

TRIATHLON ABÉNAQUIS 2026



GUIDE DE L'ATHLÈTE
6^E ÉDITION

MOT DU COMITÉ ORGANISATEUR



Bienvenue à Sainte-Aurélie pour cette 6^e édition du Triathlon Abénaquis!

Il y a déjà 6 ans que nous nous sommes lancés dans cette aventure un peu folle : organiser un triathlon dans notre petit village. Au départ, on rêvait d'un petit événement régional avec quelques sportifs motivés. Finalement, vous êtes près de 400 à débarquer des quatre coins du Québec avec vos espadrilles, vos vélos et un peu de fébrilité!

Notre mission c'est de vous faire découvrir notre beau village, de vous faire bouger, de vous faire sourire (même dans les montées!) et de vous donner envie de revenir année après année. On espère être sur la bonne voie!

Mais ce n'est pas que votre sueur qui fait rouler l'événement. Ce sont aussi nos bénévoles en or, nos partenaires fidèles et nos voisins qui acceptent de vous voir passer dans leur rue un samedi matin. Alors, un petit merci ou un *high five* à ceux que vous croisez, ça fait toujours plaisir!

Que vous soyez un habitué ou un « petit nouveau » dans le monde du triathlon, on vous souhaite une journée mémorable. Vous avez déjà fait le gros du travail en vous entraînant. Maintenant, il ne vous reste qu'à vous amuser, vous dépasser et transpirer un peu... ou beaucoup!

Merci de croire en notre événement et de faire partie de l'aventure.

On a déjà hâte de vous voir à la ligne d'arrivée : rouges, fatigués... mais tellement fiers!

L'organisation du Triathlon Abénaquis,

Bruno, Annie, Pier-Antoine et Mélissa



MOT DE LA MAIRESSE



C'est avec une immense fierté que je vous souhaite la bienvenue à Sainte-Aurélie pour cette 6^e édition du Triathlon Abénaquis.

Cette année revêt une signification toute particulière pour moi. Après avoir eu le privilège de faire partie du comité organisateur depuis les débuts de l'événement, j'ai aujourd'hui le bonheur de vous accueillir aussi à titre de mairesse. Voir ce projet grandir année après année est une véritable source de fierté, tant sur le plan personnel que pour l'ensemble de notre communauté.

Le Triathlon Abénaquis est bien plus qu'une compétition sportive. C'est une occasion exceptionnelle de faire découvrir notre magnifique village, ses paysages, ses installations et, surtout, les gens qui y vivent. Nous espérons que votre passage vous donnera envie de revenir nous visiter... et qui sait, peut-être même de faire de Sainte-Aurélie votre chez-vous!

Merci d'avoir choisi le Triathlon Abénaquis. Sachez que derrière cette journée se cachent des mois de préparation, beaucoup de rigueur, de nombreuses heures de travail et une équipe passionnée qui prend un immense plaisir à vous offrir une expérience de qualité.

Je vous souhaite de vivre une journée mémorable. Amusez-vous, dépassez-vous et je vous souhaite d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés... s'ils étaient réalistes! Après tout, le plus beau défi est souvent celui que l'on relève avec le sourire.

Je tiens aussi à souligner que cet événement ne pourrait tout simplement pas avoir lieu sans l'engagement exceptionnel de plus de 125 bénévoles. Je vous invite à leur offrir un sourire, un mot d'encouragement ou un simple « merci » lorsque vous les croiserez.

Je vous souhaite une excellente course, une expérience à la hauteur de vos attentes et un merveilleux séjour parmi nous. Bon triathlon!

Annie Labbé

Mairesse de Sainte-Aurélie

À PROPOS DE L'ÉVÉNEMENT



Le Triathlon Abénaquis se veut l'événement par excellence pour s'initier et performer au triathlon dans l'Est du Québec.

Notre objectif? Rassembler le plus grand nombre d'athlètes dans une communauté accueillante, dynamique et innovante.

Grâce à son ambiance conviviale et à son décor naturel exceptionnel, le Triathlon Abénaquis ne laisse personne indifférent! L'événement propose trois disciplines adaptées à tous les niveaux :

- **Le Triathlon Olympique** pour les triathlètes plus expérimentés
- **Le Triathlon Sprint** pour les athlètes qui veulent se dépasser seuls ou en équipe
- **Le Triathlon Relève** pour les jeunes de 12 ans et moins

Quel que soit votre niveau, vous trouverez un défi à votre mesure!

Notre guide de l'athlète contient toutes les informations essentielles pour vous aider à bien vous préparer en vue de l'événement.



