

PENTATHLON

DES NEIGES QUÉBEC

PRÉSENTÉ
PAR



Guide du participant 2019

Pentathlon des neiges



AVANT-COURSE	1
Site d'accueil : chapiteau de services	1
Stationnement	1
Navette	1
Récupération des pochettes de course	1
Puce électronique et décharge de responsabilité	1
Règlements	2
Dépôt à équipements	2
ZONE DE TRANSITION	2
Distribution des places	2
Zone des participants	2
Horaire de la zone de transition	2
Règlements dans la zone de transition	3
DÉROULEMENT DE LA COURSE	3
Distances et parcours	3
Réunion d'avant-course	3
Départ de la course	3
Épreuve de vélo	4
Épreuve de course à pied	4
Épreuve de ski de fond	5
Épreuve de patin	5
Épreuve de raquette	6
Ravitaillement	6
Nombre de tours à compléter	6
Fin de la course	7
Sortie des équipements de la zone de transition	7
APRÈS-COURSE	7
Affichage des résultats et contestation	7
Remise des médailles	7
Collation d'après-course	8
Douches	8
Endroit pour laisser vos effets personnels	8
INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES	8
Objets perdus	8
Spectateurs	8
Cadeau souvenir	9
Premiers soins	9
Service de mécanique	9
Tempête et mauvaise température	9
Éthique et politesse	9
Résumé des heures importantes	10

Avant-course

Site d'accueil : chapiteau de services

Toutes les activités du Pentathlon des neiges sont basées dans le grand chapiteau de services situé devant le Musée national des beaux-arts du Québec : accueil des coureurs, remise des pochettes de course, récupération des puces électroniques, boutique souvenir, remise des médailles, etc. C'est à cet endroit qu'il faut vous rendre ou vous référer pour tout besoin.

Stationnement

Les participants et spectateurs sont invités à se stationner au Collège Mérici, situé à l'ouest du site du Pentathlon des neiges, au 755 Grande Allée Ouest, Québec, QC G1S 1C1. Un tarif spécial de 8 \$ est offert aux visiteurs du Pentathlon des neiges. D'autres stationnements sont également disponibles à proximité ou dans les rues avoisinantes.

Navette

Une navette fera le lien de l'Hôtel Château Laurier Québec au site du Pentathlon des neiges **le 24 février et les 2 et 3 mars**. L'horaire complet des navettes sera diffusé sur le site web www.pentathlondesneiges.com, dans la section « Services » de la page d'accueil.

Récupération des pochettes de course

La remise des pochettes se fera le jour de la course, dans le chapiteau de services. Une pochette de coureur est préparée pour chaque solo, tandem et équipe en prévision 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.

Puce électronique et 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 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 dans la section « Essentiels » une copie de la décharge que vous pouvez faire imprimer et signer par vos coéquipiers à l'avance.

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

En formule tandem et équipe, le transfert de la puce doit se faire dans la zone de transition à la barrière identifiée à votre équipe. En cas d'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 150 \$ 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.

Règlements

Les règlements de course sont disponibles sur le site Internet dans la section « Essentiels ». Il est de votre responsabilité de prendre connaissance des règlements avant la journée de la compétition. Un manquement au règlement peut causer des pénalités ou une disqualification 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 et les règlements de Triathlon Québec:

<http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organismes/reglements/>

Dépôt à équipements

Un dépôt à équipements libre-service sera disponible si vous souhaitez y laisser vos équipements sans frais, à l'extérieur du 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 de transition. Un espace identifié à votre numéro de dossard vous sera réservé dans la zone de transition. L'espace mesure 2 mètres par 1 mètre 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 des participants

Une aire de services sera aménagée aux abords de la zone de transition. Cette zone est réservée aux personnes munies d'un dossard. Deux roulottes chauffées, un atelier mécanique MEC de même que des toilettes chimiques seront à la disposition des participants dans la zone des participants.

