



COMPÉTITIF



**FESTIVAL**

*des saines habitudes de vie*

 Desjardins

TRIATHLON

13 JUILLET 2024 | VILLE-MARIE





# FESTIVAL

des saines habitudes de vie

Desjardins TRIATHLON

Le Festival des Saines Habitudes de Vie Desjardins célèbre maintenant sa 16<sup>e</sup> édition, offrant à chacun l'opportunité de découvrir sa facette athlétique et d'explorer ses limites et de les surpasser dans une quête vers l'excellence sportive.

Nous sommes reconnaissants de votre engagement et de celui de nos nombreux commanditaires, qui soutiennent cet événement et nous permettent de continuer à encourager l'accomplissement personnel. Le Témiscamingue, riche en nature et en aventures en plein air, est au cœur de notre mission de le mettre en lumière.

Que vous soyez débutant ou expérimenté, persévérez et dépassez-vous en découvrant les côtés de vous-même qui embrassent l'aventure et les saines habitudes de vie.

À tous, profitez pleinement d'un festival triplement amusant



## HORAIRE DES CATÉGORIES

TRIATHLON	Nage	Vélo	Course	Rencontre d'information	Départ
Olympique équipe (16 ans et +)	1500m	40km	10km	7 h 45 / Plage	8 h 00
Olympique individuel (16 ans et +)	1500m	40km	10km	7 h 45 / Plage	8 h 00
Sprint individuel femme (16-39 ans)	750m	20km	5km	7 h 45 / Plage	8 h 05
Sprint individuel femme (40 et +)	750m	20km	5km	7 h 45 / Plage	8 h 05
Sprint individuel homme (16-39 ans)	750m	20km	5km	7 h 45 / Plage	8 h 10
Sprint individuel homme (40 et +)	750m	20km	5km	7 h 45 / Plage	8 h 10
Sprint équipe (14 et +)	750m	20km	5km	7 h 45 / Plage	8 h 15
Triathlon initiation individuel femme (18 et +)	375m	10km	2.5km	7 h 45 / Plage	8 h 25
Triathlon initiation individuel homme (18 et +)	375m	10km	2.5km	7 h 45 / Plage	8 h 25
Triathlon initiation Ado (12-17 ans)	375m	10km	2.5km	7 h 45 / Plage	8 h 25

DUATHLON	Course	Vélo	Course	Rencontre d'information	Départ
Sprint individuel femme (16 et +)	5km	20km	2.5km	8 h 30 / Devant l'Église	8 h 40
Sprint individuel homme (16 et +)	5km	20km	2.5km	8 h 30 / Devant l'Église	8 h 40
Sprint équipe (14 ans +)	5km	20km	2.5km	8 h 30 / Devant l'Église	8 h 40

Selon la quantité de participants, des départs pourraient être devancés.

