TRIATHLON ABÉNAQUIS

22 JUILLET 2023

GUIDE DE L'ATHLÈTE

Présenté par

N'ware Technologies

TABLE DES MATIÈRES

Mot comité organisateur	3
Mot du Maire	4
Partenaire Privilège 2023	5
Mot ambassadeur	6
Partenaires 2023	7
Description de l'événement	8
Information	9
Zone de transition + Site	11
Trajets Triathlon Relève	12
Trajets Triathlon Abénaquis	15

LE COMITÉ ORGANISATEUR

Pour une troisième année consécutive, bienvenue à Sainte-Aurélie et bienvenue au Triathlon Abénaquis!

Il y a quelques années, nous avions le rêve de présenter un triathlon dans notre petite communauté. Dans nos prévisions les plus optimistes, nous rêvions d'un triathlon régional avec des dizaines de participants. Nous nous étions trompés…Cette année, ce seront plus de 300 participants des 4 coins du Québec qui seront présent.es à cet événement sportif, familial et amical. La mission d'accueillir plusieurs personnes pour découvrir notre beau village est accomplie!

La deuxième partie du projet que nous avions était de vous livrer un événement de qualité afin que le plaisir soit au rendez-vous et que vous ayez envi d'y revenir, année après année. Nous y travaillons donc d'arrache-pied depuis plusieurs mois. C'est toutefois avec l'aide d'une centaine de bénévoles dévoués et fiers de cet événement, de partenaires financiers et logistiques fidèles et à l'écoute que nous avons la prétention que nous y arriverons encore cette année. D'ailleurs, n'hésitez pas à remercier les bénévoles que vous croiserez sur votre parcours, ils sont si fiers de vous recevoir chez eux, chez vous!

Finalement, nous vous invitons à profiter pleinement de votre journée, notamment pour ceux dont ce sera la première expérience au Triathlon Abénaquis. Vous avez nagé, pédalé et couru en prévision de cette journée, il ne vous reste maintenant qu'à en profiter. Amusez-vous!

Merci de croire en notre événement et d'être présents parmi nous. Nous nous reverrons à la ligne d'arrivée, souriants, fiers et satisfaits de ce qui aura été accompli!

Le comité organisateur du Triathlon Abénaquis
Édith, Annie, Pier-Antoine et Bruno

MOT DU MAIRE

Une 3 e édition du Triathlon Abénaquis sous le signe du dépassement.

La municipalité de Sainte-Aurélie est heureuse d'accueillir la 3e édition du Triathlon Abénaquis. Cet événement est rapidement devenu notre signature sportive régionale qui accueillera un peu plus de 300 participants provenant de tout le Québec.

On peut se demander comment une petite municipalité en arrive à produire un tel événement. Son succès repose sur deux facteurs : la qualité de gestion et l'appui de la population locale. En arrière-scène de cette journée sportive, toute une équipe est au travail sur plusieurs jours. La planification et la préparation requièrent une excellente connaissance de la gestion de projet et un bon sens de la précision. Comme on dit, la qualité est dans le détail. Tout doit être planifié et chronométré, tel le mouvement d'une horloge. Il y a peu de place à improvisation. Bravo à l'équipe et tout spécialement à Bruno Vaillancourt, Annie Labbé, Pier-Antoine Goulet et Édith Bélanger les quatre codirigeants de cette épreuve sportive. Le deuxième ingrédient de succès repose sur la mobilisation de notre communauté à contribuer à la réalisation et de cette journée. C'est ce qui en fait sa beauté et son image de marque. Ce sera plus de 90 bénévoles de notre communauté, un résident sur neuf, qui vont se retrouver en appui soit sur le lac Abénaquis, soit le long des parcours de vélo ou de course. Mais au-delà de cette journée du 22 juillet, la retombée de long terme est de mieux faire connaître notre coin de pays et d'y attirer de nouveaux visiteurs et résidents.

On peut le dire sans réserve, la 3e édition du Triathlon Abénaquis se fait sous le signe du dépassement par la qualité de sa gestion et la mobilisation de notre communauté.

Bravo à toute l'équipe et bon succès à la 3 e édition du Triathlon Abénaquis.