Horaire de la zone de transition

En tout temps, seuls les participants munis de leur dossard sont admis dans la zone de transition et dans l'aire de services. Les accompagnateurs ne seront en aucun temps admis dans la zone de transition et dans la zone des participants. Également, **les enfants (et poussettes) des coureurs ne seront pas admis dans la zone de transition et dans la zone des participants**, peu importe leur âge. L'entrée et la sortie du matériel de la zone de transition se feront par l'entrée des participants. Des bénévoles seront là pour vous guider. La zone de transition sera ouverte au minimum 1 h avant le début de votre course. Le contrôle des équipements se fera à l'entrée de la

zone de transition par les officiels de Triathlon Québec. La zone de transition fermera 30 minutes avant le départ. Enfin, la zone de transition ouvrira après les courses pour vous permettre de récupérer vos équipements.

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. Vous pourrez les déposer au vestiaire à équipements jusqu'à votre départ, pour pouvoir profiter pleinement des célébrations d'après-course.

Règlements dans la zone de transition

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 pour connaître les restrictions et vous assurer d'avoir des équipements conformes.

Tous les membres d'une 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 leur clôture pour ne pas obstruer le corridor et ainsi bloquer la circulation. Nous nous gardons le droit de restreindre l'accès à la zone 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

Distances et parcours

Les distances et parcours de chacun des événements sont présentés sur le site Internet du Pentathlon au menu en bas de page ou la page spécifique de votre défi (sous l'onglet « Parcours ») pour avoir tous les détails. Vous avez la responsabilité de prendre connaissance des parcours de course et du nombre de tours à réaliser avant votre arrivée sur le site.

Réunion d'avant-course

Les réunions d'avant-course auront lieu 25 minutes avant chaque départ de pentathlon, dans la zone de transition. Vous recevrez alors les dernières directives et, au besoin, serez informés des changements de dernière minute. Cette réunion est obligatoire pour tous les participants, que vous soyez inscrit en solo, en tandem ou en équipe.

Départ de la course

Le Pentathlon des neiges débute par l'étape vélo. Les départs de tous les défis se feront directement sur le site du Pentathlon des neiges, devant le Musée national des beaux-arts du Québec. **Les vélos seront installés dans la zone de départ, sur le site du Pentathlon des neiges.** Les places seront assignées selon les numéros de

dossards (sauf pour le Défi des familles et amis). Vous devez attendre la fin de la réunion d'avant-course avant d'aller installer votre vélo sur la ligne de départ. Une sanction des officiels pourrait vous être imposée pour le non-respect de cette consigne.

Épreuve de vélo

Selon le défi auquel vous participez, vous aurez plus d'un tour de vélo à compléter. Chaque tour se complète à l'intersection du tour supplémentaire et de la transition. Le pied à terre ne sera pas obligatoire lors du passage sur le site du Pentathlon. Vous aurez donc le choix de courir avec votre vélo ou de continuer à rouler pendant ce passage. **Attention : lors de votre dernier tour, vous ne ferez pas un tour complet.** Vous devrez vous rendre à la zone de transition par le sud, via le chemin d'accès situé près de la Terrasse Grey (belvédère d'observation). Une fois dans la zone de transition, vous devez vous rendre à votre barrière afin de procéder au changement d'équipement ou de compléter la transition avec votre coureur à pied, en lui transférant la puce électronique.

Temps limite pour compléter l'étape

Si après 60 minutes (longue distance) ou 45 minutes (courte distance) de course vous n'avez pas entamé votre dernier tour, les bénévoles et officiels vous indiqueront le chemin de la zone de transition lors de votre passage à l'embranchement tour/transition.

Quelques rappels importants concernant l'étape vélo:

- Le port du casque est obligatoire;
- Les pneus à relief sont obligatoires (i.e. les pneus lisses (« slicks ») avec ou sans rainures, sont interdits);
- Tous les types de crampons sont autorisés (caoutchouc, métal);
- Les pneus ne doivent pas comporter de bande de roulement;
- Tous les types de vélo (cyclo-cross, montagne, route) sont autorisés, pourvu qu'il soit muni de pneus réglementaires;
- N'oubliez pas de fixer sur votre vélo la plaque d'identification incluse dans votre pochette du coureur.

