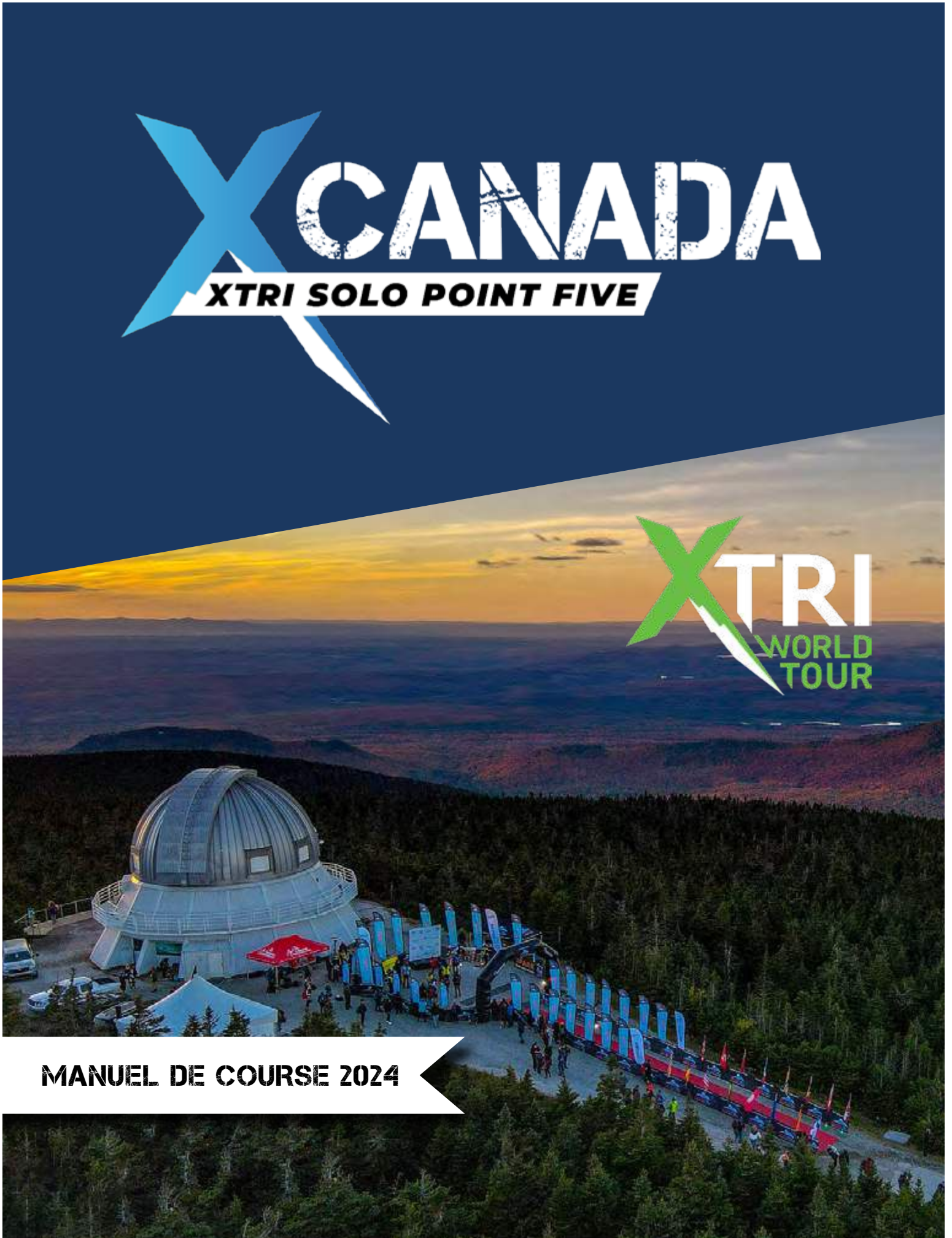


# X CANADA

**XTRI SOLO POINT FIVE**

**XTRI**  
WORLD  
TOUR

**MANUEL DE COURSE 2024**



# TABLE DES MATIÈRES

Présentation .....	4	Médias .....	15
Inscription .....	5	Road book athlète .....	16
Le parcours .....	5	> Vélo .....	16
Plan du parcours et horaires .....	6	> Course à pied .....	20
Règlements .....	10	Road book assistant .....	18
Pénalités .....	11	> Vélo .....	18
Temps limites .....	11	> Course à pied .....	21
Assistance .....	12	Plan Assistant et Athlète	
Ravitaillement .....	13	Course à pied .....	22
Aide médicale .....	13	Plan général de la course .....	23
Toilettes - localisation .....	14		
Hébergement et informations touristiques .....	15		

# PRÉSENTATION

## Un triathlon intense, magnifique et sauvage!

Le triathlon XTRI SOLO POINT FIVE CANADA propose un parcours plus court, mais comparable au Canada Man/Woman dans sa beauté et dans son intensité.

Le XTRI SOLO POINT FIVE CANADA n'est pas le triathlon classique où des milliers de bénévoles seront là pour vous soutenir à chaque tournant. Vous ne pourrez compter que sur vous-même pour compléter cette épreuve hors du commun!



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

- 1,9 km de nage sur le lac Mégantic avec un départ à l'aurore;
- 90 km de vélo empruntant la Route des Sommets avec un parcours de 1100 m de dénivelé positif;
- 20 km de course sur route et sentiers avec une arrivée ultime au sommet à l'observatoire du Mont-Mégantic et 1100 m de dénivelé positif!

