



CANADA MAN WOMAN

Lac-Mégantic  **SPRINT** Triathlon



SPRINT

MANUEL DE COURSE 2019

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|---|
| Partenaires | 2 |
| Présentation | 3 |
| Quartier général | 3 |
| Horaire | 4 |
| Inscription et annulation | 4 |
| Le parcours | 5 |
| Règlements | 6 |
| Températures moyennes en juillet | 6 |
| Hébergement et informations touristiques | 7 |
| Formulaires | 8 |



PRÉSENTATION

Vous voulez vivre l'ultime triathlon sprint en Amérique du Nord?

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

Le Canada Man/Woman Sprint est parfait pour les gens 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 voudrait 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 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



HORAIRE

| DATE | HEURE | QUOI | OÙ |
|--------------------|-------------|---------------------------------------|---|
| Vendredi 5 juillet | 17:00-21:00 | Inscriptions (obligatoire) | Centre sportif Mégantic, 5400 rue Papineau, Lac-Mégantic, QC, G6B 0B9 |
| Samedi 6 juillet | 8:00 | Départ de la plage de Baie des Sables | Parc de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic |
| | 10:00 | Remise des médailles | |
| | 10:00 | Début de la distribution des lunchs | |

INSCRIPTION

TARIFS ET PÉRIODES D'INSCRIPTION *

| SPRINT INDIVIDUEL | |
|-------------------------|------------|
| PÉRIODE D'INSCRIPTION | TARIF* |
| Jusqu'au 31 mars 2019 | 75 \$ CAN |
| Jusqu'au 30 avril 2019 | 85 \$ CAN |
| Jusqu'au 29 juin 2019 | 100 \$ CAN |
| Jusqu'au 2 juillet 2019 | 110 \$ CAN |

| SPRINT EN ÉQUIPE | |
|-------------------------|------------|
| PÉRIODE D'INSCRIPTION | TARIF* |
| Jusqu'au 31 mars 2019 | 95 \$ CAN |
| Jusqu'au 30 avril 2019 | 125 \$ CAN |
| Jusqu'au 29 juin 2019 | 150 \$ CAN |
| Jusqu'au 2 juillet 2019 | 160 \$ CAN |

Mode de paiement :

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

L'inscription comprend :

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

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

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

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 (5 km)

Le parcours de course sillonne les sentiers pédestres et de ski fond de la Baie des Sables. Attachez bien vos souliers!



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 Sprint :

<https://caxtri.com/wp-content/uploads/regles-de-competition-TQ-2018.pdf>

Le port de la combinaison isothermique sera déterminé selon la température de l'eau le matin de l'épreuve.

- Combinaison interdite si la température de l'eau est égale ou au-dessus de 22°C
- Combinaison à votre discrétion si la température de l'eau est entre 15,9°C et 22°C
- Combinaison obligatoire si la température de l'eau est sous 15,9°C

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



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>



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 sécurité (routières et autres).

Signé à

Date

Nom de l'athlète

Signature de l'athlète

Droit de figuration

Vous consentez et vous engagez par la présente à accorder à Endurance Aventure (9150-1247 Québec Inc.) et à Les Productions EA Inc. (ci-après 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 Ma /Woman Sprint ayant lieu dans la région de Lac-Mégantic entre les 6 et 7 juillet 2018. 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 lesdits 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, par Les Productions EA Inc. ni par ses successeurs ou ayant droit.

Signé à

Date

Nom de l'athlète

Signature de l'athlète

| GÉNÉRAL INFORMATION | | | | | | | |
|--|-------|-----------------------------|--|-------------------|--|----------------------|--|
| Last name/Nom de famille | | | | First name/Prénom | | | |
| Adresse/Adresse | | | | Pays/Country | | | |
| Ville/City | | | | Code Postal code | | | |
| Tél. 1 | | Tél. 2 | | Cell phone | | | |
| Âge | | 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 | | | |



ENDURANCE AVENTURE

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

T : +1.819.847.2197