Spécifications pour les départs

Pour toutes les épreuves, le départ est de type « Le Mans », c'est-à-dire qu'au moment du départ, les cyclistes sont « à pied » et doivent courir pour aller récupérer leur vélo préalablement installé dans la zone de départ. La distance de course est d'environ 300 mètres. 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.

Sur le parcours routier, vous n'avez pas à respecter la signalisation routière habituelle. La sécurité sera assurée par le service de police de la Ville de Québec, les agents de la Commission des champs de bataille nationaux 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 sur le site du Pentathlon pour compléter vos différents tours. La section de parcours sur le site du Pentathlon sera sur la neige. En équipe, 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 à la sortie de la zone de transition. À l'inverse, vous devez enlever vos skis dans la zone de débarquement située à l'entrée de la zone de transition et vous rendre à votre barrière avec vos skis et vos 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 et celles de vos skis vers le ciel. Une pénalité pourrait vous être imposée si vous ne respectez pas cette règle.

Lorsque vous entrez sur le parcours, vous devez céder le passage aux concurrents déjà sur la piste. Partout sur le parcours, vous pouvez emprunter le style classique ou le pas de patin. Le traçage est fait en conséquence.

Épreuve de patin

Parcours

Un corridor est aménagé pour faciliter le passage entre la zone de transition et l'anneau de glace. 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.

Lors de votre dernier tour, empruntez le corridor situé à l'ouest de la patinoire pour sortir de celle-ci. Des chaises seront disposées dans le corridor pour mettre et enlever vos lames nordiques, au besoin. Il n'est pas permis de mettre ou d'enlever les lames nordiques ailleurs que sur une chaise près de la patinoire ou dans la zone de transition.

En patin, contrairement à toutes les autres disciplines, **les dépassements se font par la droite**. Circulez toujours **en serrant l'intérieur de l'anneau**. 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 tout droit à la sortie ou si vous devez retourner dans la transition, vous devez faire un tour complet.

Quelques rappels importants concernant l'étape patin :

- Le port du casque est obligatoire. Vous pouvez utiliser un casque de patin, de vélo, de hockey ou n'importe quel autre casque sécuritaire;
- Il n'y a pas de ravitaillement pendant l'étape patin. Prévoyez une gourde si vous pensez avoir besoin de ravitaillement pendant cette étape;
- Vous devez être assis sur une chaise pour installer vos lames aux pieds; soit à l'endroit qui vous est assigné dans la zone de transition ou sur les chaises prévues à cet effet sur le bord de la glace.

Compter les tours

Une des difficultés de l'étape patin est de bien compter ses tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche. Trouvez celui qui vous convient le mieux. Ce qu'il est important de savoir, c'est que votre dernier tour doit se terminer dans la zone de transition et non sur la patinoire. Ainsi, si vous avez 10 tours à faire, lorsque vous

passerez devant le corridor de sortie de la patinoire pour la 9^e fois (9 tours de complétés), sachez que vous devrez sortir au prochain tour, soit la prochaine fois que vous approcherez du corridor de sortie. Vous devez vous dire « 10 » rendu à votre barrière dans la zone de transition, puisque c'est là que vous avez amorcé votre premier tour. Si vous vous dites « 10 » sur la patinoire et que vous continuez de patiner, vous faites alors un tour de trop.

Lisez les règlements du Pentathlon des neiges afin de connaître les conséquences liées à un ou des tours manqués.

Épreuve de raquette

En sortant de la zone de transition, vous devrez passer dans le tunnel #3, le premier que vous verrez, pour accéder au parcours de raquette. À la sortie du tunnel, vous devez tourner à gauche pour accéder au parcours. Le parcours sera balisé de petits drapeaux de démarcation. Suivez-les tout au long de votre course. Sur une portion du parcours, vous serez côte à côte avec les skieurs. Assurez-vous de partager l'espace et de respecter votre corridor, surtout lors des passages par-dessus les tunnels. Vous devez toujours circuler à la gauche/en sens inverse des skieurs.