## Manuel de course

Ce manuel contient des informations très importantes pour le bon déroulement de la course ainsi que pour votre sécurité. **Il est obligatoire de lire et de comprendre ce manuel.**

## Quartier général

Le quartier général de l'organisation du XTRI SOLO POINT FIVE CANADA – Lac-Mégantic se situe à l'adresse suivante :

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



# INSCRIPTION

DATE	HEURE	QUOI	OÙ
Samedi 5 octobre 2024	9 h à 12 h	Accueil et inscription des athlètes	Centre sportif Mégantic 5400 rue Papineau, Lac-Mégantic QC G6B 0B9
	15 h à 16 h 30	Réunion de course et accueil officiel	
Dimanche 6 octobre 2024	4 h 45	Ouverture de la zone de transition	Parc de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
	6 h 15	Départ du XTRI SOLO POINT FIVE	Parc de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
Lundi 7 octobre 2024	Midi	Banquet final	Centre sportif Mégantic 5400 rue Papineau, Lac-Mégantic QC G6B 0B9

## LE PARCOURS











Le départ du XTRI SOLO POINT FIVE CANADA se fera du Parc de la Baie-des-Sables et l'arrivée au sommet du Mont Mégantic sur un parcours total de 112 km. Vous pouvez aussi voir les cartes interactives sur le site Internet de l'événement.

### **Possibilité de changement de parcours dû aux conditions climatiques**

Pour la sécurité des participants, nous avons prévu des parcours alternatifs pour la nage ainsi que pour l'arrivée au sommet du Mont Mégantic. Si nous devons annuler la section de nage, le départ se fera de la plage de Baie-

des-Sable. Si les conditions climatiques nous empêchent de terminer la course au sommet du Mont Mégantic, les coureurs seront dirigés vers une boucle alternative en sentier avec une arrivée au centre d'accueil du Parc du Mont-Mégantic.

**LÉGENDE DU PARCOURS DU SOLO POINT FIVE**

-  **TR1** Transition 1 : Baie-des-Sables
-  **TR2** Transition 2 : Notre-Dame-des-Bois
-  **R1** Ravitaillement 1 (organisation)
-  **263** Route et numéro
-  ..... Frontière
-  Course à pied sur sentier
-  Course à pied sur route / chemins / rangs
-  Vélo
-  Nage
-  25 Km vélo

