



QUEBEC



**GUIDE DE
L'ATHLÈTE**

**14
15**
août 2021

www.xterraquebec.com

Message de l'organisation

Merci de participer à la septième édition du XTERRA Québec.

Bien évidemment, cette édition sera différente car nous devons suivre les mesures sanitaires nécessaires à la tenue de notre événement. Nous avons travaillé fort afin de ne pas trop impacter le plaisir que vous aurez à participer au XTERRA Québec 2021.

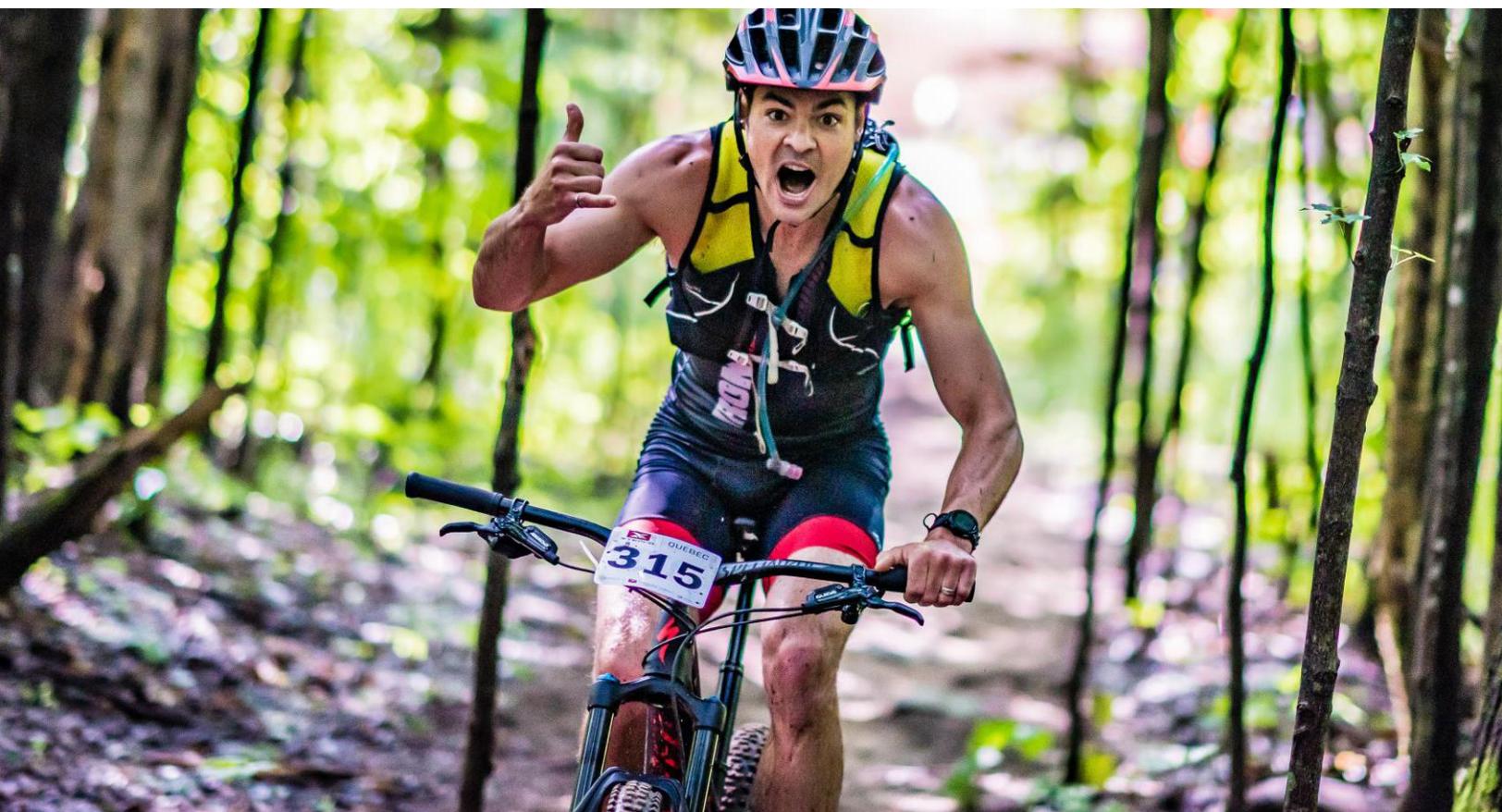
Nous vous remercions de nous faire confiance en cette année difficile !

