



TREMBLANT



**GUIDE DE
L'ATHLÈTE**

**28
août
2021**

www.xterraquebec.com

Message de l'organisation

Merci de participer à la deuxième édition du XTERRA Tremblant. Nous célébrons la fin d'un confinement sévère mais qui demeure toujours d'actualité, surtout pour tout type de rassemblement comme le XTERRA Tremblant.

La journée du 28 août sera bien remplie avec un processus de récupération de votre kit de participant sécuritaire respectant les règles de la santé publique et ceci seulement au moment d'aller vous installer dans la zone de transition.

Nous vous invitons à consulter le détail de cette journée dans les pages qui suivent et d'adresser toute question supplémentaire concernant la logistique à Patrick Lussier votre directeur de course (plussier@outeractive.ca).

Le Domaine St-Bernard est un parc écotouristique pour lequel les organisateurs ont le plus grand respect. Nous vous prions de profiter de ce parc unique en son genre en vous assurant de vous comporter de façon exemplaire. Veuillez déposer vos déchets, les matières recyclables ou compostables aux endroits prévus à cet effet et ne laisser pas de traces.

Le parcours a été redessiné pour éviter des secteurs où les sentiers ont été en partie ravagés par les fortes pluies du 30 juin dernier. La ville de Mont-Tremblant, gestionnaire des lieux, a exécuté la majeure partie des travaux nécessaires à la réparation des sentiers, mais l'organisation a tout de même dû faire des choix judicieux afin d'éviter de mettre les participants du XTERRA dans un parcours où les risques de blessures étaient trop élevés. La natation se fera comme en 2019 dans le lac Raynaud, directement à côté de la zone de transition. Le parcours de vélo n'est pas particulièrement technique, mais il offre un défi considérable avec de longues montées soutenues. Il est conseillé d'aller en faire l'inspection afin que vous soyez bien au fait des difficultés qu'il offre tout en vous familiarisant avec les endroits qui vous obligeront à être prudent et vigilant. De plus, ne négligez pas votre reconnaissance du parcours de course car le nouveau parcours passant par les deux plus importants sommets du parc, le Mont-Onontio et ensuite le Mont-Saint-Bernard, vous surprendra par son aspect technique et ses bonnes montées encore une fois longues et soutenues.

Le XTERRA Tremblant fait partie de la Série XTERRA Québec, incluant XTERRA Bromont, XTERRA Québec et XTERRA Tremblant. En 2021, puisque la course de Bromont n'a pas pu se

28 août 2021

concrétiser, il n'y a pas de classement cumulatif, mais ne vous en faites pas, il sera de retour en 2022, ce qui vous permettra à nouveau de vous classer pour les Championnats de Monde à Maui.

Remerciements particuliers à notre partenaire hôte : Le Domaine St-Bernard. Et finalement, merci à tous nos autres partenaires locaux et dévoués bénévoles et collaborateurs.

Nous avons bien hâte de vous recevoir au XTERRA Tremblant 2021!

Le comité organisateur

XTERRA Tremblant



Le Domaine Saint-Bernard est très heureux d'accueillir la deuxième édition du XTERRA Tremblant. Il est impossible de résumer en une seule phrase le Domaine Saint-Bernard. Pour ceux d'entre vous qui ne le connaissent pas, en voici, en quelques lignes, un bref aperçu de ce magnifique endroit!

En 2000, La Fiducie du Domaine Saint-Bernard est créée et se donne comme mission « de protéger à perpétuité le territoire, la faune, la flore et les processus naturels ainsi que de permettre aux utilisateurs de bénéficier d'un site naturel, accessible et à prix modéré pour des activités éducatives, culturelles, récréatives, sociales, sportives et scientifiques. »

- Territoire couvrant 1500 acres de terrain de forêt protégée
- Réseau de 30 km de sentiers, dont plusieurs, partagés avec le vélo de montagne.
- Deux sommets accessibles uniquement en randonnée pédestre : le mont Onontio et le mont Saint-Bernard.
- En saison hivernale, les sentiers deviennent exclusifs: ski de fond, raquettes ou marche hivernale.
- Hébergement de groupes : le Grand Saint-bernard peut accueillir jusqu'à 62 personnes; le pavillon de chasse, 10 à 12 personnes et la maison de ferme, 8 à 10 personnes. Plus de détails au domainsaintbernard.org.
- Pavillon d'astronomie Velan; où tous les samedis à 20h il y a des soirées à thématique mensuelle.
- Le lac Raynaud avec une plage et un parcours d'entraînement.

