*

Préfet de la MRC des Etchemins et maire de St-Prosper



## MOT DE BIENVENUE

Nous sommes très fiers de vous accueillir à la première édition du Triathlon Lac-Etchemin Bionick qui se tiendra le 4 septembre 2021 à Lac-Etchemin, une municipalité accueillante située au coeur des Appalaches, bâtie autour d'un magnifique plan d'eau.

Le comité organisateur vous présente un événement qui se veut à la fois récréatif et compétitif. Nous avons comme objectifs d'encourager l'adoption de saines habitudes de vie et de vous faire profiter pleinement de notre merveilleuse région. Nous avons tout mis en œuvre afin de vous faire vivre une expérience hors du commun. Nous offrons pour cette première édition la distance sprint et olympique individuelle, ainsi que la distance sprint en équipe. Cet événement est homologué par Triathlon Québec.

La situation sanitaire actuelle nous force à être créatifs et à réinventer la façon d'organiser des événements. Nous avons établi des normes de sécurité élevées en ce temps de pandémie. Vous comprendrez que ces consignes sont importantes afin de garantir la sécurité de tous, nous vous demandons donc votre entière collaboration.

Nous croyons fortement être en mesure de vous offrir un événement relevé, captivant et sécuritaire.

La qualité des gens qui se sont impliqués à la réussite de cet événement, la beauté du site ainsi que l'énergie que vous allez dévouer à la course nous assure d'une journée exceptionnelle.

Sur ce, bon triathlon !

*Sébastien Carrier*  
Directeur de course

## HORAIRE

<b>VENDREDI 3 SEPTEMBRE</b>	15H00	OUVERTURE DU SITE – ENREGISTREMENT ET REMISE DE LA TROUSSE DES COUREURS AU CHAPITEAU D'ACCUEIL
	15H00	REPÉRAGE SUR LE PARCOURS NATATION – VÉLO – COURSE – ZONE DE TRANSITION
	17H00	FIN DE L'ENREGISTREMENT
	19H00	FERMETURE DU SITE
<b>SAMEDI 4 SEPTEMBRE</b>	6H30	ENREGISTREMENT ET REMISE DE LA TROUSSE DES COUREURS AU CHAPITEAU D'ACCUEIL
	6H45	OUVERTURE DE LA ZONE DE TRANSITION POUR OLYMPIQUE
	7H15	OUVERTURE DE LA ZONE DE TRANSITION POUR SPRINT ET ÉQUIPE
	7H45	DIRECTION PLAGE ET FIN DE L'ENREGISTREMENT POUR LA DISTANCE OLYMPIQUE
	7H50	PRÉSENCE OBLIGATOIRE À LA PLAGE POUR OLYMPIQUE
	<b>8H00</b>	<b>DÉPART OLYMPIQUE</b>
	8H15	DIRECTION PLAGE ET FIN DE L'ENREGISTREMENT POUR LA DISTANCE SPRINT ET ÉQUIPES
	8H20	PRÉSENCE OBLIGATOIRE À LA PLAGE POUR SPRINT
	<b>8H30</b>	<b>DÉPART SPRINT ET ÉQUIPES</b>
	13H00	REMISE DES MÉDAILLES
14H00	FERMETURE DU VILLAGE DES ATHLÈTES	

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont terminées, le triathlon est complet. **IL N'Y AURA AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE NI AUCUN CHANGEMENT DE DISCIPLINE.**

## RÉUNION D'AVANT-COURSE

Une réunion d'avant-course virtuelle sera aussi organisée sur la page Facebook Triathlon Lac-Étchemin, le mercredi 1 septembre à 19H00.

Le lien pour vous connecter est celui-ci :  
<https://us02web.zoom.us/j/7643065405>.

