



# **GUIDE DE L'ATHLÈTE 2023**

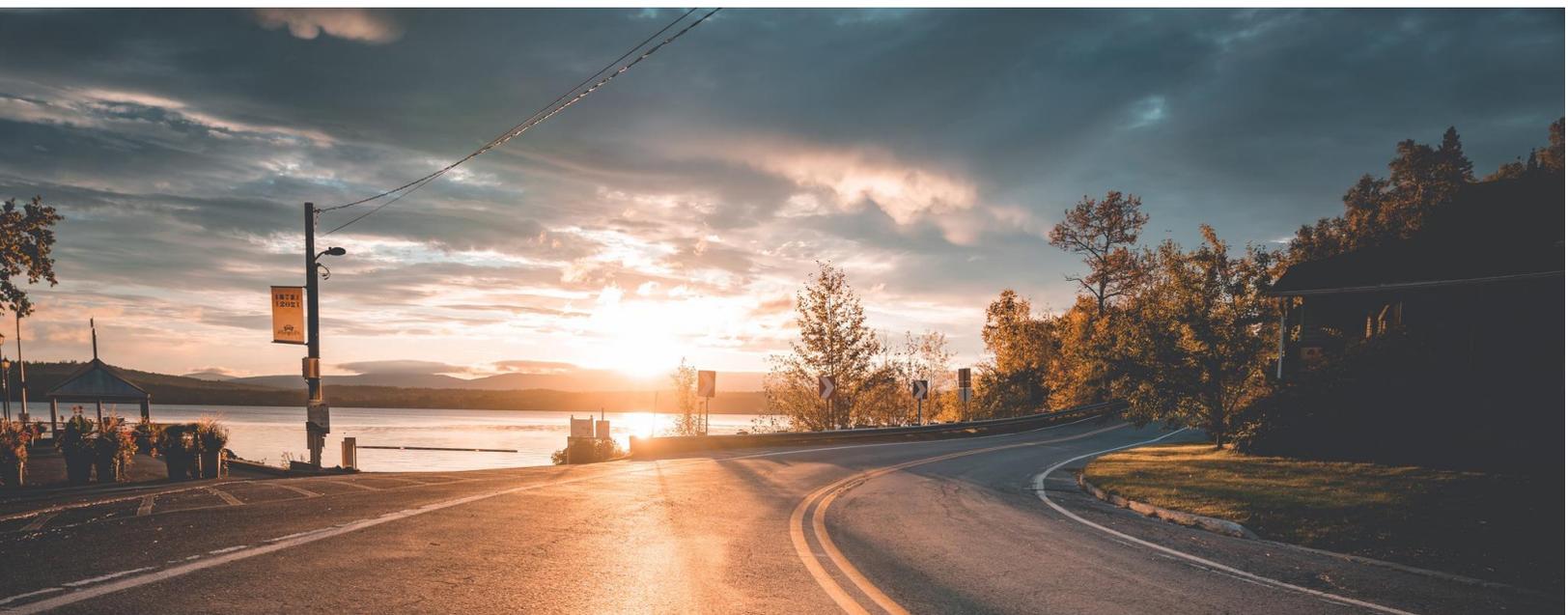
**Triathlon demi longue distance**

**27 août 2023**

---

## Table des matières

<b>Mot de bienvenue.....</b>	<b>3</b>
<b>Horaire de la fin de semaine .....</b>	<b>4</b>
<b>Adresses importantes .....</b>	<b>5</b>
<b>Remise des dossards et installation de T1 .....</b>	<b>5</b>
<b>Traversée des frontières .....</b>	<b>6</b>
<b>Stationnement et navette (logistique) .....</b>	<b>6</b>
<b>Zones de transition .....</b>	<b>7</b>
<b>Équipes .....</b>	<b>8</b>
<b>Après la course .....</b>	<b>8</b>
<b>Vie sauvage.....</b>	<b>8</b>
<b>Consignes générales de course.....</b>	<b>8</b>
<b>Stations de ravitaillement.....</b>	<b>9</b>
<b>Info-course Demi longue distance.....</b>	<b>10</b>
<b>Nage .....</b>	<b>11</b>
<b>Vélo .....</b>	<b>11</b>
<b>Course à pied .....</b>	<b>12</b>



---

## Mot de bienvenue

Chers athlètes,

Bienvenue à la première édition du Triathlon international Piopolis-Carrabassett Valley. C'est grâce à vous que cette magnifique course, un projet dont nous rêvions depuis longtemps, peut enfin voir le jour.

