

Guide de l'athlète



Cross triathlon – Défi CDLS

16 septembre 2023

Venez vous dépasser pour une bonne cause!

Table des matières

À PROPOS DE L'ÉVÉNEMENT.....	2
MERCI À NOS PARTENAIRES!.....	3
HORAIRE DE LA JOURNÉE	4
SERVICES OFFERTS.....	6
CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	8
AVANT LA COMPÉTITION	9
LE MATIN DE LA COMPÉTITION.....	10
Stationnement.....	10
Enregistrement	10
Trousse de l'athlète.....	10
Marquage	10
Puce électronique	10
Transition.....	10
Le dossard.....	10
Réunion d'avant-course	10
RÉSULTATS.....	11
ÉVÉNEMENT VERT.....	11
REMERCIEMENTS	11
PARCOURS.....	12

À PROPOS DE L'ÉVÉNEMENT

Le Cross triathlon Défi CDLS est un événement-bénéfice organisé au profit de la Fondation Camp De-La-Salle, qui s'est donné comme objectif principal de permettre à des enfants issus de milieux vulnérables de vivre une expérience unique dans un cadre enchanteur qu'est le Camp De-La-Salle, où la camaraderie, la nature et l'aventure sont au rendez-vous!

En participant à l'une des épreuves proposées lors de l'événement Cross Triathlon Défi CDLS, vous contribuez à cet objectif tout en vous amusant et en dépassant vos limites et tout ça en pleine nature, avec famille et amis.

Merci de la confiance que vous nous témoignez et bienvenue aux nouveaux triathlètes, vous ne regretterez pas votre passage chez nous.

Le 16 septembre 2023, c'est à St-Alphonse-Rodriguez que ça se passe pour tous les amateurs de cross-triathlon du Québec!

Événement organisé en collaboration avec



MERCI À NOS PARTENAIRES!

Le comité organisateur du Cross triathlon - Défi CDLS 2023 ainsi que la Fondation Camp De-La-Salle souhaitent remercier sincèrement les partenaires de l'événement. Merci de votre généreuse contribution! Grâce à vous notre événement sera, cette année encore, un succès.

Desjardins – Caisse de Joliette et du Centre de Lanaudière

Fondation Ultramar

Caroline Proulx, députée de Berthier à l'Assemblée nationale

Partenaires élite

Jenny Joannette – Remax prestige

Metro Famille Blanchard

La Maison Staner

Proxim pharmacie affiliée – Josiane Coutu

Centennial optique

Altitude Sports

Dominic Beaulieu

Ascension Sports

Triathlon Québec

Robitaille Pièces et Services

Horaire de la journée

Toutes les inscriptions se font à l'avance. Aucune inscription ne sera acceptée sur le site le jour de la compétition.

à partir de 7h00 Ouverture du site, enregistrement des athlètes, distribution des sacs aux athlètes et ouverture de la zone de transition.

8h30 Réunion bénévoles

8h45 arrivée Commanditaires

9h15 Réunion d'avant-course Course 4 km et Marche 4 km

9h20 Échauffement participants Course 4 km et Marche 4 km

9h30 Départ Course 4 km et Marche 4 km

9h35 Réunion d'avant-course Triathlon 4-9 ans + 10-15 ans + Triathlon en famille + Triathlon initiation

9h50 Échauffement participants Triathlon 4-9 ans + 10-15 ans + Triathlon en famille + Triathlon initiation au bord de l'eau

10h00 Départ Triathlon 4-9 ans

10h10 Départ Triathlon 10-15 ans + Triathlon en famille + Triathlon initiation

10h35 Réunion d'avant-course Duathlon adulte et Duathlon en équipe

10h50 Échauffement participants Duathlon adulte et Duathlon en équipe

11h00 Départ Duathlon adulte et Duathlon en équipe

11h15 Réunion d'avant-course Triathlon adulte et adulte en équipe

11h35 Échauffement participants Triathlon adulte et adulte en équipe au bord de l'eau

11h45 Départ épreuve Triathlon adulte et adulte en équipe

12h00 Réunion d'avant-course Vélo adulte

12h05 Échauffement participants Vélo adulte

12h10 Départ Vélo adulte

12h15 Réunion d'avant-course Triathlon ÉLITE

12h30 Échauffement participants Triathlon ÉLITE au bord de l'eau

12h40 Départ Triathlon ÉLITE

12h45 Échauffement participants course 4-9 ans

13h00 Départ Course 4-9 ans

12h00 à 14h00 Dîner (participants et spectateurs)

12h30 à 15h00 Remise des médailles et tirage de prix de présence

16h00 Fermeture du site

17h15 Apéro Bénévoles

18h00 Souper des Bénévoles

Cet horaire est préliminaire et sujet à changement sans préavis.