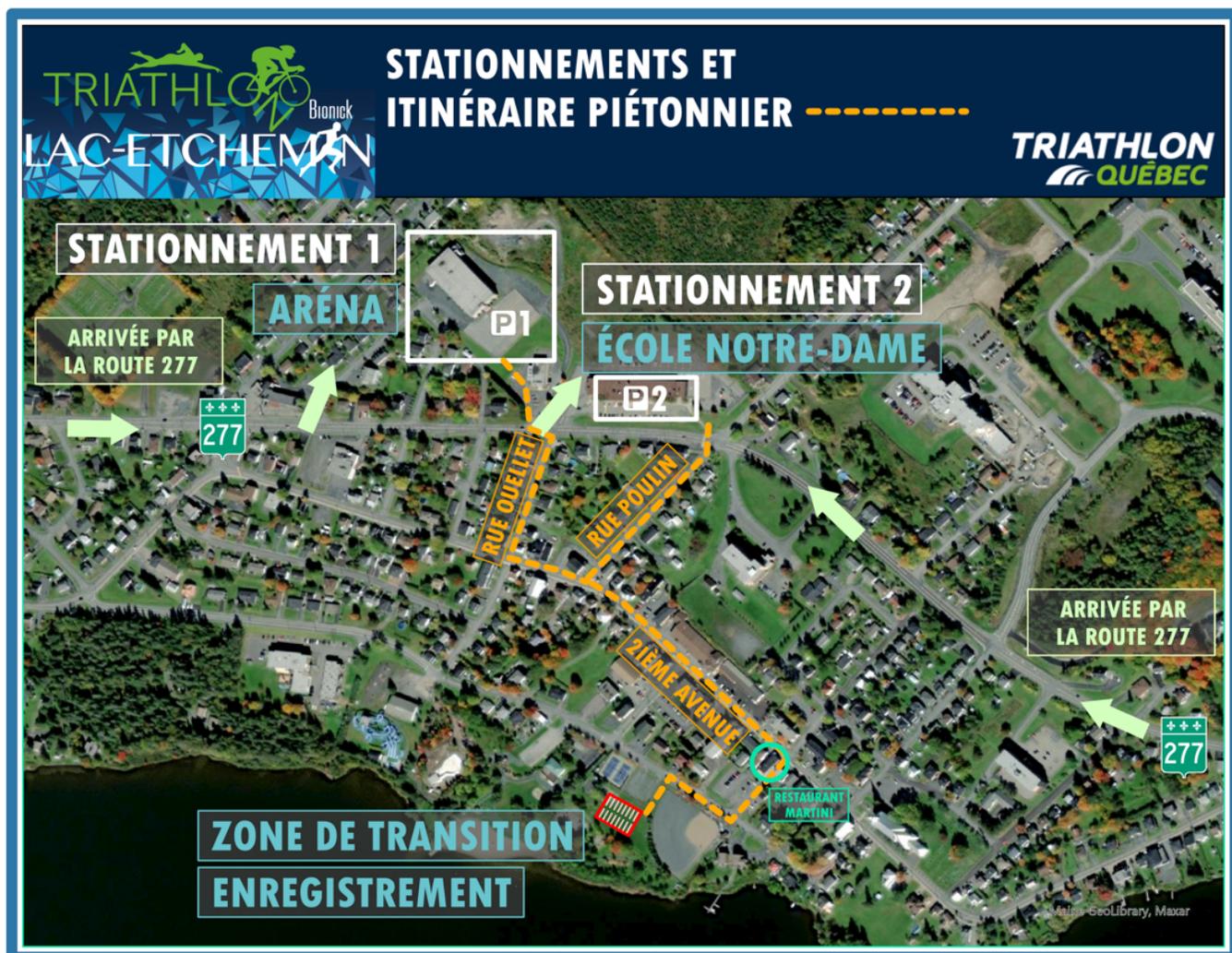
Vous êtes invités à y participer en grand nombre, et vous pourrez y poser toutes vos questions en direct. **Cependant, il y a un maximum possible de 100 participants à cette réunion.** Si l'accès vous est refusé en raison de la capacité atteinte, vous pourrez visionner la réunion enregistrée, en différé (disponible sur Facebook après la réunion).

Quelques informations essentielles seront également partagées sur la page, 10 minutes avant le départ respectif de chaque discipline.

## ACCÈS AU SITE

Le matin de l'événement, l'accès au site se fait par la route 277 (voir plan ci-dessous). Deux (2) stationnements seront à votre disposition : le stationnement de l'aréna et de l'école Notre-Dame. Les bénévoles seront présents pour vous diriger le matin de la course. Nous remplirons le stationnement de l'école en premier, suivi du stationnement de l'aréna.

