



GUIDE DE L'ATHLÈTE
16 JUIN 2019

TRIATHLON DE CHAMBLY PHYSIO PROACTIF 2019



PHYSIO PROACTIF





Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

INDEX

Horaire.....	4
Horaire des réunions d'avant course.....	5
Comment se rendre.....	5
Stationnement.....	6
Avant la compétition.....	7
Contact.....	7
Dossard.....	7
Pendant la compétition.....	8
Enregistrement.....	9
Marquage.....	9
Puces.....	9
Transition.....	10
Réunion d'avant course.....	10
Services sur le site de la compétition.....	10
Les épreuves.....	10
Règlements.....	11
Après la compétition.....	11
Collation d'après course.....	11
Médailles et rubans.....	11
Repas d'après course.....	12
Transition.....	12
Objets perdus.....	12
Résultats.....	12
Les Parcours.....	13
Zone de transition.....	13
Parcours de Natation (750m).....	14
Parcours de vélo (20 km).....	15
Parcours de course à pied (2.5 et 5 km).....	15
Parcours de course à pied (1 km, 500 m, 250 m).....	15
Événement éco-responsable.....	17
Mon premier triathlon.....	17
Nos partenaires.....	18





Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

C'est avec un grand honneur que le club de triathlon Trifort de Chambly vous accueille à sa cinquième édition du Triathlon de Chambly! Cet évènement est l'occasion en or de s'initier au triathlon dans une ambiance familiale. Que ce soit pour faire un triathlon sprint ou découverte, un triathlon en équipe, un triathlon jeunesse (U5 à U15) ou un évènement de course à pied, tous les membres de la famille y trouveront leur compte. Tout comme en 2018, le club est très fier d'offrir cette année une épreuve sprint pour les para-triathlètes.

De plus, pour les plus jeunes, le Triathlon de Chambly a pour objectif de les initier aux plaisirs de la compétition sportive et les mettre en contact avec les clubs sportifs de leur région. Vos enfants se souviendront de ce premier triathlon pour l'esprit sportif qui s'y dégagera!

Le triathlon se déroule sur un site exceptionnel près de la piscine extérieure de la ville où vous trouverez également plusieurs kiosques de nos commanditaires et partenaires. Profitez également de la journée pour visiter la ville de Chambly, que ce soit sur le site du Fort Chambly ou sur le canal de Chambly! Vous vivrez assurément une journée familiale qui restera gravée dans votre mémoire pendant longtemps. Au nom du Trifort, du comité organisateur de la course et de tous nos bénévoles, nous vous souhaitons un beau sourire à la ligne d'arrivée et une très belle journée.

Le comité organisateur du Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Horaire

Dimanche 16 juin	
6h30	Ouverture des inscriptions sur place
6h30	Ouverture de la zone de transition
7h50	Départ Triathlon Sprint (1 ^{ère} vague – homme)
8h20	Départ Triathlon Sprint (2 ^e vague - homme)
8h45	Départ Triathlon Sprint (3 ^e vague - femme)
9h15	Départ Triathlon Sprint (4 ^e vague - femme)
9h45	Départ Triathlon Sprint (5 ^e vague - mixte)
10h15	Départ Triathlon Sprint (6 ^e vague – équipe + inscriptions du jour)
11h15	Départ Triathlon Initiation (16ans+) (1 ^{ère} vague)
11h30	Départ Triathlon Initiation (16 ans+) (2 ^e vague)
11h45	Départ Triathlon U-15 (garçons)
12h00	Départ Triathlon U-15 (filles)
12h15	Départ Triathlon U-13 (mixte)
12h20	Présentation ville de Chambly et Pierre Ouellet (président d'honneur)
12h45	Remise des médailles triathlon sprint solo et équipe + Initiation (16 ans+)
13h00	Départ Triathlon Initiation 4 (garçons)
13h10	Départ Triathlon Initiation 4 (filles)
13h40	Départ Triathlon Initiation 3 (mixte)
13h50	Départ Triathlon Initiation 2 (mixte)
14h00	Départ Triathlon Initiation 1 (mixte)
14h10	Remise des médailles jeunesse (U15-U13)
14h15	Remise du don à Covabar + tirage de prix de participation

**les réunions d'avant course auront lieu 20 minutes avant les départs*



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Horaire des réunions d'avant course

Les réunions d'avant course se tiendront près de la piscine.