En participant à ce triathlon audacieux qui trace son parcours des deux côtés de la frontière canado-américaine, vous vivrez un véritable voyage commençant par la traversée de l'un des plus beaux lacs du Québec, suivi d'une portion vélo spectaculaire et roulante et d'une course à pied en nature le long de la rivière Carrabassett qui vous mènera vers votre destination finale, la région de Sugarloaf et ses impressionnantes montagnes. Vous foulerez un parcours rempli d'histoire et de dépassement de soi.

Cet évènement se veut familial et inclusif. Vos proches sont les bienvenus au cours de cette fin de semaine sportive au cœur de Piopolis, un village pittoresque et animé. Plusieurs épreuves de triathlon et de course à pied sont au programme en plus des festivités prévues par cette belle communauté.

Plusieurs informations importantes sont contenues dans ce guide, qui s'adresse principalement aux athlètes du triathlon demi longue distance. Pour les autres épreuves, référez-vous à notre site web où se trouvent toutes les informations ou écrivez-nous.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Félix Guèvremont  
*Directeur de course*



## Horaire de la fin de semaine

### Vendredi 18 août 2023

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
<b>20 H 00</b>	Réunion d'avant-course (demi longue distance) en Facebook live	Page Facebook <i>Triathlon international de Piopolis</i>

### Samedi 26 août 2023

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
<b>5 H 30 À 7 H 30 AM</b>	Remise des dossards pour les épreuves du samedi	Maison culturelle Laurier-Gauthier
<b>5 H 45 À 6 H 45</b>	Installation de la zone de transition pour le sprint et l'olympique	Marina de Piopolis
<b>7 H</b>	Départ du triathlon olympique	Marina de Piopolis
<b>8 H</b>	Départ du triathlon sprint	Marina de Piopolis
<b>8 H 30</b>	Départ des épreuves de course à pied 5, 10 et 21 km de Piopolis	Marina de Piopolis
<b>10 H 30</b>	Début du repas d'après-course	Maison culturelle Laurier-Gauthier
<b>11 H</b>	Départ du triathlon enfants et course 1 km enfants	Marina de Piopolis
<b>16H À 20 H</b>	Remise des dossards et de la puce pour le demi longue distance	Maison culturelle Laurier Gauthier

### Dimanche 27 août 2023

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
<b>5 H À 5 H 55</b>	Installation de la zone de transition T1 et remise des sacs pour T2	Marina de Piopolis

<b>5 H 55</b>	Départ des 2 navettes vers le parc Sachs-Mercier	Marina de Piopolis
<b>6 H 45</b>	Départ du triathlon demi longue distance	Parc riverain Sachs-Mercier (voir <i>navette matin</i> )
<b>7 H 15 À 8 H 15</b>	Remise des dossards pour le demi-marathon de Carrabassett Valley	SugarBowl, Carrabassett Valley
<b>8 H 30</b>	Départ du demi marathon Carrabassett Valley	SugarBowl, Carrabassett Valley
<b>11 H</b>	Début du repas d'après-course et remise des prix	SugarBowl, Carrabassett Valley
<b>13 H À 14 H</b>	Départ des navettes pour le retour à Piopolis	Départ du SugarBowl, arrivée à la marina de Piopolis

## Adresses importantes

Marina de Piopolis : **516 Rue Principale, Piopolis, QC G0Y 1H0, Canada**

Maison culturelle Laurier-Gauthier : **462 rue Principale, Piopolis QC G0Y 1H0, Canada**

Parc Sachs-Mercier : **664 Rte 161, Frontenac, QC G6B 2S1, Canada**

The SugarBowl : **1242 Carrabassett Drive, Carrabassett Valley, ME 04947, USA**

## Remise des dossards

Pour les distances du samedi, la remise des dossards se fait le matin même (samedi 26 août) à la Maison culturelle Laurier-Gauthier entre 5h30 et 7h am.

