



CROSS TRIATHLON de Bromont

Nage en eau libre
Vélo de montagne
Course en sentier



**FAITES PARTIE DE LA
RÉVOLUTION
MULTISPORTS**

Samedi 30 JUIN 2018
crosstriathlondébromont.com

**GUIDE
DU PARTICIPANT
ET DU SPECTATEUR**



MOTYON
GESTION D'ÉVÉNEMENTS

Table des matières

Message et présentation de l'organisation	4
Mot du Maire de Bromont	7
Site de compétition et d'évènement	8
Plan du site	8
Directions pour se rendre	8
Vendredi 29 juin : enregistrement / réunion d'avant-course	9
Samedi 30 juin : stationnement jour de l'évènement	9
Horaire	12
Notes importantes	12
Samedi 23 juin 2018	12
Vendredi 29 juin 2018	12
Samedi 30 juin 2018	13
Programmation générale	13
Triathlon standard	13
Duathlon	13
Triathlon découverte	13
Informations importantes pour toutes les épreuves	13
Remise des kits du participant	14
Ouverture du bureau d'inscription	14
Inscriptions sur place	14
Transfert d'inscription et changement de distance	14
Parcours	14
Triathlon standard	15
Triathlon court	15
Duathlon standard	15
La sécurité	16
Premiers soins	16
Règlements	18

Abandon durant la course	18
Ravitaillement	19
Podiums <i>La Fabrique du Matelas</i> et prix de présence.....	20
Chronométrage.....	22
Sportstats.....	22
Suivez et encouragez vos amis sur Facebook et Twitter!.....	22
Qu'est-ce que les notifications Facebook / Twitter Sportstats?	22
Comment recevoir les notifications	22
Services offerts sur place	23
Photographes.....	23
Spectateurs	24
Bénévoles	30
Remerciements	30
Nos partenaires et fournisseurs	31
Nos autres événements	32

Message et présentation de l'organisation

Merci de participer à la toute première édition du Cross triathlon de Bromont, un deuxième événement du genre dans la province avec le XTERRA Québec.

Bromont nous offre un vaste choix de sentiers de très grande qualité, ce qui nous a permis de vous dessiner un parcours à la fois accessible, amusant et équilibré en défis physiques et techniques, autant au vélo qu'à la course. Notre format *Découverte* est idéal pour s'initier à la discipline. Notre format standard est parfait pour un niveau intermédiaire.

L'accueil que nous avons reçu à la ville et dans la communauté est exceptionnel. Merci à nos principaux partenaires, la Ville de Bromont, Action conservation Lac Bromont, le Centre National de Cyclisme de Bromont, le Club de trail de Bromont, Bromont Montagne d'Expériences, la Société d'Agriculture du Comté de Shefford (Parc Équestre Olympique), la Boutique Course et Cie, UBAC, la Fabrique de Matelas, Triathlon Québec, XTERRA Québec, les propriétaires de terrains privés qui nous accordent un droit de passage, à la clinique A+physio de Bromont, ainsi que tous les autres partenaires, bénévoles et collaborateurs.

Nous sommes tous très fébriles de vous recevoir pour cette première!

Le comité organisateur

Cross-triathlon de Bromont



LES ORGANISATEURS

De gauche à droite

Christian Rodrigue, François Desaulniers, Audrey Larroquette et Alain Déraspe.

Alain Déraspe

Entraîneur olympique en triathlon (Sydney 2000) et entraîneur de l'année à 2 reprises. Après avoir entraîné le club de triathlon Rouge et Or durant 9 ans, il s'est beaucoup intéressé au vélo de montagne, à la course en sentier et à l'organisation d'événements depuis les années 2000. Aujourd'hui professeur d'éducation physique au Collégial, il est le fondateur du XTERRA Québec qui connaît une grande croissance à sa cinquième année d'existence.

François Desaulniers

Résident de Bromont, d'abord cycliste, puis triathlète sur route avec quelques Ironman à son actif, il a découvert la discipline du cross triathlon il y a quelques années et la piqûre fut instantanée. Il a depuis participé à plusieurs compétitions XTERRA dans différents pays. Souhaitant faire découvrir cette discipline et partager sa passion, il a lancé l'idée d'organiser, en partenariat avec les organisateurs du XTERRA Québec, un cross triathlon dans le lac et les sentiers de la montagne de Bromont, son site d'entraînement et d'activités familiales et entre amis. Cette première édition du cross triathlon de Bromont sera une première en tant qu'organisateur, ce qui représente pour lui un nouveau défi très stimulant.

Audrey Laroquette

Présidente-fondatrice du Club de trail de Bromont, copropriétaire de Boutique Course & Cie et organisatrice d'événements de course en trail, Audrey est maman de quatre enfants et l'exemple parfait de la conciliation famille, sport et carrière. Marathonienne et coureuse d'ultra trails, Audrey entraîne plus de 150 athlètes chaque année, guide des groupes, organise et donne des formations aux coureurs de tous les niveaux. Le Xtri de Bromont amène un nouveau défi très motivant dans la vie de cette organisatrice qui souhaite démocratiser le sport d'endurance pour en faire profiter le plus grand nombre de gens possible.

Christian Rodrigue

Déjà propriétaire de Mordicus, firme spécialisée en gestion et promotion d'événements sportifs, il fonde Motyon gestion d'événements en 2017 avec Alain Déraspe qui opère aujourd'hui XTERRA Québec et d'autres événements multisports au Québec. Père de trois adolescentes actives, il réussit à pratiquer le ski alpin, le vélo de montagne et la course en sentier. L'ajout de Bromont à la courte liste des événements de cross triathlon au Québec l'emballe au plus haut point car il permettra de faire rayonner la discipline auprès de nouveaux adeptes.

Mot du Maire de Bromont

Reconnue pour sa population active et la diversité des activités sportives organisées par de nombreux intervenants ayant à cœur notre belle ville, Bromont offre un milieu de vie dynamique et prospère, où il fait bon vivre.

Situé au pied du plus grand domaine skiable éclairé en Amérique du Nord, Bromont a beaucoup à offrir! Été comme hiver, une panoplie d'activités sont proposées aux visiteurs : parc aquatique, vélo ou randonnée pédestre en montagne, pistes cyclables, parcours de golf, équitation, spas, salles de spectacles, boutiques et restaurant, pour ne nommer que ceux-ci. Bref, tout pour séduire les visiteurs et faire de leur séjour parmi nous une expérience inoubliable.

Au nom du Conseil municipal et à titre de maire de la Ville de Bromont, je tiens à souhaiter la bienvenue aux participants, bénévoles, ainsi qu'aux organisateurs. Je suis persuadé que votre séjour sera mémorable!

