

La *Virée*
Nordique
de Charlevoix

**Triathlon nordique des jeunes
(Triathlon et duathlon scolaires)**

22 février 2018

Au Mont Grand-Fonds

GUIDE

Du Chef accompagnateur

De chaque groupe

Version

(4 février 2018)

Claude Miville, organisation

David Savard-Gagnon, directeur de course primaire

Simon Fortin, directeur de course secondaire



INTRODUCTION

La Virée Nordique de Charlevoix, avec ses partenaires Le Mont Grand-Fonds et Triathlon Québec, a le plaisir de vous inviter à la quatrième édition du Triathlon Jeunes de Charlevoix. Nous recevons cette année environ 450 élèves des différentes écoles primaires et secondaires de la commission scolaire de Charlevoix et d'écoles invitées de la région.

Chaque école est responsable **d'assurer le transport des élèves** et de **nommer un chef accompagnateur** responsable des élèves de l'école. Ce chef accompagnateur s'assurera à son tour d'avoir le nombre de parents ou bénévoles en nombre nécessaire pour superviser son groupe d'élèves.

Ce **guide s'adresse au Chef accompagnateur** et donne les informations utiles sur l'horaire, la course (catégories, distances, médailles, plan de parcours), les consignes, le plan du site et les activités complémentaires en après-midi.

Chaque école **se verra assigner un parrain ou une marraine qui vous attendra à l'arrivée et vous accompagnera dans les démarches** tout au long de la journée.

A votre arrivée, nous vous demandons d'attendre dans l'autobus le parrain ou la marraine de la Virée nordique. Ils vous remettront dans l'autobus le matériel nécessaire et vous guideront vers **des zones de rassemblement qui vous seront assignées** (pour déposer vos sacs à dos); ils vous donneront les **instructions précises** pour vous diriger au bon moment au site du départ de votre course. Le chef accompagnateur devra se diriger au poste d'accueil pour signifier les changements dans la composition des équipes de coureurs. Le parrain ou la marraine resteront avec vous pour vous aider à préparer vos groupes en fonction des épreuves auxquelles les élèves sont inscrits.

Les **zones de rassemblement de chaque école sont situées dans le chalet principal** du Mont-Grand-Fonds. **Le poste d'accueil est dans la salle de fartage** de ski de fond à l'ouest du chalet principal.

Les enfants devront avoir leur lunch; une légère collation sera toutefois servie aux coureurs.

1-HORAIRE

L'horaire détaillé de la journée et du départ de chaque vague de course est donné en **Annexe**

Vous êtes invités à consulter l'horaire pour connaître l'heure exacte des départs des différentes vagues et préparer vos jeunes en conséquence. **Le chef accompagnateur devra gérer les horaires de ses élèves pour qu'il n'y ait pas de retard dans le déroulement des courses.**

L'arrivée des autobus est prévue à 9H30 mais compte tenu des distances et des traversiers à prendre, certains autobus arriveront après 9H30. Si vous ne pouvez arriver à 9h30, vous devez

en informer immédiatement l'Organisation (M. David Savard-Gagnon ou M. Claude Miville au triathlon@vireenoordique.com) pour inscrire les équipes dans les vagues appropriées.

Triathlon- Duathlon pour les jeunes du **PRIMAIRE** :

- **Arrivée des autobus 9H30;**
- **Attendre dans l'autobus** qu'un responsable de la Virée nordique vous donne les consignes pour récupérer les dossards et vous diriger au bon endroit,
- se diriger vers votre **zone de rassemblement** pour déposer vos bagages;
- **10H15** consignes générales de course;
- **VEILLEZ à ce que vos élèves se présentent au bon endroit et au bon moment pour le départ de leur course.**
- **NB : les écoles qui ont des camisoles, sont invitées à les apporter; il sera plus facile de repérer ses coureurs sur les pistes.**

Triathlon-Duathlon pour les jeunes du **SECONDAIRE**:

- **Arrivée des autobus 13H15;**
- **Attendre dans l'autobus** qu'un responsable de la Virée nordique vous donne les consignes pour récupérer les dossards,
- se diriger vers votre **zone de rassemblement** pour déposer vos bagages;
- **13H15** consignes générales de course;
- **VEILLEZ à ce que vos élèves se présentent au bon endroit et au bon moment pour le départ de leur course.**

2-COURSES : catégories et distances

Le duathlon se fera en boucles de patin sur un anneau de glace aménagé sur le lac derrière la salle de fartage du Mont Grand-Fonds et sera suivi de boucles de raquettes sur le même lac. Les équipes de triathlon feront, en plus des boucles patins et raquettes, des boucles en ski de fond sur les pistes balisées du Mont Grand-Fonds. Le nombre de boucles que devront faire les coureurs est fonction de leur niveau scolaire et se rapproche des recommandations de Triathlon Québec établies selon le groupe d'âge des participants. Les **courses seront chronométrées.**

Carte de parcours

Nous vous invitons à consulter la carte du parcours disponible aussi sur le site internet et la carte détaillée pour visualiser l'emplacement des aires de transition et des installations.

Vous devez aussi prendre connaissance du tableau suivant pour connaître les distances à parcourir et le nombre de boucles en fonction de la catégorie des coureurs (primaire 4^e, 5^e, 6^e, secondaire 1^e, 2^e et secondaire 3^e, 4^e, 5^e).

Assurez-vous que les jeunes connaissent bien le nombre de boucles car ils devront les compter.