INFORMATIONS UTILES



Stationnement

Une aire de stationnement sera disponible dans la cour de l'usine de sciage D&G. Le stationnement sera accessible près du 146, chemin des Bois-Francis, juste avant le pont. Des bénévoles seront sur place pour vous indiquer où vous stationner.

Récupération des troussees

La prise de possession des chandails, dossards et puces se fera le 18 juillet, de 6h15 à 8h00, au Stade Abénaquis, situé au 9, rue des Saules à Sainte-Aurélie. Les troussees pour les triathlètes Relève pourront être récupérées en même temps que celles des adultes ou à partir de 10h00 sous la tente Triathlon Abénaquis près de la ligne d'arrivée.

Tous les items sont remis le matin même de l'événement. Veuillez noter que l'inscription au triathlon est non remboursable.

Inclus avec votre inscription

Les participants recevront les éléments suivants :

- Un chandail du participant
(si vous en avez ajouté un lors de votre inscription)
- Un casque de bain
- Des autocollants et un tatouage temporaire d'identification
- Un dossard
- Une collation d'après-course
- Une médaille
- Des trophées
(pour les gagnants des podiums seulement)
- Une consommation d'après-course
- Une logistique de parcours bien encadrée



Zone de transition

La zone de transition, pour les adultes et les enfants, est située sous le Stade Abénaquis. Elle sera ouverte de 6h15 à 8h15, puis à partir de 11h30 pour le triathlon Relève.

Cette zone est strictement réservée aux participants. Aucun spectateur n'est autorisé à y entrer, en tout temps. Les participants du Triathlon Relève ont droit à un accompagnateur. Celui-ci devra être identifié à l'aide de l'autocollant « Je supporte... » qui se trouve dans la trousse de l'athlète.

Chronométrage

Les puces de chronométrage seront remises le matin même de l'événement, lors de votre inscription. La puce doit être portée à la cheville gauche en tout temps pendant la compétition.

Pour le triathlon en équipe, la puce doit être échangée directement dans la zone de transition, à votre emplacement, lors du relais entre les coéquipiers. Il est obligatoire de remettre votre puce à votre arrivée, dès que vous avez complété l'épreuve. Les temps seront disponibles en ligne, sur le site de Sportstats, une fois l'épreuve complétée.

Marquage

Le matin de l'événement, vous devrez vous identifier **au mollet droit** à l'aide du tatouage temporaire que vous trouverez dans la trousse du triathlète. Une station de marquage sera située dans la zone de transition pour vous soutenir dans l'application de celui-ci.



Réunion d'avant-course

Une première réunion pour les athlètes de la **distance Olympique** aura lieu à 7h30 le matin de l'événement. Les participants pourront ensuite se diriger vers la plage pour le départ qui sera donné à 8h00.

Une deuxième réunion des athlètes aura lieu à 8h45, cette fois-ci pour les athlètes de la **distance Sprint**. Le départ du Sprint sera ensuite donné à 9h25.

Des explications, des précisions et des ajustements concernant le déroulement seront transmis à ce moment. **Cette réunion est obligatoire.**

La réunion d'avant-course du triathlon Relève aura lieu à 12h00, juste avant le départ.

Départ

Le départ de la nage pour le triathlon Olympique et Sprint aura lieu à la plage municipale de Sainte-Aurélie. Le port du wetsuit est laissé à la discrétion du participant.

Les participants devront s'y rendre à pied à temps pour leur départ. Un sac vous sera remis pour la natation afin d'y déposer vos effets personnels. Ces sacs seront ensuite rapportés à la zone d'arrivée où vous pourrez les récupérer après la course sous la tente du Triathlon Abénaquis. Les sacs ne devront contenir aucun objet qui pourrait vous être nécessaire pendant la réalisation de votre épreuve.

Pour le Triathlon Relève, le départ se fera au quai du gazebo situé près du stade Abénaquis.

Précisions - Triathlon en équipe

L'épreuve par équipe peut se faire en duo ou en trio. Chaque discipline doit être réalisée individuellement (un seul participant par discipline). Pour la dernière épreuve, la course à pied, les autres membres de l'équipe sont autorisés à accompagner le participant qui réalise l'épreuve s'ils le souhaitent. Le relais entre les coéquipiers, soit le passage de la puce au participant suivant, se fait dans la zone de transition, à l'emplacement désigné pour l'équipe.

Précisions - Triathlon Relève

Les distances prévues sont 125 m de nage, 3 km de vélo et 1 km de course. La nage sera sécurisée par des bénévoles dans l'eau, répartis tout au long du trajet. Les épreuves de vélo et de course se dérouleront sur la rue des Saules qui sera en grande partie fermée à la circulation ou étroitement sécurisée.

