



Présenté par

MIKECYR
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
CERTIFIED REAL ESTATE BROKER

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY
Québec

Guide de l'athlète 2024

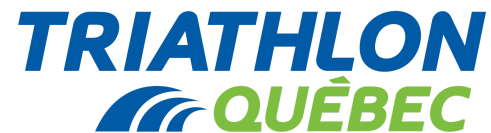


Table des matières

Table des matières.....	1
Mot(s) de bienvenue.....	4
Comment lire ce guide:.....	5
Horaire: distances longues.....	6
Horaire: distance Oly+.....	7
Horaire: distances Sprint+.....	8
Plan du site.....	9
Accueil, récupération des trousse, marquage.....	10
Les zones de transition.....	11
Parcours, détails et règles de compétition.....	16
Triathlon Sprint+ (solo et équipe).....	16
NATATION.....	16
VÉLO.....	18
COURSE À PIED.....	20
Triathlon Oly+ (solo).....	24
NATATION.....	24
VÉLO.....	26
COURSE À PIED.....	28
Triathlon ÉPIQ longue (solo et équipe).....	32
NATATION.....	32
VÉLO.....	34
COURSE À PIED.....	37
Duathlon Sprint (solo).....	40
COURSE À PIED 1.....	40
VÉLO.....	41
COURSE À PIED 2.....	44
Duathlon Long (solo).....	47
COURSE À PIED 1.....	47
VÉLO.....	48

COURSE À PIED 2.....	51
Épreuve par équipe.....	54
Règles de compétition.....	55
Sécurité.....	56
Procédure de départ et chronométrage.....	58
Réunion d'avant-course.....	59
Profil des athlètes.....	59
Ravitaillement, sacs d'appoint (drop bag), alimentation et éco-responsabilité.....	60
Résultats, remise des prix et des médailles, accueil du dernier athlète et prix de présence.....	63
Hébergement.....	64
Stationnement.....	65
Spectateurs.....	67
Pourquoi faisons-nous ça? Lancez votre levée de fonds et gagnez votre participation!.....	68
Partenaires et bénévoles.....	68

Mot(s) de bienvenue

Bienvenue à la troisième édition du Triathlon ÉPIQ!

Jamais deux sans trois! Pour cette troisième édition, notre camp de base sera de retour au chalet principal de [Owl's Head Ski & Golf](#) à l'occasion de la deuxième fin de semaine du Festival des couleurs. Une fois de plus, nous avons recueilli vos commentaires et nous travaillons depuis cet hiver pour vous offrir une expérience qui nous permettra tous, nous l'espérons, de renouer avec l'essence du triathlon: le dépassement de soi dans un environnement naturel, et ce en toute sécurité.

Il y aura encore quelques nouveautés cette année. Tout d'abord nous avons ajouté une distance au volet triathlon pour vous offrir maintenant le Triathlon Sprint+, Triathlon l'Oly+ et le déjà classique Triathlon ÉPIQ (demi longue). Ensuite pour diversifier notre offre, nous avons ajouté un volet duathlon avec une distance sprint et une distance longue. Finalement, nous sommes fiers de faire partie encore cette année de la [Coupe Québec Triathlon Cross](#) (et nous serons le dernier événement de la série, donc le dénouement se fera chez nous!).

Ce qui demeure inchangé c'est: des défis de taille, des parcours dans un environnement magique, une expérience authentique et une approche personnalisée.

Reste les remerciements! Merci tout d'abord à vous, les athlètes, pour qui nous travaillons d'arrache pied, car sans vous cet événement n'aurait pas de raison d'être, alors merci de faire le saut avec nous. Nous sommes particulièrement heureux de retrouver plusieurs d'entre vous pour une deuxième participation, et certains en sont même à leur troisième participation! Merci aussi de nous faire confiance et de participer cette année à la levée de fonds pour le [CAB](#) à travers l'engagement que vous avez pris lors de votre inscription.

Merci aussi aux bénévoles! Bien que nous soyons encore en recrutement, nous avons une base solide pour vous offrir un événement en toute sécurité, ce qui est notre première priorité. Sans bénévoles, cet événement ne pourrait simplement pas avoir lieu.

Merci à nos [partenaires](#) qui ont tous sans aucune hésitation choisi de nous soutenir pour cette deuxième édition, dont notre partenaire présentateur [Mike Cyr | Courtier immobilier](#), Mike qui a fait partie de la genèse de ce projet en 2021 et [Triathlon Québec](#) notre fédération qui sans hésiter a soutenu notre initiative depuis le jour 1.

Merci à tous ceux qui via leur implication dans le Triathlon ÉPIQ contribuent au Centre d'Action Bénévole de la Missisquoi Nord, puisque, nous vous le rappelons, le Triathlon ÉPIQ est une OSBL qui vise avant tout lever des fonds pour cet organisme tellement important pour notre région.

Merci finalement à nos amis, nos conseillers et bien entendu nos familles qui nous ont soutenu quand nous en avons le plus besoin.

Maintenant, on passe à l'action. Dépassez-vous, poussez fort, arrivez à la ligne d'arrivée en toute sécurité, et savourez ce faisant le magnifique [Canton de Pottou](#).

Ça va être ÉPIQ!

Votre Comité Organisateur
(Annabelle, Annie, Ben-lx, Danny, Etienne, Julien, Louis-Fred, Marc, Rick, Xavier)

Comment lire ce guide:

Afin de vous assurer de ne pas manquer d'information importante, il faut lire:

- **Toutes les sections du guide**
et
- Dans la section **Parcours, détails et règles de compétition** lire la section qui correspond à votre épreuve

Horaire: distances longues

Horaire Triathlon ÉPIQ - Potton - Owl's Head - 3ème édition		
Samedi 28 septembre 2023		
Heure - Time		
06:30	Accueil des athlètes	
06:43	Lever du soleil	
	ÉPIQ Long (solo et équipes)	Duathlon ÉPIQ Long (solo)
06:45	Ouverture zone de Transition	Ouverture zone de Transition
07:15	Fermeture dépôt sacs d'appoint	Fermeture dépôt sacs d'appoint
07:30	Réunion d'avant course	Réunion d'avant course
08:00	Départ/Start	
08:10	Départ/Start	
Environ 30 min. après l'arrivée du 3eme	Remise des médailles	Remise des médailles
15:30	Temps limite Ravito 2	
17:00	Temps limite arrivée	
18:34	Coucher du soleil	

Horaire: distance Oly+

Horaire Triathlon ÉPIQ - Potton - Owl's Head - 3ème édition	
Samedi 28 septembre 2023	
Heure - Time	
06:30	Accueil des athlètes
06:43	Lever du soleil
	ÉPIQ Oly+ (solo)
08:15	Ouverture zone de Transition - Transition zone opens
08:45	Fermeture dépôt sacs d'appoint- Drop bag drop off closes
09:00	Réunion d'avant course - Pre-race meeting
09:30	Départ/Start
Environ 30 min. après l'arrivée du 3eme	Remise des médailles - Medal Ceremony
15:30	Temps limite Ravito 2
17:00	Temps limite arrivée
18:34	Coucher du soleil

Horaire: distances Sprint+

Horaire Triathlon ÉPIQ - Potton - Owl's Head - 3ème édition		
Samedi 28 septembre 2023		
Heure - Time		
06:30	Accueil des athlètes	
06:43	Lever du soleil	
	ÉPIQ Sprint+ (solo et équipes, solo and teams)	Duathlon ÉPIQ Sprint (solo)
09:15	Ouverture zone de Transition - Transition zone opens	Ouverture zone de Transition - Transition zone opens
09:45	Fermeture dépôt sacs d'appoint- Drop bag drop off closes	Fermeture dépôt sacs d'appoint- Drop bag drop off closes
10:00	Réunion d'avant course - Pre-race meeting	Réunion d'avant course - Pre-race meeting
10:30	Départ/Start	
10:40	Départ/Start	
Environ 30 min. après l'arrivée du 3eme	Remise des médailles - Medal Ceremony	Remise des médailles - Medal Ceremony
15:30	Temps limite Ravito 2	
17:00	Temps limite arrivée	
18:34	Coucher du soleil	

Plan du site

Aperçu du site

- Natation/Départ Duathlon - Marina Owl's Head
- T1 Triathlon (en bas de la piste la Chouette)
- Accueil, T2 (Triathlon et Duathlon), Arrivée - devant MTN House
- Stationnement des athlètes Stationnement des bénévoles



Accueil, récupération des trousse, marquage

Voici les détails de l'accueil:

Date et heure:

- Le vendredi 27 septembre entre 17h et 19h
- Le samedi 28 septembre (matin de l'événement) dès 6h30

Arrivez aux moins 60 minutes avant votre départ pour vous donner suffisamment de temps pour installer les deux zones de transition et vous rendre à la réunion d'avant course à la Marina.

Emplacement:

- Devant le Chalet Principal **"MTN House" de Owl's Head Ski & Golf**
40 Chem. du Mont Owl's Head, Mansonville, QC JOE 1X0, Canada
<https://goo.gl/maps/mHhdNAQLFxUyXRjX7>

La trousse du participant contiendra:

- Votre dossard (triathlon et duathlon)
- Votre casque de bain (triathlon)
- Vos autocollants pour vos vélos (triathlon et duathlon)

Le marquage se fera:

- Le matin de la course (apportez votre dossard) sur la terrasse du Chalet Principal..

Les zones de transition

Les zones de transition:

- Il y aura deux zones de transition:
 - T1: en bas de la Chaise Panorama/Piste Chouette (natation-vélo)
 - T2: à côté du Chalet principal "MTN Haus" (vélo-course à pied)
- **Attention: pour le volet duathlon la T1 et la T2 se font à la même place, à la T2: à côté du Chalet principal "MTN Haus"**
- Les zones de transition ouvrent à 06h45.
- Avant d'entrer dans la T2, assurez-vous d'avoir mis les collants avec votre numéro de dossard sur votre casque et sur votre vélo. Il est également important d'avoir votre casque de vélo attaché sur la tête avant d'entrer dans la zone de transition, et ce, afin que les bénévoles puissent vérifier que celui-ci est bien attaché et assez serré pour être sécuritaire.
- Les sacs, les boîtes, les pompes à vélo et autres accessoires qui ne sont pas nécessaires à la participation à l'événement sont interdits dans la zone de transition. Vous avez seulement le droit de laisser les objets que vous allez utiliser pendant la course. De plus, puisque l'espace est limité dans la zone de transition, vous devez limiter votre espace à 50 cm de large tel que stipulé dans le règlement de Triathlon Québec. La zone de transition sera surveillée, mais il est important de s'assurer de ne laisser aucun objet de valeur dans les sacs.

