



**6, 7 et 8 août, 2014**  
**RÉUNION DISCIPLINAIRE-TRIATHLON**

# Agenda

---

- Présentation
- Jury de Compétition
- Identification des régions (1 à 19)
- Logistique: Alimentation, entreposage et transport
- Journée d'entraînement - Horaire
- Triathlon individuel – Horaire et parcours
- Triathlon Relais – Horaire, parcours et relais
- Protocole-remise des médailles
- Température



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL  
**2014** | 49<sup>e</sup>  
FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC



# Présentation

---

- **Jerome McEniry, Co-directeur de Course, Responsable disciplinaire;**
- **Maxime Léveillé, Co-directeur de Course, Responsable disciplinaire;**
- **Éric Noël, Délégué Technique, Triathlon Québec;**
- **Lise Dubé, Officielle en Chef, Triathlon Québec**



# Jury de Compétition

---

- **Jerome McEniry**: Co-directeur de course,  
Responsable Disciplinaire;
- **Éric Noël**: Délégué Technique, Triathlon  
Québec;
- **Paul Emmanuel Guinard**: Communication,  
Triathlon Quebec;



# IDENTIFICATION DES RÉGIONS

Identification des régions (tirage au sort)	
Régions 1 à 10	Régions 11 à 19
1 Côte-Nord	11 Chaudière-Appalaches
2 Saguenay-Lac St-Jean	12 Abitibi-Témiscamingue
3 Mauricie	13 Montréal-Concordia
4 Sud-Ouest	14 Est-du Québec
5 Lac St-Louis	15 Rive-Sud
6 Bourassa	16 Laurentides
7 Outaouais	17 Centre-du-Québec
8 Richelieu-Yamaska	18 Capitale-Nationale
9 Laval	19 Lanaudière
10 Estrie	

# ALIMENTATION

## HEURES ET ENDROIT

	<b>6 et 7 août</b>	<b>8 août (Relais)</b>	<b>9 août</b>
Déjeuner		<b>6 h à 9 h, à la cafétéria de la centrale administrative</b>	
Diner	<b>11 h à 14 h, à la cafétéria du collège Durocher</b>	<b>Boite à lunch</b>	<b>11 h à 14 h, à la cafétéria du collège Durocher</b>
Souper		<b>17 h 30 à 20 h 30, à la cafétéria de la centrale administrative</b>	-



# ENTREPOSAGE DES VÉLOS

---

## HEURES D'OUVERTURE / CAFÉTÉRIA COLLÈGE CHAMPLAIN

### Mercredi 6 août : Entraînement

- 8h00 à 9h30 AM
- 11h30 à 12h30 : Heure de lunch
- 15h00 à 14h00

### Jeudi 7 août : Compétition

- 7h00 à 9h00
- 12h30 à 15h30

### Vendredi 8 août : RELAIS

- 7h00 à 9h00
- 14h00 à 16h00



# TRANSPORT

---

- Le transport vers le lieu de compétition se fait à pied (900m du lieu d'entreposage - Collège Champlain)
- Le transport entre l'hébergement et le terminus dépend de l'emplacement de l'hébergement. Il peut être la navette 200, la navette 205 ou la marche (voir carte plus tard)



# Transport

## Partenariat avec le Réseau de transport de Longueuil (RTL)

### Transport par Navette

Service régulier entre deux destinations selon une fréquence permettant de répondre à la demande de déplacement.

Circuits entre les lieux d'hébergement, d'alimentation, de compétition et des cérémonies

Points central des activités: le Terminus Champlain situé dans le stationnement du Collège Champlain

### Transport par Nolisé

Autobus réservés pour un groupe (sport) en particulier.

Ils déplacent ce groupe vers une destination déterminé à une heure précise et répondent à une demande particulière.

#### IMPORTANT

- Arriver 5 minutes avant l'heure indiquée à l'arrêt d'autobus.
- Toujours prévoir un peu plus de temps pour se déplacer que nécessaire.
- Respecter les précisions indiquées dans les documents d'informations.