René Allen
Maire de Sainte-Aurélie

MUNICIPALITÉ DE
SAINTE-AURÉLIE
QUÉBEC, CANADA

PARTENAIRE PRIVILÈGE 2023

Bon matin à tous et bienvenue à Ste-Aurélie;

Plusieurs d'entre vous avez déjà participé dans les dernières années à ce magnifique événement organisé dans cette municipalité, petite certes, mais tellement dynamique. Pour ceux qui sont nouveaux cette année, nous sommes content de vous compter parmi nous et sachez que vous êtes sur le point de découvrir un endroit où il fait bon vivre, avec des citoyens très impliqués dans les multiples activités organisées, été comme hivers. Vous pourrez constater, que malgré son jeune âge, le Triathlon Abénaquis est géré de mains de maîtres par des organisateurs et bénévoles dédiés qui font un travail hors pair et permettent à tous ici présent d'avoir du plaisir dans une atmosphère relaxe et sécuritaire. Vous pourrez le constater tout au long des parcours. Nous tenons aussi à souligner l'implication jeunesse lors de cet événement, notre relève.

Encore cette année, N'ware Technologies est fière de supporter le triathlon qui prône l'activité physique pour le bien-être des jeunes et moins jeunes, et qui devient de plus en plus une activité d'équipe en famille ou entre amis. Cet événement familial et d'activité extérieure cadre directement dans nos valeurs d'entreprise pour lesquelles nous accordons une importance primordiale à la famille, la communauté locale, et le bien-être de chacun. En terminant, je vous dirais bien honnêtement que notre support financiers n'est rien en comparaison avec les heures et le travail de l'équipe de bénévoles du Triathlon de Ste-Aurélie, donc un gros et sincère merci à tous impliqué ici, et qui contribuent à faire de cet événement un grand succès.

Bon succès, amusez-vous bien et revenez nous voir souvent.

Claude & Dan Parent, N'ware Technologies

N'ware Technologies

AMBASSADEUR 2023

Bonjour à tous les athlètes !!!

Le moment est venu pour vous de mettre en action tous les efforts fournis dans les dernières semaines afin de vous préparer pour le triathlon des Abénaquis. Pour certains, ce sera une première expérience, pour d'autres ce sera l'atteinte d'un objectif, pour d'autres ce sera le dépassement de soi, mais peu importe la raison ou la motivation que vous avez le plus important c'est de vous dépasser avec le sourire. Amusez-vous

Encore une fois il me fait grandement plaisir d'être ambassadeur pour un événement et un sport qui me tient à cœur. Je remercie l'organisation et tous les gens qui croient en moi et à l'atteinte de mes plus grands objectifs.

Bon triathlon !

Simon

N'ware Technologies

Proxim Saint-Prosper

Proxim Saint-Zacharie

Proxim Saint-Gédéon

CONCREA UNIS POUR BÂTIR

Desjardins Caisse du Sud de la Beauce

D&G PRODUITS FORESTIERS LTÉE FOREST PRODUCTS LTD

TRANSPORT RAYMOND TARDIF INC.

SERVEX

ROTOBEC

Équipe RE/MAX VIRGINIE CLOUTIER & CLAUDIA VEILLEUX COURTIERS IMMOBILIERS

Physio L'ÉQUILIBRE

cbv Consultants informatique

Sainte-Aurélie, ÇA VAUT L'DÉTOUR !

UNI-PRO GARAGE YVES FAUCHER

ABÉNAKIS LAKE RESORT

CIMIC Centre intégré de mécanique industrielle de la Chaudière

MÉTAL SARTIGAN BÂTIMENTS D'ACIER OPTIMISÉS

Les portes Saint-Georges

ASM ON VOUS MET DEHORS! I WE GET YOU OUTTHERE! ASMSPORTS.CA I SITE DE VENTE D'ÉCHANTILLONS

Joe Bicycles

J.A.P Communication

Renard Solutions marketing

LES ÉRABLIÈRES PAQUET & FILS

Armoires Cormier Fabrication d'armoires Meubles sur mesure

Restaurant à la Bonne Fringale

Clinique dentaire Daniel LeBlanc inc.
CHIRURGIEN-DENTISTE

DESCRIPTION DE L'ÉVÉNEMENT

La Municipalité de Sainte-Aurélie en Beauce-Etchemin sera hôtesse de la 3e édition du Triathlon Abénaquis.

Le Triathlon Abénaquis se veut le triathlon par excellence afin de s'initier au triathlon dans l'Est du Québec. Ce triathlon à pour but de regrouper le plus d'athlètes possible au sein d'une communauté accueillante, dynamique et innovante. Le Triathlon Abénaquis ne laisse personne indiffèrent de par son ambiance et son décor hors du commun.

