

COMPÉTITIF



**FESTIVAL**

*des saines habitudes de vie*

**Desjardins TRIATHLON**

13 JUILLET 2019 | VILLE-MARIE





# FESTIVAL

habitudes de vie

Bienvenue à cette 12<sup>e</sup> édition du Festival des saines habitudes de vie Desjardins. Années après années, nous sommes heureux de vous offrir un environnement propice au développement de la population et de cette passion du dépassement de soi et des épreuves d'endurance.

Merci aux fidèles athlètes qui nous inspirent et à nos loyaux commanditaires qui nous soutiennent.

À tous, bonne course

Le comité organisateur



## HORAIRE DES CATÉGORIES

**TOUS** = Hommes, femmes, adolescents et équipes



TRIATHLON	Nage	Vélo	Course	Rencontre d'information	Départ
Olympique <b>TOUS</b>	1500m	40km	10km	7 h 45 / Plage	8 h 00
Sprint femme	750m	20km	5km	7 h 45 / Plage	8 h 05
Sprint homme	750m	20km	5km	7 h 45 / Plage	8 h 15
Sprint équipe	750m	20km	5km	7 h 45 / Plage	8 h 10
Triathlon demi-sprint <b>TOUS</b>	375m	10km	2.5km	7 h 45 / Plage	8 h 25

DUATHLON	Nage	Vélo	Course	Rencontre d'information	Départ
Duathlon <b>TOUS</b>	-	20km	5km + 2.5km	8 h 30 / Devant l'Église	8 h 40

PARTICIPATIF	Nage	Vélo	Course	Rencontre d'information	Départ
10 km de course	-	-	10km	8 h 45 / Devant l'église	8 h 50
Course / Marche	-	-	2.5km + 5km	8 h 55 / Devant l'église	9 h 00
Alexis le Trotteur	-	-	300m	10 h 00 / Presbytère	10 h 15
Wixx	100m	5km	2.5km	10 h 45 / Plage	11 h 00
Initiation 5 - 6 ans	25m	1.2km	300m	11 h 30 / Plage	11 h 40
Initiation 7 - 8 ans	50m	1.8km	600m	11 h 30 / Plage	11 h 45

Selon la quantité de participants, des départs pourraient être devancés.

# PLAN DU SITE

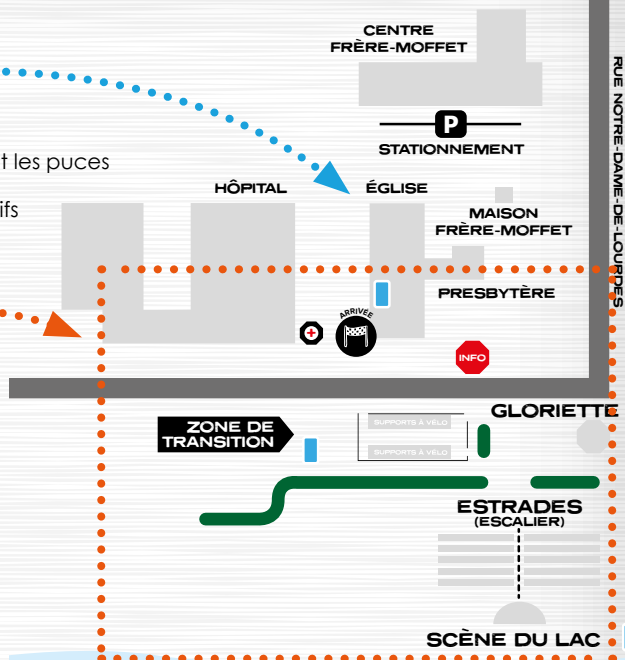
## À l'Église vous trouverez :