Heure	Épreuves
7h30	Triathlon sprint (Vague 1)
8h	Triathlon sprint (Vague 2)
8h25	Triathlon sprint (Vague 3)
8h55	Triathlon sprint (Vague 4)
9h25	Triathlon sprint (Vague 5)
9h55	Triathlon sprint (Vague 6)
10h55	Triathlon Initiation (16ans+) Vague 1
11h10	Triathlon Initiation (16ans+) Vague 1
11h25	Triathlon U15 (garçons)
11h40	Triathlon U15 (filles)
11h55	Triathlon U13
12h40	Triathlon Initiation 4
13h20	Triathlon Initiation 3
13h30	Triathlon Initiation 2
13h40	Triathlon Initiation 1

Comment se rendre

Le Triathlon de Chambly Physio Proactif se tiendra autour de l'école secondaire de Chambly située au [535 Boulevard Brassard Chambly, QC J3L 6H3](#).

De Montréal (par Jacques-Cartier):

- Empruntez le pont Jacques-Cartier en direction sud et gardez la droite en suivant les indications pour le boulevard Taschereau (134 ouest)
- Prendre QC-112 E/QC-116 E à Saint-Hubert, Longueuil
- Continuer sur QC-116 E. Prendre QC-112 E en direction de Boulevard Brassard
- Rouler en direction de Boulevard Brassard

De Montréal (par Champlain):

- Empruntez le pont Champlain en direction de Brossard
- Prendre la direction ouest vers Autoroute 10 E/Autoroute 15 S/Autoroute 20
- Suivre Autoroute 10 E en direction de Boulevard Fréchette
- Suivre Boulevard Fréchette en direction de Boulevard Brassard

De Québec :

- Prendre la direction sud-ouest sur Route Transcanadienne O
- Prendre la sortie 98 pour rejoindre Autoroute 30 O en direction de Châteauguay

