



## Consignes de course 2012– Informations de base

<b>PRÉPARATION DE LA COURSE</b>	<b>1</b>
Site d'accueil : Chapiteau de services au centre de l'anneau de glace	1
Récupération des pochettes de course	1
Puce électronique et formule de décharge de responsabilité	1
<b>ZONE DE TRANSITION</b>	<b>2</b>
Distribution des places	2
Zone d'attente	2
Horaire de la zone de transition	2
Règlements dans la zone de transition	3
<b>DÉROULEMENT DE LA COURSE</b>	<b>4</b>
Réunion d'avant-course	4
Départ de la course	4
Épreuve de vélo	4
Épreuve de course à pied	5
Épreuve de ski de fond	5
Épreuve de patin	5
Épreuve de raquette	6
Ravitaillement	6
<b>ÉLÉMENTS D'APRÈS-COURSE</b>	<b>6</b>
Affichage des résultats et contestation	6
Remise des médailles	7
Repas d'après-course	7
Douches	7
<b>DÉTAILS SUPPLÉMENTAIRES</b>	<b>7</b>
Endroit pour laisser vos effets personnels	7
Spectateurs	7
Cadeau Souvenir :	8
Premiers soins	8
Tempête et mauvaise température	8
Éthique et Politesse	8
Bonne course et surtout, amusez-vous!	8

# Consignes de course 2012– Informations de base

## Préparation de la course

### Site d'accueil : Chapiteau de services au centre de l'anneau de glace

Toutes les activités du Pentathlon des neiges sont basées dans le grand chapiteau de services situé au centre de l'anneau de glace (accès par la passerelle piétons): accueil des coureurs, remise des pochettes de course, récupération des puces électroniques, boutique souvenirs... tout est situé dans ce chapiteau. C'est à cet endroit qu'il faut vous rendre et/ou vous référer pour tout besoin.

### Récupération des pochettes de course

Une pochette de coureur est préparée pour chaque solo, tandem et équipe en préparation de la course. Cette pochette contient tout le nécessaire pour votre course (dossard, plaquette de vélo, coupon repas) à l'exception de la puce électronique. À noter que les tandems et les équipes n'ont qu'une seule pochette à récupérer, laquelle contient les éléments pour chacun des membres de l'équipe.

Le moment et le lieu de distribution des pochettes de course vous sera communiqué ultérieurement par le biais de l'infolettre.

### Puce électronique et formule de décharge de responsabilité

La remise des puces électroniques se fera le jour de la course, dans le chapiteau de services. Afin de récupérer votre puce électronique, chaque équipe ou tandem devra **OBLIGATOIREMENT remettre la formule de décharge de responsabilité, signée par chacun des membres de l'équipe ou du tandem**, aux bénévoles responsables de la remise du matériel. Afin de faciliter la collecte des signatures, vous trouverez sur le site Web, une copie de la formule de décharge que vous pouvez faire imprimer et signer par vos coéquipiers. Elle est également disponible dans le chapiteau où vous récupèrerez votre matériel, si vous ne l'avez pas remplie au préalable.

Pendant la course, la **puce électronique** doit être portée à la **cheville gauche** en tout temps par le coureur qui est sur le parcours. Pas de puce, pas de temps... donc pas de classement!

En formule relais-tandem et relais-équipe, le transfert de la puce doit se faire dans la zone de transition à la barrière identifiée à votre équipe. Dans le cas d'un oubli, le coureur sur le parcours doit revenir à la barrière identifiée pour procéder au transfert.

Après la course, vous avez la responsabilité de remettre la puce à un bénévole responsable à l'arrivée. Ils y seront spécialement pour vous aider, mais il est de votre responsabilité de vous assurer de leur remettre. Des frais de 250 \$ seront appliqués au participant ou à l'équipe dont la puce ne sera pas retournée. Si vous ne franchissez pas le fil d'arrivée, veuillez rapporter votre puce à la table d'accueil dans le chapiteau.