Le Triathlon Abénaquis est un triathlon sprint qui vous impressionnera de par son parcours, qui permet autant de repousser nos objectifs personnel, ou bien dans l'atteinte de nouveaux défis au niveau sportif.

Le Triathlon Abénaquis est un triathlon sprint qui vous impressionnera de par son parcours, qui permet autant de repousser nos objectifs personnel, ou bien dans l'atteinte de nouveaux défis au niveau sportif.

Notre guide de l'athlète contient des informations détaillant la tenue de l'événement, et afin de finaliser votre préparation au triathlon. La version intégrale de ce guide d'athlète viendra détailler toutes les détails pertinent de savoir avant le tenue de l'événement.

INFORMATIONS

INSCRIPTIONS

La prise de possession des chandails, dossards et puces se fera le 22 juillet de 6h00 à 8h20 au Stade Abénaquis, situé au 9 Rue des Saules.

Vous pouvez vous inscrire directement à l'adresse suivante :
https://triathlonabenaquis.com/inscription/

Tous les items sont remis lors de l'inscription le matin même de l'événement.

L'inscription au triathlon est non-remboursable

TROUSSE DES TRIATHLÈTES

L'inscription comprend les articles suivants :

- Un chandail du participant
- Casque de bain
- Autocollants d'identification
- Dossard du participant
- Une collation d'après-course
- Médaille pour les finissants
- Trophées pour les gagnants
- Consommations d'après-course
- Logistique de parcours

ZONE DE TRANSITION

La zone de transition pour les partcipants adultes et enfants est située sous le Stade Abénaquis, et sera ouverte de 6h00 jusqu'à 8h45.

Elle est strictement réservée aux participants, aucun spectateur ne peut y entrer en aucun temps

CHRONOMÉTRAGE

Les puces pour le chronométrage vous seront remis le matin mêmes de l'événement lors de votre inscription. La puce doit être portée à la cheville gauche en tout temps lors de la compétition.

Pour le triathlon par équipe, la puce doit être échangée directement è votre emplacement, lorsque les participants se donnent le relais dans la zone de transition.

Il est important de remettre votre puce directement à votre arrivée lorsque vous compléter l'épreuve.

MARQUAGE

Le matin de l'événement, vous serez identifié selon les normes de triathlon suite à votre inscription.

RÉUNION D'AVANT COURSE

Nous allons effectuer une réunion d'avant course à 8 :20 le matin de l'événement afin de donner des spécifications concernant l'événement, et des ajustements de dernière minutes le cas échéant. Vous pourrez ensuite vous dirigez vers la plage à pied afin de prendre le départ de l'événement. Veuillez prendre note que la réunion est obligatoire.

DÉPART

Le départ de la nage pour le triathlon se déroule à la plage municipale de Sainte-Aurélie. Les participants doivent se rendre à la plage à pied le matin de l'événement, à temps pour le départ.

Pour le triathlon relève, le départ se fera dans l'eau en face du gazebo Les athlètes relève accéderont à l'eau depuis le quai qui se situe derrière le gazebo.

INFORMATIONS

DÉTAIL TRIATHLON ÉQUIPE

L'épreuve par équipe peut se dérouler en groupe de deux ou de trois personnes. Les deux premières épreuves, soit la nage et le vélo, doivent se dérouler seules. La dernière épreuve de course peut être accompli pas tous les membres de l'équipe si désiré. Cependant, seulement un seul des athlètes de l'équipe portera la puce de chronométrage.

Le relais pour les différentes épreuves en équipe se fait dans la zone de transition, où la puce de chronométrage sera également échangée par les participants d'une même équipe.

DÉTAIL TRIATHLON RELÈVE

L'épreuve de Triathlon Relève se déroulera suite au podium de l'épreuve pour les adultes. Les distances consistent en 100m de nage, 3km de vélo et de 1km de course. Le départ de la nage se fera derrière le gazébo, dans le lac.