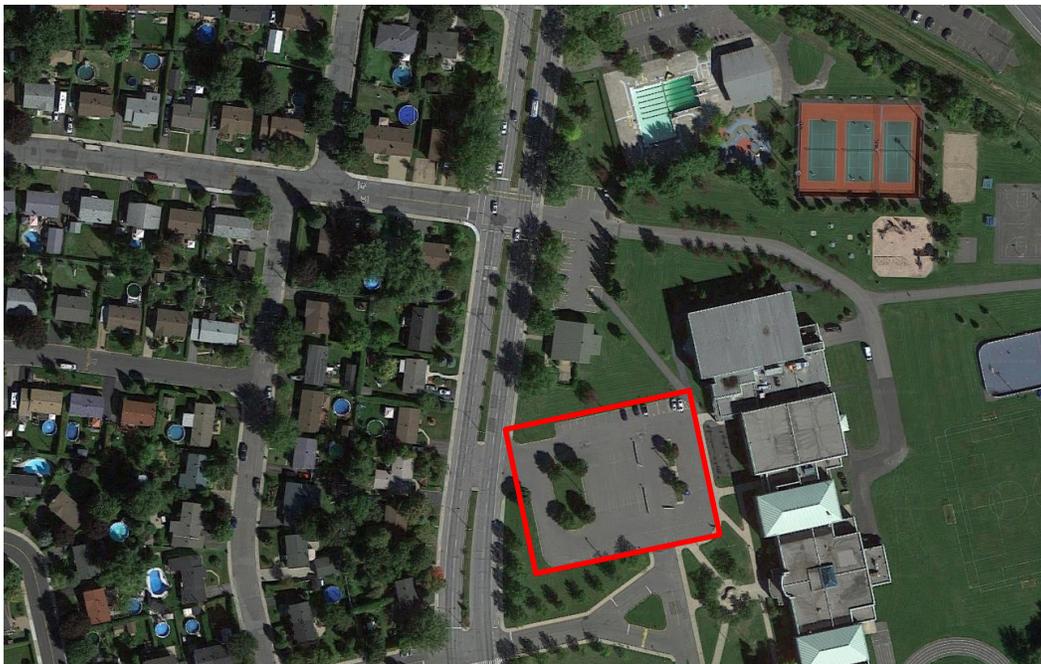


Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

- Prendre la sortie 73 vers Chemin de Chambly/Boulevard Cousineau
- Prendre à gauche sur Boulevard Cousineau E/QC-112 E (panneaux vers Chambly)
- Continuer de suivre QC-112 E
- Prendre à droite sur Boulevard Brassard

Stationnement

Si vous arrivez avant 7h et ne partez pas avant 14h45, vous pourrez utiliser les stationnements de l'école secondaire. Il est cependant suggéré d'utiliser les rues avoisinantes pour stationner votre véhicule si vous prévoyez devoir y accéder avant 14h30.



Prenez note que la circulation sur le boulevard Brassard sera entravée entre les rues Périgny et Michel-Lagüe, de 7h à 14h30 le 17 juin pour laisser place au parcours de vélo du triathlon. Il sera possible de circuler sur cette route en direction sud à partir de la 112 sur la travée ouest, mais il sera impossible de tourner à gauche sur les rues adjacentes. Il en sera de même en direction nord où il sera possible de circuler sur la travée est, mais sans possibilité de tourner à gauche. De plus, le boulevard Brassard entre De Salaberry et la 112 (Périgny) sera fermé à la circulation, et l'utilisation du stationnement de l'école secondaire ne sera pas accessible pendant l'événement. Nous vous conseillons d'utiliser les autres espaces mentionnés plus haut à moins que vous n'ayez pas à utiliser votre véhicule entre 7h et 14h45.



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Avant la compétition

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 12 juin 2019 à 23h59. Vous pouvez accéder au système d'inscription via le lien suivant : <https://www.ms1inscription.com/triathlonchambly2019/>. Si des places sont toujours disponibles le matin de la course, il sera possible d'en acheter sur les lieux en **argent comptant seulement**.

En cas d'impossibilité de participer, il ne sera pas possible de se faire rembourser ou de transférer son dossard à une autre épreuve car le nombre de participants est limité par les places en piscine.

Contact

Pour toute question, vous pouvez communiquer avec nous par courriel ou par notre page facebook :

triathlondechambly@gmail.com

<https://www.facebook.com/Triathlon-de-Chambly-Physio-Proactif-946415228791174/>

Si vous désirez faire le tour du site la veille de la compétition pour vous familiariser avec les lieux, nous serons heureux de vous accommoder le samedi 15 juin à partir de 16h. Plus d'informations sont dans la section « Mon premier triathlon » du guide de l'athlète.

Dossard

Vous pourrez récupérer votre dossard la veille de l'événement, soit le 15 juin 2019, sur le site de l'événement de 15h à 17h dans le chalet de la piscine extérieure. Vous pourrez aussi récupérer votre dossard le matin de la course sur les lieux du triathlon.

Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Pendant la compétition

Voici les principales zones du site de l'événement :





Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Enregistrement

Avant de préparer votre zone de transition, il sera requis de vous présenter à la tente d'inscription, installée près du mur de la piscine intérieure afin de recevoir votre trousse d'athlète contenant votre dossard et casque de bain si vous ne l'avez pas récupéré la veille, récupérer votre puce par Sportstats et vous faire marquer par la suite. Il sera requis de présenter votre dossard et porter votre casque de vélo pour entrer avec votre vélo dans la zone de transition. Un bénévole vérifiera l'intégrité de votre casque avant d'entrer dans la zone, et votre dossard confirmera que vous êtes bel et bien admis dans cet espace réservé aux participants par soucis de sécurité. Assurez-vous de tenir compte des heures d'ouverture de la zone de transition selon votre épreuve.