Groupes scolaires et camp de jour de Mont-Tremblant profitent de cet immense terrain de jeux durant l'été et sans oublier les camps spécialisés offerts par des passionnés de leur art. Le Domaine c'est aussi différents événements et activités que nous organisons, des ateliers thématiques pour Pâques, l'Halloween, notre journée familiale, le concert en plein air ou encore le festival des perséides. Nous y accueillons des événements caritatifs et quelques-uns à caractères sportifs dont le XTERRA Tremblant!

Finalement, la mission première du domaine est la préservation de la nature, nous vous prions donc d'être respectueux de la faune et de la flore qui vous entoure.

En mon nom et au nom du Domaine St-Bernard, je vous souhaite la bienvenue et une très bonne course.

Isabelle Morissette

Coordonnatrice aux activités

Mot de votre directeur de course

L'année Covid fut une épreuve sans égales au niveau personnel. Je ne suis pas le seul à avoir traversé cette période d'incertitude avec son lot de défis mais je tiens à vous dire que si j'ai choisi de reprendre la direction de cet événement c'est simplement parce que je suis convaincu qu'il vous apportera beaucoup de bonheur. Nous avons tous un grand besoin de réalisation et cette épreuve est un clin d'œil à vous tous qui avez décidé de prendre les choses en main afin de faire une différence pour vous et ceux qui vous entoure en étant actif et en vivant près de la nature et en croquant dans la vie une journée à la fois, une course à la fois.

Je remercie Alain Deraspe et Christian Rodrigue, instigateurs de la série XTERRA Québec pour leur grande contribution au succès et au développement du cross triathlon au Québec. Je salue nos amis et collègues de XTERRA Bromont, François Desaulniers, Catherine Tremblay et Paul Lavoie pour leur passion et dévouement sans faille. Je souligne également l'apport incroyable de Sean Kennedy, mon principal acolyte dans ce mandat et mon partenaire d'aventures. Sans lui, sans eux, seul, rien de tout ceci ne serait possible à réaliser.

Enfin, je ne peux pas passer sous silence que j'ai derrière moi une famille extraordinaire qui me soutient dans mes projets les plus fous et me tient ancré dans mes valeurs de partage et de générosité à l'égard de vous tous, amateurs de cross triathlon, athlètes et passionnés de la nature.

Profitez pleinement de cet événement et n'hésitez pas à me faire part de vos impressions car plus je vous lis, plus vous me donnez le goût de me réaliser aussi en tant que directeur de course du XTERRA Tremblant.

Patrick Lussier

Directions pour se rendre

Domaine St-Bernard

539, Chemin St-Bernard, Mont-Tremblant, QC J8E 1T4 ([lien Google Maps](#))

Stationnement le jour de l'événement

Un grand stationnement sera disponible directement sur le site, tant pour les participants que pour les spectateurs. Le domaine St-Bernard ne demande pas de frais pour le stationnement mais demande à ce que chaque accompagnateur paie son droit d'entrée au parc. Merci de votre compréhension, chaque dollar rapporté par cet événement garantit sa survie et l'amélioration des services offerts. Les bénévoles lors de l'événement n'auront pas de frais d'accès à payer. Si vous êtes accompagné d'un proche lors de votre course, cette personne peut faire un peu de bénévolat et ainsi accéder au site sans frais. Référez-vous à la section Bénévoles de ce guide afin que nous puissions faire en sorte de vous accueillir et vous assigner une tâche à votre portée. Les « dernières minutes » sont aussi bienvenues mais plus difficiles à gérer pour notre organisation.

