

## Guide du participant 2019

---

Tournoi invitation scolaire RSEQ-QCA

Mardi 26 février et mercredi 27 février 2019



## TABLE DES MATIÈRES

<u>AVANT-COURSE</u>	<u>1</u>
Débarcadère	1
Récupération des pochettes de course	1
Récupération des cadeaux souvenirs	1
<u>ZONE DE TRANSITION</u>	<u>1</u>
<u>DÉROULEMENT DE LA COURSE</u>	<u>2</u>
Réunion d'avant-course	2
Départ de la course	2
Épreuve de vélo	2
Épreuve de course à pied	2
Épreuve de ski de fond	3
Épreuve de patin	3
Épreuve de raquette	4
Ravitaillement	4
Nombre de tours à compléter et pénalités	4
Fin de la course	5
Sortie des équipements de la zone de transition	5
<u>ÉLÉMENTS D'APRÈS-COURSE</u>	<u>5</u>
Affichage des résultats et remise des médailles	5
Résumé des heures importantes	6

## Avant-course

### 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'entrée du Musée national des beaux-arts du Québec. Les autobus devront ensuite être déplacés vers les stationnements disponibles à proximité. Le stationnement officiel du Pentathlon des neiges est celui du Collège Mérici, situé au 755 Grande Allée Ouest, Québec, QC G1S 1C1.

### Récupération des pochettes de course

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, dans le grand chapiteau.

Nous vous demandons de ne pas entrer dans le chapiteau avec vos équipements. Un dépôt à équipement sera situé à côté du grand chapiteau, sur le site du Pentathlon des neiges. Vous pouvez y laisser vos équipements, autant avant qu'après la course.

Une fois que vous aurez récupéré votre pochette de course, vous serez en mesure d'enfiler votre dossard et d'ainsi accéder à la zone de transition pour aller y déposer votre matériel et vous préparer pour la course.

Il y aura six dossards dans les pochettes pour le primaire et le secondaire. Cinq seront utilisés par les participants et un par l'accompagnateur. Un seul accompagnateur par équipe, soit celui portant le dossard, est admis dans la zone de transition. Les autres enseignants, parents ou supporteurs doivent demeurer dans les zones réservées aux spectateurs.

### Récupération des cadeaux souvenirs

Les souvenirs remis à tous les participants du volet scolaire du Pentathlon des neiges seront disponibles le jour de la course, au kiosque d'accueil, dans le chapiteau.

## Zone de transition

La zone de transition fait partie intégrante du parcours. Vous devez avoir votre dossard pour franchir la porte d'entrée des participants et accéder à la zone de transition. Un espace identifié à votre numéro de dossard vous sera réservé dans la zone de transition. L'espace mesure 2 mètres par 1 mètre et une chaise y est disposée. Vous pouvez y déposer un seul équipement pour chaque discipline ainsi qu'un petit sac pour vos effets personnels, pourvu que vous respectiez toujours la limite de l'espace offert.

La zone de transition sera ouverte pour déposer vos équipements à partir de 9 h.

Tous les membres d'une équipe pourront demeurer dans la zone de transition 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. **Seuls les participants munis d'un dossard sont admis dans la zone de transition. Aucun spectateur ne sera admis.**

## 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. Les 26 et 27 février, la réunion aura lieu vers 10 h 05.

### Départ de la course

Le Pentathlon des neiges débute par l'étape vélo. Les départs de tous les défis se feront directement sur le site du Pentathlon des neiges, devant le Musée national des beaux-arts du Québec. Les vélos seront installés dans la zone de départ, sur le site du Pentathlon des neiges. Les places seront assignées selon les numéros de dossards. Vous devez attendre la fin de la réunion d'avant-course avant d'aller installer votre vélo dans la zone de départ. Une sanction des officiels pourrait vous être imposée pour le non-respect de cette consigne.