Marquage

Un bénévole (vêtu d'un dossard jaune) devra inscrire votre numéro de participant sur vos bras ainsi que sur vos mollets. Cette inscription sert à vous identifier sur le parcours de vélo. On inscrira également sur votre mollet droit la première lettre de votre épreuve (S pour sprint, D3 pour découverte, rien pour les U) ainsi que votre âge au 31 décembre 2019.

Puces

Vous devez la porter à votre cheville gauche pour éviter qu'elle ne puisse interférer avec votre chaîne ou pédalier sur le vélo. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après la compétition, 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. No Chip, No Time! Dès le moment où vous enfitez la puce, évitez de marcher trop près des tapis de chronométrage pour éviter de déclencher votre temps avant votre départ officiel.



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Transition

La zone de transition ouvrira à 6h30 le matin de l'événement pour les participants au triathlon sprint. Seuls les participants auront accès à cette zone et devront présenter leur dossard pour entrer avec leur vélo et le reprendre à la fin de la journée.

Réunion d'avant course

Il est important de se présenter à la réunion **20 minutes** avant son départ pour recevoir les informations générales relatives à la course. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. Même si vous êtes un habitué de ce type de compétition, quelques renseignements spécifiques à notre événement y seront discutés pour assurer le bon déroulement et la sécurité de tous. Votre présence est donc requise.

Services sur le site de la compétition

- Chronométrage électronique par Sportstats
- Petite collation d'après course remise à tous les participants au fil d'arrivée
- Repas complet offert aux participants entre 11h et 14h00 sous présentation de votre billet. Gracieuseté de Restaurant Chez Elie.
- Service de mécanique fourni par la Cyclerie 53onze.
- Soutien médical par Clinique Physio Proactif et A.S.U.R.
- Service de massage gratuit pour les participants
- Petits casiers disponibles dans le chalet de la piscine extérieure → pensez à amener un cadenas!

Les épreuves

Course	Sport #1	Sport #2	Sport #3
Triathlon Sprint	Nage (750m)	Vélo (20km)	Course à pied (5km)
Triathlon Initiation (16 ans+)	Nage (375m)	Vélo (10km)	Course à pied (2.5km)
Triathlon U-13/U-15	Nage (375m)	Vélo (10km)	Course à pied (2.5km)
Triathlon Initiation 4 (10 à 13 ans)	Nage (200m)	Vélo (5km)	Course à pied (1.5km)
Triathlon Initiation 3 (8 à 11 ans)	Nage (100m)	Vélo (3km)	Course à pied (1km)
Triathlon Initiation 2 (6 à 9 ans)	Nage (50m)	Vélo (1.5km)	Course à pied (500m)
Triathlon Initiation 1 (4 à 7 ans)	Nage (25m)	Vélo (1km)	Course à pied (250m)



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Règlements

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour les consulter, visiter le site suivant : <http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organismes/reglements/>

Toute infraction à ces règlements peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels de Triathlon Québec.

Une conduite antisportive entraîne aussi la disqualification du participant. À cet effet, vous pouvez consulter le code d'éthique de Triathlon Québec :

<http://www.triathlonquebec.org/code-dethique/>

Une réunion d'avant course aura lieu 30 minutes avant le début de chaque épreuve. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. **Votre présence est requise pour le bon fonctionnement de l'épreuve.**

Après la compétition

Collation d'après course

Une légère collation sera offerte au fil d'arrivée pour les participants.

Médailles

Des médailles seront remises à la fin des épreuves.