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 et Tourisme Jacques-Cartier ainsi qu'à La Boutique du Lac, La Clinique du coureur et PCN. Finalement, merci à tous nos autres partenaires et à nos précieux et dévoués bénévoles et collaborateurs.

Nous sommes tous très heureux de reprendre contact avec vous !

Le comité organisateur

XTERRA Québec



Mesures sanitaires

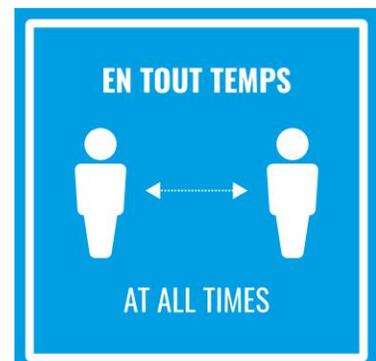
- Les participants et accompagnateurs sont priés de porter leur masque lors de leurs déplacements. Veuillez porter votre masque sur le site avant votre course incluant la zone de transition. Évidemment, vous ne porterez pas de masque durant votre course (incluant lors de vos passages dans la zone de transition). Nous vous remettrons un masque après votre course lorsque vous sortirez de la zone clôturée.



- Nous aurons sur place des stations de lavage de main (gel).



- Merci de garder une distanciation d'un (1) mètre entre vous en tout temps lorsque la situation le permet.



Horaire et informations importantes

Samedi 14 août

. **Triathlon standard**

Site Manoir

6h30 : Accès à la zone de transition

8h : Départs par vagues triathlon standard

Site Empire 47

11h-14h30 : Arrivées

. **Duathlon standard**

Site Manoir

6h30 : Accès à la zone de transition

Site Empire 47

8h10 : Départ duathlon standard

11h-14h30 : Arrivées

. **Trail run 8,5 km**

Site Empire 47

9h : Départ groupé trail run

9h30-13h : Départs solos trail run

11h-14h30 : Arrivées

Dimanche 15 août

. Triathlon sprint

Site Manoir

6h30 : Accès à la zone de transition

8h : Départs par vagues triathlon sprint

Site Empire 47

9h45-13h : Arrivées

. Duathlon sprint

Site Manoir

6h30 : Accès à la zone de transition

Site Empire 47

8h10 : Départ duathlon sprint

9h45-13h : Arrivées

. Triathlon super-sprint

Site Manoir

6h30 : Accès à la zone de transition

9h : Départ triathlon super-sprint

Site Empire 47

9h45-13h : Arrivées

. Trail run 5 km

Site Empire 47

10h-12h : Départs solos trail run

Stationnement

Rappel très important que vous avez 2 options pour vous stationner sur le site.

Option P1 : Si vous désirez vous stationner directement sur le site, vous devez préalablement payer les frais de 15\$ pour y avoir accès. Le paiement du stationnement au P1 doit obligatoirement être fait en ligne au plus tard le 25 juillet afin d'éviter de prendre du retard lors de votre arrivée sur le site et pour votre préparation à votre départ. Le nombre d'accès au P1 est limité.

