

CANADA MAN WOMAN

Lac-Mégantic  Xtreme Triathlon



MANUEL DE COURSE 2019



PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

Du 6 au 7 juillet 2019

Chères amies, chers amis,

C'est avec grand plaisir que j'adresse mes plus chaleureuses salutations à celles et ceux qui prennent part au Triathlon extrême Canada Man / Canada Woman, à Lac-Mégantic. Je tiens également à souhaiter la bienvenue aux participants de l'étranger.



Lac-Mégantic a la chance d'accueillir ce prestigieux événement et de vibrer au rythme de ses trois épreuves de l'aurore au crépuscule. Je suis certain que ce rendez-vous incontournable, qui réunit les meilleurs athlètes de la scène internationale, offrira une belle occasion à ces derniers de dépasser leurs limites dans le magnifique paysage de l'Estrie.

Au nom du gouvernement du Canada, je félicite les organisateurs pour leur dynamisme et leur engagement qui permettent la tenue de ces compétitions exceptionnelles, et j'offre aux participants mes meilleurs vœux de succès.

Cordialement,

Le très hon. Justin P. J. Trudeau, C.P., député
Premier ministre du Canada



Le 7 juillet 2019

Chères Canadawoman, chers Canadaman,

Je suis très fière de vous accueillir à Lac-Mégantic, une ville dynamique, innovante et inspirante. Je souhaite que votre passage dans notre région soit mémorable. Vous vivrez une expérience qui ira bien au-delà du sport. Vous découvrirez une population mobilisée, résiliente qui n'a pas peur des défis. Vous constaterez la beauté de nos paysages et une nature sauvage impressionnante.

Sachez que pour nous, vous êtes déjà des héros! Nous sommes conscients de tout le travail que vous avez accompli afin d'arriver fin prêt pour votre défi. Nous serons présents au petit matin pour vous encourager lors de votre départ dans les eaux du lac Mégantic. Nous serons là aussi tout au long du parcours, et ce, jusqu'à votre arrivée au sommet du mont Mégantic. Tous les citoyens de la MRC du Granit seront derrière vous lors de cette journée où par cet exploit toutes les limites seront repoussées.

Au nom de mes collègues du conseil municipal et des élus de la région, je remercie le comité organisateur de l'événement, tous les bénévoles qui y participent et toutes vos familles qui vous soutiennent et vous encouragent. Merci d'avoir choisi notre région, la région de Mégantic, pour vivre cette expérience unique.

Cordialement,

Julie Morin, mairesse de Lac-Mégantic

MERCI AUX PARTENAIRES DU CANADA MAN - WOMAN 2018

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES



MERCI À :

Observatoire du Mont-Mégantic, Domaine des Montagnais, Location Bill-Autos, MVT Physiothérapie, LauzAltitude, Bôsapin, Les sentiers frontaliers

MERCI ÉGALEMENT À TOUTES LES MUNICIPALITÉS QUI SONT TRAVERSÉES PAR L'ÉVÉNEMENT :

Audet, Chartierville, Frontenac, Lac-Drolet, La Patrie, Marston, Nantes, Notre-Dame-des-Bois, Piopolis, St-Sébastien, Ste-Cécile de Whitton, Val-Racine, Woburn.

TABLE DES MATIÈRES



Présentation	6	Toilettes - localisation	15
Inscription	7	Hébergement et	
Annulation	7	informations touristiques	16
Le parcours	8	Médias	16
Règlements	11	Formulaires	17
Pénalités	12	Fiche Médicale	18
Temps limites	13	Road books	19
Températures moyennes		> Assistant course	19
en juillet	13	> Athlète - assistant vélo	20
Assistance	13	> Athlète course	23
Ravitaillement	14	Carte	24
Aide médicale	14	Marche symbolique du vent ...	25



PRÉSENTATION

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.

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 m de dénivelé positif!

Ce triathlon est un des plus intenses, des plus sauvages et des plus beaux en Amérique du Nord.