- Triathlon sprint
 - Médailles de participation pour tous (remises à l'arrivée)
 - Médailles pour les 3 premiers hommes et 3 premières femmes par groupe d'âge (19 et moins, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 et plus) (remise lors de la cérémonie du podium)
- Triathlon sprint en équipe
 - Médailles de participation pour tous (remise à l'arrivée)
 - Médailles pour les membres des 3 premières équipes (remises lors de la cérémonie du podium)
- Triathlon (initiation (16 ans+))
 - Médailles de participation pour tous (remise à l'arrivée).
 - Médailles pour les 3 premiers hommes et 3 premières femmes par groupe d'âge (19 et moins, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 et plus) (remise lors de la cérémonie du podium)
- Triathlon jeunesse (U15, U13, Initiation 1, 2, 3, 4)
 - Médailles de participation pour tous (remise à l'arrivée).
 - Médailles pour les 3 premiers garçons et les 3 premières filles U13 et U15 (remise lors de la cérémonie du podium)



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Repas d'après course

Un repas complet sera offert aux participants sur présentation de votre dossard, à partir de 11h00 jusqu'à 14h. Ce repas est gracieusement offert par le Restaurant chez Élie.

Transition

La zone de transition sera démontée vers 15h00. Les vélos et autres effets devront être récupérés avant cette heure.

Objets perdus

Tous les objets perdus seront retournés à la tente d'information.