Si vous n'avez pas payé votre accès au P1, il est toujours possible de le faire en faisant parvenir un virement Interac :

- Virement de 15\$ à l'adresse courriel : xterraquebec@gmail.com
- Question de sécurité à poser : Pour quel évènement
- Réponse de sécurité à mettre (en lettres majuscules) : XTERRA
- Information à mettre dans les notes : Stationnement P1

Option P2 : Le stationnement P2 est gratuit mais situé à 2 km du site. Il n'y a pas de service de navette, vous devez prévoir au minimum 20 minutes de plus à votre arrivée pour vous rendre à pied ou en vélo sur le site.

Pour plus de détails sur le stationnement, on vous invite à [regarder la présentation suivante](#) en avançant la vidéo à 5:53.

Vagues de départ

Notre plan sanitaire est accepté par la Santé publique pour maximum 50 participants par vague.

Triathlon Standard

Pour le triathlon standard il y aura 3 vagues, les départs se feront aux 3 minutes. Voici notre mode d'attribution des places dans chacune des vagues.

Vague A : samedi 8h00

- Tous les hommes de 29 ans et moins
- Podiums toutes catégories d'une édition antérieure
- Hommes et femmes de 59 ans et moins qui se sont déclarés de niveau Élite / Pro ou Rapide / avancé lors de l'inscription

Vague B : samedi 8h03

- Tous les hommes qui n'entrent pas dans les critères pour faire partie de la vague A
- Toutes les équipes

Vague C : samedi 8h06

- Toutes les femmes qui n'entrent pas dans les critères pour faire partie de la vague A

Triathlon Sprint

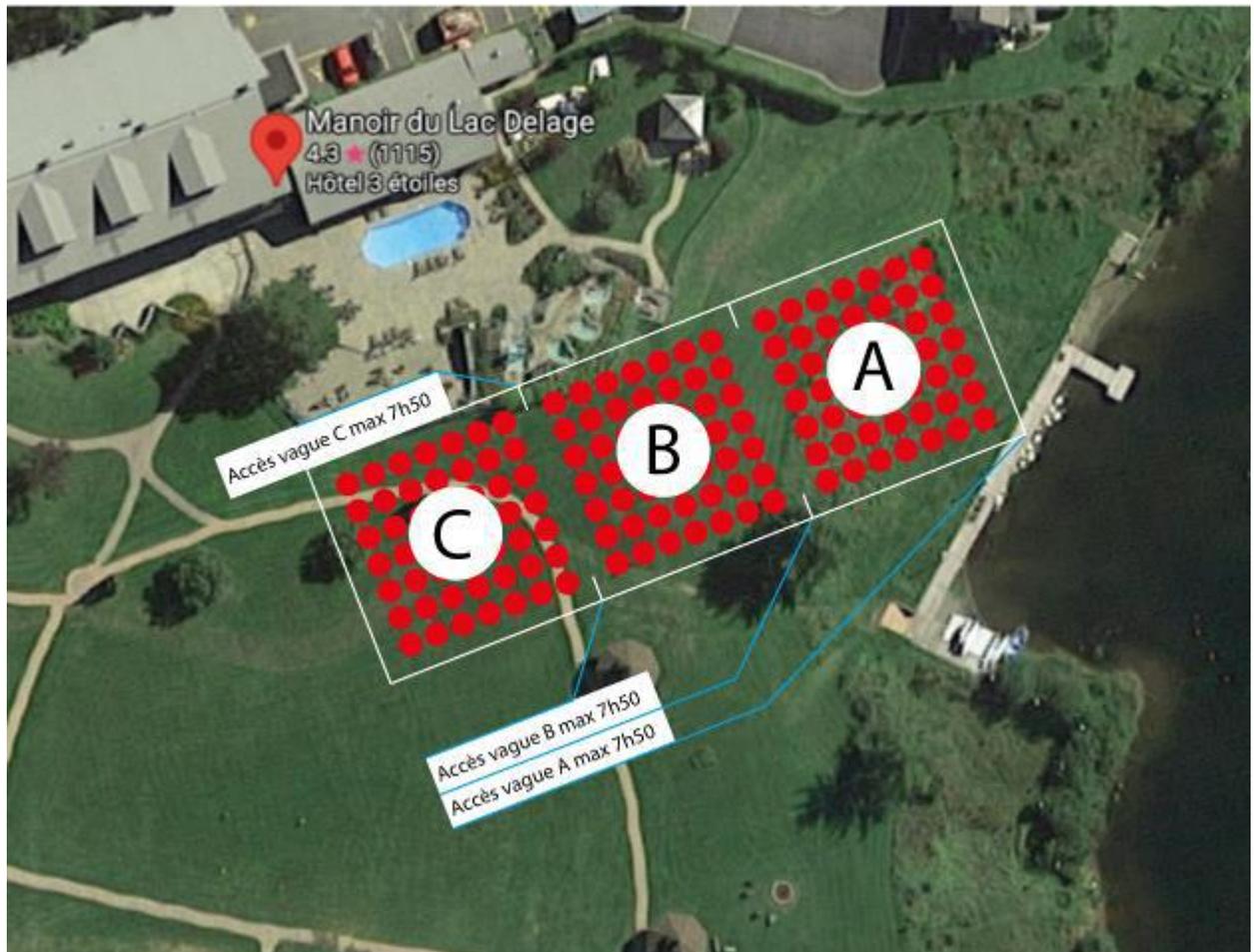
Pour le triathlon sprint il y aura 2 vagues, les départs se feront aux 3 minutes. Voici notre mode d'attribution des places dans chacune des vagues.

