

DÉFI

DU PARC DE LA RIVIÈRE GENTILLY

14, SEPT, 19



GUIDE DU PARTICIPANT

TRIATHLON

Vélo 12 km / Course 5 km / Kayak 3 km → Homme et femme

DEFIGENTILLY.COM



TABLE DES MATIÈRES

Mot des présidents	1
Parc régional de la rivière Gentilly	2
Informations générales	2
Accès sur le site de la compétition	2
Validation de l'inscription et réunion des athlètes	2
Remise des médailles	3
Commodités	3
Points de ravitaillement en eau	3
Goûter aux athlètes	3
Matériels	3
Catégories	4
Parcours	4
Temps limites	4
Chronométrage	4
Disposition des dossards et plaque de vélo	5
Règlements généraux	6
Vélo de montagne	6
Course à pied	7
Kayak	7

Mot des présidents

Mot du président organisateur

Le Parc régional de la rivière Gentilly a l'honneur d'accueillir la 7^e édition du Défi du Parc de la rivière Gentilly le 14 septembre 2019. Cette journée regorgera d'enfants, des sportifs amateurs ainsi que des athlètes de haut niveau. Tous et chacun défieront le Parc.

La journée débute très tôt par le triathlon (vélo de montagne, course à pied et kayak), sur l'heure du dîner, c'est au tour des jeunes de se dépasser et au début de l'après-midi nous laissons la place aux adeptes de vélo de montagne ou de course à pied.

Une belle et audacieuse aventure qui a conquis ses lettres de noblesse par l'engouement qu'elle suscite, et ce, grâce à une équipe de passionnés où tous ont mis en œuvre leur savoir-faire, leur volonté et leur dynamisme pour que le Défi soit une véritable réussite à tous les niveaux. Une équipe de 100 bénévoles dévoués œuvre pour la réussite de cet événement. Qu'ils en soient chaleureusement remerciés.

C'est avec beaucoup de fierté que nous allons accueillir des participant(e)s et athlètes provenant de partout au Québec à venir se dépasser en vélo de montagne, à la course à pied et/ou en kayak. Que chaque personne prenne du plaisir à pratiquer son sport favori dans la joie et le respect d'autrui, afin que vous puissiez repartir de notre événement avec l'envie d'y revenir.

Un grand merci aux partenaires du Défi du Parc de la rivière Gentilly.
Bonne chance aux participants et participantes!

Claude Grandmont

Mot de la présidente d'honneur

C'est avec plaisir que j'ai accepté la présidence d'honneur d'un événement comme le Défi. Ayant débutée ma carrière dans des compétitions régionales en Abitibi, je sais très bien l'importance d'un tel événement pour une communauté et surtout, pour la relève.

C'est fantastique d'avoir dans un même environnement l'accès aux trois disciplines s'adressant aussi bien aux débutants qu'aux sportifs aguerris. Le Défi du Parc de la rivière Gentilly est un événement qui permet de se dépasser soi-même et ainsi se fixer ses propres défis sportifs.

J'ai bien hâte de prendre le départ dans la discipline du vélo de montagne qui comme moi donneront le meilleur d'eux. *Je vivrai, avec vous, la fébrilité de l'événement.*

Bon défi à tous!

Cindy Montambault,

Membre de l'équipe Nationale de vélo de montagne



Parc régional de la rivière Gentilly

Le Parc régional de la rivière Gentilly est une destination plein air incontournable du Centre-du-Québec. On y trouve des sentiers aménagés pour tous les niveaux de pratique, et des activités d'hébergement de qualité : camping, chalets et prêts-à-camper. Un souci particulier est accordé au bien être des jeunes familles.

Le Parc propose comme activités estivales la randonnée pédestre, le vélo de montagne et des activités familiales. Pour la période hivernale, le Parc vous offre des sentiers de raquette, du Fatbike et de ski Hok que vous pouvez vous procurer en location. Le Parc est reconnu pour la qualité de ses sentiers de FatBike au Québec. Venez vivre la joie de rouler avec des gros pneus.