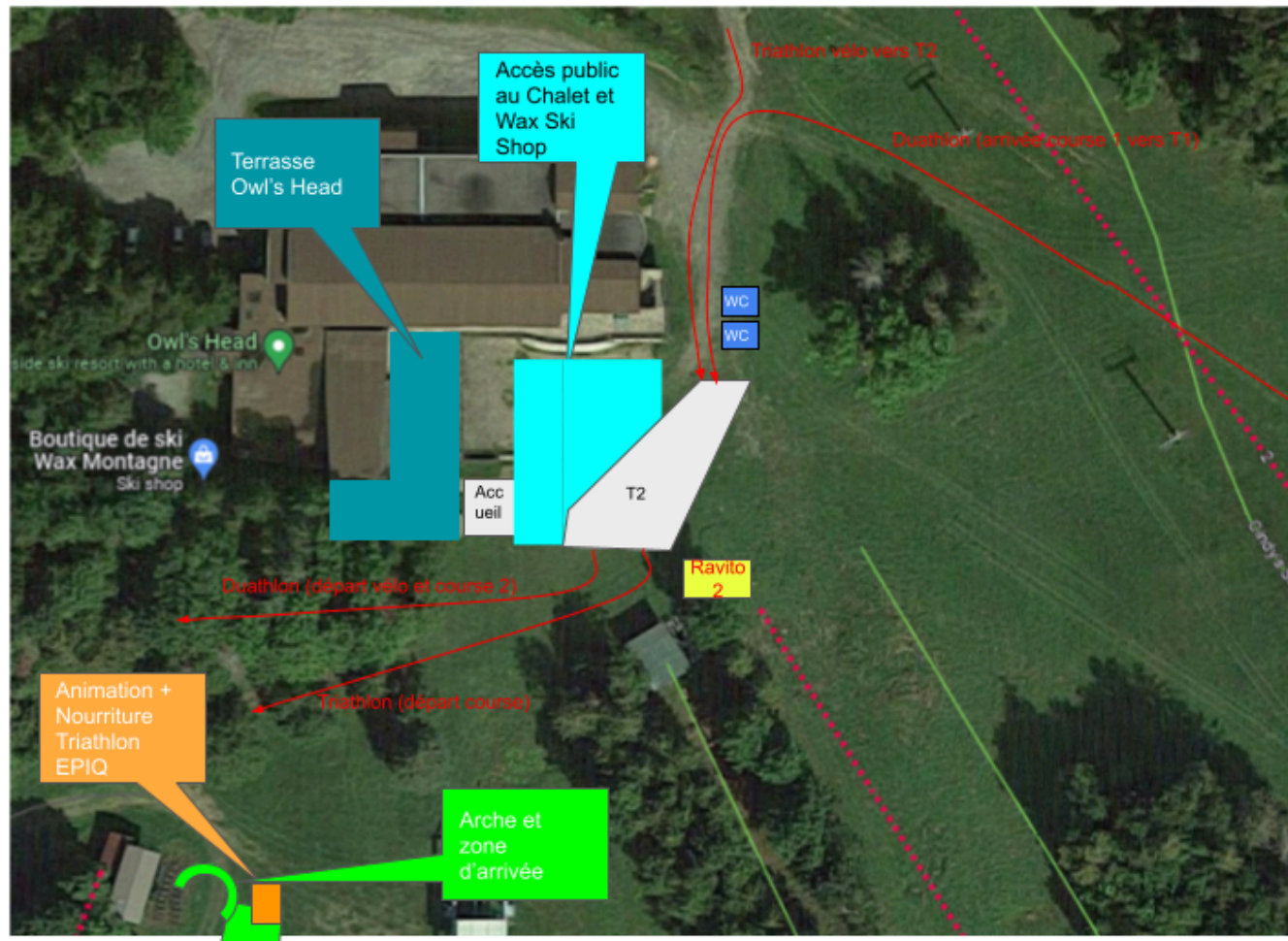
Nous vous suggérons de procéder dans l'ordre suivant lors de la préparation de votre transition:

- **Triathlon**
 - **Installer d'abord votre équipement de course à pied dans la T2**
 - **Déposez votre ravito 2 à la tente Tout.Trail (Ravito 2) - voir détails dans section Ravitaillement**
 - **Déposer vos sacs d'appoint pour la Ravito 1 à l'endroit désigné à proximité de la T2 - voir détails dans section Ravitaillement**
 - **Descendez à vélo avec votre sac de natation à la T1 (environ 1.1km et 100m de D-; vous ne voulez pas remonter... 😊)**
 - **Installer votre vélo dans la T1 et y laisser votre sac de natation bien identifié avec votre nom et votre numéro de dossard**
 - **Descendre les derniers 300m à la Marina de Owl's Head pour l'échauffement dans l'eau, la réunion pré-course et le départ**

- **Duathlon:**
 - **Installer votre vélo dans la zone de transition T2 (qui sera également votre zone pour la T1)**
 - **Déposez votre ravito 2 à la tente Tout.Trail (Ravito 2) - voir détails dans section Ravitaillement**
 - **Déposer vos sacs d'appoint pour la ravito 1 à l'endroit désigné à proximité de la T2 - voir détails dans section Ravitaillement**
 - **Descendre à pied à la Marina (environ 1.4km et 130m de D-; vous ne voulez pas remonter... 😊) pour compléter votre échauffement, assister à la réunion pré-course et prendre le départ sur la plage**
 - **Vous pouvez laisser sur la plage un sac de transition bien identifié avec votre nom et votre numéro de dossard: celui-ci sera remonté à la T2.**

- **TRIATHLÈTES: IMPORTANT** - lorsque vous ferez votre transition T1, remettez votre équipement de natation, ainsi que vos souliers de transition si vous en avez, dans votre sac de natation. L'équipe ÉPIQ ramènera votre sac au site principal où vous pourrez le récupérer après votre course.

Site principal, accueil, T2 et arrivée

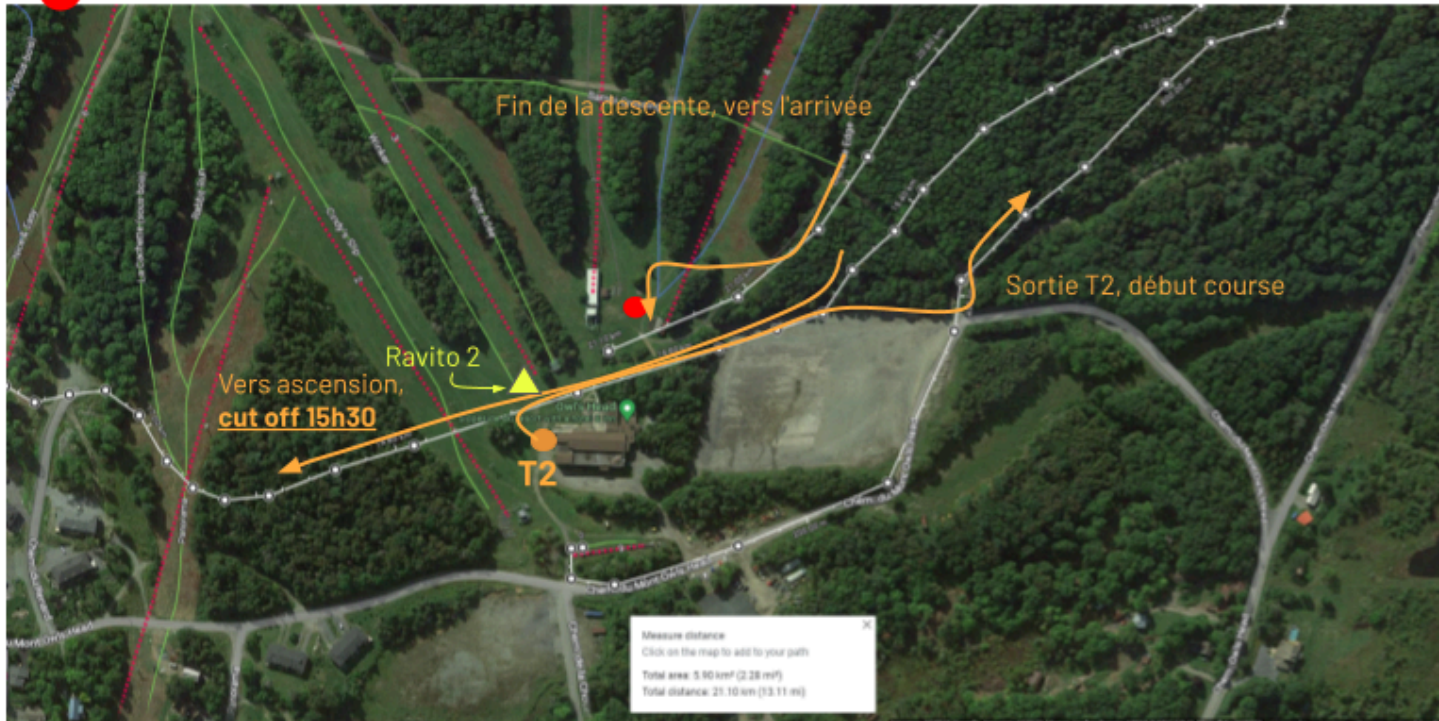


T1



Course à pied ÉPIQ Long, Sprint + et Oly+ - départ, ravito/vérification et arrivée

- Départ de T2
- ▲ Ravito et point de vérification
- Arrivée devant le MTN House



Parcours, détails et règles de compétition

Triathlon Sprint+ (solo et équipe)

NATATION

L'épreuve de natation consiste en **une boucle de 750m** en partant de la plage de la Marina Owl's Head vers le sud. Le départ se donne sur la plage puis on nage vers le sud. Les nageurs doivent passer les bouées de virage à gauche des bouées (épaule droite) et reviendront le long de la berge jusqu'à la sortie. Les athlètes devront ensuite parcourir environ 300m, sur un chemin en pente pour se rendre à la zone T1. Un tapis sera disponible sur toute la longueur du sentier.

BOUÉE DE NATATION

L'utilisation d'une bouée de natation est interdite.

COMBINAISON ISOTHERMIQUE

Le port de la combinaison isothermique est assujéti au règlement de Triathlon Québec. Pour plus d'information, veuillez consulter ce [lien](#).

IL Y A TROIS SCÉNARIOS POSSIBLES :

- (1) La combinaison isothermique est PERMISE; si la température de l'eau est entre 16°C et 21,9°C (scénario probable)
- (2) La combinaison isothermique est INTERDITE; si la température de l'eau est supérieure à 22°C (très peu probable)
- (3) La combinaison isothermique est OBLIGATOIRE si la température de l'eau est inférieure à 16°C (scénario possible)

Nous vous rappelons que la décision officielle quant au port de la combinaison isothermique est prise par les officiels de Triathlon Québec une heure avant le départ. Il est donc inutile de nous demander à l'avance si la combinaison isothermique sera permise. Les informations vous seront communiquées par les annonceurs et les officiels le matin de l'événement.

ÉQUIPE DE SÉCURITÉ NAUTIQUE

Une équipe de sécurité nautique (kayakistes/sauveteurs - kayaks fournis par notre partenaire [La Bouffée d'Air](#)) accompagnera les nageurs sur le trajet. Si un participant éprouve de la difficulté lors de la natation, il peut faire appel à un sauveteur sur une embarcation pour l'aider. Il a le droit de se reposer en s'agrippant sur l'embarcation, mais le sauveteur ne peut pas le transporter dans l'eau. S'il est incapable de terminer l'épreuve de natation, un sauveteur le ramènera à la sortie de natation et il pourra compléter les épreuves de vélo et de course à pied si son état physique le

permet (selon l'évaluation du sauveteur). L'athlète sera disqualifié, car il n'aura pas complété l'épreuve de natation, mais il aura tout de même l'occasion de compléter son triathlon.

TEMPS LIMITE

Temps limite: 40 minutes. Tout nageur qui n'aura pas complété son épreuve dix minutes avant le prochain départ se verra retiré de l'eau. De plus, le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps si la sécurité de l'athlète est compromise.

PRÉ-TRANSITION

Le tapis bleu qui guidera les athlètes de la plage à la T1 pourrait ne pas recouvrir toutes les irrégularités du terrain (nous sommes en nature). Il est donc permis (et pour les pieds sensibles même conseillé) de porter des souliers ou gougounes. Des bacs numérotés seront disponibles sur la plage. En arrivant au départ, vous choisissez un bac et y déposez vos souliers. Vous reprenez le numéro du bac (ne correspond pas à votre numéro de dossard). En sortant de l'eau, vous mettez vos souliers pour monter à la T1 et vous les déposez dans votre sac de natation arrivé à la transition T1.



Natation - "ÉPIO Sprint+"

- Un tour à partir de la Marina Owl's Head
- Distance 750m
- Distance sortie de l'eau à la T1: 300m



VÉLO

Le parcours de vélo consiste en **une boucle de 25.3km** sur les plus beaux chemins de gravelle du Canton de Potton avec quelques sections plus techniques.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections des pancartes indiqueront clairement le trajet.



- ÉPIQ Sprint: suivez les flèches **rouges sur fond blanc**

Nous vous conseillons toutefois de bien étudier les parcours disponibles ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours.

Vous pouvez télécharger le fichier gpx dans votre ordinateur de vélo:

- Fichier GPX: [Epiq_Sprint_2024.gpx](#)
 - **Le tracé du ÉPIQ Court passe sur des terrains privés: svp respectez les propriétés des gens et assurez la pérennité de nos trajets (si on perd le droit de passage, on perd nos parcours!).**

RAVITAILLEMENT

Il y aura un point de ravitaillement unique - **le Ravito 1** - sur le circuit de vélo: au km 22.2

Ce point offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS LIMITE

Il n'y a pas de temps limite pour le vélo mais le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps si la sécurité de l'athlète est compromise.

ZONES SANS DÉPASSEMENT: Afin d'assurer la sécurité de tous, il y aura une zone où le dépassement sera interdit (sous peine de disqualification):

- **Zone sans dépassement:** En début de la **descente du Chemin Peabody** il y a une combinaison de virages droite-gauche très serrés, surveillez votre vitesse car il peut être difficile de freiner sur la gravelle.
- **Nous recommandons de limiter les dépassements dans toutes les autres descentes puisque nous vous rappelons que le circuit n'est pas fermé à la circulation**

IMPORTANT: RESTEZ EN SÉCURITÉ ET RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

La compétition aura lieu sur des chemins publics qui ne seront PAS fermés à la circulation. En tout temps, respectez le code de la route, surtout aux intersections. Il est plus important de terminer la course en sécurité que de mettre votre vie et celle des autres en péril. Les bénévoles ne sont pas habilités à contrôler le trafic.

