



DÉFI 12 HEURES TRIATHLON QUÉBEC



Guide du bénévole

Table des matières

| | |
|--|---|
| Mot de bienvenue | 3 |
| Devenir bénévole | 3 |
| Le Défi 12heures, c'est quoi ? | 3 |
| Parcours | 4 |
| Les distances | 4 |
| Horaire de la journée | 4 |
| Postes et tâches | 5 |
| Plan des postes et tâches..... | 6 |
| Autres avantages d'être bénévoles..... | 8 |
| Contact..... | 8 |



Mot de bienvenue

Bienvenue,

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons à la 2^e édition du défi 12 heures de Triathlon Québec. Votre implication dans notre événement est essentielle pour le succès de celui-ci et nous vous en remercions grandement. Vous êtes un élément clé dans la réussite et le bon déroulement de la journée.

Afin de mieux comprendre votre rôle, nous vous invitons à consulter notre « Guide du bénévole ». Vous y trouverez plusieurs informations pertinentes.

Encore une fois mille mercis!!

L'équipe de Triathlon Québec



Devenir bénévole

Afin de faire du Défi 12 heures une réussite, nous avons besoin de votre aide! Nous sommes à la recherche de bénévoles pour nous assister dans une variété de tâches avant, pendant et après l'événement. Les bénévoles âgés de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans leurs tâches. En devenant bénévole, vous contribuez directement au développement de notre programme Triathlon Scolaire. Un programme gratuit à travers la province qui permet aux jeunes de participer à une activité sportive hors de l'ordinaire. En plus de faire la différence, vous aurez la chance de vivre une journée amusante avec une équipe et des athlètes géniaux.

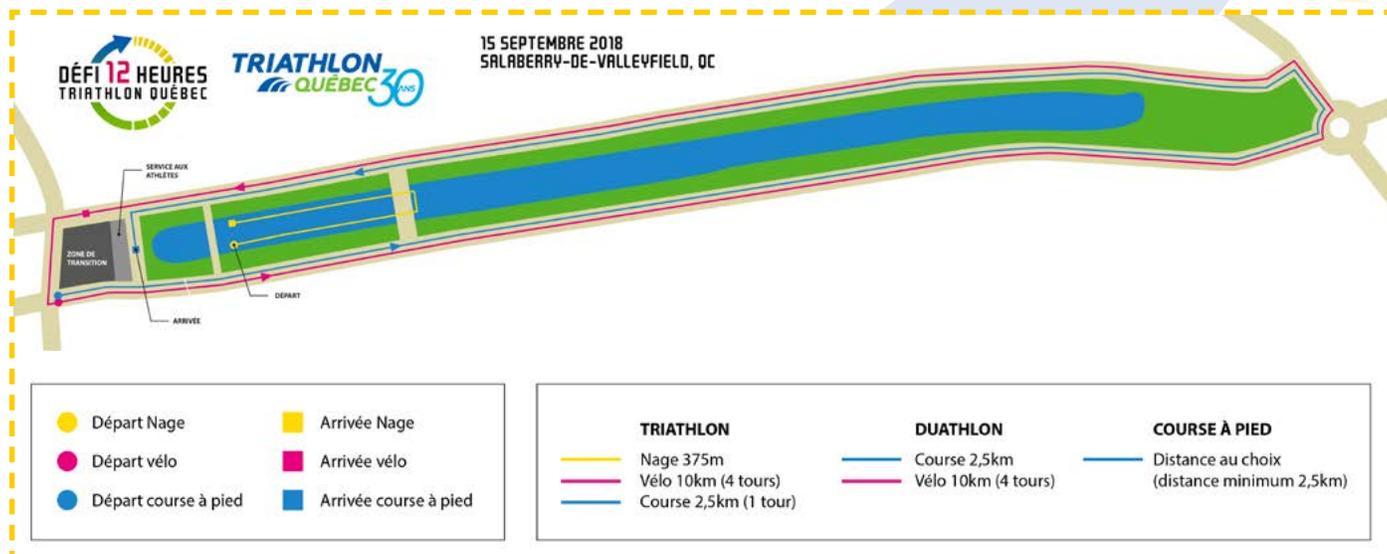
Pour vivre l'expérience du Défi 12 heures en tant que bénévole, cliquez [ICI](#)

Le Défi 12 heures, c'est quoi ?

Le Défi 12 heures est une levée de fonds organisée par la fédération de Triathlon du Québec. Les fonds amassés serviront à financer le programme Triathlon Scolaire. En relevant ce défi, vous aidez Triathlon Québec à poursuivre sa mission auprès des jeunes, particulièrement en milieu défavorisé, pour l'accessibilité au sport et le développement des saines habitudes de vie.

