



GUIDE DU *participant 2023*



PENTATHLON
DES NEIGES  Sun Life

AVANT-COURSE	1
Site d'accueil : chapiteau de services	1
Débarcadère et dépôt libre-service	1
Location d'équipement	1
Stationnement	1
Récupération des pochettes de course et puces électroniques	1
Règlements	2
ZONE DE TRANSITION	2
Sélection des places	2
Zone des participants	2
Horaire de la zone de transition	3
Règlements dans la zone de transition	3
DÉROULEMENT DE LA COURSE	3
Distances	3
Nombre de tours et quand aller vers la transition	3
Déroulement en Pentathlon	4
Épreuve de vélo	4
Épreuve de raquette	4
Épreuve de patin	4
Épreuve de ski de fond	5
Épreuve de course à pied	5
Ligne d'arrivée	5
Temps limite	6
Déroulement du duathlon	6
Déroulement du triathlon	6
Ravitaillements	6
APRÈS-COURSE	6
Affichage des résultats et contestation	6
Remise des médailles	6
Collation d'après-course	7
Effets personnels	7
INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES	7
Objets perdus	7
Spectateurs	7
Tuque souvenir	7
Premiers soins	7
Service de mécanique	7
Tempête et mauvaise température	8
Mesures sanitaires	8
Éthique et politesse	8
Résumé des heures importantes	8

Site d'accueil : chapiteau de services

Les services principaux du Pentathlon des neiges Sun Life sont basés dans le grand chapiteau situé devant le Musée national des beaux-arts du Québec : accueil, remise des pochettes de course, récupération des puces électroniques, boutique, remise des médailles, collation d'après-course, café et bar. C'est à cet endroit qu'il faut vous rendre ou vous référer pour tout besoin.

Débarcadère et dépôt libre-service

Un débarcadère (2 minutes maximum) est disponible le 18 février et 19 février (am) et le 25 février. Présentez-vous en face du Musée national des beaux-arts du Québec sur la rue Georges VI. Des bénévoles vous attendent pour vous aider à décharger votre véhicule. Ils déposeront vos équipements à l'aire de dépôt libre-service près du grand chapiteau. Dès que vous aurez déposé vos équipements, vous devrez quitter l'aire de débarcadère pour aller stationner votre véhicule. Une fois stationné, vous pourrez récupérer vos équipements.

Un dépôt à équipements libre-service, situé à l'entrée du chapiteau, vous permet d'y laisser vos vélos et autres équipements puisqu'il est interdit d'entrer à l'intérieur du chapiteau avec de l'équipement.

Location d'équipement

Il est possible de louer des raquettes et des longues lames auprès du Pentathlon jusqu'au 10 février 2023. Vous pourrez les récupérer à l'accueil dans le grand chapiteau. **Apportez une pièce d'identité** que vous laisserez en consigne. Pour la location de skis de fond et de patin, le Pentathlon des neiges Sun Life vous réfère des endroits sur son site web dans la section « Location d'équipements ». La location de vélos n'est pas offerte cette année. Notre partenaire de longue date n'offrant plus ce service, nous nous sommes tournés vers toutes les entreprises de vente et de location de la planète et n'avons pu trouver aucun vélo disponible. Participants mal pris, vous pouvez toujours tenter de trouver une âme charitable pour vous prêter un vélo en publiant votre demande sur notre groupe Facebook « Coéquipiers recherchés ».

Stationnement

Les participants et spectateurs sont invités à se stationner au Collège Mérici, situé à l'ouest du site du Pentathlon des neiges Sun Life, au 755 Grande Allée Ouest, Québec, QC G1S 1C1. Un tarif spécial de 10,00 \$ est offert aux visiteurs du Pentathlon des neiges Sun Life. D'autres stationnements sont également disponibles à proximité ou dans les rues avoisinantes.