**DIMANCHE**



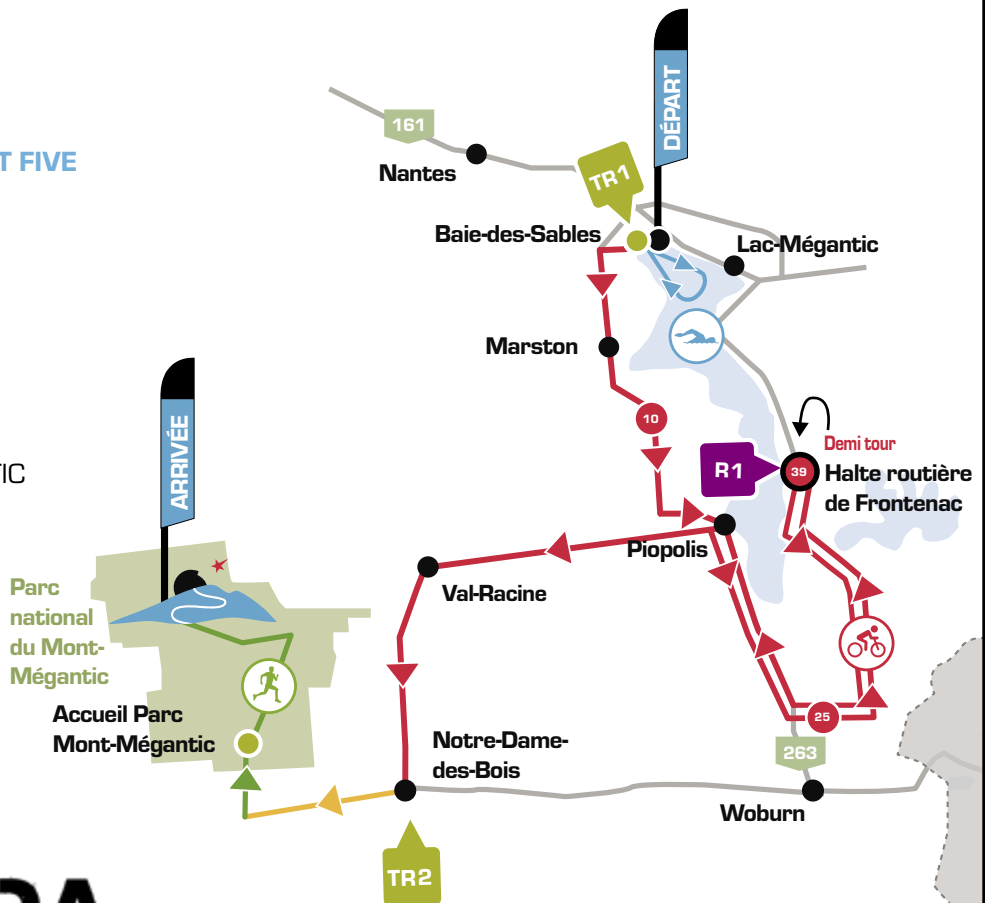
**6 H 15: DÉPART DU SOLO POINT FIVE**  
PARC DE LA BAIE-DES-SABLES



**ENTRE 9 H 30 ET 13 H**  
ARRIVÉE DES VÉLOS À LA TR2  
DE NOTRE-DAME-DES-BOIS



**ENTRE 11 H ET 17 H**  
ARRIVÉE DE LA COURSE À PIED :  
AU SOMMET DU MONT-MÉGANTIC



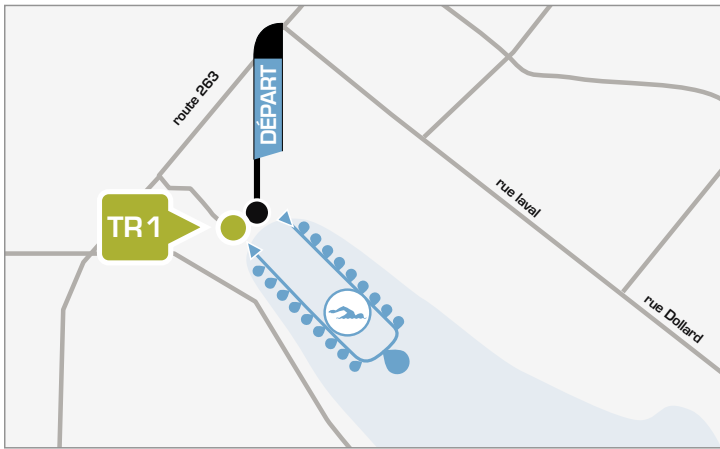
USA

Distance : 1,9 km

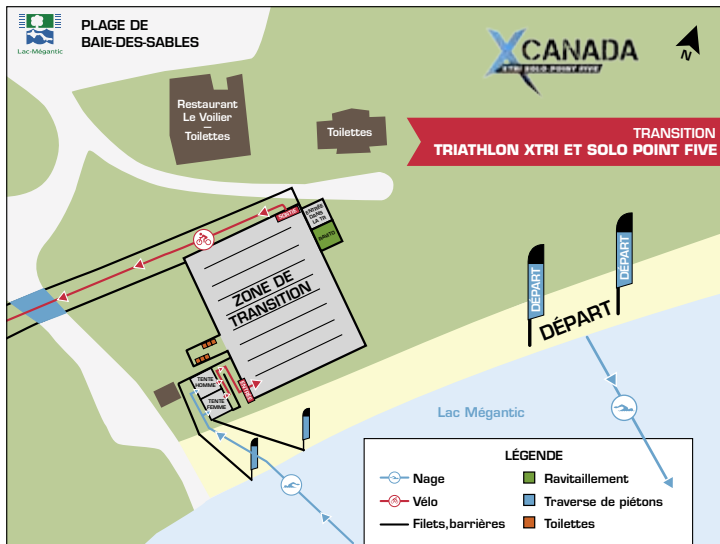
Départ de la nage à 6 h 15. Le parcours de 1,9 km se déroule dans le Lac Mégantic, avec un départ et une arrivée du Parc de la Baie-des-Sables. **Il est obligatoire de nager avec une torpille gonflable, une lampe blanche stroboscopique et une combinaison thermique (wetsuit).**

### TR1 : Transition 1 (Nage-Vélo)

La transition se fera au parc de la Baie-des-Sables. La zone de transition sera ouverte le dimanche à partir de 4 H 45.



Parcours de natation



Transition 1: Nage - vélo



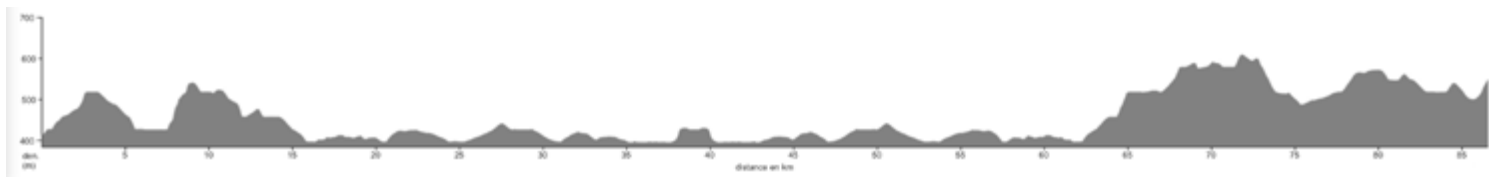
**Distance : 90 km**

**Dénivelé positif : 1100 m**

Le parcours de vélo empruntera la magnifique Route des Sommets. Il s'agit d'un parcours vallonné qui cumule plus de 1000 mètres de dénivelé positif.



### ÉLÉVATION (M) - VÉLO



### TR2 : Transition 2 (Vélo-Course)

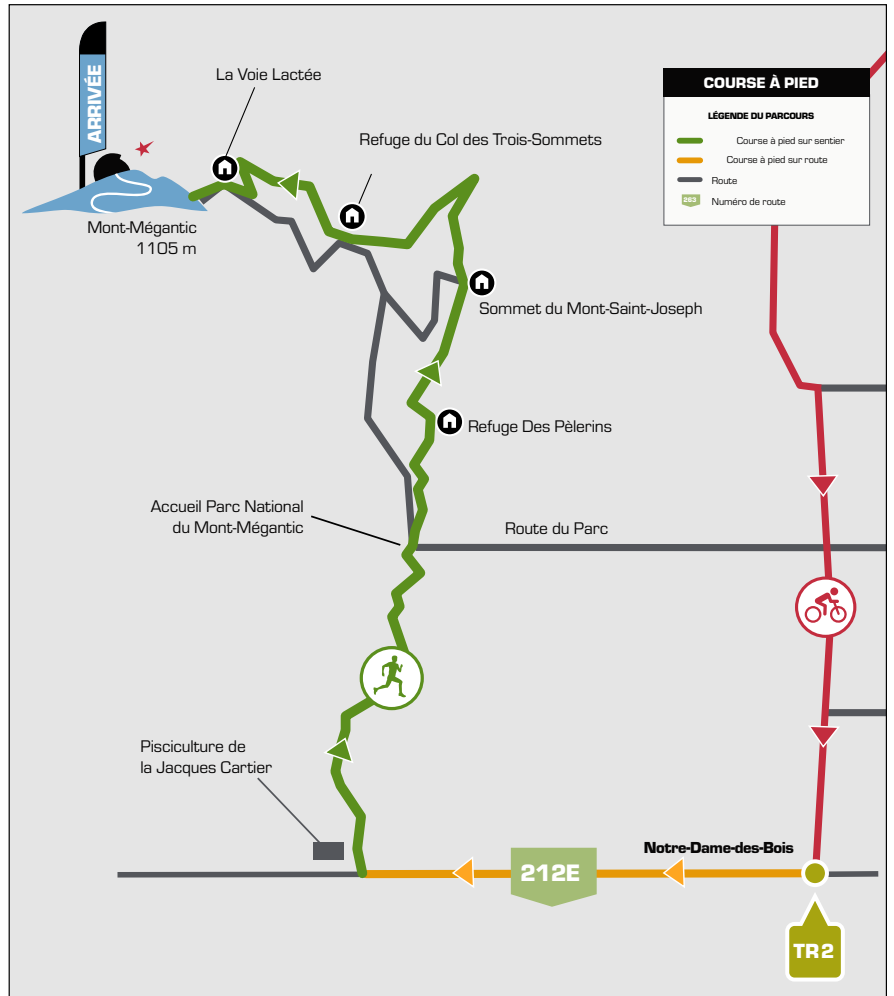
La transition se fera à Notre-Dame-des-Bois. Les assistants doivent se stationner à l'endroit désigné pour attendre leur coureur.

