



AQUATHLON DE QUÉBEC

22 FÉVRIER 2025

GUIDE DE L'ATHLÈTE



Horaire des activités

	CATÉGORIE	FORMAT	HEURE	ACTIVITÉ	DISTANCE
	Tous	Couloirs	16h00	Échauffement	
Qualifications	U13-U15 Homme	Nage en couloirs CLM	16h20	Natation	300m
		Poursuite	16h40	Course à pied	1500m
	U13-U15 Femme	Nage en couloirs CLM	16h30	Natation	300m
		Poursuite	16h50	Course à pied	1500m
	Élite-Junior-Universitaire Homme 1ère vague	Nage en couloirs CLM	16h40	Natation	300m
		Poursuite	17h00	Course à pied	1500m
	Élite-Junior-Universitaire Homme 2e vague	Nage en couloirs CLM	16h50	Natation	300m
		Poursuite	17h10	Course à pied	1500m
	Élite-Junior-Universitaire Femme 1ère vague	Nage en couloirs CLM	17h00	Natation	300m
		Poursuite	17h20	Course à pied	1500m
Élite-Junior-Universitaire Femme 2e vague	Nage en couloirs CLM	17h10	Natation	300m	
	Poursuite	17h30	Course à pied	1500m	
Groupe d'âge Mixte	Nage en couloirs CLM	17h20	Natation	300m	
	Poursuite	17h40	Course à pied	1500m	
Finales	U13-U15 - Homme	Bouées, départ par vague de 3 au 5"	18h00	Natation/Transition/CÂP	200m/1000m
	U13-U15 - Femme	Bouées, départ par vague de 3 au 5"	18h12	Natation/Transition/CÂP	200m/1000m
	Final A. Élite-Junior-Universitaire Homme	Bouées, départ par vague de 3 au 5"	18h24	Natation/Transition/CÂP	200m/1000m
	Final B. Élite-Junior-Universitaire Homme	Bouées, départ par vague de 3 au 5"	18h36	Natation/Transition/CÂP	200m/1000m
	Final C. Élite-Junior-Universitaire Homme	Bouées, départ par vague de 3 au 5"	18h48	Natation/Transition/CÂP	200m/1000m
	Final A. Élite-Junior-Universitaire Femme	Bouées, départ par vague de 3 au 5"	19h00	Natation/Transition/CÂP	200m/1000m
	Final B. Élite-Junior-Universitaire Femme	Bouées, départ par vague de 3 au 5"	19h12	Natation/Transition/CÂP	200m/1000m
	Groupe d'âge mixte	Bouées, départ par vague de 3 au 5"	19h24	Natation/Transition/CÂP	200m/1000m
Équipe	Relais par équipes		19h40	Natation/Transition/CÂP	3x(200m/1000m)
			20h10	Arrivée du dernier relais	

Direction et stationnement

2300 Rue de la Terrasse, Québec, QC, G1V 0A6

Le stationnement intérieur du PEPS est gratuit.

Enregistrement

Lors de l'enregistrement, les participants recevront un dossard de course et un bracelet pour accéder au PEPS gratuitement. Il est de votre responsabilité d'**apporter votre propre casque de bain** ainsi que **votre porte-dossard**.

Vestiaire

Aucun effet personnel ne sera toléré sur le bord de la piscine ou dans la zone de transition. Assurez-vous de mettre vos effets personnels dans les casiers des vestiaires. Nous vous suggérons d'apporter un cadenas. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

Équipements

- Trisuit
- Casque de bain
- Lunette de natation
- Souliers de course à pied
- Porte-dossard

Inscriptions

Vous pouvez vous inscrire sur place de 15h à 15h30 à notre kiosque à l'accueil. Paiement par cartes uniquement.

Marquage

Les athlètes devront se marquer aux épaules et aux mollets. Des sharpies seront disponibles sur le bord de la piscine. Le dossard doit être obligatoirement porté en avant lors de la course à pied.

Réunion d'avant-course

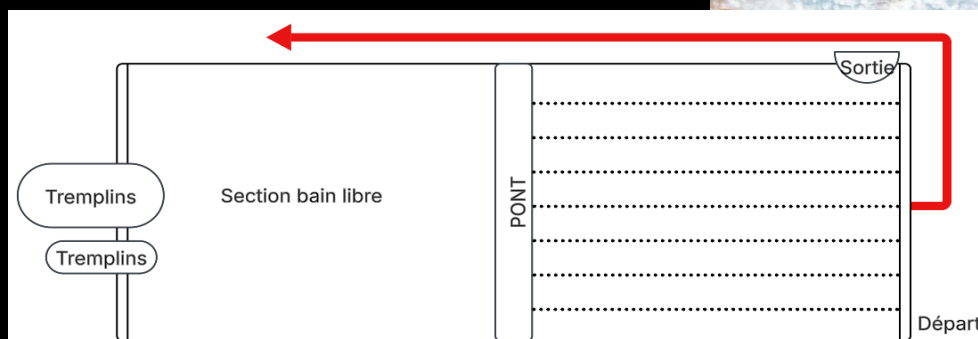
Il y aura une réunion d'informations près de la ligne de départ **10 minutes** avant chacun des départs.

