GUIDE DU
participant scolaire 2023

PENTATHLON
DES NEIGES Sun Life

AVANT-COURSE **1**
Autobus : Accès au site et débarcadère 1
Récupération des pochettes de course et puces électroniques 1
Récupération de la tuque souvenir 1
Règlements 2
ZONE DE TRANSITION **2**
Attribution des places 2
Zone des participants 2
Sortie des équipements dans la zone de transition 3
Horaire de la zone de transition 3
Règlements dans la zone de transition 3
DÉROULEMENT DE LA COURSE **3**
Réunion d'avant-course 3
Distances 4
Nombre de tours et quand aller vers la transition 4
Déroulement en Pentathlon 4
Épreuve de vélo 4
Épreuve de raquette 5
Épreuve de patin 5
Épreuve de ski de fond 5
Épreuve de course à pied 6
Ravitaillements 6
APRÈS-COURSE **6**
Affichage des résultats et contestation 6
Remise des médailles 6
INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES **6**
Objets perdus 6
Spectateurs 7
Premiers soins 7
Tempête et mauvaise température 7
Mesures sanitaires 7
Éthique et politesse 7
Résumé des heures importantes 7

Avant-course

Autobus : Accès au site et débarcadère

La Grande-Allée est fermée à la circulation en direction Est entre les rues de Bougainville et des Érables. Les autobus arrivant de l'ouest doivent donc obligatoirement accéder au site du Pentathlon par le boulevard René-Lévesque, pour ensuite remonter vers Grande-Allée par une des rues perpendiculaires suivantes : l'avenue Cartier ou l'avenue Bourlamaque.

Débarcadère : Les élèves pourront descendre des autobus sur la rue Georges VI, sur les plaines d'Abraham. L'accès à la rue George VI se fait par l'Avenue Wolfe-Montcalm (menant à l'entrée de l'ancienne partie du Musée national des beaux-arts du Québec). Il est impossible de laisser les autobus stationnés sur place. Le stationnement recommandé pour les autobus par la Ville de Québec est celui du Stade municipal, (100 Rue du Cardinal-Maurice-Roy, Québec, QC G1K 8B3) dans la portion la plus au nord (opposée à la centrale de police).

Récupération des pochettes de course et puces électroniques

La première chose à faire en arrivant sur le site est d'aller récupérer votre pochette de course et votre puce électronique. Ces items vous seront remis le jour de votre course, dès 9 h 00, dans le grand chapiteau de services. Nous vous demandons de ne pas entrer dans le chapiteau avec vos équipements. Un dépôt à équipement sera situé à côté du chapiteau, sur le site du Pentathlon des neiges Sun Life. Vous pouvez y laisser vos équipements, autant avant qu'après la course. Un dossard distinct sera remis aux accompagnateurs de chaque équipe. Un seul accompagnateur par équipe est admis dans la zone de transition et doit porter le dossard. Les autres enseignants, parents ou supporteurs doivent demeurer dans les zones réservées aux spectateurs.

Volet primaire : Une fois que vous aurez récupéré votre pochette de course, vous serez en mesure de porter votre dossard et d'accéder à la zone de transition pour aller y déposer votre matériel et vous préparer pour la course. Le dossard est obligatoire pour accéder à la zone de transition.

Volet secondaire : Une fois que vous aurez récupéré votre pochette de course, vous serez en mesure d'installer votre bracelet à votre poignet accéder à la zone de transition pour aller y déposer votre matériel et vous préparer pour la course. Il y aura deux (2) dossards et cinq (5) bracelets dans les pochettes du volet secondaire. Le bracelet sont obligatoires pour accéder à la zone de transition.

Récupération de la tuque souvenir

Les souvenirs remis à tous les participants du volet scolaire du Pentathlon des neiges Sun Life seront disponibles le jour de la course. Ils vous seront remis en même temps que les pochettes de course, au kiosque d'accueil, dans le chapiteau.