# PLAN DU SITE

## À l'Église vous trouverez :

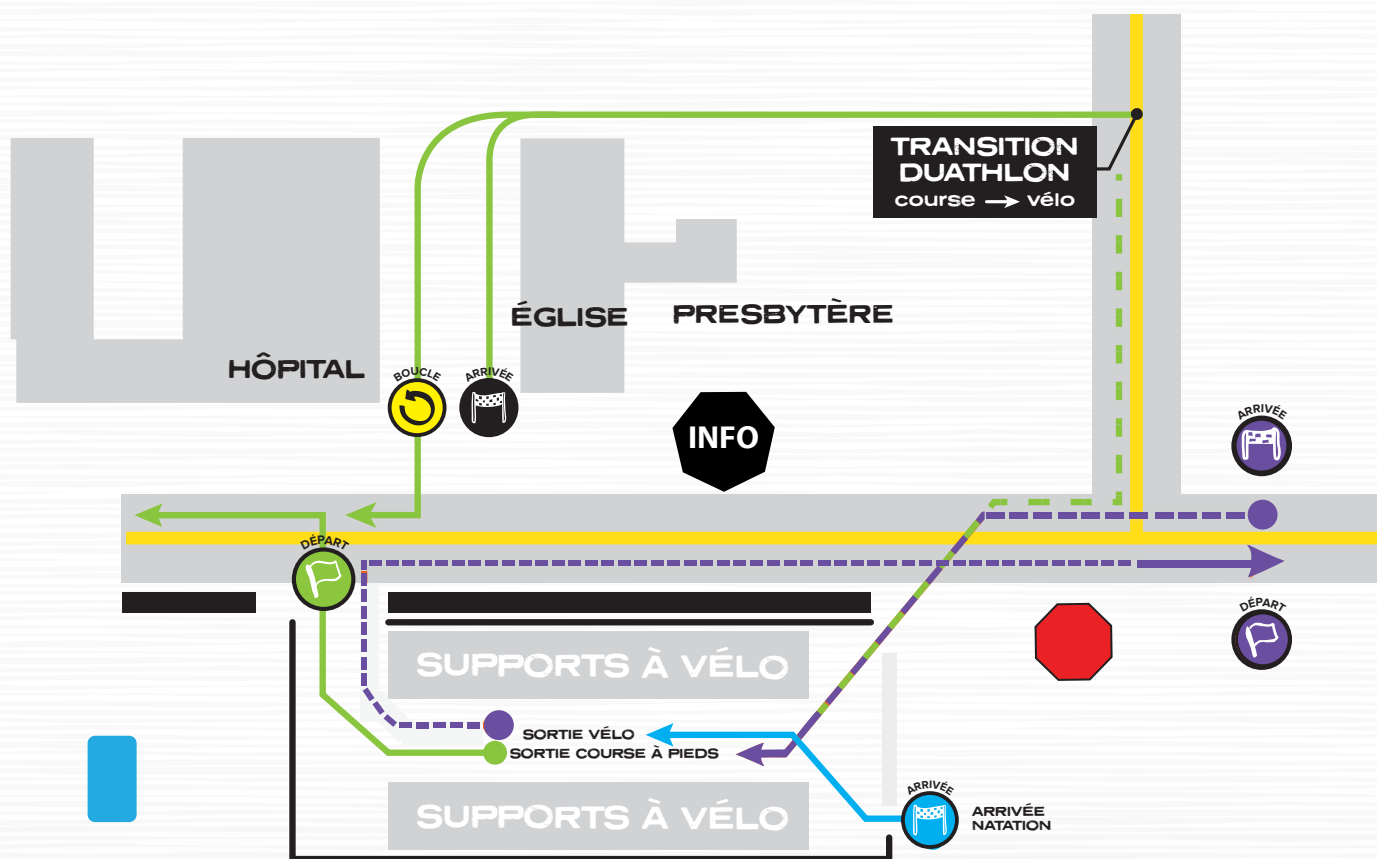
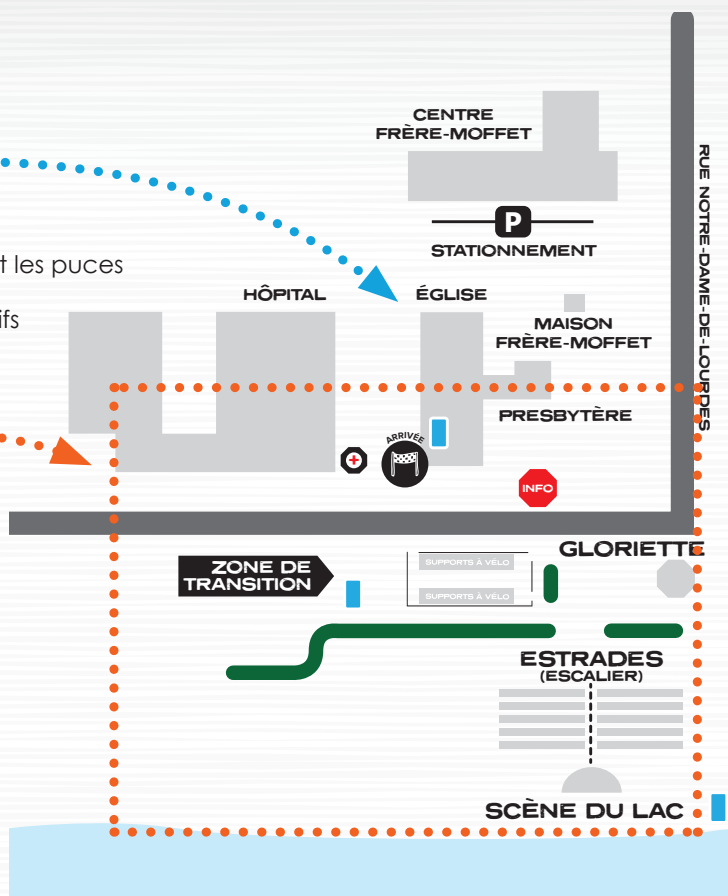
- L'accueil des participants, les troussees et les puces
- Le traçage des numéros sur la peau
- Les inscriptions pour les volets participatifs
- Les salles de toilettes
- Accueil des bénévoles

