



Triathlon  
VALLEYFIELD



Guide de l'athlète

# Table des matières

Mot de bienvenue .....	3
Horaire .....	4
Avant le défi .....	5
Avant votre départ .....	7
À faire pendant le défi .....	9
Après la compétition .....	10
Règlements en vigueur .....	11
Partenaires .....	11



# Mot de bienvenue

Bienvenue à tous!

Nous sommes très heureux de vous accueillir à Salaberry-de-Valleyfield pour la deuxième édition du Défi 12 heures Triathlon Québec.

Le Défi 12 heures, c'est plus qu'un simple défi, c'est une bonne action! En participant à cet événement, vous contribuez au développement du triathlon au Québec. Les fonds amassés permettront à Triathlon Québec de poursuivre sa mission auprès des jeunes, particulièrement en milieu défavorisé, pour l'accessibilité au sport et le développement des saines habitudes de vie à travers le programme Triathlon scolaire.



Le programme Triathlon Scolaire est un programme gratuit offert par Triathlon Québec. Nous offrons un support aux intervenants en milieu scolaire qui souhaitent organiser un triathlon dans leur milieu. Grâce à ce programme, nous souhaitons promouvoir l'activité physique et les saines habitudes de vie chez les jeunes. Les valeurs véhiculées dans nos événements sont la participation et le respect de soi et des autres. Depuis 2012, ce programme connaît une croissance fulgurante. En 2018, 62 triathlons scolaires ont eu lieu, touchant près de 18 000 jeunes à travers le Québec.

De plus, depuis 2016, 220 vélos ont été distribués par Triathlon Québec dans diverses écoles en milieu défavorisé du Québec.

Nous vous remercions de faire de cet événement un succès et d'encourager nos jeunes à bouger.

Bon défi à tous!

L'équipe de Triathlon Québec

## Invité d'honneur

La fédération de Triathlon du Québec est très fière d'accueillir, pour une deuxième année consécutive, Maxim Martin comme invité d'honneur du Défi 12 heures. Cette année, il prendra part à l'épreuve avec son club Altitude Sport Coaching.

Venez le rencontrer sur le site!



# Horaire

## VENDREDI 14 SEPTEMBRE 2018

- 18 h à 20 h** Enregistrement des athlètes (sous le chapiteau)  
Ruelle de la Quenouille Salaberry-de-Valleyfield, QC J6S 2R3

## SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2018

- 5 h à 6 h 30** Enregistrement des athlètes (sous le chapiteau)  
Ruelle de la Quenouille Salaberry-de-Valleyfield, QC J6S 2R3
- 5 h à 6 h 30** Dépôt des vélos dans la zone de transition
- 6 h 40** Réunion d'avant départ (obligatoire pour tous les participants)

## DÉFI 12 HEURES TRIATHLON QUÉBEC

- 7 h à 19 h** Zone des exposants
- 18 h 30 à 22 h** Repas
- 19 h 30 à 22 h** Remise des trophées, tirage de prix de présences, etc.

# Contacts

## Adresse du site :

Ruelle de la Quenouille Salaberry-de-Valleyfield, QC J6S 2R3

Pour toute information, veuillez nous contacter par téléphone au **514-252-3121** ou par courriel au **info@triathlonquebec.org**.



# Avant le défi

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions en ligne se terminent le **9 septembre à 23 h 59**.

Après cette date, vous pouvez vous inscrire en faisant une demande d'inscription à [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org) ou sur place le jour de l'événement. Les inscriptions tardives sont au coût de 175 \$ par personne.

## LEVÉE DE FONDS & RÉCOMPENSES

En vous inscrivant au Défi 12 heures, vous vous engagez à amasser un don minimum selon le tableau ci-dessous. Les montants amassés sont calculés par équipe. Les participants et les équipes n'ayant pas amassé le montant minimum devront payer la différence lors de l'enregistrement des athlètes. Des récompenses seront remises aux équipes selon le montant amassé. Voir tableau ci-dessous.

	OBJECTIF	T-SHIRT	ADHÉSION TQ
Solo	100 \$	200 \$	400 \$
Équipe de 2	200 \$	400 \$	800 \$
Équipe de 3	300 \$	600 \$	1 200 \$
Équipe de 4	400 \$	800 \$	1 600 \$
Équipe de 5	500 \$	1 000 \$	2 000 \$
Équipe de 6	600 \$	1 200 \$	2 400 \$

## HÉBERGEMENT

En participant au Défi 12 heures, vous bénéficiez d'un tarif avantageux à l'Hôtel Plaza Valleyfield qui se trouve à quelques minutes à pied du site.

