

**AQUATHLON ROUGE ET
OR
11 FÉVRIER 2023**



GUIDE DE L'ATHLÈTE

TABLE DES MATIÈRES :

| | |
|--------------------------------|---|
| Horaire officiel des activités | 3 |
| Direction et stationnement | 3 |
| Vestiaire | 3 |
| Marquage | 4 |
| Parcours | 4 |
| Chronométrage | 4 |
| Période d'échauffement | 4 |
| Zone de transition | 4 |
| Règlements | 5 |
| Photos | 5 |
| Repas d'après-course | 5 |
| Remise de médailles | 6 |
| Objets perdus | 6 |
| Résultats | 6 |
| Exposants | 6 |
| Partenaires | 6 |

Horaire officiel des activités

| HEURE | ACTIVITÉ | DISTANCE | TOURS |
|---------------|--|------------------|-------------|
| 12 h 15 | Début de la remise des dossards | | |
| 14 h-14h15 | Période d'échauffement piscine U13 à U17 | | |
| 14 h 15 | U13 Gars et Filles | 1000m/350m/1000m | 5 – 3 – 5 |
| 14 h 40 | U15 Gars | 1250m/500m/1250m | 6 – 4 – 6 |
| 15 h 05 | U15 Filles | 1250m/500m/1250m | 6 – 4 – 6 |
| 15 h 30 | U17 Gars | 1250m/500m/1250m | 6 – 4 – 6 |
| 15 h 55 | U17 Filles | 1250m/500m/1250m | 6 – 4 – 6 |
| 16 h 15-16h35 | Période d'échauffement Élite (piscine) et GA | | |
| 16 h 35-16h37 | Élites UL Gars/Filles Collégial et Universitaire | 2000m/700m/2000m | 10 – 6 – 10 |
| 17 h 15-17h25 | GA Récréatif Hommes/Femme | 500m/3000m | 4 – 15 |
| 16 h 45 | Fin de la remise des dossards | | |
| 18h10 | Relais mixte | 4 x (350m/1000m) | 3 - 5 |

Direction et stationnement

2300 Rue de la Terrasse, Québec, Qc, G1V 0A6

Le stationnement intérieur du PEPS est gratuit.

Enregistrement

Lors de l'enregistrement, les participants recevront un dossard de course, une puce de chronométrage, un casque de bain et un bracelet pour accéder au PEPS gratuitement.

Chaque puce non retournée par le participant sera facturée à hauteur de 25\$ par puce.

Vestiaire

Aucun effet personnel ne sera toléré sur le bord de la piscine ou dans la zone de transition. Assurez-vous de mettre vos effets personnels dans les casiers des vestiaires. Nous vous suggérons d'apporter un cadenas.

Marquage

Les athlètes n'auront pas besoin d'être marqués. Le dossard doit être obligatoirement porté en avant lors de la course à pied. Les casques de bain seront identifiés pour la natation.

Réunion d'avant-course

Il y aura une réunion d'informations près de la ligne de départ 10 minutes avant chacun des départs.

Parcours

Natation

La natation a lieu dans la piscine avec tremplins du PEPS. Le parcours est formé de 4 bouées autour desquelles les athlètes tourneront dans le sens antihoraire (les bouées sont à votre gauche). Chaque tour fait environ 150 m.

Course

La course a lieu sur la piste d'athlétisme de 200 m. Les athlètes devront emprunter des escaliers pour accéder à la zone de transition ainsi qu'à la piscine. Soyez prudents !

Chronométrage

Le chronométrage sera effectué par sportstats.

Période d'échauffement

Il y aura deux périodes d'échauffement dans la piscine d'une durée de 15 minutes. La première est à 14h. La seconde est à 16h15.

Zone de transition

L'accès à la zone de transition sera limité étant donné les départs serrés. Dès que tous les participants de la vague précédente auront terminé la **natation**, vous pourrez laisser votre casque de bain et vos lunettes dans la zone de transition à l'endroit qui vous sera assigné. Après votre compétition, veuillez récupérer rapidement vos effets personnels laissés dans la zone de transition.

Règlements

- Les chaussures et le dossard sont obligatoires pour les deux courses à pied.

- Le torse doit être couvert lors de la portion course à pied.
- La puce doit être portée pendant toute la durée de la course (course à pied, transition, natation, transition et course à pied).
- Le dossard doit être porté en avant lors de la course à pied.
- Les athlètes sont responsables de compter leur nombre de tours. Chaque tour manqué à la course à pied entraînera une pénalité de 1 minute 30 secondes. Chaque tour manqué à la natation entraînera une pénalité de 4 minutes.
- **Il est interdit de porter le casque de bain et les lunettes de natation lors de la course à pied.** Ils doivent rester dans la boîte qui vous est assignée dans la zone de transition. Une pénalité de 30 secondes sera automatiquement ajoutée au temps de ceux qui enfreindraient ce règlement.
- L'échelle de la piscine ne peut pas être utilisée pour sortir de l'eau.
- Seuls les athlètes et les coachs auront accès à la piste, les spectateurs auront accès aux gradins.
- Une conduite antisportive peut entraîner la disqualification du participant. À cet effet, vous pouvez consulter le code d'éthique de Triathlon Québec.
- Pour la catégorie Elite-Universitaire-Collégial-GA compétitif Homme / Femme, le ou la participant(e) doit avoir terminé la première partie de course (2km) dans un temps de 8 minutes (Homme), 9 minutes (Femme) ou moins sous peine d'être éliminé.

Photos

Nos photographes seront sur place pour vous photographier en action ! Les photos seront gratuites et disponibles sur la page Facebook du Club de triathlon Rouge et Or de l'Université Laval : <https://www.facebook.com/triathlonRougeEtOr/>

Repas d'après-course

Une collation d'après-course vous sera servie à l'arrivée.

Remise de médailles

La remise des médailles aura lieu 30 min après l'arrivée du dernier concurrent de chaque catégorie.

Objets perdus

Tous les objets perdus seront rassemblés à la tente d'arrivée.

Résultats

Les résultats seront disponibles sur le site internet de sportstats dès que possible.

Exposants

Quelques partenaires seront sur place et pourraient vous être utiles. N'hésitez pas à aller les rencontrer !

- [La Boutique du Lac](#)
- [Club de triathlon de l'Université Laval](#)

Partenaires



LA
**BOUTIQUE
DU LAC**



ATHLÈTE – A

PROGRAMME
ANTIDOPAGE

TRIATHLON
QUÉBEC

100%
PROPRE