Vous serez ensuite invités à suivre l'itinéraire piétonnier proposé sur ce plan pour vous rendre sur le site.



## JOUR DE LA COURSE

### ÉTAPES À SUIVRE AVANT LA COURSE

1. Dirigez-vous vers l'accueil pour récupérer votre trousse du coureur et votre puce (la trousse est remise à l'athlète, et non à une tierce personne qui viendrait en son nom)
2. Dirigez-vous ensuite vers la zone de transition où on vérifiera votre matériel - Ayez votre casque sur votre tête
3. Installez votre matériel et apposez vos autocollants sur votre vélo et votre casque dans la zone de transition
4. Dirigez-vous vers la plage 10 minutes avant l'heure de votre départ

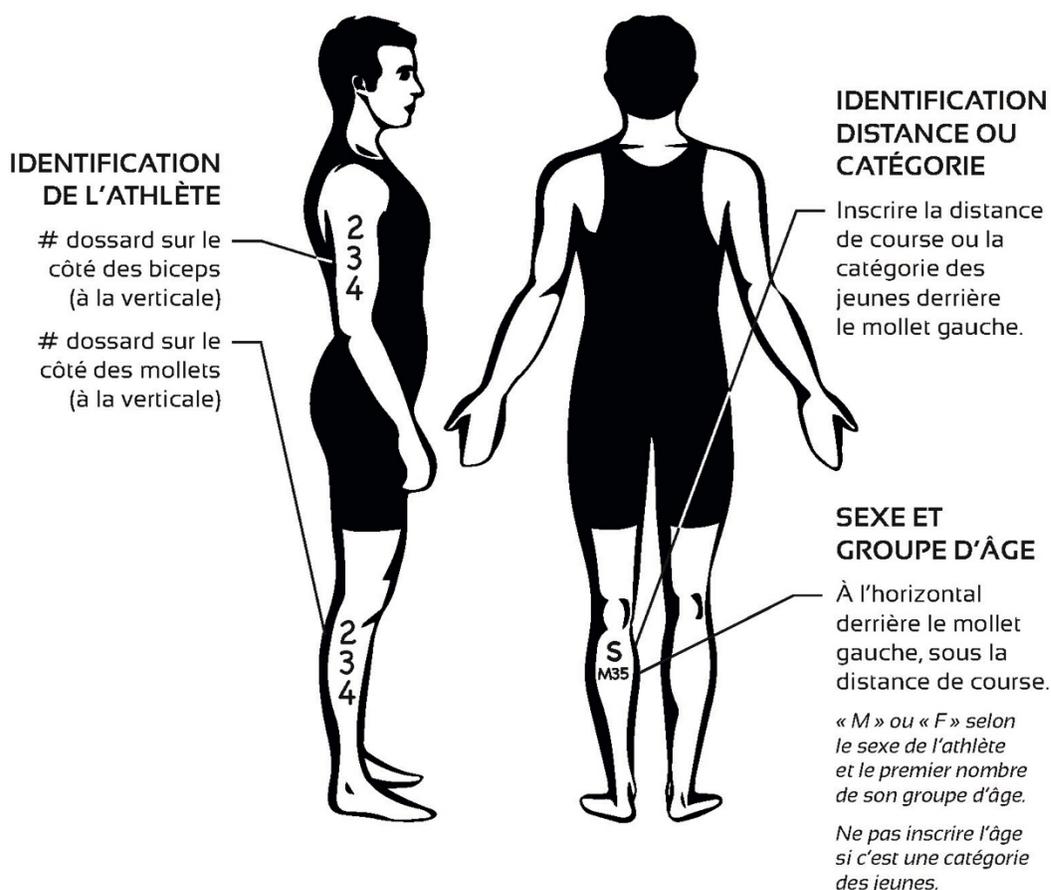
### PUCE ÉLECTRONIQUE

La remise des puces se fera à la récupération de votre trousse du coureur (**ceux qui récupèrent leur trousse le vendredi devront venir chercher leur puce le samedi à la table des puces à l'accueil**). **ATTENTION ! Pas de puce, pas de temps !** Les puces électroniques sont fournies par MS1. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à la remettre à votre arrivée, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole ou un officiel rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée.