## Zone de transition



### Distribution des places

La zone de transition fait partie intégrante du parcours. Vous devez avoir votre dossard pour franchir la porte d'entrée des participants (et accéder à la zone d'attente des équipes et à la zone de transition). Un espace identifié à votre dossard vous sera réservé dans cette dernière. L'espace mesure 2m x 1m et une chaise y est déposée. Vous pouvez y déposer **un seul équipement** pour chaque discipline ainsi qu'un petit sac pour vos effets personnels, en autant que vous respectez toujours la limite de l'espace offert.

### Zone d'attente

Pour le volet équipe, une zone tampon (zone d'attente des équipes) sera aménagée aux abords de la zone de transition afin de permettre aux 3 autres coéquipiers de se préparer à accéder à la zone de transition sur réception de la carte d'accès. Cette zone sera réservée aux personnes munies d'un dossard. Une roulotte chauffée sera également intégrée à la zone d'attente, de même que des toilettes chimiques. À noter que des toilettes publiques chauffées sont également accessibles au coin des rues Georges VI et de l'avenue Taché.

### Horaire de la zone de transition

En tout temps, seuls les participants munis de leur dossard sont admis dans la zone de transition et/ou la zone d'attente. **Les accompagnateurs ne seront en aucun temps admis dans la zone de transition et/ou d'attente.** La zone sera ouverte au minimum 1h00 avant le début de votre course pour y déposer vos équipements. Elle fermera 30 minutes avant le départ de la course pour permettre le contrôle des équipements par les officiels de Triathlon Québec. Enfin, la zone de transition ouvrira après les courses pour vous permettre de récupérer vos équipements. Aucun équipement ne pourra être sorti de la zone de transition tant que la course n'est pas terminée (dernier participant arrivé).

**Pour certaines courses, les délais sont serrés entre les différentes épreuves.** Il sera important de ne pas tarder à récupérer votre équipement après la course. Si des équipements demeurent dans la zone de transition et empêchent l'équipe qui suit de s'installer, le personnel bénévole verra à prendre vos équipements et à les sortir de la zone de transition. Nous n'assumons aucune

responsabilité de votre équipement. S'il vous plaît, soyez diligents et courtois à l'égard des participants qui vous suivent et faites le nécessaire pour retirer vos équipements de la zone de transition le plus rapidement possible.

## Règlements dans la zone de transition

L'entrée et la sortie du matériel de la zone de transition se feront par **l'entrée des participants**, située tout juste à côté de la roulotte des participants. Des bénévoles seront là pour vous guider. Les équipements peuvent faire l'objet d'un contrôle par les officiels de Triathlon Québec à tout moment avant, pendant et à la fin de la course. Référez-vous aux règlements à ce sujet pour connaître les restrictions et vous assurer d'avoir des équipements conformes.

### Spécifications exclusives aux équipes des Défis courte et longue distance et au Tournoi invitation Collégial

Pendant la course en formule équipe du volet courte et longue distance ou du Tournoi collégial, à tout moment, seulement deux (2) coéquipiers auront accès au parcours simultanément. Un sur le tracé et le deuxième dans la zone de transition. Les autres membres de l'équipe doivent demeurer dans la zone d'attente des équipes.

#### Procédure pour entrer et sortir de la zone de transition pendant la course :

Pour accéder à la zone d'attente des équipes et à la zone de transition, vous devez porter votre dossard. Cependant, afin d'entrer dans la zone de transition, vous devez en plus présenter le carton d'accès à la zone de transition, lequel vous est remis dans votre pochette de coureur. **Il est de votre responsabilité de faire circuler ce carton entre les membres de votre équipe** afin que la personne en attente du prochain relais puisse entrer dans la zone de transition.

- Au moment du départ de la course, c'est le coureur à pied qui doit avoir en sa possession le carton d'accès. Il devra présenter ce carton au bénévole situé à l'entrée de la zone de transition pour pouvoir y entrer et s'installer en prévision du relais de son cycliste. Au moment du relais, le coureur à pied doit remettre à son cycliste le carton d'accès que le cycliste devra présenter au bénévole pour sortir de la zone de transition. Une fois sorti de la zone de transition, le cycliste ira rejoindre le skieur de fond dans la zone d'attente des équipes et lui remettra le carton d'accès. Le skieur de fond pourra alors entrer dans la zone de transition en présentant son carton au bénévole. La chaîne se poursuit ainsi jusqu'au dernier participant.