## Sur le site, devant le lac, vous trouverez :

1. Toilettes
2. Tente d'information
3. Premiers soins



Pour toutes questions, veuillez vous référer à la tente d'information devant le presbytère ou à un membre du comité portant un chandail de bénévole.



## ZONE DE TRANSITION



# NATATION

Catégorie	Mètres	Boucles
Triathlon olympique	1500m	2 x 750m 
Triathlon sprint	750m	1 x 750m 
Triathlon demi-sprint	375m	1 X 375m 

Partir vers la droite, près des rochers.

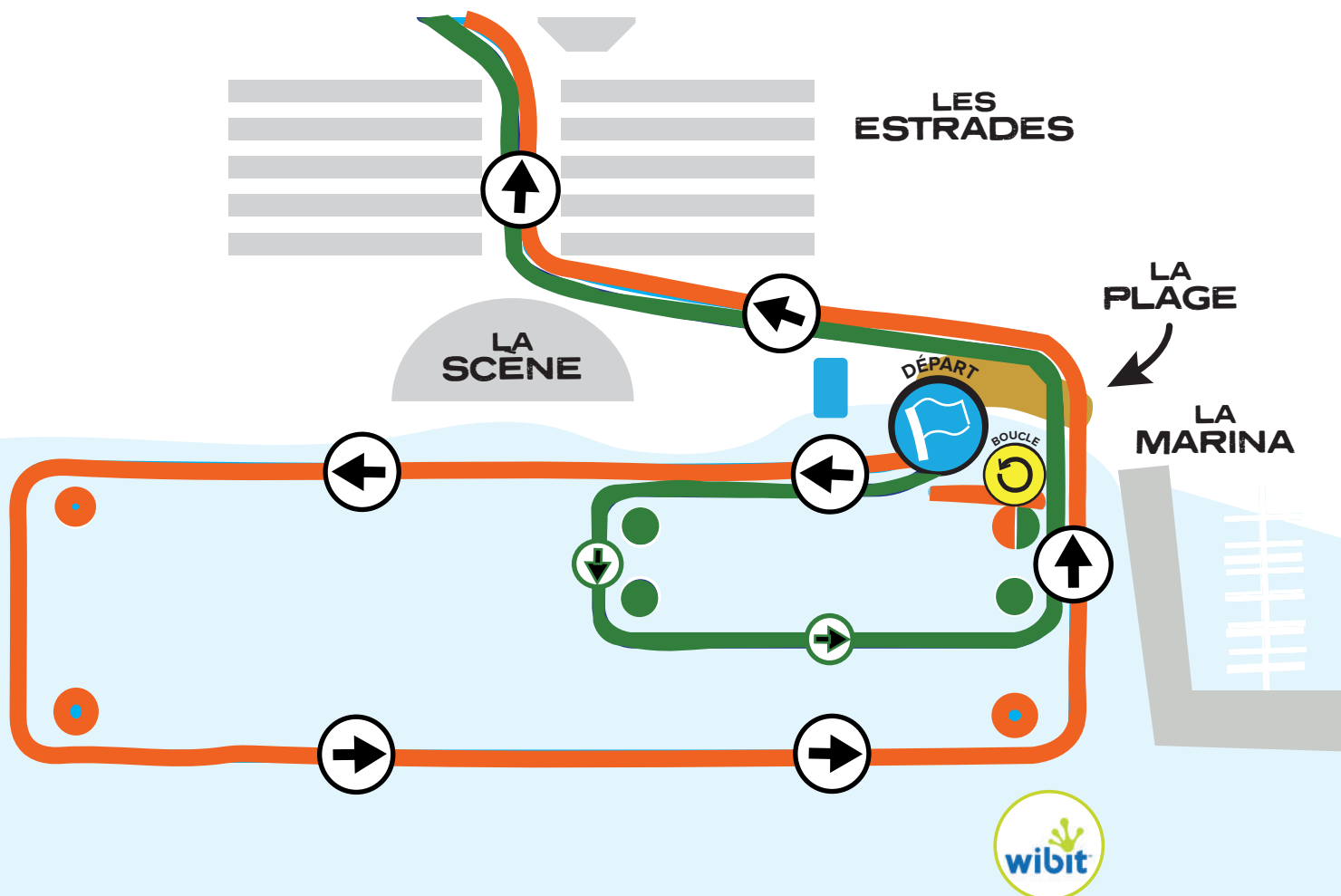
La combinaison isothermique est:

- **interdite** si la température de l'eau dépasse 22°C (71.6°F);
- **obligatoire** en dessous de 15.9°C (60.6°F).

Surveillez l'affichage de la température près de la plage.

Si vous éprouvez des difficultés, se mettre sur le dos et lever le bras. Une embarcation s'approchera pour vous venir en aide.

Il est permis de s'accrocher à un canot ou un kayak en y demeurant sur place, sans pénalité.







Catégorie	KM	Boucles
Triathlon olympique	40km	4
Triathlon sprint	20km	2
Duathlon	20km	2
Triathlon demi-sprint	10km	1

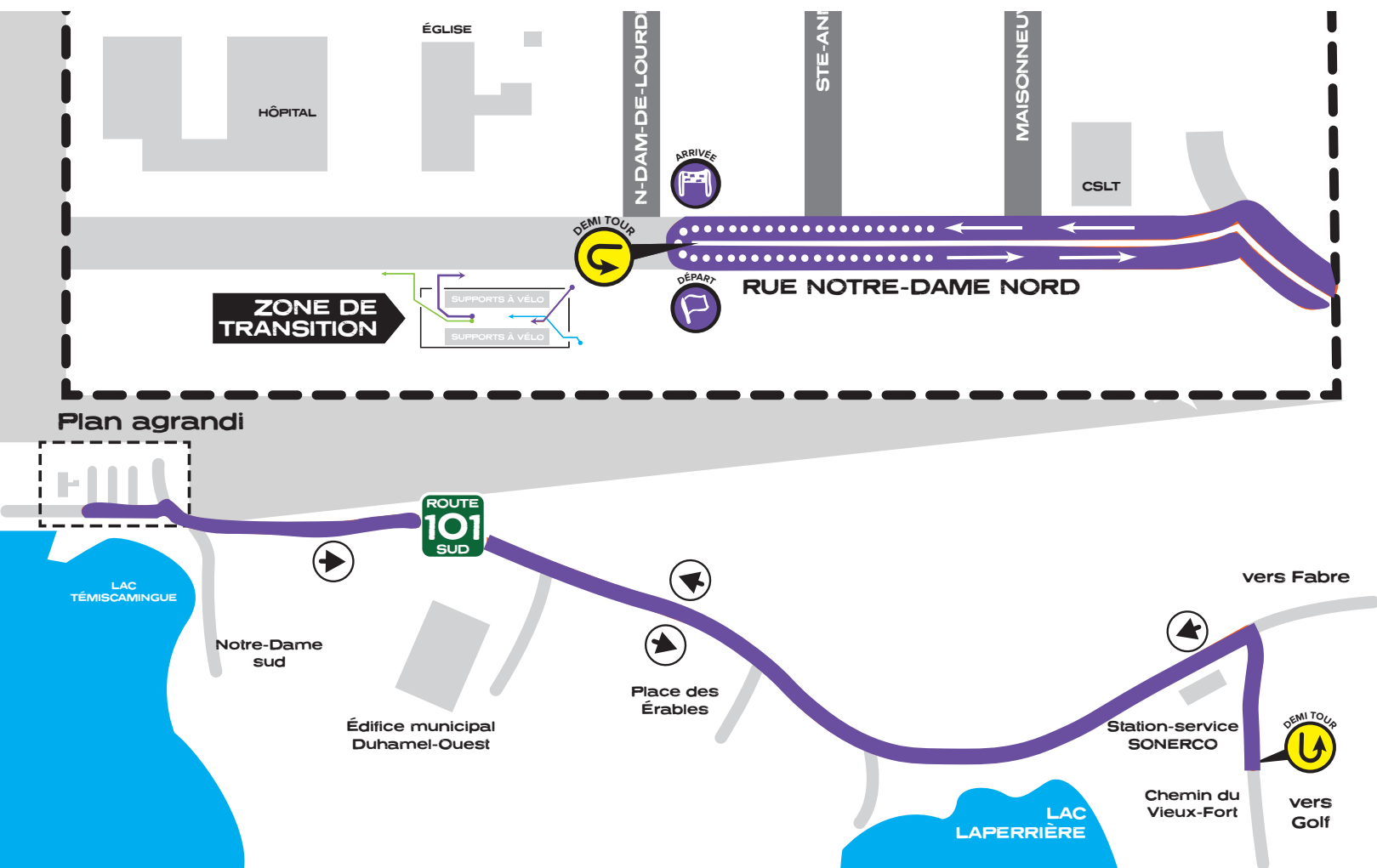
L'athlète doit compter ses boucles et s'identifier au pointeur. Le port du casque est obligatoire et il DOIT être bouclé en tout temps. Le torse doit être couvert.

Il faut se déplacer à côté du vélo jusqu'à la ligne d'embarquement. À la transition pour la course, mettre les deux pieds au sol avant la ligne de débarquement. Garder le casque bouclé jusqu'à ce que le vélo soit accroché au support à vélo.

Transition nageur/cycliste : le cycliste prêt, portant son casque bouclé, doit attendre de recevoir la puce pour décrocher son vélo.

Transition cycliste/coureur : Le cycliste doit accrocher son vélo avant de donner la puce au coureur.

**Le sillonnage est interdit en tout temps.**





## COURSE

Catégorie	KM	Boucles
Triathlon olympique	10km	4
Triathlon sprint	5km	2
Duathlon - 1 <sup>ère</sup> course	5km	2
Duathlon - 2 <sup>e</sup> course	2.5km	1
Triathlon initiation	2.5km	1

Tenue : le torse doit être couvert. Aucun écouteur accepté. Le coureur doit compter ses boucles.

Un temps limite de **4h00** au total est imposé pour compléter vos épreuves. Après ce délai, un officiel ira vous signaler la fin de la course.

### Après la course

La puce de chronométrage sera reprise à l'arrivée. Un montant de 50\$ sera exigé pour une puce manquante. Les résultats seront disponibles à la tente d'information. Une cérémonie de remise des médailles aura lieu vers 12h30.