Récupération des pochettes de course et puces électroniques

La remise des pochettes et des puces électroniques se fait le jour de la course, dans le grand chapiteau, à l'accueil. Une pochette de coureur est préparée pour chaque solo, tandem et équipe en prévision de la course. Cette pochette contient tout le nécessaire pour votre course (dossard, bracelet, plaquette de vélo, etc.). Nous vous remettons également une puce électronique. Afin de récupérer votre pochette et votre puce électronique, chaque équipe ou tandem devra **OBLIGATOIREMENT avoir complété la**

décharge de responsabilité, signée par chacun des membres de l'équipe ou du tandem. Il est possible de récupérer votre pochette de course et votre puce électronique au moins 1 h 30 avant le départ de votre course. On recommande au capitaine d'équipe d'avoir fait signer à l'avance les décharges de tous les membres de son équipe. Vous recevrez deux (2) dossards par équipe, ce qui vous permettra de faire l'échange d'un dossard pendant qu'un de vos coéquipiers sera sur le parcours. Il sera important de ne pas oublier de transférer le dossard et la puce électronique.

Après la course, vous avez la responsabilité de remettre la puce à un bénévole dans la zone d'arrivée. Des frais de 150 \$ seront facturés au participant ou à l'équipe dont la puce ne sera pas retournée.

Règlements

Les règlements de course sont disponibles sur le site web du Pentathlon des neiges Sun Life. Il est de votre responsabilité de prendre connaissance des règlements avant la journée de la compétition. Un manquement aux règlements peut causer des pénalités ou une disqualification par les officiels de Triathlon Québec. Une conduite antisportive entraîne aussi la disqualification du participant. À cet effet, vous pouvez consulter le [code d'éthique](#) et les règlements de Triathlon Québec.

Zone de transition

Sélection des places

Vous devez avoir votre bracelet ou votre dossard pour franchir l'entrée des participants. Aucun spectateur n'est admis dans la zone de transition ou dans la zone des participants. Aucun espace n'est préalablement assigné dans la zone de transition. Premier arrivé, premier servi! À votre arrivée dans la zone de transition, vous devez choisir un espace libre et vous y installer. Cet endroit deviendra votre unique point de référence pour toute l'épreuve. Une chaise libre correspond à un espace libre. Il est **interdit de déplacer les chaises.** Contrairement à ce que certains peuvent penser, chaque place est équivalente. Aucun positionnement dans la zone ne procure un avantage. Vous pouvez y déposer un seul équipement pour chaque discipline ainsi qu'un petit sac pour vos effets personnels. Les corridors de la zone de transition sont identifiés par des lettres et des couleurs. Repérez bien les vôtres et arrivez tôt! Vous pourrez ainsi identifier vos repères et optimiser vos transitions.

Un plan de la zone de transition sera fait avec des assignations pour les différentes équipes seulement pour le Défi corporatif BCF Avocats d'affaires et les défis scolaires. Des bénévoles seront présents dans la zone de transition la journée de l'événement pour vous accompagner vers votre espace assigné.

Zone des participants

La zone des participants est aménagée aux abords de la zone de transition. Cette zone est réservée aux personnes munies d'un dossard ou d'un bracelet. Des roulottes chauffées, des toilettes chimiques, un ravitaillement et les services gratuits de physiothérapeutes sont à la disposition des participants.

Horaire de la zone de transition

La zone de transition ouvre 1 h 30 avant le début de votre course. L'entrée et la sortie du matériel de la zone de transition se font par l'entrée des participants. Des bénévoles seront sur place pour vous guider. La zone de transition ferme 30 minutes avant le départ, c'est à ce moment que se déroule la réunion d'avant-course. Vous recevrez alors les dernières directives et, au besoin, serez informés des changements de dernière minute. Cette réunion est **obligatoire** pour tous les participants, que vous soyez inscrit en solo, en tandem ou en équipe. Nous vous demandons de récupérer vos équipements **immédiatement après votre course** et de **quitter la zone de transition par le même endroit où vous y avez accédé**. Nous n'assumons aucune responsabilité pour vos équipements.