Informations générales

Accès sur le site de la compétition

Le site d'accueil pour toutes les épreuves est accessible par l'entrée de Sainte-Marie-de-Blandford (1000, route des Flamants*)

Par l'autoroute 55 : Empruntez la sortie 176 et dirigez-vous vers Bécancour par l'autoroute 30. Sur la route 132 Est, tout juste après le pont sur la rivière Gentilly (près de la centrale nucléaire de Gentilly 2), tournez à droite sur la route des Flamants.

Par l'autoroute 20 : Empruntez la sortie 235 et suivez les indications sur les panneaux touristiques bleus.

Par Sainte-Gertrude : Tournez sur la route 261 Sud, faire 4 km et tournez à gauche sur la route 226 Est (entre Sainte-Gertrude et Sainte-Marie-de Blandford). Juste avant d'arriver à Sainte-Marie-de-Blandford, tournez à gauche sur la route des Flamants.

Vous pourrez vous stationner gratuitement dans les nombreux espaces de stationnements prévus pour l'évènement. Nous vous demandons de respecter les bénévoles qui sont assignés au stationnement.

**Si vous utilisez Google Maps ou un GPS, l'adresse postale ne donnera pas les bonnes indications. Il est recommandé d'utiliser l'adresse postale fictive suivante : 50 rue des Flamants, Sainte-Marie-de-Blandford.*

Validation de l'inscription et réunion des athlètes

Dès 6h30, veuillez valider votre inscription et prendre possession de votre matériel (dossards avec des épingles, plaque de vélo avec des serre-câbles et t-shirt identifié au Défi) au bâtiment principal du Parc régional de la rivière Gentilly.

7h30 - Réunion des athlètes à la Place Home Hardware.

Horaire

Dès 6h30	Validation des inscriptions du DÉFI TRIATHLON
7h30	Réunion des athlètes du DÉFI TRIATHLON – <i>au podium</i>
8h00	Départ du DÉFI TRIATHLON
Dès 9h00	Validation des inscriptions du DÉFI JEUNESSE
10h45	Réunion des athlètes du DÉFI JEUNESSE 4-7 ANS – <i>au passage des participants</i>
11h00	Départ du DÉFI JEUNESSE 4-7 ANS
11h10	Réunion des athlètes du DÉFI JEUNESSE 8-10 ANS – <i>au passage des participants</i>
11h30	Départ du DÉFI JEUNESSE 8-10 ANS
11h55	Réunion des athlètes du DÉFI JEUNESSE 11-13 ANS – <i>au passage des participants</i>
12h15	Départ du DÉFI JEUNESSE 11-13 ANS
Dès 11h45	Validation des inscriptions des DÉFIS COURSE À PIED ET VÉLO DE MONTAGNE
13h15	Réunion des athlètes du DÉFI VÉLO DE MONTAGNE – <i>sur la ligne de départ</i> Réunion des athlètes du DÉFI COURSE À PIED – <i>sur la ligne de départ</i>
13h30	Départ des DÉFIS VÉLO DE MONTAGNE
13h35	Départ du DÉFI COURSE À PIED

Remise des médailles

La remise des médailles aura lieu vers **10h15** même s'il y a encore des participants dans le parcours.

Commodités

- Lors de cet évènement, un restaurant sera sur place afin de vous offrir ce dont vous aurez besoin. Des collations seront également disponibles. **Pour participer au souper, il est nécessaire de réserver votre place le jour de l'évènement au restaurant.**
- Chiropraticiens sur place - gratuit

NOUVEAUTÉ

Il y aura une unité mobile de distribution d'eau potable pour éliminer les bouteilles d'eau. Nous vous demandons d'amener vos propres bouteilles.

Points de ravitaillement en eau

Il y aura des points de ravitaillement en eau à différents endroits sur le parcours.

Goûter aux athlètes

Un goûter sera offert gratuitement à tous les athlètes qui participent à l'évènement sur présentation du dossard. Il peut être pris avant ou après la compétition.