**Pas de carte = pas d'accès!**

### Spécifications exclusives aux équipes scolaires, santé et services sociaux et corporatif

Tous les membres de l'équipe pourront demeurer dans la zone de transition pendant la course. Cependant, afin de ne pas nuire aux participants en course, tout le monde devra demeurer près de la clôture pour ne pas obstruer le corridor et ainsi bloquer la circulation. Nous nous gardons cependant le droit de restreindre cet accès si une équipe ou des coéquipiers ne respectent pas cette règle. Seuls les participants munis d'un dossard sont admis dans la zone de transition. Aucun spectateur ne sera admis.

## Déroulement de la course

### Réunion d'avant-course

Il y aura une réunion pour tous les participants, tout juste avant le début de la course. Vous recevrez alors les dernières directives et, au besoin, les changements de dernière minute. Cette réunion est obligatoire pour tous les participants, que vous soyez inscrit en solo, en tandem ou en équipe. Après cette réunion, les cyclistes pourront alors se diriger vers le lieu de départ.

### Départ de la course

Le Pentathlon des neiges débute par l'étape vélo. Les départs des épreuves courtes et longues distances se feront sur la Grande-Allée face au Loews Hôtel Le Concorde. Pour toutes les autres épreuves, le départ se fera sous la grande passerelle directement sur le site du Pentathlon. Il s'agira de départs de type «Le Mans», pour toutes les épreuves, c'est-à-dire qu'au moment de lancer le départ, les cyclistes sont «à pied» et doivent courir pour aller récupérer leur vélo préalablement installé un peu plus loin dans la zone de départ. Une fois le vélo récupéré, les cyclistes doivent continuer de courir à côté de leur vélo et embarquer sur ce dernier seulement une fois passé la ligne d'embarquement.

### Épreuve de vélo

Selon le défi auquel vous participez, vous aurez plus d'un tour à compléter à vélo. Chaque tour se complète par un passage dans le corridor LAP adjacent à la zone de transition. Il sera nécessaire de mettre le pied à terre (descendre de vos vélos) au moment de quitter la rue Georges VI pour vous diriger sous la grande passerelle et de remonter sur vos vélos seulement une fois que vous aurez rejoint à nouveau la rue Georges VI après avoir traversé le corridor de LAP. Des officiels y seront afin de vous signaler la ligne et faire le contrôle. À la fin de l'étape vélo, vous devez mettre le pied à terre pour vous rendre à votre barrière, afin de compléter la transition avec votre coureur à pied, en lui transférant la puce électronique.

**Un rappel important : Le port du casque est obligatoire et les pneus lisses («slicks») avec ou sans rainures sont interdits. N'oubliez pas de fixer sur votre vélo la plaque d'identification incluse dans votre pochette du coureur.**

### Spécifications pour les défis courte et longue distance

À la fin de la ligne droite sur la Grande-Allée (près du Parlement), vous devrez être prudent, car la route rétrécira, dans une descente, tout juste à l'approche d'un virage à 90 degrés qui vous mènera sur les Plaines d'Abraham (au coin de la Croix du Sacrifice). Prévoyez ralentir.

Sur le parcours routier, les routes seront fermées aux automobilistes. Vous n'avez pas à respecter la signalisation routière habituelle. La sécurité sera assurée par le service de police de la Ville de Québec et de nombreux bénévoles. Tous les concurrents devront faire preuve de civisme et d'esprit sportif tout en s'adaptant aux conditions de conduite hivernale.

## Épreuve de course à pied

Tout comme pour le vélo, vous devrez passer par le corridor de LAP à côté de la zone de transition pour compléter vos différents tours. La signalisation est claire et le parcours bien démarqué. Sinon, aucun commentaire particulier sur cette étape... **N'oubliez pas le transfert de la puce électronique.**

## Épreuve de ski de fond

Vous devez fixer vos skis à vos bottes uniquement dans la zone d'embarquement (et non à votre barrière), située immédiatement après la zone de transition. À l'inverse, vous devez enlever vos skis dans la zone de débarquement, à l'entrée de la zone de transition et vous rendre à votre barrière avec les skis et les bâtons en main. Lorsque vous circulez dans la zone de transition, faites attention aux autres concurrents avec vos bâtons et vos skis. Assurez-vous que les pointes de vos bâtons soient dirigées vers le sol.

