



Manuel de course - Édition 2017

(Mis à jour le 15-06-2017)

Attention, ce guide est à titre de référence. L'organisation se réserve le droit de faire des modifications en tout temps. Si des modifications sont faites, les participants les recevront par courriel ou lors de la réunion pré-course.

Table des matières

Qu'est-ce que le Triathlon Extrême Canada Man / Woman - Lac-Mégantic?	3
Sommaire	4
Quartier général	4
Horaire	5
Inscriptions	6
Le parcours (les cartes du parcours sont annexées au présent document)	7
Temps limites	8
Ravitaillements	9
Aide médicale	9
Équipe d'assistance	10
Règlements	12
Pénalités	13
Température moyenne en juillet	13
Toilettes disponibles sur le parcours	14
Hébergement et informations touristiques	15
Médias	15
Cartes du parcours	16

Qu'est-ce que le Triathlon Extrême Canada Man / Woman - Lac-Mégantic?

Le Canada Man / Canada Woman se veut l'ultime triathlon longue distance! Ce triathlon rend hommage aux bâtisseurs canadiens qui ont su s'adapter aux rudes éléments de la nature et faire de la forêt et des grandes étendues du Québec leur terre de subsistance et d'appartenance.

Le Canada Man / Canada Woman n'est pas le triathlon longue distance classique où des milliers de bénévoles seront là pour vous soutenir à chaque tournant. Comme dans la vie des pionniers, vous ne pourrez compter que sur vous-même dans de nombreuses sections, sur votre petite équipe de support et sur votre meilleur ami, qui devra vous suivre durant le marathon en pleine forêt canadienne.

En résumé :

Un parcours à couper le souffle au cœur de la forêt et des montagnes canadiennes qui enchaîne :

- 3,8 km de nage sur le lac Mégantic avec un départ à l'aurore;
- 180 km de vélo empruntant la route des Sommets avec un parcours de 2500 m de dénivelé positif;
- 42 km de course sur route et sentiers avec une arrivée ultime au sommet à l'observatoire du mont Mégantic et 1200 mètres de dénivelé positif!

Ce triathlon est le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord.

Atteignez les étoiles avant minuit!

Sommaire

- Les coureurs doivent **obligatoirement** avoir au moins un assistant (voir section assistant plus bas) et un véhicule.
- Les sections de vélo et de course ne sont pas fermées à la circulation.
- Le départ est donné à Lac-Mégantic à 4 h 30.
- Tous les participants doivent être membres de leur fédération nationale de triathlon.
- Les participants et assistants doivent obéir aux règles de sécurité routière canadiennes.
- Les assistants peuvent accompagner les coureurs en vélo sur certaines sections de course à pied.
- Un temps limite sera déterminé pour des raisons de sécurité.
- Les coureurs qui arriveront hors des limites de temps pour la dernière montée feront un parcours alternatif de course à pied d'une distance totale de 42 km.
- Le parcours entier compte 226 km.

Quartier général

Le quartier général de l'organisation du Canada Man – Lac-Mégantic se situe à l'adresse suivante :

Centre Sportif de Lac-Mégantic
5400 rue Papineau
Lac-Mégantic (Québec)
G6B 0B9

Horaire

Vendredi 7 juillet	14 h à 14 h 30 Conférence de presse, Centre sportif Mégantic
Vendredi 7 juillet	14 h 30 à 15 h 00 Réunion pour médias – Stratégie de couverture
Vendredi 7 juillet	18 h 00 à 21 h Inscriptions, Centre sportif Mégantic
Samedi 8 juillet	15 h Réunion pré-course (obligatoire), Centre sportif Mégantic
Samedi 8 juillet	16 h Présentation des athlètes (obligatoire), Centre sportif Mégantic
Samedi 8 juillet	17 h à 20 h Ouverture de la zone de transition 1 au parc de la Baie-des-Sables (2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic)
Dimanche 9 juillet	3 h 30 Rassemblement au Centre sportif Mégantic
Dimanche 9 juillet	4 h 00 Approche vers le départ au parc des Vétérans
Dimanche 9 juillet	4 h 30 Départ au parc des Vétérans
Lundi 10 juillet	11 h Banquet et remise des prix, Centre sportif Mégantic

Inscriptions

TARIFS ET PÉRIODES D'INSCRIPTION*

Période d'inscription	Tarif**
Jusqu'au 31 décembre 2016	445 \$CAN
Jusqu'au 31 mars 2017	545 \$CAN
Jusqu'au 30 juin 2017	645 \$CAN

* Frais de Triathlon Québec inclus

**Non remboursable

Mode de paiement :

L'inscription se fait directement en ligne sur le site www.caxtri.com

L'inscription comprend :

- Toute la logistique de course
- Deux (2) vêtements techniques (un pour le coureur et un pour son assistant)
- Deux (2) billets pour le banquet d'après course (un pour le coureur et un pour son assistant)
- Médailles aux gagnants
- Prix
- Accès aux photos de course
- Une expérience hors du commun dont vous vous rappellerez toute votre vie!