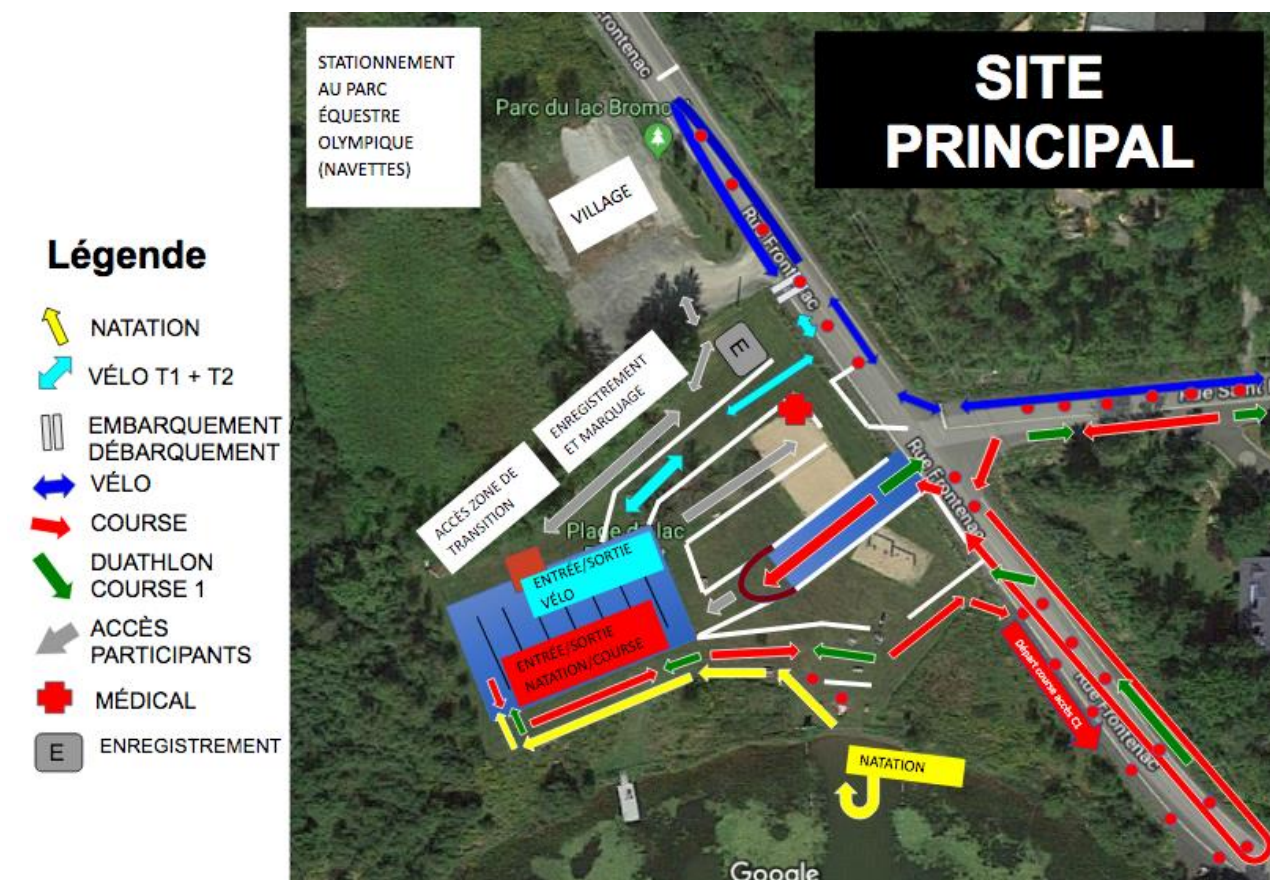
Au plaisir de vous saluer lors de votre passage.

Louis Villeneuve



Site de compétition et d'évènement

Plan du site



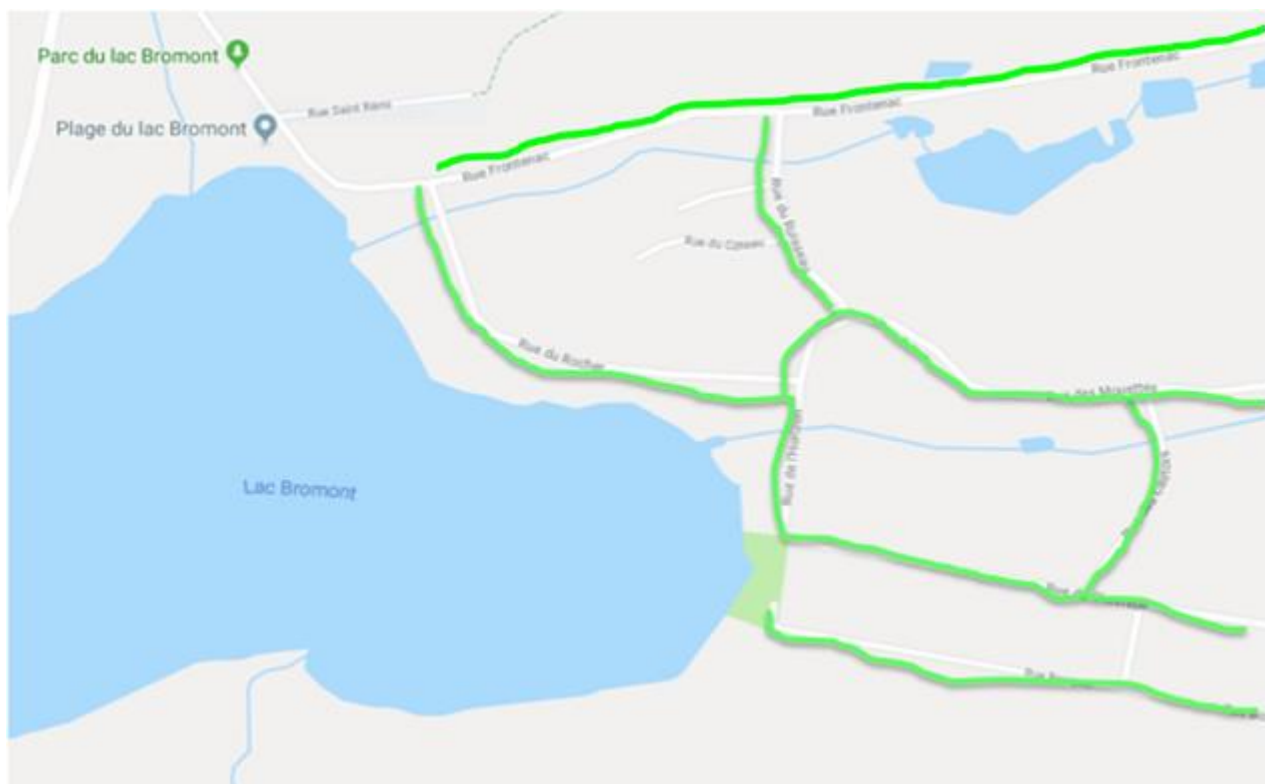
Directions pour se rendre

Site Plage du Lac Bromont

1, rue Frontenac, Bromont, QC, J2L 1Z2 (lien [Google maps](#))

Vendredi 29 juin : enregistrement / réunion d'avant-course

La veille de l'événement (le vendredi seulement), il sera possible de vous stationner dans les rues autour du site de la Plage du Lac Bromont (rue du Rocher, du Ruisseau, de l'Horizon, du Chevreuil, des Castors, des Mouettes, du Bosquet) pour faire votre enregistrement entre 16h et 21h, assister à la réunion d'avant course (18h) et faire une reconnaissance du parcours.