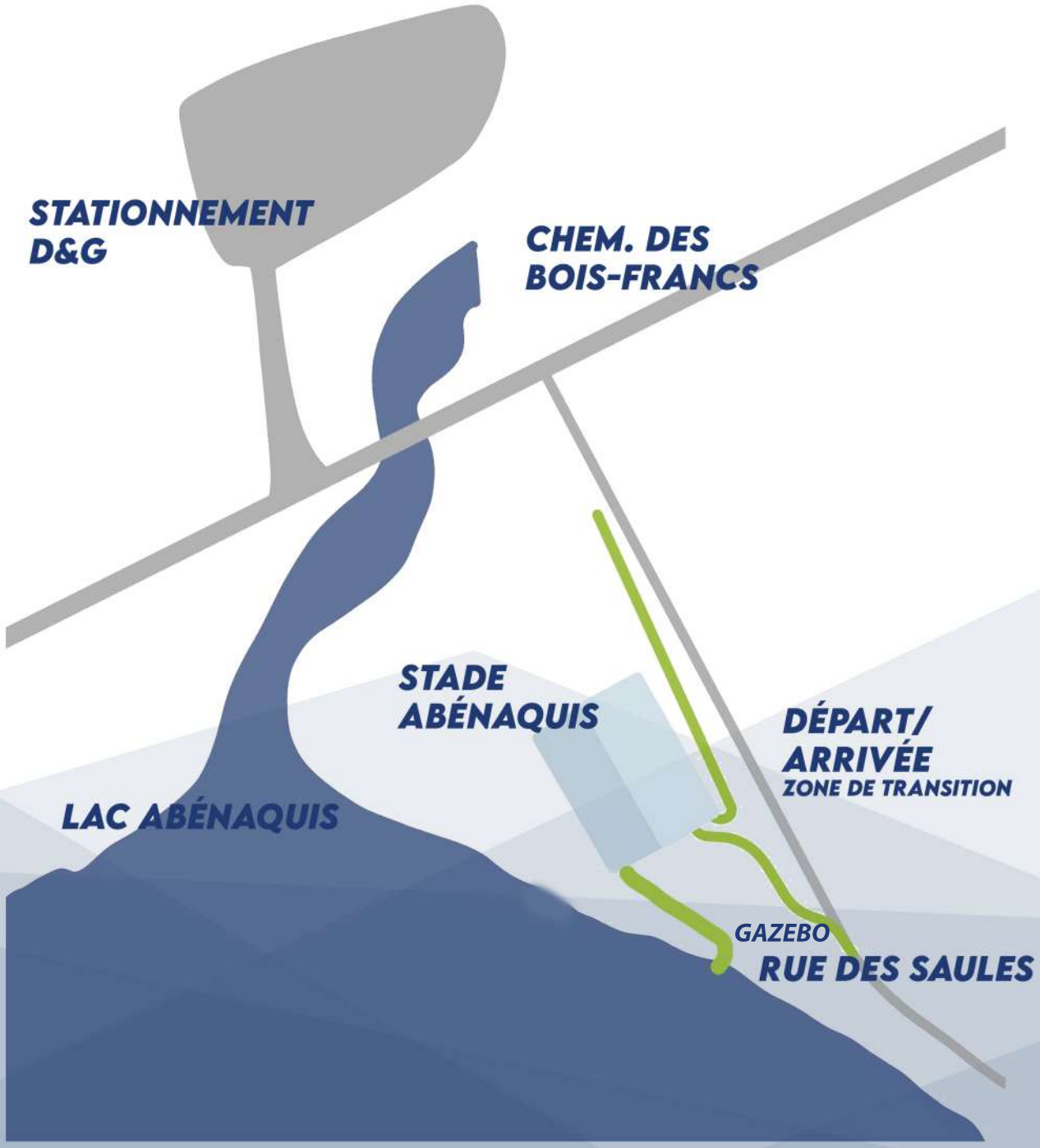
La zone de transition est au même endroit que l'épreuve des adultes. Finalement, les épreuves de vélo et de course se déroulent toutes les deux dans la Rue des Saules. Les spectateurs sont invités à se rassembler le long de la rue des Saules afin de venir encourager tous les jeunes triathlètes en devenir.

Pour l'édition 2023 du Triathlon Abénaquis, le temps des athlètes relève sera chronométré, mais aucun podium ne sera fait pour la relève. Les temps seront disponibles sur le site de Sportstats suite à la complétion de l'épreuve.