Pour le demi longue distance, la remise des dossards se fait le samedi 26 août entre 16h et 20h, à la Maison Culturelle Laurier Gauthier. Vous recevrez votre puce (nage), un autocollant à coller à votre vélo et votre dossard (course à pied). Notez que

---

l'installation des zones de transition et le marquage se feront uniquement le dimanche matin avant le départ.

## **Stationnement et navette (logistique)**

Des stationnements seront disponibles dans le village de Piopolis toute la fin de semaine : au garage municipal, au bureau municipal et à l'église. Notez que les distances du samedi reviennent toutes au point de départ.

### ***Navettes pour le demi longue distance (dimanche)***

#### *Navette du matin*

Des autobus vous porteront au lieu de départ à partir de Piopolis. Le départ se fait de l'autre côté du lac, au parc riverain Sachs-Mercier. Il n'y a pas de stationnement permis à cet endroit. Vous pouvez cependant y être déposé par un accompagnateur. Départ : **5h55**. Durée du trajet : environ 15 minutes.

Vous pourrez laisser dans l'autobus un sac identifié contenant vos vêtements du matin. Déposez-le dans les premiers bancs de l'autobus à votre sortie. Ces sacs seront ramenés à Piopolis et seront laissés dans la zone de transition T1.

#### *Navette de retour*

Le dimanche, après l'évènement, deux autobus nolisés ramèneront les athlètes qui le souhaitent au point de départ. Départ de Carrabasset Valley (au Sugarbowl) entre 13h et 14h, selon l'heure d'arrivée des participants.

Les vélos seront soigneusement transportés dans un camion de transport jusqu'à Piopolis. Vous devrez avoir votre dossard pour en reprendre possession. Ils seront disponibles à partir de 16h à la marina de Piopolis.

## **Traversée des frontières**

Le demi longue distance est le seul parcours qui traverse les frontières.

---

Un contrôle régulier mais accéléré sera effectué lors du passage aux douanes américaines. Vous devez avoir en main votre passeport et tout autre document nécessaire, si applicable. Vous devez être en règle et respecter les restrictions concernant les articles interdits de passage. [https://help.cbp.gov/s/sidebar-top-5-import?language=en\\_US](https://help.cbp.gov/s/sidebar-top-5-import?language=en_US).

Vous devez donc vous arrêter à l'endroit indiqué avant de traverser les frontières, vous mettre en ligne selon votre ordre d'arrivée et suivre les directives des agents. Notez que le chronomètre sera suspendu pour chaque cycliste avant l'entrée aux États-Unis et sera relancé après son passage.

Si vous êtes d'une nationalité autre que canadienne, et que vous devez présenter une autorisation de voyage via ETSA, assurez-vous de la détenir avant l'évènement.

Nous conseillons aussi de détenir des assurances personnelles valides aux États-Unis.

### **Passeport :**

Obligatoire lors de la portion vélo pour la traversée des frontières. Vous pouvez soit le déposer avec votre vélo dans la zone T1 le dimanche matin ou le porter sur vous tout au long de l'évènement dans un sac étanche.

## **Zones de transition**

**T1** : La zone T1 nage-vélo se trouve à la marina de Piopolis. Vous devrez l'installer entre 5h et 5h55 le dimanche matin avant le départ.

**T2** : Comme la zone se trouve aux États-Unis, vous devrez mettre dans un sac personnel ou dans un bac tous les articles dont vous aurez besoin pour la transition vélo-course **ainsi que tout ce dont vous aurez besoin après la course** et le remettre aux bénévoles en allant installer T1, le dimanche matin. Les sacs seront transportés à T2 et vous seront remis à votre arrivée du vélo.

Lors de l'évènement, votre casque et vos souliers de vélo (et tout autre article) devront être remis dans ce sac, qui sera rapporté au Canada avec votre vélo.

---

## Équipes

Vous aurez une seule et même puce, qui devra être donnée au prochain coéquipier lors des transitions.