(LOCATION DE) VÉLO DE GRAVELLE

Nous conseillons fortement l'utilisation d'un vélo de gravelle puisque la surface de la route sera variée: gravelle très compacte, gravelle peu compactée (il est possible que la gratte passe sur certains chemins du parcours jusqu'à la veille de la course) et des sentiers de forêt ("quatre roues"). Au besoin, vous pouvez louer un vélo chez notre partenaire [Bruno Vélo](https://brunovelo.com/). Pour contacter Bruno Vélo, veuillez consulter leur site web ici: <https://brunovelo.com/>

SERVICE MÉCANIQUE

Il y aura un service mécanique le vendredi durant l'enregistrement ainsi que samedi avant et durant la course. Le service mécanique est offert par notre partenaire [Cycle Éthan](#).

VOITURE DE BALAYAGE

En cas de bris ou d'abandon, il y aura une voiture de balayage pour vous raccompagner à la zone de transition. Aucun service mécanique sur le parcours.

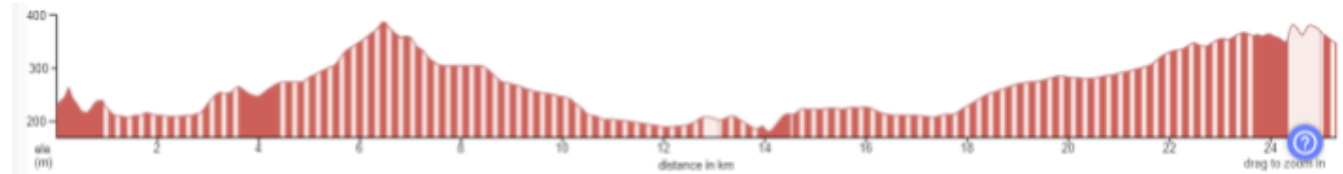
RÈGLEMENTS VÉLO

- Dépassement : les participants doivent rouler à DROITE et dépasser PAR LA GAUCHE. Un participant qui ne respecte pas ces consignes pourrait recevoir une pénalité pour blocage.
- Le casque de vélo doit être attaché en tout temps (avant que le vélo soit enlevé du support de transition et jusqu'à ce qu'il soit reposé).
- Les écouteurs sont interdits.
- Il est permis et même encouragé de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence, mais la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou de sécurité.
- Le sillonnage est interdit:
 - Les athlètes doivent garder une distance de plus de 10 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser a 20 secondes pour dépasser le cycliste devant lui. L'athlète qui se fait dépasser a 20 secondes pour reculer de 10 mètres avant de tenter un nouveau dépassement.

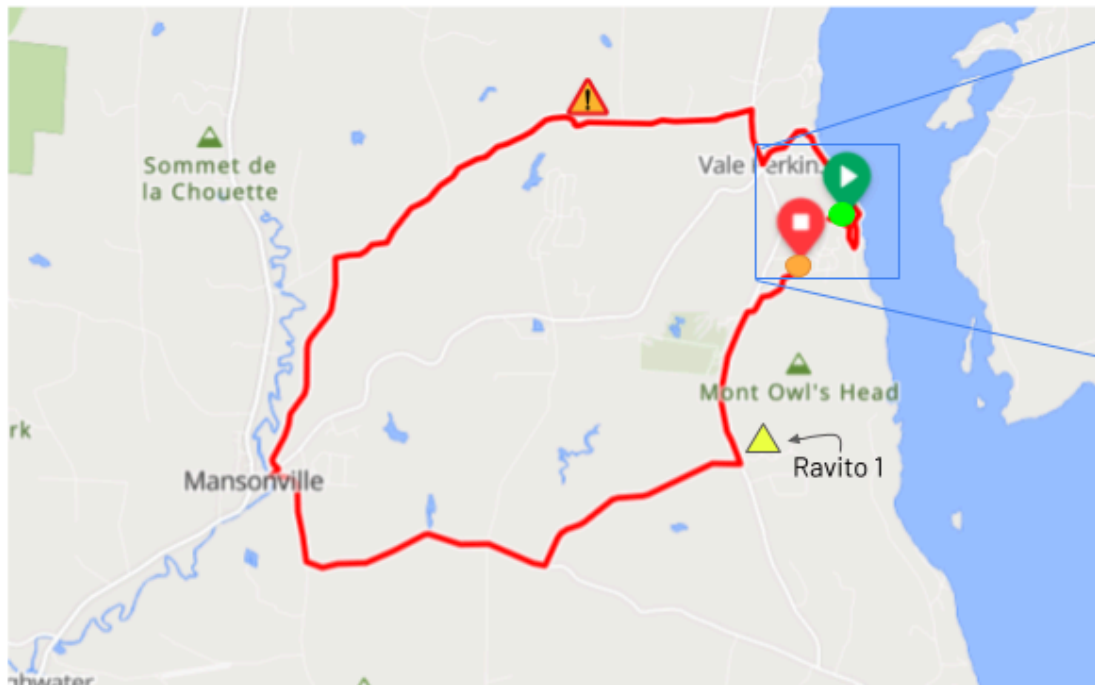
- La pénalité pour sillonnage est de 2 minutes. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les règlements de Triathlon Québec ici : <https://www.triathlonquebec.org/lecons/velo-lecon-3-video-sillonnage/>

Vélo - "ÉPIQ Sprint+"

- T1
 - Un tour sens anti-horaire
- T2
 - Distance 25.3km
 - Dénivelé positif: 490m
 - % de gravel: 89%



GPX: https://drive.google.com/file/d/1htSa322vyw9p5pPcdl_opJBXr77XIN5z/view?usp=drive_link



Zone sans dépassement 

Balisage 

COURSE À PIED

La course à pied est **une boucle de 5.3km** et se fait entièrement sur des sentiers de forêt.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections et tout au long du parcours des drapeaux indiqueront clairement et régulièrement le trajet.

- Suivez les drapeaux **roses**

En sentiers, vous suivrez en tout temps les pancartes de la Missisquoi Nord (MN). Nous vous conseillons toutefois de bien étudier le parcours disponible ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours:

- Fichier GPX: [EPIQ-sprint-run.gpx](#)



BÂTONS

Les bâtons de course sont permis. Vous pouvez les déposer avec votre sac d'appoint au Ravito 2 pour les avoir lors de la section montagne.

RAVITAILLEMENT

- **Ravito 2:** Au départ de la course.
- Ce point offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS DE COUPURE / POINT DE VÉRIFICATION

Le temps limite pour débiter l'ascension du Mont Owl's Head est à 15h30. Tout athlète qui n'aura pas débuté son ascension à 15h30 se verra dirigé vers l'arrivée. De plus, le comité organisateur se réserve le droit de retirer un athlète de la compétition si la sécurité de l'athlète est compromise. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

Les athlètes doivent obligatoirement démontrer avoir au minimum 500ml d'hydratation avant d'entamer l'ascension de la montagne. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

SÉCURITÉ

L'ascension et la descente du Mont Owl's Head représentent des défis de taille, notamment les premiers 400 m de la descente: respectez les consignes des bénévoles! Une équipe de secouriste sera présente sur la montagne pour intervenir en cas d'urgence mais soyez conscient qu'une extraction des sentiers pourrait être longue et pénible. Nous vous demandons donc en tout temps de respecter vos limites et d'ajuster votre allure à votre forme du moment et aux conditions météorologiques de la journée.

ACCOMPAGNATEURS (PACERS)

Il est permis d'avoir un accompagnateur en course à pied, certainement pour la dernière section de 5 km (ascension et descente de Owl's Head). L'accompagnateur ne peut par contre pas transporter des ravitaillements ou tout autre matériel pour l'athlète.

RÈGLEMENTS COURSE À PIED:

- Dépassement : courir à droite, dépasser à gauche.
- Les écouteurs sont interdits.

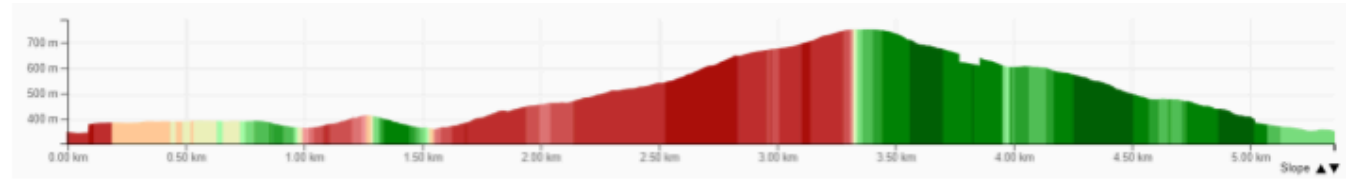
- TÉLÉPHONE CELLULAIRE: une partie du parcours de course à pied du Triathlon ÉPIQ se déroule en milieu escarpé et difficile d'accès. Nous exigeons donc de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence avec le numéro d'urgence pré-enregistré: 514 349-2093.

Cependant la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou sécuritaire.

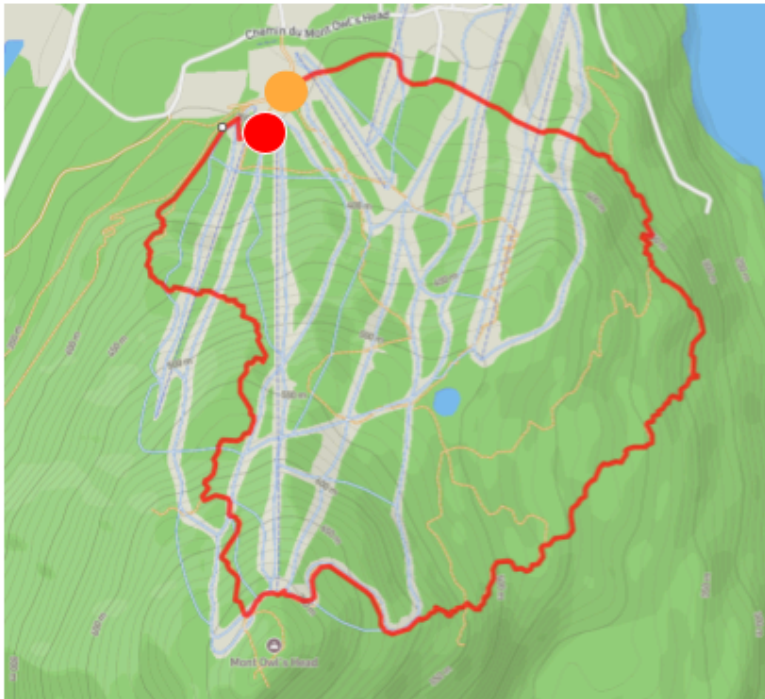
- Le dossard doit être porté en tout temps à l'avant (pour des raisons de sécurité et de chronométrage).
- Par respect pour la nature et pour la compétition, et pour maintenir nos droits de passage, restez sur les sentiers balisés en tout temps (sous peine de disqualification immédiate).
- Il est interdit de jeter des déchets par terre EN TOUT TEMPS (sous peine de disqualification immédiate).

Course à pied - "ÉPIQ Sprint+"

- Départ T2
- Arrivée à la MTN House
 - Distance 5.3km
 - Dénivelé positif: 446m



GPX: https://drive.google.com/file/d/17E5KKdr4H-rmL-B4IP1TcXnUGdJ95TXgK/view?usp=drive_link



Balisage:



Triathlon Oly+ (solo)

NATATION

L'épreuve de natation consiste en **une boucle de 1500m** en partant de la plage de la Marina Owl's Head vers le sud. Le départ se donne sur la plage puis on nage vers le sud. Les nageurs doivent passer les bouées de virage à gauche des bouées (épaule droite) et reviendront le long de la berge jusqu'à la sortie. Les athlètes devront ensuite parcourir environ 300m, sur un chemin en pente pour se rendre à la zone T1. Un tapis sera disponible sur toute la longueur du sentier.

BOUÉE DE NATATION

L'utilisation d'une bouée de natation est interdite.

COMBINAISON ISOTHERMIQUE

Le port de la combinaison isothermique est assujéti au règlement de Triathlon Québec. Pour plus d'information, veuillez consulter ce [lien](#).