Vague A : dimanche 8h00

- Tous les hommes

Vague B : dimanche 8h03

- Toutes les femmes
- Toutes les équipes



- Dès 7h57 (3 minutes avant le 1er départ), la vague A s'avance vers l'aire de départ, ils enlèvent leur masque et prennent place sur les lignes de départ. Les vagues B et C avancent d'une vague complète dans la zone d'attente.
- Dès 8h00 (3 minutes avant le 2e départ), la vague B s'avance tranquillement vers l'aire de départ.
- Dès 8h, c'est le départ de la vague A. Les participants de la vague B enlèvent leur masque et prennent place sur les lignes de départ. La vague C avance d'une vague complète dans la zone d'attente.
- Dès 8h03 (3 minutes avant le 3e départ), la vague C s'avance tranquillement vers l'aire de départ.
- Dès 8h03, c'est le départ de la vague B. Les participants de la vague C enlèvent leur masque et prennent place sur les lignes de départ.
- Dès 8h06, c'est le départ de la vague C.

Sac du participant

Suivez le lien suivant pour consulter votre numéro de dossard : [NUMÉROS DE DOSSARDS](#)

Récupération du sac du participant

Nous ne pouvons pas vous remettre votre sac du participant en main propre cette année.

Votre sac du participant sera disponible directement à la zone de transition (incluant puce, dossard, plaque de vélo, casque de natation, coupon(s) de repas et verre personnel pour les participants au standard).

À votre arrivée sur le site, rendez-vous directement à la zone de transition avec votre vélo et matériel pour vous installer et récupérer votre sac.

Ravitos

Suivez le lien suivant pour consulter l'emplacement des ravitos :

<https://xterraquebec.com/epreuves-qc/>

- Pour la portion vélo, vous devez utiliser vos propres bidons.
- Pour la portion course du triathlon et duathlon standard, la Clinique du coureur vous offre un verre réutilisable pour coureur (style speed cup). Il est très important de transporter ce verre ou tout autre type de contenant personnel pour liquides. Il n'y aura pas de verre jetable aux ravitos 3 et 4, vous devez utiliser vos propres contenants pour vous ravitailler. Il y aura des verres jetables au besoin au ravitos 1, 2 et 5.
- Vous devrez vous servir en totale autonomie sur tous les ravitos.