Accès au site à partir de l'autoroute 10

8,5km / environ 10 minutes après la sortie de l'autoroute

- De l'autoroute 10, prendre la sortie 78 - boulevard de Bromont
- Prendre le boul. de Bromont (2.5km) jusqu'à la rue de Montréal et tourner à droite
- Prendre la rue de Montréal (1km) jusqu'au chemin de Gaspé et tournez à gauche
- Prendre le chemin de Gaspé jusqu'à la rue Frontenac (5km) et tournez à gauche pour le site de la plage publique

Samedi 30 juin : stationnement jour de l'événement

Ce sera un gros weekend achalandé à la Plage du Lac Bromont, nous vous suggérons fortement le covoiturage.

IMPORTANT : Notez que le jour de l'événement, la rue Frontenac sera complètement fermée à la circulation. Voici les indications pour stationner votre voiture et pour le service de navette pour vous et votre équipement au besoin. Le débarcadère à l'entrée du site sera réservé exclusivement pour notre service de navette qui débutera à partir de 6h30. Vous pouvez également vous rendre au site en vélo à partir du stationnement, c'est une descente de 2km. Dans tous les cas, prévoyez un minimum de 20 à 30 minutes pour votre transport entre le stationnement et le site.

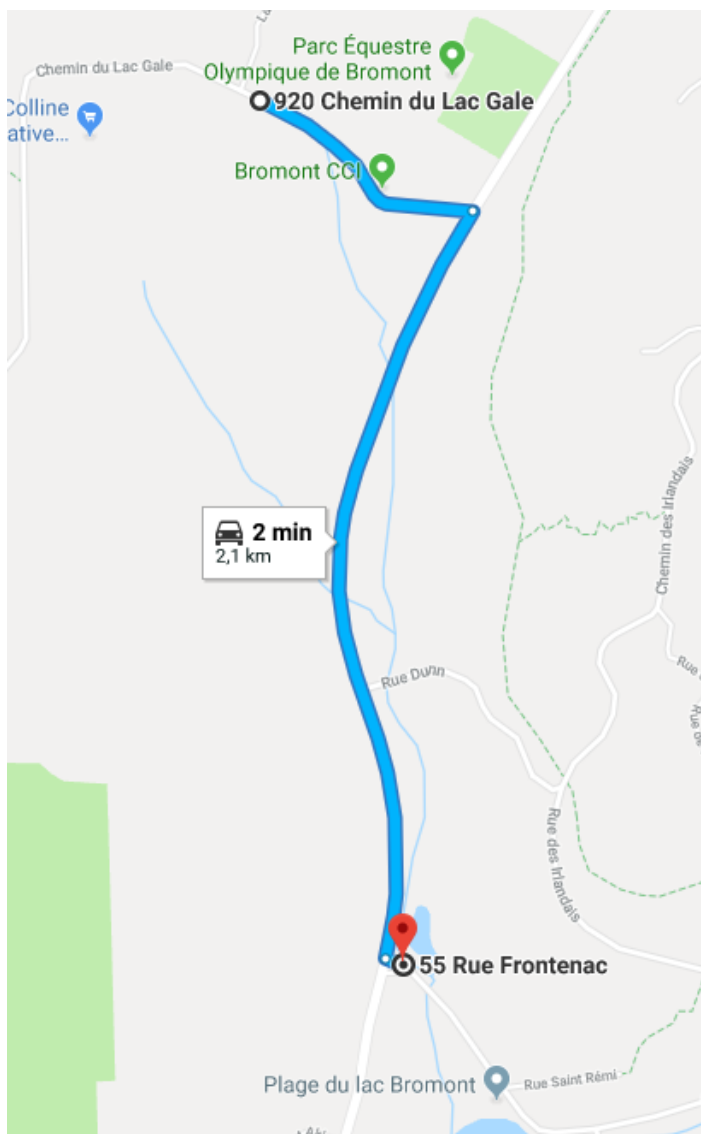
Horaire du stationnement et service de navette

- Le débarcadère du site sera accessible aux participants seulement jusqu'à 6h30 au plus tard le matin de l'événement. Si vous choisissez de vous faire débarquer sur le site, prévoyez un accompagnateur pour stationner votre voiture.
- Pour profiter du service de navette, vous devez arriver au plus tard à 8h au stationnement. Le service de navette pour les vélos est effectif de 6h30 à 8h30 et de 13h à 16h. Le service de navette pour les personnes est effectif de 6h30 à 16h.
- Autre option : il sera facile de se rendre en vélo sur le site (2km de descente à partir du stationnement).
- Nous avons un service de vestiaire sur le site à la disposition des participants. SVP vous limiter à un sac à dos de 10 litres maximum.
- Nous recommandons de gonfler les pneus de votre vélo au stationnement et d'y laisser votre pompe personnelle. Nous aurons quelques pompes à votre disposition ainsi qu'un service de mécanicien au besoin.

Accès au STATIONNEMENT pour le matin de la course à partir de l'autoroute 10

7,2km / environ 9 minutes après la sortie de l'autoroute

- Prendre le boul. de Bromont (2.5km) jusqu'à la rue de Montréal et tourner à droite
- Prendre la rue de Montréal (1km) jusqu'au chemin de Gaspé et tournez à gauche
- Prendre le chemin de Gaspé jusqu'au chemin Gale (3.5km) et tournez à droite et suivre les indications pour le stationnement réservé.



Horaire

Notes importantes

Il est possible de s'entraîner en tout temps sur les parcours d'ici l'événement, sauf pour quelques sections. Nous avons en effet quelques droits de passages de la part de résidents qui ne sont pas des sentiers officiels et qui doivent servir uniquement pour l'événement. Veuillez SVP éviter ces sections lors de vos entraînements avant l'événement, afin de respecter notre entente avec ces résidents et assurer la bonne collaboration pour les années à venir. Restez sur les sentiers officiels de la ville, il y a toujours possibilité d'éviter ces sections. Notez également que les parcours seront balisés à partir du jeudi 28 juin.