Manuel de course

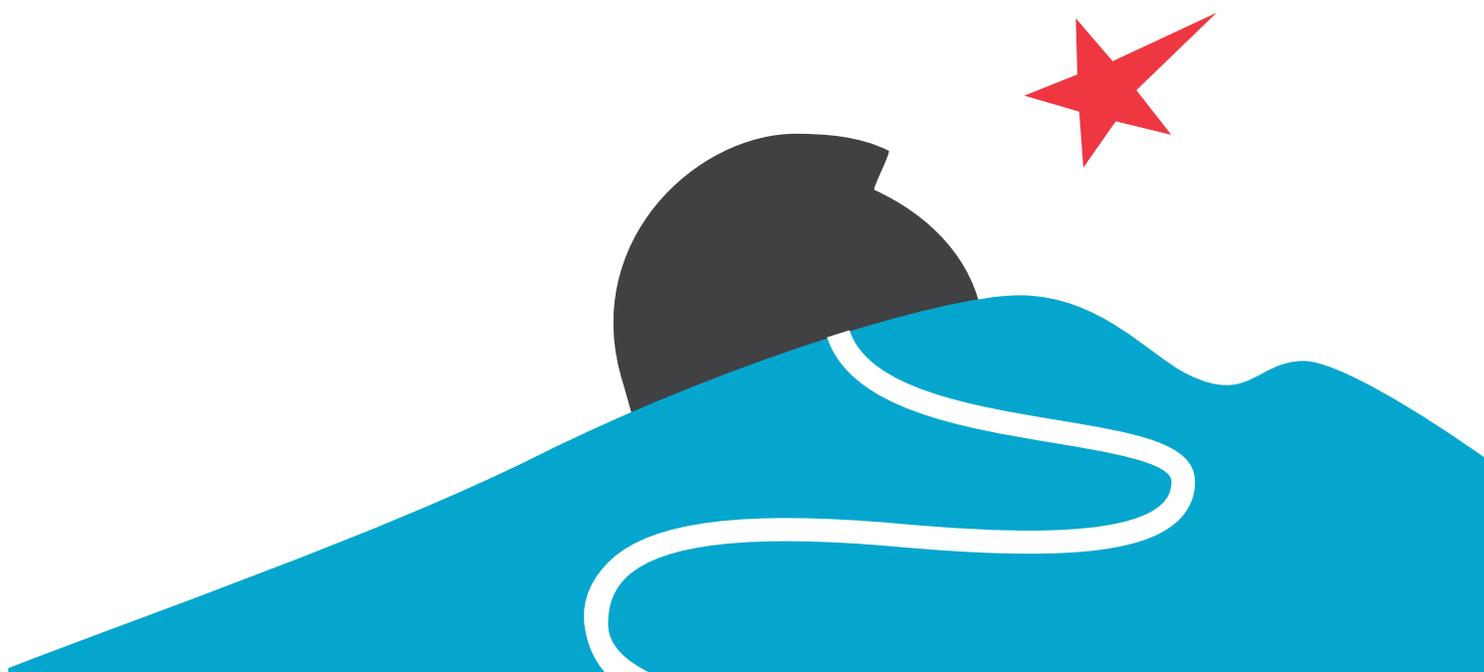
Ce manuel contient des informations très importantes pour le bon déroulement de la course ainsi que pour votre sécurité. **Il est très important de lire et de comprendre ce manuel.** Le manuel de course peut être modifié. Assurez-vous d'avoir lu la dernière version avant la course.

Quartier général

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

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

**ATTEIGNEZ LES ÉTOILES
AVANT MINUIT**



DATE	HEURE	QUOI	OÙ
Vendredi 5 juillet	17:00-21:00	Inscriptions (obligatoire)	Centre sportif Mégantic
Samedi 6 juillet	15:00-16:00	Présentation des athlètes (obligatoire)	Centre sportif Mégantic
	16:00-16:30	Réunion pré-course (obligatoire)	Centre sportif Mégantic
	18:00-20:00	Dépôt obligatoire des vélos dans la zone de transition 1	Parc de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
Dimanche 7 juillet	3:30	Rassemblement au gymnase du centre sportif	Centre sportif Mégantic
	3:50	Départ de la marche symbolique vers le départ au parc des Vétérans	Centre sportif Mégantic
	4:30	Départ au parc des Vétérans	Parc des Vétérans
	4:30	Ouverture de la transition 1 pour les assistants	Parc de la Baie-des-Sables
Lundi 8 juillet	11:00	Banquet et remise des prix	Centre sportif Mégantic

INSCRIPTION

TARIFS ET PÉRIODES D'INSCRIPTION *

PÉRIODE D'INSCRIPTION	TARIF*
Jusqu'au 31 décembre 2018	495 \$ CAN
Jusqu'au 31 mars 2019	595 \$ CAN
Jusqu'au 31 mai 2019	695 \$ CAN
31 mai 2019	Fermeture des inscriptions
* Frais de Triathlon Québec inclus	

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
- Une expérience hors du commun dont vous vous rappellerez toute votre vie!

ANNULATION

L'inscription est partiellement remboursable jusqu'au 30 avril 2019

Jusqu'au 31 décembre : Remboursement de 50% de la valeur totale moins les frais de TriReg

Jusqu'au 30 avril : Remboursement de 30% de la valeur totale moins les frais de TriReg