IL Y A TROIS SCÉNARIOS POSSIBLES :

- (1) La combinaison isothermique est PERMISE; si la température de l'eau est entre 16°C et 24,5°C (scénario probable)
- (2) La combinaison isothermique est INTERDITE; si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C (très peu probable)
- (3) La combinaison isothermique est OBLIGATOIRE si la température de l'eau est inférieure à 16°C (scénario possible)

Nous vous rappelons que la décision officielle quant au port de la combinaison isothermique est prise par les officiels de Triathlon Québec une heure avant le départ. Il est donc inutile de nous demander à l'avance si la combinaison isothermique sera permise. Les informations vous seront communiquées par les annonceurs et les officiels le matin de l'événement.

ÉQUIPE DE SÉCURITÉ NAUTIQUE

Une équipe de sécurité nautique (kayakistes/sauveteurs - kayaks fournis par notre partenaire [La Bouffée d'Air](#)) accompagnera les nageurs sur le trajet. Si un participant éprouve de la difficulté lors de la natation, il peut faire appel à un sauveteur sur une embarcation pour l'aider. Il a le droit de se reposer en s'agrippant sur l'embarcation, mais le sauveteur ne peut pas le transporter dans l'eau. S'il est incapable de terminer l'épreuve de natation, un sauveteur le ramènera à la sortie de natation et il pourra compléter les épreuves de vélo et de course à pied si son état physique le permet (selon l'évaluation du sauveteur). L'athlète sera disqualifié, car il n'aura pas complété l'épreuve de natation, mais il aura tout de même l'occasion de compléter son triathlon.

TEMPS LIMITE

Temps limite: 50 minutes. Tout nageur qui n'aura pas complété son épreuve dix minutes avant le prochain départ se verra retiré de l'eau. De plus, le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps si la sécurité de l'athlète est compromise.

PRÉ-TRANSITION

Le tapis bleu qui guidera les athlètes de la plage à la T1 pourrait ne pas recouvrir toutes les irrégularités du terrain (nous sommes en nature). Il est donc permis (et pour les pieds sensibles même conseillé) de porter des souliers ou gougounes. Des bacs numérotés seront disponibles sur la plage. En arrivant au départ, vous choisissez un bac et y déposez vos souliers. Vous reprenez le numéro du bac (ne correspond pas à votre numéro de dossard). En sortant de l'eau, vous mettez vos souliers pour monter à la T1 et vous les déposez dans votre sac de natation arrivé à la transition T1.



Natation - "ÉPIQ Oly+"

- Un tour à partir de la Marina Owl's Head
- Distance 1500m
- Distance sortie de l'eau à la T1: 300m



VÉLO

Le parcours de vélo consiste en **une boucle de 42km** sur les plus beaux chemins de gravelle du Canton de Potton avec quelques sections plus techniques.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections des pancartes indiqueront clairement le trajet.



- ÉPIQ Oly+: suivez les flèches **noirs sur fond blanc**

Nous vous conseillons toutefois de bien étudier les parcours disponibles ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours. Vous pouvez télécharger le fichier gpx dans votre ordinateur de vélo:

- ÉPIQ Oly+: [Epiq_Oly_2024.gpx](#)
 - **Le tracé du ÉPIQ Oly+ passe sur des terrains privés: svp respectez les propriétés des gens et assurez la pérennité de nos trajets (si on perd le droit de passage, on perd nos parcours!).**

RAVITAILLEMENT

Il y aura un point de ravitaillement unique - **le Ravito 1** - sur le circuit de vélo: au km 38.9.

Ce point offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS LIMITE

Il n'y a pas de temps limite pour le vélo mais le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps si la sécurité de l'athlète est compromise.

ZONES SANS DÉPASSEMENT: Afin d'assurer la sécurité de tous, il y aura une zone où le dépassement sera interdit (sous peine de disqualification):

- **Zone sans dépassement:** En début de la **descente du Chemin Peabody** il y a une combinaison de virages droite-gauche très serrés, surveillez votre vitesse car il peut être difficile de freiner sur la gravelle.
- **Nous recommandons de limiter les dépassements dans toutes les autres descentes puisque nous vous rappelons que le circuit n'est pas fermé à la circulation**

IMPORTANT: RESTEZ EN SÉCURITÉ ET RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

La compétition aura lieu sur des chemins publics qui ne seront PAS fermés à la circulation. En tout temps, respectez le code de la route, surtout aux intersections. Il est plus important de terminer la course en sécurité que de mettre votre vie et celle des autres en péril. Les bénévoles ne sont pas habilités à contrôler le trafic.

(LOCATION DE) VÉLO DE GRAVELLE

Nous conseillons fortement l'utilisation d'un vélo de gravelle puisque la surface de la route sera variée: gravelle très compacte, gravelle peu compactée (il est possible que la gratte passe sur certains chemins du parcours jusqu'à la veille de la course) et des sentiers de forêt ("quatre roues"). Au besoin, vous pouvez louer un vélo chez notre partenaire [Bruno Vélo](https://brunovelo.com/). Pour contacter Bruno Vélo, veuillez consulter leur site web ici: <https://brunovelo.com/>

SERVICE MÉCANIQUE

Il y aura un service mécanique le vendredi durant l'enregistrement ainsi que samedi avant et durant la course. Le service mécanique est offert par notre partenaire [Cycle Éthan](#).

VOITURE DE BALAYAGE

En cas de bris ou d'abandon, il y aura une voiture de balayage pour vous raccompagner à la zone de transition. Aucun service mécanique sur le parcours.

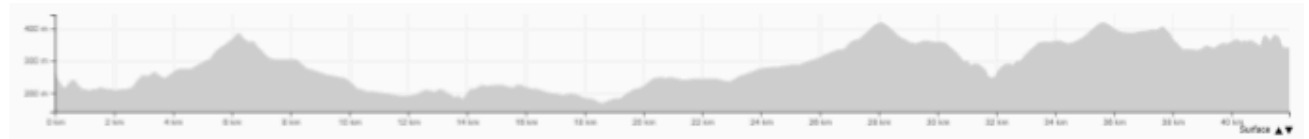
RÈGLEMENTS VÉLO

- Dépassement : les participants doivent rouler à DROITE et dépasser PAR LA GAUCHE. Un participant qui ne respecte pas ces consignes pourrait recevoir une pénalité pour blocage.
- Le casque de vélo doit être attaché en tout temps (avant que le vélo soit enlevé du support de transition et jusqu'à ce qu'il soit reposé).
- Les écouteurs sont interdits.
- Il est permis et même encouragé de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence, mais la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou de sécurité.
- Le sillonnage est interdit:
 - Les athlètes doivent garder une distance de plus de 10 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser a 20 secondes pour dépasser le cycliste devant lui. L'athlète qui se fait dépasser a 20 secondes pour reculer de 10 mètres avant de tenter un nouveau dépassement.

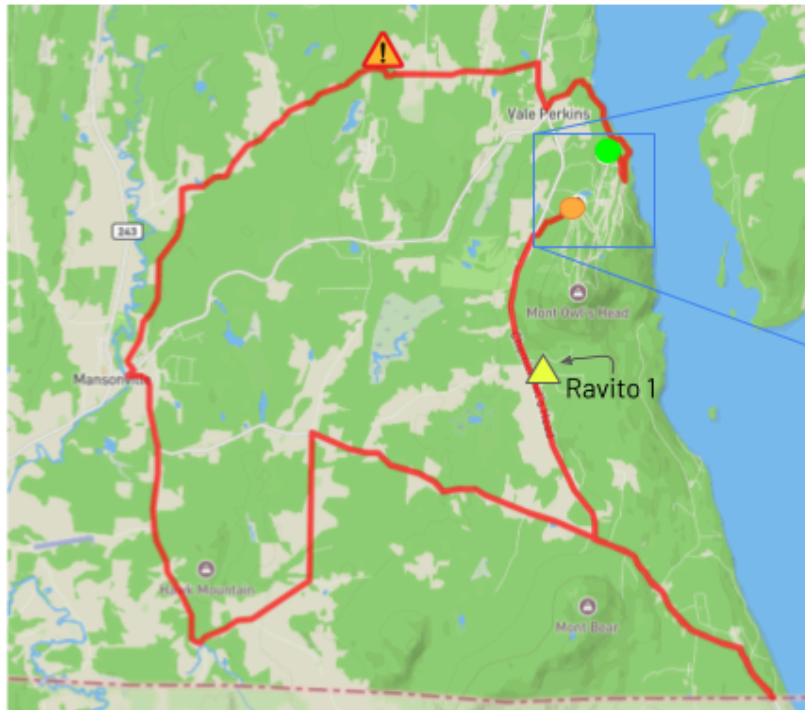
- La pénalité pour sillonnage est de 2 minutes. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les règlements de Triathlon Québec ici : <https://www.triathlonquebec.org/lecons/velo-lecon-3-video-sillonnage/>

Vélo - "ÉPIQ Oly+"

- T1
- Un tour sens anti-horaire
- T2
- Distance 42km
- Dénivelé positif: 833m
- % de gravel: 93%



GPX: https://drive.google.com/file/d/1QOSh7vntYR8vZpokwsRbgNDgfcblRia/view?usp=drive_link



Zone sans dépassement



Balisage



COURSE À PIED

La course à pied est **une boucle de 10km** et se fait presque entièrement sur des sentiers de forêt.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections et tout au long du parcours des drapeaux indiqueront clairement et régulièrement le trajet.



- Suivez les drapeaux **roses**
- Il y a aura un "turn around" à environ 2.3km

En sentiers, vous suivrez en tout temps les pancartes de la Missisquoi Nord (MN). Nous vous conseillons toutefois de bien étudier le parcours disponible ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours:

- Fichier GPX: [Epiq-Oly-run.gpx](#)

BÂTONS

Les bâtons de course sont permis. Vous pouvez les déposer avec votre sac d'appoint au Ravito 2 pour les avoir lors de la section montagne.

RAVITAILLEMENT

- **Ravito 2:** à 4.5km.
- Ce point offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS DE COUPURE / POINT DE VÉRIFICATION

Le temps limite pour débiter l'ascension du Mont Owl's Head est à 15h30. Tout athlète qui n'aura pas débuté son ascension à 15h30 se verra dirigé vers l'arrivée. De plus, le comité organisateur se réserve le droit de retirer un athlète de la compétition si la sécurité de l'athlète est compromise. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

Les athlètes doivent obligatoirement démontrer avoir au minimum 500ml d'hydratation avant d'entamer l'ascension de la montagne. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

SÉCURITÉ

L'ascension et la descente du Mont Owl's Head représentent des défis de taille, notamment les premiers 400 m de la descente: respectez les consignes des bénévoles! Une équipe de secouriste sera présente sur la montagne pour intervenir en cas d'urgence mais soyez conscient qu'une extraction des sentiers pourrait être longue et pénible. Nous vous demandons donc en tout temps de respecter vos limites et d'ajuster votre allure à votre forme du moment et aux conditions météorologiques de la journée.

ACCOMPAGNATEURS (PACERS)

Il est permis d'avoir un accompagnateur en course à pied, certainement pour la dernière section de 5 km (ascension et descente de Owl's Head). L'accompagnateur ne peut par contre pas transporter des ravitaillements ou tout autre matériel pour l'athlète.

RÈGLEMENTS COURSE À PIED:

- Dépassement : courir à droite, dépasser à gauche.

- Les écouteurs sont interdits.

- **TÉLÉPHONE CELLULAIRE: une partie du parcours de course à pied du Triathlon ÉPIQ se déroule en milieu escarpé et difficile d'accès. Nous exigeons donc de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence avec le numéro d'urgence pré-enregistré: 514 349-2093.**

Cependant la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou sécuritaire.

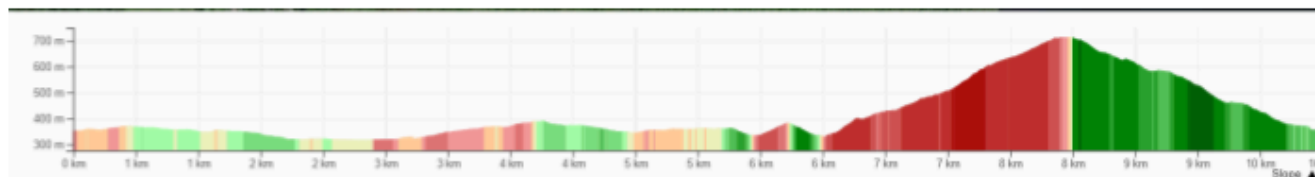
- Le dossard doit être porté en tout temps à l'avant (pour des raisons de sécurité et de chronométrage).