Mesures sanitaires

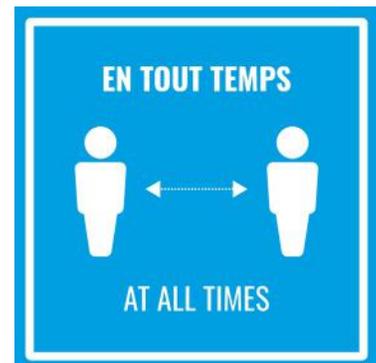
- Les participants et accompagnateurs sont priés de porter leur masque lors de leurs déplacements. Veuillez porter votre masque sur le site avant votre course incluant la zone de transition. Évidemment, vous ne porterez pas de masque durant votre course (incluant lors de vos passages dans la zone de 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 28 août

6h Ouverture du site

6h30 Accueil des participants à la zone de transition
(port du masque et station de lavage des mains obligatoire)

7h30 Réunion d'avant course (zone des participants près de l'arrivée)
(distanciation sociale recommandée, merci)

- Modifications de parcours (s'il y a lieu)
- Conditions météo
- Température de l'eau
- Règlements Triathlon Québec
- Circulation autour et dans la zone de transition
- Signalisation sur les parcours
- Ligne d'embarquement et de débarquement dans la zone de transition
- Consignes de sécurité
- Procédure d'urgence générale si l'organisation juge qu'il y a un risque majeur pour tous.
- Conseils tactiques
- Période de questions

Horaire détaillé de l'événement

Récupération du sac du participant

Nous ne pouvons pas remettre votre sac du participant en main propre cette année. Votre sac sera disponible directement à la zone de transition (incluant puce, dossard, plaque de vélo, casque de natation, etc.) À votre arrivée sur le site, rendez-vous directement à la zone de transition avec votre vélo et matériel. Une place vous sera assignée par l'organisation, vous n'avez qu'à vous y installer et récupérer dossard, puce de chronométrage, casque de bain et autre dans le sac identifié avec votre numéro de dossard. ([lien vers votre # de dossard](#)). Nous vous invitons à vous assurer que vous êtes bien dans la bonne catégorie. S'il y a une erreur, veuillez nous écrire rapidement à athlete@xterraquebec.com.

6h	Ouverture du site (accès au stationnement)
6h30	Ouverture de la zone de transition
8h	Départ Triathlon Standard (toutes catégories)
8h10	Départ Duathlon Standard (toutes catégories)
9h	Départ Triathlon Sprint (toutes catégories)
10h	Départ Triathlon Super-Sprint (toutes catégories)

ACCÈS à la zone de transition

Triathlon Standard	6h30 à 7h45
Duathlon Standard	6h30 à 7h55
Triathlon Sprint	7h30 à 8h45
Triathlon Super-Sprint	8h30 à 9h45

BRIEFINGS d'avant course (obligatoires pour tous les participants)

Triathlon Standard	7h45
Duathlon Standard	7h45
Triathlon Sprint	8h45
Triathlon Super-Sprint	9h45

Temps limite (cut-off)

Triathlon Standard

Temps limite de 60 minutes pour la natation
Heure limite pour débiter la 3^e boucle de vélo : 11h
Heure limite pour débiter la course : 13h
Heure limite pour entamer la boucle du Mont-Saint-Bernard: 14h

Duathlon Standard

Heure limite pour débiter la 3^e boucle de vélo : 11h
Heure limite pour débiter la course : 13h
Heure limite pour entamer la boucle du Mont-Saint-Bernard: 14h

Triathlon Sprint

Temps limite de 40 minutes pour la natation
Heure limite pour débiter la 2^e boucle de vélo : 11h20
Heure limite pour débiter la boucle de course : 12h05
Heure limite pour terminer sa course : 13h

Informations importantes

Le briefing d'avant course est fortement recommandé. Les informations couvertes durant ce briefing sont considérées comme essentielles à votre participation. Toutes autres informations générales n'ayant pas d'impact direct sur la sécurité ou le bon déroulement de votre épreuve sont présentées dans ce document. Veuillez parcourir toutes les sections attentivement avant d'arriver sur le site. Bonne lecture et arrivez au briefing prêt à poser vos questions.

Procédure de dépassement à vélo

Il est fortement recommandé de rouler sur la droite des sentiers en tout temps et de toujours effectuer vos dépassements sur la gauche.