Samedi 23 juin 2018

10h30 à 13h00 : [Traversée du Lac \(événement partenaire\)](#)

14h00 à 16h00 : Reconnaissance des parcours (vélo et course)

Notez que l'événement de la Traversée du Lac sera votre unique possibilité de nager dans le lac avant votre événement. Veuillez vous inscrire si vous désirez participer à la reconnaissance du parcours (gratuit).

Vendredi 29 juin 2018

12h00 à 20h00 : Pratique libre (vélo et course)

16h00 à 21h00 : Inscription sur place / Enregistrement / Récupération des sacs

18h00 à 18h30 : Réunion d'avant course obligatoire pour toutes les épreuves

18h30 à 20h00 : Reconnaissance du parcours (vélo et course sur parcours 100% balisés)

IMPORTANT : Nous attendons tous les participants à la réunion obligatoire du vendredi 18h. Cette réunion n'aura pas lieu le samedi. S'il est impossible d'être présent vendredi, vous devez vous présenter sans fautes au bureau d'enregistrement sur le site avant 7h30 (7h au stationnement) le matin de l'événement. Il est de votre responsabilité de respecter les consignes de course (prenez connaissance des règlements) et **nous ne sommes pas responsables du délai d'attente si trop de participants ne se sont pas enregistrés la veille.**

Samedi 30 juin 2018

Programmation générale

06h30 à 07h45 : Inscription sur place / Enregistrement (plus tard 1h15 avant le départ)
06h30 à 08h45 : Récupération des puces et marquage (plus tard 45 min. avant le départ)
07h00 à 15h00 : Animation sur le site

Triathlon standard

07h00 à 08h15 : Période d'échauffement vélo et course
07h00 à 08h30 : Accès à la zone de transition
08h15 à 08h45 : Période d'échauffement natation (accès au lac)
08h50 : Tous les participants en attente dans l'aire de départ
09h00 : Premier départ du Triathlon standard (par vagues)
14h00 : Cérémonie et remise de médailles

Duathlon

07h00 à 08h45 : Période d'échauffement vélo et course
07h00 à 08h45 : Accès à la zone de transition
09h00 : Tous les participants en attente dans l'aire de départ
09h10 : Départ du Duathlon standard
14h00 : Cérémonie et remise de médailles

Triathlon découverte

07h00 à 08h45 : Période d'échauffement vélo et course
07h00 à 09h00 : Accès à la zone de transition
08h45 à 09h15 : Période d'échauffement natation (accès au lac)
09h20 : Tous les participants en attente dans l'aire de départ
09h30 : Premier départ du Triathlon découverte (départ par vagues)
13h00 : Cérémonie et remise de médailles

Les vagues de départs pour le triathlon standard et découvertes seront aux 2 minutes (2 ou 3 vagues). L'horaire et la séparation des catégories seront affichés sur le site à partir du vendredi, lors de votre enregistrement.

Informations importantes pour toutes les épreuves

06h30 : Heure de la première navette en provenance du stationnement
07h45 : Fermeture du bureau d'inscription / enregistrement tardif
08h45 : Heure limite pour récupérer votre puce et marquage (45 min avant votre départ)
09h00 : Fermeture de la zone de transition (sauf pour concurrents en course)

10h00 : Heure limite pour compléter l'épreuve de natation
12h15 : Heure limite pour accéder à la deuxième boucle de vélo (épreuves standards)
13h00 : Heure limite pour compléter l'épreuve de vélo
14h00 : Heure limite pour compléter l'épreuve de course
16h00 : Heure de la dernière navette vers le stationnement

Remise des kits du participant

Vous trouverez la programmation complète au point précédent.

Ouverture du bureau d'inscription

Vendredi de 16h00 à 20h00

Samedi de 06h30 à 07h45

Le bureau d'inscription est situé directement au [site de compétition à la Plage du Lac Bromont](#).

Inscriptions sur place

Tarifs sur place (taxes incluses) :

Triathlon standard solo :	185\$
Triathlon standard équipe :	235\$
Triathlon découverte solo :	130\$
Triathlon découverte équipe :	175\$
Duathlon solo :	150\$
Duathlon équipe :	200\$

Licence Triathlon Québec en sus si applicable.

Transfert d'inscription et changement de distance

[Consultez notre politique.](#)

Parcours

Les cartes des différents parcours sont disponibles en ligne (cliquez sur les liens).

Triathlon standard

[Plan du parcours triathlon standard](#)

[Description parcours triathlon standard](#)

Triathlon court

[Plan du parcours triathlon découverte](#)

[Description parcours triathlon découverte](#)

Duathlon standard

[Plan du parcours duathlon standard](#)

[Description parcours duathlon standard](#)

La sécurité

Premiers soins

L'organisation du Cross-triathlon de Bromont prend la santé de ses participants à cœur. Vous pourrez compter sur l'expertise de notre équipe de bénévoles formés comme secouristes pour assurer votre sécurité durant l'événement. Vous pourrez les retrouver à différents endroits stratégiques sur le parcours et seront bien identifiés (dossard jaune fluo).

Durant la journée de la compétition, nous vous offrons l'accès gratuitement à des premiers soins et des soins de massothérapie. Vous pourrez les retrouver sous la tente à la ligne d'arrivée.

Afin d'éviter les blessures durant l'événement, voici quelques conseils à suivre :

- Contrairement à un triathlon sur route, le niveau technique du parcours de vélo d'un cross triathlon ne permet pas de lâcher le guidon à tout moment. Il est préférable de prévoir vous alimenter au moment de faire vos transitions ou d'attendre une portion roulante pour manger ou boire.
- Soyez patient pour les dépassements sur le parcours de vélo. Évitez de les précipiter dans des zones non propices à ceux-ci. Cela peut engendrer une chute et ruiner votre triathlon et celui d'un autre compétiteur.
- Soyez conscient que le niveau d'habileté technique varie d'une personne à l'autre. Demandez poliment le passage en privilégiant, autant que possible, le côté gauche de la piste. Si une personne vous demande le passage, ralentissez ou arrêtez-vous en libérant la piste du côté demandé sans vous mettre en danger.
- Dans les jours précédents votre événement, prenez le temps d'aller faire une reconnaissance du parcours. Vous pourrez ainsi reconnaître les endroits plus techniques et saurez comment les aborder de façon sécuritaire !

Si un malaise ou une blessure survient à vous ou autre participant :

- Alertez rapidement le premier bénévole/personnel de premiers soins que vous apercevrez ou un athlète près de vous afin qu'il puisse aviser le personnel médical de votre état.
- Placez-vous en zone sécuritaire autant que possible pour éviter de provoquer une collision.
- Selon votre état, le personnel médical s'assurera de vous prendre en charge et de vous raccompagner jusqu'à la tente médicale.

