

PENTATHLON
DES NEIGES  Sun Life

GUIDE DU PARTICIPANT *scolaire*

ÉDITION 2025



**Prêts pour le plus grand événement
de plein air hivernal au Canada?**

AVANT VOTRE DÉFI



Ce guide du participant scolaire regorge d'informations techniques et pertinentes pour votre participation aux défis scolaires du Pentathlon des neiges Sun Life 2024. Il est de la responsabilité de chaque participant de consulter ce guide avant son défi ainsi que les règlements de course. N'hésitez pas à transmettre ces documents à vos élèves, parents et accompagnateurs.

Arrivée sur le site en autobus scolaire

Nous suggérons aux autobus d'arriver entre 8h et 9h.

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). Les élèves pourront descendre des autobus sur la rue Georges VI, sur les plaines d'Abraham. Il est impossible de laisser les autobus stationnés sur place.

Débarcadère

Nous suggérons aux parents et accompagnateurs qui viennent déposer des équipements, de venir à partir de 7h30. Notez qu'à partir de 8h, la circulation sera moins fluide avec la présence d'autobus scolaires et d'élèves.

Des bénévoles seront là pour vous aider à sortir les équipements de votre véhicule.



AVANT VOTRE DÉFI



Dépôt à équipement

Un dépôt à équipements libre-service, situé à l'entrée du Chapiteau Sun Life (chapiteau principal), vous permet d'y laisser vos vélos et autres équipements. L'organisation n'est pas responsable en cas de bris ou de vol.

Équipements

Les équipements sont en tout temps sous la responsabilité de son propriétaire. L'organisation ne peut être tenue responsable en cas de bris ou de vol.

Retrait des pochettes de courses

Le retrait des pochettes de course se fait dans le Chapiteau Sun Life. Le responsable peut aller chercher la pochette de course pour toute ses équipes.

La pochette de course contient :

- Dossard + porte-dossard
- Dossard accompagnateur
- Plaque de vélo + Tie-rap
- Puce
- Bracelet d'identification

Dossard et puce électronique

Un seul dossard et une seule puce par équipe. Le dossard et la puce doivent être porté en permanence par l'athlète qui est en course.

Le dossard se porte à la taille.

La puce se porte à la cheville.

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.

Relais (transition)

Le passage de relais entre deux équipiers se fait en transmettant la puce ET le dossard à l'équipier suivant. Le relais doit se faire à l'emplacement du tandem/équipe dans la zone de transition. Seul les équipiers peuvent aider au transfert.

Plaque de guidon

La plaque de guidon sert à identifier le vélo et le cycliste. Il faut la fixer en avant du guidon, de manière visible.

Bracelet d'identification

Le bracelet d'identification sert à pouvoir rentrer dans la zone des participants et dans la Zone de transition Décathlon. Il sert également pour la récupération de la collation d'après-course dans le Chapiteau Sun Life.

Accompagnateurs

Un accompagnateur par équipe est autorisé dans la Zone de transition. Il devra porter le dossard "Accompagnateur" en tout temps. Celui-ci peut aider les jeunes dans la compréhension de leur défi, la préparation de leur équipement, et dans la mise en place de leur stratégie. Cependant, il ne peut interférer avec la course, c'est à dire de manière non exhaustive : aider au transfert de la puce, du dossard, gêner des participants, etc.

AVANT VOTRE DÉFI



Tuque souvenir

La tuque souvenir sera remise à tous les participants des défis scolaire sur place, au moment du retrait de la pochette des participants. Plusieurs modèles de tuques seront distribués aléatoirement.

Tempête et météo

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 vos courriels ainsi que notre page Facebook, qui vous tiendront informés si des changements surviennent à la programmation.

Des changements de dernière minute peuvent être fait en fonction des conditions météo du jour. Par exemple, certaines épreuves peuvent être raccourcies ou remplacées par une autre (ex : vélo remplacé par de la course à pied).

Préparation au départ

Le briefing de course obligatoire aura lieu 15 minutes avant le départ dans la Zone de transition. C'est à ce moment-là que les annonces de modifications aux parcours ou au déroulement de la course seront annoncés s'il y a lieu.

Droit à l'image et décharge de responsabilité

Rappel : En procédant à l'inscription, le responsable de l'équipe a signé une décharge de responsabilité et une autorisation d'utilisation de l'image pour la promotion de l'événement au nom de tous les participants.