Règlements dans la zone de transition

Les équipements peuvent faire l'objet d'un contrôle par les officiels de Triathlon Québec à tout moment avant, pendant et à la fin de la course. Référez-vous aux règlements pour connaître les restrictions et vous assurer d'avoir des équipements conformes. **Tous les membres d'une équipe pourront demeurer dans la zone de transition ou en sortir pendant la course.** Afin de ne pas nuire au déroulement de la course, vous devez obligatoirement demeurer à votre espace respectif dans la zone de transition. Pour certains défis, des accompagnateurs munis de dossards « accompagnateur » pourront y accéder.

Les transitions d'une épreuve à une autre se font **exclusivement** à votre espace choisi dans la zone de transition. Toute transition fait à un autre endroit dans la transition est passible de disqualification. En tandem ou équipe, il est important de ne pas oublier d'effectuer le transfert de la puce électronique au coureur qui prendra place sur le parcours. Pendant la course, la **puce électronique doit être portée à la cheville** en tout temps par le coureur qui est sur le parcours.

Notez que la puce électronique n'est pas utilisée lors du Défi familles et amis ainsi que lors du Défi intégration sociale.

Déroulement de la course

Distances

Les distances de chacun des défis sont présentées sur le site Internet du Pentathlon sous l'onglet « Trouver mon défi ». Il est très fortement conseillé de prendre connaissance des distances et du nombre de tours à réaliser avant votre arrivée sur le site. Pour le Défi des familles et amis et le Défi intégration sociale, les participants sont libres de compléter, ou non, le nombre de tours suggérés.

Nombre de tours et quand aller vers la transition

Pour toutes les disciplines, selon le défi auquel vous participez, vous aurez un ou plusieurs tours du parcours à compléter. Une pastille verte est positionnée à l'endroit où vous devez prendre une décision; celle de continuer pour un autre tour ou de vous diriger vers la transition/ligne d'arrivée. Lors de la

réunion d'avant-course de chaque défi, nous vous indiquerons le nombre de fois que vous devrez apercevoir la pastille verte de votre discipline avant de faire la transition ou de vous diriger vers l'arrivée.

Déroulement en Pentathlon

Avis aux habitués, une nouveauté est apportée cette année. Les disciplines du Pentathlon s'enchaînent maintenant dans cet ordre : vélo, raquette, patin, ski de fond et course.

Le Pentathlon des neiges Sun Life débute par l'étape vélo. Après la réunion d'avant-course, vous devez aller déposer votre vélo sur les barrières prévues à cette fin avant de rallier la ligne de départ près du grand chapiteau. Le départ est de type « Le Mans », c'est-à-dire qu'au moment du départ, les cyclistes doivent courir/marcher pour aller récupérer leur vélo. Vous devez parcourir environ 300 mètres pour récupérer votre vélo. Une fois le vélo récupéré, les cyclistes doivent franchir la ligne d'embarquement avant de monter sur le vélo. C'est parti!

Épreuve de vélo

Le parcours se déroule sur les routes asphaltées entourant le site à l'exception de deux (2) zones enneigées. Dans les zones enneigées, vous pouvez rouler, marcher ou courir avec votre vélo. Sur le parcours routier, la sécurité sera assurée par le service de police de la Ville de Québec, les agents de la Commission des champs de bataille nationaux et de nombreux bénévoles. Toute personne sortant du parcours ou manquant de civisme se verra systématiquement disqualifiée. Adaptez votre conduite à l'état de la chaussée. C'est l'hiver!

Quelques rappels importants concernant l'étape vélo :

- Tous les types de vélo (cyclo-cross, montagne, route), à l'exception des vélos électriques, sont autorisés, pourvu qu'ils soient munis de pneus réglementaires;
- Les pneus à relief sont obligatoires (i.e. les pneus lisses (« slicks ») avec ou sans rainures, sont interdits);
- Les crampons de métal sont autorisés;
- Le port du casque est obligatoire;
- N'oubliez pas de fixer à votre guidon la plaque d'identification incluse dans votre pochette de course.