### MARQUAGE

Vous devez vous marquer vous-même de préférence avant votre arrivée. Des marqueurs seront mis à votre disposition dans la zone de transition au besoin.

# MARQUAGE DES ATHLÈTES TRIATHLON QUÉBEC



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

## TRANSITION

Le dossard est obligatoire pour entrer dans la zone de transition. Un contrôle serré par les bénévoles sera effectué afin de réduire la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions. Chaque épreuve aura une place attirée dans la zone de transition. Veuillez mettre votre vélo au support correspondant à votre départ. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels dans la zone de transition. Pour l'épreuve en équipe, la puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe dans la zone de transition. Il y aura une zone d'échange spécifique à cet effet.

## DISTANCES



## RÈGLES DE COMPÉTITION

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour les consulter, visitez le site : [www.triathlonquebec.org](http://www.triathlonquebec.org). Toute infraction à ces règles peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels. Une conduite antisportive entraîne également la disqualification du participant.

## NATATION

La combinaison isothermique (wetsuit) sera permise si la température de l'eau mesurée le matin de la course se situe en-dessous de 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. La décision sera prise par les officiels à 7h00 le matin de la course. Le port du casque de bain fourni par l'organisation est obligatoire. En cas d'allergie au latex, merci de consulter un officiel.

## VÉLO

Votre casque de vélo doit être attaché avant de franchir la ligne d'embarquement. Toutes les épreuves se feront sans sillonnage.

## COURSE

La course se fera du côté gauche de la rue tout au long du parcours sauf les quelques mètres sur la 1<sup>ère</sup> Avenue qui relie la zone de transition et la rue Giguère où vous devrez garder votre droite. Il y a une courte section en gravier sur le parcours de course, le reste étant tout en asphalte.

## MÉCANIQUE

Joe Bicycles fournira un service d'ajustement de vos vélos le jour de la course sous la tente mécanique près de la zone de transition. Une vérification sommaire de vos freins sera faite par nos bénévoles avant d'entrer dans la zone de transition.

## RAVITAILLEMENT

Le service de ravitaillement est offert par METRO Lac-Etchemin. Il y aura 2 stations de ravitaillements sur le parcours de course à pied où vous pourrez avoir de l'eau, du Gatorade et du Coca-Cola.

## PREMIERS SOINS

Un service ambulancier et de premiers soins sera présent tout au long de la compétition, assuré par Groupe Cambi et Patrouille 365.

## VILLAGE DES ATHLÈTES

Le village des athlètes sera accessible pour les athlètes et spectateurs la journée de la compétition. Plusieurs commanditaires auront leur tente que vous pourrez visiter après votre course. Nous avons décidé de limiter notre nombre d'inscriptions pour nous permettre d'accueillir aussi les spectateurs.

## MÉDAILLES

Une médaille sera remise à chaque participant au fil d'arrivée. Une remise de médaille pour les 3 premiers (homme/femme) des distances SPRINT, OLYMPIQUE et PAR ÉQUIPE sera faite à partir de 13H00 sous le chapiteau.

## NOURRITURE

Un repas format boîte à lunch sera remis à chaque athlète à la fin de sa course. En plus du repas fourni, vous y trouverez des coupons de produits locaux à vous procurer.

## LOCATION DE WETSUIT

Le wetsuit en location pourra être récupéré le vendredi (15h à 17h) ou le matin de l'événement avec votre trousse du coureur.

## REBUTS

Ne pas se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés, tels qu'aux postes de ravitaillement ou aux points de collecte des déchets. Tous les articles doivent être conservés par l'athlète et rapportés à son emplacement dans la zone de transition.