Tableau Distances à parcourir et boucles à compléter.

Les équipes duathlon font le patin et la raquette. Les équipes triathlon poursuivent avec le ski de fond.

	patin distance (km)	330 m boucles	raquette km	575m (450 m) boucles	ski de fond km	1,1 km boucles
4-5-6e année	2,0	6	1,0	2	2,2	2
1-2e secondaire	3,3	10	1,6	3	3,3	3
3-4-5e secondaire	5,0	15	2,2	4	4,4	4

3-ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE et PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Le **port du casque de sécurité est obligatoire pour les patineurs**. La Virée Nordique peut regarder la **possibilité de prêter des raquettes, skis de fond ou casques** dans la mesure de ses disponibilités. Le Chef accompagnateur devra aviser le responsable de l'événement (Claude Miville au courriel triathlon@vireenordique.com) dans les meilleurs délais et avant le 20 janvier 2018.

Consignes de course

- M. David Savard-Gagnon, agira comme **directeur de course** et donnera les consignes de course aux participants;
- Chaque équipe aura un **numéro de dossard** unique; un dossard bavette sera utilisé pour ne pas être obligé d'utiliser des épingles. Le **dossard devra être porté à l'avant**; Les **dossards seront remis aux accompagnateurs à la fin de la course et redonnés à la Virée nordique de Charlevoix**.
- le patineur aura aussi un **bracelet** utilisé comme témoin; le patineur remettra le bracelet à son coéquipier (le raquetteur) dans l'aire de transition après sa course en

patin; le raquetteur participant au triathlon remettra à son tour le bracelet au skieur de fond. Les bracelets **seront récupérés en fin de course**.

- **Comptage des boucles**; les jeunes sont responsables de compter les tours de patin et de raquette selon l'épreuve à laquelle ils seront inscrits; **toutefois chaque chef accompagnateur** devra aider les officiels de course en comptant les tours de ses propres participants selon les directives du directeur de course.
- **Les pistes seront balisées**. Les aires de transition seront clôturées et une équipe de bénévoles **assurera le contrôle et la sécurité du parcours** (surveillance et accès au site);
- A l'arrivée de la course, l'équipe de chronométrage prendra le numéro de dossard du coureur et récupérera les bracelets et les dossards;
- Les dossards des patineurs et des raquetteurs seront récupérés après l'épreuve;
- **NOUVEAU CETTE ANNÉE pour les courses en équipe**: si pour une raison ou une autre, dont à la demande des officiels de course, les patineurs ne terminent pas le nombre de tours requis, le raquetteur prendra le relais mais le bracelet ne sera pas transmis au raquetteur mais remis à l'officiel de course. Le temps de l'équipe sera chronométré mais dans une catégorie «participatif».

Consignes zone de rassemblement

- Chaque école a une zone de rassemblement identifiée par une affiche à l'étage du chalet principal;
- **Respecter les aires de rassemblement** assignées;
- **Enlever les raquettes** avant d'entrer dans le chalet principal;
- Maintenir les zones de rassemblement propres (**utilisez les poubelles!**)

ACTIVITÉS SOUS SUPERVISION

Pour que les jeunes profitent au maximum de leur visite au centre de ski, **Le Mont-Grand-Fonds donnera accès gratuitement** aux participants du triathlon aux :

- sentiers **de raquettes**;
- sentiers de **ski de fond**.

Ces activités se feront **toutefois sous la supervision et surveillance directe de chacun des chefs accompagnateurs** et des parents accompagnateurs. Les enfants devront avoir leur équipement (raquette ou ski de fond).

TABLEAU - HORAIRE DE LA JOURNÉE

Jeudi le 22 février 2018

triathlon-duathlon jeunes du PRIMAIRE

09:30 09:30 arrivée des autobus des écoles primaires
09:50 récupération des dossards
09:55 consignes générales de course
10:05 consignes générales aux chefs accompagnateurs

vague 1 triathlon primaire équipes garçons et équipes filles

10:15 rejoindre tente à patin pour chausser les patins
10:30 rejoindre aire de départ
10:35 mot de la présidente d'honneur
10:45 départ de la vague équipe garçons et équipes filles

vague 2 duathlon équipe garçons primaire

10:45 rejoindre tente à patin pour chausser les patins
11:00 rejoindre aire de départ
11:15 départ de la vague équipe garçons

vague 3 duathlon équipes filles primaire

11:15 rejoindre tente à patin pour chausser les patins
11:30 rejoindre aire de départ
11:45 départ de la vague équipes filles

vague 4 duathlon et triathlon primaire équipes mixtes

11:45 rejoindre tente à patin pour chausser les patins
12:00 rejoindre aire de départ
12:15 départ de la vague équipes mixtes

remise des médailles Primaire

13:00 remise des médailles Primaire (avec la présidence d'honneur)
13:15 fin de l'activité et lunch (libre)
13:15 15:00 activité libre sous supervision des chefs accompagnateurs

triathlon-duathlon jeunes du SECONDAIRE

13:15 arrivée des autobus des écoles secondaires
13:30 récupération des dossards
13:30 consignes générales de course

vague 5 secondaire 1 et 2 et secondaire 3,4 et 5 (équipes ou individuel)

13:40 rejoindre roulotte pour chausser les patins
13:50 rejoindre aire de départ
14:00 départ de la vague

remise des médailles

14:45 remise des médailles secondaire
15:00 fin de l'activité