- Par respect pour la nature et pour la compétition, et pour maintenir nos droits de passage, restez sur les sentiers balisés en tout temps (sous peine de disqualification immédiate).

- Il est interdit de jeter des déchets par terre EN TOUT TEMPS (sous peine de disqualification immédiate).

Course à pied - "ÉPIQ Oly+"

- Départ T2
- Arrivée à la MTN House
 - Distance 10km
 - Dénivelé positif: 510m



GPX: https://drive.google.com/file/d/1m4U2nOoYK49148sDL2aSqYAZQnZGmP4L/view?usp=drive_link



Balisage:



Triathlon ÉPIQ longue (solo et équipe)

NATATION

L'épreuve de natation consiste en **une boucle de 1900m** en partant de la plage de la Marina Owl's Head vers le sud. Le départ se donne sur la plage puis on nage vers le sud. Les nageurs doivent passer les bouées de virage à gauche des bouées (épaule droite) et reviendront le long de la berge jusqu'à la sortie. Les athlètes devront ensuite parcourir environ 300m, sur un chemin en pente pour se rendre à la zone T1. Un tapis sera disponible sur toute la longueur du sentier.

BOUÉE DE NATATION

L'utilisation d'une bouée de natation est interdite.

COMBINAISON ISOTHERMIQUE

Le port de la combinaison isothermique est assujéti au règlement de Triathlon Québec. Pour plus d'information, veuillez consulter ce [lien](#).

IL Y A TROIS SCÉNARIOS POSSIBLES :

- (1) La combinaison isothermique est PERMISE; si la température de l'eau est entre 16°C et 24,5°C (scénario probable)
- (2) La combinaison isothermique est INTERDITE; si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C (très peu probable)
- (3) La combinaison isothermique est OBLIGATOIRE si la température de l'eau est inférieure à 16°C (scénario possible)

Nous vous rappelons que la décision officielle quant au port de la combinaison isothermique est prise par les officiels de Triathlon Québec une heure avant le départ. Il est donc inutile de nous demander à l'avance si la combinaison isothermique sera permise. Les informations vous seront communiquées par les annonceurs et les officiels le matin de l'événement.

ÉQUIPE DE SÉCURITÉ NAUTIQUE

Une équipe de sécurité nautique (kayakistes/sauveteurs - kayaks fournis par notre partenaire [La Bouffée d'Air](#)) accompagnera les nageurs sur le trajet. Si un participant éprouve de la difficulté lors de la natation, il peut faire appel à un sauveteur sur une embarcation pour l'aider. Il a le droit de se reposer en s'agrippant sur l'embarcation, mais le sauveteur ne peut pas le transporter dans l'eau. S'il est incapable de terminer l'épreuve de natation, un sauveteur le ramènera à la sortie de natation et il pourra compléter les épreuves de vélo et de course à pied si son état physique le permet (selon l'évaluation du sauveteur). L'athlète sera disqualifié, car il n'aura pas complété l'épreuve de natation, mais il aura tout de même l'occasion de compléter son triathlon.

TEMPS LIMITE

Temps limite: 80 minutes. Tout nageur qui n'aura pas complété son épreuve dix minutes avant le prochain départ se verra retiré de l'eau. De plus, le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps si la sécurité de l'athlète est compromise.

PRÉ-TRANSITION

Le tapis bleu qui guidera les athlètes de la plage à la T1 pourrait ne pas recouvrir toutes les irrégularités du terrain (nous sommes en nature). Il est donc permis (et pour les pieds sensibles même conseillé) de porter des souliers ou gougounes. Des bacs numérotés seront disponibles sur la plage. En arrivant au départ, vous choisissez un bac et y déposez vos souliers. Vous reprenez le numéro du bac (ne correspond pas à votre numéro de dossard). En sortant de l'eau, vous mettez vos souliers pour monter à la T1 et vous les déposez dans votre sac de natation arrivé à la transition T1.



Natation - demi longue distance "ÉPIQ"

- Un tour à partir de la Marina Owl's Head
- Distance 1900m
- Distance sortie de l'eau à la T1: 300m



VÉLO

Le parcours de vélo consiste en **deux boucles d'environ 42km pour un total de 85km** sur les plus beaux chemins de gravelle du Canton de Pottion avec quelques sections plus techniques.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections des pancartes indiqueront clairement le trajet.

- ÉPIQ Long: suivez les flèches **noirs sur fond blanc**



Nous vous conseillons toutefois de bien étudier les parcours disponibles ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours. Vous pouvez télécharger le fichier gpx dans votre ordinateur de vélo:

- ÉPIQ Long: [Epiq_Long_2024_v4.gpx](#)
 - **Le tracé du ÉPIQ passe sur des terrains privés: svp respectez les propriétés des gens et assurez la pérennité de nos trajets (si on perd le droit de passage, on perd nos parcours!).**

RAVITAILLEMENT

Il y aura un point de ravitaillement unique - **le Ravito 1** - sur le circuit de vélo: au km 38.9 et au 81.8km

Ce point offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS LIMITE

Il n'y a pas de temps limite pour le vélo mais le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps si la sécurité de l'athlète est compromise.

ZONES SANS DÉPASSEMENT: Afin d'assurer la sécurité de tous, il y aura deux zones où le dépassement sera interdit (sous peine de disqualification):

- **Zone 1:** En début de la **descente du Chemin Peabody** il y a une combinaison de virages droite-gauche très serrés, surveillez votre vitesse car il peut être difficile de freiner sur la gravelle.
- **Zone 2:** La **descente du Chemin Panorama** sur le début du deuxième tour puisqu'il y a un virage serré de 90 degré à droite en bas d'une côte de 15% (et plus).
- **Nous recommandons de limiter les dépassements dans toutes les autres descentes puisque nous vous rappelons que le circuit n'est pas fermé à la circulation**

IMPORTANT: RESTEZ EN SÉCURITÉ ET RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

La compétition aura lieu sur des chemins publics qui ne seront PAS fermés à la circulation. En tout temps, respectez le code de la route, surtout aux intersections. Il est plus important de terminer la course en sécurité que de mettre votre vie et celle des autres en péril. Les bénévoles ne sont pas habilités à contrôler le trafic.

(LOCATION DE) VÉLO DE GRAVELLE

Nous conseillons fortement l'utilisation d'un vélo de gravelle puisque la surface de la route sera variée: gravelle très compacte, gravelle peu compactée (il est possible que la gratte passe sur certains chemins du parcours jusqu'à la veille de la course) et des sentiers de forêt ("quatre roues"). Au besoin, vous pouvez louer un vélo chez notre partenaire [Bruno Vélo](https://brunovelo.com/). Pour contacter Bruno Vélo, veuillez consulter leur site web ici: <https://brunovelo.com/>

SERVICE MÉCANIQUE

Il y aura un service mécanique le vendredi durant l'enregistrement ainsi que samedi avant et durant la course. Le service mécanique est offert par notre partenaire [Cycle Éthan](#).

VOITURE DE BALAYAGE

En cas de bris ou d'abandon, il y aura une voiture de balayage pour vous raccompagner à la zone de transition. Aucun service mécanique sur le parcours.

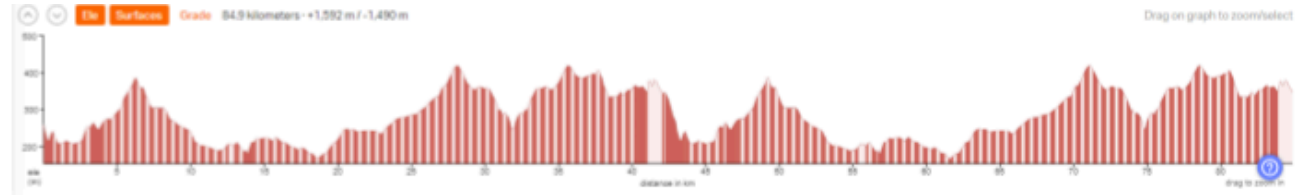
RÈGLEMENTS VÉLO

- Dépassement : les participants doivent rouler à DROITE et dépasser PAR LA GAUCHE. Un participant qui ne respecte pas ces consignes pourrait recevoir une pénalité pour blocage.
- Le casque de vélo doit être attaché en tout temps (avant que le vélo soit enlevé du support de transition et jusqu'à ce qu'il soit reposé).
- Les écouteurs sont interdits.
- Il est permis et même encouragé de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence, mais la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou de sécurité.
- Le sillonnage est interdit:
 - Les athlètes doivent garder une distance de plus de 12 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser a 25 secondes pour dépasser le cycliste devant lui. L'athlète qui se fait dépasser a 25 secondes pour reculer de 12 mètres avant de tenter un nouveau dépassement.

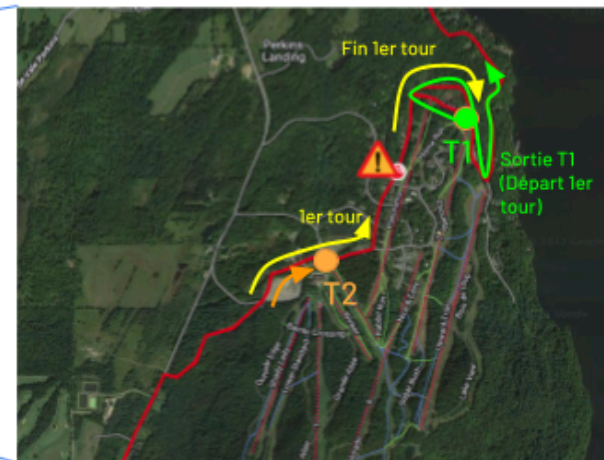
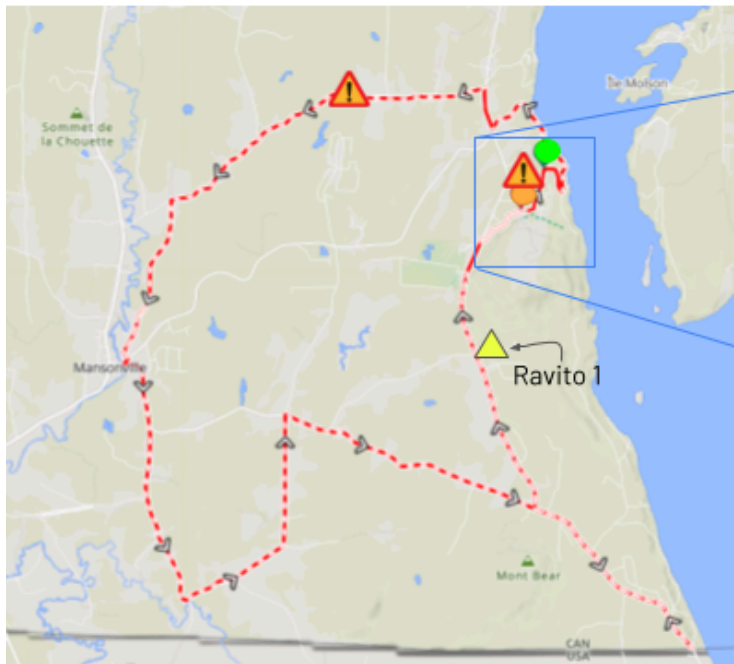
- La pénalité pour sillonnage est de 5 minutes. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les règlements de Triathlon Québec ici : <https://www.triathlonquebec.org/lecons/velo-lecon-3-video-sillonnage/>

Vélo - demi longue distance "ÉPIQ"

- T1
- Deux tours sens anti-horaire
- T2
- Distance 84.9km
- Dénivelé positif: 1592m
- % de Gravel: 93%



GPX: https://drive.google.com/file/d/1f5b8n7iZFE-3f1185PF2_6tUHhcRX8c/view?usp=drive_link



Zone sans dépassement 

Balisage 

COURSE À PIED

La course à pied est **une boucle de 22km** et se fait presque entièrement sur des sentiers de forêt.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections et tout au long du parcours des drapeaux indiqueront clairement et régulièrement le trajet.

- Suivez les drapeaux **roses**

En sentiers, vous suivrez en tout temps les pancartes de la Missisquoi Nord (MN). Nous vous conseillons toutefois de bien étudier le parcours disponible ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours:

- Fichier GPX: [Epiq-Long-run.gpx](#)



BÂTONS

Les bâtons de course sont permis. Vous pouvez les déposer avec votre sac d'appoint au Ravito 2 pour les avoir lors de la section montagne.

