

GUIDE DE L'ATHLÈTE

SAMEDI 8 JUILLET 2023



TRIATHLON DE GATINEAU – 31^e édition



Merci d'avoir choisi le Triathlon de Gatineau!

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous accueillerons pour une 31^e édition!

Sous la gouverne du Club Espoir Triathlon Gatineau, le Triathlon de Gatineau fait la promotion et développe la pratique du triathlon dans la région de l'Outaouais depuis plus de 30 ans.

C'est donc dans une ambiance festive, sur le site unique du parc du lac Leamy, situé au cœur de la ville de Gatineau, que les athlètes nouvellement initiés et les habitués se donneront rendez-vous le samedi 8 juillet prochain.

Cette année, nous avons le plaisir d'accueillir plusieurs courses de la Coupe Québec, notamment :

- la **Coupe Québec** adulte et junior en format **Sprint avec sillonnage**;
- la **Série nationale de développement de Triathlon Canada**;
- les **Coupe Québec U13 et U15**;
- le **Championnat national de triathlon des Forces Armées canadiennes**
- ainsi que des courses de **qualification pour les Championnats mondiaux d'aquathlon, de triathlon olympique et de triathlon sprint 2024**.

Nous aimerions souligner la généreuse contribution de nos partenaires régionaux dans l'organisation du triathlon, de même que transmettre un énorme MERCI aux nombreux bénévoles qui viendront nous épauler dans la réussite de cette 31^e édition du Triathlon de Gatineau.

Enfin, nous voulons souligner le support particulier de **Première Générale** et la **Ville de Gatineau**, sans qui cet événement ne pourrait avoir lieu.

Nous vous souhaitons des moments mémorables et bonne réussite à tous!

LISEZ CE GUIDE AVEC ATTENTION, CAR IL CONTIENT BEAUCOUP D'INFORMATION POUR ASSURER LA SÉCURITÉ ET LE PLAISIR DE TOUS

Les membres du comité organisateur

TABLE DES MATIÈRES

p. 3	Mot de la mairesse
p. 4	Horaire de l'événement
p. 5	Le jour de la compétition
p. 8	Pendant la compétition
p. 13	Après la compétition
p. 15	Règlements
p. 15	Réunions d'avant course
p. 16	Autres renseignements
p. 17	Comment vous rendre
p. 18	Communiquez avec nous
p. 19	Éco responsabilité
p. 20	Partenaires et supporteurs



Message de la mairesse de Gatineau, France Bélisle



Le 8 juillet 2023, sportifs en herbe et athlètes aguerris seront réunis au lac Leamy à l'occasion de la 31^e édition du Triathlon de Gatineau, un événement qui allie plaisir, émotions et fierté du début à la fin.

J'invite les Gatinoises et les Gatinois ainsi que les visiteurs de partout à y prendre part afin de repousser leurs limites ou encore tout simplement à venir y applaudir ceux et celles venus se dépasser. Entre les triathlons individuels et en équipe, le Duathlon, l'Aquathlon et les courses à pied pour les petites familles, il y en aura pour tous les âges, tous les niveaux et tous les goûts.

La Ville est fière d'être partenaire de cet événement qui se démarque sur la scène provinciale et nationale et qui a remporté de nombreux prix au fil des ans. L'an dernier, pour sa 30^e édition, le Triathlon de Gatineau remportait le prix Triomphe dans la catégorie Événement national au Gala annuel de Triathlon Québec.

Je remercie tous les commanditaires et partenaires de même que les quelque 150 bénévoles qui rendent possible la tenue de cet événement. Merci également à toute l'équipe du Triathlon de Gatineau qui, depuis maintenant plus de trois décennies, fait rayonner Gatineau et la région de l'Outaouais et attire les meilleurs triathlètes de la région et même du pays.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

Inscriptions

Les inscriptions en ligne fermeront le lundi 3 juillet à 23 h 59. Toutefois, les inscriptions sur place seront acceptées le vendredi soir, mais seront plus dispendieuses. Aucun argent comptant ne sera accepté sur le site, le paiement se fera seulement au moyen de cartes de crédit ou transfert bancaire.

Il sera possible de faire des **changements de catégorie** sur place le vendredi soir, mais notez qu'il n'y aura aucun remboursement pour le changement de catégorie vers des catégories moins dispendieuses. Des frais s'appliqueront pour changer pour une catégorie plus dispendieuse.

