Guide de l'athlète 2019



Nous vous recommandons de lire attentivement le Guide de l'athlète avant le jour de la course, car il contient toutes les informations importantes concernant le Défi amphibie de Montréal présenté par Adventure Science.

Olivier Hubert-Benoit

Directeur de course

Défi amphibie de Montréal

Olivier@amphibiouschallenge.ca

Cellulaire: 581-980-1105

Table des matières

Messages de bienvenue	3
Horaire :	4
Les officiels :	4
Avant la course :	5
NUMÉRO D'URGENCE	5
ENREGISTREMENT DES ATHLÈTES	5
Pour se rendre au Château Gohier.	5
Stationnement :	6
Comment se rendre au Défi Amphibie de Montréal	6
NAGER DANS LE LAC des deux Montagnes	6
Vestiaires :	7
Dépôt de vos clefs de voiture :	7
Services de Wetsuit et prêt d'équipement pour le Swimrun	7
Petit – Déjeuner	7
Réunion d'avant course et message du directeur de course :	8
Précaution tique porteuse de la maladie de Lyme :	8
Coéquipiers recherchés:	8
Pendant la course	8
Température de l'eau	8
Équipements obligatoires:	9
Équipements fortement suggérés:	9
Stations d'aide :	9
Balisage des parcours (en sentier):	10
Balisage des parcours (Section de natation):	10
Sécurité et travail d'équipe:	11
Mettre fin à la course (DNF) Did Not Finish :	11
après la course :	11
Les parcours :	11
Le parcours court (8km)	12

Le parcours long (16KM)	13
Règles	13
Salon des exposants	
3d1011 des exposatios	±3

Messages de bienvenue

Chers athlètes, le Défi amphibie de Montréal approche à grands pas ! Nous vous souhaitons la bienvenue à cette course inaugurale qui aura lieu le 6 juillet 2019 au Parc-Nature du Cap-Saint-Jacques. Cette lettre a pour but de vous informer des détails de la course et des dernières mises à jour. Nous espérons que votre préparation a bien été et nous vous souhaitons la meilleure des chances le jour de la couse.

N'hésitez pas si vous avez des questions ou si vous avez besoin de clarifications.

Bienvenue!

66

J'aimerais vous souhaiter la bienvenue au tout premier Swimrun de Montréal. Nous souhaitons vous offrir une course sécuritaire, agréable, mais sans aucun doute une expérience inoubliable. J'ai bien hâte de partager ce moment avec vous!



Olivier Hubert-Benoit

Directeur de course

66

Bienvenue à Montréal! Le Swimrun est un sport qui prend de plus en plus d'ampleur en Amérique du nord. Le Défi Amphibie à vu le jour à Sheenboro et est maintenant un incontournable au Canada.



Simon Donato Promoteur

Horaire:

Début	Fin	Évènements	Emplacements
7 h 00	8 h 30	Déjeuner et inscription	Château Gohier
8 h 30	8 h 45	Rassemblement sur la plage	Plage du Parc-Nature du Cap-Saint-Jacques
8 h 45	8 h 55	Message du Directeur de	Plage du Parc-Nature du Cap-Saint-Jacques
		course	
9H00		Départ du Parcours Long	Plage du Parc-Nature du Cap-Saint-Jacques
9H15		Départ du Parcourt court	Plage du Parc-Nature du Cap-Saint-Jacques
10H45		Podium et remise des	Maison de la pointe
		médailles Parcours court	
11 h00		Podium et remise des	Maison de la pointe
		médailles Parcours long	
11h00		Fête d'après course	Maison de la pointe

Le salon des exposants sera ouvert à tous à partir de 9 h30 à la maison sur la pointe.

Les officiels :

Olivier Hubert-Benoit

Josée Tremblay

Alberto Dias Medeiros

Avant la course :

NUMÉRO D'URGENCE Avant de vous rendre au Parc-Nature du Cap-Saint-Jacques, assurez-vous de mettre en place un plan de communication avec votre famille et vos amis à la maison. Si ces personnes sont sur le site de la course, assurez-vous également d'établir un point de rencontre avec eux après la course.

ENREGISTREMENT DES ATHLÈTES • Samedi 6 juillet 2019 : 7 h à 8 h 30 au château Gohier

Veuillez apporter les documents suivants pour vous inscrire

- Pièce d'identité avec photo
- **Si vous ne vous enregistrez pas pendant les heures prévues, vous ne pourrez participer à l'épreuve

Tous les participants doivent signer la décharge lors de l'inscription

Vos mains ainsi que votre casque de bain seront numérotés.

Pour se rendre au Château Gohier.

Utilisez le chemin dans le fond du stationnement pour vous rendre au Château Gohier (prévoir environ deux minutes de marche.



Stationnement:

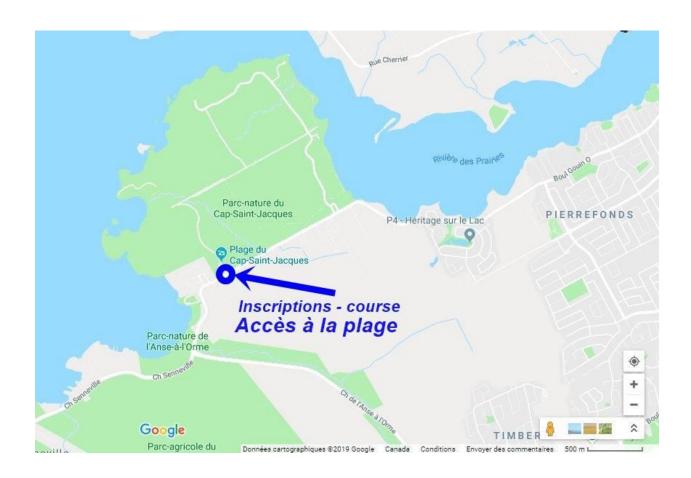
Prévoir 9 \$ de frais de stationnement

Comment se rendre au Défi Amphibie de Montréal :

Transport en commun: Autobus 68

Adresse:

21115 boulevard Gouin Ouest



NAGER DANS LE LAC des deux Montagnes

Assurez-vous de vous entraîner dans le couloir désigné par des bouées blanches et bleues.

Vestiaires:

Deux tentes (vestiaire temporaire homme –femme) seront mises à votre disposition dans le stationnement près de la plage. Ces tentes sont prêtées par l'un de nos partenaires les courses CRYO. Merci de garder les tentes propres en tout temps. Pour en savoir plus sur les courses CRYO visitez : https://www.coursescryo.com/



Dépôt de vos clefs de voiture :

Un préposé sera disponible pour garder vos trousseaux de clefs pendant la course. Le responsable sera proche du départ de la course (l'arche) près de la cabane des sauveteurs.

Services de Wetsuit et prêt d'équipement pour le Swimrun

L'équipe de Oke Triathlon sera sur place

Pour plus de détails contacté :

T 514-351-8653 T 855-551-8653 (sans frais)



Petit –Déjeuner

Un petit déjeuner vous sera servi gracieuseté de Stoked Oats entre 7h00 et 8h30 au Château Gohier https://www.stokedoats.com/



Réunion d'avant course et message du directeur de course :

Il y aura une réunion d'avant course obligatoire à 8H45 près de l'arche de départ.

Précaution tique porteuse de la maladie de Lyme :

Les tiques se tiennent dans les herbes hautes, il est donc important de rester au centre des sentiers.

Par mesure de précautions :

- se mettre du chasse-moustique avec DEET;
- éviter les herbes hautes (donc rester dans les sentiers).

Coéquipiers recherchés:

Nous avons plusieurs athlètes inscrits qui cherchent un coéquipier(coéquipière). Si vous connaissez quelqu'un qui veut faire la course et qui n'a pas de coéquipier, veuillez nous envoyer un courriel dès que possible afin que nous puissions procéder au jumelage info-fr@amphibiouschallenge.ca.

Pendant la course.

Température de l'eau

Les derniers relevés indiquent une température de l'eau d'environ 20 degrés Celsius. Ce qui rend le port du Wetsuit optionnel.

Équipements obligatoires:

<u>Wetsuit</u>: une combinaison thermique (Wetsuit) par personne, adaptée pour une température de l'eau d'environ 10 degrés Celsius

(Note – si la température de l'eau est supérieure à 14 ° C et celle de l'air supérieur à 20 ° C le jour de la course, les directeurs de course peuvent, à leur discrétion, permettre aux athlètes de courir sans wertsuit)

1 sifflet par personne

Équipements fortement suggérés:

- Pull-buoy: Vous nagez avec vos chaussures, le port du pull-buoy vous aide donc à flotter avec vos chaussures et gagner en vitesse.
- Palette de natation : Vous nagez avec vos chaussures, nager avec des palettes de natation vous aide donc à gagner en vitesse.
- Les attaches ou laisses: Les laisses ne sont pas obligatoires (elles sont recommandées), cependant, les équipiers doivent rester ensemble et à moins de 10 m les uns des autres, et ce, en tout temps pour des raisons de sécurité. Si vous n'avez jamais utilisé une laisse, mais que vous prévoyez le faire, veuillez d'abord faire des pratiques avec votre coéquipier. Le jour de la course, n'est pas le moment d'utiliser quoi que ce soit pour la première fois.

Stations d'aide :

Il y aura 3 stations d'aide placées stratégiquement sur le parcours

Hydratation:

Eau et boisson sportive seront servies

Nutrition:

- Barre Xact nutrition
- Gell a l'érable BRIX
- Strong bar
- Banane
- Chips

Balisage des parcours (en sentier):

- Les parcours seront balisés avec des drapeaux roses fluo et des rubans roses fluo dans les arbres.
- De plus, il y aura des panneaux blancs avec des le long du parcours dans des zones plus ouvertes.
- Sur les routes droites, vous devriez voir un drapeau tous les 100 à 200 m.
- N'OUBLIEZ PAS SI VOUS N'AVEZ PAS VU UNE FLÈCHE, UN DRAPEAU rose SUR UN POTEAU OU UN RUBAN rose DEPUIS PLUS DE 1/2 KM, CELA SIGNIFIE QUE VOUS avez surement quitté le circuit. RETOURNEZ-VOUS ET RETOURNEZ AU DERNIER SIGNE ou IDENTIFICATION du circuit