RAVITAILLEMENT

- **Ravito 1:** à 3.6 et 13.2km
- **Ravito 2:** à 16.5km.
- Ces ravitos offriront de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS DE COUPURE / POINT DE VÉRIFICATION

Le temps limite pour débuter l'ascension du Mont Owl's Head est à 15h30. Tout athlète qui n'aura pas débuté son ascension à 15h30 se verra dirigé vers l'arrivée. De plus, le comité organisateur se réserve le droit de retirer un athlète de la compétition si la sécurité de l'athlète est compromise. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

Les athlètes doivent obligatoirement démontrer avoir au minimum 500ml d'hydratation avant d'entamer l'ascension de la montagne. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

SÉCURITÉ

L'ascension et la descente du Mont Owl's Head représentent des défis de taille, notamment les premiers 400 m de la descente: respectez les consignes des bénévoles! Une équipe de secouriste sera présente sur la montagne pour intervenir en cas d'urgence mais soyez conscient qu'une extraction des sentiers pourrait être longue et pénible. Nous vous demandons donc en tout temps de respecter vos limites et d'ajuster votre allure à votre forme du moment et aux conditions météorologiques de la journée.

ACCOMPAGNATEURS (PACERS)

Il est permis d'avoir un accompagnateur en course à pied, certainement pour la dernière section de 5 km (ascension et descente de Owl's Head). L'accompagnateur ne peut par contre pas transporter des ravitaillements ou tout autre matériel pour l'athlète.

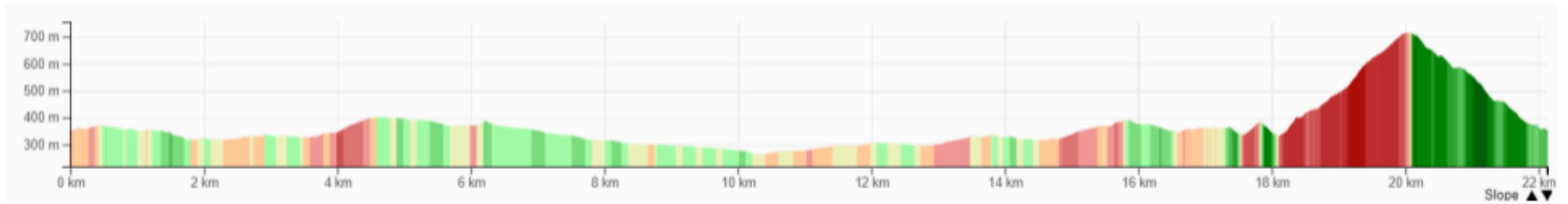
RÈGLEMENTS COURSE À PIED:

- Dépassement : courir à droite, dépasser à gauche.
- Les écouteurs sont interdits.

- TÉLÉPHONE CELLULAIRE: une partie du parcours de course à pied du Triathlon ÉPIQ se déroule en milieu escarpé et difficile d'accès. Nous exigeons donc de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence avec le numéro d'urgence pré-enregistré: 514 349-2093.

Cependant la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou sécuritaire.

- Le dossard doit être porté en tout temps à l'avant (pour des raisons de sécurité et de chronométrage).
- Par respect pour la nature et pour la compétition, et pour maintenir nos droits de passage, restez sur les sentiers balisés en tout temps (sous peine de disqualification immédiate).
- Il est interdit de jeter des déchets par terre EN TOUT TEMPS (sous peine de disqualification immédiate).



Course à pied - demi longue distance "ÉPIO"

GPX: https://drive.google.com/file/d/1xsdE_t50KysukJyocVpXYsfEjpl-tBQj/view?usp=drive_link

- Départ de T2
- Arrivée devant le MTN House
 - Distance 22.1km
 - Dénivelé positif: 690m



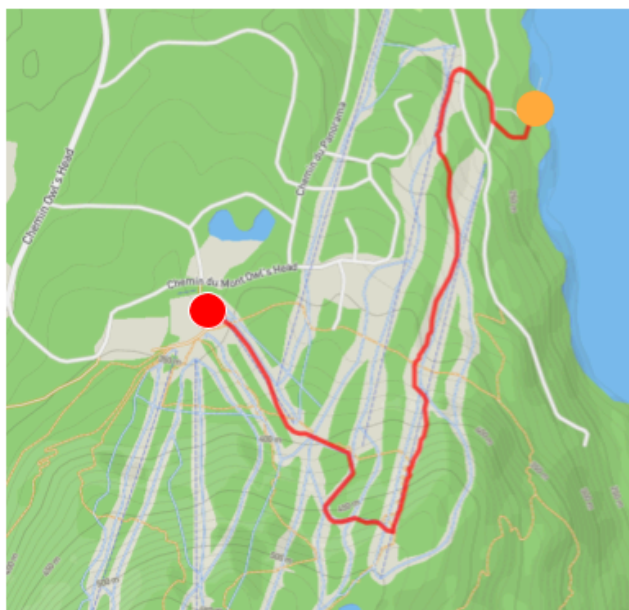
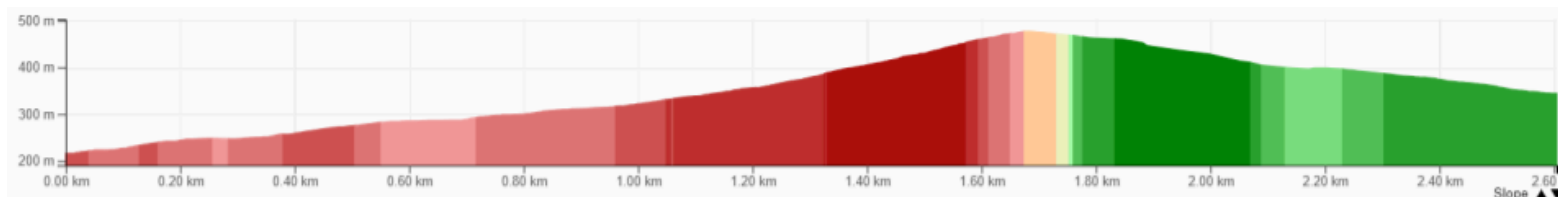
Duathlon Sprint (solo)

COURSE À PIED 1

La première course consiste en **un parcours de 2.5km** en partant de la plage de la Marina Owl's Head vers le chalet principal. Le départ se donne sur la plage puis on suit les drapeaux de balisage jaunes.

Nous vous conseillons de bien étudier le parcours disponible ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours:

- Fichier GPX: [Dua 2.5km.gpx](#)



Course à pied 1 - "Duathlon sprint"

- Départ Plage
- Arrivée T1 à la MTN House
- Distance 2.6km
- Dénivelé positif: 252m

GPX: https://drive.google.com/file/d/1BEPsacvIk4HxwJclIMGKhGlO6swrla-W/view?usp=drive_link



Balisage:

VÉLO

Le parcours de vélo consiste en **une boucle de 26km** sur les plus beaux chemins de gravelle du Canton de Potton avec quelques sections plus techniques.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections des pancartes indiqueront clairement le trajet.



- ÉPIQ Sprint: suivez les flèches **rouges sur fond blanc**

Nous vous conseillons toutefois de bien étudier les parcours disponibles ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours.

Vous pouvez télécharger le fichier gpx dans votre ordinateur de vélo:

- Fichier GPX: [Epiq_Sprint_2024_dua.gpx](#)

- **Le tracé du ÉPIQ Court passe sur des terrains privés: svp respectez les propriétés des gens et assurez la pérennité de nos trajets (si on perd le droit de passage, on perd nos parcours!).**

RAVITAILLEMENT

Il y aura un point de ravitaillement unique - **le Ravito 1** - sur le circuit de vélo: au km 22.2

Ce point offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS LIMITE

Il n'y a pas de temps limite pour le vélo mais le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps si la sécurité de l'athlète est compromise.

ZONES SANS DÉPASSEMENT: Afin d'assurer la sécurité de tous, il y aura deux zones où le dépassement sera interdit (sous peine de disqualification):

- **Zone 1:** La **descente du Chemin Panorama** sur le début du parcours puisqu'il y a un virage serré de 90 degré à droite en bas d'une côte de 15% (et plus).
- **Zone 2:** En début de la **descente du Chemin Peabody** il y a une combinaison de virages droite-gauche très serrés, surveillez votre vitesse car il peut être difficile de freiner sur la gravelle.

IMPORTANT: RESTEZ EN SÉCURITÉ ET RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

La compétition aura lieu sur des chemins publics qui ne seront PAS fermés à la circulation. En tout temps, respectez le code de la route, surtout aux intersections. Il est plus important de terminer la course en sécurité que de mettre votre vie et celle des autres en péril. Les bénévoles ne sont pas habilités à contrôler le trafic.

(LOCATION DE) VÉLO DE GRAVELLE

Nous conseillons fortement l'utilisation d'un vélo de gravelle puisque la surface de la route sera variée: gravelle très compacte, gravelle peu compactée (il est possible que la gratte passe sur certains chemins du parcours jusqu'à la veille de la course) et des sentiers de forêt ("quatre roues"). Au besoin, vous pouvez louer un vélo chez notre partenaire [Bruno Vélo](https://brunovelo.com/). Pour contacter Bruno Vélo, veuillez consulter leur site web ici: <https://brunovelo.com/>

SERVICE MÉCANIQUE

Il y aura un service mécanique le vendredi durant l'enregistrement ainsi que samedi avant et durant la course. Le service mécanique est offert par notre partenaire [Cycle Éthan](#).

VOITURE DE BALAYAGE

En cas de bris ou d'abandon, il y aura une voiture de balayage pour vous raccompagner à la zone de transition. Aucun service mécanique sur le parcours.

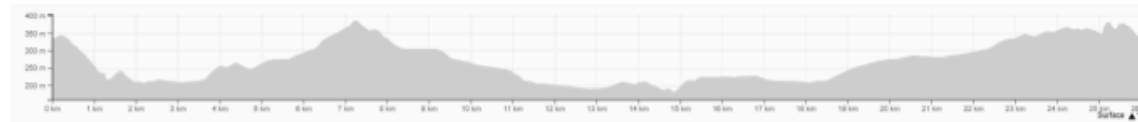
RÈGLEMENTS VÉLO

- Dépassement : les participants doivent rouler à DROITE et dépasser PAR LA GAUCHE. Un participant qui ne respecte pas ces consignes pourrait recevoir une pénalité pour blocage.
- Le casque de vélo doit être attaché en tout temps (avant que le vélo soit enlevé du support de transition et jusqu'à ce qu'il soit reposé).
- Les écouteurs sont interdits.

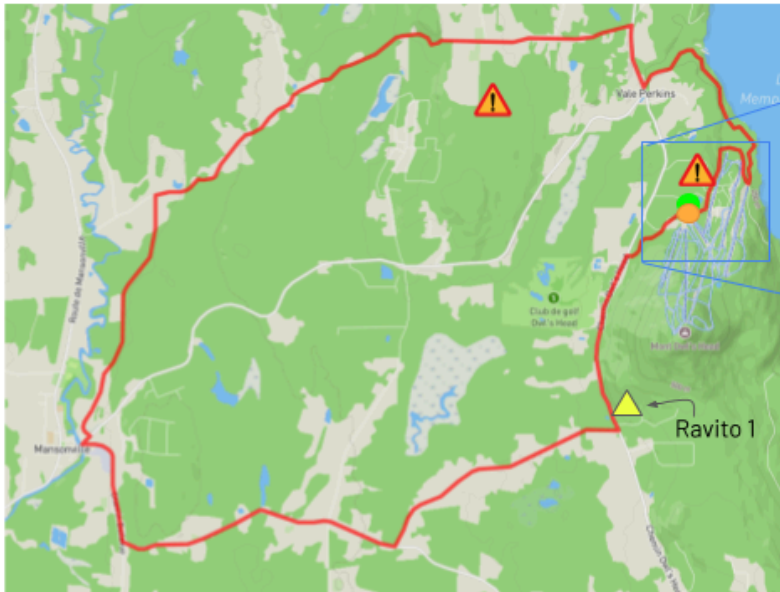
- Il est permis et même encouragé de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence, mais la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou de sécurité.
- Le sillonnage est interdit:
 - Les athlètes doivent garder une distance de plus de 10 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser a 20 secondes pour dépasser le cycliste devant lui. L'athlète qui se fait dépasser a 20 secondes pour reculer de 10 mètres avant de tenter un nouveau dépassement.
- La pénalité pour sillonnage est de 2 minutes. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les règlements de Triathlon Québec ici : <https://www.triathlonquebec.org/lecons/velo-lecon-3-video-sillonnage/>

Vélo - "Duathlon ÉPIQ Sprint"

- T1
 - Un tour sens anti-horaire
- T2
 - Distance 26km
 - Dénivelé positif: 490m
 - % de gravel: 89%



GPX: https://drive.google.com/file/d/1cHfK9MLvigHddKAb16au84yQ7eqVvZd/view?usp=drive_link



Zone sans dépassement 

Balissage



COURSE À PIED 2

La deuxième course à pied est **une boucle de 5.3km** et se fait entièrement sur des sentiers de forêt.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections et tout au long du parcours des drapeaux indiqueront clairement et régulièrement le trajet.

