



DÉFI 12 HEURES TRIATHLON QUÉBEC

PROPULSÉ PAR

OKÉ
triathlon



GUIDE DE L'ATHLÈTE



TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES	2
MOT DE BIENVENUE.....	3
INVITÉ D’HONNEUR.....	3
HORAIRE.....	4
CONTACT.....	4
AVANT LE DÉFI	5
Inscriptions.....	5
Levée de fonds & récompenses.....	5
Hébergement	5
LE JOUR DU DÉFI.....	6
Circulation routière.....	6
Stationnement.....	6
AVANT VOTRE DÉPART	7
Enregistrement des athlètes.....	7
Marquage	7
Puces électroniques.....	7
Location de wetsuit.....	7
Zone de transition	7
Réunion d’avant départ	7
Services sur le site de compétition	8
Distances par catégorie.....	8
Fonctionnement du relais.....	8
À FAIRE PENDANT LE DÉFI	9
Encan silencieux	9
Nourriture (\$).....	9
Le pont des exposants.....	9
Zone des équipes/clubs	9
Jeux d’animation	9
APRÈS LA COMPÉTITION.....	10
Repas après-défi.....	10
Fermeture de la zone de transition	10
Remise des trophées.....	10
Objets perdus	10
Résultats.....	10
RÈGLEMENTS EN VIGUEUR.....	11

MOT DE BIENVENUE

Bienvenue à tous !

Nous sommes très heureux de vous accueillir à la toute première édition du Défi 12 heures Triathlon Québec, propulsé par OKÉ Triathlon et la ville de Salaberry-de-Valleyfield.

TRIATHLON SCOLAIRE

PRÉSENTÉ PAR



Le Défi 12 heures, c'est un plus qu'un simple défi, c'est une bonne action ! En participant à cet événement, vous contribuez au développement du triathlon au Québec. Les fonds amassés permettront à Triathlon Québec de poursuivre sa mission auprès des jeunes, particulièrement en milieu défavorisé, pour l'accessibilité au sport et le développement des saines habitudes de vie à travers le programme des Triathlons Scolaires. L'an dernier, c'est plus de 120 vélos qui ont été distribués dans les écoles en milieu défavorisé dans le cadre de ce programme.

Nous vous remercions de faire de cet événement un succès et d'encourager nos jeunes à bouger.

Bon défi à tous !

L'équipe TQ

INVITÉ D'HONNEUR

La fédération de Triathlon du Québec très fière d'accueillir Maxim Martin comme invité d'honneur à la première édition du Défi 12 heures de Triathlon Québec.

Venez le rencontrer sur le site !



HORAIRE

Vendredi 15 septembre 2017

- 16h00 à 20h00 Enregistrement des athlètes (sous le chapiteau)
51 rue Hébert, Salaberry-de-Valleyfield, QC, J6S 2R5
- 16h00 à 20h00 Encan silencieux (sous le chapiteau)

Samedi 16 septembre 2017

- 5h00 à 6h30 Enregistrement des athlètes (sous le chapiteau)
51 rue Hébert, Salaberry-de-Valleyfield, QC, J6S 2R5
- 5h00 à 6h30 Dépôt des vélos dans la zone de transition
- 6h40 Réunion d'avant départ (obligatoire pour tous les participants)

7h00 à 19h00 **DÉFI 12 HEURES TRIATHLON QUÉBEC**
propulsé par OKÉ Triathlon et la ville de Salaberry-de-Valleyfield

- 7h00 à 19h00 Heures d'ouverture du Pont des exposants
- 7h00 à 18h30 Encan silencieux (sous le chapiteau)
- 18h30 à 22h00 Méchoui
- 19h30 à 22h00 Remise des trophées, tirage de prix de présences, etc.

CONTACT

Adresse du site

Ruelle de la Quenouille
Salaberry-de-Valleyfield, QC
J6S 2R3

Pour toute information, veuillez contacter **Triathlon Québec** par téléphone au 514-252-3121 ou par courriel au info@triathlonquebec.org.

AVANT LE DÉFI

Inscriptions

Les inscriptions en ligne se terminent le 10 septembre à 23h59. Les inscriptions se font à l'adresse suivante : www.gotikk.com/fr/evenements/defi-12h-triathlon-quebec/

Après cette date, vous pouvez vous inscrire en faisant une demande d'inscription à info@triathlonquebec.org ou sur place le jour de l'événement. Les inscriptions tardives sont au coût de \$175 par personne.

Levée de fonds & récompenses

En s'inscrivant au Défi 12 heures, chaque participant ou équipe s'engage à amasser un montant minimum selon le tableau ci-dessous. Les montants amassés sont calculés par équipe. Certaines équipes recevront des récompenses selon le tableau ci-dessous.