Pour tout problème ou question par rapport aux inscriptions, communiquez avec nous dès que possible à inscription@triathlongatineau.ca

Mercredi 5 juillet 2023

18 h 30 Réunion d'avant course virtuelle en **français**
20 h Réunion d'avant course virtuelle en **anglais**

Vendredi 7 juillet 2023

17 h à 20 h **Récupération de la trousse de l'athlète** (dossard, autocollants, bonnet)
Visite des kiosques du village des athlètes.
18 h 30 Session d'orientation – Plage du parc du Lac Leamy

Samedi 8 juillet 2023

Dès 6 h 15 **Récupération de la trousse de l'athlète** (jusqu'à 30 minutes avant votre départ)
7 h 30 Départ des courses
17 h Fin des activités

Horaire des courses et parcours

L'horaire peut changer sans préavis.

Consultez notre site Web pour un horaire et des parcours à jour :

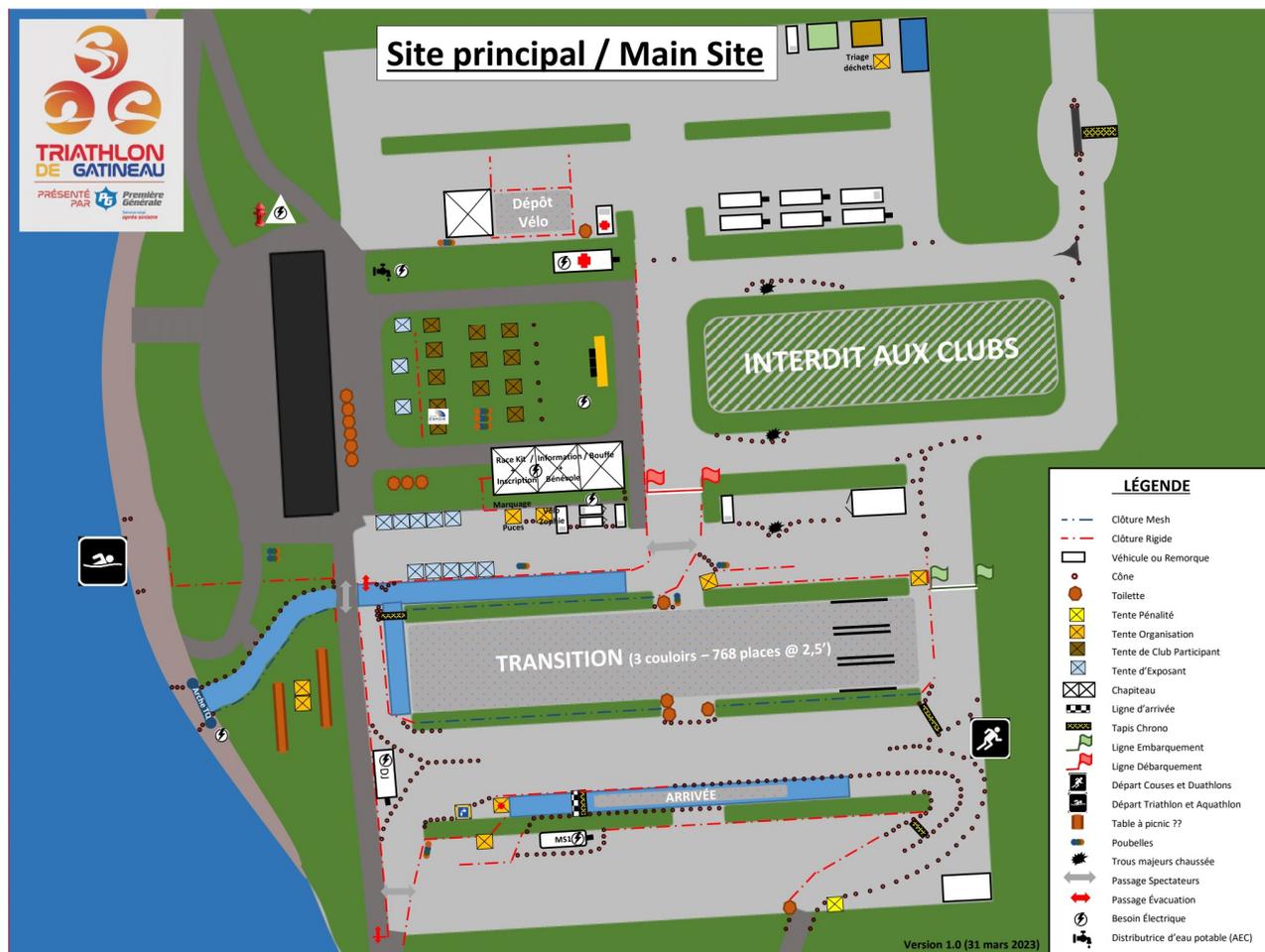
- Horaire des courses : <https://triathlongatineau.ca/courses/horaire/>
- Parcours des courses : <https://triathlongatineau.ca/informations-aux-athletes/parcours/>