SERVICES OFFERTS

Location de vélo

Il est possible de louer un vélo de montagne auprès d'Ascension Sports pour la journée du 16 septembre. Réservez le vôtre dès maintenant!

Réservation : Directement auprès d'Ascension Sports, appeler au (450) 540-2221.

Mise au point de vos vélos et réparations mineures également disponibles sur place lors de l'événement.

Hébergement

Besoin d'un endroit où dormir la veille ou le jour même de la course? Nous mettons à la disposition des participants treize (13) chambres pouvant être louées.

Situées à même le site de la compétition, chacune des chambres comprend deux lits simples superposés, soit quatre lits simples par chambre. Literie non incluse. Accès à des douches communes et toilettes à proximité de la chambre.

Coût : 120\$ par chambre, taxes en sus.

Le petit déjeuner est inclus dans la location de la chambre.

Tous les détails et réservation lors de votre inscription en ligne. Appeler au Camp De-La-Salle pour plus d'informations : 450 883-2022.

Chronométrage

Le chronométrage électronique sera assuré par MS1 timing.

Salle de changement et douches

Un endroit est prévu pour permettre aux athlètes de se changer et de se doucher sur le site, le jour de la course.

Ravitaillement

Des points d'eau sont accessibles tout au long du parcours de course et des collations sont offertes aux participants près du fil d'arrivée. **Apportez votre bouteille d'eau réutilisable**, aucune bouteille de plastique ne sera remise aux participants dans un but de réduction des déchets.

Sécurité nautique et en forêt

Une équipe de premiers soins sera présente et dispersée à des endroits stratégiques lors des différentes épreuves.

Repas du dîner

Le repas du dîner est inclus dans le coût du billet pour tous les participants. Il sera servi dans la zone d'animation, près du fil d'arrivée, de 12h à 14h. Vous devrez obligatoirement présenter votre coupon-repas pour recevoir votre dîner. Si vous avez des restrictions ou allergies alimentaires, merci de nous en informer le plus rapidement possible.

Un espace extérieur pour manger et relaxer est prévu dans la zone d'animation.

Les spectateurs qui souhaitent manger sur place peuvent se procurer de la nourriture à la cantine dans la zone d'animation, moyennant des frais.

Service de garde

L'événement se déroulant sur le merveilleux site du Camp De-La-Salle, des moniteurs sont disposés à animer gratuitement vos enfants pendant que vous participez à vos épreuves!

Physiothérapie

Soutien gratuit pour tous les coureurs, offert par André Darveau-Maurais, physiothérapeute bénévole.

Objets perdus

Tous les objets perdus seront retournés à l'accueil.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**Pour un Cross-Triathlon
en toute sécurité
voici quelques recommandations :**



**Casque
attaché**



**Freins fonctionnels
aux 2 roues**



**Pas d'extension de guidon
(cornes)**



**Bouts des guidons
fermé**

**TRIATHLON
QUÉBEC**

AVANT LA COMPÉTITION

Le Camp De-La-Salle est situé à St-Alphonse-Rodriguez dans Lanaudière, soit à 30 minutes de Joliette et 75 minutes de Montréal en voiture.

Adresse postale:

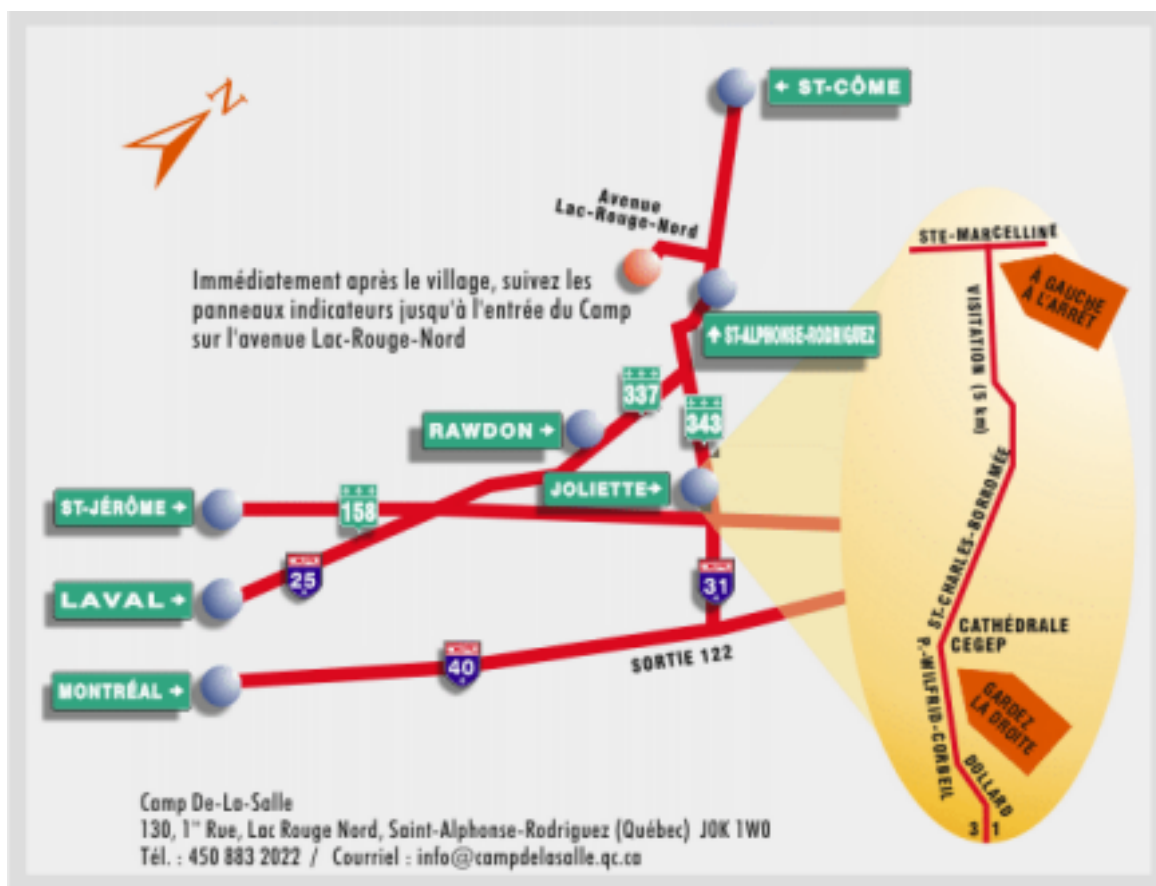
Camp De-La-Salle
130, 1^{re} rue lac-Rouge Nord
Saint-Alphonse-Rodriguez, Qc
J0K 1W0

Téléphone:

450 883-2022
Sans frais: 1 800 961-2636

Courriel:

info@fondationcampdelasalle.org



LE MATIN DE LA COMPÉTITION

Stationnement

Un stationnement est offert gratuitement sur le site. Des bénévoles seront présents pour vous guider avec le stationnement de votre voiture.

Enregistrement

Il est important de passer à l'enregistrement des athlètes avant d'aller dans la zone de transition. Vous y recevrez votre dossard, votre puce et votre bonnet de bain. Les inscriptions seront ouvertes à partir de 7h00.

Trousse de l'athlète

Tous les participants recevront une trousse de l'athlète contenant : un sac en nylon, un coupon-repas et quelques surprises.

Marquage

Le marquage des athlètes aura lieu au pavillon Robert-Lavallée, à l'inscription.

Puce électronique

Les puces électroniques sont remises par MS1. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole rapidement.

Transition

La zone de transition sera ouverte de toute la journée de l'événement. Veuillez mettre votre vélo sur le support avec vos autres effets. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels dans cette zone. Pour les cross-triathlon enfant et ado, **un** parent est autorisé à aider son enfant dans la zone de transition et ce même lors de l'épreuve. Nous vous demandons d'être respectueux de l'espace de chacun afin que tous aient une expérience agréable.

Le dossard

Le dossard est obligatoire pour entrer dans la zone de transition. Un contrôle serré par les bénévoles sera effectué afin de réduire la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions.