# COURSE À PIED

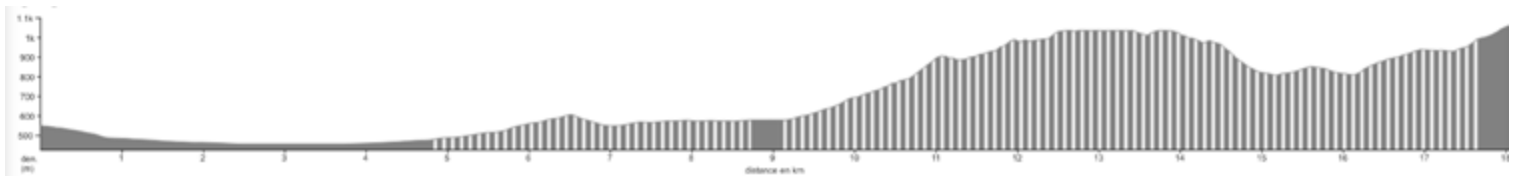
Distance : 18 km

Dénivelé positif : 1100 m

Le parcours de course se déroule sur des chemins asphaltés et sur des sentiers. 75 % du parcours se déroule essentiellement en sentier et comporte plus de 1000 mètres de dénivelé positif.



## ÉLÉVATION (M) - COURSE À PIED





# RÈGLEMENTS

## GÉNÉRAL

- 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. Il est de la responsabilité du participant et de l'assistant de toujours garder la droite et de respecter le code de la sécurité routière en vigueur au Québec.
- Il est interdit aux assistants de précéder ou de suivre leur coureur en voiture.
- Il est interdit de ravitailler son athlète en vélo.
- Le véhicule d'assistance ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs sous peine de disqualification de son athlète.
- Le véhicule d'assistance doit respecter les règles de sécurité routière sous peine de disqualification de son athlète.
- Le véhicule d'assistance doit suivre le chemin établi par l'organisation tel que décrite dans le Road Book Assistant.
- En cas de bris mécanique majeur, un coureur peut appeler son assistance et donner rendez-vous au lieu précis de l'incident. Dans ce cas, il doit attendre l'arrivée de son assistance. Après l'intervention, l'assistance doit immédiatement retourner à la prochaine zone de ravitaillement officielle.
- La voiture d'assistance doit être clairement identifiée par les autocollants fournis par l'organisation. Un collant en haut à droite dans le pare-brise avant et un collant en haut à droite dans la vitre arrière (côté passager).
- Le participant ne doit jamais entrer dans la voiture l'assistance à moins d'un abandon.
- Tous les participants doivent être membres de leur fédération nationale de triathlon.
- Il est interdit de porter des écouteurs en tout temps pendant le triathlon.
- Il est interdit de rouler avec le participant en vélo sur la section vélo.
- 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 à la page 16).

- Si vous abandonnez la course, VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT téléphoner à la direction de course.
- Si elle le juge nécessaire, l'organisation se réserve le droit de retirer un participant de l'épreuve.

## NATATION

- Le port de la combinaison isothermique (wetsuit) est **obligatoire** pour la section de nage.
- Une lampe stroboscopique blanche est **obligatoire** pour la section de nage afin d'être visible.
- Les bouées torpilles sont **obligatoires** pour la nage.

## VÉLO et COURSE À PIED

- Le sillonnage (drafting) est interdit sur la section de vélo.
- Des feux sont **obligatoires** pour la section de vélo : stroboscopique 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.



## PÉNALITÉS

Les juges de course peuvent donner des pénalités de temps ou disqualifier l'athlète si celui-ci ou son équipe d'assistance enfreint les règles. Nous espérons grandement ne pas avoir à utiliser les pénalités. Le XTRI SOLO POINT FIVE CANADA, comme tous les autres événements de la série XTRI, se veut un événement sportif où les valeurs de dépassement de soi, d'entraide et d'esprit sportif doivent être au premier rang des aspirations.

### Temps de pénalité

- Pénalité mineure – 5 minutes
- Deuxième pénalité – 15 minutes
- Troisième pénalité, pénalité majeure, conduite anti sportive, comportement dangereux – Disqualification
- Pénalité pour véhicule d'assistance sur le parcours - 30 minutes au coureur

## TEMPS LIMITES

Pour des raisons de sécurité, l'organisation du XTRI SOLO POINT FIVE CANADA appliquera les temps limites suivants :

<b>Natation :</b>	<b>7 H 25 à la TR1</b> (1 h 10 après le départ)
<b>Vélo :</b> Arrivée à TR2	<b>12 h 00 à la TR2</b> (5 h 45 après le départ)
<b>Course à pied :</b>	<b>15 h 15 à à l'accueil du parc</b> (9 h après le départ) Fin de la course.

Le directeur de course, sous le conseil du médecin, peut décider d'empêcher un participant de faire l'ascension du Mont Mégantic pour des raisons médicales, même si ce dernier respecte les temps limites.