IMPORTANT : Chaque participant a le devoir de venir en aide à un autre participant dont la santé ou la sécurité est menacée. Restez sur place auprès de la victime ou assurez-vous que quelqu'un peut rester à ses côtés. Demandez de l'aide et avisez le plus rapidement possible un membre de l'organisation, soit un patrouilleur, un membre de l'équipe médicale, un signaleur ou bénévole au ravitaillement.

Bonne course à tous et amusez-vous bien!



Catherine Tremblay, directrice médicale
Cross triathlon de Bromont

Règlements

- Nous ne tolérons aucun déchet jeté par terre sous peine de disqualification.
- Combinaison isothermique non permise au-delà de 22 degrés Celsius pour le triathlon standard. La décision se prend le matin même par les officiels de Triathlon Québec. Pour le triathlon découverte, la combinaison isothermique est permise en tout temps.
- Un nageur a le droit de se tenir à une embarcation officielle dans le cas d'un problème, tant que cette aide n'aide pas au mouvement vers l'avant.
- Aucun embarquement sur le vélo dans les zones de transition (les embarquements et descentes doivent se faire hors de la zone de transition à la ligne d'embarquement).
- Le port du casque est obligatoire en tout temps pendant la portion vélo. Le casque doit être bouclé avant de prendre son vélo sur le support et doit rester bouclé jusqu'au dépôt du vélo sur le support lors du retour à la zone de transition.
- Le sillage à vélo est permis lors des épreuves Cross-triathlon.
- Les dépassements à vélo doivent se faire de manière civilisée : en général les coureurs plus lents gardent la droite (lorsque possible) et les dépassements se font par la gauche dans des sections sécuritaires seulement.
- Le port du dossard est obligatoire pour la portion course.
- Les participants doivent obligatoirement suivre les balises de l'organisation. Vous êtes responsable de suivre le bon parcours. Un participant qui dévie du parcours balisé et qui en retire un avantage sera automatiquement disqualifié.
- Chaque participant doit avoir signé la décharge de responsabilité / acceptation des risques avant de prendre le départ de la course.
- Un participant est dans l'obligation de porter assistance à une personne en difficulté.
- Nous nous réservons le droit d'ajouter, d'enlever ou de modifier tout règlement.
- Il est de votre responsabilité de valider votre courriel. C'est le moyen de communication qui est utilisé pour communiquer avec vous pour toutes informations. Assurez-vous d'ajouter "Cross-triathlon de Bromont" dans la liste de courriel autorisé.
- Autres règlements sur : <http://xterraquebec.ca/blog/reglements/>

Abandon durant la course

Vous devez rapporter tout abandon à l'organisation avant de quitter le site. Assurez-vous d'en informer un responsable et non seulement un bénévole qui peut ne pas avoir de communication avec nous.

Ravitaillement

Pour les épreuves de triathlon et de duathlon standard, nous aurons 1 ravitaillement positionné stratégiquement sur le parcours de vélo et 2 ravitaillements pour la boucle de course. Pour l'épreuve de triathlon découverte, nous aurons 1 ravitaillement pour la boucle en vélo et 1 ravitaillement pour la boucle de course. Pour la portion vélo, les participants doivent se servir et remplir leur propre gourde (pas de verres). Pour la portion course nous avons des verres réutilisables et recyclables et bénévoles pour vous servir. Pour toutes les épreuves, nous avons des liquides dans la zone de transition pour remplir vos gourdes et un ravitaillement complet à l'arrivée.

Il est interdit de laisser tout déchet sur le parcours sauf dans les sections prévus à cette effet dans les différentes zones de ravitaillement.

Triathlon et duathlon standard :

Ravito 1 vélo (C2) : Liquides (eau/boisson d'électrolytes), fruits, barres énergétiques Fruit2.

Ravito 2 course (rue O'Connor) : Liquide (eau et boisson d'électrolytes), fruits, barres énergétiques Fruit2, éponges mouillées (en cas de canicule)

Ravito 3 course (P7) : Liquide (eau/boisson d'électrolytes), fruits, barres Fruit2.

Ravito 4 arrivée : Liquide (eau/boisson d'électrolytes), fruits.

Zone de transition : dans la zone de transition de l'eau sera à votre disposition pour remplir vos gourdes.

Triathlon découverte :

Ravito 1 vélo (C2) : Liquide (eau/boisson d'électrolytes), fruits, barres énergétiques Fruit2.

Ravito 2 course (rue O'Connor) : Liquide (eau/boisson d'électrolytes), fruits, barres énergétiques Fruit2, éponges mouillées (en cas de canicule)

Ravito 3 arrivée : Liquide (eau/boisson d'électrolytes), fruits.

Zone de transition : dans la zone de transition de l'eau sera à votre disposition pour remplir vos gourdes.

Podiums *La Fabrique du Matelas* et prix de présence

TRIATHLON STANDARD SOLO

GAGNANTS/GAGNANTES TOUTES CATÉGORIES

- 1er : Prix + Inscription 2019
- 2e : Prix + Inscription 2019
- 3e : Prix + Inscription 2019

GAGNANTS/GAGNANTES PAR CATÉGORIES D'ÂGES
Médailles de podium

TRIATHLON STANDARD ÉQUIPES

GAGNANTS/GAGNANTES TOUTES CATÉGORIES
Médailles de podium
Prix pour l'équipe gagnante toutes catégories

GAGNANTS/GAGNANTES ÉQUIPES PAR CATÉGORIES (HOMMES/FEMMES/MIXTES)
Prix pour l'équipe gagnante de chaque catégorie

TRIATHLON DÉCOUVERTE SOLO ET DUATHLON SOLO

PRIX POUR LES GAGNANTS/GAGNANTES TOUTES CATÉGORIES

- 1er : Prix + Inscription 2019
- 2e : Prix
- 3e : Prix

PRIX POUR LES GAGNANTS/GAGNANTES PAR CATÉGORIES D'ÂGES
Médailles de podium

TRIATHLON DÉCOUVERTE ÉQUIPES ET DUATHLON ÉQUIPES

GAGNANTS/GAGNANTES TOUTES CATÉGORIES
Médailles de podium

GAGNANTS/GAGNANTES ÉQUIPES PAR CATÉGORIES (HOMMES/FEMMES/MIXTES)
Prix pour l'équipe gagnante de chaque catégorie



30 juin 2018

GUIDE DU PARTICIPANT ET DU SPECTATEUR

TOUS LES PARTICIPANTS

Prix de présence

Chronométrage

Sportstats

Le chronométrage sera effectué par [Sportstats](http://www.sportstats.ca). Vous aurez une puce réutilisable sur bande velcro. Assurez-vous de bien porter votre puce à la cheville (droite ou gauche). La puce est à récupérer le matin seulement de votre épreuve. Elle doit être remise à l'arrivée.