LE JOUR DE LA COMPÉTITION (8 JUILLET)

Circulation routière

Le boulevard Fournier ainsi que la promenade du Lac Leamy seront fermés à la circulation jusqu'à 17 h le samedi 8 juillet. Pour savoir comment accéder au site, veuillez consulter la section **Comment vous rendre** (p. 15). L'adresse exacte à utiliser dans votre GPS est : **100, rue Atawe, Gatineau QC J8Y 6V8**

Site principal de compétition



Trousse de course

Si vous n'avez pas déjà récupéré votre **trousse de course** le vendredi soir (voir Horaire de l'événement, page 4), vous devez vous présenter à la tente des inscriptions afin de la récupérer. Les trousse de course peuvent être récupérées jusqu'à **30 minutes avant le départ de votre course**.

La trousse de course contient votre **dossard**, votre **bonnet de natation** et les **autocollants** pour votre vélo (tige de selle ou cadre) et votre casque de vélo (à l'avant du casque).

Marquage

Le marquage des athlètes, au feutre noir, est obligatoire selon le guide de marquage de Triathlon Québec. Voici le guide : <https://www.triathlonquebec.org/wp-content/uploads/2018/01/marquage-tq-2019.pdf>

Vous pouvez vous **marquer vous-même** en utilisant un feutre noir et votre numéro de dossard. Autrement, des bénévoles sont disponibles à la tente de marquage et de la remise de puces, derrière le Chapiteau Principal dès 6 h 15 le 8 juillet. Vous devez avoir en mains votre dossard pour passer au marquage. ***Veillez ne pas mettre de crème solaire avant le marquage.***

Puce électronique

Les puces électroniques sont remises à la tente de marquage et remise des puces. En récupérant la puce électronique qui vous est prêtée, vous vous engagez à la remettre après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé au coût de 45 \$.

Les puces ont des velcros solides et ne devraient pas se détacher si elles sont bien installées. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole rapidement. Une puce de remplacement vous sera attribuée, qui enregistrera votre temps de course.

Si vous devez abandonner l'épreuve, veuillez rapporter votre puce à la ligne d'arrivée ou à un responsable de la zone de transition.

Transition

Nous vous demandons de vous présenter en transition *au plus tôt 60 minutes avant votre épreuve*. La **zone de transition ouvre à 6 h 15 le matin de la course**. Seuls les athlètes participants et les entraîneurs sont admis dans cette zone. Chaque épreuve aura une zone attitrée dans la zone de transition. Veuillez mettre votre vélo au support correspondant à votre épreuve. Nous vous encourageons à y apporter le minimum d'effets personnels.

Une **zone de consigne temporaire sécurisée** de stationnement pour vélos et d'entreposage de sacs est prévue en attendant d'entrer dans la transition ou après y avoir retiré votre équipement.

Le dossard est obligatoire pour entrer/sortir dans la zone de transition ou dans la zone de consigne temporaire. L'athlète doit être marqué et les collants de vélo et casques doivent être installés avant l'entrée en transition.

À l'entrée de la transition se trouve la tente d'inspection de Triathlon Québec, où la sécurité de votre vélo et la conformité de votre casque seront vérifiées. ***Pour entrer en transition, vous devez porter votre casque de vélo attaché sur votre tête pour vérification. Vous devez aussi être***

marqué, et les collants contenus dans votre trousse de course doivent avoir été installés sur votre vélo et votre casque.

Pour les épreuves en équipe :

La puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe dans la zone de transition. L'échange doit se faire devant l'endroit où est installé le vélo.

Zone de départ

La zone de départ pour toutes les épreuves avec natation est sur la plage. Pour les courses à pied et les duathlons, la zone de départ est près de la forêt, à droite de la sortie de transition; elle est indiquée par un immense drapeau.

IL EST OBLIGATOIRE DE VOUS PRÉSENTER DANS LA ZONE DE DÉPART 15 MINUTES AVANT VOTRE COURSE POUR RECEVOIR LES INSTRUCTIONS DE DERNIÈRE MINUTE ET CONNAÎTRE TOUT CHANGEMENT CONCERNANT VOTRE ÉPREUVE.