- Lorsque vous voulez effectuer un dépassement, annoncez votre intention au coureur devant vous et demandez le passage en disant « À gauche »
- Lorsqu'un coureur plus rapide vous demande le passage, vous êtes dans l'obligation de serrer à droite aussitôt que possible pour le laisser passer
- Toujours exécuter vos manœuvres de façon sécuritaire pour vous et l'autre participant.
- La règle d'or : soyez courtois et poli, vous n'êtes pas en lice pour gagner le tour de France ;-)

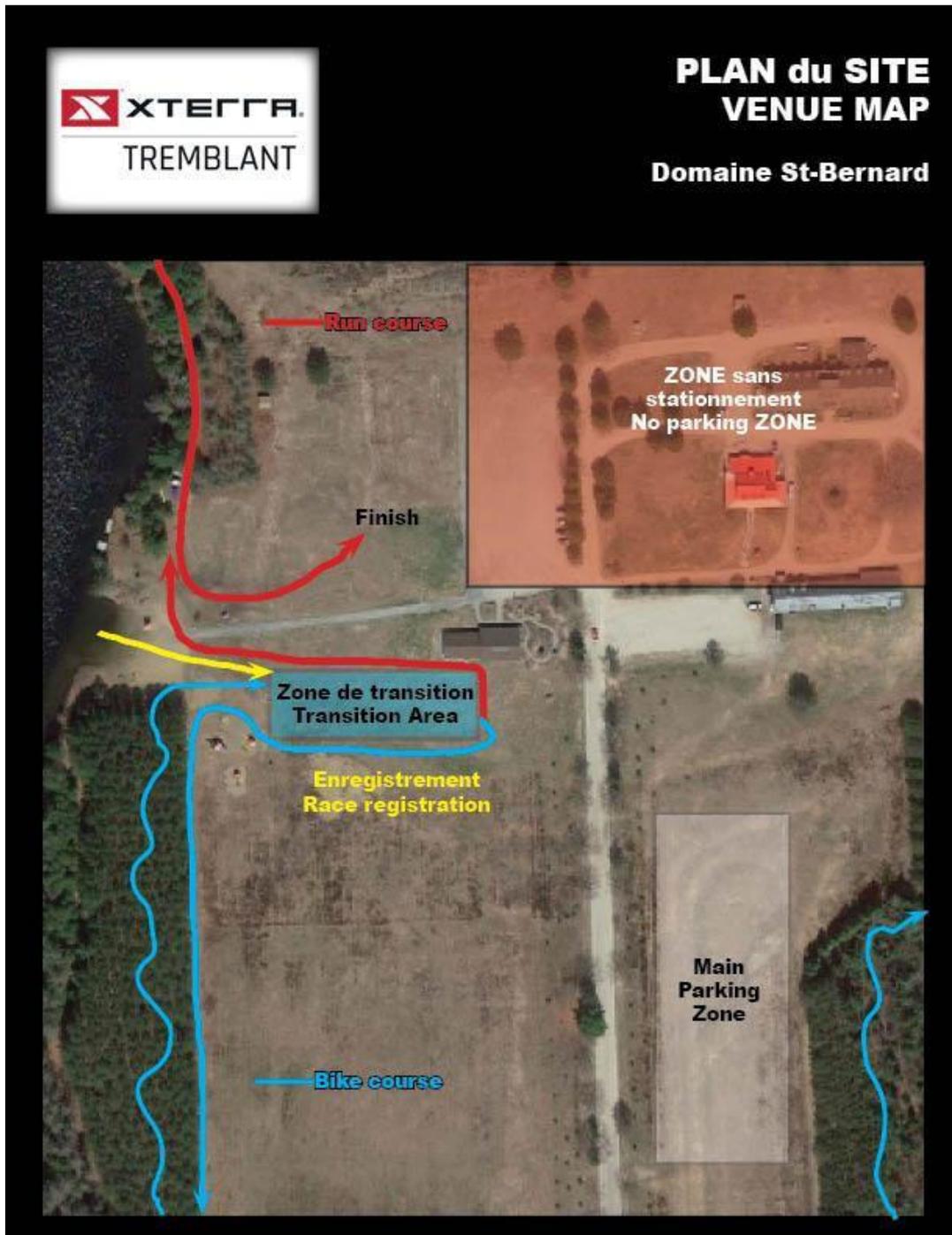
Procédure de dépassement à pied

Demandez le passage ou laissez le passage de façon courtoise et sécuritaire. Les consignes pour les dépassements à vélo peuvent très bien s'appliquer à pied également.