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL | 49<sup>e</sup> FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC  
2014



**Desjardins**

présente

AGGLOMERATION  
LONGUEUIL  
**2014**

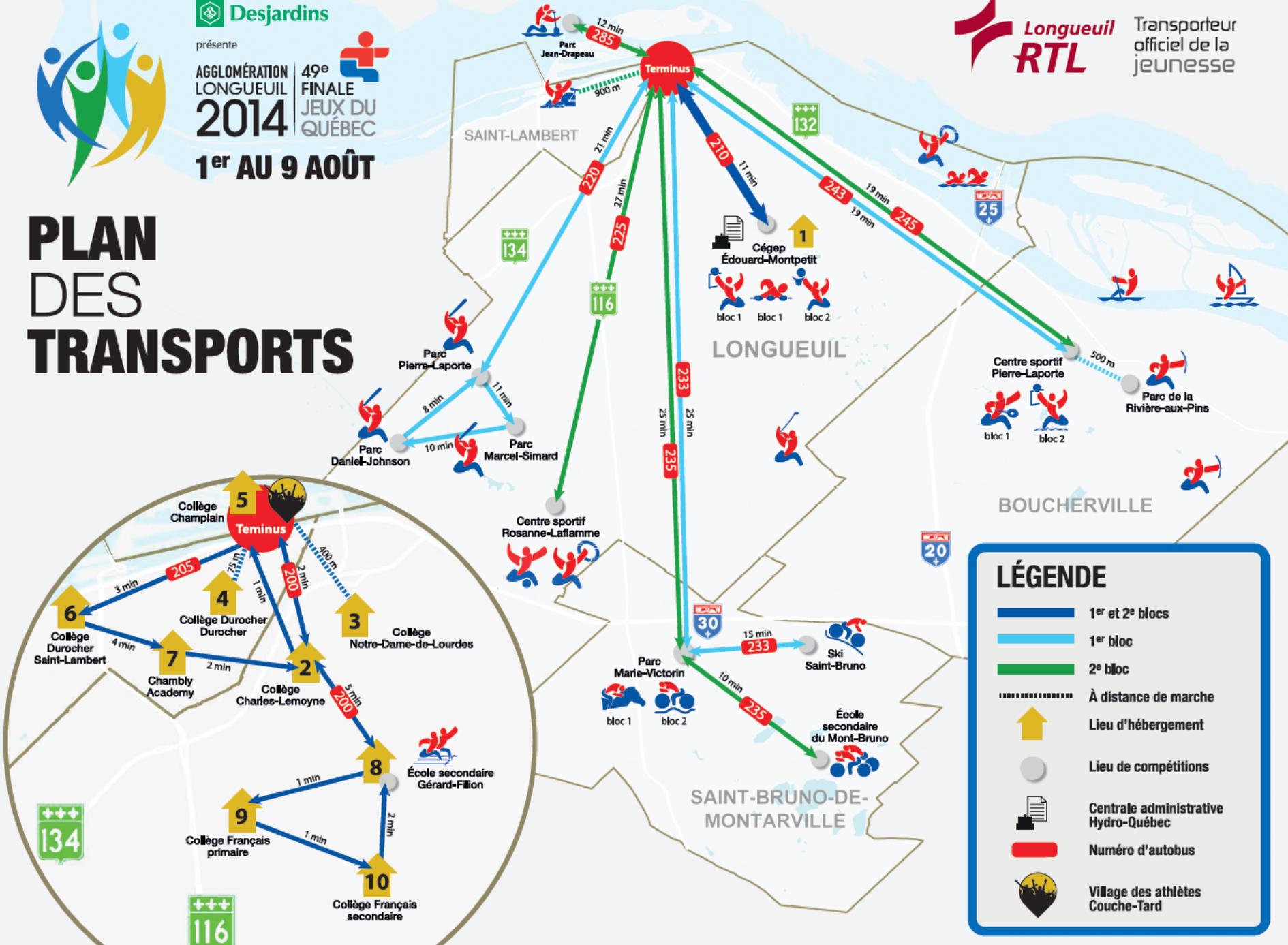
49<sup>e</sup> FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC

**1er AU 9 AOÛT**

# PLAN DES TRANSPORTS

**Longueuil  
RTL**

Transporteur  
officiel de la  
jeunesse





**Mercredi le 06 juillet**  
**JOURNÉE D'ENTRAÎNEMENT**

# Horaire- Mercredi le 06 août-Entraînement

Heure	Épreuve	Catégorie
9h30 à 10h30	Vélo	Région 1 à 10
9h30 à 10h30	Remise Dossards + Transition	Région 11 à 19
10h30 à 11h30	Remise Dossards + Transition	Région 1 à 10
10h30 à 11h30	Vélo	Région 11 à 19
<b>11h30 à 13h00</b>	<b>LUNCH MIDI</b>	<b>TOUS</b>
13h00 à 14h00	Natation	Région 1 à 10
13h00 à 14h00	Course à pied	Région 11 à 19
14h00 à 15h00	Course à pied	Région 1 à 10
14h00 à 15h00	Natation	Région 11 à 19
<b>15h00 à 16h00</b>	<b>DOUCHES</b>	<b>TOUS</b>

# VISITE PARCOURS VÉLO

---

**Escorte du Service de Police de Longueuil, une auto en avant et une voiture balai;**

**\*\*Ne pas dépasser la voiture de police\*\***

**Circuit ouvert aux voitures pendant l'entraînement;**

- 3 tours, 3x parcours individuel, 1x équipe (parcours différent).

**\*\*ATTENTION AU VIRAGE SUR MAPLE\*\***





**Jeudi le 07 juillet**  
**TRIATHLON INDIVIDUEL**

# HORAIRE - Jeudi 7 août - Individuel

---

7:00-9:00	Ouverture de la salle d'entreposage des vélos (Cafétéria Champlain)
7:30-9:30	Marquage et remise des puces (entrée de la ZT)
8:00 – 10:00	Ouverture de la zone de transition
9:00	Ouverture de la piscine pour échauffement
9:30	Départ U15 Femme
10:00	Départ U15 Homme
10:30	Départ U17 Femme
11:00	Départ U17 Homme
12:15	Remise des Médailles (piste 400m)
12:30-14:00	REPAS (Cafétéria)
14:00-15:00	Douches (chalet de la piscine)
15:00	Limite pour la liste de départ du Relais (à Eric Noël)



# NATATION

---

## Ordre de départ

- Tirage au sort par région fait par Triathlon Québec;

## Natation (10 aller-retour, total 20 longueurs)

- Casque de bain obligatoire pour le comptage;
- 10 couloirs, 3 personnes par couloir, départ en même temps;
- Bénévoles pour compter les longueurs, planche 50m avant la fin

**Athlète responsable de compter ses longueurs.**

***\*\*Les jets d'eau seront fermés\*\****



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL  
**2014**  
49<sup>e</sup>  
FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC



# VÉLO

---

## Vélo (3x 3.5km)

- Attention aux virages sur Maple, nouvelle peinture glissante;
- Roule à droite et dépasse à gauche;
- Service mécanique disponible à l' entrée de la zone de transition;

## Station de roue de recharge

- Située entre la ligne de débarquement et d' embarquement;
- Les roues doivent être identifiées par région ou athlète et amenées par l' entraîneur à la station avant la course;
- Les roues doivent être approuvées par les officiels à l' entrée de la transition.



# COURSE À PIED

---

## Course à pied (3/4 de la piste + 2 grands tours)

- 2ième tour, au bout du stationnement;
- Deux point d' eau sur le parcours;
- Tente de pénalité.

**\*\*Dossard obligatoire pour la course à pied\*\***



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL | 49<sup>e</sup> FINALE  
**2014** JEUX DU QUÉBEC



# TRANSITION (règlements)

---

## Vérifications à l'entrée de la zone

- Casque homologué et en bon état;
- Pas de cale-pied, ni courroie;
- Aérobars jointes ne dépassant pas les leviers de freins.

## Dans la zone de transition

- Boîte de matériel pour casque de bain, lunettes et casque de vélo; **(10 sec)**
- Casque attaché;
- Ligne d'embarquement / débarquement **(10 sec)**



AGGLOMERATION  
LONGUEUIL  
**2014** | 49<sup>e</sup>  
FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC



# NATATION (règlements)

---

- Nage à droite, dépasse à gauche;
- Athlète peut arrêter mais ne se sert pas du sol pour avancer;
- Pas de blocage;
- Parcours au complet sinon **DQ**



# VÉLO (règlements)

---

- Pas de sillonnage (boîte de 10m x 3m); – 1 min
- 20 secondes pour faire le dépassement;
- Pas de déchets; - DQ
- Pas de torse nu;
- Pas d'écouteurs.