Le parcours (les cartes du parcours sont annexées au présent document)

Le parcours du Canada Man - Lac-Mégantic se fait sur un aller seulement. Le départ se fera de la ville de Lac-Mégantic et l'arrivée au sommet du mont Mégantic.

Natation (3,8 km) :

La zone de départ se situe au parc des Vétérans à Lac-Mégantic. Les participants doivent se présenter en premier lieu au centre sportif Mégantic à 3 h 30 pour une marche d'approche symbolique à travers Lac-Mégantic (départ de la marche à 4 h 00). Les participants doivent être en tenue de nage avec des souliers. La combinaison thermique est obligatoire avant d'entrer dans l'eau.

Le départ de la natation sera donné à 4 h 30.

Transition nage-vélo :

La transition nage-vélo se fera au parc de la Baie-des-Sables (2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic). La zone de transition sera ouverte pour y déposer les vélos le samedi de 17 h 00 à 20 h 00. Il est obligatoire de se changer dans la tente à l'arrivée de la nage : nudité interdite dans la zone de transition à l'extérieur de la tente.

Vélo (180 km)

Le parcours de vélo empruntera la magnifique route des Sommets. Il s'agit d'un parcours vallonné qui cumule plus de 2500 mètres de dénivelé positif. La montée abrupte du Morne attend les participants au 80^e km et attention à la montée finale au 179^e km!

Course (42 km)

Le parcours de course se déroulera sur des chemins asphaltés, de terre et sur des sentiers. Un parcours vallonné compose environ 75 % du marathon. Le dernier 25 % se déroulera essentiellement en sentier et comportera plus de 1200 mètres de dénivelé positif. Les participants doivent obligatoirement être accompagnés par leur assistant (à pied) pour la dernière portion du marathon (les derniers 8,5 km). Le point de rencontre avant la montée se fera à la TR 3 située à l'ASTROLab du Parc du Mont-Mégantic. Un temps limite sera appliqué pour la montée finale. De plus, le médecin de course peut prendre la décision de faire dévier un athlète sur le parcours alternatif pour des raisons médicales.

Parcours alternatif :

Les participants arrivant hors délai à la TR 3 (après 21 h 00) seront redirigés sur le parcours alternatif pour compléter les 42 km en empruntant une boucle dans les magnifiques sentiers forestiers au pied du mont Mégantic du Parc du Mont Mégantic.

Temps limites

Pour des raisons de sécurité, l'organisation du Canada Man appliquera les temps limites suivants :

Natation : **2:30 après le départ**

Vélo : **11:30 après le départ**

Course à pied :

Temps limite pour la montée au sommet de Mégantic (TR3) : **16:30 après le départ (21 h 00)**

Temps limite pour le parcours alternatif (TR3) : **17:30 après le départ (22 h 00)**

Le parcours alternatif sera fermé aux coureurs qui arrivent après 22 h 00 à la TR3. Le cas échéant, la course sera alors terminée pour eux.

Le médecin de course peut décider d'empêcher un participant de faire l'ascension du mont Mégantic ou le parcours alternatif pour des raisons médicales, même si ce dernier respecte les temps limites.

Ravitaillements

Il n'y aura **pas** de ravitaillement sur l'ensemble du parcours. L'assistant et le coureur devront prévoir les ravitaillements. Il y a des sections en course à pied où le coureur sera seul sans assistant pour plusieurs kilomètres. Le coureur devra transporter des ressources adéquates (eau, nourriture) pour ces sections.

Aide médicale

Une équipe médicale sera présente sur le parcours, aux transitions et à l'arrivée. Un numéro de téléphone d'urgence sera communiqué aux assistants lors de la réunion de course. L'organisation se réserve le droit de retirer un participant de l'épreuve sur jugement du médecin de course. Attention, étant donné la nature de l'événement, vous devez être autonome au maximum, l'équipe médicale peut prendre beaucoup de temps à se rendre à vous étant donné le type de parcours.

Équipe d'assistance

Chaque participant doit avoir au moins un (1) assistant dans un (1) véhicule. Attention, un (1) seul véhicule est autorisé par équipe. Les véhicules récréatifs et les remorques sont interdits. L'assistant doit obligatoirement avoir un téléphone cellulaire. Pour des raisons de sécurité, il doit pouvoir communiquer avec l'organisation en tout temps. La voiture doit obligatoirement être identifiée par les autocollants fournis par l'organisation.