## ASSISTANCE

Le rôle de l'assistant est de soutenir son athlète tout au long du parcours. L'assistant doit aider son athlète pour récupérer le matériel de natation et de vélo.

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. **Il est interdit aux assistants de précéder ou de suivre leur coureur en voiture. Pour le vélo, il y aura uniquement 1 ravitaillement au km 39 géré par l'organisation.**

Nous rappelons que le véhicule ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs. Cette règle sera

rigoureusement appliquée et entraînera la disqualification du coureur si non respectée.

L'assistant doit récupérer le matériel de natation à la TR1 dès que son coureur quitte la zone.

L'assistant doit récupérer le vélo à la TR2 dès que son coureur quitte la transition pour entamer la section de course à pied.

Les assistants doivent toujours respecter les règles de sécurité routière et rester vigilants aux autres véhicules.



Il ne sera pas possible de rejoindre le sommet avec le véhicule d'assistance. Un service de navette permettra de revenir afin de récupérer le véhicule après la course. L'accès au parc ainsi que le service de navette pour le retour du sommet est inclus pour le coureur et un (1) assistant.

Les autres accompagnateurs utiliseront aussi la navette pour se rendre au sommet (avec leur droit d'accès procuré avant l'embarquement). Lien pour payer vos droits d'accès supplémentaires d'avance : <https://www.sepaq.com/fr/reservation/achat/acces-quotidien>. Il est également possible de s'y rendre à pied (5 km).

Température moyenne au sommet de 0° C le soir, avec possibilité de neige.

## RAVITAILLEMENT

### Vélo

L'organisation offrira un ravitaillement au KM 39

### Course à pied

Il y aura deux ravitaillements sur le parcours de course à pied au km 11 Refuge Des Pèlerins et au km 15 au Col des Trois-Sommets. Il y a des sections en course à pied où le coureur sera seul 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. 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.**



# TOILETTES - LOCALISATION

LIEU	DESCRIPTION	NB	KM
Transition 1 : Baie-des-Sables	Toilettes chimiques près de la TR1	2	-
	Toilettes publiques dans le bâtiment de la Plage de la Baie des Sables + toilettes chimiques dans la transition	++	-
 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 Woburn	Toilettes publiques	2	24,5
Halte routière de Frontenac	Toilettes chimiques publiques	1	40
Woburn	Toilettes publiques	2	53
Halte des Zouaves, Piopolis	Toilettes publiques	1	62
Intersection de Val-Racine	Toilettes chimiques	1	65
TR2	Toilettes chimiques	1	87
 PARCOURS COURSE À PIED			
Entrée des Sentiers frontaliers sur route 212	Toilettes chimiques à la sortie du sentier	1	5
AstroLab	Toilettes dans les bâtiments	4	17,5
Arrivée en haut du Mont Mégantic	Toilettes chimiques	2	18



# 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](mailto:tourisme@sdegranit.ca)

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

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

## Directions routières :


Le quartier général du XTRI SOLO POINT FIVE CANADA est situé à l'adresse suivante :

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

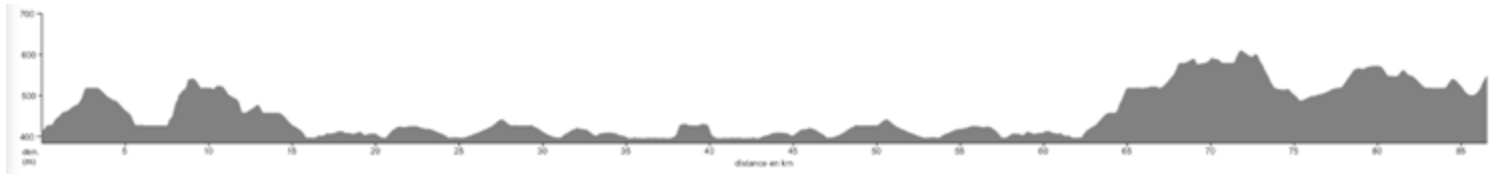
## MÉDIAS

Votre participation au XTRI SOLO POINT FIVE CANADA risque fortement d'intéresser vos médias locaux. L'organisation se fera un plaisir de fournir des photos, vidéos ou des commentaires aux médias. Vous pouvez donner le contact suivant en référence :  
[communications@enduranceaventure.com](mailto:communications@enduranceaventure.com)



 DIRECTIONS	DISTANCE	KM
1 Aller en direction nord sur Rue de la Baie des Sables vers QC-263 N <i>Go north on Rue de la Baie-des-Sables towards QC-263N</i>	800 m	1
2 Tourner à gauche sur QC-263 S <i>Turn left on QC-263 S</i>	23,8 km	24
3 Tourner à gauche vers Rang Clinton QC-161 N <i>Turn left towards Rang Clinton QC-161 N</i>	250 m	24
4 Suivre Rang Clinton QC-161 N <i>Follow Rang Clinton QC-161 N</i>	15,3 km	
5 Demi-tour au niveau de la Halte routière de Frontenac <i>U-turn at the Frontenac roadside stop</i>		39
6 Suivre Rang Clinton QC-161 S <i>Follow Rang Clinton QC-161 S</i>	15,3 km	53
7 Tourner à droite sur QC-263 chemin de la Rivière-Bergeron <i>Turn right on QC-263 Chemin de la Rivière-Bergeron</i>	9,2 km	
8 Village de Piopolis <i>Piopolis Village</i>		62
9 Se diriger vers l'ouest sur QC-263 rue Principale et tourner à gauche sur Chemin de Bury. <i>Head west on QC-263 rue Principale and turn left on Chemin de Bury.</i>	2 km	64,5
10 Suivre Chemin de Bury (6,9km) et le suivre sur 4,7 Km <i>Follow Chemin de Bury (6.9km) for 4.7km</i>	11,6 km	
11 Village de Val-Racine <i>Val-Racine Village</i>		76
12 Se diriger vers le sud sur route de Chesham puis tourner à droite à l'intersection pour rester sur route de Chesham <i>Head south on Route de Chesham then turn right at the intersection to stay on Route de Chesham</i>	5,6 km	81,5
13 Continuer vers le sud sur 4,9 km pour arriver à Notre Dame-Des-Bois lieu de la TR2 <i>Continue south for 4.9 km to arrive at Notre Dame-Des-Bois TR2 location</i> <b>Les assistants doivent reprendre les vélos à cet endroit. Assitants must take back the bike</b>	4,9 km	86,5