Premiers soins

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



PENDANT VOTRE DÉFI



Zone des participants

La Zone des participants est l'espace réservé aux participants qui se situent entre la zone des spectateurs et la Zone de transition. L'accès se fait sur présentation du bracelet d'identification ou du dossard.

Vous y retrouverez des roulettes vestiaires chauffées, des toilettes et un poste de ravitaillement (Zone santé mieux être Sun Life).

Zone de transition

L'accès à la Zone de transition est réservé aux participants. Les participants peuvent rentrer et sortir de la zone à leur guise, tant qu'ils ont leur bracelet d'identification ou leur dossard.

La Zone de transition ouvre 1 h 30 avant le départ, et ferme 30 minutes avant le départ. Il ne sera alors plus possible de rentrer avec des équipements dans la zone.

Le placement dans la zone est déterminé en avance. Un plan de positionnement par école sera disponible, et des bénévoles seront en place pour vous aider à trouver l'emplacement qui vous est assigné. Tous les participants auront la même distance à parcourir, quel que soit leur positionnement dans la zone. Une chaise correspond à un emplacement et il est interdit de déplacer une chaise.

Une fois votre emplacement trouvé, ce sera le vôtre jusqu'à la fin du défi. Vous pourrez y déposer votre équipement et vos effets personnels. Le transfert de la puce et de dossard devra se faire à cet emplacement obligatoirement.

Vos équipements sont sous votre entière responsabilité. L'organisation ne peut être tenue responsable en cas de bris ou de vol.

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.

Circulation dans la zone

Il est interdit de se déplacer en vélo ou en ski dans la Zone de transition.

À vélo, vous devez courir à côté de votre vélo. En ski, vous devez courir avec vos skis à la main, pointés vers le haut, et les bâtons en main, pointés vers le sol.

Soyez toujours attentifs à la course en cours pour ne pas gêner les autres participants.

Ravitaillement

Un poste de ravitaillement complet est disponible dans la Zone de transition : il s'agit de la Zone santé et mieux-être Sun Life.

Vous y trouverez de la nourriture solide, ainsi que de l'eau et des boissons chaudes.

Apportez votre verre/gourde

Aucun verre n'est disponible aux postes de ravitaillement. De cette façon, nous éliminons les quelques 9 000 verres que nous utilisons chaque année.

Apportez votre bouteille d'eau pleine pour l'événement, cela vous évitera les longues files pour les points d'eau, ainsi qu'une deuxième gourde ou verre pour les boissons chaudes.

PENDANT VOTRE DÉFI



Épreuve vélo

Le parcours se déroule sur les routes asphaltées. Adaptez votre conduite à l'état de la chaussée : c'est l'hiver!

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.

Le départ est de type "Le Mans", c'est à dire que les participants partent en courant, casque attaché sur la tête, et vont chercher leur vélo qui a été préalablement installé sur des racks. La distance à parcourir en courant est d'environ 300 m. Les cyclistes doivent embarquer sur leur vélo à partir de la ligne d'embarquement, et débarquer avant la ligne de débarquement.

Rappels importants

- Le port du casque est obligatoire
- Tous les types de vélo (cyclo-cross, gravelle, montagne, route, fat-bike etc.) sont autorisés, à l'exception des vélos électriques.
- Les vélos doivent être munis de pneus "à relief" (crampons en caoutchouc ou en métal). Les pneus lisses, avec ou sans rainures, sont interdits.

Épreuve raquette

Le parcours de raquette se déroule sur les plaines d'Abraham, en partie le long de la piste de ski de fond.

Les raquetteurs doivent garder les raquettes aux pieds en tout temps. Les bâtons sont interdits.

Le parcours de raquette est balisé par des fanions jaunes 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.



PENDANT VOTRE DÉFI



Épreuve patin

Le patin se déroule sur l'anneau de glace des Plaines d'Abraham, d'une longueur approximative de 358 m.

Règles de circulation sur l'anneau

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.

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.

Règles de circulation en dehors de l'anneau

Pour vous déplacer entre votre emplacement dans la Zone de transition et l'anneau de glace, courez avec vos patins aux pieds. La prudence est de mise, car cela peut être glissant sur la neige. 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.

Rappels importants

- Le port du casque est obligatoire (casque de patin, vélo, ski ou hockey)
- Tous les types de patins sont autorisés

Compter ses tours

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.