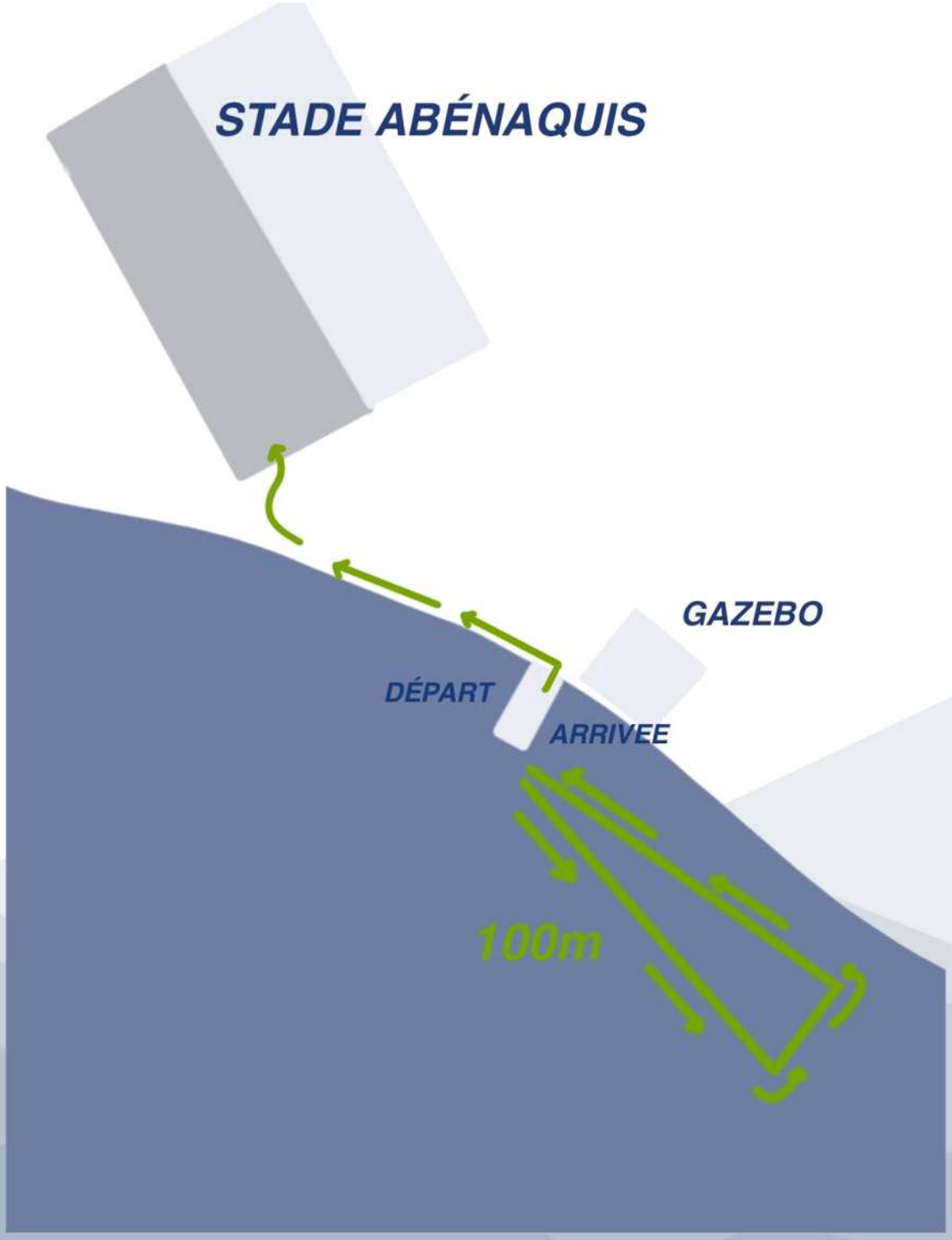
HEURE	HEURE	OÙ
6H00	ACCUEIL ET OUVERTURE DE LA ZONE DE TRANSITION	STADE ABÉNAQUIS 9, RUE DES SAULES, SAINTE-AURÉLIE
7H45	RÉUNION DES BÉNÉVOLES	
8H00	MOT DU MAIRE, COMMANDITAIRE MAJEUR ET AMBASSADEUR	
8H20	RÉUNION DES ATHLÈTES (OBLIGATOIRE)	
8H45	FERMETURE ZONE DE TRANSITION	
9H00	DÉBUT SPRINT	PLAGE MUNICIPALE 42, RUE DES SAULES, SAINTE-AURÉLIE
11H15	PODIUMS	
11H30	DÉPART RELÈVE	STADE ABÉNAQUIS 9, RUE DES SAULES, SAINTE-AURÉLIE

SITE

Voici une image du site en entier avec les différentes stations, points importants pour les athlètes et les spectateurs.



