



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