Épreuve de raquette

Le parcours de raquette est balisé par des fanions bleus au sol sur votre gauche. Dans certaines sections du parcours, des fanions rouges sont aussi positionnés à votre droite. Sur une portion du parcours, vous serez côte à côte avec les skieurs. Assurez-vous de partager l'espace et de respecter votre corridor. Lors de votre dernier tour, vous devrez prendre l'embranchement à votre gauche pour la zone de transition.

Épreuve de patin

Tous les types de patins sont acceptés (sauf pour le Défi Iceman Ultra Vidéo-tron – voir les règlements). Le **port du casque est obligatoire**. Vous pouvez utiliser un casque de patin, de vélo, de ski ou de

hockey. Lorsque vous entrez sur l'anneau de glace, vous devez céder le passage aux concurrents déjà sur la piste et garder la droite le plus possible le temps de prendre votre vitesse.

Pour votre sécurité, en patin :

- La patinoire est à sens unique. Il est interdit de patiner en sens inverse. Si vous passez tout droit à la sortie vous devez faire un tour complet pour y revenir.
- Les dépassements se font toujours par la droite, **jamais par la gauche**. Circulez toujours en serrant la gauche (intérieur de l'anneau). C'est le chemin le plus court! Et ça permet aux plus rapides de dépasser par la droite.

Si vous utilisez des lames nordiques, vous pouvez les enfiler et les enlever sur les chaises situées à l'entrée et à la sortie de la patinoire.

Une des difficultés de l'étape patin est de bien compter ses tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux. Un écran géant en bordure de patinoire indique le nombre de tours complétés. C'est une courtoisie et la technologie n'est pas infaillible... surtout en hiver. Vous demeurez toujours l'unique responsable de compter vos tours.

Épreuve de ski de fond

Le style classique et le pas de patin sont offerts. Vous ne devez jamais circuler dans la zone de transition avec vos skis aux pieds et avec vos dragonnes aux poignets. Vous devez chausser vos skis et enfiler vos dragonnes uniquement dans la zone d'embarquement située à la sortie de la zone de transition. À la fin de votre étape, vous devez enlever vos skis dans la zone de débarquement située à l'entrée de la zone de transition pour ensuite vous rendre à votre barrière avec vos skis et vos bâtons en main. Lorsque vous circulez dans la zone de transition, par mesure de sécurité, vous devez circuler avec les pointes de vos bâtons dirigées vers le sol et celles de vos skis vers le ciel.

Épreuve de course à pied

L'épreuve de course à pied se déroule entièrement sur la neige. Il n'y a aucune contrainte si vous souhaitez utiliser des crampons pour cette épreuve. Circulez entre les tréteaux bleus au sol ou en suivant les fanions bleus au sol à gauche du parcours. À votre dernier tour et pour vous rendre à l'arrivée, vous devrez vous diriger tout droit lorsque vous traverserez la galerie du chalet. Surveillez bien la signalisation!

Ligne d'arrivée

Franchissez la ligne d'arrivée en équipe! Dès que votre coureur sera en piste, dirigez-vous vers la ligne d'arrivée. Accompagnez votre coureur sur les 50 derniers mètres pour terminer votre Pentathlon en équipe. Accédez au parcours de course à l'entrée réservée (près de la terrasse Sun Life et de l'arche). Souriez pour la photo!

Temps limite

En général, tous ont amplement de temps pour compléter leur pentathlon/triathlon/duathlon. Afin d'assurer le bon déroulement des activités, lors de certains défis, des temps limites sont appliqués. À l'épreuve de vélo, si après soixante (60) minutes (longue distance) ou quarante-cinq (45) minutes (courte distance) de course vous n'avez pas entamé votre dernier tour, les bénévoles et officiels vous obligeront à vous diriger vers la zone de transition. À la suite du départ, si après 2 h 45 (courte distance) ou 3 h 45 (longue distance), vous n'avez pas entamé votre dernier tour de course à pied, les bénévoles et officiels vous obligeront à vous diriger vers l'arrivée.

