

 **XTEERRA**[®]
QUEBEC

Nage en eau libre
Vélo de montagne
Course en sentier



FAITES PARTIE DE LA
RÉVOLUTION
MULTISPORTS

Dimanche 14 juillet 2019
www.xterraquebec.com

GUIDE
DE L'ATHLÈTE


XTEERRA[®]

PAN AM
TOUR

 **XTEERRA**[®]

SERIE QUEBEC

QUEBEC · BROMONT · TREMBLANT

Message de l'organisation

Merci de participer à la sixième édition du XTERRA Québec, une deuxième année sur le XTERRA Pan Am Tour.

Comme nouveauté cette année, nous vous invitons le samedi 13 juillet 18h30 (immédiatement après la réunion des participants) à un souper-causerie au restaurant du Manoir en compagnie des élites, de nos ambassadeurs et du comité organisateur. Ce sera une occasion unique d'échanger en toute simplicité avec des passionnés de cross-triathlon. Tous les détails sont dans ce guide, il est important de réserver tôt votre place.

Le départ du triathlon sprint est à 7h45. Nous vous invitons également à venir encourager nos élites qui prendront leur départ à 8h45. Participants au triathlon sprint, vous serez aux premières loges pour accueillir les élites à l'arrivée. Ils devraient boucler leur triathlon juste après vous et un peu avant votre remise de médailles. Pour ce qui est des participants au format standard, votre départ est à 10h30. Nous vous encourageons à vous présenter au quai pour 8h45 pour le départ des élites, soit juste avant ou après avoir récupéré votre puce.

Nous portons à votre attention que le site Empire 47 est présentement en transformation majeure. Les sentiers se développent à vitesse « grand V ». Des investissements de plus de 1,25 million de dollars iront au développement de sentiers d'été et d'hiver pour la prochaine année.

Cette année, nous avons choisi d'offrir à tous les participants du format standard (pas seulement les élites), une montée de la Reconstituée qui a été travaillée pour vous, ainsi qu'une descente de notre fameuse Kamasutrail. Le temps sec de la dernière semaine nous permet d'évaluer à 95% les chances de pouvoir faire vivre cette expérience à tous. Si jamais c'était la flotte (ce qui n'est pas annoncé pour le moment), seulement les élites monteront en haut comme en 2018. Le reste du parcours vous offre des sentiers matures et bien entretenus, avec quelques nouveautés. Vous trouverez tous les détails dans ce guide.

Le XTERRA Québec fait partie de la Série québécoise XTERRA, incluant XTERRA Bromont, XTERRA Québec et XTERRA Tremblant. Les athlètes qui participent à ces courses sont automatiquement inscrits à la Série. Les gagnants de la Série se qualifient pour les Championnats de Monde à Maui en 2019 ou 2020, à leur choix. Afin de se qualifier, les athlètes doivent participer à au moins deux courses parmi les trois.

Remerciements particuliers à nos partenaires hôtes : Empire 47, le Manoir du Lac Delage, la Ville de Lac-Delage et ses citoyens. Merci également à nos partenaires majeurs : la Caisse Desjardins de Charlesbourg, l'Office du Tourisme de Québec (nouveau partenaire) et Tourisme Jacques-Cartier. Finalement, merci à tous nos autres partenaires et à nos précieux et dévoués bénévoles et collaborateurs.

Nous sommes tous très fébriles de vous recevoir au XTERRA Québec 2019 !

Le comité organisateur

XTERRA Québec

Horaire et informations importantes

Heures des départs et cérémonies :

07h45 : Départ de tous les participants du triathlon sprint (court)

08h35 : Lancement du XTERRA Québec Pan Am Tour (présentation des favoris)

08h45 : Départ des élites (XTERRA Pan Am Tour)

10h30 : Départ des groupes d'âge format standard (triathlon et duathlon)

Midi : Remise des médailles toutes catégories pour le format sprint

14h45 : Remise des médailles pour triathlon standard élite et triathlon et duathlon standard (hommes 49 ans et -)

16h15 : Remise des médailles pour triathlon et duathlon standard (toutes catégories sauf hommes 49 ans et -)

Informations importantes

Participants au format standard (départ de 10h30) :

***** Vous devez obligatoirement vous présenter le samedi 13 juillet à 17h30 *****

L'enregistrement des participants au format standard doit se faire entre midi et 21h la veille de la course. Rendez-vous à la salle des Huards du Manoir du Lac Delage.