Réservez votre chambre en appelant au 1-877-882-8818

## NUTRITION TRIBAY MARKET

Précommandez votre carburant pour le Défi 12 heures avec la compagnie Tribay Market. Les équipes et athlètes sont invités à se bâtrer une boîte de nutrition (gels, jujubes, barres, etc.) personnalisée. Les commandes seront livrées au Défi 12 heures pour l'équipe de Tribay Market.

Obtenez 20 % de rabais sur votre boîte de nutrition avec le code promo defi-12

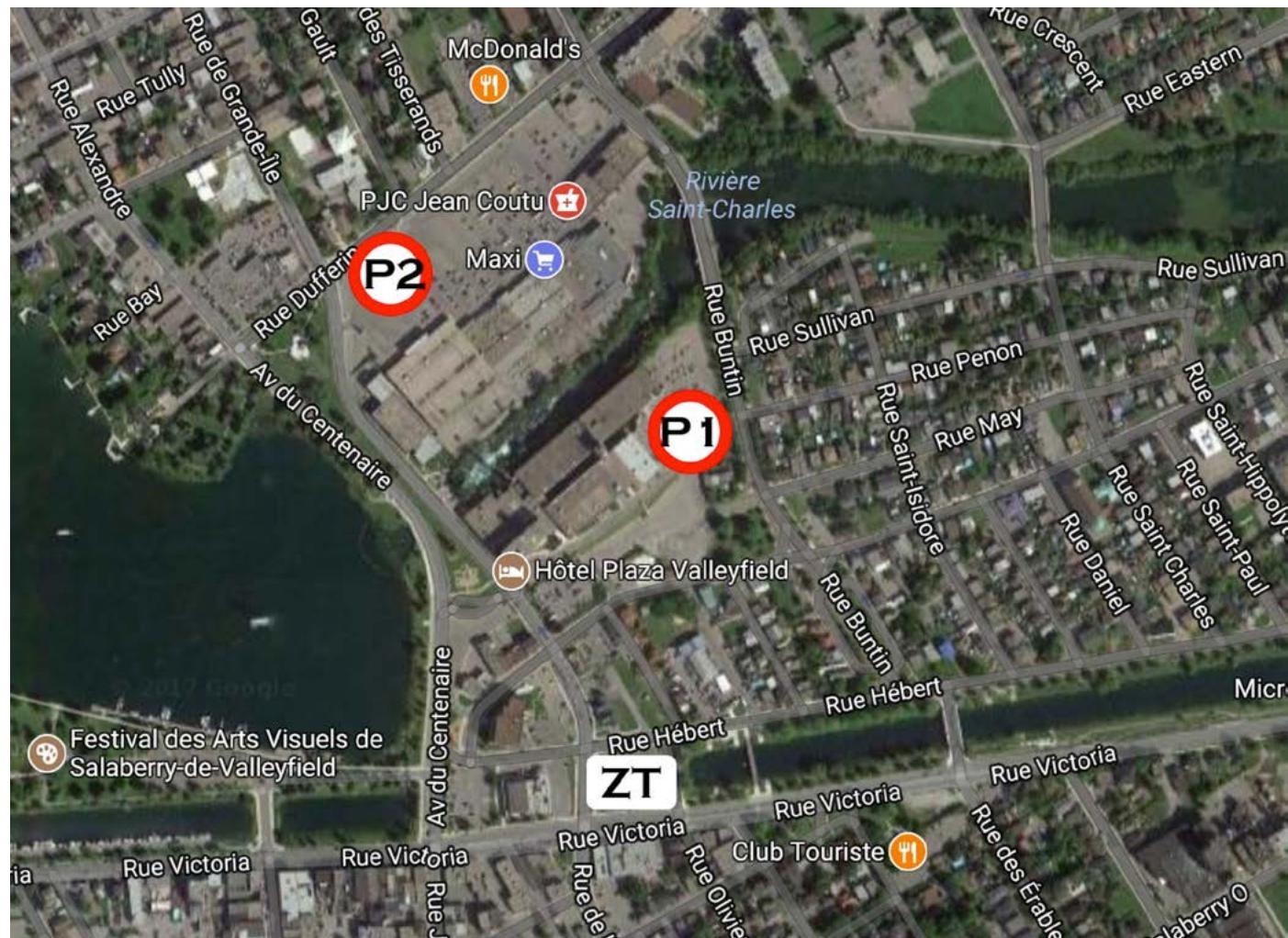


# Le jour du défi

## CIRCULATION ROUTIÈRE

La rue Hébert sera fermée à partir de 6 h 30, et ce, jusqu'à 19 h. Prévoyez vos déplacements en conséquence.

## STATIONNEMENT



## AUCUN STATIONNEMENT AU MARCHÉ PUBLIC

**ZT** Zone de transition

**P1** À l'intersection des rues Sullivan et Buntin

**P2** Stationnement du centre d'achat, accessible sur la rue Dufferin

Les deux stationnements sont situés à moins de 10 minutes de marche de la zone de transition.