Les équipes n'ayant pas amassé le montant minimum devront payer le montant manquant lors de l'enregistrement.

	Montant minimum à amasser	Vous recevrez un T-shirt du Défi 12 heures si vous amassez:	Vous recevrez une Adhésion TQ gratuite et une participation au tirage d'un paddle board si vous amassez:
En solo	100 \$	200 \$	300 \$
Équipe de 2	200 \$	400 \$	600 \$
Équipe de 3	300 \$	600 \$	900 \$
Équipe de 4	400 \$	800 \$	1200 \$
Équipe de 5	500 \$	1000 \$	1500 \$
Équipe de 6	600 \$	1200 \$	1800 \$

Il sera aussi possible pour les participants de se procurer le chandail de l'événement au coût de 25\$ à la tente Triathlon Québec le jour de l'événement.

Hébergement

Les athlètes participant au Défi 12 heures ont droit à des tarifs avantageux à l'Hôtel Plaza Valleyfield qui se trouve à quelques minutes à pied du site.

Réservez votre chambre en appelant au 1-877-882-8818.

LE JOUR DU DÉFI

Circulation routière

La rue Hébert sera fermée à partir de 6h30 et ce, jusqu'à 19h. Prévoyez vos déplacements en conséquence.

Stationnement



AUCUN STATIONNEMENT AU MARCHÉ PUBLIC. MERCI!!

P1 – à l'intersection des rues Sullivan et Buntin

P2 – Stationnement du centre d'achat, accessible sur la rue Dufferin

AVANT VOTRE DÉPART

Enregistrement des athlètes

L'enregistrement des athlètes aura lieu le vendredi 15 septembre de 16h à 20h et le samedi 16 septembre de 5h à 6h30. Il est obligatoire de passer à l'enregistrement des athlètes avant d'aller dans la zone de transition.

Une enveloppe sera remise à chaque équipe. Cette enveloppe contiendra entre autres vos dossards, casques de bain, autocollants pour vélos, cadeaux des partenaires, etc.

Marquage

Le marquage des athlètes aura lieu sous le chapiteau d'inscription à la même place que la récupération de la puce électronique.

Puces électroniques

Les puces électroniques sont remises par *Sportstats*. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après à la fin de la journée, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée. Il n'y aura qu'une seule puce électronique par équipe.

Location de wetsuit

Si vous avez besoin de louer un wetsuit pour l'événement, vous pouvez contacter préalablement OKÉ Triathlon pour en faire la réservation. Ceci améliore vos chances de trouver le meilleur wetsuit pour vous. OKÉ Triathlon aura également une large sélection de wetsuit de performance et de haute performance qui seront disponibles sur place pour toute la durée de l'événement.

Zone de transition

La zone de transition ouvre à 5h00. Le dossard est obligatoire pour entrer dans la zone de transition. Un contrôle serré par les bénévoles sera effectué afin de réduire la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions.

Pour l'épreuve en équipe, la puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe dans la zone de relais, près du départ nage. Il y aura une zone d'échange spécifique à cet effet.

Réunion d'avant départ

Une réunion d'avant-départ aura lieu 20 minutes avant le début de l'épreuve. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. ***La présence de tous les membres de votre équipe est requise pour le bon fonctionnement de l'épreuve.***

Services sur le site de compétition

Plusieurs services seront offerts aux athlètes avant, pendant et après le défi, en voici la liste :

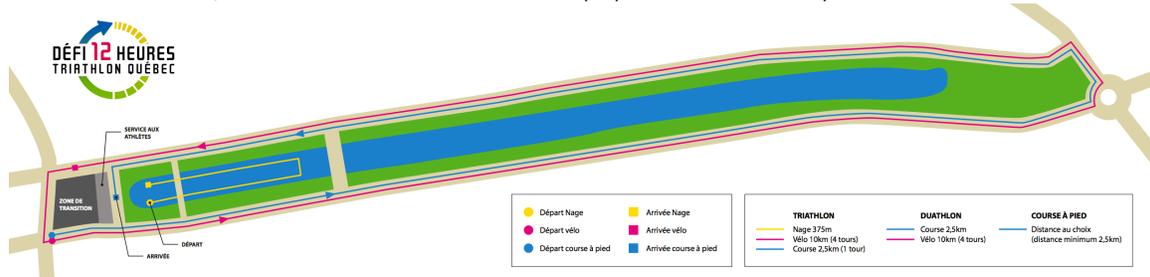
- Support technique offert par OKÉ Triathlon (assistance mécanique pour votre vélo, location de wetsuit et différents services de préparation et d'entretien ainsi que l'achat d'items de dernière minute tels que lunettes de natation, pince nez, bouchons d'oreilles, antibuée, baume anti-frottement, etc.)
- Massages sur chaise dans l'espace détente Amerispa
- Un repas style méchoui et une bière seront offerts à tous les participants
- Ravitaillement pour les athlètes (eau, boissons énergisantes Pro circuit, fruits frais, barres tendres, etc.)
- Chronométrage électronique par Sportstats
- Sécurité nautique et routière
- Soutien médical
- Prix de participation et de présence

Distances par catégorie

Triathlon : Chaque athlète devra réaliser un triathlon complet avant de passer le relais à son coéquipier. Les membres d'une équipe se relayeront pendant 12 heures. Les distances seront : 375m de nage, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied.

