



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^e
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;



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



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		



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC

ALIMENTATION

HEURES ET ENDROIT

	6 et 7 août	8 août (Relais)	9 août
Déjeuner	6 h à 9 h, à la cafétéria de la centrale administrative		
Dîner	11 h à 14 h, à la cafétéria du collège Durocher	Boîte à lunch	11 h à 14 h, à la cafétéria du collège Durocher
Souper	17 h 30 à 20 h 30, à la cafétéria de la centrale administrative		
	-		



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



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)



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



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
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



présente

AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL

1^{er} AU 9 AOÛT

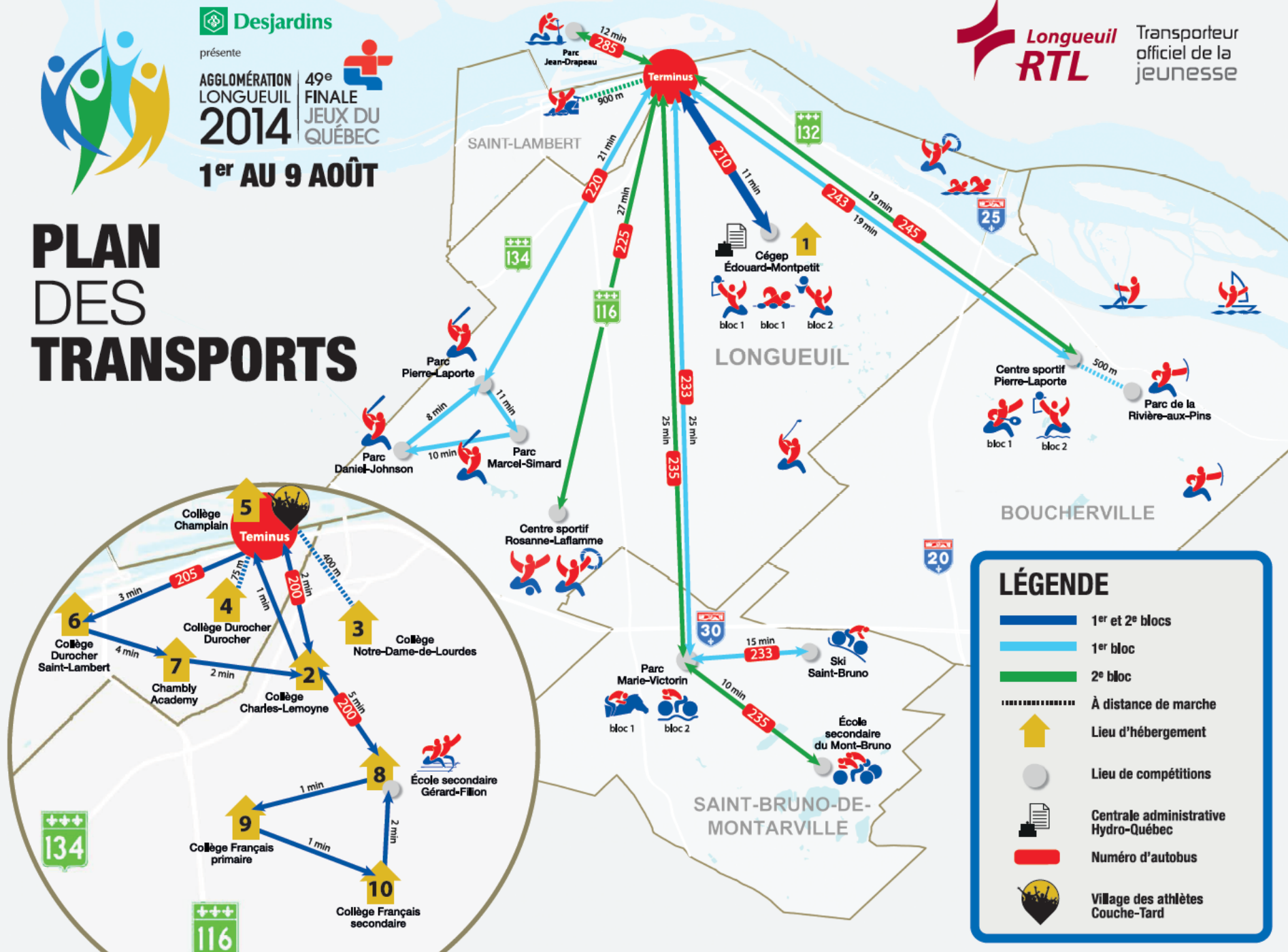
49^e FINALE
JEUX DU
QUÉBEC

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
11h30 à 13h00	LUNCH MIDI	TOUS
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
15h00 à 16h00	DOUCHES	TOUS



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



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*****