**\*\*Pénalité = sifflet + carton jaune\*\***



# COURSE À PIED (règlements)

---

- Pas de déchets; - **DQ**
- Pas de blocage;
- Pas de torse nu;
- Pas d' écouteurs;
- Avec souliers.

## Tente de pénalité

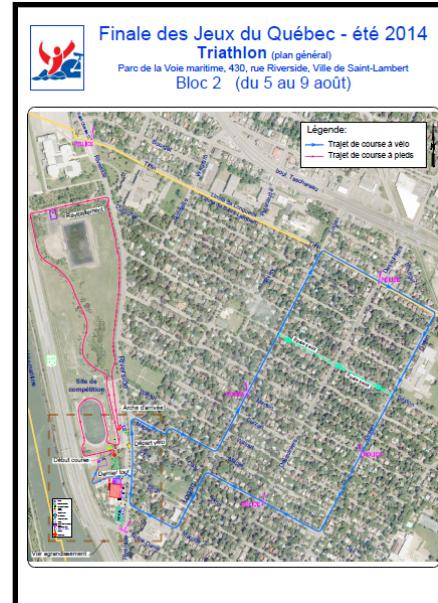
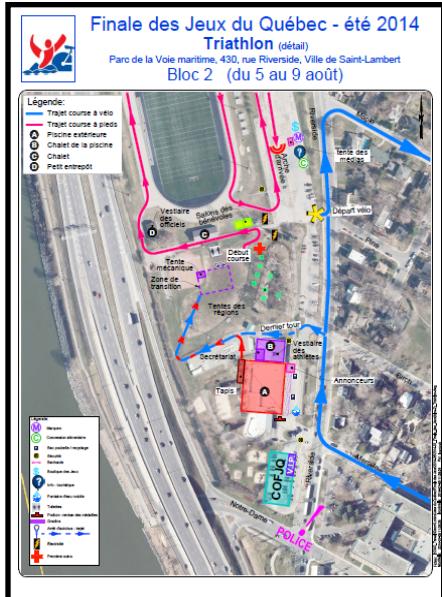
- Sur le parcours de course à pied;
- Athlète doit arrêter purger sa pénalité si son numéro figure sur le tableau.

**\*\*Sinon DQ\*\***



# Parcours - Triathlon Individuel

NATATION	VÉLO	COURSE
500m (20 longueurs)	10.5km (3x3.5km)	4.4km (1 tour + $\frac{1}{2}$ )



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL  
**2014** | 49<sup>e</sup>  
FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC



# Triathlon Relais



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL | 49<sup>e</sup> FINALE  
**2014** JEUX DU  
QUÉBEC



# Horaire - Vendredi le 08 août - RELAIS

---

- 7:30** Marquage et remise des puces (tous les athlètes de la même région en même temps)
- 8:00** Ouverture de la zone de transition
- 9:00** Ouverture de la piscine pour échauffement
- 9:30** Départ Relais U15
- 11:00** Départ Relais U17
- 13:00** Remise des Médailles (piste 400m)
- 13:15-14:00** REPAS (sur place)
- 14:00-15:00** Douches (chalet de la piscine)
- 15:00** Fermeture du site