Le rôle de l'assistant est de soutenir son athlète tout au long du parcours. L'assistant peut aider son athlète pour des ravitaillements (vélo et course) et également pour de l'aide mécanique lors de la section de vélo.

Le véhicule ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs. Cette règle sera rigoureusement appliquée et entraînera la disqualification de l'athlète dont l'assistant est en faute.

Vélo : Aucune aide ou ravitaillement ne peut avoir lieu depuis un véhicule en mouvement. L'assistant doit être à l'extérieur du véhicule pour donner de l'aide à son athlète sous peine de disqualification. Il est interdit de précéder son athlète pour faire du « pacing » ou pour créer un effet de sillage (drafting). Le véhicule doit suivre son athlète à une distance raisonnable et s'assurer de ne pas gêner la progression d'un autre athlète. Lors d'un arrêt sur la route, le véhicule doit obligatoirement être complètement à droite de la ligne blanche d'accotement. S'il n'y a pas assez de place pour être dans l'accotement en dégageant complètement la ligne blanche, l'arrêt est interdit. Ne pas suivre ces règles peut entraîner une disqualification. L'assistant doit récupérer le vélo à la TR2 dès que son coureur quitte la transition pour entamer la section de course à pied.

Course à pied : Comme le parcours n'est pas accessible en auto sur sa totalité, il y a des zones où l'assistant ne pourra pas ravitailler son coureur. Une carte sera fournie. Aucune aide ou ravitaillement ne peut avoir lieu depuis un véhicule en mouvement. L'assistant doit être à l'extérieur du véhicule pour donner de l'aide à son athlète sous peine de disqualification. Il doit toujours respecter les règles de sécurité routière et rester vigilant aux autres véhicules.

Lors de la dernière section du marathon, il est obligatoire pour un assistant d'accompagner l'athlète à pied pour la montée du mont Mégantic depuis la zone de transition 3 (TR3) jusqu'à l'arrivée (derniers 8,5 km).

Il ne sera pas possible de rejoindre le sommet avec le véhicule d'assistance. Un service de navette permettra de revenir à la TR3 afin de récupérer le véhicule après la course.

L'assistant doit :

- avoir un téléphone cellulaire et pouvoir rejoindre ou être rejoint par l'organisation en tout temps pendant la course;
- pouvoir communiquer en anglais ou en français;
- porter son t-shirt d'assistant;
- accompagner son athlète à pied pour la dernière montée à partir de la transition 3;
- avoir lu et connaître les règlements en vigueur pour le Canada Man – Lac-Mégantic;
- respecter en tout temps les règles de sécurité routière canadiennes;
- ne jamais accueillir un coureur dans son véhicule à moins d'un abandon.

Advenant un abandon avant ou pendant la course, VOUS DEVEZ téléphoner à la direction de course pour l'informer au numéro suivant 819-452-3334

Règlements

Le triathlon Canada Man est reconnu par la Fédération québécoise de triathlon et se conforme aux règles ITU. Cliquez sur le lien suivant pour les règlements complets applicables au Canada Man :

http://triathlonquebec.objectif226.ca/wpcontent/uploads/2016/03/itusport_competition-rules_2016_FRE.pdf

Résumé des règlements spécifiques au Canada Man :

- La puce électronique de chronométrage doit être portée en tout temps.
- À l'exception de la section de nage, le dossard doit être visible en tout temps.
- Le port de la combinaison thermique (wetsuit) est obligatoire pour la section de nage.
- Une lampe stroboscopique blanche est obligatoire pour la section de nage afin d'être visibles.
- Il est obligatoire de se changer dans la tente lors de la transition nage-vélo (pas de nudité dans la transition, à l'extérieur de la tente).
- Le sillage (drafting) est interdit sur la section de vélo.
- Le « pacing » est interdit en vélo.
- Des feux sont obligatoires pour la section de vélo : blanc à l'avant et stroboscopique rouge à l'arrière.
- Le port d'un casque approuvé est obligatoire pour la section de vélo.
- Les changements de vélo sont interdits.
- Il est de la responsabilité du participant de toujours garder la droite et de respecter le code de la sécurité routière en vigueur au Canada.
- Une lampe frontale est obligatoire pour la section de course à pied.
- Il est interdit de porter des écouteurs en tout temps pendant le triathlon.
- Il est interdit de ravitailler un coureur à partir d'un véhicule en mouvement.
- Le véhicule d'assistance ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs.
- Il est interdit de jeter des déchets par terre.
- Il est interdit de faire ses besoins ailleurs que dans des toilettes. Des toilettes seront disponibles sur le parcours (voir la liste des toilettes disponibles sur le parcours ci-dessous).
- La voiture d'assistance doit être clairement identifiée par les autocollants fournis par l'organisation.
- Si elle le juge nécessaire, l'organisation se réserve le droit de retirer un participant de l'épreuve.
- Si vous abandonnez la course, VOUS DEVEZ téléphoner à la direction de course pour l'informer au numéro suivant +819-452-3334

Pénalités

Les juges de courses peuvent donner des pénalités de temps ou disqualifier l'athlète si celui-ci ou son équipe d'assistance enfreint les règles.