Déroulement du duathlon

Le duathlon débute par une épreuve de course à pied ou de raquette (à la discrétion du participant) et ensuite une étape de ski de fond.

Déroulement du triathlon

Les disciplines du triathlon sont successivement la course à pied ou la raquette (à la discrétion du participant), le patin et le ski de fond.

Ravitaillements

Il n'y a pas d'eau courante sur le site du Pentathlon. **Apportez votre bouteille d'eau pleine pour l'événement.** Dans un souci environnemental, et à la demande générale, **aucun verre n'est disponible aux ravitaillements.** De cette façon, nous éliminons les quelques 9 000 verres que nous utilisons chaque année. Il y aura un poste de ravitaillement principal dans la zone de transition et quelques postes sur le parcours lors du Iceman Ultra Vidéo-tron. Vous y trouverez du ravitaillement liquide et solide. Apportez votre verre ou votre bouteille.

Après-course

Affichage des résultats et contestation

Les résultats sont disponibles en temps réel sur le site web de Sportstats. Ils sont également affichés sur les téléviseurs situés à l'intérieur du chapiteau et sur le site web du Pentathlon des neiges Sun Life. Il sera possible de soulever des protestations dans les quinze (15) minutes suivant le passage du dernier participant au fil d'arrivée. Les formalités à respecter pour formuler un protestation sont celles prévues dans les règlements de Triathlon Québec.

Remise des médailles

La remise des médailles se fera dans le grand chapiteau. Sachez que les médailles seront remises **par catégories** et non seulement selon le classement général. **Vous devez être présent lors de la cérémonie protocolaire pour recevoir une médaille ou une bourse.** Advenant une absence de votre part, vous perdrez alors ce privilège. Les bourses seront remises par virement uniquement. Aucun chèque ne sera émis.

Collation d'après-course

Conservez le bracelet de couleur qui vous sera remis dans votre pochette de course. Ce dernier vous servira de laissez-passer pour accéder à la zone des participants et pour obtenir votre collation d'après-course incluse avec votre inscription. Il sera également possible d'acheter des repas supplémentaires sur place. La distribution des collations d'après-course se déroulera dans le chapiteau.

Effets personnels

Sachez que le chapiteau **n'est pas l'endroit pour laisser vos sacs à dos, manteaux et autres effets personnels** dont vous n'avez pas besoin durant la course. Les roulettes des participants, situées dans près de la zone de transition, peuvent être utilisées à cette fin.

Informations supplémentaires

Objets perdus

L'accueil situé dans le chapiteau est le lieu de rassemblement des objets perdus et retrouvés. Merci d'y rapporter les objets que vous pourriez trouver ou de venir récupérer celui que vous avez perdu. Après l'événement, les objets perdus seront conservés jusqu'à soixante (60) jours au bureau du Groupe Pentathlon.

Spectateurs

Il y a de multiples espaces pour que les spectateurs puissent suivre le déroulement de la course, que ce soit en bordure de l'anneau de glace ou des autres parcours. Les spectateurs ont accès au grand chapiteau pour y visiter la boutique ou se ravitailler. Ils sont aussi invités à visiter les installations des différents partenaires où plusieurs surprises peuvent les attendre.

Tuque souvenir

Chaque participant inscrit au Pentathlon des neiges Sun Life a droit à une tuque souvenir de sa participation à l'événement. Ayez une preuve d'inscription sous la main pour récupérer votre tuque chez notre partenaire Décathlon dans les magasins participants suivants : Sainte-Foy, Laval, Brossard, Centre Eaton et PEPS Université Laval.