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 rechange

- 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
2014



49^e
FINALE
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)**

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**



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



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****



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



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 + ½)



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



Triathlon Relais



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
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



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



Parcours - Triathlon Relais

NATATION

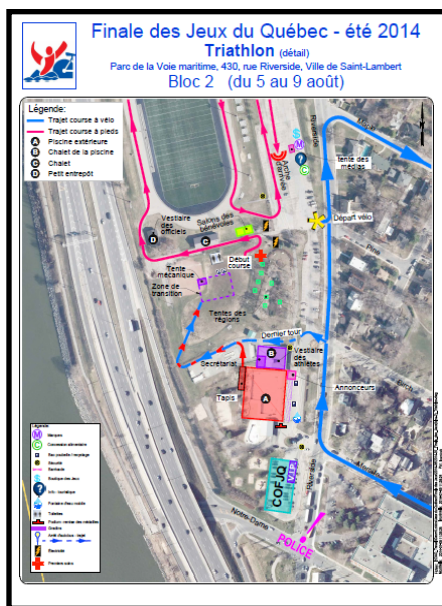
4x 200m

VÉLO

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

COURSE

4x 2km (1 tour)



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL

49^e
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



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014



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

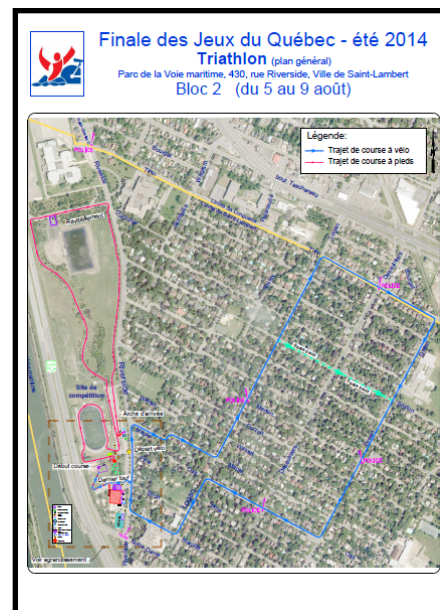
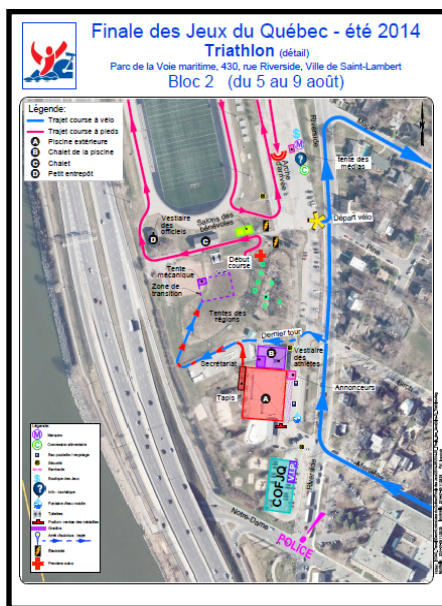
4x 200m

VÉLO

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

COURSE

4x 2km (1 tour)