Tente-à-tion

Cette année nous innovons avec une option TENTE-À-TION pour les épreuves standards (triathlon ou duathlon). Nous ne cachons pas que le niveau de difficulté est très différent entre les formats standard et sprint. L'option TENTE-À-TION du format standard est une alternative intermédiaire intéressante.

Il y a 4 façons de passer à la TENTE-À-TION :

- Utiliser une combinaison isothermique si la température de l'eau est au-delà de 22 degrés. Si la température de l'eau est à 22 degrés ou moins, ceci ne s'applique pas puisque la combinaison sera permise.
- Faire seulement une boucle de 750m à la natation (au lieu des 2 boucles du parcours).
- Couper une portion du parcours de vélo (boucle Montée de la soif et Belzébrute si le parcours est le plan A). Voir [PARCOURS VÉLO STANDARD option courte](#).
- Couper une portion du parcours de course. Voir [PARCOURS COURSE SPRINT](#).

Tous les participants et participantes qui passeront par l'une ou l'autre des TENTE-À-TIONS pourront poursuivre leur épreuve, auront un temps, mais ne pourront pas faire partie du classement officiel et accéder au podium.

Pour féliciter tous ceux et celles qui auront su relever le défi de notre parcours standard mais reconnaître et respecter leurs limites en utilisant une TENTE-À-TION recevront une bière de la brasserie locale La Souche à leur arrivée.

Trail run

Nous avons ajouté des épreuves de trail run à notre programmation. Les accompagnateurs, familles et amis des participants au XTERRA Québec bénéficient de 15\$ de rabais sur l'inscription à une course trail run. Pour bénéficier de votre rabais, [vous devez demander à votre accompagnateur de s'inscrire à l'adresse suivante](#) et d'utiliser le code promo "FAMILLE21". Si votre accompagnateur a moins de 18 ans, il est important que l'inscription soit faite par un adulte. L'adulte doit entrer ses informations personnelles dans le système d'inscription en ligne et cliquer sur "inscrire une autre personne".

Choix d'épreuves :

- Trail run de 8,5 km (parcours standard) le samedi 14 août pour seulement 30\$ (incluant le rabais). Les participants ont le choix entre prendre le départ groupé à 9h ou prendre le départ solo à n'importe quelle heure jusqu'à 13h.
- Trail run de 5 km (parcours sprint) le dimanche 15 août pour seulement 20\$ (incluant le rabais). Les participants ont le choix entre prendre le départ groupé à 9h30 ou prendre le départ solo à n'importe quelle heure jusqu'à 14h.

Le trail run a été conçu principalement pour permettre aux accompagnateurs des participants au XTERRA Québec de participer à une épreuve simple, accessible et flexible. Prenez le départ au moment qui vous convient le mieux et le classement sera disponible sur Sportstats.

Temps limite

Triathlon et duathlon Standard

- Heure limite pour la natation (triathlon) : 9h00.
- Heure limite pour le vélo : 12h30 (triathlon / duathlon).
- Heure limite pour avoir terminé sa course : 14h30 (triathlon / duathlon).
- 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.

Trail run 8,5 km

- Heure limite pour avoir terminé sa course : 14h30.

Triathlon et duathlon Sprint

- Heure limite pour la natation (triathlon) : 8h45.
- Heure limite pour le vélo : 11h30 (triathlon / duathlon).
- Heure limite pour avoir terminé sa course : 13h00 (triathlon / duathlon).
- 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 Super-sprint

- Heure limite pour la natation (triathlon) : 9h30.
- Heure limite pour le vélo : 11h30 (triathlon / duathlon).
- Heure limite pour avoir terminé sa course : 13h00 (triathlon / duathlon).
- 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.

Trail run 5 km

- Heure limite pour avoir terminé sa course : 13h.

Site de compétition et d'événement

Directions pour se rendre

Manoir du Lac Delage

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

Parcours

Les parcours sont en ligne sur <https://xterraquebec.com/epreuves-qc/>

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.