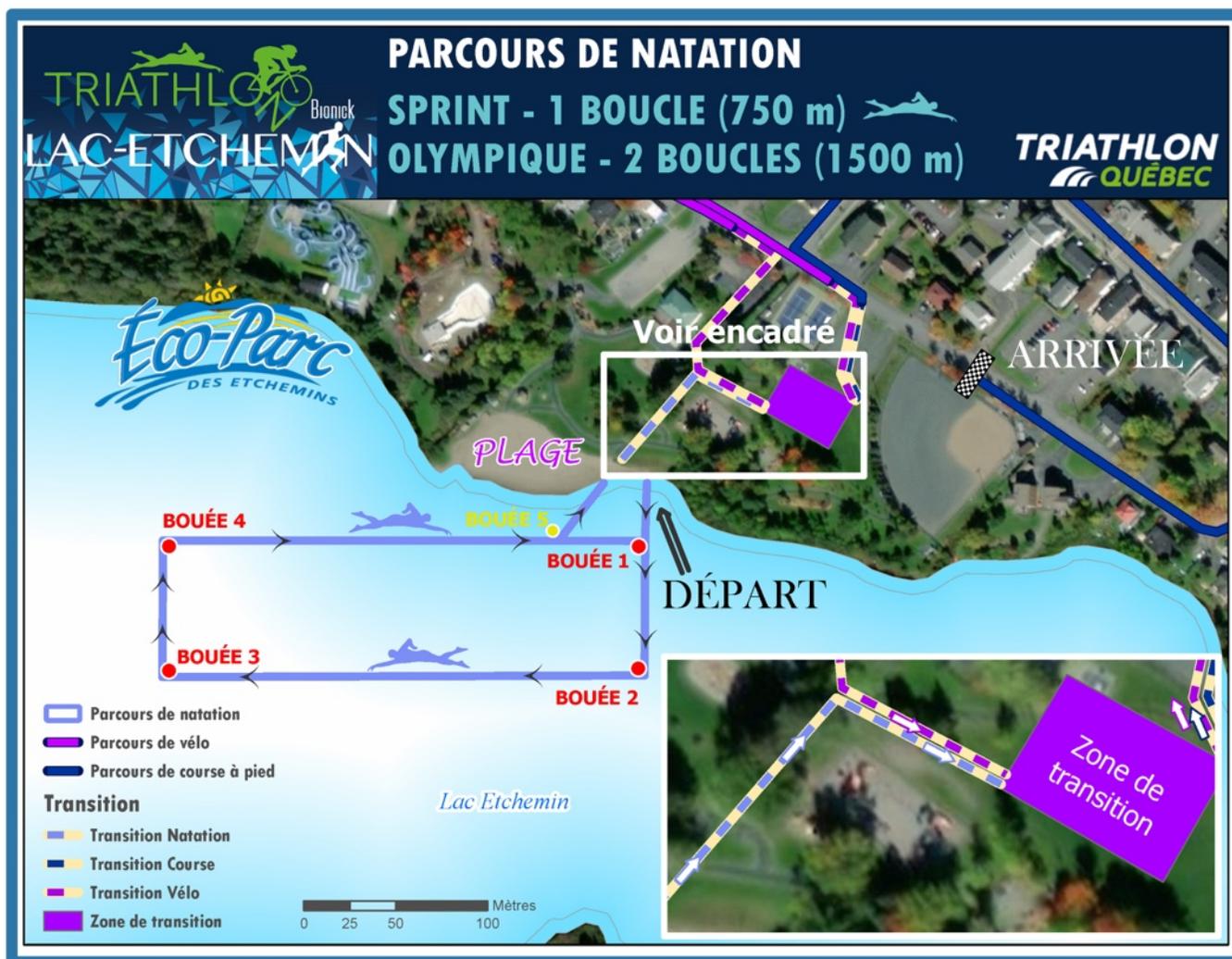
## OBJETS PERDUS

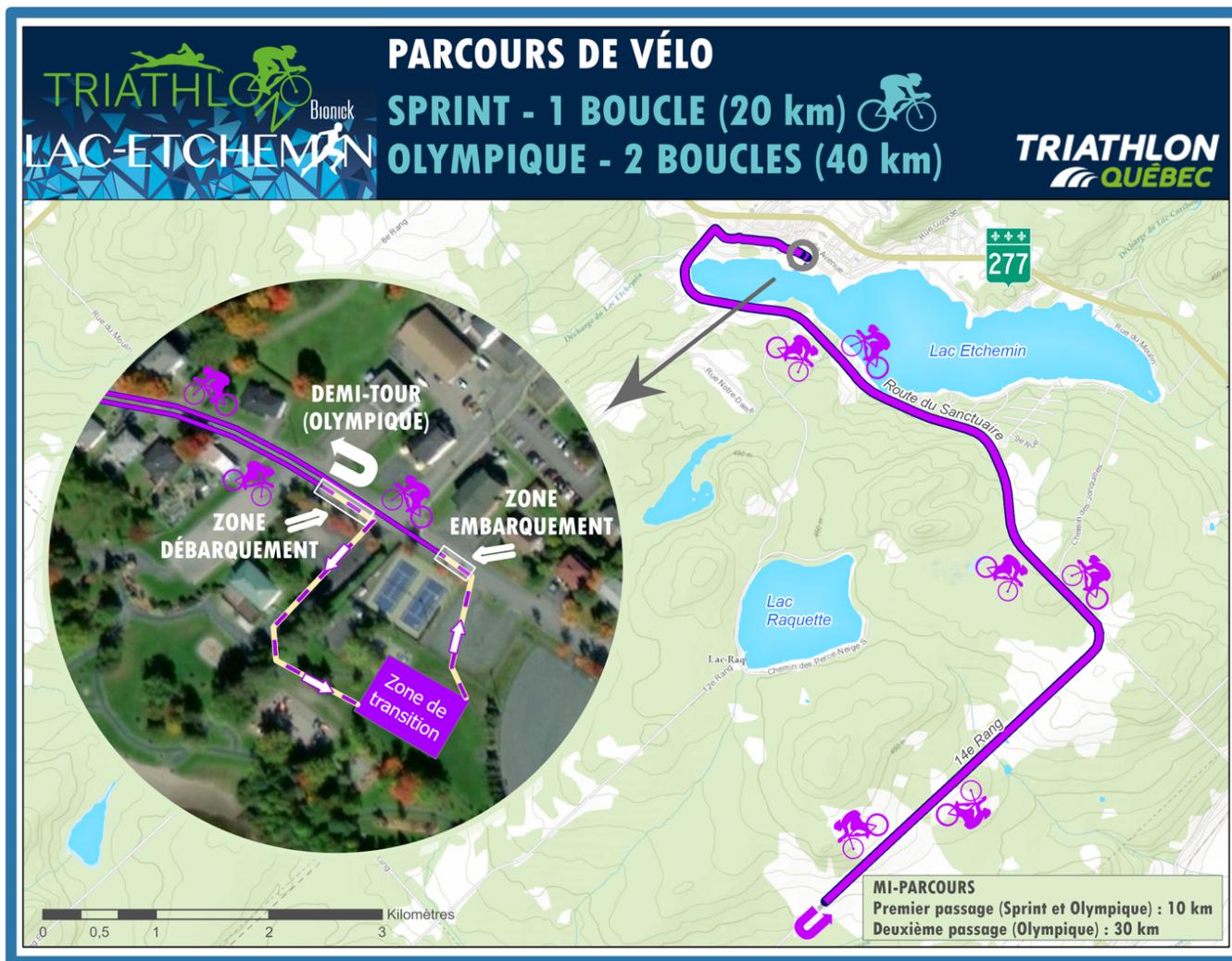
Vous pourrez récupérer les objets perdus au chapiteau d'accueil.