# Avant votre départ

## ENREGISTREMENT DES ATHLÈTES

L'enregistrement des athlètes aura lieu le vendredi 14 septembre de 18 h à 20 h et le samedi 15 septembre de 5 h à 6 h 30. Il est obligatoire de passer à l'enregistrement des athlètes avant d'aller dans la zone de transition.

Une enveloppe sera remise à chaque équipe. Cette enveloppe contiendra entre autres vos dossards, cartes repas, casques de bain, autocollants pour vélos, etc.

## MARQUAGE

Le marquage des athlètes aura lieu sous le chapiteau d'inscription.

## PUCES ÉLECTRONIQUES

Les puces électroniques sont remises par MS1 Timing. Il est de votre responsabilité de rapporter la puce à la fin de la journée, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez aviser un bénévole rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée. Il n'y aura qu'une seule puce électronique par équipe.

## LOCATION DE WETSUIT

Un service de location de wetsuit sera offert sur place pour La Boutique du Lac.

## ZONE DE TRANSITION

La zone de transition ouvre à 5 h. 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.

Pour l'épreuve en équipe, la puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe dans la zone de relais, près du départ nage. Il y aura une zone d'échange spécifique à cet effet.

## RÉUNION D'AVANT-DÉPART

Une réunion aura lieu 20 minutes avant le début de l'épreuve, soit à 6 h 40. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. La présence de tous les membres de votre équipe est requise pour le bon fonctionnement de l'épreuve.



## DISTANCES PAR CATÉGORIE

### Triathlon :

Chaque athlète devra réaliser un triathlon complet avant de passer le relais à son coéquipier. Les membres d'une équipe se relaieront pendant 12 heures.

Les distances seront : 375m de nage, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied.

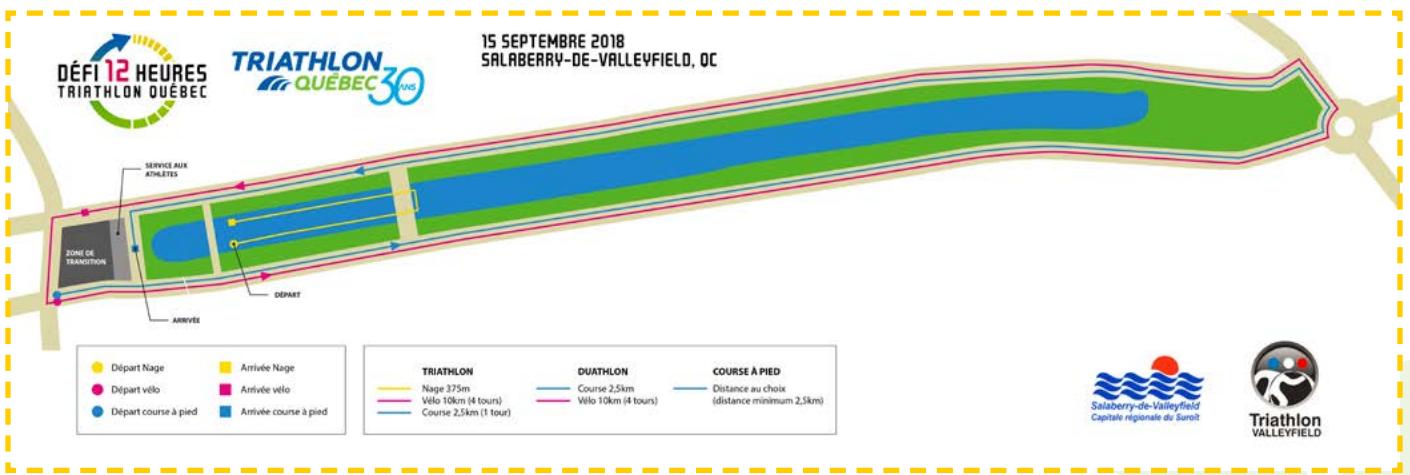
### Duathlon :

Chaque athlète devra réaliser un duathlon complet avant de passer le relais à son coéquipier. Les membres d'une équipe se relaieront pendant 12 heures.

Les distances seront : 2,5 km de course à pied, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied.

### Course à pied :

Chaque équipe devra courir la plus longue distance possible en 12h sur une boucle de 2,5 km. Les membres d'une équipe se relaieront pendant 12 heures.



## FONCTIONNEMENT DU RELAIS

Le relais entre chaque membre se fera par l'échange de puce, près du départ de nage (triathlon) ou de course (duathlon et course à pied).