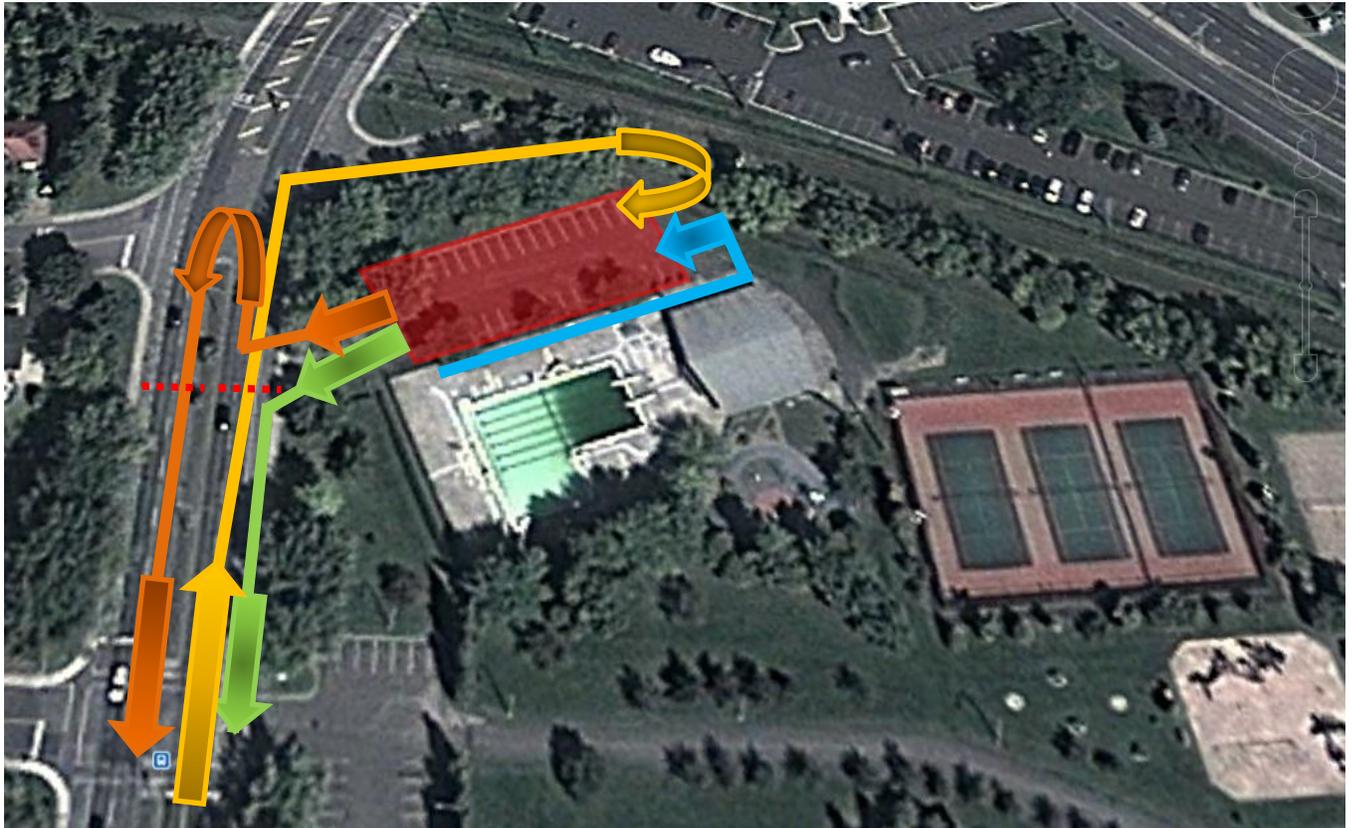
Résultats

Les résultats seront affichés sur le mur arrière du pavillon de la piscine extérieure près des toilettes. Ils seront également disponibles sur le site Internet de Sportstats dès que possible.

Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Les Parcours

Zone de transition



La zone de transition (zone rouge) sera située dans le stationnement adjacent à la piscine extérieure. Les participants entreront en transition par le côté est (flèches bleue et jaune) et en ressortiront par le côté ouest (flèches orange et verte). À leur retour du vélo, leur entrée se fera par l'est et la sortie du côté ouest, nivelant ainsi les distances à parcourir pour tous, indépendamment de leur emplacement dans la zone. Un secteur de transfert de puce pour ceux qui font le triathlon sprint par équipe sera délimité à l'extérieur de la zone de transition du côté est. La ligne de débarquement du vélo sera située avant le croisement avec les gens qui sortent de T1 pour éviter les accidents (ligne pointillée rouge). Donc au point de croisement, tous les athlètes seront à pied au côté de leur vélo. Sur le plan, le bleu représente la sortie de l'eau vers la transition; le orange, la sortie de transition vers le vélo; le jaune, la fin du vélo vers la transition; le vert, la sortie de transition vers la course à pied.

Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Parcours de Natation (750m)



La nage se fera à la piscine extérieure au parc Gilles-Villeneuve près de l'école secondaire de Chambly. Les départs seront donnés en vagues successives par épreuve. Quatre athlètes seront attirés à chaque couloir et partiront à intervalles réguliers de 5 secondes. Pour faciliter la cohabitation, les vitesses de nages (demandées lors de l'inscription au sprint) serviront à rassembler les nageurs de calibres semblables dans la mesure du possible. Des bénévoles compteront les longueurs des nageurs et les aviseront en plongeant un panneau de couleur dans leur champ de vision lorsqu'il ne leur restera qu'un aller-retour. Il demeure tout de même de la responsabilité des nageurs de compter leurs longueurs. Des couleurs de casques de bain identifieront les vagues et l'ordre des nageurs (pour les épreuves de sprint et découverte). Les catégories U-5 à U-15 auront un code de couleur par âge tel que dicté par Triathlon Québec.



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Parcours de vélo (20 km)

Tous les parcours de vélo emprunteront le boulevard Brassard à partir de la transition. Seul les points de volteface et le nombre de boucles seront différents d'une épreuve à l'autre (l'image n'illustre que la distance la plus longue, mais tous les parcours empruntent le même tracé avec un point de volteface différent). Des bénévoles compileront le nombre de tours, mais n'auront pas la possibilité d'aviser les participants ni de leur nombre de tours complétés ni de leur position. C'est la responsabilité du participant de compter ses tours.

