

CANADA MAN
WOMAN

Lac-Mégantic  **SPRINT** Triathlon



SPRINT

MANUEL DE COURSE 2021

PRÉSENTATION

Vous voulez vivre un triathlon sprint hors norme ?

Le triathlon Canada Man/Woman Sprint présenté par Tafisa est parfait pour vous.

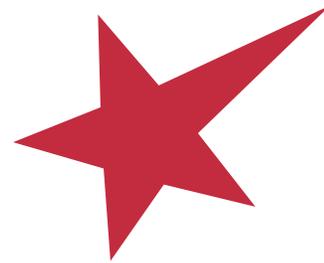
Le Canada Man/Woman Sprint est conçu pour les personnes qui veulent tenter l'aventure du triathlon extrême. Le triathlon SPRINT est également idéal pour les assistants du Canada Man/Woman extrême qui se déroulera le lendemain et qui voudraient participer à l'événement!

Manuel de course

Ce manuel contient des informations importantes pour le bon déroulement de la course ainsi que pour votre sécurité. Le manuel est en constante évolution. C'est particulièrement le cas en cette période de pandémie. Nous avons modifié plusieurs éléments pour être conformes aux normes prescrites par triathlon Québec et par la Santé publique. Nous mettrons le document à jour en fonction des normes à respecter si nécessaire.

Les modifications apportées à l'événement ont pour but de mettre tout en œuvre afin de satisfaire les normes de la santé publique, dont les exigences de distanciation physique et d'hygiène.

Toutes les étapes de la course ont été simplifiées et réduites au minimum afin que les athlètes passent le moins de temps possible sur le site de la compétition et ainsi réduire les risques de contagion.



HORAIRE

DATE	HEURE	QUOI	OÙ
Samedi 25 septembre	9 h	Réunion pré course	Un lien internet vous sera envoyé quelques jours avant la rencontre.
Samedi 2 octobre	7 h	Arrivée du groupe 1 sur le site de course	Parc de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
	7 h 05	Arrivée du groupe 2 sur le site de course	
	7 h 10	Arrivée du groupe 3 sur le site de course	
	7 h 15	Arrivée du groupe 4 sur le site de course	
	7 h 20	Arrivée du groupe 5 sur le site de course	
	8 h	Début des départs. 4 participants à la fois au 10 secondes.	

INSCRIPTION

Tarifs et périodes d'inscription *

SPRINT INDIVIDUEL	
PÉRIODE D'INSCRIPTION	TARIF*
Jusqu'au 31 mars 2021	80 \$ CAN
Jusqu'au 18 juin 2021	100 \$ CAN

L'inscription comprend* :

- Un (1) vêtement technique
- Un (1) repas d'après course
- Toute la logistique de course
- Médailles pour finissants
- Certificats** aux 3 premiers des groupes d'âge
- Certificats** et prix aux gagnants du classement général
- Et surtout, un triathlon sprint hors du commun à l'image du triathlon Extrême Canada Man/Woman!

L'inscription se fait directement en ligne sur le site

www.caxtri.com

*Pour minimiser les contacts et puisqu'il n'y a pas de rencontre présenteielle, le vêtement technique, votre repas et votre médaille de finissant seront dans la transition à votre poste. Pour le lunch, il est interdit de le consommer sur place (on vous l'offre parce que vous le méritez!). Il n'y aura pas la possibilité d'échanger sont vêtement technique.

**Les certificats cadeaux et prix aux différents gagnants seront envoyés par la poste.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Vous avez l'option, lors de votre inscription, de prendre une assurance remboursement si vous le souhaitez.

LE PARCOURS

Un parcours à l'image du Canada Man/Woman Extrême

NATATION (750 m)

Le départ se fait de la plage de la Baie des Sables. Le parcours de 750 m est indiqué par des bouées pour effectuer un trajet en U. Elle se termine avec un retour sur la plage face à l'entrée de la zone de transition.