# À faire pendant le défi

## LA ZONE DES EXPOSANTS

Plusieurs exposants seront présents lors de l'événement. La zone des exposants se trouve près de la zone de transition. Vous pourrez vous procurer le T-shirt officiel du Défi 12 heures au coût de 25 \$ à la tente Triathlon Québec. Vous pourrez vous procurer des produits de nutrition afin de vous permettre de vous ravitailler tout au long du défi.

### Café Spill the Beans

Le barista mobile Café Spill the Beans sera sur place de 7 h à 11 h pour servir des cafés et thés gratuitement aux participants. Les supporteurs pourront se procurer des boissons chaudes au coût de 3,50 \$.

### Tribay Market

Tribay Market est notre partenaire officiel de nutrition. Des boîtes de nutrition personnalisées pour chaque équipe seront distribuées à leur tente. Pour commander votre boîte personnalisée, rendez-vous sur le site web [www.tribaymarket.com](http://www.tribaymarket.com). Utilisez le code promo defi-12 pour obtenir 20 % de rabais.

Vous pourrez aussi y faire la dégustation de différents produits de nutrition sportive et acheter des barres, gels et autres produits sur place.

### Vélo Station

L'équipe de Vélo Station sera sur place pour assurer le support mécanique. Des chambres à air et autres articles de base pour l'entretien des vélos seront disponibles à leur tente.

## SERVICES SUR LE SITE DE COMPÉTITION

Plusieurs services seront offerts aux athlètes avant, pendant et après le défi, en voici la liste :

- Assistance technique assurée par Vélo Station (assistance mécanique pour votre vélo et différents services de réparation et d'entretien ainsi que l'achat d'items)
- Ravitaillement pour les athlètes: eau, boissons énergisantes Pro circuit, fruits frais, barres tendres, etc.
- Chronométrage électronique assuré par MS1 Timing
- Sécurité nautique et routière assurée par la ville de Salaberry-de-Valléefield
- Soutien médical

## ZONE DES ÉQUIPES/CLUBS

Les équipes pourront installer une tente le long des rives du canal, entre le pont noir et le pont blanc.

## JEUX D'ANIMATION

L'équipe TQ a préparé quelques jeux pour vous garder occupé tout au long de la journée. Tous les détails à la tente TQ le jour de l'événement !

# Après la compétition

## REPAS APRÈS-DÉFI

Un repas sera servi à partir de 18h30. Les athlètes recevront un coupon de repas lors de l'enregistrement des athlètes. Ce coupon doit être présenté pour récupérer le repas.

Il est possible pour les familles et amis des athlètes de se procurer des billets pour le repas au coût de 20\$. Ces billets doivent être achetés en ligne ici: [raceroster.com/events/2018/16127/defi-12-heures-triathlon-quebec](http://raceroster.com/events/2018/16127/defi-12-heures-triathlon-quebec)

Il y aura une quantité limitée de billets en vente sur place le jour de l'événement au coût de 25\$.

## MENU

Un repas du traiteur Méchoui Lechasseur sera servi à partir de 18h30.

Voici le menu :

### Entrée :

Choix de salades

### Repas principal :

Longe de porc du Québec avec ses épices sèches et une sauce aux poivres, pomme de terre cuite sur charbon de bois accompagnées de crème sure et bacon

### Ou

Sauté de tofu au cari et légumes (réservé aux participants ayant indiqués végétarien/végane ou pas de porc lors de l'inscription)

### Dessert du Pâtissier

Café et thé en station

## FERMETURE DE LA ZONE DE TRANSITION

La zone de transition restera ouverte et sous surveillance pour la durée de la remise des prix et du repas. Les participants devront montrer leur dossard afin de récupérer leur vélo. À noter que le dossard est obligatoire pour entrer et sortir de la zone de transition. La zone de transition sera accessible en tout temps pour les participants.

## REMISE DES PRIX

La remise de prix aura lieu lors du méchoui à 19h30. Voici la liste des prix qui seront remis:

- Le participant ayant complété le triathlon le plus rapide (homme et femme)
- L'équipe ayant complété le plus de triathlons/duathlons
- Le participant ayant complété le plus de triathlons/duathlons en solo (homme et femme)
- L'équipe ayant complété le plus de tours de course à pied
- L'équipe la plus dynamique (déguisement, encouragement, participation aux jeux d'animation, etc.)
- L'équipe ayant recueilli le plus de dons



## OBJETS PERDUS

Les objets perdus attendront leur propriétaire sous la tente Triathlon Québec.

## RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur: [www.ms1timing.com](http://www.ms1timing.com)

## Règlements en vigueur

Les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Vous pouvez les consulter ici:  
[www.triathlonquebec.org/officiels-et-organisateurs/reglements/](http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organisateurs/reglements/)

Nous vous rappelons que l'événement se veut festif. Nous n'accepterons aucun comportement antisportif lors de l'événement.

### Merci aux partenaires du Défi 12 heures



### Merci aux partenaires de Triathlon Québec