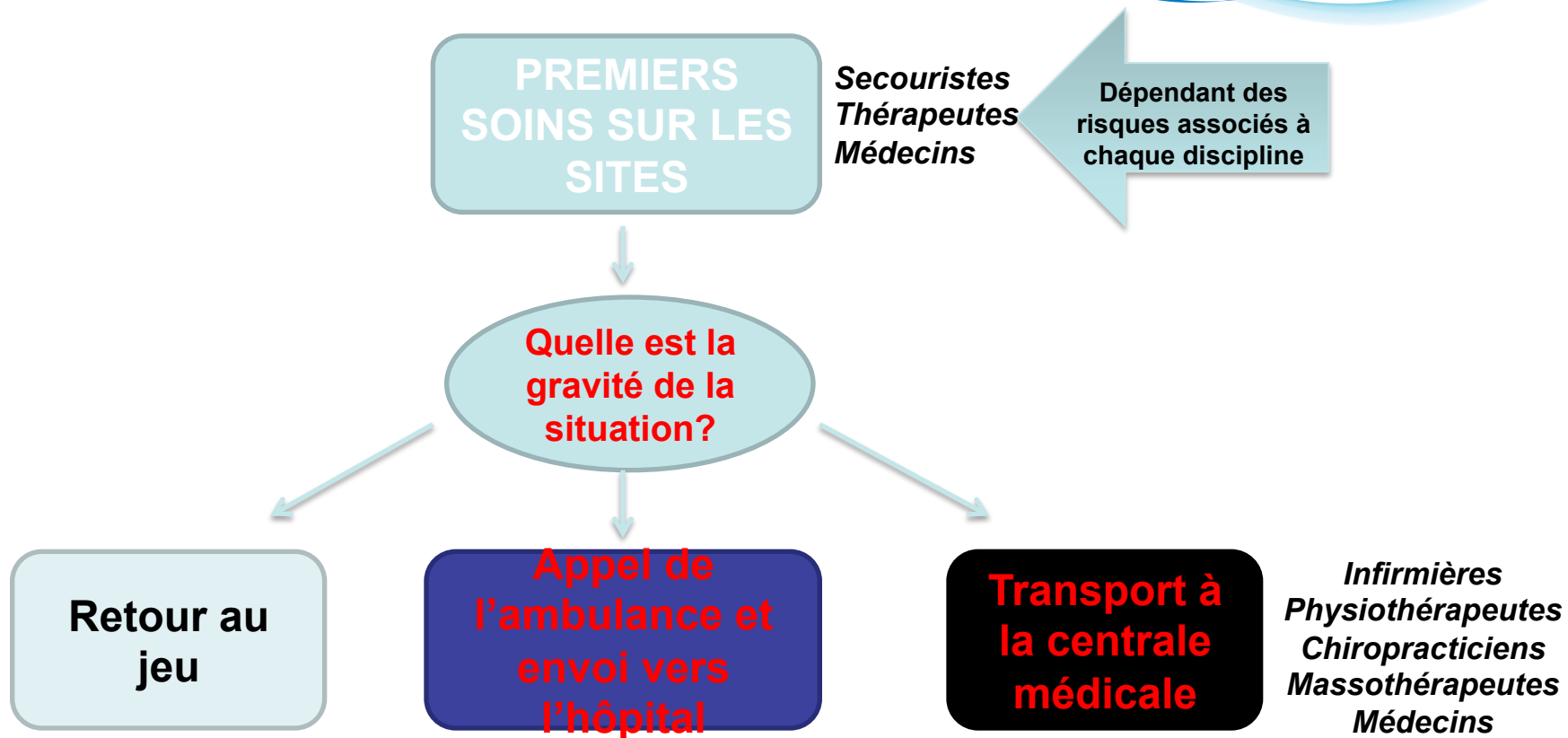


AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



Santé



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC



Les remises de médailles lors de la 49^e 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^e 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 déplacé 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

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

Eric Noel

(514) 622-1417

enoel@triathlonquebec.org



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC

