



**Triathlon nordique des jeunes
(Triathlon et duathlon scolaires)
Jeudi le 14 février 2019**

(remis le lundi 18 février 2019 en cas de fermeture d'écoles le jeudi)

À l'aréna de Clermont

GUIDE

Du Chef accompagnateur

De chaque groupe

Version

(28 décembre 2018)

Claude Miville, organisation

David Savard-Gagnon, directeur de course



Ville de
CLERMONT



HORIZON
CHARLEVOIX

INTRODUCTION

La Virée Nordique de Charlevoix, avec ses partenaires la Ville de Clermont, Horizon Charlevoix et Triathlon Québec, a le plaisir de vous inviter à la cinquième édition du Triathlon des 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.

À 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 (dossards) et vous guideront vers **des zones de rassemblement qui vous seront assignées** (pour déposer vos sacs à dos) et les portes d'accès que vous devrez utiliser;
- les parrains et marraines vous donneront les **instructions précises** pour déposer vos équipements (raquettes et skis) au bon endroit et vous guideront vers les salles pour mettre les patins et vers les aires de transition raquettes et ski de fond;
- Dès son arrivée, le chef accompagnateur devra se diriger **au quartier général** du triathlon 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.

PLAN DES AMÉNAGEMENTS

ZONES DE RASSEMBLEMENT : Les zones de rassemblement de chaque école sont situées dans les estrades de l'aréna **et une série de bancs sera assignée à votre école. Vous devrez utiliser une des 4 portes d'accès** que vous indiquera votre parrain ou marraine.

Le **QUARTIER GÉNÉRAL** est situé dans le hall d'entrée de l'aréna et est accessible aux bénévoles et aux chefs accompagnateurs; **les élèves n'y sont pas admis.**

Les CHAMBRES DES PATINEURS, au nombre de 6, sont situées au niveau de la glace à l'avant de l'aréna et sont assignées selon le cas aux vagues 1 à 10. **Les patineurs doivent se diriger vers la salle assignée à leur vague** (numéro de vague sur la porte de la salle).

LUNCH

Les enfants devront avoir leur lunch et le prendront à leur siège dans les estrades. Les accompagnateurs décideront de l'heure du lunch en fonction de l'horaire des vagues assignées à leur école. Une légère collation et un breuvage chaud seront toutefois servis aux coureurs dans la tente ravitaillement à l'extérieur.

INFIRMERIE

L'infirmerie est située près des chambres des patineurs. Une équipe médicale de 5 personnes, incluant des patrouilleurs à motoneige, assurera les premiers soins.

AIRE D'ACCÈS AU PUBLIC

Le public et les élèves pourront suivre la course patin dans les estrades et la course raquette et ski de fond dans le stationnement de l'aréna mais devront rester derrière les clôtures. En aucun cas, ils ne devront franchir la barrière et se retrouver dans la zone d'arrivée, de chronométrage ou dans les aires de transition raquettes et ski de fond. Les parcours raquettes et ski de fond sont aménagés en lacets et devraient permettre au public de suivre les courses.

HORAIRE

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

ATTENTION : Il y a 8 vagues de départ pour les patineurs le matin. 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.**

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

- **Arrivée des autobus 8h30 à 9h00;**
- **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;
- **9h15** consignes générales de course dans les estrades;
- Vous aurez à **répartir les jeunes dans différentes vagues de patineurs** qui partent toutes les 15 minutes. Le numéro des vagues vous sera indiqué à votre arrivée et tiendra compte que certaines écoles arriveront en retard;

- **Les écoles qui ont des camisoles, sont invitées à les apporter pour leurs patineurs seulement.** Il sera plus facile de repérer les patineurs et de compter le nombre de tours de patin sur la glace;
- **VEILLEZ à ce que vos élèves se présentent au bon endroit et au bon moment pour le départ de leur course.**

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;
- **13h30** 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.**

COURSES : catégories et distances

Le duathlon se fera en boucles de patin sur la patinoire de l'aréna. Les patineurs passeront le bracelet-relais aux raquetteurs qui feront un tracé en lacets sur le côté de l'aréna. Les équipes de triathlon feront, en plus du patin et de la raquette, un parcours en ski de fond sur les pistes balisées à l'arrière de l'aréna. Les distances que devront faire les coureurs sont décidées en fonction de leur niveau scolaire et se rapprochent 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 en annexes la carte des parcours raquettes, ski de fond et patins (aussi disponible sur le site internet) et la carte détaillée du site 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).

Comme certaines écoles secondaires doivent repartir tôt l'après-midi, nous avons décidé de ne faire qu'une vague en après-midi. Tous les élèves prendront le départ à la même heure **et parcourront la même distance.** Le classement et les médailles tiendront toutefois compte des deux groupes (secondaire 1^e, 2^e versus 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.

mètres	patin distance (km)	200 boucles	raquette km	1000 boucle (700 m)	ski de fond km	2000 boucles
4-5-6e année	2	10	1	1	2	1
1-2e secondaire	3	15	1,7	2	4	2
3-4-5e secondaire	3	15	1,7	2	4	2

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE et PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Le port du casque de sécurité est obligatoire pour les patineurs. Vous devrez prendre les arrangements entre les écoles pour le prêt d'équipement. De plus, comme le patin se fait sur une glace artificielle, assurez-vous que les patins des jeunes soient bien aiguisés.

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 éviter l'utilisation des épingles. Le **dossard devra être porté à l'avant**; vous devez suivre les consignes pour les attacher sans faire de nœuds. 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 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 écoles qui ont des camisoles de couleurs seront invitées à les faire endosser par leurs patineurs.

- **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);
- À 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;
- 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 dans les estrades. Des numéros de sièges sont attribués à chaque école;
- Vous serez invités à entrer dans l'aréna par une des 4 portes de côté située la plus près de vos sièges assignés;
- **Respecter les aires de rassemblement** assignées;
- Maintenir les zones de rassemblement propres (**utilisez les poubelles!**)

ACTIVITÉS SOUS SUPERVISION

Pour que les jeunes profitent au maximum de leur visite, d'autres activités à l'extérieur sont prévues pour maintenir l'intérêt des jeunes. Ces activités se feront **toutefois sous la supervision et surveillance directe de chacun des chefs accompagnateurs** et des parents accompagnateurs.

TABLEAU - HORAIRE DE LA JOURNÉE

Jeudi le 14 février 2019

triathlon-duathlon jeunes du PRIMAIRE

08:30 **09:00** arrivée des autobus des écoles primaires et remise des dossards
 09:15 consignes générales dans les estrades de l'aréna
09:00 **09:30** **dépôt des équipements et rejoindre**
 zone patin et raquette 15 minutes avant le départ de sa vague

10:00 vague 1 départ patin
10:15 vague 2 départ patin
10:40 vague 3 départ patin
10:55 vague 4 départ patin
11:20 vague 5 départ patin
11:35 vague 6 départ patin
12:00 vague 7 départ patin
12:15 vague 8 départ patin

remise des médailles Primaire

 13:00 remise des médailles Primaire (avec la présidence d'honneur)
 13:15 fin de l'activité
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

13H45 vague 9 secondaire 1 et 2 et secondaire 3,4 et 5

remise des médailles

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