CELA EST ESSENTIEL POUR LE BON FONCTIONNEMENT DE LA JOURNÉE DE COURSE

Départ Natation

Tous les départs sont des départs de masse (maximum de 150 personnes par départ). Si vous avez des craintes relatives aux départs de masse, il est suggéré de rester derrière le groupe et de partir quelques secondes après le signal. Cela vous permettra d'éviter la cohue du départ. **Le temps officiel commence lorsque le départ officiel a été donné (au son du klaxon).**

Départ Duathlon/Courses à pied

Le départ du **duathlon** et des **courses à pied** sera un départ de masse, mais un tapis de chronométrage prendra le temps de départ individuel de tous les participants.

PENDANT LA COMPÉTITION

Parcours

Toutes les cartes de parcours sont disponibles sur le site Web de l'événement :

Parcours : <https://triathlongatineau.ca/informations-aux-athletes/parcours/>

Distances et nombre de tours

Épreuve	Natation	Vélo	Course	Remarques
Triathlon Olympique présenté par Tourisme Outaouais et la Ville de Gatineau Épreuve de qualification pour les championnats du monde GA 2024 CNFAC/CAFNC – Olympique	1500 m (2 tours)	40 km (6 tours)	10 km (4 tours)	Vélo boucle 6,6 km Course boucle 2,5 km
Coupe Québec Triathlon Sprint avec sillonnage (16 ans et plus) Épreuve de qualification pour les championnats du monde GA 2024 Série nationale de développement de Triathlon Canada Triathlon Sprint sans sillonnage (16 ans et plus) CNFAC/CAFNC - Sprint Coupe des Entreprises	750 m (1 tour)	20 km (3 tours)	5 km (2 tours)	Vélo boucle 6,6 km Course boucle 2,5 km

Coupe Québec Junior				
Coupe Québec Duathlon Sprint	-	20 km (3 tours)	Course 1 : 5 km (2 tours) Course 2 : 2,5 km (1 tour)	Vélo boucle 6,6 km Course boucle 2,5 km
Aquathlon Sprint Épreuve de qualification pour les championnats du monde GA 2024	750 m (1 tour)	-	5 km (2 tours)	Course boucle 2,5 km
Coupe Québec triathlon U15	375 m (1 tour)	10 km (2 tours)	2,5 km (1 tour)	Vélo boucle 5 km Course boucle 2,5 km
Coupe Québec triathlon U13				
Triathlon Super Sprint/Initiation				
Jeunesse 4	200 m (1 tour)	5 km (1 tour)	2 km (2 tours)	Vélo boucle 5 km Course boucle 1 km
Jeunesse 3	100 m (1 tour)	3 km (2 tours)	1 km (2 tours)	Vélo boucle 1,5 km Course boucle 500 m
Jeunesse 2	50 m (1 tour)	1,5 km (1 tour)	50 m (1 tour)	Vélo boucle 1,5 km Course boucle 500 m
Course 10 km	-	-	10 km (4 tours)	Course boucle 2,5 km
Course 5 km	-	-	5 km (2 tours)	Course boucle 2,5 km
Course 1 km	-	-	1 km (2 tours)	Course boucle 500 m

Natation

Le port du bonnet de bain remis dans la trousse de course est **obligatoire**.

Si un participant éprouve de la difficulté lors de la natation, il peut faire appel à un sauveteur sur une embarcation pour l'aider. Il peut s'agripper à l'embarcation, mais le sauveteur ne peut le déplacer dans l'eau. S'il est incapable de terminer l'épreuve, le sauveteur le ramènera à la sortie de la natation et il pourra continuer le vélo et la course si son état le permet. Toutefois, son temps ne comptera pas pour la remise des prix.

Si vous avez de la difficulté à la natation et que vous voulez avoir une attention plus soutenue des sauveteurs, n'hésitez pas à demander un bonnet de bain de COULEUR SPÉCIALE en envoyant un courriel à inscription@triathlongatineau.ca avant le mercredi 5 juillet. Un bonnet de bain de COULEUR SPÉCIALE permet aux sauveteurs de repérer les athlètes qui pourraient avoir besoin

d'aide ou d'attention soutenue. N'hésitez pas à en faire la demande avant la date limite du 5 juillet.

Note : LA COULEUR SPÉCIALE sera déterminée plus tard et pourrait être différente pour différentes courses.

Combinaison isothermique (wetsuit). La température de l'eau sera prise une heure avant chaque course et les officiels prendront la décision si le port de la combinaison isothermique est autorisé ou non, selon les règlements de Triathlon Québec.

