



GUIDE DE COURSE 2017



SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2017

DÉPART / WAVE

CASQUE DE BAIN / SWIM CAP

DEMI-ESPRIT (TEMPS LIMITE 8 HEURES)

07:45	AMATEUR ÉLITE	ROUGE / RED
07:50	HOMMES / MEN 18 - 39	ORANGE
07:55	HOMMES / MEN 40 - 49	JAUNE / YELLOW
08:00	HOMMES / MEN 50+ ÉQUIPES RELAIS DEMI-ESPRIT TEAMS	VERT / GREEN
08:05	TOUTES LES FEMMES / ALL WOMEN	BLANC / WHITE
08:10	AMIS ET FAMILLE / FRIENDS & FAMILY	BLEU / BLUE

TOUTES ÉQUIPES RELAIS / ALL RELAY TEAMS

08:00	TRIATHLON DEMI-ESPRIT RELAIS	VERT / GREEN
11:15	TRIATHLON SPRINT RELAIS	BLEU / BLUE
11:30	TRIATHLON OLYMPIQUE RELAIS	ORANGE

DUATHLON

11:45	DUATHLON OLYMPIQUE (TOUS LES ATHLÈTES / ALL ATHLETES)
12:15	DUATHLON SPRINT SANS SILLONAGE / NO DRAFTING

TRY-A-TRI - GRAND PRIX - U26

13:00	SUPER-SPRINT / TRY-A-TRI	JAUNE / YELLOW
14:00	ÉLITE GRAND-PRIX FEMMES / WOMEN	Triathlon Québec
14:50	ÉLITE GRAND-PRIX HOMMES / MEN	Triathlon Québec

Trouvez vos résultats sur / Find your results on



Note: Il est important de bien placer votre vélo sur le bon support à vélo. / Make sure to place your bike on the appropriate bike rack.



DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2017

DÉPART / WAVE

CASQUE DE BAIN / SWIM CAP

TRIATHLON OLYMPIQUE

08:00	HOMMES / MEN 18 - 29	ORANGE
08:10	HOMMES / MEN 30 - 39	JAUNE / YELLOW
08:20	HOMMES / MEN 40 - 49	BLEU / BLUE
08:30	HOMMES / MEN 50+	ROUGE / RED
09:15	FEMMES / WOMEN 18 - 34	VERT / GREEN
09:30	FEMMES / WOMEN 35+	BLANC / WHITE
09:35	AMIS ET FAMILLE / FRIENDS & FAMILY	JAUNE / YELLOW

TRIATHLON SPRINT

10:30	HOMMES / MEN 16 - 34	ORANGE
10:45	HOMMES / MEN 35 - 44	VERT / GREEN
11:00	HOMMES / MEN 45 +	JAUNE / YELLOW
11:15	FEMMES / WOMEN 16 - 29	BLEU / BLUE
11:30	FEMMES / WOMEN 30 - 39	ROUGE / RED
12:00	FEMMES / WOMEN 40+	BLANC / WHITE
12:15	AMIS ET FAMILLE / FRIENDS & FAMILY	JAUNE / YELLOW

U13 - U15

13:00	U13 - U15 Hommes / Men	U13: ORANGE
13:02	U13 - U15 Femmes / Women	U15: BLANC / WHITE

Trouvez vos résultats sur / Find your results on



Note: Il est important de bien placer votre vélo sur le bon support à vélo. / Make sure to place your bike on the appropriate bike rack.



INFORMATION D'AVANT-COURSE

TROUSSES DE PARTICIPANT

À la **Cafétéria** du quartier des athlètes (bâtisse grise qui longe le bassin olympique)

La cueillette des troussees se fera à l'intérieur de la cafétéria afin quelle soit plus facile en cas de pluie. Pour ramasser votre trousse de participant, assurez-vous d'avoir avec vous votre courriel de confirmation et/ou votre numéro de dossard. Si vous ne pouvez ramasser votre trousse de participant avant votre jour de course, vous devez arriver au moins deux heures avant votre heure de départ.

Vendredi 8 septembre	16 - 19 h
Samedi 9 septembre	7 - 17 h
Dimanche 10 septembre	7 - 12 h

SESSIONS D'INFORMATION

Les sessions ont lieu sur la **Scène** en face du grand chapiteau blanc près du bassin olympique

Les sessions sont différentes pour les épreuves. Il est important d'assister à la bonne session pour votre course – l'information donnée lors de ces sessions varie considérablement.