Matériels

Les participants sont responsables de fournir le matériel à l'exception du kayak, des pagaies et des VFI (vêtements de flottaison individuels) qui sont fournis par l'organisation. **Aucun effet personnel (ex: souliers, VFI, casque, pagaie) ne sera transporté par l'organisation.** Les kayaks sont en plastique de type ouvert sans jupette (aussi appelé « sit on the top »). Un casque est obligatoire pour les épreuves de vélo et de kayak. Seuls les vélos de montagne sont acceptés.

Catégories

Il y a 2 catégories :

- Homme
- Femme

Parcours

Les participants doivent compléter en continu les trois disciplines selon l'ordre suivant :

1. **Vélo de montagne** : 12 km (2 boucles de 6 km) - *Circuit intermédiaire de type « single track »*
2. **Course à pied** : 5 km - *Sentier pédestre vallonné et sinueux en forêt et possibilité de devoir traverser une petite rivière (eau très peu profonde)*
3. **Kayak** : 3 km
 - Parcours comportant plusieurs obstacles naturels de la rivière Gentilly.
 - Niveau de difficulté : eau calme avec quelques sections d'eau vive et roches à éviter. Adéquat pour les débutants. Il est à noter que les pluies peuvent faire varier le débit de l'eau.

Attention : Il sera nécessaire pour les participants de sortir de leur kayak et de le traîner sur de courtes distances et ceci, à plusieurs reprises, particulièrement si le niveau d'eau est bas. Vous devez donc prévoir des chaussures en conséquence. Les chaussures comportant des crampons de métal sont interdites.

Temps limites

Un temps maximal de 3 heures est alloué aux participants pour réaliser ce défi, après quoi l'athlète est disqualifié.

Chronométrage

Les temps sont enregistrés après chaque épreuve et au fil d'arrivée. Le temps de départ correspond au signal de flûte.

Il y a 2 sites de chronométrage :

- Place Home Hardware (**site #1**) :
 - Transition entre le vélo de montagne et la course à pied
 - Arrivée
- Avant la rivière (**site #2**) :
 - Transition entre la course à pied et le kayak

Zones de transition et relais

- Pour accéder aux zones de transition, vous devrez présenter votre dossard.
- Aucun compétiteur ne peut recevoir d'aide de qui que ce soit pour faciliter la transition.
- Les zones de transition sont surveillées par des bénévoles, mais nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

Zone de transition au site #1 : transition vélo de montagne/course à pied

- Des chaises seront disposées pour vous permettre de vous asseoir durant la transition pour enfiler votre équipement, s'il y a lieu.
- Vous pourrez déposer votre matériel à votre endroit réservé 1 heure avant votre départ.
- Vous devez récupérer votre matériel dans les 30 minutes suivant votre arrivée.

Zone de transition au site #2 : Transition entre la course à pied/kayak

- Ce site n'est pas accessible avant la course et il n'est pas possible d'y laisser de l'équipement.
- Tous les kayaks seront disposés sur la rive de la rivière. Vous devez prendre le kayak qui porte votre numéro de dossard.

Disposition des dossards et plaque de vélo

Vous recevrez deux dossards ainsi qu'une plaque de vélo rigide portant votre numéro d'identification. Ils devront être disposés comme suit :

1. Une plaque de vélo attachée avec des serre-câbles sur le devant de votre vélo (2 serre-câbles sur le guidon et 1 serre-câble sur le tube vertical de la fourche ou les câbles de frein);
2. Un dossard épinglé sur le devant de votre chandail (sur l'abdomen);
3. Un dossard épinglé dans le dos de votre chandail ou sur votre sac à dos.