# Parcours - Triathlon Relais

## NATATION

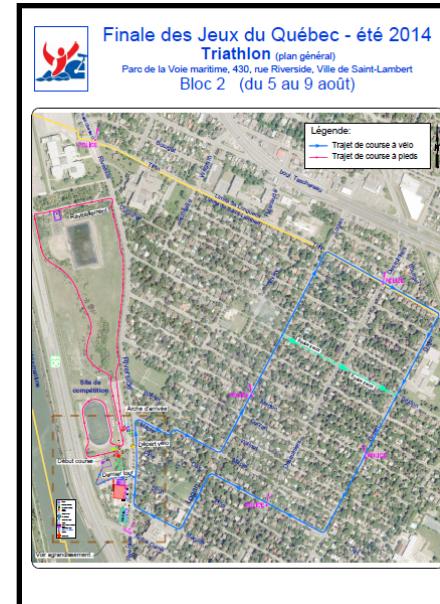
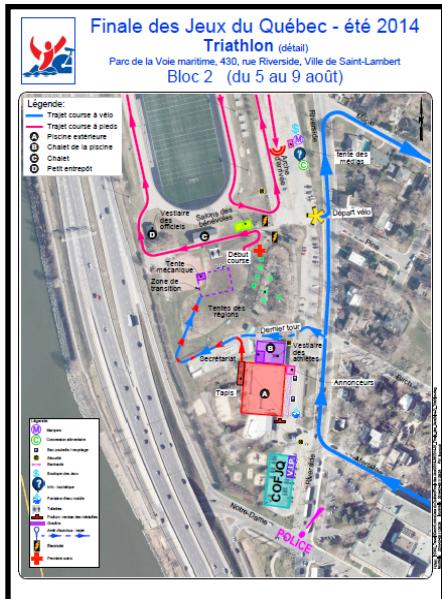
4x 200m

## VÉLO

4x 5km (2tours  
x2.5km)

## COURSE

4x 2km (1 tour)



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL  
**2014** | 49<sup>e</sup>  
FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC



# LOGISTIQUE RELAIS

---

- Équipe de 4: (F-H-F-H ou F-F-F-H);
- Entrée dans la zone de transition tous ensemble;
- Un rack par région (**à confirmer**);
- Un départ U15, un départ U17;
- Soumettre vos équipes avant jeudi 15h à Eric Noël (DT Triathlon Québec);
- Trois zones d'échange (Natation, vélo, course);
- Seul le 4e athlète porte la puce;
- Tente de pénalité sur le parcours de course;
- Pénalité purgée par n'importe quel athlète de l'équipe.



# RELAIS NATATION

---

## 4 x 200m

- 2 régions par couloir (à gauche et à droite);
- Lors de la dernière longueur du nageur, l' athlète suivant entre dans l' eau et reste sur le côté;
- Le 4e nageur (avec la puce) se dirige vers la transition et passe le relais dans la zone relais.

**\*DOIT AVOIR UN CONTACT PHYSIQUE ENTRE LES ATHLÈTES\***



# RELAIS VÉLO

---

## 4 x 5 km

- Après la natation, les athlètes se dirigent immédiatement à la zone relais;
- Chaque athlète doit faire une transition complète avant et après la section vélo (**voir le circuit**);
- Le 4e athlète se dirige vers la zone relais de la course à pied.

**\*DOIT AVOIR UN CONTACT PHYSIQUE ENTRE LES ATHLÈTES\***



# RELAIS COURSE À PIED

---

## **4 x 2 km (1/4 de piste + 1 grand tour)**

- Après la section vélo, les athlètes se dirigent immédiatement à la zone relais course à pied;
- La tente de pénalité se trouve sur le parcours de course à pied;
- Les 3 premiers athlètes bifurquent à droite avant l'arrivée (**voir circuit**);
- Seul le 4e athlète traverse le fil d'arrivée.

**\*DOIT AVOIR UN CONTACT PHYSIQUE ENTRE LES ATHLÈTES\***



# Parcours - Triathlon Relais

## NATATION

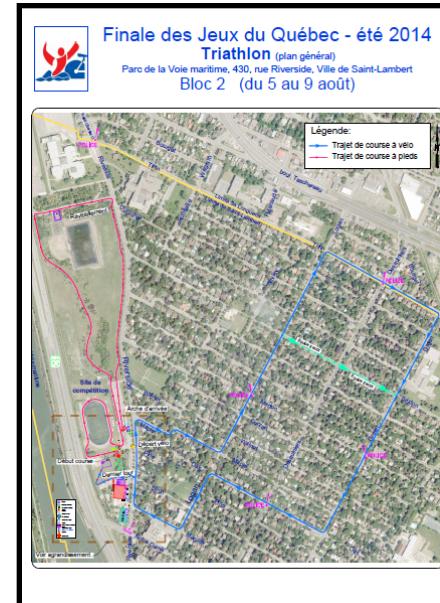
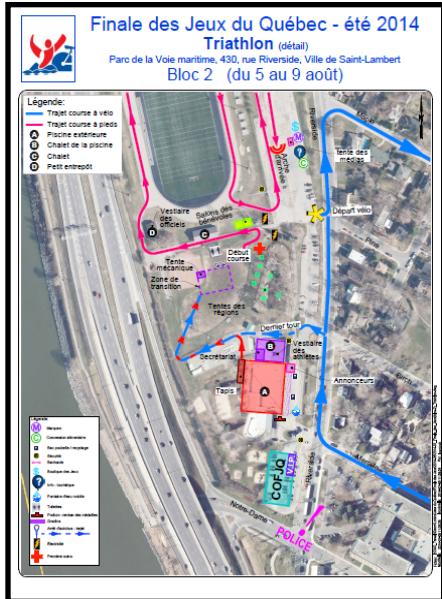
4x 200m