Le parcours de ski est indépendant du parcours de raquette, mais à quelques endroits, il est côte à côte avec celui de raquette. Vous devez toujours circuler du côté droit du parcours, donc jamais sur le parcours de raquette.

À chaque passage dans le corridor de LAP, à côté de la zone de transition, vous partagez le corridor avec les raquetteurs. Encore là, vous circulez à droite des raquetteurs. **Le pas de patin n'est pas permis dans la zone « lap ».** **Seule la double poussée et le pas classique sont permis.** Pour le reste du parcours les deux styles sont permis, le traçage du parcours est fait en conséquence.

## Épreuve de patin

### Parcours

Deux tunnels seront aménagés dans les zones de pied à terre pour faciliter le passage entre la zone de transition et l'anneau de glace. Un des tunnels sera à l'entrée de la zone de transition et l'autre à la sortie de la zone de transition. Vous devez absolument emprunter le tunnel à la sortie de la zone de transition pour accéder à la patinoire. Lorsque vous entrez sur l'anneau de glace, vous devez céder le passage aux concurrents déjà sur la piste et garder la droite le plus possible le temps de prendre votre vitesse. Finalement, vous devez absolument emprunter le tunnel situé à l'entrée de la zone de transition pour sortir de la patinoire.

En patin, contrairement à toutes les autres disciplines, vous circulez toujours en **serrant la gauche** (l'intérieur de l'anneau). **Les dépassements se font par la droite.** Vous ne devez donc jamais patiner sur la droite, sauf quand vous effectuez un dépassement.

*Pour des raisons de sécurité, **la patinoire est à sens unique.** Il est interdit de patiner en sens inverse. Si vous passez droit à la sortie ou si vous devez retourner dans la transition, vous devez faire un tour complet. Il est interdit de sortir de la patinoire pour revenir dans la transition par le tunnel d'entrée vers la patinoire.*

Un rappel important : **Le port du casque est obligatoire.**  
Vous pouvez utiliser votre casque de vélo, un casque de hockey  
ou n'importe quel autre casque sécuritaire.

### Lames nordiques

Pour ceux qui utilisent des lames nordiques, vous devez enlever vos lames soit à votre espace de transition, soit avant de quitter la zone d'embarquement avant d'entrer dans le tunnel. Vous ne pouvez pas quitter la zone d'embarquement avec vos lames aux mains. Vous devez enlever vos lames, soit dans la zone de débarquement, après le tunnel de sortie, ou à votre espace de transition. Vous ne pouvez pas enlever vos lames alors que vous êtes toujours sur la patinoire ou à l'intérieur du tunnel.

### Épreuve de raquette

En sortant de la zone de transition, vous devrez emprunter le tunnel utilisé auparavant pour accéder à l'anneau de glace. À la sortie du tunnel, vous prenez à droite pour accéder au parcours de raquette. La signalisation est très claire. Pour le passage au LAP, vous partagez le corridor avec les skieurs. Vous devez circuler à gauche des skieurs.

Le parcours de raquette est indépendant du parcours de ski, mais à quelques endroits, il est côte à côte avec celui de ski. Vous devez donc toujours circuler à gauche du parcours de ski, jamais sur le parcours de ski.

Lors de votre dernier tour, vous devrez prendre la direction de l'arrivée qui vous mènera à la passerelle qui chevauche la patinoire en direction du fil d'arrivée. La ligne d'arrivée est située au centre de l'anneau de glace. Dans la dernière montée, vous devrez donc serrer à gauche pour prendre l'embranchement clairement indiqué qui vous mènera à la passerelle. Un dernier effort avant l'arrivée!

À noter que les raquettes seront contrôlées au fil d'arrivée afin de respecter les dimensions prévues dans les règlements.

### Ravitaillement

Il y aura des postes de ravitaillement sur les différents parcours. Vous pourrez y prendre de l'eau, des breuvages énergétiques, des barres tendres et à certains endroits, selon la température, des bouillons chauds.