- Suivez les drapeaux **roses**

En sentiers, vous suivrez en tout temps les pancartes de la Missisquoi Nord (MN). Nous vous conseillons toutefois de bien étudier le parcours disponible ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours:

- Fichier GPX: [EPIQ-sprint-run.gpx](#)



BÂTONS

Les bâtons de course sont permis. Vous pouvez les déposer avec votre sac d'appoint au Ravito 2 pour les avoir lors de la section montagne.

RAVITAILLEMENT

- Ravito 2: Au départ de la course.
- Ce point offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS DE COUPURE / POINT DE VÉRIFICATION

Le temps limite pour débiter l'ascension du Mont Owl's Head est à 15h30. Tout athlète qui n'aura pas débuté son ascension à 15h30 se verra dirigé vers l'arrivée. De plus, le comité organisateur se réserve le droit de retirer un athlète de la compétition si la sécurité de l'athlète est compromise. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

Les athlètes doivent obligatoirement démontrer avoir au minimum 500ml d'hydratation avant d'entamer l'ascension de la montagne. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

SÉCURITÉ

L'ascension et la descente du Mont Owl's Head représentent des défis de taille, notamment les premiers 400 m de la descente: respectez les consignes des bénévoles! Une équipe de secouriste sera présente sur la montagne pour intervenir en cas d'urgence mais soyez conscient qu'une extraction des sentiers pourrait être longue et pénible. Nous vous demandons donc en tout temps de respecter vos limites et d'ajuster votre allure à votre forme du moment et aux conditions météorologiques de la journée.

ACCOMPAGNATEURS (PACERS)

Il est permis d'avoir un accompagnateur en course à pied, certainement pour la dernière section de 5 km (ascension et descente de Owl's Head). L'accompagnateur ne peut par contre pas transporter des ravitaillements ou tout autre matériel pour l'athlète.

RÈGLEMENTS COURSE À PIED:

- Dépassement : courir à droite, dépasser à gauche.
- Les écouteurs sont interdits.

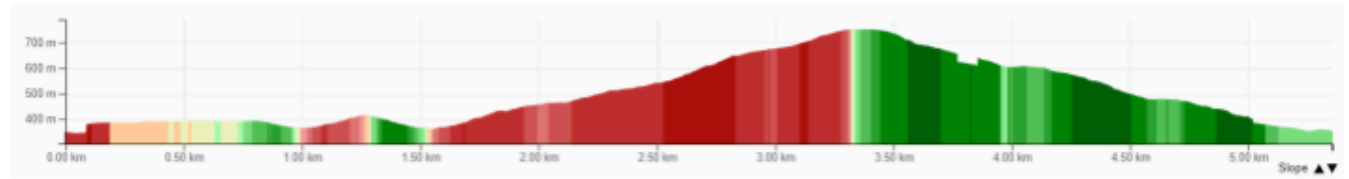
- TÉLÉPHONE CELLULAIRE: une partie du parcours de course à pied du Triathlon ÉPIQ se déroule en milieu escarpé et difficile d'accès. Nous exigeons donc de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence avec le numéro d'urgence pré-enregistré: 514 349-2093.

Cependant la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou sécuritaire.

- Le dossard doit être porté en tout temps à l'avant (pour des raisons de sécurité et de chronométrage).
- Par respect pour la nature et pour la compétition, et pour maintenir nos droits de passage, restez sur les sentiers balisés en tout temps (sous peine de disqualification immédiate).
- Il est interdit de jeter des déchets par terre EN TOUT TEMPS (sous peine de disqualification immédiate).

Course à pied - "ÉPIQ Sprint+"

- Départ T2
- Arrivée à la MTN House
 - Distance 5.3km
 - Dénivelé positif: 446m



GPX: https://drive.google.com/file/d/17E5KKdr4H-rmL-B4IP1TcXnUGdJ95TXgK/view?usp=drive_link



Balisage:



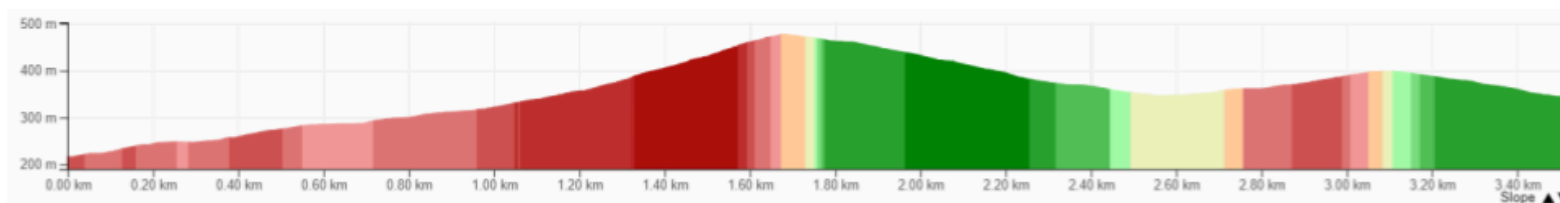
Duathlon Long (solo)

COURSE À PIED 1

La première course à pied consiste en **un parcours de 3.5km** en partant de la plage de la Marina Owl's Head vers le chalet principal. Le départ se donne sur la plage puis on suit les drapeaux de balisage jaunes.

Nous vous conseillons de bien étudier le parcours disponible ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours:

- Fichier GPX: [Dua 3.5km.gpx](#)



Course à pied - "Duathlon Long"

- Départ Plage
- Arrivée à la MTN House
- Distance 3.5km
- Dénivelé positif: 293m

GPX: https://drive.google.com/file/d/1e-9nd_nwL_Po4zW4GCzCkY-mhgo-Fyl/Rh/view?usp=drive_link



VÉLO

Le parcours de vélo consiste en **deux boucles de 42.5km pour un total de 86km** sur les plus beaux chemins de gravelle du Canton de Potton avec quelques sections plus techniques.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections des pancartes indiqueront clairement le trajet.



- ÉPIQ Long: suivez les flèches **noirs sur fond blanc**

Nous vous conseillons toutefois de bien étudier les parcours disponibles ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours. Vous pouvez télécharger le fichier gpx dans votre ordinateur de vélo:

- ÉPIQ Long: [Epiq_Long_2024_dua.gpx](#)
 - **Le tracé du ÉPIQ Court passe sur des terrains privés: svp respectez les propriétés des gens et assurez la pérennité de nos trajets (si on perd le droit de passage, on perd nos parcours!).**

RAVITAILLEMENT

Il y aura un point de ravitaillement unique - **le Ravito 1** - sur le circuit de vélo: au km 39.9 et au 82.8km

Ce point offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS LIMITE

Il n'y a pas de temps limite pour le vélo mais le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps si la sécurité de l'athlète est compromise.

ZONES SANS DÉPASSEMENT: Afin d'assurer la sécurité de tous, il y aura deux zones où le dépassement sera interdit (sous peine de disqualification):

- **Zone 1:** La **descente du Chemin Panorama** puisqu'il y a un virage serré de 90 degré à droite en bas d'une côte de 15% (et plus).
- **Zone 2:** En début de la **descente du Chemin Peabody** il y a une combinaison de virages droite-gauche très serrés, surveillez votre vitesse car il peut être difficile de freiner sur la gravelle.
- **Nous recommandons de limiter les dépassements dans toutes les autres descentes puisque nous vous rappelons que le circuit n'est pas fermé à la circulation**

IMPORTANT: RESTEZ EN SÉCURITÉ ET RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

La compétition aura lieu sur des chemins publics qui ne seront PAS fermés à la circulation. En tout temps, respectez le code de la route, surtout aux intersections. Il est plus important de terminer la course en sécurité que de mettre votre vie et celle des autres en péril. Les bénévoles ne sont pas habilités à contrôler le trafic.

(LOCATION DE) VÉLO DE GRAVELLE

Nous conseillons fortement l'utilisation d'un vélo de gravelle puisque la surface de la route sera variée: gravelle très compacte, gravelle peu compactée (il est possible que la gratte passe sur certains chemins du parcours jusqu'à la veille de la course) et des sentiers de forêt ("quatre roues"). Au besoin, vous pouvez louer un vélo chez notre partenaire [Bruno Vélo](https://brunovelo.com/). Pour contacter Bruno Vélo, veuillez consulter leur site web ici: <https://brunovelo.com/>

SERVICE MÉCANIQUE

Il y aura un service mécanique le vendredi durant l'enregistrement ainsi que samedi avant et durant la course. Le service mécanique est offert par notre partenaire [Cycle Éthan](#).

VOITURE DE BALAYAGE

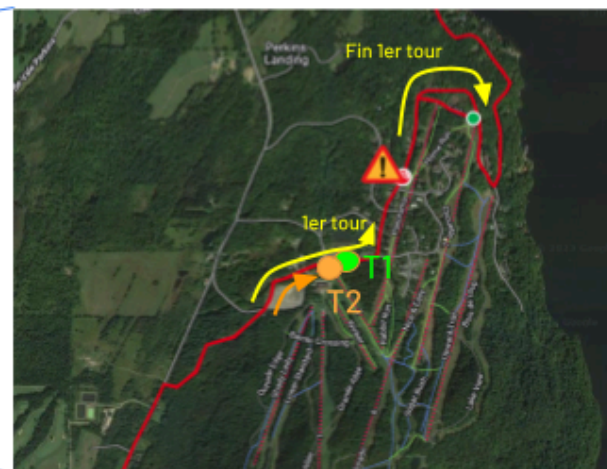
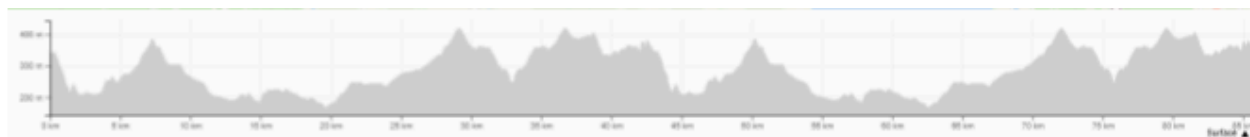
En cas de bris ou d'abandon, il y aura une voiture de balayage pour vous raccompagner à la zone de transition. Aucun service mécanique sur le parcours.

RÈGLEMENTS VÉLO

- Dépassement : les participants doivent rouler à DROITE et dépasser PAR LA GAUCHE. Un participant qui ne respecte pas ces consignes pourrait recevoir une pénalité pour blocage.
- Le casque de vélo doit être attaché en tout temps (avant que le vélo soit enlevé du support de transition et jusqu'à ce qu'il soit reposé).
- Les écouteurs sont interdits.
- Il est permis et même encouragé de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence, mais la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou de sécurité.
- Le sillonnage est interdit:
 - Les athlètes doivent garder une distance de plus de 12 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser a 25 secondes pour dépasser le cycliste devant lui. L'athlète qui se fait dépasser a 25 secondes pour reculer de 12 mètres avant de tenter un nouveau dépassement.
- La pénalité pour sillonnage est de 5 minutes. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les règlements de Triathlon Québec ici : <https://www.triathlonquebec.org/lecons/velo-lecon-3-video-sillonnage/>

Vélo - demi longue distance "ÉPIQ"

- T1
 - Deux tours sens anti-horaire
- T2
 - Distance 85.8km
 - Dénivelé positif: 1590m
 - % de Gravel: 93%



Zone sans dépassement



Balisage



COURSE À PIED 2

La deuxième course à pied est **une boucle de 22km** et se fait presque entièrement sur des sentiers de forêt.

INDICATIONS

Des bénévoles vous donneront des indications aux intersections clés, sur les autres intersections et tout au long du parcours des drapeaux indiqueront clairement et régulièrement le trajet.

- Suivez les drapeaux **roses**

En sentiers, vous suivrez en tout temps les pancartes de la Missisquoi Nord (MN). Nous vous conseillons toutefois de bien étudier le parcours disponible ici puisque vous êtes responsable de connaître et suivre le parcours:

- Fichier GPX: [Epiq-Long-run.gpx](#)



BÂTONS

Les bâtons de course sont permis. Vous pouvez les déposer avec votre sac d'appoint au Ravito 2 pour les avoir lors de la section montagne.