ELEVATION (m) - BIKE



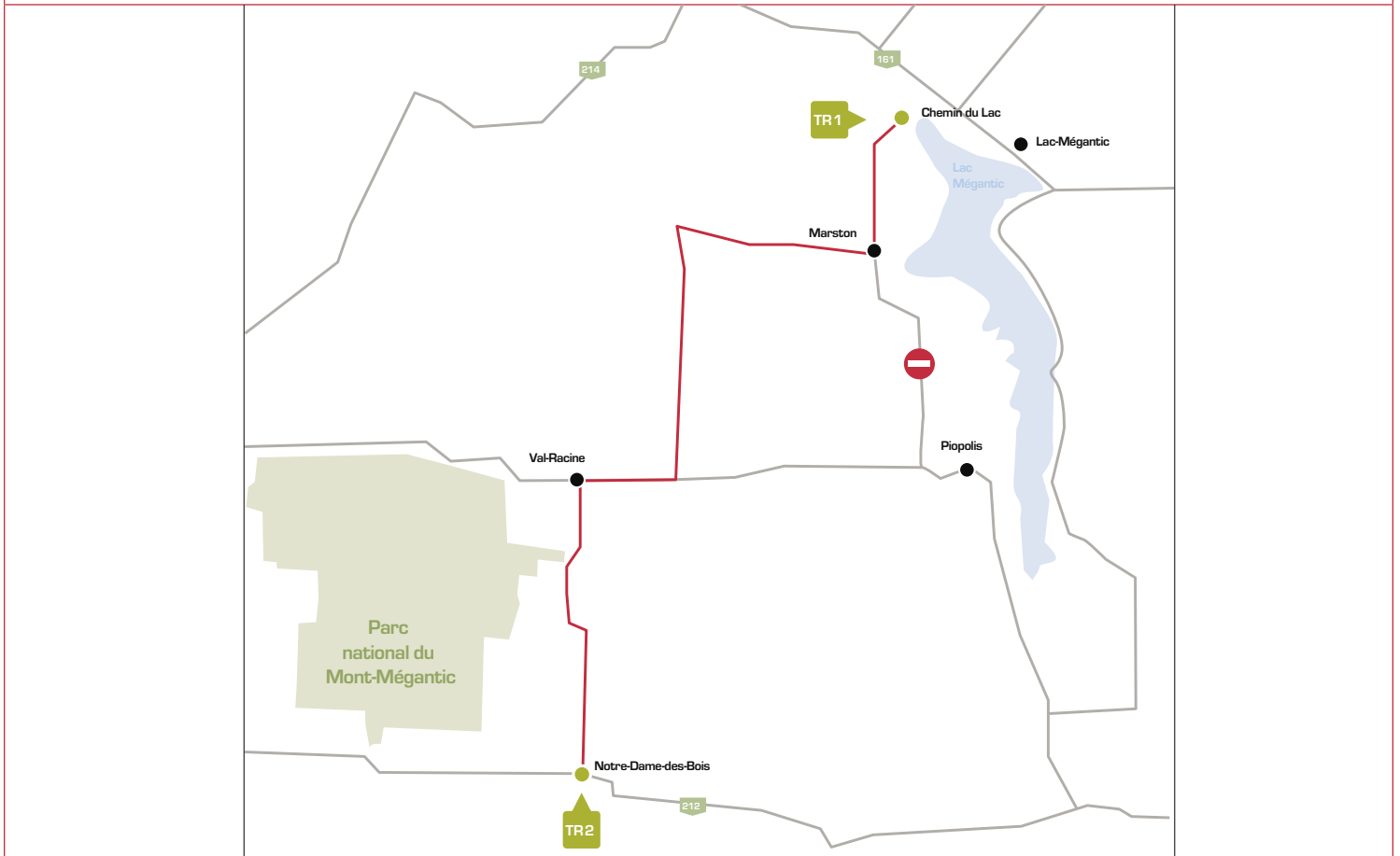


 DIRECTIONS (ASSISTANT)