À partir du 1er mai : Non remboursable

LE PARCOURS

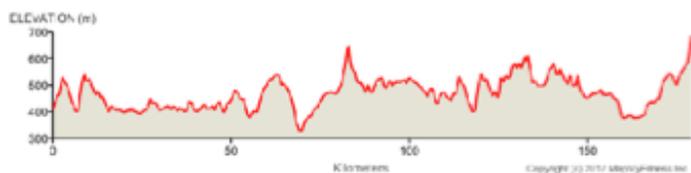
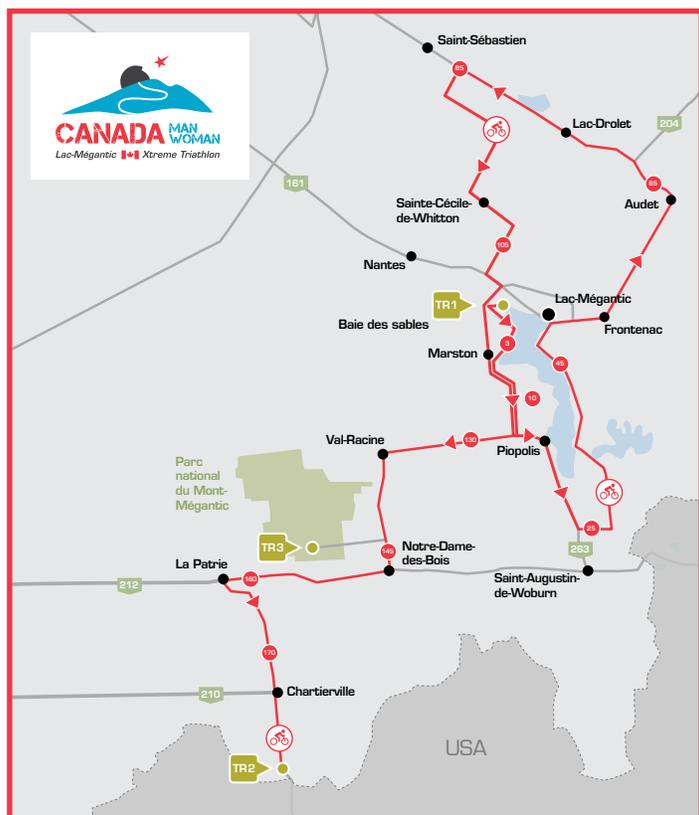
Le parcours du Canada Man/Woman - Lac-Mégantic se fait sur un aller seulement. Le départ se fera de la ville de Lac-Mégantic et l'arrivée au sommet du mont Mégantic.

Le parcours entier compte 226 km.

Plus de détails en annexe dans les road book. Vous pouvez aussi voir les cartes interactives sur le site internet de l'événement.

VÉLO

Distance : 180 km
Dénivelé positif : 2565 m



Possibilité de changement de parcours due aux conditions climatiques

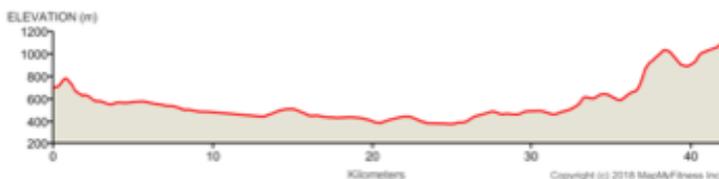
Pour la sécurité des participants, nous avons prévu des parcours alternatifs pour la nage ainsi que pour l'arrivée en haut du mont Mégantic.

Si nous devons annuler la section de nage, le départ se fera de la plage de la Baie des Sables avec une première section de course à pied de 5 km en sentier.

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 à partir de la transition 3 du 36e km et l'arrivée serait à cette même transition 3.

COURSE À PIED

Distance : 42 km
Dénivelé positif : 1300 m



NATATION (3,8 km)

La zone de départ se situe au parc des Vétérans à Lac-Mégantic. Les participants et leurs assistants doivent se présenter en premier lieu au centre sportif Mégantic à 3 h 30 pour une marche d'approche. Cette marche symbolique, est un moment de recueillement en mémoire de la tragédie survenu à Lac-Mégantic lors du déraillement d'un train à ce même emplacement le 6 juillet 2013. Le départ de la marche à 4 h 00. Départ de la course à 4 h 30.

Transition 1 (Nage-Vélo)

La transition se fera au parc de la Baie-des-Sables. La zone de transition sera ouverte pour y déposer les vélos le samedi de 18 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!

Transition 2 (Vélo-Course)

La transition se fera à la halte routière de Chartierville. Les assistants doivent se stationner à l'endroit désigné pour attendre leur coureur.

COURSE À PIED (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.



LÉGENDE DU PARCOURS du TRIATHLON Xtreme

TR1	Transition 1 : Baie des sables		Course à pied sur route
TR2	Transition 2 : Halte routière Chartierville		Course à pied sur sentier
TR3	Transition 3 : Parc Mont-Mégantic		Vélo
			Nage
			Km vélo
			Route et numéro
	-----		Frontière