Épreuve	Distance	Volteface	Nombre de boucles
Triathlon Sprint	20 km	Rue Michel-Lagüe	5
Initiation (16 ans+), U13-15	10 km	Rue Longueuil	3
U13-15 initiation et U11	5 km	Rue Lebel	2
Initiation 3	3 km	Rue Barré	2
Initiation 2	1.5 km	Rue Barré	1
Initiation 1	1 km	Rue Salaberry	1

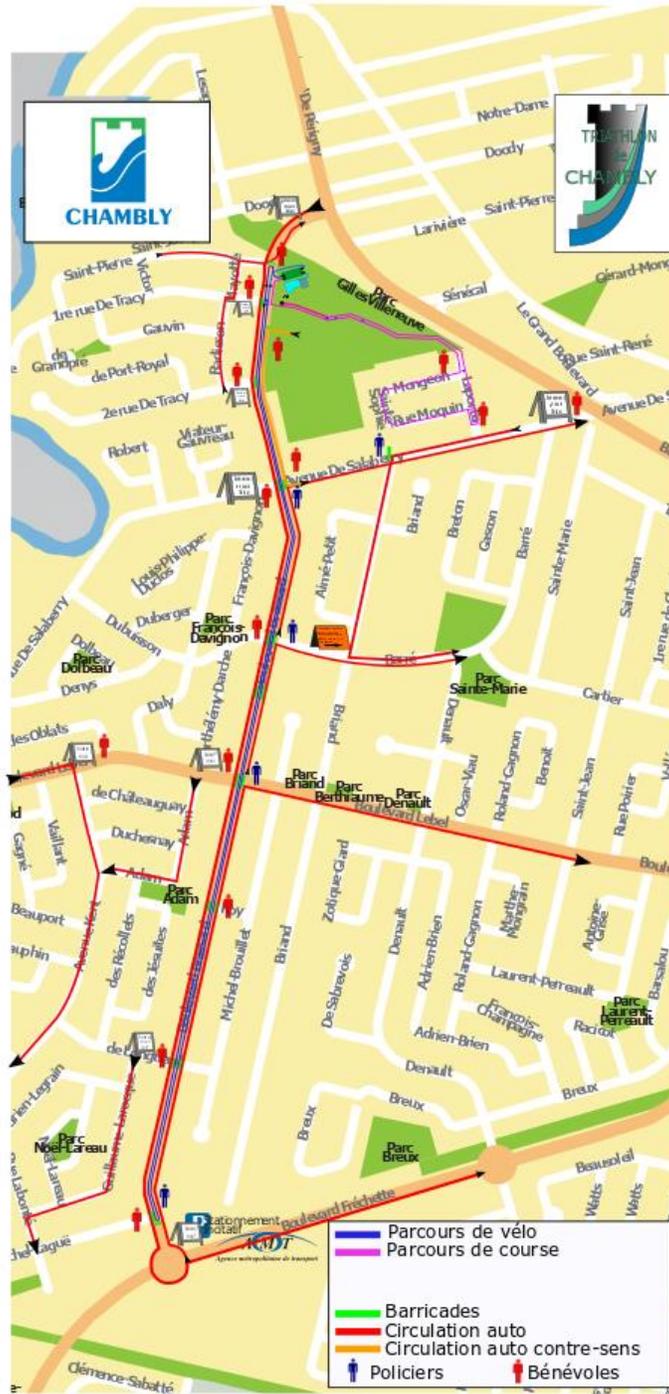
Parcours de course à pied (2.5 et 5 km)

Pour la course à pied, les coureurs s'élanceront de la zone de transition par le boulevard Brassard pour ensuite tourner à gauche vers le parc Gilles-Villeneuve. Le parcours traversera le parc Gilles-Villeneuve pour ensuite suivre les rues Laporte, Mongeon, Moquin et revenir vers le parc via la rue Laporte. Un point de volteface devant les balançoires les retournera vers la même boucle 4 fois pour le 5 km, 2 fois pour le 2.5 km, ou une fois pour le 1.5 km. Après avoir complété le nombre de boucles requis, ils se dirigeront tout droit vers le fil d'arrivée.