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

Attribution des places

Vous devez avoir votre bracelet (volet secondaire) ou votre dossard (volet primaire) pour franchir l'entrée des participants. Aucun spectateur n'est admis dans la zone de transition. Elle sera ouverte pour déposer vos équipements à partir de 9 h 00. Tous les membres d'une équipe pourront demeurer dans la zone de transition ou en sortir pendant la course. Cependant, afin de ne pas nuire aux participants en course, tout le monde devra demeurer près de la clôture pour ne pas obstruer le corridor et ainsi bloquer la circulation. Nous nous gardons le droit de restreindre l'accès à la zone si une équipe ou des coéquipiers ne respectent pas cette règle.

Les transitions d'une épreuve à une autre se font EXCLUSIVEMENT à votre espace choisi dans la zone de transition. Toute transition faite à un autre endroit dans la transition est passible de disqualification. Il est important de ne pas oublier d'effectuer le transfert de la puce électronique et le dossard au coureur qui prendra place sur le parcours. La **puce électronique** doit être portée à la **cheville** en tout temps.

L'espace que vous occupez dans la zone de transition ne correspond pas à votre numéro de dossards. Les corridors de la zone de transition sont identifiés par des lettres et des couleurs. Repérez bien les vôtres! Arrivez tôt! Vous pourrez ainsi identifier vos repères et optimiser vos transitions.

Un plan de la zone de transition sera fait avec des espaces prévus pour chacune des écoles. Ce plan sera communiqué à l'avance aux écoles et des bénévoles pourront aider les participants à trouver leur espace désigné, le jour de l'événement. Cet endroit deviendra votre unique point de référence pour toute l'épreuve. Vous pouvez y déposer un seul équipement pour chaque discipline ainsi qu'un petit sac pour vos effets personnels.

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 et un ravitaillement sont à la disposition des participants.

Sortie des équipements dans la zone de transition

À la fin de votre course, vous devez aller récupérer vos équipements dans la zone de transition. Assurez-vous d'avoir toujours votre bracelet sur vous pour retourner dans la zone de transition pour y récupérer votre matériel. La zone est contrôlée tant que la course n'est pas terminée et que tous les équipements ne sont pas sortis. Il s'agit d'une protection pour vous et votre matériel. Pas de bracelet, pas d'accès! Également, la zone de transition ne fait pas office de vestiaire à équipement. Les équipements qui demeureront dans la zone de transition après la fin de la course seront automatiquement sortis de la zone et laissés sans surveillance près de la roulotte des participants. Vous avez la responsabilité de rapporter vos équipements après la course et de voir à leur surveillance.

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. 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. Pendant la course, la **puce électronique doit être portée à la cheville** en tout temps par le coureur qui est sur le parcours.

Déroulement de la course

Réunion d'avant-course

Les réunions d'avant-course ont lieu avant chaque départ, dans la zone de transition. Vous recevrez alors les dernières directives et, au besoin, serez informés des changements de dernière minute. Le 21 et 22 février 2023, la réunion aura lieu à 10 h 05.

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.

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 disqualifiées. 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 droite. Dans certaines sections du parcours, des fanions rouges sont aussi positionnés à votre gauche. 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 Vidéotron – 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.

Pour les Tournois invitation scolaire seulement, un tour manquant résultera en une pénalité afin d'éviter la disqualification des équipes. Voici les pénalités qui seront appliquées selon chaque catégorie, pour chaque tour manquant (en minutes) :

Catégorie	Vélo	Raquette	Patin	Ski de fond	Course
Moustique	08 : 00	06 : 00	05 : 00	30 : 00	06 : 00
Benjamin	12 : 00	15 : 00	05 : 00	30 : 00	20 : 00
Cadet/juvénile/personnel	12 : 00	15 : 00	05 :00	30 : 00	20 : 00

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 droite 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!

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 utilisions 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 Vidéotron. 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 direct sur le site web de Sportstats. Il sera possible de déposer des protêts dans les 15 minutes suivant le passage du dernier participant au fil d'arrivée. Les formalités à respecter pour formuler un protêt sont celles prévues dans les règlements de Triathlon Québec.

Remise des médailles

La remise des médailles et des bannières pour chacune des catégories se fera sur le podium à l'intérieur du chapiteau de services, le plus tôt possible après la course.

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.

Premiers soins

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

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 achalandés[1].

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
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

Bon Pentathlon !

[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.