Samedi 7 juillet

8 h : DÉPART DU TRIATHLON *SPRINT*
à Baie-des-Sables présenté par

Dimanche 8 juillet

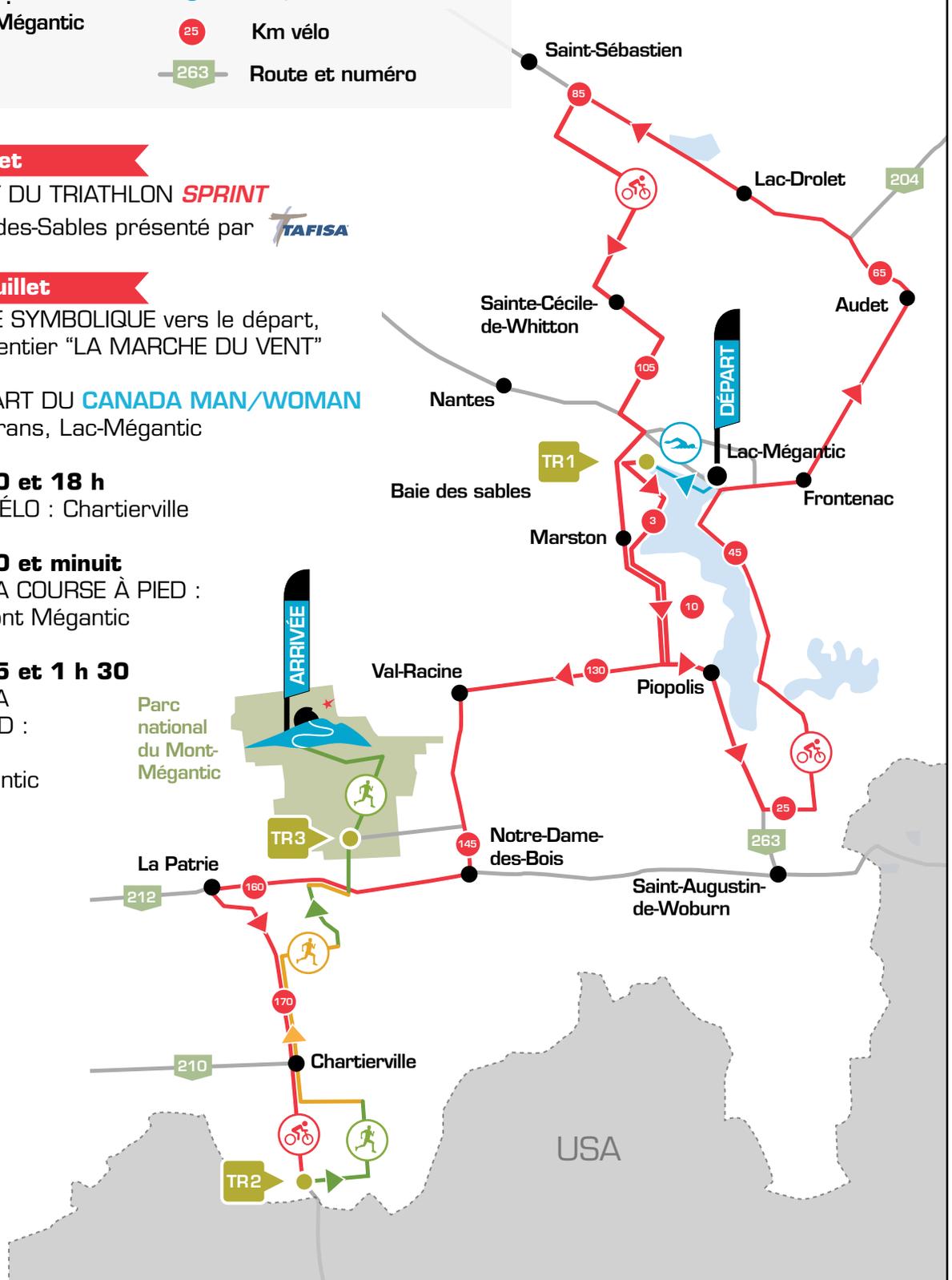
4 h : MARCHÉ SYMBOLIQUE vers le départ,
sur le sentier "LA MARCHÉ DU VENT"

4 h 30 : DÉPART DU **CANADA MAN/WOMAN**
Parc des Vétérans, Lac-Mégantic

entre 10 h 30 et 18 h
ARRIVÉE DU VÉLO : Chartierville

entre 14 h 00 et minuit
ARRIVÉE DE LA COURSE À PIED :
au PIED du mont Mégantic

entre 14 h 45 et 1 h 30
ARRIVÉE DE LA
COURSE À PIED :
au SOMMET
du mont Mégantic



RÈGLEMENTS

Le triathlon Canada Man/Woman 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/Woman :

http://triathlonquebec.objectif226.ca/wpcontent/uploads/2016/03/itusport_competition-rules_2016_FRE.pdf
Les règlements ci-dessous sont des spécifications de règlements existants ou des règlements propres au Canada Man / Woman.

GÉNÉRAL

- 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 Canada.
- Les coureurs doivent obligatoirement avoir au moins un assistant (voir section assistant plus bas) et un véhicule.
- Il est interdit aux assistants de précéder ou de suivre leur coureur en voiture.
- Il est interdit de ravitailler son athlète en vélo avant le 48^e KM. Vous devez passer par la ville de Lac-Mégantic pour rejoindre votre athlète.
- Il est interdit de ravitailler un coureur à partir d'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.
- 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.
- Le véhicule d'assistance ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs.
- Lors du ravitaillement, le véhicule d'assistance 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.
- 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 15).
- 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 d'assistance à moins d'un abandon.
- Si vous abandonnez la course, VOUS DEVEZ téléphoner à la direction de course pour l'informer au numéro suivant : +1 819 823-2607
- Si elle le juge nécessaire, l'organisation se réserve le droit de retirer un participant de l'épreuve.