Rappelons que la combinaison isothermique est autorisée si la température de l'eau est de moins de 20 degrés Celsius pour les Juniors et U13-U15 et de moins de 22 Celsius pour les autres courses. Le Triathlon de Gatineau est un événement familial et inclusif. Par conséquent, si vous décidez de porter une combinaison isothermique alors qu'elle n'est pas autorisée par les officiels, vous pourrez tout de même faire la course. Toutefois, votre résultat final indiquera une disqualification. Notez que la combinaison isothermique est strictement **interdite** pour tous si la température de l'eau est supérieure à 24,6 degrés Celsius, en raison des risques **d'hyperthermie**.

Notez qu'il n'y aura pas de service de location de combinaison isothermique sur place.

Surveillez notre page Facebook, à <https://www.facebook.com/TriathlonGatineau> afin de connaître la **température de l'eau** d'ici l'événement.

Vélo

Le sillonnage à vélo est **INTERDIT** pour toutes les courses, **sauf la Coupe Québec Sprint avec sillonnage, la Coupe Québec Junior, la Série nationale de développement et les Coupe Québec U13 et U15**. Les vélos de triathlon de type *contre-la-montre* sont autorisés pour toutes les courses où le sillonnage est interdit. Pour comprendre comment éviter le sillonnage et les pénalités qui peuvent en découler, visionner la vidéo de Triathlon Québec au : <https://www.youtube.com/watch?v=YMwGwen5AgA>.

Pour les **courses avec sillonnage**, les vélos de type *contre-la-montre* sont **interdits**. Les roues doivent avoir au moins 12 rayons (roues pleines interdites), les guidons doivent être courbés, et les barres aérodynamiques sont interdites.

Pour votre sécurité, nous sommes heureux d'offrir un **parcours vélo complètement fermé à la circulation automobile**. Bien que la route ait été réparée dans les semaines avant l'événement, soyez vigilants. Les défauts de pavage seront indiqués avec du ruban rouge en forme de 'V' au sol. Évitez de passer sur le ruban, car un défaut de pavage se trouve juste après l'ouverture du 'V'. Si un bénévole vous indique de ralentir dans certaines portions techniques, ralentissez afin d'avoir une expérience sécuritaire. **Roulez toujours à droite de la route et dépassez par la gauche.**

En cas d'extrême urgence dans le parc du Lac Leamy, il se pourrait que des **véhicules d'urgence** (p. ex. pompiers, policiers, ambulanciers) doivent circuler sur le boulevard Fournier et la promenade du Lac Leamy pour se rendre à la plage. Dans l'éventualité où un tel véhicule

d'urgence circulerait sur le parcours de vélo, **écoutez bien** les directives des bénévoles à pied et à moto, qui pourraient vous faire arrêter temporairement pour laisser passer les véhicules d'urgence. Dans les cas où les bénévoles vous laisseraient rouler derrière un véhicule d'urgence en mouvement sur le parcours, sachez qu'il est extrêmement dangereux et donc **strictement interdit de le dépasser**.

Il est interdit de jeter déchets ou bouteilles vides sur la route, sous peine de disqualification. Rapportez vos déchets dans la zone de transition ou sur le site principal où des poubelles sont à votre disposition.

Course à pied

Le port du dossard de course est **obligatoire** pour la **course à pied** (sauf pour le U13 et U15). Nous vous recommandons fortement d'apporter une ceinture de dossard.

La course à pied se déroule sur une **piste cyclable asphaltée** et généralement ombragée. Il y a deux points de ravitaillement sur la boucle de 2,5 km. Un seul point de ravitaillement est disponible sur les plus petites boucles.

Ravitaillement sans contact : Chaque point de ravitaillement sera composé de deux tables où seront disposés les verres pleins. La première table aura des verres avec de la boisson énergétique **SPARK nutrition** et la deuxième table aura des verres d'eau. Il n'y aura pas de distribution par les bénévoles, **les athlètes devront donc prendre leur verre sur les tables eux-mêmes**. Nous vous demandons de **jeter les verres DANS les bacs de compost bruns qui se trouvent quelques mètres après le point d'eau... on vous lance le défi!**

Temps limite imposé

Afin de composer avec un horaire chargé et plusieurs courses de championnat avec sillonnage, **nous devons imposer des limites de temps pour le Triathlon Olympique, le Triathlon Sprint ainsi que le Duathlon Sprint**. Ces limites de temps sont fondées sur un temps total approximatif pour terminer l'épreuve de 3 h 30 pour le Triathlon Olympique et 2 h 05 pour le Triathlon et le Duathlon Sprint et ont eu des répercussions sur moins de 2 % des participants lors des éditions antérieures. Ces limites de temps seront imposées sur le parcours vélo pour toutes les épreuves touchées et sur le parcours de natation pour le Triathlon Olympique.