La sécurité

Premiers soins

L'organisation du XTERRA Québec, en partenariat avec PCN et la Clinique du coureur, 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.

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 "XTERRA Québec" dans la liste de courriel autorisé.
- Autres règlements sur : <https://xterraquebec.com/reglements/>

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.

Les amis du XTERRA Québec

Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre partenaire [La Boutique du Lac](#) offrira un certificat cadeau de 40\$ à tous les donateurs de notre programme les amis du XTERRA Québec.

Votre membership est donc remboursé par le certificat-cadeau et vous profitez de tous les avantages !!!

Pour les membres qui auront payé leur 40\$, voici vos options pour utiliser votre certificat cadeau du même montant :

- Vous rendre directement en boutique au 1020, boulevard du Lac à Lac-Beauport
- Vous rendre au kiosque de la Boutique du Lac sur le site du XTERRA Québec
- Contacter la boutique au (418) 841-5194 avant l'événement



Voici tous les avantages de faire partie des amis du XTERRA Québec :

- 10% de rabais sur votre inscription au XTERRA Québec 2022 (additionnel à toute autre promotion en vigueur)
- Certificat cadeau de 40\$ à [La Boutique du Lac](#)
- Possibilité de remporter l'un des prix suivants :
 - 2 inscriptions gratuites au XTERRA Québec 2022
 - 1 inscription gratuite au XTERRA Tremblant 2022
 - 1 nuitée au Manoir du Lac Delage
 - 10 certificats cadeaux de 40\$ de produits [Fenix Concept](#)
 - 10 paquets de produits [Dirt Care](#) (entretien de vélos)
- Nous venir en aide dans la relance et le développement de notre événement

Vous pouvez encore devenir membre en effectuant votre paiement par virement Interac :

- Virement de 40\$ à l'adresse courriel : xterraquebec@gmail.com
- Question de sécurité à poser : Pour quel évènement
- Réponse de sécurité à mettre (en lettres majuscules) : XTERRA
- Information à mettre dans les notes : Ami du XTERRA Québec
- Merci à tous les membres des amis du XTERRA Québec, vous faites réellement une grande différence pour nous.

Autres informations importantes

Clinique sur les transitions

Nous avons la chance d'avoir avec nous Karsten Madsen (c'est lui sur la couverture !), un cross triathlète de niveau mondial qui offrira une clinique gratuite le vendredi 13 août à 18h30.

Elle portera sur les transitions 1 et 2 et sur les meilleures façons de les maîtriser sans perte de temps.

Rendez-vous à la zone de transition au Manoir du Lac Delage.

Cette clinique se déroulera en anglais.



Entraînement sur le site :

Il est toujours possible de vous entraîner sur le parcours avant en payant votre droit d'accès à l'accueil d'Empire 47. Vous aurez accès au lac pour l'entraînement à la natation (en dehors des compétitions) seulement le vendredi 13 août de 18h à 20h

Mécanique vélo :

Atelier CGS sera sur place pour vous offrir des services de mécaniques d'urgence.

Location de vélos :

Le site offre également la possibilité de louer votre vélo de montagne. Tous les détails à : <https://www.empire47.com/les-services/#location>. Veuillez les contacter directement pour réserver au 418 848-8661.

Location de wetsuit :

Il sera possible de louer un wetsuit sur place au kiosque de [La Boutique du Lac](#).

Photographes

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

Bénévoles

Le week-end est surchargé de beaux événements comme le nôtre et cela fait en sorte que les bénévoles sont plus partagés cette année. Il nous manque encore quelques bénévoles pour compléter notre équipe. Si jamais vous avez des accompagnateurs qui sont intéressés à nous aider durant le week-end, ne serait-ce que pour quelques heures, nous vous en serions très reconnaissants.

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

Votre ami(e), conjoint(e) 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!

Merci à nos partenaires

SITES HÔTES



PARTENAIRES SUPPORTEURS