NATATION

- 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).
- Les bouées torpilles sont acceptées pour la nage en eau libre.

VÉLO et COURSE À PIED

- 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.
- Une lampe frontale est obligatoire pour la section de course à pied.

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. Nous espérons grandement ne pas avoir à utiliser les pénalités. Le Canada Man / Woman, comme tous les autres événements de la série XTTRI, 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 ou comportement dangereux – Disqualification

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

TEMPS LIMITES

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

Natation : **7 h 00** (2 h 30 après le départ)

Vélo : **16 h 00** (11 h 30 après le départ)

Course à pied : **21 h 00** (16 h 30 après le départ) à la TR3. Parcours alternatif.

22 h 30 (18 h 00 après le départ) à la TR3. 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 limite.



TEMPÉRATURES MOYENNES EN JUILLET

En juillet, la région de Lac-Mégantic jouit de conditions climatiques favorables à un triathlon. Les températures moyennes sont les suivantes :

23°C - Juillet – Température moyenne durant la journée

12°C - Juillet – Température moyenne durant la nuit

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

La température au sommet du Mont Mégantic est très froide. Il peut faire 3 degrés Celsius au mois de juillet au sommet la nuit.



ASSISTANCE

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

Nous rappelons que le véhicule ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs. Cette règle sera rigoureusement appliquée et entrainera la disqualification de l'athlète dont l'assistant est en faute.

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 dégagant complètement la ligne blanche, l'arrêt est interdit. Ne pas suivre ces règles peut entrainer 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.

Comme le parcours de course à pied n'est pas accessible en auto sur sa totalité, il y a des zones où l'assistant ne pourra pas ravitailler son coureur.

Les assistants peuvent accompagner les coureurs en vélo sur certaines sections de course à pied jusqu'au 29^e km (section



« Canada sauvage »). Il doit toujours respecter les règles de sécurité routière et rester vigilant aux autres véhicules.

À partir du 29e km jusqu'à la TR3, il est fortement recommandé d'être accompagné d'un assistant à pied.

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'accès au parc ainsi que le service de navette au sommet est inclus pour le coureur et un (1) assistant. Il est possible de se procurer des billets d'accès et du service de navette pour les assistants supplémentaires à l'accueil du parc du Mont Mégantic.

La voiture et l'assistant doivent être clairement identifiés. La voiture par les autocollants à l'avant et à l'arrière fournis par l'organisation et l'assistant avec son chandail et son bracelet.

Liste d'équipement obligatoire pour l'assistant :

- Lampe frontale (essentiel en sentier)
- Batteries supplémentaires (essentiel en sentier)
- Couverture de survie (essentiel en sentier)
- Ravitaillement solide et liquide (essentiel en sentier)

- Trousse de premier soin de base (essentiel en sentier)
- Cellulaire ouvert avec recharge (essentiel en sentier)
- Vêtements de rechange et chauds (coupe-vent, polar, tuque, imperméable)
- Outils et pièces de rechange de base pour vélo

RAVITAILLEMENT

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.



TOILETTES - LOCALISATION

LIEU	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 près de la TR1	6	-
	Toilettes publiques dans le bâtiment de la Plage de la Baie des Sables	++	-
 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 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/Woman 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/Woman risque fortement d'intéresser vos médias locaux. L'organisation du Canada Man/Woman se fera un plaisir de fournir des photos, vidéos ou des commentaires aux médias. Vous pouvez donner le contact suivant en référence :
pdesgagne@enduranceaventure.com



Attestation

En m'inscrivant au Canada Man / Woman, je reconnais avoir lu le document présent document. J'atteste que je comprends et que j'accepte les risques liés à ce type d'événement. J'accepte de suivre les règlements et les règles de sécurités (routières et autres).

Signé à

Nom de l'athlète

Nom de l'assistant

Date

Signature de l'athlète

Signature de l'assistant

Droit de figuration

Vous consentez et vous engagez par la présente à accorder à Endurance Aventure (ciaprès nommé Le Producteur) le droit de vous filmer, vous interviewer et de vous photographier avant, pendant et après la course Canada Man / Woman et Canada Man / Woman Sprint ayant lieu dans la région de Lac-Mégantic entre les 6 et 7 juillet 2019. Ces vidéos, photos et entrevues peuvent être utilisées en tout ou en partie dans le montage final du documentaire et sur les supports promotionnels du Canada Man / Woman.

Vous cédez par la présente à Le Producteur le droit, mais non l'obligation, d'utiliser et d'exploiter les dits enregistrements d'entrevues, de vidéos et de photos dans le documentaire, dans tout territoire, en toutes langues, sur tous supports et à perpétuité et ce, sans qu'aucun cachet ni paiement ne soit dû par Endurance Aventure ni par ses successeurs ou ayant droit.