Podium

Des trophées seront remis dans les catégories suivantes :

- Olympique individuel femme
- Olympique individuel homme
- Olympique équipe
- Sprint individuel femme
- Sprint individuel homme
- Sprint équipe femme
- Sprint équipe homme
- Sprint équipe mixte

Il n'y aura aucun podium pour le volet Relève.

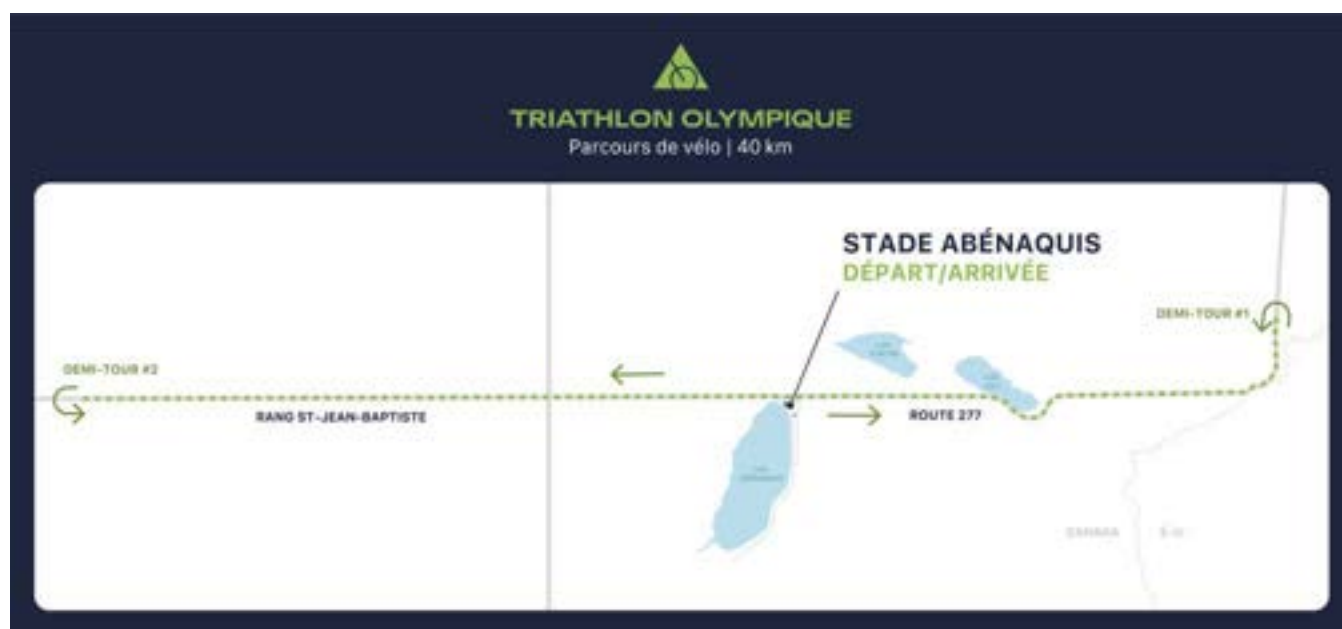


HORAIRE



Heure	Activité	Lieu
6h15	Accueil et ouverture de la zone de transition	Stade Abénaquis 9 rue des Saules, Sainte-Aurélie
7h30	Réunion des athlètes Distance Olympique OBLIGATOIRE	Stade Abénaquis 9 rue des Saules, Sainte-Aurélie
8h00	Départ du triathlon Olympique	Plage publique municipale 42 rue des Saules, Sainte-Aurélie
8h15	Fermeture de la zone de transition	Stade Abénaquis 9 rue des Saules, Sainte-Aurélie
8h45	Réunion des athlètes Distance Sprint OBLIGATOIRE	Stade Abénaquis 9 rue des Saules, Sainte-Aurélie
9h25	Départ du triathlon Sprint	Plage publique municipale 42 rue des Saules, Sainte-Aurélie
11h30	Mot du partenaire privilège et podiums	Stade Abénaquis 9 rue des Saules, Sainte-Aurélie
12h00	Départ du triathlon relève	Stade Abénaquis 9 rue des Saules, Sainte-Aurélie

TRAJETS OLYMPIQUE



TRAJETS SPRINT



TRAJETS RELÈVE



MERCI À NOS PARTENAIRES !

PRIVILÈGE

TISSEUR

UNIS POUR BÂTIR

PLATINE



Saint-Gédéon
Saint-Prospér
Saint-Zacharie

OR



ARGENT



BRONZE