**Transition 1 à Transition 2**

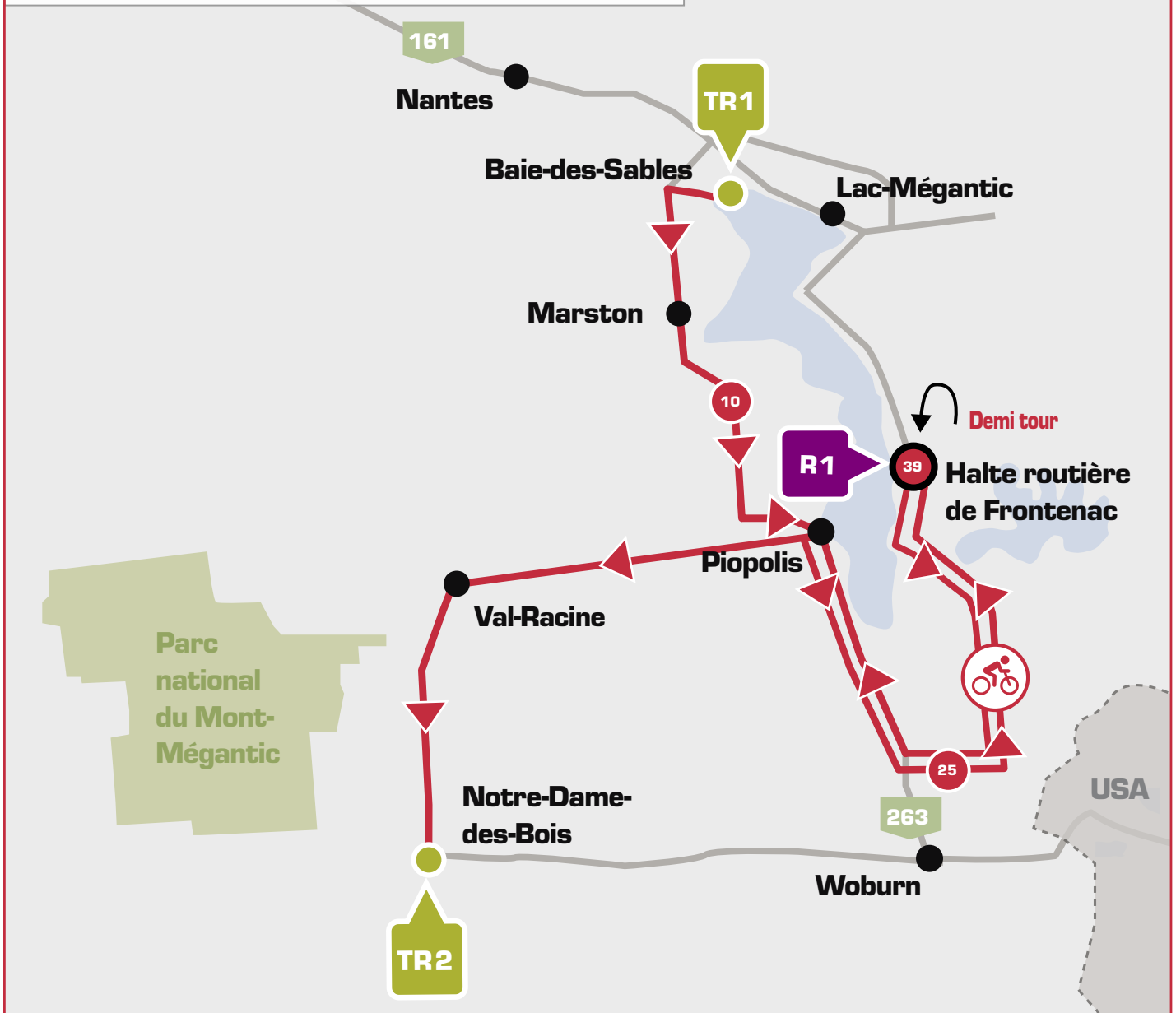
- Allez vers l'Ouest sur Rue de la Baie-des-Sables vers la QC-263 N
- Tournez à gauche sur QC-263 S
- Tournez à droite sur rang St-Joseph
- Prenez la gauche sur 5e Rang
- Tournez à droite sur la route de Milan
- Tournez à gauche sur le 8e rang qui devient le Rang de la Colonie
- Tournez à droite sur le chemin de Piopolis
- Tournez à gauche sur le chemin Chesham
- Tournez à droite pour rester sur le chemin Chesham
- Continuez jusqu'à Notre-Dame-des-Bois

TR2 est localisée à l'aréna derrière l'église




**LÉGENDE DU PARCOURS DU SOLO POINT FIVE**

- |   |   |   |                        |
|---|---|---|------------------------|
|  | <b>Transition 1 :</b><br><b>Baie-des-Sables</b>     |  | <b>Vélo</b>            |
|  | <b>Transition 2 :</b><br><b>Notre-Dame-des-Bois</b> |  | <b>Km vélo</b>         |
|  | <b>Ravitaillement 1</b><br><b>(organisation)</b>    |  | <b>Frontière</b>       |
|   |   |  | <b>Route et numéro</b> |




## Directives générales :

1. Dans les sentiers (hors route) suivez les petits drapeaux en tout temps. Si vous ne voyez plus les petits drapeaux dans les sentiers vous êtes hors du parcours officiel. Sur les sections de route ou gravelle Il y a des drapeaux aux intersections uniquement.
2. Les sections de sentier peuvent être techniques (rochers, trous, racines, boue). Certaines sections requièrent de marcher (ponts de bois glissants, lits de ruisseau, sections abruptes, etc.)
3. Prévoir des chaussures de rechange, car vous allez vous mouiller les pieds.
4. Des bâtons de marche sont permis.

 DIRECTIONS	DISTANCE	KM
TR2 à Notre-Dame-des-Bois		
1 Se diriger vers le Nord sur route de l'église en direction de la rue principale et tourner à gauche sur QC-212 Rue principale Ouest	0,3 km	0,3
2 Restez sur la route QC-212 sur 4,5 km et tourner à droite pour entrer dans la section nommée « Canada Sauvage »	4,5 Km	4,8
3 Continuer dans Sentiers frontaliers (suivre les drapeaux au sol) et continuez jusqu'à l'accueil du Parc du Mont-Mégantic. <b>Attention, section de sentier très technique, rochers, traverses de ruisseaux, etc. SOYEZ PRUDENTS.</b>	4,1 km	8,9
4 Depuis l'accueil du parc du Mont Mégantic, Course en sentier jusqu'au sommet du Mont Mégantic. Bâtons de marche recommandés. Prévoyez nourriture, eau, vêtements chauds pour cette section exigeante. <b>TEMPÉRATURE AU SOMMET POUVANT ÊTRE SOUS 0°C LE SOIR.</b>	9,1 km	18