Chaque membre de l'équipe doit se rendre de manière autonome à son lieu de départ, aucune navette pour l'aller n'est prévue. Accès possible à la navette de retour au besoin (Carrabassett Valley – Piopolis)

Comme pour l'épreuve solo, le vélo doit être installé dans la zone de transition le dimanche matin entre 5h et 5h55.

## Après la course

N'oubliez pas de remettre votre puce! Un repas d'après-course sera servi au SugarBowl, près de la ligne d'arrivée. La remise des prix s'y fera dès 12h.

## Vie sauvage

Soyez prudents, la portion vélo se déroule dans une région sauvage. Vous pourriez rencontrer plusieurs espèces d'animaux : ours, chevreuils, orignaux, coyotes, lynx, en plus de petits mammifères.

## Consignes générales de course

Il s'agit d'une épreuve où le drafting est interdit en vélo.

Les routes ne seront pas fermées. Soyez prudents et courtois envers les autres participants, les bénévoles et les automobilistes.

En cas d'abandon, veuillez signaler votre décision à un bénévole.

Si vous rencontrez un athlète gravement blessé, vous êtes dans l'obligation de lui porter assistance jusqu'à l'arrivée de quelqu'un d'autre pouvant le prendre en charge.

---

Soyez le plus autonome possible au niveau de la connaissance des parcours et de la nutrition.

## **Stations de ravitaillement**

Les ravitos sur le parcours offriront eau (remplissage disponible), fruits et électrolytes. Vous demeurez tout de même responsable de votre nutrition. Vous aurez accès à 3 stations pendant la portion vélo et vous passerez devant 6 stations pendant la portion course à pied. Une station sera également installée à chaque zone de transition.



# INFO-COURSE

Triathlon demi longue distance

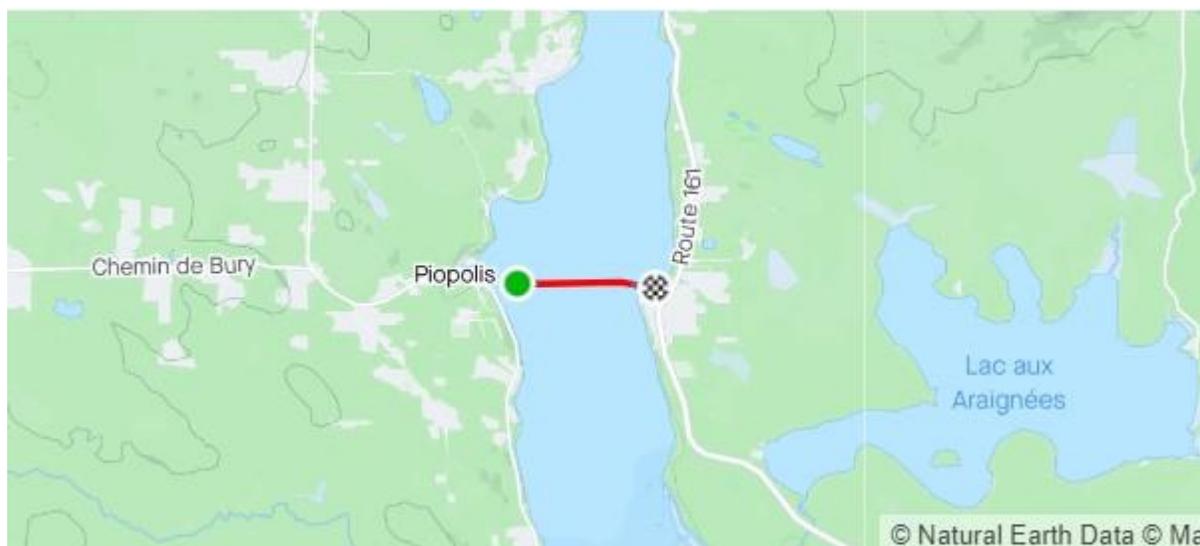


## Nage

### 1.9 km

Il s'agit d'une traversée de lac dans le sens de la largeur. Des bouées seront installées et la zone sera patrouillée tout au long de la portion nage. Les directives quant au port du wetsuit seront données le matin par l'annonceur.

Départ dans l'eau au Parc riverain Sachs-Mercier. Sortie à la Marina de Piopolis.