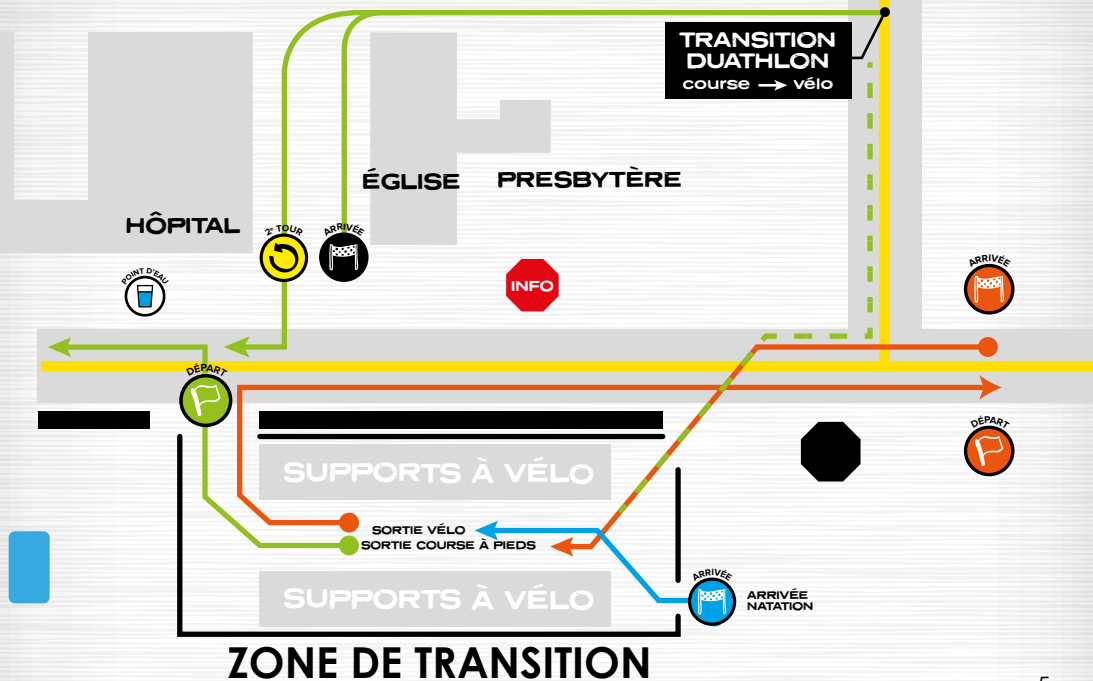
- L'accueil des participants, les troussees et les puces
- Le traçage des numéros sur la peau
- Les inscriptions pour les volets participatifs
- Les salles de toilettes
- Accueil des bénévoles

## Sur le site, devant le lac, vous trouverez :

1. Toilettes
2. Tente d'information
3. Premiers soins

Pour toutes questions, veuillez vous référer à la tente d'information devant le presbytère ou à un membre du comité portant un chandail de bénévole.







## NATATION

Catégorie	Mètres	Boucle
Triathlon olympique	1500m	2 ●
Triathlon sprint	750m	1 ●
Triathlon demi-sprint	375m	0.5 ●

Partir vers la droite, près des rochers.

La combinaison isothermique est:

- **interdite** si la température de l'eau dépasse 22°C (71.6°F);
- **obligatoire** en dessous de 14°C (57.2°F).

Surveillez l'affichage de la température près de la plage.

Si vous éprouvez des difficultés, se mettre sur le dos et lever le bras. Une embarcation s'approchera pour vous venir en aide.

Il est permis de s'accrocher à un canot ou un kayak en y demeurant sur place, sans pénalité.



**ZONE DE TRANSITION**



**LES ESTRADES**

**LA SCENE**

**LA PLAGE**

**LA MARINA**





## VÉLO

Catégorie	KM	Boucle
Triathlon olympique	40km	4
Triathlon sprint	20km	2
Duathlon	20km	2
Triathlon demi-sprint	10km	1

L'athlète doit compter ses boucles et s'identifier au pointeur.

Le port du casque est obligatoire et il DOIT être bouclé en tout temps.

Le torse doit être couvert.

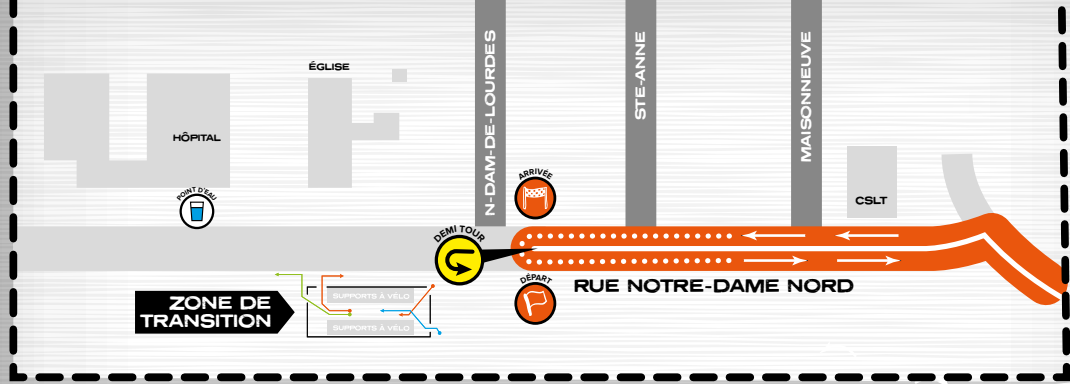
Il faut se déplacer à côté du vélo jusqu'à la ligne d'embarquement. À la transition pour la course, mettre les deux pieds au sol avant la ligne de débarquement. Garder le casque bouclé jusqu'à ce que le vélo soit accroché au support à vélo.

Transition nageur/cycliste : le cycliste prêt, portant son casque bouclé, doit attendre de recevoir la puce pour décrocher son vélo.