Lors de cet événement, les participants seront appelés à enchaîner le triathlon, le duathlon ou la course à pied durant 12 heures consécutives. Vous pouvez participer à cet événement en solo ou en équipe (jusqu'à six personnes par équipe). Chaque membre d'une équipe devra compléter au moins une épreuve au complet, soit un triathlon en entier, un duathlon en entier ou une boucle du parcours de course à pied.

Le parcours



Les distances

Triathlon : 375m de nage, 10km de vélo, 2,5km de course à pied

Duathlon : 2,5km de course à pied, 10km de vélo, 2,5km de course à pied

Course à pied : 2,5km de course à pied

Chaque athlète doit réaliser un triathlon, duathlon, course à pied complet avant de passer le relais à son coéquipier. Les membres de l'équipe se relaieront pendant 12 heures.

Horaire

BÉNÉVOLES DU AM – SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2018

6 h 30 à 6 h 45 Réunion des bénévoles de l'avant midi (sous le chapiteau)

6 h 45 à 7 h Positionnement des bénévoles sur le parcours

7 h à 13 h Bénévolat pour les bénévoles du matin

13 h Repas pour tous les bénévoles du matin

BÉNÉVOLES DU PM – SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2018

12 h 30 à 12 h 45 Réunion des bénévoles de l'après-midi (sous le chapiteau)

12 h 45 à 13 h Bénévoles de l'après midi échange avec ceux du matin

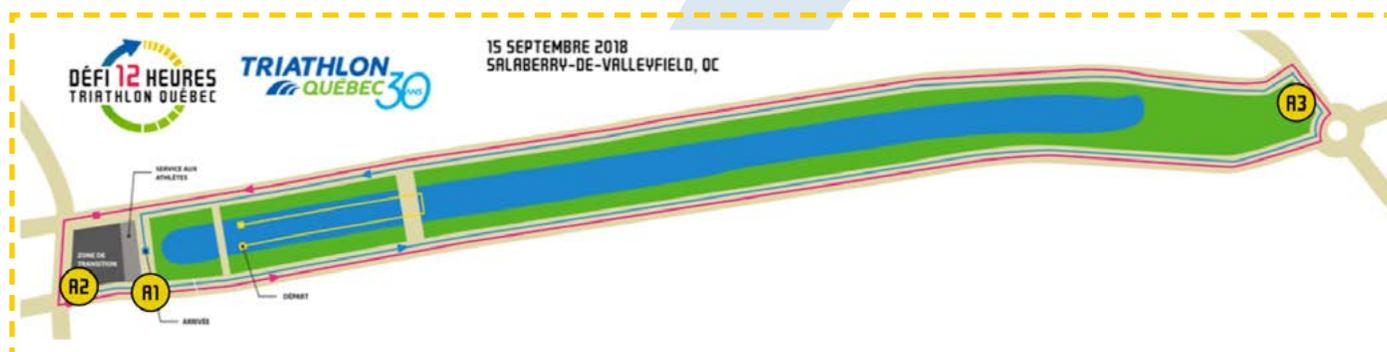
13 h à 19 h Bénévolat pour les bénévoles du PM