Triathlon Olympique : 40 minutes après le départ, tout participant n'ayant pas complété la première boucle de natation (750m de complétés sur 1,5 km) sera dirigé en transition pour commencer la portion vélo. 2 heures et 5 minutes après le départ, tout participant n'ayant pas commencé la dernière boucle de vélo (33,4 km de complétés sur 40 km) sera redirigé en transition pour commencer la course à pied.

Triathlon Sprint : 1 heure et 10 minutes après le départ, tout participant n'ayant pas commencé la dernière boucle de vélo (13,4 km de complétés sur 20 km) sera redirigé en transition pour commencer la course à pied.

Duathlon Sprint : 1 heure et 20 minutes après le départ, tout participant n'ayant pas commencé la dernière boucle de vélo (13,4 km de complétés sur 20 km) sera redirigé en transition pour commencer la course à pied.

Dans tous les cas ci-dessus, si vous ne pouvez pas faire le parcours en entier, votre résultat final indiquera une disqualification, mais nous vous permettrons de compléter l'épreuve. Notez que des tapis compte-tours sont disposés sur le site pour comptabiliser les tours complétés.

APRÈS LA COMPÉTITION

Médailles de participation

Une médaille de participation sera disponible à la ligne d'arrivée pour tous les participants!

Si vous avez choisi la **médaille verte** lors de votre inscription, nous vous remercions de **ne pas prendre de médaille de participant** à la ligne d'arrivée. Un don du montant équivalent au coût de la médaille sera fait à un organisme local œuvrant à la protection de l'environnement.

Résultats

Les résultats seront disponibles en ligne sur MS1 Timing: <https://www.ms1timing.com/> immédiatement après la course. Afin de réduire notre empreinte écologique, il n'y aura PAS d'affichage des résultats sur papier sur le site de l'événement.

Médailles de classement

Des médailles de **classement général par sexe (or, argent et bronze)** seront remises pour les courses suivantes : Triathlon Olympique (Individuel et en équipe), Coupe Québec Triathlon Sprint, Triathlon Sprint (Individuel et en équipe), Coupe des Entreprises, Coupe Québec Duathlon Sprint, Aquathlon Sprint, Coupe Québec U15 et U13, Courses de 10 km et de 5 km. Les remises de médailles se dérouleront au **Podium** en face du Chapiteau principal. Notez qu'en accord avec la politique de Triathlon Québec, il n'y a pas de médailles de classement pour les courses des jeunes et le triathlon Super Sprint/Initiation.

Des **médailles par groupe d'âge et par sexe (groupe d'âge de 5 ans)** seront remises pour le Triathlon Olympique présenté par Tourisme Outaouais et la ville de Gatineau et le Triathlon Sprint.

Les médailles non réclamées avant 16 h 30 le jour de l'événement **ne seront pas** envoyées par la poste.

Horaire de la remise de médailles

Voir l'horaire des courses : <https://triathlongatineau.ca/courses/horaire/>

Coupe des entreprises

L'équipe gagnante se verra remettre le **trophée de la Coupe Triathlon Gatineau pour entreprises** et une **inscription gratuite** pour l'édition 2024.

Les trois premières positions recevront des médailles d'or, d'argent et de bronze. De plus, les équipes gagnantes recevront chacune un **chèque pour l'œuvre de charité ou de bienfaisance de leur choix** d'une valeur respective de 1000 \$ (1^{re} place), 500 \$ (2^e place) et 300 \$ (3^e place).

Triathlon Olympique présenté par Tourisme Outaouais et la ville de Gatineau et Triathlon Sprint

Le premier homme et la première femme du Triathlon Olympique et du Triathlon Sprint recevront une **inscription gratuite pour l'édition 2024**.

Collation d'après-course

Une collation d'après-course sera offerte par **Subway, Pure Traiteur, les Producteurs de lait et Honeybar**. Les athlètes participants devront **OBLIGATOIREMENT** présenter le coupon attaché à leur dossard pour récupérer leur repas.

Équipement dans la zone de transition et zone de consigne temporaire

Afin de vous permettre de profiter pleinement du site de l'événement avant votre course et afin de libérer rapidement la zone de transition, une zone de consigne temporaire sécurisée pour stationner votre vélo est mise à votre disposition. Pour votre protection, vous devrez **obligatoirement porter votre dossard** pour déposer et récupérer votre vélo.