Lors de votre dernier tour, vous devez passer une dernière fois par-dessus les tunnels #3 et #2, puis **prendre l'embranchement sur votre droite en passant dans le 3^e tunnel (#1) pour vous rendre à l'arrivée**. Les indications sur le parcours vous aideront à trouver le bon chemin.

Temps limite pour compléter l'étape

Après 2 h 45 (courte distance) ou 3 h 45 (longue distance), suite au départ de la course, vous n'avez pas entamé votre dernier tour, les bénévoles et officiels vous indiqueront le chemin de l'arrivée lors de votre passage à l'embranchement tour/arrivée.

Notez que les raquettes seront contrôlées avant d'entrer dans la zone de transition afin de respecter les dimensions prévues dans les règlements.

Ravitaillement

Il y aura des postes de ravitaillement sur les différents parcours, dans la zone de transition et à l'arrivée. Vous pourrez y prendre de l'eau, des breuvages énergétiques, du ravitaillement solide et à certains endroits, selon la température, des bouillons chauds. Notez qu'il ne sera pas possible de remplir vos bouteilles d'eau aux postes de ravitaillement.

Nombre de tours à compléter

Il est de votre responsabilité de compter vos tours et de savoir s'il vous reste un ou des tours à faire et quand il est temps de vous diriger vers la zone de transition. **Les bénévoles aux intersections sont là pour vous indiquer chacune des options, mais pas pour vous dire où aller**. Avant la course, prenez le temps de réfléchir au nombre de passage que vous aurez à faire à l'intersection et une fois parti, comptez bien vos tours! Des pénalités importantes, voire une disqualification, peuvent s'appliquer en cas de tour manquant. Pour le Défi des familles et amis, à votre discrétion, les tout-petits peuvent ne compléter que la moitié des tours, de même que pour le et le Défi intégration sociale.

Fin de la course

Une fois le fil d'arrivée franchi, il est de votre responsabilité de remettre votre puce électronique aux bénévoles du Pentathlon des neiges. Dans l'espace d'arrivée, des bénévoles seront sur place pour récupérer votre puce. Si vous ne complétez pas la course et ne franchissez pas le fil d'arrivée, il est de votre responsabilité de rapporter votre puce électronique au personnel d'accueil à l'intérieur du chapiteau. Des frais de 150 \$ (soit le coût des puces) seront facturés à toute personne ou équipe dont la puce ne sera pas récupérée à la fin de la course.

Sortie des équipements de la zone de transition

À la fin de votre course, vous devez récupérer vos équipements dans la zone de transition. Assurez-vous de toujours avoir votre dossard sur vous pour retourner dans la zone de transition. La zone est contrôlée tant que toutes les courses de la journée ne sont pas terminées et que tous les équipements ne sont pas sortis. Il s'agit d'une protection pour vous et votre matériel. Pas de dossard, pas d'accès !

Dans plusieurs cas, votre barrière attitrée sera réutilisée par un autre participant ou une autre équipe. Il serait courtois pour tout le monde de ne pas y laisser vos équipements après votre course. Également, la zone de transition ne fait pas office de vestiaire à équipement. Les équipements qui demeureront dans la zone de transition après la fin de la course seront automatiquement sortis de la zone et laissés sans surveillance près de la roulotte des participants. Vous avez la responsabilité de rapporter vos équipements à votre voiture ou au dépôt à équipements près du chapiteau après la course.

Après-course

Affichage des résultats et contestation

Les résultats de course seront affichés en direct sur des télévisions situées à l'intérieur du chapiteau. Il sera possible de soulever des protêts dans les 15 minutes suivant votre passage au fil d'arrivée, 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.