Règlements

Règlements généraux

- Un manquement à l'un des règlements peut entraîner une disqualification.
- Les participants doivent avoir au minimum 14 ans.
- La courtoisie est de mise sur le parcours.
- Il est interdit de porter des écouteurs.
- Il est interdit de sortir du parcours défini par l'organisation.
- Le numéro du participant doit être bien en vue durant toute la course à l'exception de l'épreuve de kayak durant laquelle les dossards se trouvent en dessous du VFI.
- En aucun temps, il ne doit y avoir d'accompagnateurs sur le parcours.
- Les compétiteurs plus lents doivent céder le passage aux plus rapides.
- Vous devez ramasser vos déchets, s'il y a lieu.
- Il est important de respecter les exigences au niveau des équipements. L'utilisation et/ou la présence d'un équipement non conforme sur le parcours ou dans une zone de transition entraînera une disqualification immédiate.
- Il est interdit de s'échauffer sur le parcours après le début de la course.
- En cas de blessure, rangez-vous sur le bord du parcours ou sur le bord de la rivière et une équipe de premier soin vous rejoindra rapidement. Aviser d'autres participants afin qu'ils puissent informer un officiel. Il y aura également une équipe de premier soin en fermeture de parcours.

Vélo de montagne

- Suite à cette épreuve, les vélos demeurent dans les supports sous la surveillance de l'équipe de bénévoles. Les participants devront les récupérer dans les 30 minutes suivant leur arrivée sur présentation de leur dossard.
- Le participant doit s'occuper lui-même du nombre de tours parcourus. En aucun temps, un officiel ne pourra le renseigner sur le nombre de tours parcourus. Si le participant complète moins de tours que ce qui est prévu, il sera disqualifié automatiquement.
- Le parcours est balisé et parsemé d'obstacles naturels. Porter attention aux indications.
- Une pente dangereuse sera identifiée par un triangle noir.
- Lorsque le parcours le permet, garder votre droite.
- Les dépassements s'effectuent idéalement par la gauche. Le participant qui en dépasse un autre doit signifier son intention et indiquer de quel côté il désire passer. La personne qui se fait dépasser doit alors collaborer du mieux qu'elle peut pour libérer le passage.
- Le casque de protection est obligatoire.
- Un seul et même vélo est permis par participant pour toute la durée de la course.
- Seul le vélo de montagne est accepté, tous les autres types de vélo seront refusés.

- Le vélo doit être en bonne condition.
- Chaque participant doit vérifier les freins.
- Les extrémités du guidon doivent être recouvertes.
- Chaque participant peut avoir en sa possession les pièces et les outils nécessaires pour effectuer des réparations. Il doit les effectuer lui-même.

En cas de bris du vélo durant la course, différentes options s'offrent au participant :

- a) Le participant répare soi-même son vélo et poursuit son parcours ;
- b) Le participant court à coté de son vélo et poursuit son parcours ainsi ;
- c) Le participant déclare forfait, se rend au site #1 et effectue les autres épreuves pour le plaisir seulement.

Course à pied

- Le parcours est balisé et parsemé d'obstacles naturels. Porter attention aux indications.
- Lorsque le parcours le permet, garder votre droite.
- Les dépassements s'effectuent idéalement par la gauche. Le participant qui en dépasse un autre doit signifier son intention et indiquer de quel côté il désire passer. La personne qui se fait dépasser doit alors collaborer du mieux qu'elle peut pour libérer le passage.

Kayak

- Le port du casque protecteur (vélo ou autre) et du VFI est obligatoire pendant toute l'épreuve de kayak, et ce, dès la mise à l'eau.
- Les chaussures comportant des crampons de métal sont interdites.
- Les participants sont tenus d'éviter autant que possible d'abîmer les kayaks. Il est permis de tirer un kayak vide seulement.
- Si une pagaie est brisée, le participant devra terminer le parcours avec cette pagaie.
- Les roches sont glissantes et la prudence est de mise.
- Les dépassements sont permis partout sur la rivière, mais il faut demeurer courtois.
- Après avoir effectué son parcours sur la rivière, le participant doit déposer son VFI et sa pagaie dans son kayak et courir jusqu'au fil d'arrivée. Le participant doit courir sur une distance d'environ 500 mètres afin d'atteindre le fil d'arrivée.