## VÉLO

4x 5km (2tours  
x2.5km)

## COURSE

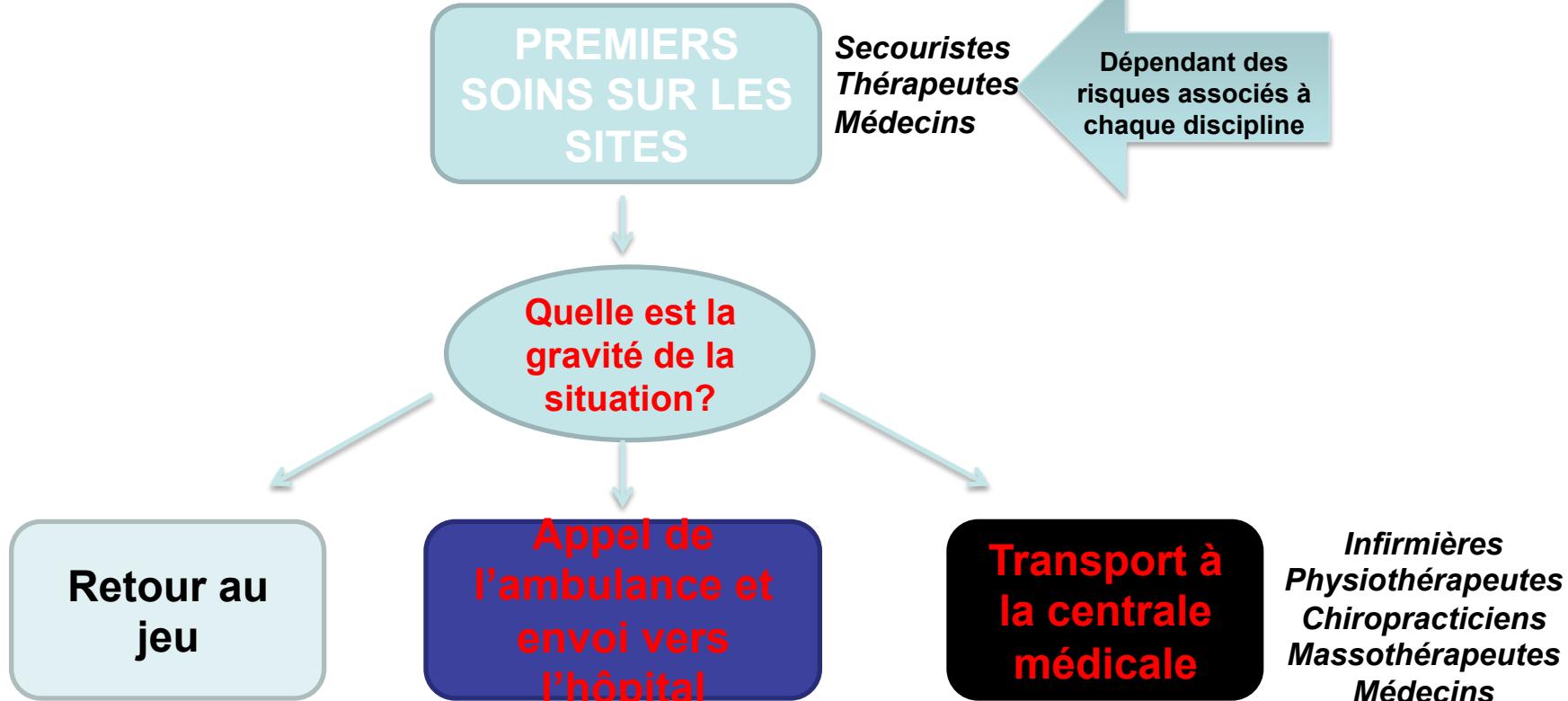
4x 2km (1 tour)