Il y aura une réunion d'avant-course obligatoire pour tous les participants groupes d'âge à la salle des Huards du Manoir du Lac Delage le samedi 13 juillet à 17h30 avec présentation visuelle des parcours. Cette réunion d'information n'aura pas lieu le matin de l'événement.

Participants au format sprint (départ de 7h45) :

***** Vous devez obligatoirement vous présenter le samedi 13 juillet à 17h30 *****

L'enregistrement des participants au format sprint doit se faire entre midi et 21h la veille de la course. Rendez-vous à la salle des Huards du Manoir du Lac Delage.

Il y aura une réunion d'avant-course obligatoire pour tous les participants groupes d'âge à la salle des Huards du Manoir du Lac Delage le samedi 13 juillet à 17h30 avec présentation visuelle des parcours. Cette réunion d'information n'aura pas lieu le matin de l'évènement.

Temps limite

Triathlon et duathlon Standard

- Temps limite de 45 minutes pour la natation (triathlon).
- Heure limite pour avoir débuté la dernière boucle de vélo : 14h00 (triathlon / duathlon).
- Heure limite pour avoir débuté la dernière boucle de course : 16h00 (triathlon / duathlon).
- Heure limite pour avoir terminé sa course : 16h45 (triathlon / duathlon).
- Les participants surclassés (plus jeunes que l'âge recommandé) ont des temps limites plus courts, tel que convenu avec les organisateurs.
- Nous pouvons mettre fin à la compétition d'un participant en tout temps même s'il est dans les temps limites si nous jugeons que sa sécurité est en jeu.
- Nous vous demandons de nous aviser si vous ressentez un malaise, d'écouter et de respecter vos propres limites.

Triathlon Sprint

- Temps limite de 30 minutes pour la natation.
- Heure limite pour avoir débuté la dernière boucle de vélo : 9h00.
- Notez que les participants au sprint toujours sur le parcours de vélo entre 9h05 et 10h00 pourraient se faire rattraper par des coureurs élites. Lorsque vous apercevez un coureur élite arriver derrière vous ou qu'il vous demande le passage, vous devez soit rouler sur le côté pour le laisser passer si vous êtes dans un sentier large ou attendre un endroit sécuritaire pour mettre le pied à terre à côté du sentier si vous êtes dans un « singletrack ». Prenez le temps de vous assurer d'effectuer votre manœuvre en toute sécurité.
- Heure limite pour avoir débuté la boucle de course : 10h00.
- Heure limite pour avoir terminé sa course : 11h30.
- Les participants surclassés (plus jeunes que l'âge recommandé) ont des temps limites plus courts, tel que convenu avec les organisateurs.
- Nous pouvons mettre fin à la compétition d'un participant en tout temps même s'il est dans les temps limites si nous jugeons que sa sécurité est en jeu.
- Nous vous demandons de nous aviser si vous ressentez un malaise, d'écouter et de respecter vos propres limites.

Site de compétition et d'événement

Plan du site



Directions pour se rendre

Manoir du Lac Delage

40, avenue du Lac, Lac-Delage, QC G3C 5C4 (lien [Google maps](#))

Horaire

Notes importantes

Le parcours est maintenant balisé à 100%. Il est possible de s'entraîner sur les parcours durant les heures d'ouverture d'Empire 47 d'ici l'événement, sauf pour quelques sections (informez-vous à la réception). Notez qu'il n'est pas permis d'utiliser la Flowrentide à l'envers comme sur votre parcours (vous devez reconnaître cette section dans le sens autorisé par la station pour des raisons de sécurité).

Les seules exceptions où il sera possible de rouler le parcours dans son intégrité sont :

- Lundi 8 juillet à partir de 17h
- Mercredi 10 juillet à partir de 17h
- Vendredi 12 juillet à partir de 17h
- Samedi 13 juillet à partir de 12h

Vous devez obligatoirement payer votre droit d'accès aux sentiers. Il sera possible de reconnaître votre parcours le samedi 13 juillet (sans frais à partir de midi après avoir fait votre enregistrement et installé votre plaque sur votre vélo).

Pour les participants au format sprint seulement, voici une note importante pour vous aider dans votre reconnaissance du parcours de vélo : environ au premier km sur le parcours, vous arrivez au coin de la Familiale et d'un virage à gauche sur la Râpe à Fromage. Ne prenez pas ce virage. Suivez plutôt la flèche bleu pâle avec un D. Continuez sur la Familiale pour quelques mètres et prenez le virage à gauche sur la Montée de Lait. Continuez ensuite à suivre le parcours.