VÉLO (20 km)

Le parcours de vélo est à l'image du Canada Man - Woman avec 20 km de route magnifique comprenant des montées et des descentes vertigineuses et un dénivelé positif de 400 mètres!

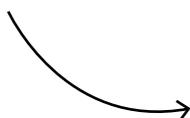


COURSE À PIED (6,2 km)

Nouveau parcours de course spécial COVID-19. Pour éviter les sentiers étroits et les rapprochements de moins de 2 mètres.



Le parcours de la course à pied et son dénivelé



RÈGLEMENTS

Le triathlon Canada Man/Woman est reconnu par la Fédération québécoise de triathlon. Cliquez sur le lien suivant pour les règlements complets applicables au Canada Man/Woman Sprint :

www.triathlonquebec.org/officiels/reglements

Le port de la combinaison isothermique est obligatoire. La température de l'eau sera inférieure à 15 degrés Celsius.

MESURES SPÉCIFIQUES POUR LA COVID-19 À RESPECTER EN TOUT TEMPS SUR LE SITE DE L'ÉVÈNEMENT

Merci de respecter les consignes de santé définies par les autorités de santé et d'hygiène en période de pandémie

- Si vous avez des symptômes de toux, fièvre, ne venez pas participer à l'évènement.
- Distanciation physique (2m)
- Apportez du gel hydroalcoolique et lavez vous les mains le plus souvent possible.
- Portez un masque en tout temps sur le site de l'évènement.

Un animateur sur le site répétera régulièrement ces consignes tout au long de la journée pour vous en informer.

Inscriptions et réunion avant course

Cette année toutes les démarches d'inscription sont en ligne et la réunion d'avant course se fera en ligne. Si vous ne pouvez pas y assister, vous pourrez le suivre plus tard sur le web (enregistrement). Il n'y aura pas de rassemblement sur le site de Baie des Sables.

Heure de départ

Nous allons organiser des départs en continu de 4 personnes (mixte Homme Femme) en même temps espacés de quelques



dizaines de secondes. Nous allons organiser des départs des plus rapides aux moins rapides. Nous allons vous demander par mail de nous communiquer votre temps moyen sur une course sprint pour organiser les vagues de départs.

Vous recevrez dans un deuxième temps un mail qui vous indiquera précisément l'heure à laquelle vous devez vous présenter directement au stationnement de Baie Des Sables avec un numéro d'emplacement individuel dans la zone de transition (en mode COVID19).

Jour de course

Vous devez vous stationner à Baie des Sables 1 heure avant votre heure de départ maximum. Suivre l'horaire d'arrivée pour réduire au maximum les rassemblements et les lignes d'attente.

- Le groupe 1 ne doit pas arriver avant 7 h.
- Le groupe 2 ne doit pas arriver avant 7 h 05.
- Le groupe 3 ne doit pas arriver avant 7 h 10.
- Le groupe 4 ne doit pas arriver avant 7 h 15.
- Le groupe 5 ne doit pas arriver avant 7 h 20.

- Vous entrerez directement dans la transition avec tout votre matériel pour rejoindre votre emplacement individuel. **Attention vous ne pourrez plus sortir de la transition.**

Vous devrez porter le masque neuf qui vous sera fourni à l'entrée de la transition.

Il n'y aura pas de lieu (tente ou autre salle) pour vous changer sur place. Vous devrez vous changer dans la zone de transition. Organisez-vous pour que ce soit simple avant votre venue sur le site.

Vous trouverez votre kit de coureur à votre place assignée dans la zone de transition avec autocollants (casque et vélo), le bonnet de bain, votre médaille de finissant ainsi que votre tee-shirt de l'événement.

Aucun marquage des athlètes ne se fera sur place. Nous vous encourageons fortement à vous marquer à la maison à l'aide d'un marqueur indélébile selon la procédure standard (numéro de dossard sur le côté de deux bras et des deux jambes).