Réunion d'avant-course

OBLIGATOIRE POUR TOUS LES PARTICIPANTS. Lieu : Astrolabe. Des précisions quant aux parcours et aux règlements vous y seront transmises.

RÉSULTATS

Les résultats seront affichés sur le site près de l'arche de départ.

Ils seront également disponibles sur leur site Internet dès que possible après la compétition : <https://ms1timing.com/>

ÉVÉNEMENT VERT

Afin de faire notre part pour l'environnement, nous ne distribuerons ni ne vendrons de bouteilles d'eau en plastique jetable sur le site de l'événement. **Apportez votre bouteille d'eau réutilisable.**

Des stations de remplissage seront dispersées à des endroits stratégiques sur le terrain. Des verres en carton recyclables seront également utilisés aux différents points d'eau sur le parcours de course.

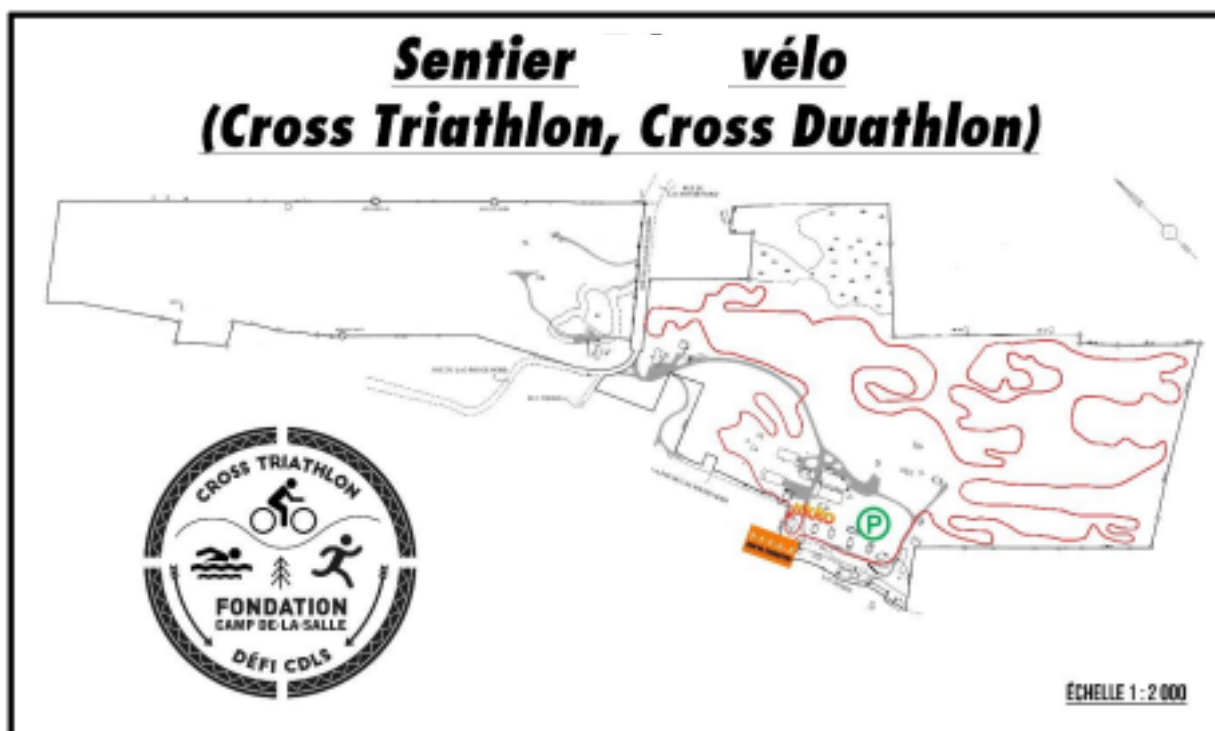
Cela s'accorde avec la mission du Camp De-La-Salle qui est d'offrir un milieu de vie sain et sécuritaire pour l'épanouissement de tous les enfants.

REMERCIEMENTS

Merci à chacun des membres du comité organisateur du Cross triathlon – Défi CDLS 2023. Votre implication est importante pour le Camp De-La-Salle et nécessaire au bon fonctionnement de l'événement!

PARCOURS

Voici un aperçu des parcours proposés pour chacune des épreuves.



PARCOURS (suite)