## Éléments d'après-course

### Affichage des résultats et contestation

Les résultats de course seront affichés à l'intérieur du chapiteau et/ou du Loews le plus rapidement possible après la fin de chaque course. Il sera possible de soulever des protestations dans les 15 minutes suivant votre passage au fil d'arrivée ou suivant l'affichage des résultats, si vous avez des

contestations à faire en lien avec la course ou les résultats. Les formalités à respecter pour formuler un protêt sont celles prévues dans les règlements de Triathlon Québec.

## Remise des médailles

La remise des médailles se fera dans le chapiteau de services ou dans la salle de bal du Loews Hôtel Le Concorde, selon la course à laquelle vous êtes inscrits. Les lieux et heures approximatives pour le début de la remise des médailles vous seront communiqués ultérieurement.

*Vous devez être présent lors de la cérémonie protocolaire pour vous mériter une médaille ou une bourse. Advenant une absence de votre part, vous perdrez alors ce privilège.*

## Repas d'après-course

Pour les participants à une course de la fin de semaine des 25 et 26 février, un repas d'après-course vous sera servi au Loews Hôtel Le Concorde. Un coupon vous donnant accès gratuitement au repas sera inclus dans votre enveloppe de participant. Si vous voulez des coupons de repas supplémentaires pour vos accompagnateurs, il sera possible d'en acheter au coût de 17\$ plus taxes, directement au Loews. Pour les participants de la fin de semaine des 18 et 19 février, un lunch d'après-course sera offert dans le chapiteau de services, selon une formule de type 5 à 7.

## Douches

Veillez noter qu'il n'y aura pas de service de douche.

## Détails supplémentaires

### Endroit pour laisser vos effets personnels

Il n'y aura pas d'endroit réservé pour mettre vos effets personnels. Durant la course, il sera permis d'avoir un sac dans la zone de transition pour ranger quelques pièces de vêtements ou du matériel personnel. Cependant, vous devrez tenir compte que l'espace est restreint. Au volet courte distance, famille et amis, collégial et longue distance, il est interdit de laisser du matériel dans le chapiteau ou près de la roulotte des participants. Pendant le repas au Loews, tous les effets personnels et équipement doivent être laissés dans la salle réservée à cet effet à l'étage inférieur du Loews. Aucun effet personnel ne pourra être apporté dans la salle de bal.

### Spectateurs

Il y a de multiples espaces pour que les spectateurs puissent suivre le déroulement de la course, que ce soit près de la zone de transition ou de la ligne d'arrivée à l'intérieur de l'anneau de glace qui sera accessible par une passerelle. Le meilleur endroit pour profiter de la course est à l'intérieur de l'anneau, dans la portion qui fait face à la zone de transition tout près de l'arche d'arrivée. Vous pouvez en informer vos proches.

Les spectateurs ont accès au grand chapiteau de services pour aller se réchauffer, visiter la boutique ou se ravitailler. Vous pourrez aussi y chausser vos patins et profiter de la 2<sup>e</sup> patinoire aménagée pour les spectateurs.

## Cadeau Souvenir

Chaque participant inscrit au Pentathlon des neiges a droit à un cadeau souvenir de sa participation à l'événement. Le moment et le lieu de récupération du cadeau vous seront communiqués ultérieurement.

## Premiers soins

Une organisation reconnue sera sur place pour assurer la sécurité sur les parcours et les services de premiers soins en collaboration avec la police de la Commission des champs de bataille nationaux.

## Tempête et mauvaise température

Les courses sont prévues pour se tenir, **beau temps mauvais temps, chaud ou froid**. Cependant, en cas de tempête annoncée ou de températures extrêmes, surveillez nos Pentathlètes, qui vous tiendront informés si des changements surviennent dans la programmation. **À moins de recevoir un avis spécial de notre part, considérez que les courses auront lieu comme prévu.**

## Éthique et Politesse

Rappelez-vous que sans les nombreux bénévoles que vous rencontrerez tout au long de la journée, nous ne pourrions pas vous permettre de participer à cette course unique. S'il vous plaît, remerciez-les! Ils apprécieront. Tout écart de conduite envers un bénévole provoquera une disqualification immédiate.

Soyez courtois envers les autres participants et demandez poliment de vous céder le chemin si vous êtes plus rapide qu'eux. En échange, si vous êtes plus lent, cédez le chemin.

**Bonne course et surtout, amusez-vous!**