Vous devrez vous changer sur place pour aller ensuite (sans sortir de la transition) rejoindre directement la ligne de départ.



Puces timing

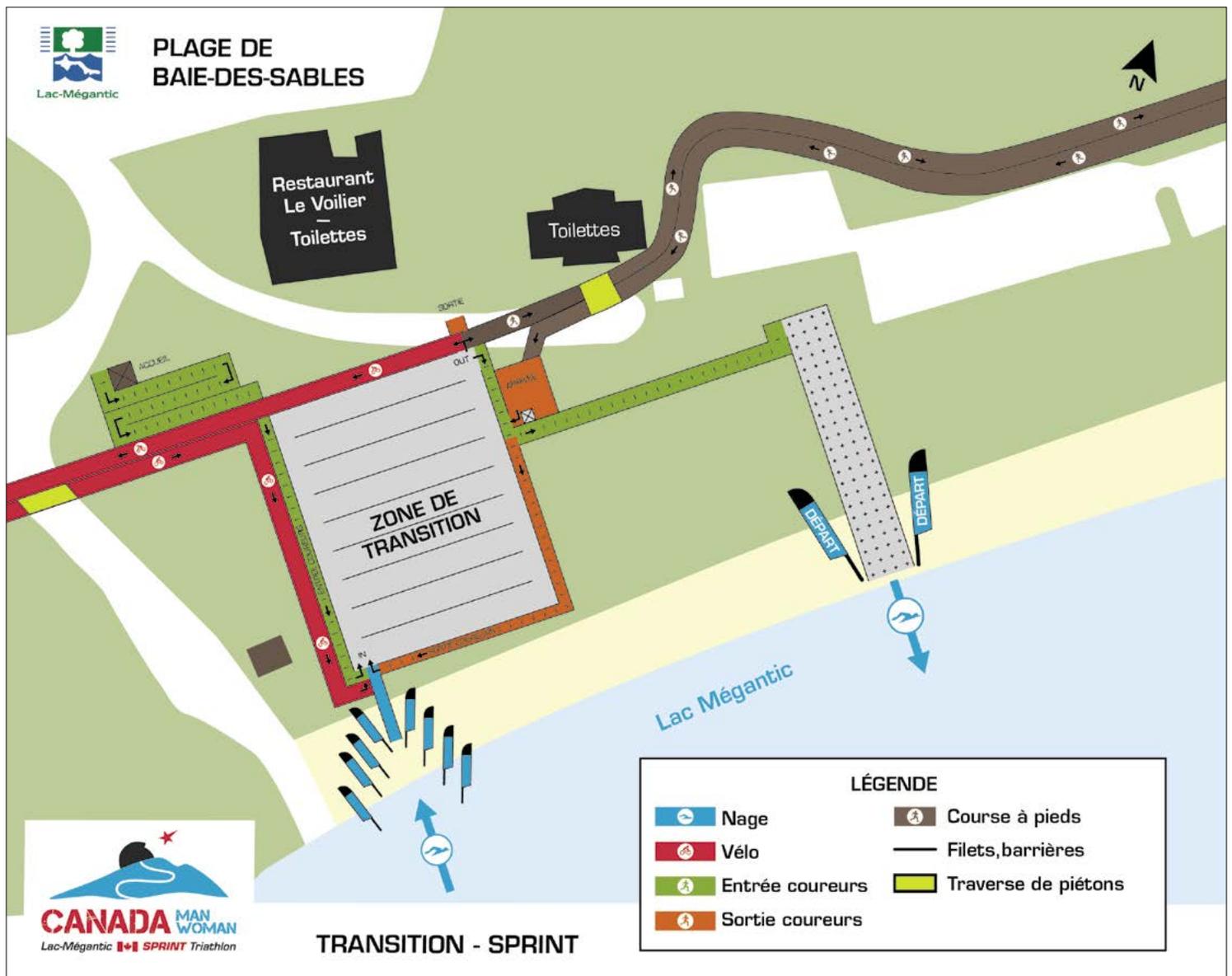
Les puces pour le chronométrage seront déposées à l'entrée de la transition, vous devrez la redonner à la sortie de la zone d'arrivée.