18 h 30 à 19 h Repas pour les bénévoles du PM

Postes et tâches

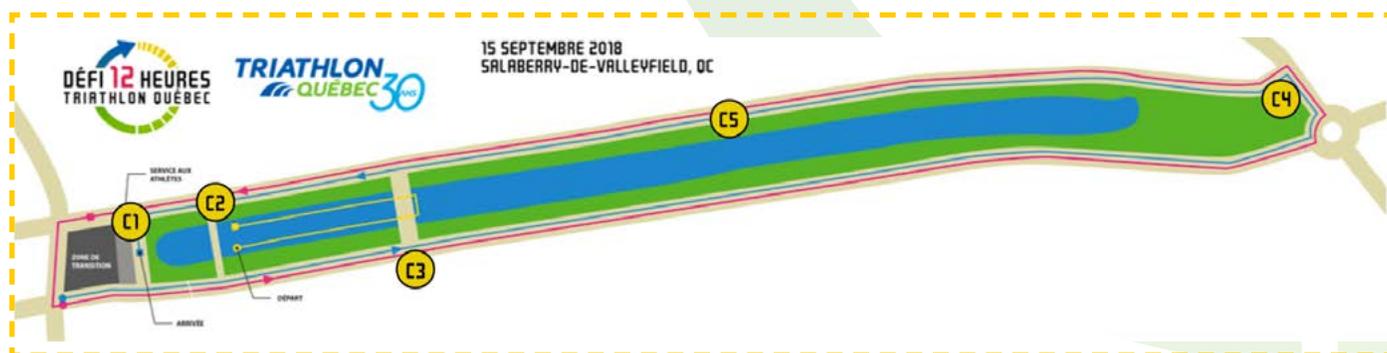
| POSTES | TÂCHES | DESCRIPTION | NOMBRE DE BÉNÉVOLES REQUIS |
|---------------------|---|--|----------------------------|
| Alimentation | Responsable de l'alimentation | Assurer qu'il ne manque de rien aux 2 ravitaillements et être responsable des bénévoles pour le secteur alimentation | 1 |
| Alimentation | Ravitaillement | Servir l'eau et la nourriture aux participants | 10 |
| CAP (course à pied) | Circulation de la CAP | Assurer le bon déroulement de l'activité, la sécurité et encourager | 10 |
| CAP | Responsable CAP | Responsable des bénévoles pour le secteur CAP | 1 |
| Vélo | Responsable vélo | Responsable des bénévoles pour le secteur vélo | 1 |
| Vélo | Circulation vélo | Assurer le bon déroulement de l'activité, la sécurité et encourager | 16 |
| Natation | Responsable | Responsable des bénévoles et sauveteurs pour la section natation | 1 |
| Sécurité | Transition | Surveiller l'entrée et la sortie de la zone de transition | 4 |
| Sécurité | Circulation des passages des piétons | Assurer que les spectateurs ne se retrouvent pas dans le parcours des participants | 8 |
| Transition | Ligne d'embarquement et de débarquement | Assurer que les participants respectent les lignes | 6 |
| Équipe volante | Diverses | Faire diverses tâches tout au long de la journée | 4 |
| Équipe verte | Écoresponsabilité | Assurer de la propreté du site et que les déchets soient bien triés (poubelle, recyclage ou composte). | 6 |

Alimentation



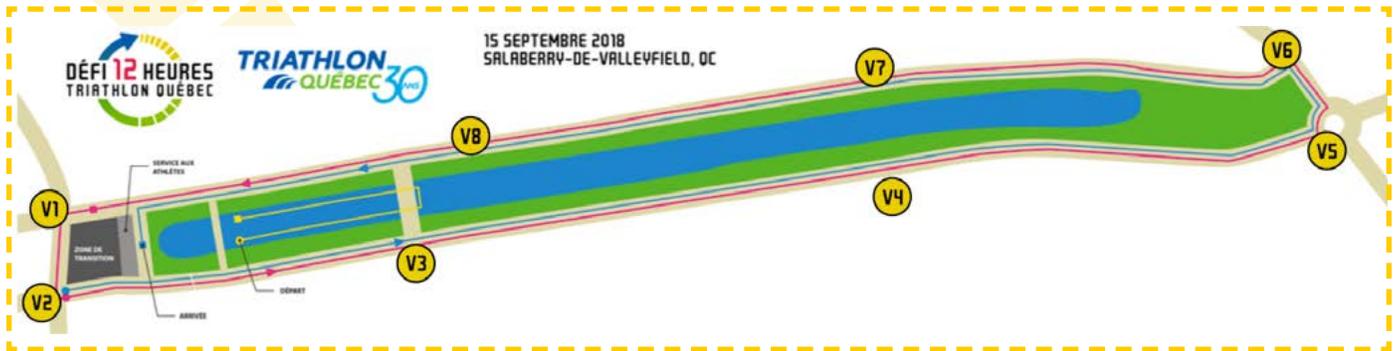
- A1** Ravitaillement à l'arrivée
- A2** Ravitaillement dans la ZT
- A3** Ravitaillement au carrefour giratoire

Course à pied (CAP)



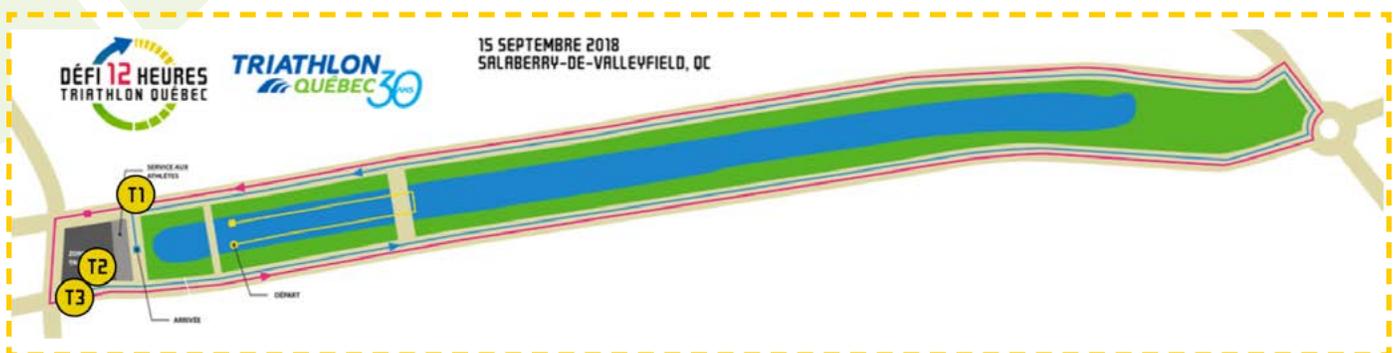
- C1** Arrivée
- C2** Sortie nage
- C3** Pont blanc
- C4** Carrefour giratoire
- C5** Entre les rues Saint-Isidore et Préfontaine