Nous vous demandons de libérer la zone de transition (c.-à-d. reprendre tout votre équipement laissé dans la zone de transition) dans les 30 minutes suivant la fin de votre course afin de laisser place aux courses suivantes.

Soins aux athlètes

Le soutien médical sera assuré par Dessercom. De plus le Conseil chiropratique des Sciences du Sport du Québec (**CCSSQ**) ainsi que notre partenaire **Spécifik Performance** offriront des **soins de massothérapie gratuits aux athlètes** sur le site. N'hésitez pas à les visiter.



RÈGLEMENTS

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour les consulter, visitez le site de Triathlon Québec : <http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organismes/reglements/>

Toutes les infractions à ces règlements peuvent entraîner une pénalité et/ou la disqualification de l'athlète par les officiels de Triathlon Québec. Une conduite antisportive peut aussi entraîner la disqualification du participant.

RÉUNIONS D'AVANT COURSE

Les réunions d'avant course auront lieu en ligne **en direct sur notre site Facebook**.

Une période de question suivra chaque présentation.

Facebook du Triathlon de Gatineau : <https://www.facebook.com/TriathlonGatineau>

HORAIRE

Réunion d'avant course pour toutes les courses :

Réunion d'avant course en **français** : mercredi 5 juillet, à 18 h 30

Réunion d'avant course en **anglais** : mercredi 5 juillet, à 20 h

Votre présence est nécessaire au bon fonctionnement de l'épreuve.

Si vous ne pouvez pas assister à la réunion en direct, elle sera enregistrée et disponible via notre page Facebook.

SVP, PRENEZ LE TEMPS DE L'ÉCOUTER

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Objets perdus

Tout objet perdu sera retourné au Chapiteau principal.

Zone Clubs

Une Zone Clubs sera établie sur le site. Informez-vous auprès de l'organisation avant d'y installer une tente, car la Commission de la Capitale Nationale (CCN) ne permet pas de tentes laissées ailleurs sur le site la nuit. Bien que vous puissiez laisser des équipements dans la Zone Clubs au cours de la nuit, nous ne pouvons en garantir la sécurité.

Exposants

Nous sommes heureux d'annoncer que plusieurs exposants seront de retour cette année!!! Les kiosques seront ouverts entre 17 h et 20 h le vendredi soir ainsi que toute la journée durant les compétitions. Suivez notre compte Facebook <https://www.facebook.com/TriathlonGatineau> dans les semaines précédant l'événement pour connaître les exposants présents.

Alimentation

En accord avec les règlements de la CCN, il n'y a aucun service d'alimentation autre que la collation d'après course pour les participants disponible sur le site du parc du Lac Leamy.

Toilettes/Salles de change

Les toilettes et les salles de change du pavillon du Lac Leamy seront accessibles, et des toilettes portatives pour les participants seront disponibles à de nombreux endroits sur le site.

Camping et Stationnement de nuit

Nous vous rappelons que la Commission de la Capitale Nationale (CCN) interdit de camper ou de se stationner de nuit dans le parc du Lac Leamy. Il est aussi interdit de laisser du matériel ou des tentes dans le Parc pendant la nuit, sauf dans la Zone Clubs.

Les roulottes et les VR sont tolérés dans le stationnement Nord, près du Centre de Plein Air du Lac Leamy (100, rue Atawe), stationnement qui appartient à la Ville de Gatineau. Par contre, vu la quantité de participants attendus le 8 juillet, il sera vraisemblablement impossible de sortir du stationnement avec une roulotte ou un VR avant 17 h le jour du Triathlon.

Service de photos

Il n'y aura pas de service de photos officiel. Des photographes bénévoles prendront des photos tout au long de la journée, mais nous ne pouvons pas garantir que tous seront pris en photo. Merci de votre compréhension. Les photos seront disponibles sur notre site Facebook quelques jours après l'événement.

COMMENT VOUS RENDRE

Voici l'adresse exacte à utiliser sur votre GPS : **100, rue Atawe, Gatineau QC J8Y 6V8**

Stationnement

Le jour de l'événement, vous pourrez vous stationner **gratuitement** au Stationnement Nord du Lac Leamy au 100, rue Atawe, Gatineau (stationnement primaire). En cas de débordement, une portion du stationnement du Réno Dépôt ainsi que du Casino du Lac Leamy seront disponibles gratuitement; les responsables du stationnement vous y dirigeront.