Les résultats seront en direct sur www.sportstats.ca.

Suivez et encouragez vos amis sur Facebook et Twitter!

Les participants et spectateurs pourront suivre leur course en activant les notifications Facebook et/ou Twitter. Rendez-vous sur la page des résultats de l'événement pour activer les notifications. Cela prend à peine 1 minute.

Qu'est-ce que les notifications Facebook / Twitter Sportstats?

À partir du site internet de Sportstats (www.sportstats.ca) vous pouvez suivre un participant et avoir des mises à jour sur votre mur personnel Facebook et/ou votre fil Twitter. Selon les points de détection sur le parcours, un message peut être posté à l'arrivée du participant ou encore lorsqu'il complète un tour ou une section. Voici un exemple de message : « Martin Tremblay (dossard : 145) vient de franchir l'arrivée avec un temps de 1:04:19 ».

Comment recevoir les notifications

[Télécharger la procédure détaillée](#)

Services offerts sur place

Prévoyez un peu d'argent comptant. Plusieurs services seront disponibles sur place, dont la plupart gratuitement mais quelques-uns à faible coût.

Restauration et rafraîchissements :

- Le restaurant [L'Archipel](#) sera sur place pour vous nourrir avec leurs produits frais et santé (wraps végétariens, boules d'énergie).
- Les jus originaux fraîchement pressés de [La Mûre](#) seront disponible pour une hydratation favorisant votre récupération.

(Prévoir argent comptant ou carte de crédit pour L'Archipel et La Mûre)

- Procurez-vous notre verre souvenir au coût de 3,50\$ et la brasserie Dunham vous offre 2 remplissages gratuits de leurs produits en dégustation. Autres breuvages seront disponibles. (Argent comptant seulement)

- Animation
- Séance de yoga
- Village des exposants
- Boutique Ubac
- Mécanique vélo - Atelier mobile (pourboire à votre discrétion, montant de 5\$ suggéré)
- Massothérapie et premiers soins (service gratuit, pourboire à votre discrétion)
- Service de vestiaire (gratuit)
- Objets perdus



Photographes

Des photographes seront sur place pour vous capter dans l'action. Les photos seront publiées sur notre page [Facebook](#) après l'événement.

Spectateurs

Rendez-vous à la plage du lac Bromont pour les départs.

[Consultez l'horaire.](#)

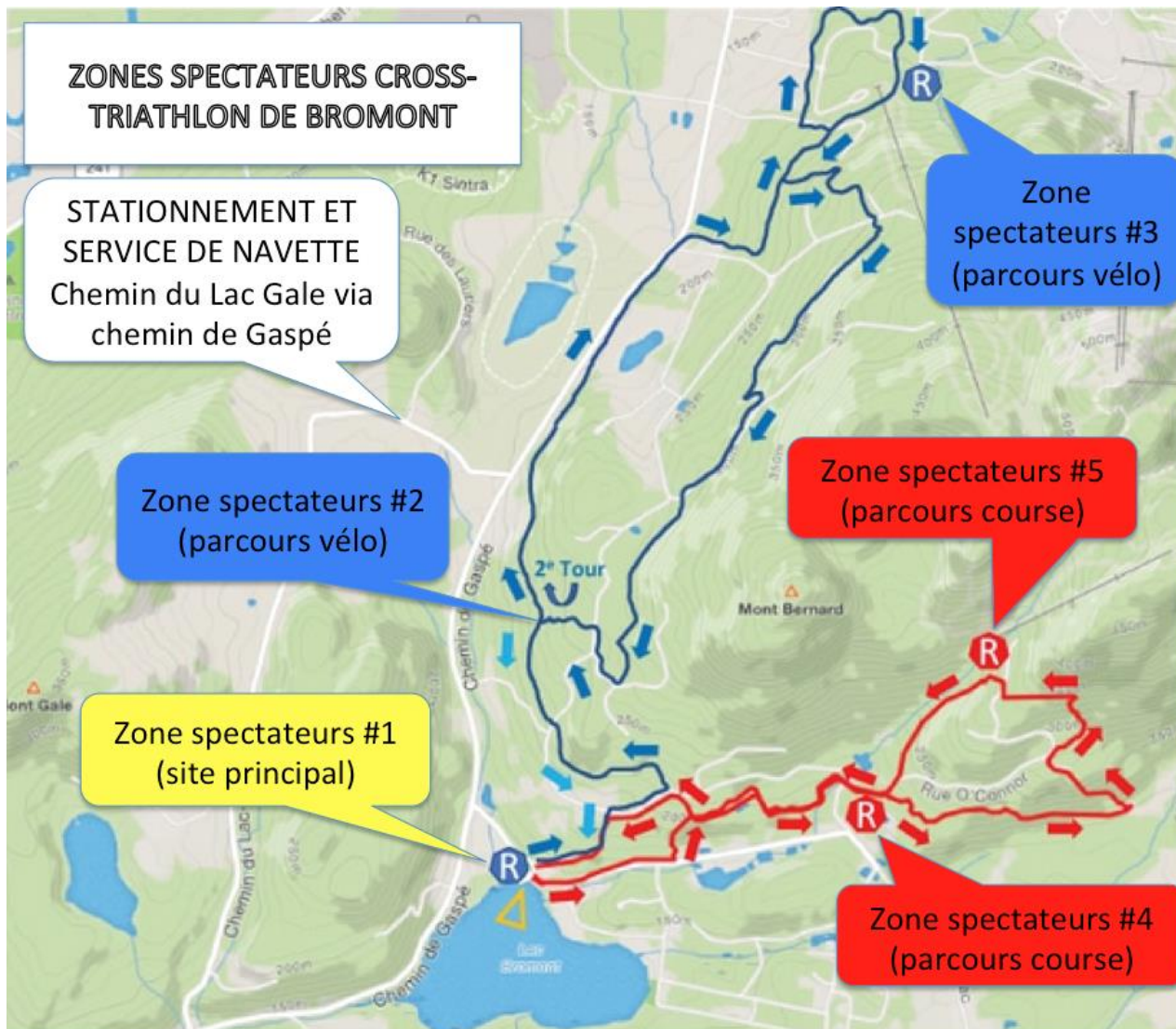
Utilisez notre service de stationnement et de navette, gratuit et accessible autant pour les spectateurs que pour les participants.

Le site principal est situé à proximité de la plage et donne une vue sur la zone de transition, le départ et l'arrivée des cyclistes et des coureurs. Sur le même site vous aurez accès à toute l'animation, service alimentaire, rafraîchissements et zone des exposants.