Vous avez la charge de déposer la puce dans le bac prévu à cet effet dans la zone d'arrivée. Il est de votre responsabilité de remettre la puce. Si vous perdiez la puce nous serions dans l'obligation de vous facturer le coût de la puce.

Zone de transition

La zone de transition sera aérée pour respecter les normes de distanciation et les recommandations de la fédération Triathlon Québec. Il y aura 2 mètres entre chaque vélo et les rangées seront séparées d'un couloir de 5 mètres.

Pour accéder à la zone de transition et à la ligne de départ, il y aura des couloirs avec des marquages au sol (distance de deux mètres). Il est impératif de respecter ces lignes de distanciation en tout temps.



Indication procédure COVID-19

Il y aura des bénévoles pour vous indiquer le protocole sanitaire pour la course (marquage au sol pour respecter les deux mètres, fonctionnement de la transition, récupération masques COVID-19 à l'entrée de la transition et à la sortie de course. Récupération masque à l'arrivée de la course etc).

Ravitaillement

Pour limiter les contacts entre coureurs, et l'équipe de bénévoles, il n'y aura pas de ravitaillement. Vous devez donc être autonome pour l'ensemble du triathlon Sprint (nage, vélo et course à pied)

Spectateurs et assistants

Pour limiter le nombre de personnes sur place lors de l'évènement, le site de la course ne sera pas accessible au public ou aux accompagnateurs. Vous devez venir seul avec tout le matériel nécessaire pour faire votre course.

Il n'y aura pas de stand de réparation pour les vélos, donc bien vérifier vos vélos avant de venir. Les freins sont très importants car il y a de fortes pentes nécessitant un bon freinage.

Limitation nombre de coureurs

Actuellement, nous devrions respecter 230 personnes sur le même site. Donc nous ouvrons uniquement 230 places pour le triathlon Sprint seulement. Nous aurons uniquement des coureurs solos. Les équipes ne seront pas admises cette année car il y a trop d'interactions entre les coureurs d'une même équipe.

Départs

Juste avant le départ, quand vous êtes sur la première ligne de départ, vous déposerez vos masques dans la poubelle juste à côté de vous.

Les départs vont être donnés toutes les 10 secondes, 4 athlètes à la fois.

Doublement en vélo

12 mètres en arrière du concurrent commencer à se déporter sur la gauche de 2 mètres pour débiter le dépassement.

Doublement en course à pied

4 mètres en arrière du coureur à doubler, se déporter sur la gauche de 2 mètres pour débiter le dépassement.



Arrivée

Lorsque vous passez la ligne d'arrivée, vous devrez récupérer un masque de protection mis à disposition par l'organisation.

Vous devrez redonner, dans une zone spécifique, votre puce de chronométrage.

Il n'y aura pas de remises de médailles, ni de podium pour limiter les échanges entre bénévoles et coureurs. Les gagnants recevront leurs prix par la poste.

Vous serez directement redirigé vers la zone de transition pour récupérer votre matériel et sortir définitivement vers le stationnement. Nous demandons aux coureurs de repartir directement du site pour éviter les regroupements sur place en ce même si nous vous offrons un repas d'après course. Le lunch est pour vous féliciter d'avoir compléter le triathlon Sprint du Canada Man / Woman 2021 et vous redonner un peu d'énergie avant de reprendre la route!

Il n'y aura pas de présentation des résultats sur place, vous pourrez les consulter directement sur le web en ligne.

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>





ENDURANCE AVENTURE

1690 chemin de la Rivière-aux-Cerises,
Magog, Québec, J1X 3W3 CANADA

T : +1.819.847.2197