Vélo



- V1** Coin Centenaire et Hébert
- V2** Coin Centenaire et Victoria
- V3** Pont blanc
- V4** Rue Marleau
- V5** Carrefour giratoire coin Victoria E.
- V6** Coin Hébert et Alphose-Desjardins
- V7** Rue Saint Hippolyte
- V8** Rue Saint-Isidore

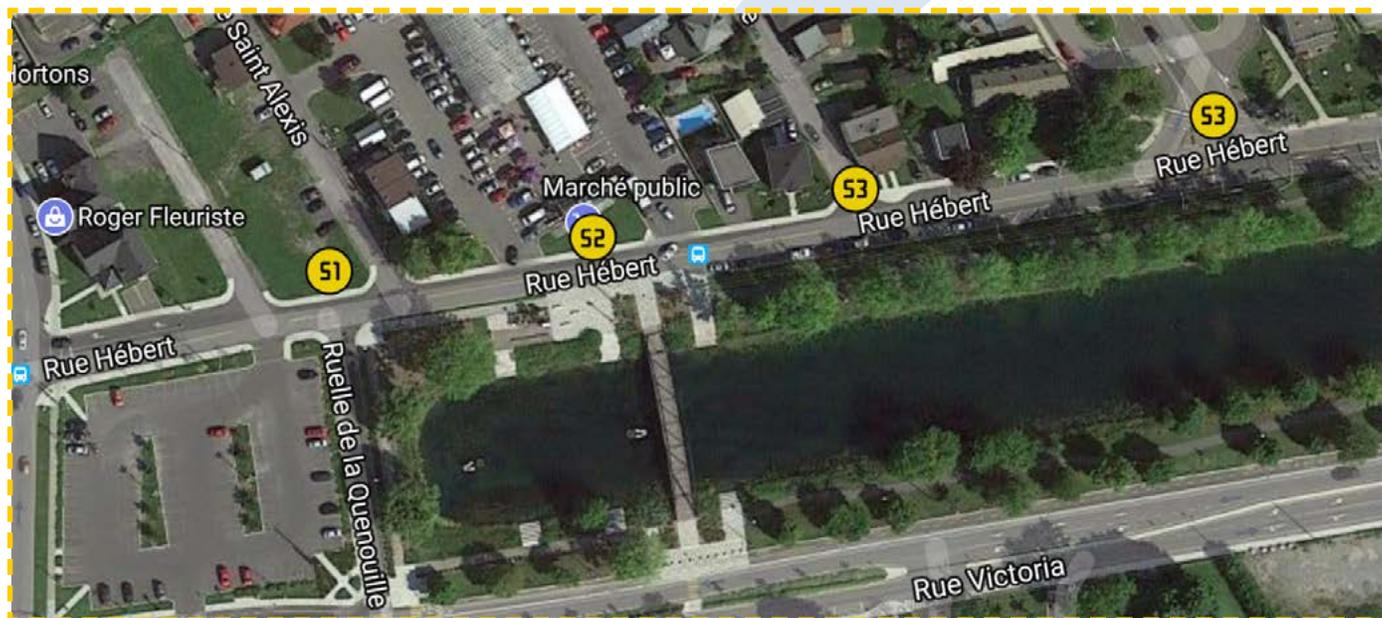
Transition



- T1** Ligne d'embarquement et débarquement
- T2** Entrée de la ZT
- T3** Sortie ZT et circulation



Sécurité



- S1** Sécurité piétonnière de la rue Alexis et Murphy
- S2** Sécurité piétonnière du Marché public
- S3** Sécurité piétonnière de la rue Hermine
- S4** Sécurité piétonnière de la rue Buntin

Autres avantages d'être bénévole

En plus de faire du Défi 12 heures une réussite et de faire la différence dans la communauté du triathlon, chaque bénévole recevra :

- Un t-shirt de l'événement
- Une bouteille d'eau
- Un repas
- Collation et café

Contacts

Pour toutes autres informations, contactez la responsable des bénévoles

Marie-Michèle R.Paquin • mmpaquin@triathlonquebec.org • 819-349-9718

Merci aux partenaires du Défi 12 heures



Merci aux partenaires de Triathlon Québec