Les sentiers sont également accessibles aux spectateurs tout en restant très vigilant pour votre sécurité et celle des participants. Vous pouvez apporter votre vélo (2km de descente entre le stationnement et le site principal). Il est possible de circuler à vélo sur les routes seulement pour accéder aux zones spectateurs, principalement sur celles du parcours de course. Il est interdit d'utiliser les sentiers en vélo si vous n'êtes pas participant. Prévoyez un cadenas pour barrer votre vélo au besoin sur les supports à vélo qui seront disponibles.

Veillez noter que les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps sur le site et dans les sentiers.

Zones des spectateurs sur le parcours :



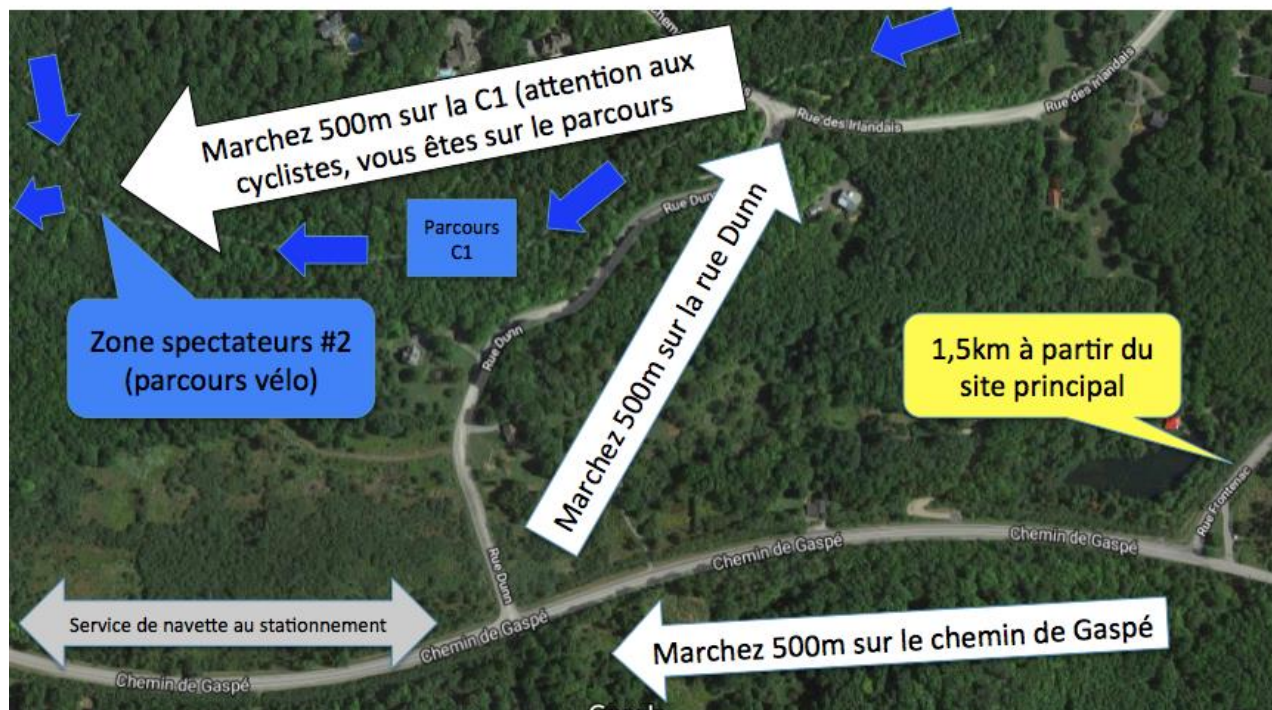
Pour l'accès à la zone 1 (site principal) :

Utilisez le service de navette à partir du stationnement.

Pour l'accès à la zone 2 (parcours de vélo) :

C'est l'endroit où tous les cyclistes vont passer au début de la première boucle, après la sortie de la transition. C'est aussi l'endroit où ils vont terminer la boucle pour soit faire une deuxième boucle (standard seulement) ou revenir vers la zone de transition. Il s'agit d'un chemin large idéal pour encourager les participants. La fin de boucle est une descente en S moyennement technique. C'est le "spot" idéal pour être au cœur de l'action !!! Soyez prudent et vigilant pour votre sécurité et celle des cycliste et... FAITES DU BRUIT !!!

ACCÈS À LA ZONE SPECTATEURS #2 À PARTIR DU SITE PRINCIPAL



Pour l'accès à la zone 3 (parcours de vélo) :

Au milieu de la C2, un beau "singletrack". C'est le seul ravitaillement sur le parcours de vélo, un endroit animé. L'endroit idéal pour un ravitaillement personnel. Les plus audacieux pourront se rendre à la montée de la Divine. Informez-vous à un bénévole au ravitaillement.

ACCÈS À LA ZONE SPECTATEURS #3 VIA LE CHEMIN DE GASPÉ 4,5km à partir du stationnement (en voiture ou à vélo)



Pour l'accès à la zone 4 (parcours de course) :

Sur la rue O'Connor, c'est le "turn-around" pour les participants au format découverte et le premier ravitaillement sur le parcours de course, un endroit animé. L'endroit idéal pour un ravitaillement personnel. À partir du départ de la course, c'est le km 2 pour tous les participants.