Duathlon : Chaque athlète devra réaliser un duathlon complet avant de passer le relais à son coéquipier. Les membres d'une équipe se relayeront pendant 12 heures. Les distances seront : 2,5 km de course à pied, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied.

Course à pied : Chaque équipe devra courir la plus longue distance possible en 12h sur une boucle de 2,5 km. Les membres d'une équipe se relayeront pendant 12 heures.



Fonctionnement du relais

Le relais entre chaque membre se fera par l'échange de puce, près du départ de nage (triathlon) ou course (duathlon et course à pied).

À FAIRE PENDANT LE DÉFI

Encan silencieux

Passez nous voir sous le chapiteau et participez à notre encan silencieux. C'est simple, vous n'avez qu'à miser un montant sur papier pour un des articles présentés. Le montant le plus élevé remporte la mise. Les articles incluront entre autres un Stand-Up Paddle Board (SUP), un forfait détente, gracieuseté d'Amerispa, un cadeau OKÉ Triathlon, et bien plus.

Tous les fonds amassés dans le cadre de l'encan silencieux seront réinvestis dans le programme de Triathlon Scolaire.

Nourriture (\$)

Des kiosques de nourriture seront présents sur le site, pour les spectateurs et participants qui auront une petite fringale.

Le pont des exposants

Plusieurs exposants seront présents sur le pont blanc situé sur la rue des Érables. Vous pourrez vous procurer le chandail du Défi 12 heures au coût de 25\$ à la tente Triathlon Québec située sur ce pont. Vous pourrez vous procurer des produits de nutrition à la tente OKÉ Triathlon afin de vous permettre de vous ravitailler tout au long du défi.

Zone des équipes/clubs

Les équipes pourront installer une tente le long des rives du canal, entre le pont noir et le pont blanc.

Jeux d'animation

L'équipe TQ a préparé quelques jeux pour vous garder occupé tout au long de la journée. Tous les détails à la tente TQ le jour de l'événement !

APRÈS LA COMPÉTITION

Repas après-défi

Le traiteur Méchoui Lechasseur sera sur place pour servir un méchoui aux participants, gracieuseté de Triathlon Québec. Les participants recevront aussi une bière gratuite de la microbrasserie locale, Microbrasserie Maltéus. Les repas sont destinés aux participants et vous devrez obligatoirement présenter votre dossard pour recevoir votre repas.

Le méchoui sera servi à partir de 18h30.

Fermeture de la zone de transition

La zone de transition restera ouverte et sous surveillance pour la durée de la remise des prix et du méchoui. Les participants devront montrer leur dossard afin de récupérer leur vélo. À noter que le dossard est obligatoire pour entrer et sortir de la zone de transition. Zone accessible en tout temps pour les participants.

Remise des trophées

La remise des trophées et prix de présence aura lieu lors du méchoui vers 19h30. Nous ne présenterons pas de podiums traditionnels lors de cet événement. Des trophées seront remis à:

1. L'équipe qui aura complété le plus de triathlons
2. L'équipe qui aura complété de plus de duathlons
3. L'équipe qui aura complété le plus de tours de course à pied
4. Le participant ayant complété le triathlon le plus rapide
5. L'équipe la plus dynamique (déguisement, encouragement, participation aux jeux d'animation, etc)
6. L'équipe qui aura recueilli le plus de dons

Objets perdus

Les objets perdus attendront leur propriétaire sous la tente Triathlon Québec

Résultats

Les résultats seront disponibles sur SPORTSTATS.CA.

RÈGLEMENTS EN VIGUEUR

Les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Vous pouvez les consulter ici :

www.triathlonquebec.org/officiels-et-organiseurs/reglements/

Nous vous rappelons que l'événement se veut festif. Nous n'accepterons en aucun cas un comportement antisportif lors de l'évènement.

Une réunion d'avant-départ aura lieu 20 minutes avant le début du défi. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. La présence de tous les membres de l'équipe est requise pour le bon fonctionnement de l'épreuve.

MERCI À NOS PARTENAIRES



**Triathlon
VALLEYFIELD**