Parcours

Natation

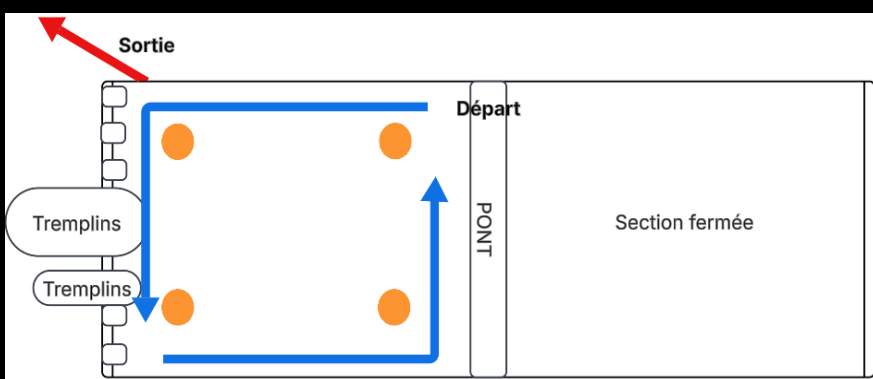
Qualifications

La natation a lieu dans la piscine avec tremplins du PEPS, 25m (côté vitres). Le parcours est formé de 8 couloirs. Pour les épreuves de qualifications, il n'y a aucune transition, c'est-à-dire que le chrono arrêtera après votre natation. Vous serez jumelé 2 athlètes par couloirs. À la fin de votre natation vous êtes attendus sur la piste d'athlétisme pour la partie course à pied.



Finales

La natation a lieu dans la piscine avec tremplins du PEPS, 25m (côté tremplins). Le parcours est formé de 4 bouées. Vous serez séparé en vagues selon votre temps effectué en qualifications. Vous devez compléter 2 tours et 1/4. Pour les épreuves de finale, vous devez faire une transition vers la course à pied. Les vagues de finales partent à 5 secondes d'intervalles. Votre vague est déterminé par votre temps en qualification. Nous nous réservons le droit d'ajuster le nombre en final (à la hausse).



Nombre de place pour la finale	
U13-U15 - Homme	16
U13-U15 - Femme	16
Final A. Élite-Junior-Universitaire Homme	12
Final B. Élite-Junior-Universitaire Homme	12
Final C. Élite-Junior-Universitaire Homme	12
Final A. Élite-Junior-Universitaire Femme	12
Final B. Élite-Junior-Universitaire Femme	12
Groupe d'âge mixte	15

Course

Qualifications

La course a lieu sur la piste d'athlétisme de 200m. Les athlètes devront emprunter les escaliers. Soyez prudents ! La section de course à pied sera sous format "poursuite", c'est-à-dire que votre temps de départ sera la différence entre votre temps de natation et celui du plus rapide (ex : Le 1er nage 5min00, et que je nage 5min20, alors je commencerai à courir 20 secondes après le départ du plus rapide).

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Un enregistrement vidéo sera présent afin d'éviter toute triche.

Finales

Vous arrivez de la natation, effectuez votre transition en déposant votre casque de bain et lunette dans votre bac. Ensuite, vous effectuerez **5 tours de piste**.

Chronométrage

Le chronométrage sera effectué manuellement par nos bénévoles. Il est obligatoire de porter votre dossard à l'avant afin de compiler votre temps.



© Ève Grenier

Zone de transition

Qualifications

Aucune transition à faire pour la qualification. Cependant, la zone de transition pourra être utilisée pour y laisser vos affaires **temporairement**. Vos effets personnels dans la zone de transition devront être obligatoirement ramassés pour 18h.

Finales

Vous devrez laisser votre casque et lunettes de natation dans votre bac dans la zone de transition. Les bénévoles auront pour consigne de déplacer vos affaires de l'autre côté de la zone de transition pour libérer l'espace aux participants suivants. Vous devez venir récupérer votre équipement **immédiatement** après avoir terminé votre course.

Les bacs serviront à plusieurs athlètes, merci de venir les vider le plus rapidement possible.

Règlements

- Les chaussures et le dossard sont obligatoires pour la course à pied.
- Le torse doit être couvert lors de la portion course à pied.
- Le dossard doit être porté en avant lors de la course à pied.
- Les athlètes sont responsables de compter leur nombre de tours. Chaque tour manqué à la course à pied entraînera une pénalité de 2 minutes. Chaque tour manqué à la natation entraînera une pénalité de 2 minutes.
- **Il est interdit de porter le casque de bain et les lunettes de natation lors de la course à pied.** Une pénalité de 30 secondes sera automatiquement ajoutée au temps de ceux qui enfreindraient ce règlement.
- Seuls les athlètes et les coachs auront accès à la piste, les spectateurs auront accès aux gradins.
- Une conduite antisportive peut entraîner la disqualification du participant. À cet effet, vous pouvez consulter le code d'éthique de Triathlon Québec.

Photos

Nos photographes seront sur place pour vous photographier en action ! Les photos seront gratuites et disponibles sur la [page Facebook de Opus Triathlon](#).

Remises des médailles

Les 3 meilleurs temps par catégorie recevront une médaille. La remise s'effectue directement après avoir franchi le fil d'arrivée.

Repas d'après-course

Une collation d'après-course vous sera servie à l'arrivée.

Objets perdus

Tous les objets perdus seront rassemblés à la tente d'arrivée.

Résultats

Les résultats seront disponibles sur notre site web:
<https://www.opustriathlon.com/aquathlon-de-quebec>

Merci à nos partenaires !!