Premiers soins

La Patrouille canadienne de ski sera sur place pour assurer la sécurité sur les parcours et les services de premiers soins.

Service de mécanique

L'atelier Décathlon, situé près du chapiteau de services, est accessible gratuitement pour tout besoin de réparation ou de conseil technique avec votre équipement. Les conseillers seront sur place pour effectuer des réparations de dernière minute sur votre vélo ou un fartage sur vos skis de fond.

Tempête et mauvaise température

Les courses sont prévues pour se tenir beau temps mauvais temps, chaud ou froid. Cependant, en cas de tempête annoncée ou de températures extrêmes, surveillez nos « PentathLettres » ainsi que notre page Facebook, qui vous tiendront informés si des changements survenaient à la programmation. À moins de recevoir un avis spécial de notre part, considérez que les courses auront lieu comme prévu.

Mesures sanitaires

Le port du masque est recommandé dans les lieux achalandés¹.

Éthique et politesse

Soyez courtois envers les autres participants et demandez poliment de vous céder le chemin si vous êtes plus rapide qu'eux. En échange, si vous êtes plus lent, cédez le chemin. Enfin, rappelez-vous que sans les nombreux bénévoles que vous rencontrerez tout au long de la journée, nous ne pourrions pas vous permettre de participer à cette course unique. S'il vous plaît, remerciez-les! Ils apprécieront. Tout écart de conduite envers un bénévole provoquera une disqualification immédiate.

Résumé des heures importantes

Défi	Pochette de course	Entrée zone de transition	Réunion d'avant-course	Départ de la course
SAMEDI, 18 FÉVRIER 2023				
LD* Solo et tandem	7 h 30	7 h 30	8 h 35	9 h 00
CD* Solo et tandem	8 h 05	8 h 05	9 h 05	9 h 35
CD* Équipe	12 h 00	12 h 00	13 h 05	13 h 30
DIMANCHE, 19 FÉVRIER 2023				
Familles et amis	8 h 00	8 h 00	9 h 05	9 h 30
Intégration sociale	8 h 00	8 h 00	9 h 05	9 h 30
LD* Équipe Eye-Am	11 h 00	11 h 00	12 h 05	12 h 30
MARDI, 21 FÉVRIER 2023				
Tournoi invitation scolaire RSEQ- QCA (Volet Primaire)	9 h 00	9 h 00	10 h 05	10 h 30
MERCREDI, 22 FÉVRIER 2023				
Tournoi invitation scolaire RSEQ-QCA (Volet Secondaire)	9 h 00	9 h 00	10 h 05	10 h 30
JEUDI, 23 FÉVRIER 2023				
Course nocturne WKND sur neige	17 h 00	17 h 00	18 h 05	18 h 30

¹ <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/prevention-des-accidents-des-lesions-et-des-maladies/masque-ou-couvre-visage/port-masque-ou-couvre-visage#:~:text=Il%20est%20recommand%C3%A9%20que%20les.limit%C3%A9%20par%20une%20tierce%20personne.>

SAMEDI, 25 FÉVRIER 2023				
Collégial et universitaire	8 h 00	8 h 00	9 h 05	9 h 30
SSS	8 h 00	8 h 00	9 h 05	9 h 30
Initiation Équipe	8 h 00	8 h 00	9 h 05	9 h 30
Corporatif	12 h 00	12 h 00	13 h 05	13 h 30
DIMANCHE, 26 FÉVRIER 2023				
Iceman – Sprint Vidéotron	7 h 30	7 h 30	8 h 35	9 h 00
Iceman – Ultra Vidéotron	8 h 00	8 h 00	9 h 05	9 h 30
Duathlon – Sprint et découverte	8 h 30	8 h 30	9 h 35	10 h 00
Iceman – Classique Vidéotron	12 h 00	12 h 00	13 h 05	13 h 30

**CD : courte distance - LD : longue distance*

Bon Pentathlon/triathlon/duathlon !