Parcours de course à pied (1 km, 500 m, 250 m)

Pour la course à pied, les coureurs s'élanceront de la zone de transition par le boulevard Brassard pour ensuite tourner à gauche vers le parc Gilles-Villeneuve. Les coureurs devront faire volteface à l'endroit indiqué par un panneau et un bénévole selon la distance à parcourir, pour ensuite revenir vers le fil d'arrivée.

Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019





Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Événement éco-responsable

Pour la troisième année, nous avons comme but de tenir un événement éco-responsable. Pour ce faire, on prône le transport vert : venez à pied ou en vélo ou bien faites du covoiturage! On vous demande aussi d'amener vos bouteilles recyclables puisqu'il n'y aura pas de distribution de bouteille de plastique. Des stations d'eau seront à votre disposition sur le site pour remplir vos bouteilles. Des contenants de recyclage seront aussi sur le site, utilisez-les!

Enfin, nous remettrons 1\$ de chaque inscription à l'organisme à but non lucratif COVABAR, qui vise, entre autres, l'assainissement du Bassin de Chambly.

Aidez-nous à faire la différence!

Mon premier triathlon

La veille de l'événement, il y aura une séance d'information pour le Triathlon pour ceux qui feront leur premier triathlon ou qui souhaitent se familiariser au site avant le grand jour. On vous attend à la piscine extérieure de Chambly à 16h le samedi 15 juin pour une réunion d'environ 1h. Voici le résumé de ce qui y sera vu :

- Conseils sur l'heure d'arrivée
- Stationnements disponibles
- Lieu de l'enregistrement et du marquage
- Visite du site
- Comment bien préparer sa zone de transition
- Réunions pré-course (à quelle heure, point de rencontre, sujets abordés)
- Explication des parcours selon la catégorie
- Explication des transitions (entrée et sortie, fermeture)
- Les règlements les plus importants (casque de vélo, embarquement/débarquement vélo, dossard)
- Fonctionnement des remises de médailles



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Nos partenaires

Le Trifort de Chambly est heureux de pouvoir s'associer à plusieurs généreux partenaires sans qui un tel événement serait impossible à organiser. Un énorme MERCI à...

- **La ville de Chambly**, qui nous permet d'utiliser ses installations et nous fournit un support technique et l'équipement nécessaire à l'événement



- **Physio Proactif**, le commanditaire principal du Triathlon, qui sera sur place pour fournir un support médical, offrir des massages gratuits aux participants, offrir des prix de présences en plus d'un support financier.



PHYSIO PROACTIF

physioproactif.com

450-658-6868



18

PHYSIO PROACTIF



Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Le Trifort de Chambly est heureux de pouvoir s'associer à plusieurs généreux partenaires sans qui un tel événement serait impossible à organiser. Un énorme MERCI à...

- **Restaurant Chez Élie Shish Taouk**, qui offre aux participants et aux bénévoles un repas entre 11h00 et 14h sur le site de l'événement ainsi qu'une collation fruitée.



- **Le club de triathlon Trifort**, pour la gestion administrative de l'événement, les bénévoles pour la confection des boules d'énergie et l'équipe de terrain pour organiser et maintenir l'événement, ainsi que comme fournisseur d'équipement



- **Triathlon Québec** pour les conseils, le prête de matériel et la gestion technique de l'événement





Triathlon de Chambly Physio Proactif 2019

Le Trifort de Chambly est heureux de pouvoir s'associer à plusieurs généreux partenaires sans qui un tel événement serait impossible à organiser. Un énorme MERCI à...

- **Cyclerie 53onze**, fournisseur d'un mécano sur place



- **O gym**, qui offre un soutien financier.



- **Parco-Maître**, fournisseur des cônes pour délimiter le parcours de vélo



- **Natation Plus**, fournisseur des casques de bain pour les nageurs.



- **Groupe Alliance**, qui nous fournit les remorques nécessaires au montage et démontage des lieux.