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL  
**2014**  
49<sup>e</sup>  
FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC



# Santé



# Les remises de médailles lors de la 49<sup>e</sup> Finale

---

- Les médaillés doivent se présenter 20 minutes avant la remise, sur le lieu précis où se déroule la cérémonie et s'annoncer au régisseur.
- 15 minutes avant la remise, le régisseur explique le déroulement de la cérémonie aux médaillés sur le lieu de la remise.
- Les athlètes doivent porter le chandail officiel de leur région.
- Aucune médaille n'est remise aux entraîneurs.
- Lors de la dernière remise de la compétition, une région se verra remettre l'épinglette de l'Esprit sportif.

# Les remises de médailles lors de la 49<sup>e</sup> Finale (SUITE)

---

- En cas d'absence d'un médaillé, le régisseur remet la médaille au coordonnateur Médailles, à son retour à la Centrale administrative. Ce dernier communique avec le chef de mission de la délégation respective pour que la médaille soit remise à l'athlète.

# Douches

---



- Les lieux des douches se retrouvent dans la grande majorité du temps sur le site de compétition de l'athlète. Toutefois, certains lieux ne possèdent pas de douches. Des transports ont été programmé pour déplacer les jeunes à un lieu de douches.
- Les heures d'utilisation des douches correspondent à l'horaire de compétition, plus 30 minutes à la fin. Donc, les douches sont ouvertes au début de la journée et ferment 30 minutes après la fin de la compétition.

# Nettoyage des maillots et vêtements

- Le comité organisateur ne fournit pas le service de nettoyage.

Toutefois :

- 4 lieux de nettoyage de maillots et vêtements sportifs ont été sélectionnés dans la région. Les informations se retrouvent dans le document distribué.

# Nettoyage maillots et vêtements

	<b>Buanderie 1856, chemin Chambly, Longueuil, J4J 3X5</b>	<b>Buanderie Longueuil inc 808, rue Sainte-Hélène, Longueuil, J4K 3R6</b>	<b>Buanderie Maji 5486 rue Orchard, Saint-Hubert, J3Y 2H1</b>	<b>Nettoyeur Daoust 888 rue Saint-Laurent, Longueuil, J4K 5E9</b>
<b>Lundi</b>	7 h à 23h	9 h à 19 h	9 h à 19 h	7 h à 19 h
<b>Mardi</b>	7 h à 23h	9 h à 19 h	9 h à 19 h	7 h à 19 h
<b>Mercredi</b>	7 h à 23h	9 h à 19 h	Fermé	7 h à 19 h
<b>Jeudi</b>	7 h à 23h	9 h à 19 h	9 h à 21 h	7 h à 21 h
<b>Vendredi</b>	7 h à 23h	9 h à 19 h	9 h à 21 h	7 h à 21 h
<b>Samedi</b>	9 h à 17h	8 h 30 h à 15 h	9 h à 17 h	8 h à 17 h
<b>Dimanche</b>	9 h à 17 h	8 h 30 h à 15 h	9 h à 17 h	Fermé
<b>#tel</b>	450 247-8420	450 677-4523	450 676-6561	450 674-4370
<b>Coût Laveuse</b>	1,75\$ la brassée	1,75\$ la brassée 3,50\$ pour 3 brassées 5,00\$ pour 4 brassées	Appeler pour tarifs	
<b>Coût Sécheuse</b>	1,00\$-2,00\$ le séchage	1,00\$ pour 10 minutes	Appeler pour tarifs	

# Informations Contact

---

**Jerome McEniry**

(514) 449-2520

[jerome.mceniry@sympatico.ca](mailto:jerome.mceniry@sympatico.ca)

**Eric Noel**

(514) 622-1417

[enoel@triathlonquebec.org](mailto:enoel@triathlonquebec.org)



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL | 49<sup>e</sup> FINALE  
2014 JEUX DU QUÉBEC