ACCÈS À LA ZONE SPECTATEURS #4 À PARTIR DU SITE PRINCIPAL



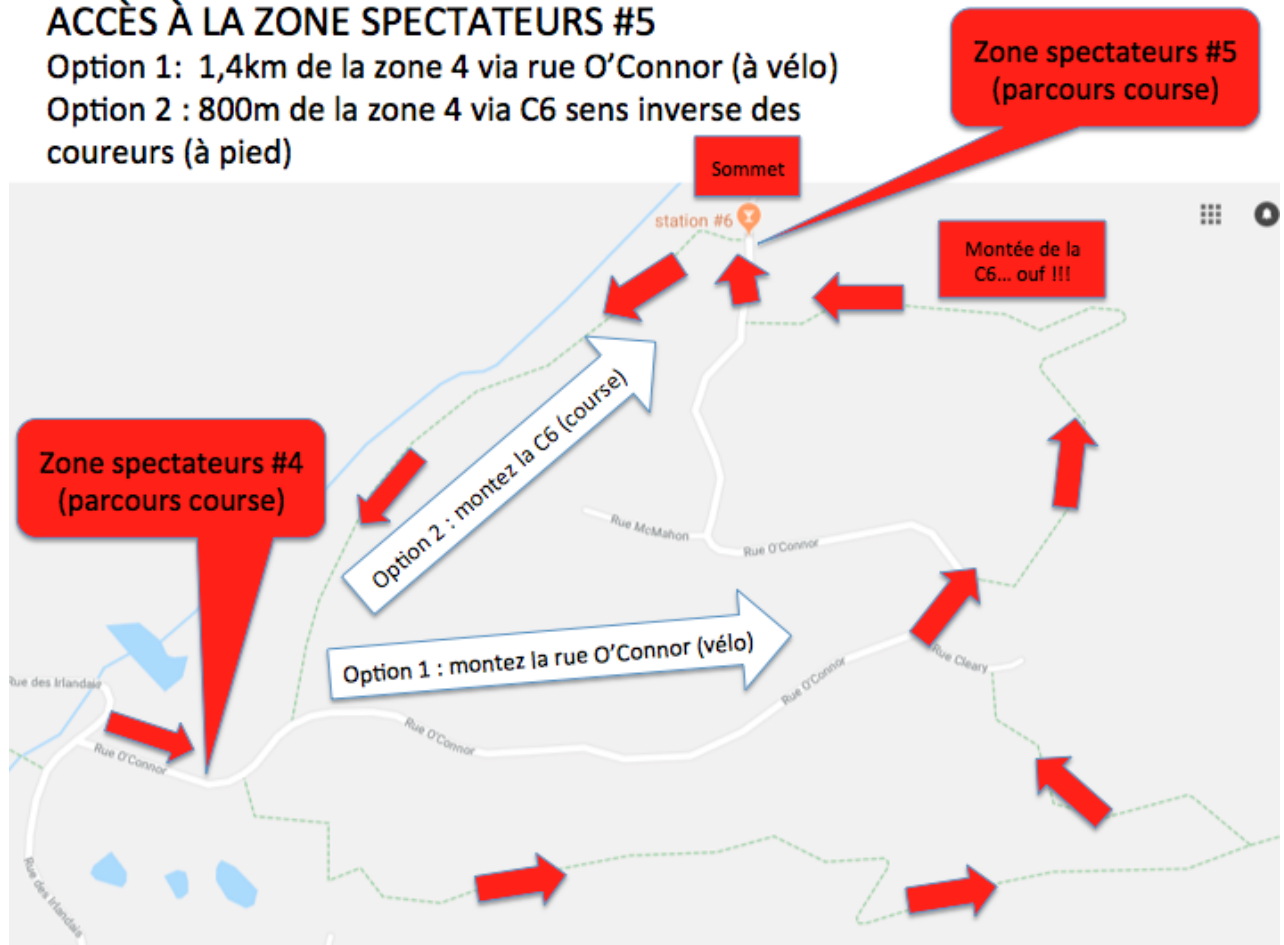
Pour l'accès à la zone 5 (parcours de course) :

Au sommet de la montée (ouf) des participants au format standard. Si vous êtes en mesure de vous y rendre (on vous suggère le vélo), ce sera fort possiblement l'endroit le plus animé sur le parcours après le site principal. Les participants viendront de faire un effort considérable dans la montée avant de filer dans la descendre pour les 4 derniers km. C'est le deuxième ravitaillement sur le parcours de course.

ACCÈS À LA ZONE SPECTATEURS #5

Option 1: 1,4km de la zone 4 via rue O'Connor (à vélo)

Option 2 : 800m de la zone 4 via C6 sens inverse des coureurs (à pied)



Bénévoles

Nous avons de grands besoins en bénévoles. Si vous voulez nous aider ou avez un accompagnateur qui peut le faire, c'est simple : [remplissez notre formulaire ici](#).

Votre ami, conjointe, conjoint participe? Pourquoi ne pas devenir bénévole et contribuer au succès de l'événement!

Remerciements

Nous désirons vous remercier de votre participation et espérons que vous avez passé une superbe fin de semaine en notre compagnie.

Merci à tous nos bénévoles et spectateurs venus encourager, amis, athlètes et nos jeunes durant l'événement.

Il ne faut surtout pas oublier nos partenaires qui contribuent à la réussite de cet événement! Remerciez-les lorsque vous les croiserez!

Nous sommes toujours à l'écoute de vos commentaires et suggestions. N'hésitez pas à nous [écrire](#) ou remplir ce [formulaire](#).

En terminant, nous vous souhaitons un bon retour à la maison et soyez prudent! Nous espérons vous revoir l'an prochain!

Nos partenaires et fournisseurs

SITES HÔTES



PARTENAIRES SUPPORTEURS



Nos autres événements

NOUS ORGANISONS D'AUTRES ÉVÉNEMENTS MULTISPORTS AU QUÉBEC CET ÉTÉ.

Lesquels vous intéressent ?



Cross triathlon Découverte de Québec

Lac-Delage
8 juillet 2018

Le parcours de 300m de natation + 10km de vélo + 4km de course comporte une sélection des sentiers les plus faciles du parcours du XTERRA Québec.

Une excellente course vous permettant de découvrir le cross triathlon.

Détails et inscription : <http://www.crosstriathlondequebec.com>

En tant que participant au Cross triathlon de Bromont, vous bénéficiez d'un **rabais de 15%** à l'inscription au **Cross triathlon découverte de Québec** avec le **code promo Bromont2018_Qc**.

Le code est valide jusqu'au 6 juillet 2018.

15%
de rabais



QUEBEC

XTERRA Québec

Lac-Delage
18 août 2018

**LE XTERRA QUÉBEC ATTIRERA DES ATHLÈTES DES QUATRE COINS DES AMÉRIQUES
POUR SA CINQUIÈME ÉDITION**

Le XTERRA Québec intègre le circuit « XTERRA Pan Am Tour » et accueillera les meilleurs athlètes de la discipline en offrant près de 10 000\$ en bourses.

C'est une belle opportunité de côtoyer des athlètes d'exception tout en participant à une épreuve sportive remplie de défis et d'émotions.

Détails et inscription : <http://www.xterraquebec.ca>

En tant que participant au Cross triathlon de Bromont, vous bénéficiez d'un **rabais de 15%** à l'inscription au **XTERRA Québec** avec le **code promo Bromont2018_XT**.
Le code est valide jusqu'au 1^{er} août 2018.

15%
de rabais



Swimrun de Québec

Lac-Delage
19 août 2018

Le Swimrun de Québec revient pour une 3^{ième} édition en 2018 avec une formule améliorée et une catégorie originale en binôme (équipe de 2).

Nous offrons toujours les épreuves en solo et la formule découverte.

Détails et inscription : <http://www.swimrundequebec.com>

En tant que participant au Cross triathlon de Bromont, vous bénéficiez d'un **rabais de 15%** à l'inscription au **Swimrun de Québec** avec le **code promo Bromont2018_SR**.
Le code est valide jusqu'au 1^{er} août 2018.

15%
de rabais