TRIATHLON RELÈVE
NAGE - 100 M



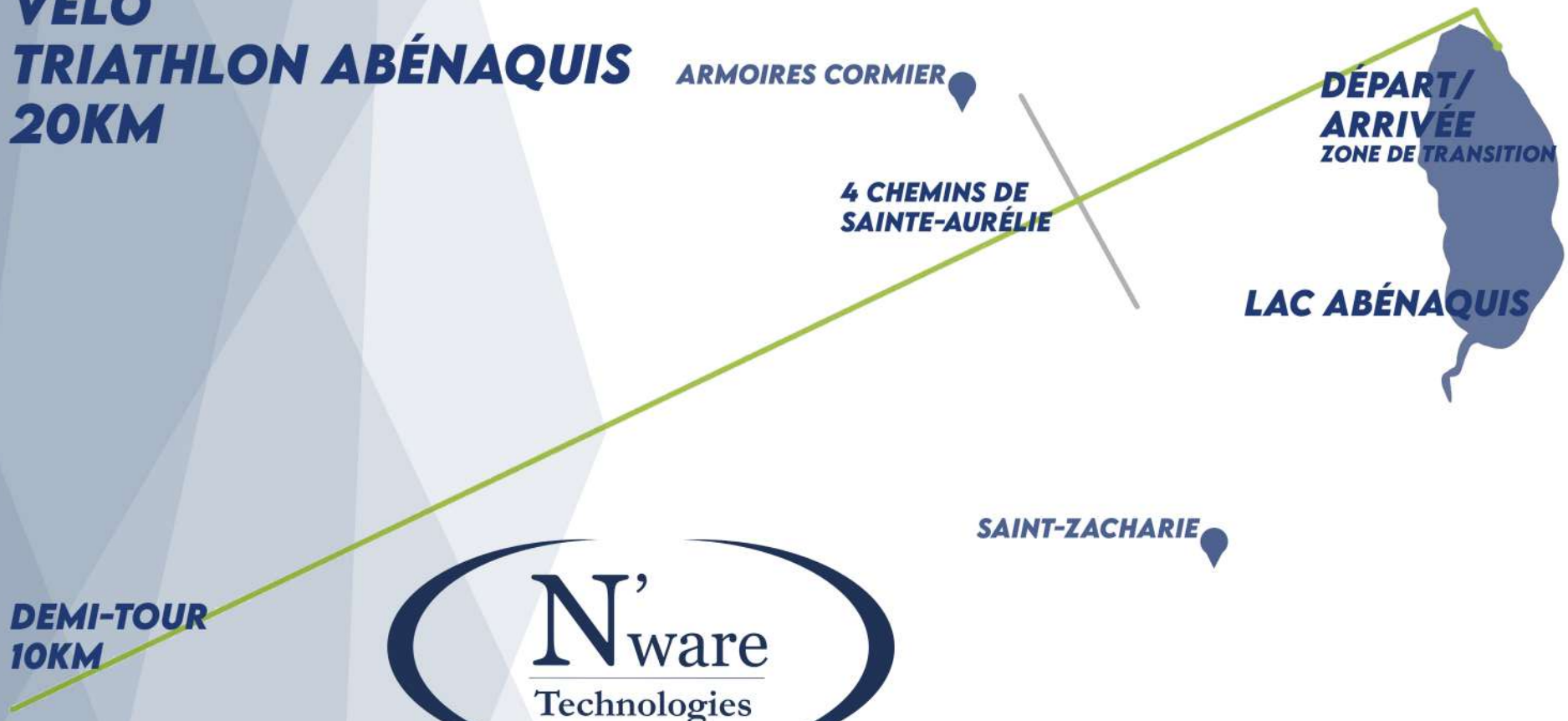
TRIATHLON RELÈVE
VÉLO - 3KM

TRIATHLON RELÈVE
COURSE - 1KM

TRIATHLON ABÉNAQUIS
NAGE 750m

N'ware
Technologies

VÉLO TRIATHLON ABÉNAQUIS 20KM



N'ware Technologies

COURSE TRIATHLON ABÉNAQUIS 5KM

N'ware
Technologies