Si vous vous stationnez au Réno Dépôt et que vous n'êtes pas dans un espace de stationnement prévu généreusement pour le Triathlon de Gatineau, comme indiqué par nos responsables du stationnement, votre véhicule pourrait être remorqué, et ce, à vos frais.



Vous devez marcher environ 10 à 15 minutes pour accéder au site de l'événement. Veuillez prévoir votre heure d'arrivée en conséquence. Vous accéderez au site en faisant le tour par le nord du lac. La piste du côté sud sera fermée.

Circulation routière

L'accès en véhicule au 100, promenade du Lac-Leamy (site du Triathlon) sera impossible la journée de l'événement. La promenade du Lac Leamy restera fermée jusqu'à 17 h le samedi 8 juillet, et il est interdit de camper ou laisser des véhicules ou articles sur place sur le site de la plage du lac Leamy pendant la nuit. De plus, le boulevard Fournier sera fermé à la circulation de 6 h à 17 h le samedi 8 juillet entre les rues Jacques-Cartier et Joanisse.

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS

Pour toute information, écrivez-nous par courriel à l'adresse info@triathlongatineau.ca ou sur notre page Facebook www.facebook.com/TriathlonGatineau.

Le Club Espoir Triathlon Gatineau
vous remercie de votre soutien!





TOUS ENSEMBLE POUR UN TRIATHLON ÉCORESPONSABLE

Conscient de sa responsabilité vis-à-vis l'écosystème, le comité organisateur a mis en place plusieurs mesures écoresponsables ainsi que des systèmes de gestion des matières résiduelles et du territoire. De plus, nous avons choisi avec attention nos produits et nos fournisseurs afin que le Triathlon de Gatineau soit en mesure de tenir un événement écoresponsable. Par conséquent, nous sommes fiers de respecter **la certification de niveau ÉCO TQ de niveau Or de Triathlon Québec** dès cette année. Ainsi, nous avons besoin de votre collaboration afin d'atteindre nos objectifs et de respecter notre environnement.



Brigade verte

Pendant l'événement, une équipe agira à titre de « **brigade verte** » et aura le mandat de veiller sur l'écoresponsabilité du site et la gestion des matières résiduelles.

Gestion des matières résiduelles

Le site disposera de **stations de triage (compostage, brun – recyclage, bleu et poubelle, noire)**. Chaque station sera accompagnée d'une signalisation explicative. Des membres de la **brigade verte** aideront au tri des déchets. Aidez-les en choisissant le bon bac pour vos déchets.

Alimentation



Les produits en mousse de polystyrène (assiettes, verres, etc.) et faits de plastique numéro 6 (non recyclable au Québec) **sont interdits** sur le site. Aux stations de ravitaillement, nous distribuons des verres compostables. Des stations d'eau seront également fonctionnelles sur le site pour remplir vos bouteilles réutilisables. **N'oubliez pas d'apporter votre propre bouteille d'eau réutilisable.**

Privilégiez les sacs réutilisables ou en tissu pour vos collations. Évitez d'utiliser des sacs en plastique, des sacs à usage unique et des produits suremballés.



Optez pour une alimentation responsable. Faites attention au gaspillage et choisissez une nutrition saine. Ne prenez que les items que vous allez consommer.

Transport



Déplacez-vous en **transport actif** ou en **transport en commun** pour vous rendre sur le site de l'événement et **favorisez le covoiturage**.

MERCI DE NOUS AIDER À DEMEURER UN LEADER DE L'ÉCORESPONSABILITÉ AU QUÉBEC

*Le Triathlon de Gatineau a remporté Le Prix Vivat RecycQuébec
– Événement écoresponsable – Réduction à la source – Gala CQEER 2021*

MESSAGES ET PROMOTIONS DE NOS PARTENAIRES

Tourisme Outaouais et Ville de Gatineau



Tourisme Outaouais et la ville de Gatineau feront partie des festivités lors du triathlon de Gatineau! Un kiosque d'information sera sur place, où des représentants présenteront diverses activités qu'il est possible de faire lors de son passage en Outaouais tel que le Sentier culturel, un parcours d'œuvres d'art urbaines au cœur du centre-ville, et plus encore-

Pour en savoir plus sur les activités organisées sur le territoire de la ville de Gatineau : gatineau.ca/calendrier

Honeybar

Vous offre un rabais en ligne sur : www.honeybar.ca (site en anglais)



GRAND PARTENAIRE



PARTENAIRES CORPORATIFS



PARTENAIRES DE COURSE



PARTENAIRES



SUPPORTEURS+ ET SUPPORTEURS