## COVID-19

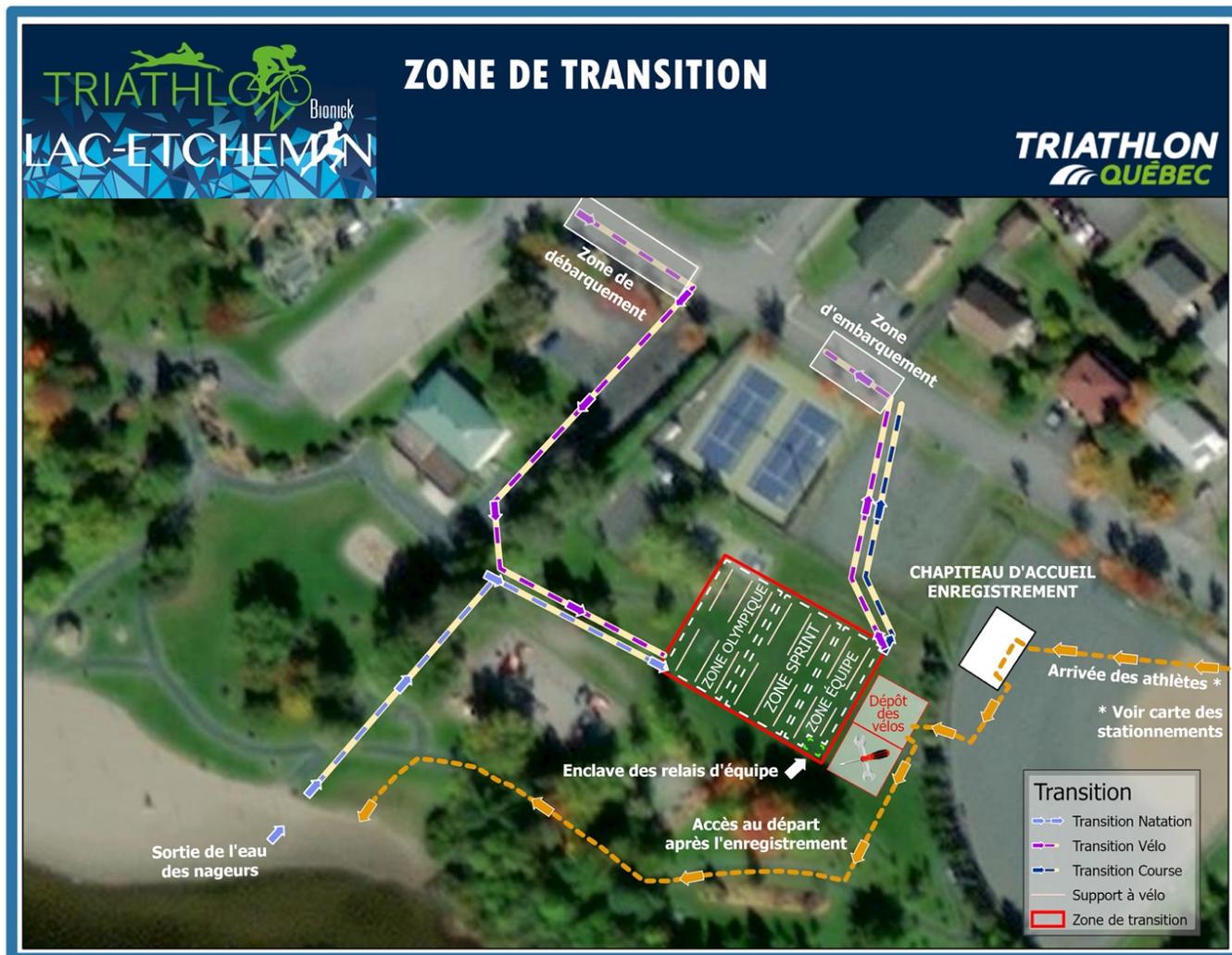
Consignes à respecter en lien avec la Covid-19 – Voir Annexe.

## VOS PARCOURS ET LA ZONE DE TRANSITION









## HÉBERGEMENT

Le Manoir Lac-Etchemin		418-625-2101
Auberge Les Etchemins		418-625-3999
Camping Lac-Etchemin		418-625-5666

## RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur le site de M•S<sup>-1</sup> TIMING  
<https://www.ms1timing.com/index.php?code=results>

## L'ÉQUIPE ET CONTACTS

**125 BÉNÉVOLES** seront présents pour vous accompagner la journée de votre course. SVP, remerciez-les avec votre plus beau sourire !