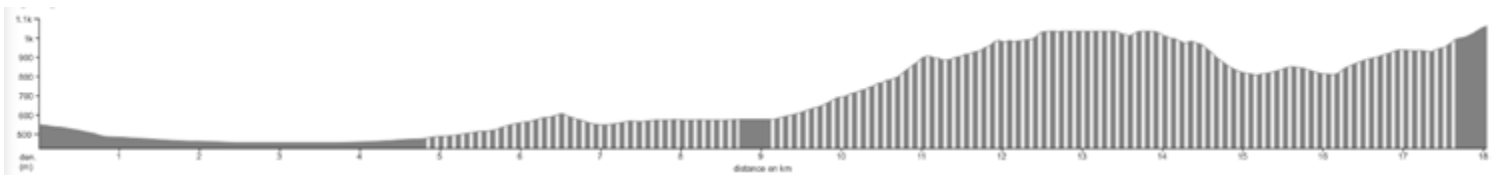
	DIRECTIONS	DISTANCE	KM (FIN DE SECTION)
	De TR2 à l'accueil du Parc du Mont-Mégantic		
1	Se diriger vers le Nord sur Rte de l'église et traverser la route principale vers le Nord en direction de la route du Parc	0,3 km	0,3
2	Roulez sur route du Parc 3,3 km puis tourner à gauche sur la route du parc	3,3 km	3,6
3	Roulez vers l'Est sur la route du Parc sur 4,1km pour arriver au stationnement du Parc du Mont-Mégantic	12 km	17.2



# PLAN ASSISTANT ET ATHLÈTE - COURSE







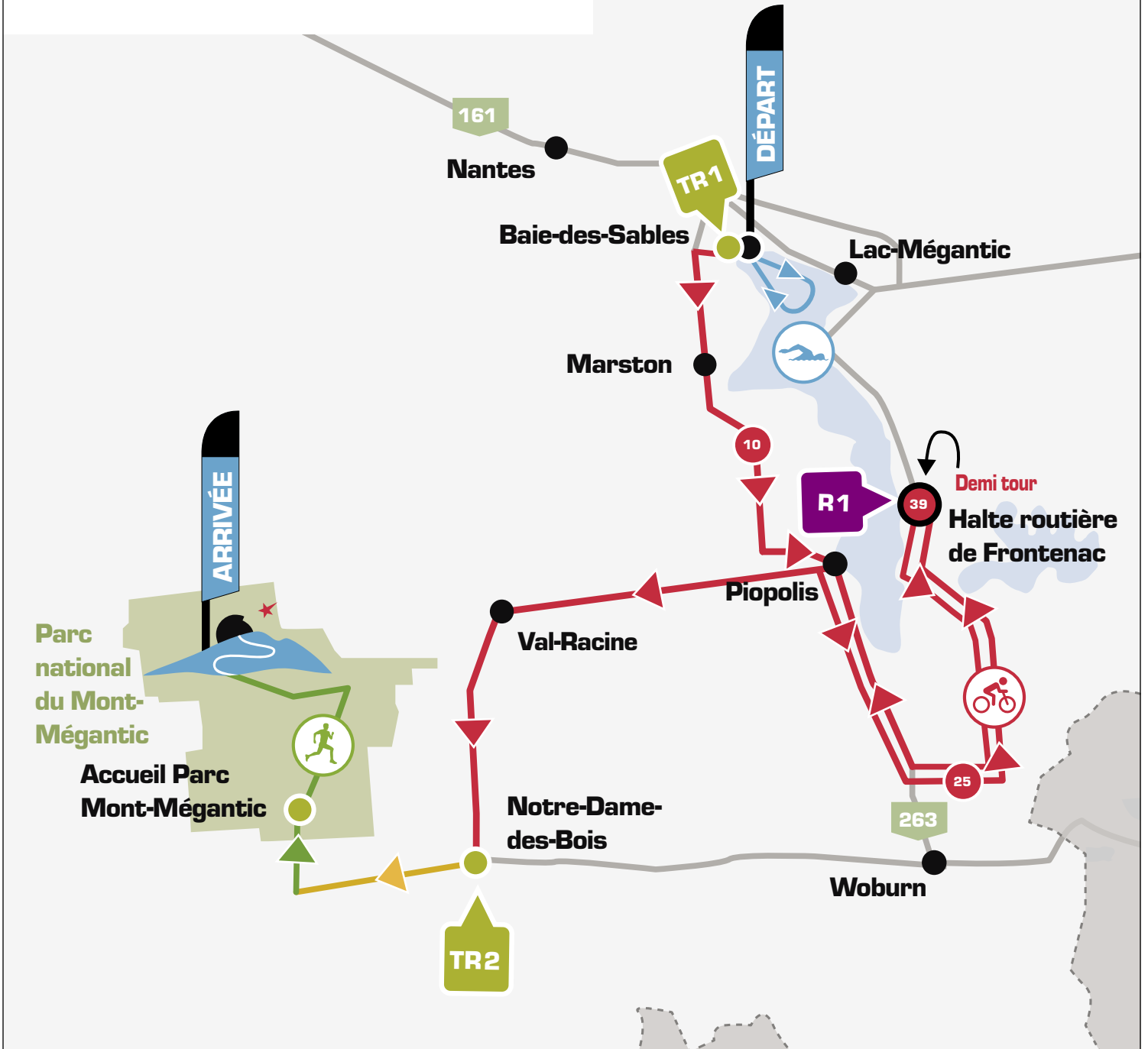
ÉLÉVATION (m) - COURSE À PIED



# PLAN GÉNÉRAL DE LA COURSE

## LÉGENDE DU PARCOURS DU SOLO POINT FIVE

- TR1 Transition 1 : Baie-des-Sables
- TR2 Transition 2 : Notre-Dame-des-Bois
- R1 Ravitaillement 1 (organisation)
- 263 Route et numéro
- Frontière
-  Course à pied sur route
-  Course à pied sur sentier
-  Vélo
-  Nage
- 25 Km vélo



# X CANADA

**XTRI SOLO POINT FIVE**



**Endurance  
Aventure.com**  
[www.enduranceaventure.com](http://www.enduranceaventure.com)

**ENDURANCE AVENTURE**

1686 chemin de la Rivière-aux-Cerises,  
Magog, Québec, J1X 3W3 CANADA

T : +1.819.847.2197