Signé à

Nom de l'athlète

Nom de l'assistant

Date

Signature de l'athlète

Signature de l'assistant

GÉNÉRAL INFORMATION							
Last name/Nom de famille				First name/Prénom			
Adresse/Adresse				Pays/Country			
Ville/City				Code Postal code			
Tel1		Tel2		Cell phone			
Age		Date de naissance/Birthdate					
ASSURANCE MALADIE / HEALTH INSURANCE							
Compagnie/Company	#	Date Exp. Date		Tél./Phone			
Autre assurance/Supplemental insurance	#	Date Exp. Date		Tél./Phone			
ASSURANCE VOYAGE / TRAVEL INSURANCE							
Nom/Name		Police ass. /Ins. policy #		Date Exp. Date		Tél./Phone	
CONTACT EN CAS D'URGENCE / EMERGENCY CONTACT							
Nom/Name 1		Tel / cell		Email		Relation	
Nom/Name 2		Tel / cell		Email		Relation	
HISTORIQUE MÉDICAL / MEDICAL HISTORY							
Allergies connues/Known allergies	(Y/N)	Origine/Origin		Epipen			
Intolérances connues/Known intolerances	(Y/N)	Origine/Origin		Reaction			
Médicaments/Medication	(Y/N)	Nom Prescription name		Raison/ Reason:		Fréquence/ Frequency	
Médicaments/Medication	(Y/N)	Nom Prescription name		Raison/ Reason:		Fréquence/ Frequency	
Antidépresseurs/Antidepressants	(Y/N)	Nom Prescription name					
Interventions médicales/Medical interventions	(Y/N)	Description		Date(s)			
Accidents	(Y/N)	Description		Date(s)			
Problèmes cardiaques/Heart problems	(Y/N)	Details:					
Problèmes respiratoires/ Respiratory problems	(Y/N)	Details:					
Glycémie/Glycemic problems	(Y/N)	Details:					
Hypertension	(Y/N)	Details:					
Autre information médicale/Other medical information (que nous devrions connaître pour mieux vous soigner en cas d'urgence/which we should know to better respond in case of an emergency)							
Autorisation et signature/Authorization and signature (l'information ci-dessus est complète et peut être utilisée par Endurance Aventure/the information provided above is complete and may be used by Endurance Aventure)							
Date				Signature			

Directives générales :

Vous pouvez rejoindre votre athlète en voiture pour le ravitailler, dans les sections de route, chemins et rangs. **Dans les sections de sentiers, l'assistance est permise à pied, si l'équipe est assez nombreuse pour faire suivre la voiture.**

 DIRECTIONS	DISTANCE	KM (FIN DE SECTION)
TR2 à la Halte Routière Chartierville		
1 Descendez la côte sur la route 257 (1.1 km) et prenez à droite sur le chemin Brise-Culotte pour 1.6 km. Attendez votre coureur à la sortie de la section sentier, ou allez à sa rencontre.		3.6
2 Chemin Brise-Culotte vers l'ouest.	1.6 km	5.2
3 Tourner à droite sur Route 257.	12 km	17.2
4 Tourner à droite sur Chemin du Petit-Canada Est.	3.3 km	20.5
5 Revenez sur vos pas sur ch. Petit-Canada Est (3.3 km), prenez à droite sur route 257 (4.8 km) jusqu'à La Patrie, puis à droite sur la route 212 pour 5.4 km. Vous pouvez aller à la rencontre de votre coureur dans la plantation Bê-sapin à l'adresse : 115 Route 212.		24.8
6 Route 212 vers l'est jusqu'à l'entrée des sentiers Frontaliers. Attention, assurez-vous que votre athlète ait en sa possession du ravitaillement et une bonne lampe frontale, cette section est TRÈS sauvage!	4,1 km	28.9
7 Route 212 vers l'est (4.6 km) jusqu'à Notre-dame-des-bois, prenez à gauche sur 3.3 km et encore à gauche sur la route du parc sur 4.1 km jusqu'à l'accueil du parc du mont Mégantic. Vous pouvez aller à la rencontre de votre coureur dans la section "Canada sauvage" à partir de la TR3 (accueil du parc).		32.9
8 a Course en sentier jusqu'au sommet du mont Mégantic. Prévoyez nourriture, eau, vêtements et frontale pour cette section exigeante. Prévoyez du temps froid et venteux au sommet (assistance à pied).	8,3 km	41.2
8 b Course en sentier dans le parc du Mont Mégantic, au bas de la montagne (assistance à pied).	8,3 km	41.2