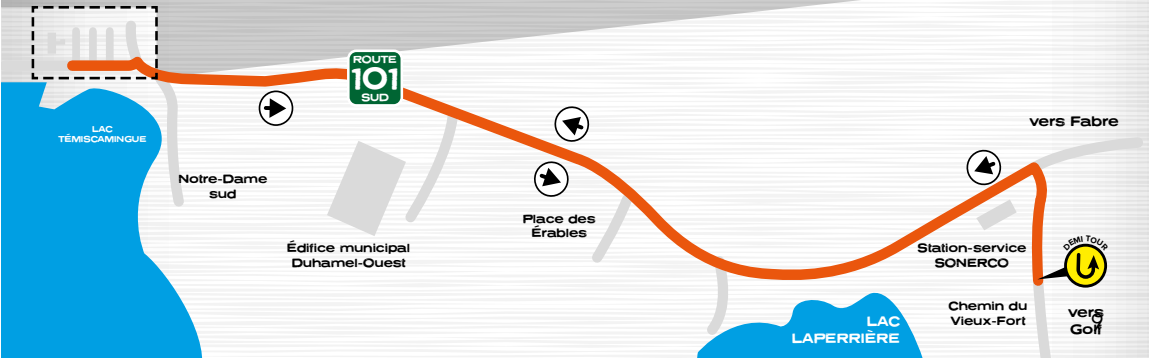
Transition cycliste/coureur : Le cycliste doit accrocher son vélo avant de donner la puce au coureur.

**Le sillonnage est interdit en tout temps.**





Plan agrandi





## COURSE

Catégorie	KM	Boucle
Triathlon olympique	10km	2 ●
Triathlon sprint	5km	1 ●
Duathlon - 1 <sup>ère</sup> course	5km	1 ●
Duathlon - 2 <sup>e</sup> course	2.5km	½ ●
Triathlon demi-sprint	2.5km	½ ●



= SUIVRE



Tenue : le torse doit être couvert.

Aucun écouteur accepté.

Le coureur doit compter ses boucles.

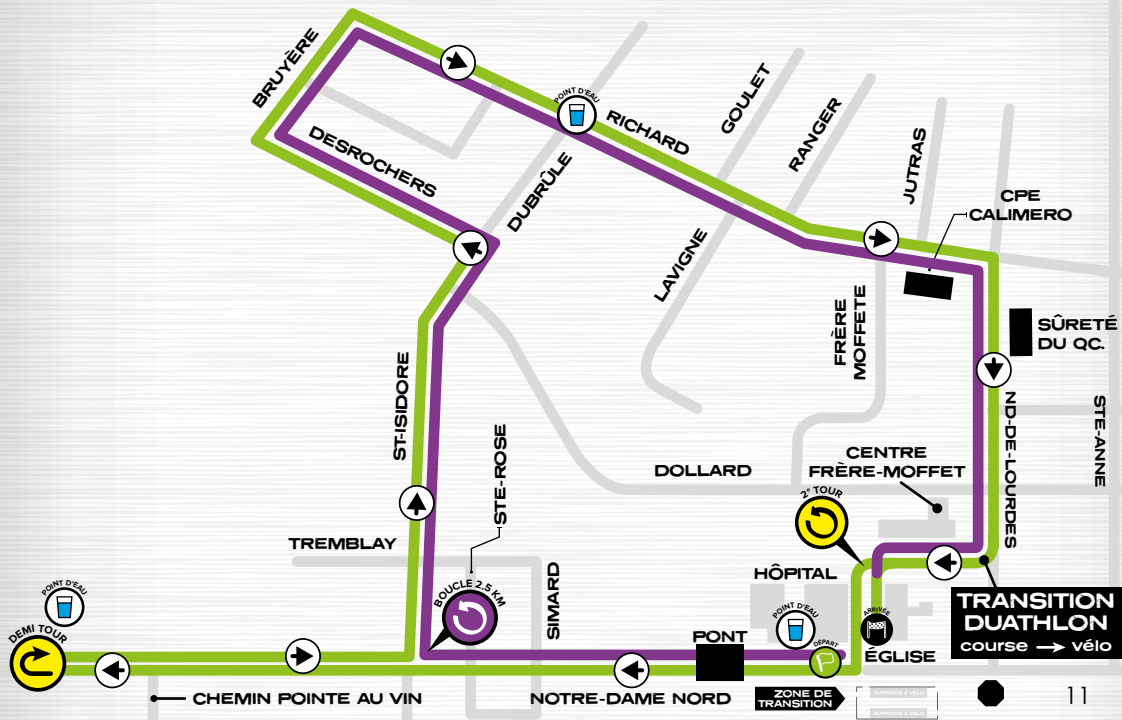
Un temps limite de **4h00** au total est imposé pour compléter vos épreuves. Après ce délai, un officiel ira vous signaler la fin de la course.

### **Après la course**

La puce de chronométrage sera reprise à l'arrivée. Un montant de 50\$ sera exigé pour une puce manquante.

Les résultats seront disponibles à la tente d'information.

Une cérémonie de remise des médailles aura lieu vers 12h30.



## MERCI AUX PARTENAIRES «PRESTIGE»



## MERCI AUX PARTENAIRES «OR»



## MERCI AUX PARTENAIRES «ARGENT»



## MERCI AUX PARTENAIRES «BRONZE»