Entraînement sur les parcours

Les parcours de vélo et de course seront balisés seulement quelques jours avant la compétition. Pour faire la reconnaissance des parcours, vous pouvez vous présenter à la guérite du Domaine St-Bernard tous les jours d'ici le 28 août et profitez des installations. Le coût d'entrée est de 5\$ par jour et vous pouvez utiliser les [cartes de parcours sur le site web de l'événement](#) vous indiquant certains points à surveiller lors de votre reconnaissance initiale.

Site de compétition et d'événement



Carte natation en eau libre

XTEGGA.
TREMBLANT

Natation en eau libre

Openwater swim

Domaine St-Bernard

Consignes

- Nagez autour des bouées en les contournant par la gauche dans le sens horaire
- 200 m jusqu'à la 1^{ère} bouée
- 250 m entre la première et la 2^{ème} bouée
- 150 m pour rentrer à la plage

600 m au total par boucle

Distance standard

Après 1^{ère} boucle sortez de l'eau et contournez la chaise du sauveteur et retournez à l'eau pour faire votre 2^{ème} boucle.

Instructions

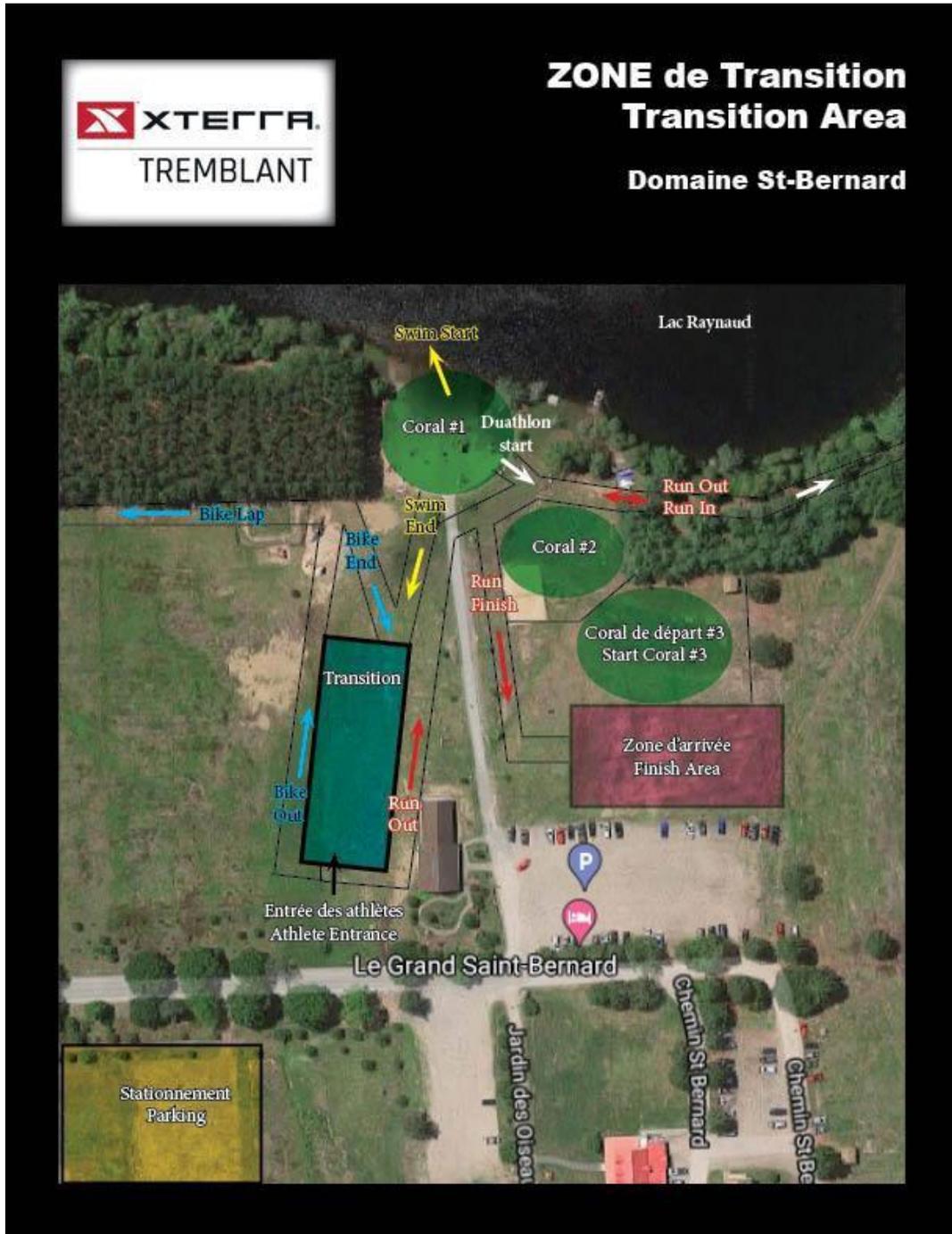
- Swim the triangle clockwise staying to the left of the buoys
- 200 m to the 1st buoy
- 250 m between the 1st and 2nd buoy
- 150 m to get back to the beach