Temps de pénalité

- Pénalité mineure – 5 minutes
- Deuxième pénalité – 15 minutes
- Troisième pénalité, pénalité majeure ou comportement dangereux – Disqualification

Les boîtes de pénalités se trouvent à la TR2 ainsi qu'à la TR3.

Température moyenne en juillet

La région de Mégantic jouit de conditions climatiques favorables à un triathlon en juillet. Les températures moyennes sont les suivantes :

23 °C - Juillet - Température moyenne de jour

12 °C - Juillet - Température moyenne de nuit

18 °C - Juillet - Température moyenne de l'eau – Lac Mégantic

Toilettes disponibles sur le parcours

Il est interdit de faire ses besoins ailleurs que dans des toilettes.

Endroit	Description	Nb	KM
Centre Sportif Mégantic	À l'intérieur du centre	++	-
Départ au parc des Vétérans	Toilettes chimiques	3	-
Transition 1 : Baie des Sables	-Toilettes chimiques prêt de la TR1	6	-
	-Toilettes publiques dans le bâtiment de la Plage de la Baie des Sable	++	-
Parcours vélo			
Centre des loisirs de Marston	Toilettes bleues publiques dans le Centre des loisirs	1	5,5
Halte des Zouaves, Piopolis	Toilettes publiques	1	15,8
Halte de Saint-Augustin-de-Woburn	Toilettes publiques	2	24,5
Halte routière de Frontenac	Toilettes chimiques publiques	2	39
Information Route des Sommets. Ville d'Audet	Toilette chimique. Pas sur le parcours (Sur rue Principale)	1	63
Parc du Lac à Lac Drolet	Toilettes publiques sèches		79,5
OTJ de Ste-Cécile-de-Whitton	Toilettes publiques	2	100
Centre des loisirs de Marston	Toilettes bleues publiques dans le Centre des loisirs		118
Stationnement de l'Église de Val-Racine	Toilette chimique	1	137
À l'entrée des Sentiers Frontaliers	Toilette chimique	1	152
La Patrie, Bonichoix	Toilettes à la station-service Bonichoix	1	162
Chartierville	Toilettes publiques derrière l'hôtel de Ville	2	174
Chartierville	Toilette chimique de la ville en bas de la côte.	1	178
TR2		2	
Parcours course à pied			
Chartierville	Toilettes publiques derrière l'hôtel de Ville	2	8.5
Entrée du sentier sur Chemin du Petit Canada	Toilette chimique	1	20,5
Entrée des Sentiers Frontaliers sur route 212	Toilette chimique	1	29
AstroLab	Toilettes dans les bâtiments	4	33
Arrivée en haut du Mont Mégantic	Toilettes chimiques	2	42

Hébergement et informations touristiques

Pour vos besoins d'hébergement, n'hésitez pas à communiquer avec le bureau d'accueil touristique de la région de Mégantic.

3295 rue Laval
Lac-Mégantic (Québec) G6B 1A5
Inter. : 001 819 583-5515
National. : 1 800 363-5515
tourisme@sdegranit.ca

Vous pouvez également trouver de l'information directement sur le site Web suivant :
<http://www.tourisme-megantic.com/dormir>

Hébergements à Chartierville : <http://chartierville.ca/zone-tourisme/hebergement/>

SÉPAQ Parc national du Mont-Mégantic : <http://www.sepaq.com/pg/mme/>

Directions routières :

Le quartier général du Canada Man est situé à l'adresse suivante :

Centre Sportif de Lac-Mégantic
5400 rue Papineau
Lac-Mégantic (Québec)
G6B 0B9

Médias

Votre participation au Canada Man risque fortement d'intéresser vos médias locaux. L'organisation du Canada Man se fera un plaisir de fournir des photos, vidéos ou des commentaires aux médias. Vous n'avez qu'à donner le contact suivant en référence :
pdesgagne@enduranceaventure.com.



Cartes du parcours

Voir les cartes des parcours de nage, vélo et course à pied sous le lien suivant :
<http://www.caxtri.com/parcours.html>