Balisage des parcours (Section de natation):

- Les segments de nage seront balisés avec des bouées de couleur orange. Pour prévenir de nager dans des zones peu profondes. SVP, contournez les bouées du côté gauche en tout temps.
- Vous ne vous sentez pas bien pendant la nage, pas de problème. Retournez sur le bord de l'eau et prenez une petite pause. Vous ne serez pas disqualifié.
- ** Notre objectif est de faire une course sécuritaire. Vous partagerez les eaux où des bateaux plaisancier peuvent y circuler. Vous pouvez nager avec une bouée de natation pour ajouter de la visibilité pendant votre nage. Cependant vous devez la porter avec vous tout le long du parcours.



Sécurité et travail d'équipe:

Nous aurons des paramédics sur le parcours et dans des bateaux .

Mais n'oubliez pas que l'une des raisons pour lesquelles vous courez en équipe est d'offrir un élément de sécurité supplémentaire. Vous devez assumer la responsabilité de votre partenaire ainsi que celles des autres participants s'ils ont besoin d'aide.

Mettre fin à la course (DNF) Did Not Finish :

Si vous décidez ou votre équipe décide de se retirer pendant la course, faites-le à un poste de ravitaillement et informez un bénévole de votre nom, de votre numéro d'équipe et de la raison de votre décision de vous retirer.

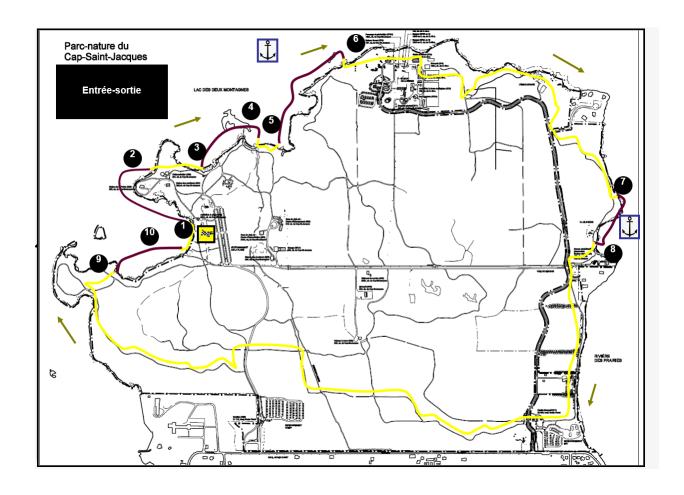
Le bénévole informera le directeur de course et/ou les médecins. Il est primordial d'informer un bénévole de votre retrait de la course à la station de ravitaillent pour qu'on ne parte pas à votre recherche

après la course :

Il y a aura remise des médailles, podiums et fêtes d'après course à la maison de la pointe. Nous vous recommandons de prendre le temps de vous changer après la course et de venir chercher votre médaille et de profiter de la collation d'après course avec nous.

Merci

Les parcours :



Le parcours court (8km):

Le départ aura lieu à 9 h15 à la plage du Parc-Nature du Cap-Saint-Jacques

Le parcours est composé de 5 segments de nage et de 6 segments de course à pied.

Nage – 5 segments: 1700m

Course à pied - 6 segments: 6,3 km

Distance totale: 8 km

Voici les distances approximatives des segments de nage :

Entre le point 1 et 2 : environ 450 mètres

Entre le point 3 et 4 : environ 300 mètres

Entre le point 5 et 6 : environ 500 mètres

Entre le point 7 et 8 : environ 230 mètres

Entre le point 9 et 10 : environ 300 mètres

Le parcours long (16KM)

Les participants devront compléter deux fois le parcours court. SVP passez sur le tapis de chronométrage avant de commencer le deuxième tour.

Le départ aura lieu à 9h00 à la plage du Parc-Nature du Cap-Saint-Jacques

Nage- 10 segments: 3400m

Course à pied - 12 segments : 12,6 km

Distance totale: 16 km

Règles

https://www.amphibiouschallenge.ca/reglements-du-swimrun/?lang=fr

Salon des exposants

Un petit repas d'après course vous sera donné avec une bière gracieuseté de la microbrasserie Labrosse.

Les festivités auront lieu à la maison de la pointe. Un bracelet vous sera fourni lors de votre inscription au Château Gohier

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques

Maison de la pointe



Oké Triathlon : https://shop.oketriathlon.com/



Les courses CRYO : https://www.coursescryo.com/



Microbrasserie Labrosse : http://www.labrosse.com/fr/



BV Sport : https://bvsport.ca



Strong Bar : https://www.strongbarsnutrition.com/



Bull's Head: http://www.bulls-head.com/



Eau mineral Abenakis: https://www.abenakis.ca/



Xact nutrition : https://www.xactnutrition.com/



Gringo's Running Club: https://gringosrunningclub.com/



Stoked oats : https://www.stokedoats.com/