## Vélo

### 90 km

Dénivelé : 350 mètres d+

Départ du vélo à la marina de Piopolis, fin du vélo à l'aéroport de Sugarloaf.

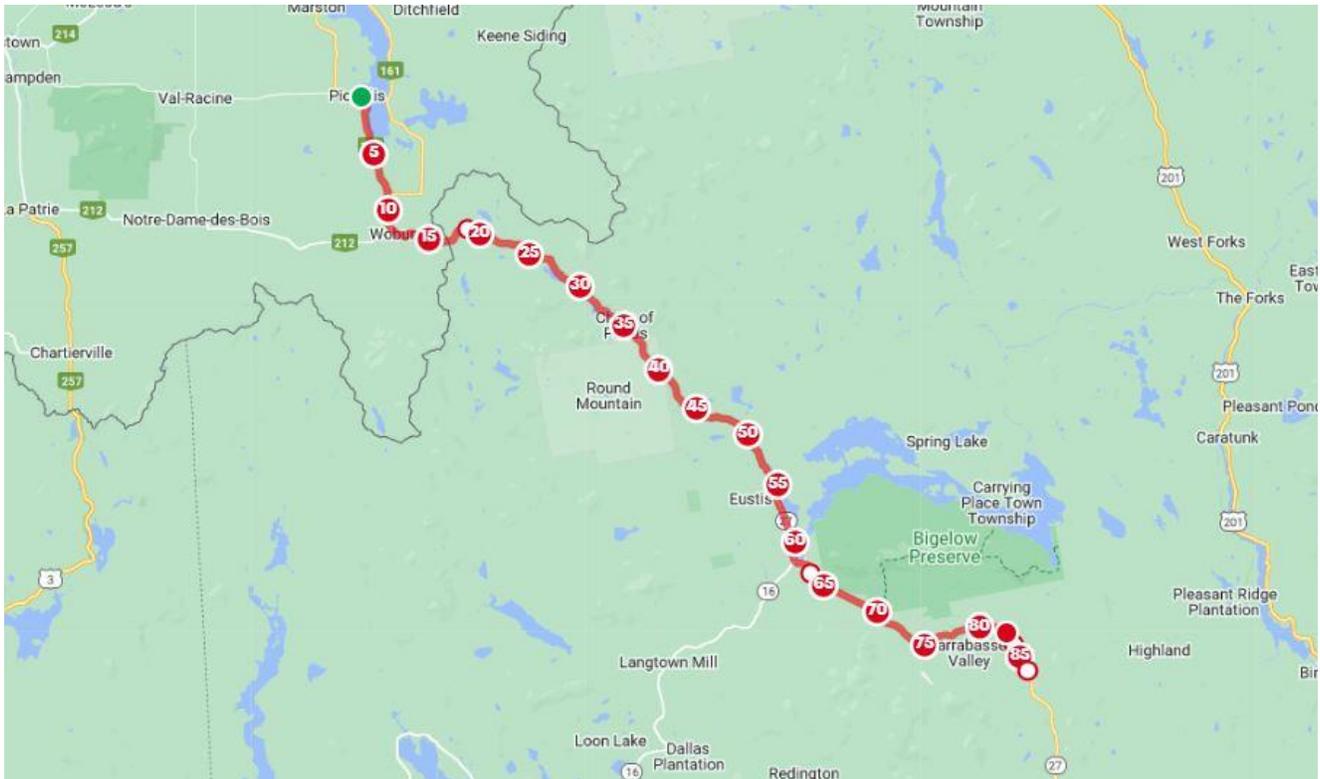
#### DIRECTIONS

#### KILOMÉTRAGE

<b>1</b>	À la sortie de T1, prendre à droite sur la route 263, qui devient la 161. Gardez cette route jusqu'à la frontière américaine.	Km 0
<b>2</b>	Attendez en ligne pour traverser les douanes et continuez sur la route 27 jusqu'au demi-tour, au km 86.	Km 20

**3** Arrivée à la zone de transition T1. Posez votre vélo et enfilez vos souliers de course.

Km 86



**Dénivelé**

Cliquez et faites glisser le curseur sur une section pour obtenir les données de dénivelé approximatives. Les données de dénivelé exactes s'affichent une fois le parcours enregistré.