 DIRECTIONS	DISTANCE	KM
1 Aller en direction nord sur Rue de la Baie des Sables vers QC-263 N / <i>Go towards North on the Baie des Sables Street towards QC-263 N</i>	800 m	1
2 Tourner à gauche sur QC-263 S / <i>Turn left on the 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 the direction for Rang Clinton/QC-161 N</i>	22,9 km	
5 Tourner à droite sur Rue Salaberry/QC-161 / <i>Turn right on the Salaberry Street/QC-161</i>	2,5 km	47
6 La rue Salaberry/QC-161 devient QC-204 E / <i>The Salaberry Street/QC-161 becomes QC-204 E</i>	18,6 km	
7 Tourner à gauche sur Chemin du Lac-Drolet Soyez très prudents dans ce virage à gauche situé au bas d'une descente. / <i>Turn left on the Lac-Drolet Road</i> <i>Be very careful in this left turn down a hill.</i>	1,1 km	69
8 Continuer sur le Chemin Principal / <i>Continue on the Principal Road</i>	10,5 km	
9 Continuer tout droit sur Route du Morne à la hauteur de la Route de la Station / 7 ^e Rang. <i>Continue straight ahead on the Route du Morne when you get to the intersection with Route de la Station / 7e Rang</i>	4,9 km	
10 Tourner à gauche sur 10 ^e Rang/QC-263 Soyez très prudent, il s'agit d'un virage à gauche au bas d'une longue descente. / <i>Turn left on the 10e Rang/QC-263</i> <i>Be very careful, it is a left turn after a long descent</i>	15,0 km	85
11 Tourner à droite sur Rue Principale / <i>Turn right on the Principale Street</i>	200 m	100
12 Tourner à gauche sur QC-263 S / <i>Turn left on the QC-263 S</i>	3,4 km	100
13 Tourner à droite sur 9 ^e Rang/QC-263 S / <i>Turn right on the 9e Rang/QC-263 S</i>	4,7 km	104

14	Tourner à gauche sur QC-161 S/QC-263 S / <i>Turn left on the QC-161 S/QC-263 S</i>	1,9 km	109
15	Au rond-point, prendre la 1re sortie vers Chemin de Marsboro/QC-263 S / <i>At the roundabout, take the 1st exit towards Chemin de Marsboro/QC-263 S</i>	14,2 km	111
VOUS PASSEZ DEVANT LA RUE DE LA BAIE DES SABLES / <i>YOU PASS IN FRONT THE BAIE DES SABLES STREET</i>			
16	Tourner à droite sur Chemin de Bury / <i>Turn right on the Chemin de Bury</i>	7,1 km	125
17	Le Chemin de Bury devient Chemin de Piopolis / <i>The Chemin de Bury becomes Chemin de Piopolis</i>	4,6 km	
18	Tourner à gauche sur Route Chesham / <i>Turn left on the Chesham Road</i>	5,6 km	136
19	Tourner à droite pour continuer sur Route Chesham / <i>Turn right in order to continue on the Chesham Road</i>	1,6 km	142
20	La Route Chesham devient la Route du Parc / <i>The Chesham Road becomes the Route du Parc</i>	3,3 km	
21	Tourner à droite sur Rue Principale O/QC-212 O / <i>Turn right on the Principale Street</i>	14,1 km	147
22	Tourner à gauche sur QC-257 S / <i>Turn left on the QC-257 S</i>	18 km	161
TR2 à la Halte Routière Chartierville. Les assistants doivent reprendre les vélos à cet endroit./ <i>TR2 is at the Rest Area Chartierville. The assistants have to take back the bikes there.</i>			180