Pour les participants au format standard seulement, voici une note importante pour vous aider dans votre reconnaissance du parcours de vélo : lorsque vous arrivez au coin de la Reconstituée et la Queue de Castor, il y a 2 options, soit de continuer tout droit sur la Reconstituée ou tourner à droite dans la Queue de Castor. Votre première boucle est tout droit sur la Reconstituée. Votre deuxième et troisième boucle est à droite sur la Queue de Castor.

Vendredi 12 juillet 2019

18h00 : **Limite inscriptions en ligne**

Samedi 13 juillet 2019

Programmation générale

Midi à 21h00 : Enregistrement/inscription sur place (salle des Huards)

Midi à 20h00 : Pratique libre sur parcours balisé

17h30 : Réunion des athlètes (salle des Huards)

18h30 : Souper-causerie avec les coureurs élités

Souper-causerie avec les coureurs élités

Le Manoir du Lac Delage nous propose un menu adapté aux sportifs et leurs accompagnateurs le samedi soir avant la course. Une ambiance décontractée vous permettra de discuter entre vous et avec les coureurs élités sur place.

Velouté de saison

ou

Bouquet de laitues fines de saison

.....

Spaghetti sauce bolognaise maison

Hamburger garni au fromage, frites et salade

Poulet grillé mariné au citron et origan, salsa fraîcheur de tomates

Tortellini de fromage, sauce rosée au pesto

Duo de pizza garnie et salade César

Escalope de saumon rôti, sauce citron

.....

Café, thé, infusion ou lait

17.25\$ / PERSONNE, PLUS SERVICE ET TAXES

13.25\$ / ENFANT (5-12 ANS), PLUS SERVICE ET TAXES

GRATUIT / ENFANT (0-4 ANS), PLUS SERVICE ET TAXES

Délice du pâtissier : 3.50\$ / PERSONNE, PLUS SERVICE ET TAXES

Tarif par personne ou par item

Plus service (15%) et taxes applicables

Sujet à changement sans préavis

Veillez réserver votre place en nous confirmant votre présence (et le nombre de personnes) à athlete@xterraquebec.com

Dimanche 14 juillet 2019

Triathlon sprint

6h30 à 7h20 : Accès à la zone de transition

7h35 : Tous les participants en attente dans l'aire de départ

7h45 : Départ Triathlon Sprint

9h20 : Arrivée attendue du premier coureur

Midi : Cérémonie et remise de médailles

Triathlon standard Élite

6h30 à 8h20 : Accès à la zone de transition

8h35 : Tous les participants en attente dans l'aire de départ

8h45 : Départ Triathlon Standard Élite

11h20 : Arrivée attendue du premier coureur

14h45 : Cérémonie et remise de médailles

Triathlon et duathlon standard

6h30 à 10h05 : Accès à la zone de transition

10h20 : Tous les participants en attente dans l'aire de départ

10h30 : Départ Triathlon et Duathlon Standard

13h15 : Arrivée attendue du premier coureur

14h45 : Remise des médailles pour triathlon standard élite et triathlon et duathlon standard (hommes 49 ans et -)

16h15 : Remise des médailles pour triathlon et duathlon standard (toutes catégories sauf hommes 49 ans et -)

Informations importantes pour toutes les épreuves

6h30 : Ouverture de la zone de transition

9h30 : Arrivée attendue du premier coureur sprint

11h00 : Ouverture du service de bar et BBQ à la terrasse du Manoir

11h30 : Arrivée attendue du premier coureur élite

Midi : Remise des médailles pour triathlon sprint

13h30 : Arrivée attendue du premier coureur standard (triathlon et duathlon)

14h45 : Remise des médailles pour triathlon standard élite et triathlon et duathlon standard (hommes

49 ans et -)

16h15 : Remise des médailles pour triathlon et duathlon standard (toutes catégories sauf hommes 49 ans et -)

17h00 : Fin de l'événement

Stationnement le jour de l'événement

Un stationnement sera disponible directement sur le site, tant pour les participants que pour les spectateurs.

Des places de stationnement supplémentaires seront disponibles et des bénévoles sur place vous indiqueront comment s'y rendre.



Ouverture du bureau d'inscription

Samedi de midi à 21h00

Dimanche de 6h00 à 8h00

Le bureau d'inscription est situé à la Salle des Huards du Manoir du Lac Delage.