### Épreuve de vélo

Quelques rappels importants concernant l'étape de vélo :

- Le port du casque est obligatoire;
- Les pneus à relief sont obligatoires (i.e. les pneus lisses (« slicks ») avec ou sans rainures, sont interdits);
- Tous les types de crampons sont autorisés (caoutchouc, métal);
- Les pneus ne doivent pas comporter de bande de roulement;
- Tous les types de vélo (cyclo-cross, montagne, route) sont autorisés, pourvu qu'il soit muni de pneus réglementaires;
- N'oubliez pas de fixer sur votre vélo la plaque d'identification incluse dans votre pochette du coureur.

### Spécifications pour les départs

Pour toutes les épreuves, le départ est de type « Le Mans », c'est-à-dire qu'au moment du départ, les cyclistes sont « à pied » et doivent courir pour aller récupérer leur vélo préalablement installé dans la zone de départ. Une fois le vélo récupéré, les cyclistes doivent continuer de courir à côté de leur vélo et embarquer sur ce dernier seulement une fois passé la ligne d'embarquement.

Sur le parcours routier, vous n'avez pas à respecter la signalisation routière habituelle. 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. Tous les concurrents devront faire preuve de civisme et d'esprit sportif tout en s'adaptant aux conditions de conduite hivernale.

### Épreuve de course à pied

Tout comme pour le vélo, vous devrez passer sur le site du Pentathlon pour compléter vos différents tours. La section de parcours sera sur la neige. En équipe, n'oubliez pas le transfert de la puce électronique.

### Épreuve de ski de fond

Vous devez fixer vos skis à vos bottes uniquement dans la zone d'embarquement (et non à votre barrière), située immédiatement à la sortie de la zone de transition. À l'inverse, vous devez enlever vos skis dans la zone de débarquement située à l'entrée de la zone de transition et vous rendre à votre barrière avec vos skis et vos bâtons en main. Lorsque vous circulez dans la zone de transition, faites attention aux autres concurrents avec vos bâtons et vos skis. Assurez-vous que les pointes de vos bâtons soient dirigées vers le sol et celles de vos skis vers le ciel. Une pénalité pourrait vous être imposée si vous ne respectez pas cette règle.

Lorsque vous entrez sur le parcours, vous devez céder le passage aux concurrents déjà sur la piste. Partout sur le parcours, vous pouvez emprunter le style classique ou le pas de patin. Le traçage est fait en conséquence.

### Épreuve de patin

Un corridor sera aménagé pour faciliter le passage entre la zone de transition et l'anneau de glace. 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. Lors de votre dernier tour, empruntez le corridor situé près de l'entrée de la zone de transition pour sortir de la patinoire. Des chaises seront disposées dans le corridor pour mettre et enlever vos lames nordiques, au besoin. Il n'est pas permis de mettre ou d'enlever les lames nordiques ailleurs que sur une chaise près de la patinoire ou dans la zone de transition.

En patin, contrairement à toutes les autres disciplines, les dépassements se font par la droite. Circulez toujours en serrant l'intérieur de l'anneau. Vous ne devez donc jamais patiner sur la droite, sauf quand vous effectuez un dépassement.

Pour des raisons de sécurité, la patinoire est à sens unique. Il est interdit de patiner en sens inverse. Si vous passez tout droit à la sortie ou si vous devez retourner dans la transition, vous devez faire un tour complet.

Quelques rappels importants concernant l'étape patin :

- Le port du casque est obligatoire. Vous pouvez utiliser un casque de patin, de vélo, de hockey ou n'importe quel autre casque sécuritaire;
- Il n'y a pas de ravitaillement pendant l'étape patin. Prévoyez une gourde si vous pensez avoir besoin de ravitaillement pendant cette étape;
- Vous devez être assis sur une chaise pour installer vos lames aux pieds; soit à l'endroit qui vous est assigné dans la zone de transition ou sur les chaises prévues à cet effet sur le bord de la glace.