600 m in total per loop

Standard distance

After the 1st loop, get out of the water and run around the lifeguard's chair and get back into the water to make your 2nd loop.

Zone de transition



Parcours

Les cartes des parcours sont disponibles en ligne [ICI](#).

Triathlon Standard

Distances triathlon standard (groupes d'âge et en équipe):

- 1,2 km de natation (2 boucles de 600 m)
- 27 km de vélo de montagne (4 boucles de 6,8 km)
- 11 km de course en sentiers

Triathlon Sprint

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

- 600 m de natation (1 boucle de 600 m)
- 13,6 km de vélo de montagne (2 boucles de 6,8 km)
- 5,8 km de course en sentier (1 boucle)

Triathlon Super-Sprint

Distances triathlon super-sprint (catégories groupes d'âge et en équipe) :

- 300 m de natation (1 boucle)
- 6,8 km de vélo de montagne (1 boucle)
- 2,0 km de course en sentier (1 boucle)

Duathlon Standard

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

- 1,7 km de course (1 boucle)
- 27 km de vélo de montagne (4 boucles de 6,8 km)
- 11 km de course en sentiers

La sécurité

Premiers soins

L'organisation du XTERRA Tremblant 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 rouge 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 de 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 Tremblant

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 est prise 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.
- Autres règlements sur : <https://xterraquebec.com/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.

Autres informations importantes

Vestiaire

Aucun service de vestiaire ne sera disponible sur le site pour y déposer vos effets personnels, l'endroit le plus sécuritaire est la zone de transition, mais il est conseillé de ne rien y laisser que vous n'aurez pas besoin durant votre compétition.

Service alimentaire

Il y a une cantine sur place pour vous procurer des sandwiches, collations et breuvages.

Entraînement sur le site :

Le site sera balisé et accessible gratuitement vendredi à la pratique libre (vélo et course) pour tous les participants au XTERRA Tremblant entre midi et 19h. Vous devez passer à la guérite et mentionner que vous venez faire la compétition le lendemain. Il est toujours possible de vous entraîner sur le parcours avant en payant votre droit d'accès à l'accueil du Domaine St-Bernard (5\$).

Location de vélos :

Si vous avez besoin de louer un vélo, il est possible de le faire auprès des boutiques locales :

CyberCycle 1908, chemin du Village, Mont-Tremblant, QC J8E 1K4

cybercycle@bellnet.ca

(819) 425-3308

Bicycles Quilicot 2505, rue de L'Aulnaie, Mont-Tremblant, QC J8E 0E5

(819) 425-3133

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!

outer*active*
e x p é r i e n c e s