<b>PRÉSIDENTE</b>	<b>Marie-Luce Giguère</b>
<b>VICE-PRÉSIDENTE</b>	<b>Claude Dufour</b>
<b>DIRECTEUR DE COURSE</b>	<b>Sébastien Carrier</b>
<b>DIRECTEUR TECHNIQUE</b>	<b>Donald Tanguay</b>
<b>COMMUNICATION</b>	<b>Kim Boyd, Frédéric Chabot</b>
<b>RESPONSABLE DES BÉNÉVOLES</b>	<b>Marie-Luce Giguère</b>
<b>RESPONSABLE FINANCEMENT</b>	<b>Christine Rochefort</b>
<b>TRÉSORIER</b>	<b>Jude Émond</b>
<b>MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENTS</b>	<b>José Poulin</b>
<b>RESPONSABLES SÉCURITÉ</b>	<b>Daniel Gagnon, Sylvain Poulin</b>
<b>RESPONSABLE MÉDICAL</b>	<b>Ginette Pouliot</b>
<b>RESPONSABLE NATATION</b>	<b>Johanne Laberge</b>
<b>RESPONSABLE VÉLO</b>	<b>Bernard Lapointe</b>
<b>RESPONSABLE COURSE</b>	<b>Pierre St-Hilaire</b>
<b>RESPONSABLE TRANSITION</b>	<b>Claude Dufour</b>



*Michel Bernier, cette course sera en  
ton honneur notre ami !*

Pour toutes informations, veuillez nous écrire à l'adresse suivante :  
[triathlonlacetchemin@gmail.com](mailto:triathlonlacetchemin@gmail.com)

# NOS PARTENAIRES

PLATINE



Stéphanie Lachance  
Députée de Bellechasse  
#servirbelchasse  
Stephanie.Lachance.BELL@assnat.qc.ca  
418 683-1343



OR



ARGENT



Pharmacie R. Fournier, D. Roy et M. Leblond, associés



100,5  
103,9  
105,5



Microbrasserie Manoir Lac-Etchemin

BRONZE



## NOS COLLABORATEURS



Ville et campagne...  
AU NATUREL



## ANNEXE : COVID-19

### LES MESURES DE PANDÉMIE – POINTS PRINCIPAUX

**Pour cette édition spéciale, plusieurs mesures ont été prises afin de rendre la compétition sécuritaire pour tous. Ces mesures sont sujettes à changement selon l'évolution de la situation**

### PASSEPORT VACCINAL

Les athlètes devront présenter leur passeport vaccinal pour récupérer leur trousse du coureur (**aucune trousse ne sera remise pour un autre athlète**). Une période d'adaptation est prévue du 1<sup>er</sup> au 15 septembre, période pendant laquelle le passeport vaccinal sera déployé, sans toutefois qu'aucune sanction ne soit appliquée. Si vous voyez dans ces mesures une possibilité de ne pas pouvoir faire votre triathlon, veuillez communiquer avec Sébastien Carrier, directeur de course (418-802-4712), dans les plus brefs délais.

### ACCOMPAGNEMENT

Nous avons décidé de limiter notre nombre d'inscriptions pour accueillir les spectateurs. Nous vous demandons cependant de circuler et d'éviter les rassemblements. Comme pour les athlètes, le passeport vaccinal sera demandé pour se déplacer sur le site de l'événement.

### PORT DU MASQUE

Le port du masque sera obligatoire pour tous les athlètes et membres de l'organisation en zone de transition, et en direction de la plage pour le départ. Le masque ne se veut pas un substitut aux règles de distanciation. Au départ, les participants auront l'option de retirer leur masque et de le jeter dans les poubelles prévues à cet effet ou de le garder avec eux en le remisant dans leur combinaison. Dès que les participants franchiront la ligne d'arrivée, un masque leur sera remis.

## ZONE CLUB

Votre club est invité à nous contacter si vous désirez installer une tente aux couleurs de votre club.

## REMISE DE MÉDAILLES

La remise de médailles aux gagnants de chaque catégorie sera faite directement après la compétition. Les résultats seront affichés en ligne et ne seront pas publiés sur place pour ne pas provoquer les rassemblements.

Des stations de désinfectant seront placées à plusieurs endroits sur le site. Le chemin post-arrivée sera bien balisé et mènera vers la zone de transition afin que les athlètes récupèrent leurs effets personnels.

Il est important de rappeler que sans ces mesures, notre événement ne pourrait tout simplement pas avoir lieu. Il est donc primordial de les respecter. Nous remercions les athlètes pour leur précieuse collaboration.