Cette année, l'entrée et la sortie de la patinoire se font au même endroit.

Épreuve 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.

PENDANT VOTRE DÉFI

PENTATHLON
DES NEIGES Sun Life



Épreuve 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.

Ligne d'arrivée

Il ne sera pas possible de passer le fil d'arrivée en équipe cette année, mais pourrez venir encourager votre équipier depuis la Zone de rassemblement Sun Life, le long du corridor d'arrivée.

Remerciez les bénévoles

Sans eux, pas d'événement! Ils sont le coeur du Pentathlon des neiges Sun Life, et viennent de donner du temps et de l'énergie malgré le froid, pour VOUS permettre de participer.

Avant, pendant ou après votre défi, prenez le temps de les saluer et de les remercier.

Pénalités par tour manquant :

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	12 : 00	15 : 00	05 : 00	30 : 00	20 : 00

APRÈS VOTRE DÉFI



Résultats

Les résultats sont disponibles en temps réel sur le site web de Sportstats et sur le site web du Pentathlon des neiges Sun Life. Les résultats affichés en temps réel sont des résultats préliminaires.

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 fait dans le Chapiteau Sun Life.

Objets perdus

L'accueil situé dans le Chapiteau Sun Life 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 trente (30) jours au bureau du Groupe Pentathlon.

LISTE DE VÉRIFICATION



Vêtements pour l'activité sportive hivernale

- Exemple : tuque, cache-cou, gants, manteau de sport, pantalon de sport, souliers adaptés

Vêtements chauds de rechange

- Exemple : bas, gants, manteau, bottes de neige, etc.

Gourde d'eau remplie + une gourde ou verre vide pour les boissons chaudes

- Il n'y a pas de verres ou de contenants distribués au ravitaillement

Pour l'épreuve de vélo

- Casque de vélo obligatoire
- Pneus avec du relief obligatoire (pneus lisses interdits, même s'ils ont des rainures)
- Recommandé : Gants chauds et coupe-vent
- Vélo en bon état
 - J'ai vérifié que les freins fonctionnent bien
 - J'ai vérifié que mes pneus sont bien gonflés
 - J'ai vérifié la hauteur du banc
 - J'ai vérifié que les vitesses fonctionnent bien
 - J'ai vérifié l'état de la chaîne

Pour l'épreuve de raquette

- Raquettes en bon état

Pour l'épreuve de patin

- Patins en bon état (aiguillés si besoin)
- Casque obligatoire (patin, vélo, ski, hockey, etc.)

Pour l'épreuve de ski de fond

- Skis en bon état et prêts pour utilisation (skis fartés si besoin)
- Chaussures de ski de fond
- Bâtons de ski de fond

Pour l'épreuve de course

- Chaussures de course adaptées pour la neige

DÉFI PRIMAIRE RSEQ-QCA

MOUSTIQUES

Mardi 18 février

Départ 10 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 9 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition

De 9 h 00 à 10 h 00

Consignes d'avant-course

10 h 15

Distances et nombre de tours

				
1,3 km (1 tour)	1 km (1 tour)	≈ 1,8 km (5 tours)	≈ 1,8 km (1 tour)	≈ 1,5 km (1 tour)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Moustique Femmes

Moustique Classe ouverte

DÉFI SECONDAIRE RSEQ-QCA – JC OUELLET

BENJAMINS

Mercredi 19 février

Départ 10 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 9 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition

De 9 h 00 à 10 h 00

Consignes d'avant-course

10 h 15

Distances et nombre de tours

				
≈ 3 km (1 tour)	≈ 1,5 km (1 tour)	≈ 2,9 km (8 tours)	≈ 3,5 km (2 tours)	≈ 1,5 km (1 tour)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Benjamin Femme

Benjamin Classe ouverte

DÉFI SECONDAIRE RSEQ-QCA - JC OUELLET

CADETS/JUVÉNILES

Mercredi 19 février

Départ 10 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 9 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition

De 9 h 00 à 10 h 00

Consignes d'avant-course

10 h 15

Distances et nombre de tours

				
≈ 6 km (2 tours)	≈ 3 km (2 tours)	≈ 4,3 km (12 tours)	≈ 5,5 km (3 tours)	≈ 3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Cadet Femme / Juvénile Femme

Cadet Classe ouverte / Juvénile Classe ouverte