Début **401 m** Maximum **472 m** Plus élevé **351 m**



## Course à pied

21 km

Dénivelé : 170 mètres d+

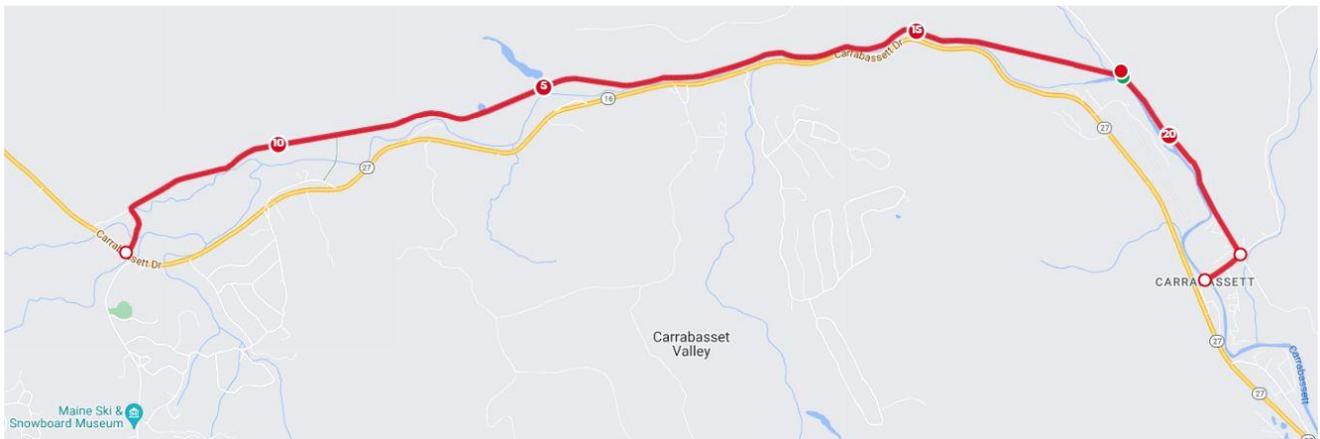
### DIRECTIONS

### KILOMÉTRAGE

**1** À la sortie de la zone de transition, suivez le balisage pour accéder à la piste multifonctionnelle Narrow Gauge Pathway.

Km 0

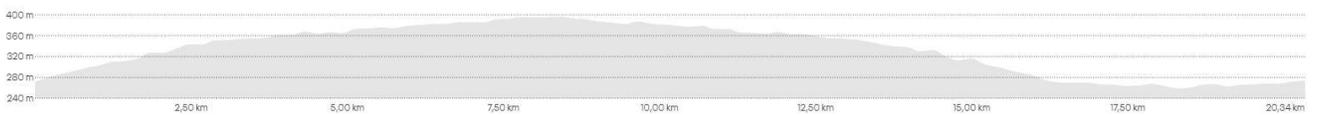
- 2 Arrivé au pont, tournez à gauche sur la piste multifonctionnelle. Gardez la gauche, le long de la rivière. Km 1
- 3 Restez sur la piste multifonctionnelle jusqu'au demi-tour au km 8. Km 8
- 4 Refaites le parcours en sens inverse jusqu'au pont et continuez tout droit jusqu'à la rue Carriage Road. Km 16  
Tournez à droite et continuez jusqu'au demi-tour. Km 18.5
- 5 Revenez au pont et tournez à gauche jusqu'à l'arrivée. Km 20.5  
Félicitations!



#### Dénivelé

Cliquez et faites glisser le curseur sur une section pour obtenir les données de dénivelé approximatives. Les données de dénivelé exactes s'affichent une fois le parcours enregistré.

Début	Maximum	增益值
<b>272 m</b>	<b>396 m</b>	<b>174 m</b>



# MERCI À NOS PARTENAIRES!

Présenté par Canadian Tire Lac-Mégantic famille Grandisson



**MERCIER**  
*sports excellence*



*L'environnement  
que je choisis...*

**FRONTENAC**