### Épreuve de raquette

En sortant de la zone de transition, vous devrez passer dans le tunnel #3, le premier que vous verrez, pour accéder au parcours de raquette. À la sortie du tunnel, vous devez tourner à gauche pour accéder au parcours. Le parcours sera balisé de petits drapeaux de démarcation. Suivez-les tout au long de votre course. Sur une portion du parcours, vous serez côte à côte avec les skieurs. Assurez-vous de partager l'espace et de respecter votre corridor, surtout lors des passages par-dessus les tunnels. Vous devez toujours circuler à la gauche/en sens inverse des skieurs.

Lors de votre dernier tour, vous devez passer une dernière fois par-dessus les tunnels #3 et #2, puis prendre l'embranchement sur votre droite en passant dans le 3e tunnel (#1) pour vous rendre à l'arrivée. Les indications sur le parcours vous aideront à trouver le bon chemin.

### Ravitaillement

Il y aura des postes de ravitaillement sur les différents parcours et à l'arrivée. Vous pourrez y prendre de l'eau, des breuvages énergétiques, du ravitaillement solide et à certains endroits, selon la température, des bouillons chauds. Notez qu'il ne sera pas possible de remplir vos bouteilles d'eau aux postes de ravitaillement. Les barres énergétiques peuvent avoir été en contact avec des noix ou autres aliments. Attention aux allergies.

### Nombre de tours à compléter et pénalités

Il est de votre responsabilité de compter vos tours et de savoir s'il vous reste un ou des tours à faire et quand il est temps de vous diriger vers la zone de transition. Les bénévoles aux intersections sont là pour vous indiquer chacune des options, mais pas pour vous dire où aller. Avant la course, prenez le temps de réfléchir au nombre de passages que vous aurez à faire à l'intersection et une fois parti, comptez bien vos tours ou demandez à un parent ou ami de vous aider en bordure de piste.

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

	Vélo	Course	Ski	Patin	Raquette
Moustique	08 : 00	06 : 00	30 : 00	05 : 00	06 : 00
Benjamin	12 : 00	20 : 00	30 : 00	05 : 00	15 : 00
Cadet/juvenile/personnel	12 : 00	20 : 00	30 : 00	05 : 00	15 : 00

### **Fin de la course**

Une fois franchi le fil d'arrivée, il est de votre responsabilité de remettre votre puce électronique aux bénévoles du Pentathlon des neiges. Dans l'espace d'arrivée, des bénévoles seront sur place pour récupérer votre puce. Si vous ne complétez pas la course et ne franchissez pas le fil d'arrivée, il est de votre responsabilité de rapporter votre puce électronique au personnel d'accueil à l'intérieur du chapiteau. Des frais de 150 \$ (soit le coût des puces) seront facturés à toute personne ou équipe dont la puce ne sera pas récupérée à la fin de la course.

### **Sortie des équipements de 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 dossard sur vous pour retourner dans la zone de transition pour y récupérer votre matériel. La zone est contrôlée tant que toutes les courses de la journée ne sont pas terminées et que tous les équipements ne sont pas sortis. Il s'agit d'une protection pour vous et votre matériel. Pas de dossard, 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 à votre voiture après la course et de voir à leur surveillance.

## Éléments d'après-course

### **Affichage des résultats et remise des médailles**

Les résultats sont affichés en direct sur les écrans de télévision situés à l'intérieur du chapiteau. Les remises de médailles se feront dans le chapiteau, le plus rapidement possible après la course.

Rappel : Vous devez être présent lors de la cérémonie protocolaire pour vous mériter une médaille. Advenant une absence de votre part, vous perdrez alors ce privilège.

## Résumé des heures importantes

---

	Pochette de course	Entrée zone de transition	Réunion d'avant-course	Remise des médailles
26 février Primaire	9 h	9 h	10 h 05	12 h 15
27 février Secondaire	9 h	9 h	10 h 05	13 h 15

---

**Bonne course et surtout, amusez-vous !**