Inscriptions sur place

Tarifs sur place (taxes incluses) :

Triathlon standard solo et élite 250\$

Triathlon standard équipe 290\$

Triathlon sprint solo 200\$

Triathlon sprint équipe 250\$

Duathlon solo 185\$

Duathlon équipe 215\$

Licence Triathlon Québec en sus si applicable (env. 20\$).

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

Distances triathlon standard (catégories élités*, groupes d'âge et par équipe) :

- 1,5km de natation (2 boucles de 750m)
- 27km de vélo (1 boucle de 11km + 2 boucles de 8km)
- 10km de course (2 boucles de 5km)

[Plan du parcours de VÉLO | triathlon standard](#)

[Plan du parcours de COURSE | triathlon standard](#)

Triathlon sprint

Distances triathlon sprint (catégories groupes d'âge et par équipe) :

- 750m de natation (2 boucles de 375m)
- 15km (2 boucles de 7,5km)
- 5km de course (1 boucle de 5km)

[Plan du parcours de VÉLO | triathlon sprint](#)

[Plan du parcours de COURSE | triathlon sprint](#)

Duathlon standard

Distances duathlon (catégories groupes d'âge et par équipe) :

- 2,5km de course (1 boucle)
- 27km de vélo (1 boucle de 11km + 2 boucles de 8km)
- 5km de course (1 boucle de 5km)

[Plan du parcours de VÉLO | duathlon standard](#)

[Plan du parcours de la 2^{ième} portion COURSE | duathlon standard](#)

La sécurité

Premiers soins

L'organisation du XTERRA Québec 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 rouge fluo).

Durant la journée de la compétition, nous vous offrons l'accès gratuitement à des premiers soins et des soins de massothérapie (la contribution volontaire est grandement recommandée). Vous pourrez les retrouver sous la tente CBI 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. S'il doit rester avec vous, envoyer un autre athlète informer l'organisation afin que les premiers soins viennent s'occuper de vous.
- 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!

L'équipe médicale

XTERRA Québec

Règlements

- Nous ne tolérons aucun déchet jeté par terre sous peine de disqualification.
- L'athlète se voit responsable d'assister à la réunion d'avant-course.
- Combinaison isothermique non permise au-delà de 22 degrés Celsius et obligatoire en-deçà de 15,9 degrés Celsius pour le triathlon standard. La décision se prend le matin même par les officiels de Triathlon Québec. Pour le triathlon sprint, 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.
- Le style de nage est au choix du nageur.
- Aucun embarquement sur le vélo dans les zones de transition (les embarquements et descentes doivent se faire hors de la zone de transition aux lignes d'embarquement et débarquement).
- 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 XTERRA.
- Seuls les vélos de montagne sont acceptés, aucun vélo de cyclocross et aucun vélo électrique (même sans batterie).
- 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. Indiquez-vous clairement et faire preuve d'esprit sportif.
- 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 dévient 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.
- Un participant ne peut recevoir de l'aide extérieure.
- Se planifier une bonne hydratation et nutrition.
- 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.com/index.php/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.

Chronométrage

Sportstats

Le chronométrage sera effectué par [Sportstats](#). 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](#)

Autres informations importantes

Vestiaire

Un service de vestiaire sera disponible sur le site pour y déposer vos effets personnels en toute sécurité et vous permettre de vous changer après votre compétition.

Service alimentaire

Prévoyez de l'argent comptant pour votre diner, nous aurons un BBQ sur le site après votre compétition, dans une ambiance festive.

Entraînement sur le site :

Le site sera balisé et accessible gratuitement samedi à la pratique libre (vélo et course) pour tous les participants au XTERRA Québec entre midi et 21h. Vous devez passer à l'enregistrement avant et avoir votre plaque sur votre vélo ou montrer votre dossard à l'accueil comme preuve d'enregistrement. Il est toujours possible de vous entraîner sur le parcours avant en payant votre droit d'accès à l'accueil d'Empire 47.

Location de vélos :

Le site offre également la possibilité de louer votre vélo de montagne. Tous les détails à : <https://e47.ca/>. Veuillez les contacter directement pour réserver au 418 848-8661.

Location de wetsuits :

Il est possible de louer un wetsuit avant l'événement si vous le désirez. Tous les détails sont ici : [LOCATION DE WETSUITS](#).

Photographes

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

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 passerez une superbe fin de semaine en notre compagnie.

Merci à tous nos bénévoles et aux 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](#) au besoin.

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