DEMI-ESPRIT

Vendredi 8 septembre	17 h
-----------------------------	-------------

AUTRES DISTANCES

Vendredi 8 septembre	18 h
Samedi 9 septembre	15 h

STATIONNEMENT

Vous pouvez acheter une carte de stationnement pour 20\$ le vendredi lors de l'inscription. Nous vendons des cartes de stationnement dans l'unique but d'accélérer l'accès au parc Jean-Drapeau. Prenez note que l'achat d'une carte ne vous garantit pas une place de stationnement sur l'Île Notre-Dame (le site de la course). Les places de stationnement sont attribuées sur une base de premier arrivé, premier servi. Lorsque le stationnement sera complet sur l'Île Notre-Dame, les voitures seront dirigées vers d'autres aires de stationnement autour de l'Île. La distance la plus éloignée des autres terrains de stationnement jusqu'au site de la course est de 600 mètres. **RAPPEL** : La Ville de Montréal est toujours en construction. Pour arriver sur le site de la course, au Parc Jean-Drapeau, vous pouvez toujours suivre les indications pour le CASINO. Planifiez plus de temps pour vous rendre. Nous tenons à vous rappeler que le transport en commun est toujours une option. La STM a été informée de l'événement et permettra les vélos dans le métro pendant la fin de semaine de course.

PRATIQUE DE NATATION

Pratique dans le couloir 6

La nage sera interdite dans le bassin olympique, sauf pendant les pratiques de natation le vendredi, et samedi (mais après la course). Pour votre propre sécurité, il est essentiel de rester dans le couloir 6, puisque les équipes d'aviron se pratiqueront en même temps.

Vendredi 8 septembre	15 - 18 h
Samedi 9 septembre	15 h 30 - 16 h 30

ÉCHAUFFEMENT À VÉLO

Absolument **aucun échauffement le jour de course**

Gardez à l'esprit qu'il y a beaucoup d'athlètes sur le Circuit; il est donc important de ne pas encombrer le parcours de vélo. Il n'y aura pas d'échauffement à vélo nulle part le jour de la course! Notez que le Circuit sera rouvert au public le samedi et le dimanche dès que le dernier athlète aura pénétré dans la zone de transition.

PUCE ÉLECTRONIQUE

Pro-système de puce électronique

Tous les participants devront ramasser une puce de chronométrage à la tente SportStats le jour même de la course. Vous recevrez votre puce lorsque vous entrerez dans l'aire de natation. Une fois que vous aurez pris possession de votre puce, vous ne serez plus autorisé à quitter la zone de départ de la natation. C'est la dernière chose que vous devez faire avant le départ de votre vague. Il y aura des frais de 75 \$ si vous ne retournez pas la puce après la course.





INFORMATION D'AVANT-COURSE

ÉCRAN GÉANT – COMPTE-TOURS

À nouveau cette année, nous aurons un système compte-tours. Cet écran géant est un outil pour vous aider. Vous êtes toujours responsable de compter vos propres tours; cet écran vous permettra de confirmer votre nombre de tours.

NE VOUS LAISSEZ PAS DISTRAIRE PAR L'ÉCRAN GÉANT!

Rappelez-vous qu'il y a beaucoup de coureurs autour de vous. Ne soyez pas un « flâneur-promeneur » ; continuez d'avancer au même rythme!

Demi-Esprit : 21 tours

Olympique : 9 tours

Sprint : 4 tours

Super-Sprint/U13-U15: 2 tours

DOUCHES ET TOILETTES

Nouveau quartier des athlètes

Les rénovations au quartier des athlètes sont maintenant terminées. Nous aurons accès aux toutes nouvelles toilettes et douches. Rappelez-vous qu'il y a beaucoup d'athlètes et peu de douches. Soyez rapides!

NOURRITURE

Les repas pour les athlètes seront servis sous le grand chapiteau blanc.



EXPOSITION

En face du **grand chapiteau blanc** près du bassin olympique

Arrêtez-vous à l'Exposition et visitez nos commanditaires et exposants. Ils seront sur place vendredi, samedi et dimanche.

**Vous avez oublié quelque chose?
Ils peuvent vous aider!**

MASSAGE

Le Centre Kinesis offrira des massages à prix modique, soit 1 \$ la minute. Visitez Centrekinesis.com

EN DIRECT AVEC SPORTSTATS



Vos amis et membres de votre famille pourront suivre votre course en direct. Il suffit de visiter sportstats.ca ou de télécharger l'application pour iPhone/Androïde.

NUMÉROTAGE DES ATHLÈTES

En face du **grand chapiteau blanc** près du bassin olympique

Des bénévoles seront présents pour vous aider en face du grand chapiteau blanc. Vous pouvez choisir de « vous numéroter vous-même » pour sauver du temps. Vos numéros doivent être indiqués sur vos deux bras et à l'extérieur de vos deux cuisses. Inscrivez votre âge au 31 décembre 2017 sur votre mollet droit.

SOINS MÉDICAUX

Quartier des athlètes

Notre espace médical principal est situé dans le quartier des athlètes, près de la ligne d'arrivée.

Les membres de notre personnel médical veilleront sur les participants tout au long de la course. Le personnel médical a le droit d'arrêter tout participant pendant la course ou de disqualifier un athlète pour sa propre sécurité. Veuillez toutefois noter que si un préposé aux soins médicaux vous intercepte ou vous donne des soins durant la course, cela n'entraîne pas nécessairement une disqualification.

Prenez note que de nombreux « premiers intervenants » circuleront sur le parcours.



Montréal