Les résultats seront également disponibles sur le site du Pentathlon des neiges sous l'onglet « Résultats ».

Remise des médailles

La remise des médailles se fera dans le chapiteau de services. Consultez le tableau des horaires à la fin de ce guide afin de connaître l'heure estimée du début de la remise des médailles. Sachez que les médailles seront remises **par catégories** et non seulement selon le classement général.

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. Les bourses seront remises par virement PayPal uniquement, aucun chèque ne sera émis.

Collation d'après-course

Vous retrouverez le coupon vous donnant accès gratuitement au goûter dans votre enveloppe de participant. Pour les défis familles et amis et intégration sociale, prendre note que les accompagnateurs ne sont pas comptés comme des participants. Ne les jetez pas! Il sera également possible d'acheter des repas supplémentaires sur place. La distribution des collations d'après-course se déroulera dans le chapiteau.

Douches

Des douches seront disponibles au centre sportif du Collège Mérici, situé à l'ouest du site du Pentathlon des neiges, au 755 Grande Allée Ouest, Québec, QC G1S 1C1.

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.

Sachez que le chapiteau n'est pas l'endroit pour laisser vos sacs à dos, manteaux et autres effets personnels dont vous n'avez pas besoin durant la course. Les roulottes des participants, dans la zone des participants, doivent être utilisées à cette fin. Vu le nombre important de participants, soyez courtois et n'utilisez que l'espace nécessaire.

Informations supplémentaires

Objets perdus

La table d'accueil située dans le chapiteau est le lieu de rassemblement des objets perdus et retrouvés. Merci d'y rapporter les objets que vous pourriez trouver ou de venir récupérer celui que vous avez perdu !

Spectateurs

Il y a de multiples espaces pour que les spectateurs puissent suivre le déroulement de la course, que ce soit en bordure de l'anneau de glace, des différents parcours, près de la zone de transition ou de la ligne d'arrivée. Les spectateurs auront accès à l'intérieur des parcours de ski de fond et de raquette. L'entrée se fait par le tunnel #2. 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.

Cadeau souvenir

Chaque participant inscrit au Pentathlon des neiges a droit à un cadeau souvenir de sa participation à l'événement. Il est possible de récupérer les cadeaux dans les 5 succursales MEC (Mountain Equipment Co-op) du Québec (Québec, St-Denis, Marché Central, Laval et Longueuil), dès maintenant.

Premiers soins

La Patrouille canadienne de ski sera sur place pour assurer la sécurité sur les parcours et les services de premiers soins.

Service de mécanique

L'atelier MEC, situé dans la zone de transition, est accessible gratuitement pour tout besoin de réparation ou de conseil technique avec votre équipement. Les conseillers seront sur place pour effectuer des réparations de dernière minute sur votre vélo ou un fartage sur vos skis de fond.

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 Pentath*Lettres*, qui vous tiendront informés si des changements survenaient à la programmation. **À moins de recevoir un avis spécial de notre part, considérez que les courses auront lieu comme prévu.**

Éthique et politesse

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.

Enfin, 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.

Résumé des heures importantes

	Pochette de course	Entrée zone de transition	Réunion d'avant-course	Remise des médailles*
Collégial, universitaire, SSS, MEES 23 février	8 h 00	8 h 00	9 h 05	12 h 30
Corporatif 23 février	12 h 00	12 h 00	13 h 05	16 h 30
LD Solo et tandem 2 mars	8 h 00	8 h 00	8 h 35	13 h 00
CD Solo et tandem 2 mars	8 h 25	8 h 25	9 h 05	13 h 00
CD Équipe 2 mars	12 h 00	12 h 00	13 h 05	16 h 30
Familles et amis, Intégration sociale 3 mars	10 h 00	10 h 00	10 h 50	Dès la fin de la course
LD Équipe 3 mars	12 h 00	12 h 00	12 h 50	17 h 00

*heures approximatives, sujet à changement

Bonne course et surtout, amusez-vous !