CHEMIN QUE DOIVENT EMPRUNTER LES ASSISTANTS VERS LE 48^e KILOMÈTRE DU PARCOURS VÉLO



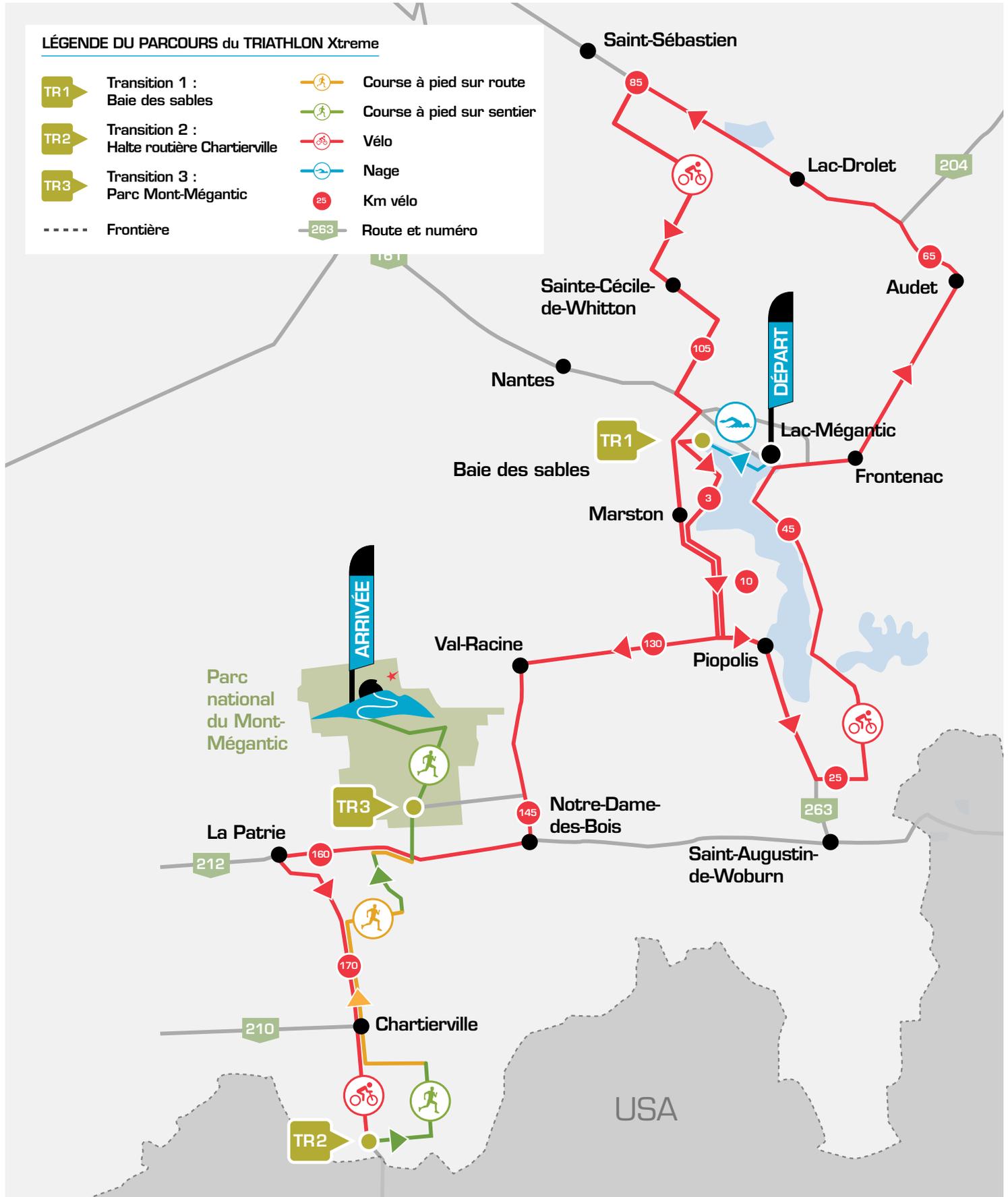
Directives générales :

1. Suivre les petits drapeaux bleus.
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 une ou 2 frontales pour le soir. Elles doivent être de bonne qualité avec des piles pleines.
4. Prévoir des chaussures de rechange, car vous allez vous mouiller les pieds.
5. Des bâtons de marche sont utiles pour les 2 dernières sections de sentier.

	DIRECTIONS	DISTANCE	KM
	TR2 à la Halte Routière Chartierville		
1	Section de piste de quad et sentier en forêt. Vous aurez à courir sur une longue descente abrupte lors de cette section.	3.6 km	3.6
2	Tourner à gauche sur Chemin Brise Culotte qui est un rang de terre.	1.6 km	5.2
3	Tourner à droite sur Route 257, route asphaltée.	12 km	17.2
4	Tourner à droite sur Chemin du Petit-Canada Est (rang de terre vallonné)	3.3 km	20.5
5	Tourner à gauche sur un sentier près d'une ferme. Vous courez dans le grand champ de M. Blais, longeant la rivière pour la première moitié de cette section. Ensuite, une bonne montée vous attend pour rejoindre la plantation Bôsapin.	4.3 km	24.8
6	À la sortie du sentier, tourner à droite sur la route 212. Route asphaltée avec beaucoup de circulation.	4,1 km	28.9
7	Section "Canada sauvage". Tourner à gauche dans le sentier Frontalier et continuez jusqu'à l'accueil du Parc du mont Mégantic. Attention, section de sentier très technique, rochers, traversées de ruisseaux, etc. SOYEZ PRUDENTS.	4 km	32.9
8 a	8A- Course en sentier jusqu'au sommet du mont Mégantic. Bâtons de marche recommandés. Prévoyez nourriture, eau, vêtements et frontale pour cette section exigeante. ACCOMPAGNEMENT OBLIGATOIRE.	8,3 km	41.2
8 b	8B- Course en sentier dans le parc du Mont-Mégantic. ACCOMPAGNEMENT OBLIGATOIRE	8,3 km	41.2

LÉGENDE DU PARCOURS du TRIATHLON Xtreme

- | | | | |
|------------|--|---|---------------------------|
| TR1 | Transition 1 :
Baie des sables |  | Course à pied sur route |
| TR2 | Transition 2 :
Halte routière Chartierville |  | Course à pied sur sentier |
| TR3 | Transition 3 :
Parc Mont-Mégantic |  | Vélo |
| ---- | Frontière |  | Nage |
| | |  | Km vélo |
| | |  | Route et numéro |





**ATTEIGNEZ LES ÉTOILES
AVANT MINUIT**



ENDURANCE AVENTURE

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

T : +1.819.847.2197