RAVITAILLEMENT

- Ravito 1: à 3.6 et 13.2km
- Ravito 2: à 16.5km.
- Ces ravitos offriront de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course (voir section [ravitaillement](#)).

TEMPS DE COUPURE / POINT DE VÉRIFICATION

Le temps limite pour débuter l'ascension du Mont Owl's Head est à 15h30. Tout athlète qui n'aura pas débuté son ascension à 15h30 se verra dirigé vers l'arrivée. De plus, le comité organisateur se réserve le droit de retirer un athlète de la compétition si la sécurité de l'athlète est compromise. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

Les athlètes doivent obligatoirement démontrer avoir au minimum 500ml d'hydratation avant d'entamer l'ascension de la montagne. Cette vérification se fera au POINT DE VÉRIFICATION au Ravito 2.

SÉCURITÉ

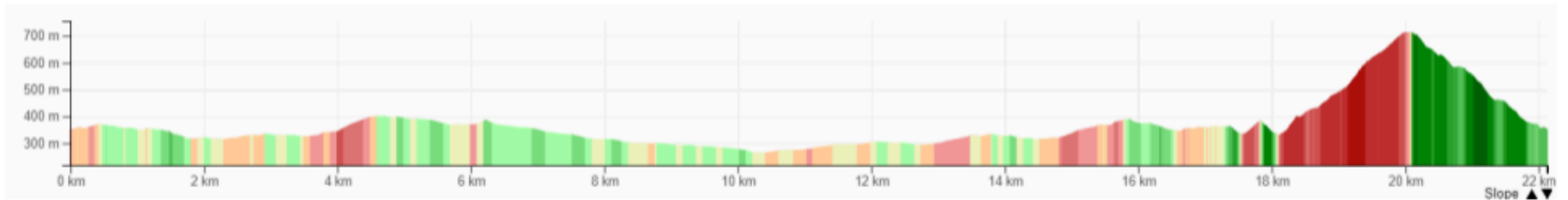
L'ascension et la descente du Mont Owl's Head représentent des défis de taille, notamment les premiers 400 m de la descente: respectez les consignes des bénévoles! Une équipe de secouriste sera présente sur la montagne pour intervenir en cas d'urgence mais soyez conscient qu'une extraction des sentiers pourrait être longue et pénible. Nous vous demandons donc en tout temps de respecter vos limites et d'ajuster votre allure à votre forme du moment et aux conditions météorologiques de la journée.

ACCOMPAGNATEURS (PACERS)

Il est permis d'avoir un accompagnateur en course à pied, certainement pour la dernière section de 5 km (ascension et descente de Owl's Head). L'accompagnateur ne peut par contre pas transporter des ravitaillements ou tout autre matériel pour l'athlète.

RÈGLEMENTS COURSE À PIED:

- Dépassement : courir à droite, dépasser à gauche.
 - Les écouteurs sont interdits.
 - **TÉLÉPHONE CELLULAIRE: une partie du parcours de course à pied du Triathlon ÉPIQ se déroule en milieu escarpé et difficile d'accès. Nous exigeons donc de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence avec le numéro d'urgence pré-enregistré: 514 349-2093.**
- Cependant la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou sécuritaire.
- Le dossard doit être porté en tout temps à l'avant (pour des raisons de sécurité et de chronométrage).
 - Par respect pour la nature et pour la compétition, et pour maintenir nos droits de passage, restez sur les sentiers balisés en tout temps (sous peine de disqualification immédiate).
 - Il est interdit de jeter des déchets par terre EN TOUT TEMPS (sous peine de disqualification immédiate).



Course à pied - duathlon demi longue distance "ÉPIO"

GPX: https://drive.google.com/file/d/1xsdE_t50KysukJyocVpXYsfEjpl-tBQj/view?usp=drive_link

- Départ de T2
- Arrivée devant le MTN House
- Distance 22.1km
- Dénivelé positif: 690m



Épreuve par équipe

La compétition en équipe se déroulera selon le même horaire et les mêmes modalités que les épreuves individuelles avec l'exception du passage de la puce de chronométrage.

L'équipe se verra remettre une puce de chronométrage avant le départ de la natation. Chaque membre de l'équipe devra passer la puce à son coéquipier. La puce doit être remise à l'arrivée à un bénévole afin de valider l'arrivée de l'équipe.

Il n'y aura pas de zone dédiée au passage de la puce. Le passage de la puce se fera dans la zone de transition:

- T1: Le cycliste attendra le nageur dans la zone de transition à son vélo. Seulement lorsque le nageur aura passé la puce au cycliste, celui-ci pourra décrocher son vélo du support, sortir de la zone de transition et entamer l'épreuve de vélo.
- T2: Le coureur attendra le cycliste dans la zone de transition à l'emplacement de son vélo. Seulement lorsque le cycliste aura accroché son vélo au support et passé la puce au coureur, celui-ci pourra prendre le départ et sortir de la zone de transition pour entamer l'épreuve de course à pied.

Règles de compétition

Outre les règles spécifiques mentionnées dans ce guide, toutes les règles de Triathlon Québec s'appliquent au Triathlon ÉPIQ:

<https://www.triathlonquebec.org/officiels/reglements/>

Sécurité

Le Triathlon ÉPIQ est un triathlon extrême et comporte donc des risques quant à la sécurité des participants. Nous préconisons le dépassement de soi dans des conditions exceptionnelles, mais avant tout nous voulons terminer la journée avec le même nombre de participants qu'en début de journée et dans la même condition qu'ils avaient au départ (certes avec une grande satisfaction et probablement une bonne fatigue générale).

Nous vous demandons de respecter les trois consignes suivantes:

- Natation: demandez de l'aide au besoin - vous avez le droit de vous reposer en vous agrippant quelques instants à un kayak
- Vélo: respectez le code de la route (les routes ne sont pas fermées au public) et les zones sans dépassement, contrôlez votre vitesse en tout temps
- Course à pied: soyez conscients de vos limites, suivez les consignes des bénévoles

ÉQUIPE MÉDICALE/SECOURISTES

Une équipe de sécurité nautique assurera la sécurité lors de la portion de natation sur l'eau et sur la plage.

Une équipe de secouristes assurera la sécurité et les premiers soins lors de la portion de vélo et de course à pied.

Le personnel médical a le droit d'arrêter tout participant pendant l'événement et de le retirer de la compétition pour sa propre sécurité. Veuillez toutefois noter que si un préposé aux soins médicaux vous intercepte ou vous donne des soins durant la course, cela n'entraîne pas nécessairement un retrait.

URGENCES

Contactez:

- Le **911 pour toute urgence mettant la vie en péril (ne pouvant attendre un secouriste)**: les services ambulanciers seront appelés mais vu la distance relativement éloignée du site de compétition, des délais sont à prévoir, il vaut donc mieux prévenir que guérir et nous comptons sur les athlètes pour assurer une compétition en toute sécurité. Si possible, également composer le numéro d'urgence ci-dessous puisqu'un secouriste pourrait aider à stabiliser la victime en attendant des services ambulanciers.
- Le **514-349-2093 pour une demande d'assistance d'un secouriste**: celui-ci pourra administrer les premiers soins et contacter les services ambulanciers au besoin
- Le **514-815-6987 pour rejoindre le directeur de course** pour toute autre situation (enjeu de balisage ou autre)
- Un bénévole sur le parcours

TÉLÉPHONE CELLULAIRE: une partie du parcours de course à pied du Triathlon ÉPIQ se déroule en milieu escarpé et difficile d'accès. Nous exigeons donc de porter un téléphone cellulaire à utiliser en cas d'urgence avec **le numéro d'urgence pré-enregistré: 514-349-2093**. Cependant la communication cellulaire durant l'événement est interdite pour toute autre raison qu'une urgence de nature médicale ou sécuritaire.

CONDITIONS MÉDICALES

Les athlètes qui ont des conditions médicales particulières doivent:

- Les déclarer au responsable de course lors de l'enregistrement
- Porter leur Medic Alert le cas échéant
- Avoir en leur possession leur injecteur EPIPEN pour les épreuves de course et de vélo, le cas échéant.

AJUSTEMENTS

Dépendamment des conditions météorologiques de la journée, le comité organisateur se réserve le droit de modifier certains aspects de la course (format, tracé, distances) et de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité des participants ainsi que des bénévoles.

Procédure de départ et chronométrage

DÉPART

Il y aura un départ de masse unique par distance, et ce pour tous les participants, solo et équipes, hommes et femmes, tout âge.

Donc cinq départs au total:

- trois départs triathlon
- deux départs duathlon

Tous les départs se feront sur la plage pour toutes les disciplines.

Les athlètes doivent se présenter au plus tard 10 minutes avant leur départ.

CHRONOMÉTRAGE

Cette année, grâce à une subvention de la MRC, le chronométrage professionnel sera assuré par MS1 Timing.

Les temps de transition seront ajoutés aux temps d'épreuve:

- Le temps de transition natation-vélo sera ainsi rajoutée au temps de natation (pour le duathlon, le temps de transition première course-vélo sera rajoutée au temps de la première course)
- Le temps de transition vélo-course à pied sera ainsi rajoutée au temps de vélo

Vous devez récupérer vos puces sur la plage avant la réunion d'avant course.

Assurez-vous de remettre votre puce après avoir franchi la ligne d'arrivée, sans quoi nous devrons malheureusement vous facturer des frais de \$35.

Voici le [lien](#) vers les résultats des éditions précédentes.

Nous sommes également conscients que la plupart des athlètes compétitionnent avec des montres intelligentes qui permettent de fournir les temps de transition, etc. Bien évidemment nous vous encourageons à utiliser votre montre si tel est votre désir.

Réunion d'avant-course

Une **réunion d'information virtuelle** aura lieu le Mercredi 18 Septembre à 20h sur notre page [Facebook](#). Nous réviserons le guide de l'athlète, et notamment les parcours et autres informations importantes et nous répondrons à vos questions.

Une **brève réunion avant course obligatoire** aura lieu environ une demi-heure avant votre départ le matin de l'événement à la plage de la Marina de Owl's Head. Voir l'horaire de la journée pour l'heure de votre réunion.

Duathlètes: On demande aux duathlètes de participer aux réunions des triathlètes pour leurs distances respectives. Des informations spécifiques pour la première course vous seront données dix minutes avant votre départ.

N'hésitez pas à nous contacter sur [Facebook messenger](#) ou par courriel epiqtriathlon@gmail.com pour toute question d'ici là.

Profil des athlètes

Nos annonceurs à la ligne d'arrivée aimeraient mieux apprendre à vous connaître pour vous offrir un accueil plus personnalisé. Vous n'êtes pas obligés, mais pouvez-vous prendre quelques minutes pour remplir ce [bref sondage](#) de 4 questions?
Merci!

Ravitaillement, sacs d'appoint (drop bag), alimentation et éco-responsabilité

Tel qu'annoncé, le Triathlon ÉPIQ est un triathlon en semi-autonomie qui prône le retour aux sources dans l'appréciation et le respect de son environnement.

RAVITAILLEMENT

Afin de limiter l'impact environnemental (et pour simplifier la logistique et le besoin de bénévoles) nous aurons deux points de ravitaillement, placés à des endroits stratégique sur le parcours:

- Ravito 1: à proximité de l'intersection du [Chemin Laliberté et du Chemin Owl's Head](#).
- Ravito 2: [devant la T2](#) - juste avant d'amorcer l'ascension de la montagne.
- À la ligne d'arrivée

Ainsi les athlètes passeront à ces points de ravitaillement une ou plusieurs fois selon leur distance. Voir le détail dans la section [Parcours](#).

- Ravito 1:
 - Ce poste de ravitaillement offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course.
- Ravito 2:
 - Ce poste de ravitaillement offrira de l'eau ainsi que vos propres sacs d'appoint que vous aurez déposés avant la course.
- Ligne d'arrivée:
 - Ce poste de ravitaillement offrira de l'eau ainsi qu'une boisson sportive

Amenez votre gobelet escamotable car nous ne fournirons pas de verre/gobelets.

Vous pouvez également remplir vos gourdes ou bouteilles.

SACS D'APPOINT

Identification et dépôt des sacs d'appoint:

Les sacs doivent être bien identifiés avec votre # de dossard sur une étiquette à l'épreuve de la pluie. Peu importe le type de sac, assurez-vous qu'il soit fermé avec une fermeture éclair ou tout autre dispositif empêchant son contenu de se vider ou de se détacher accidentellement lors du transport. Si son contenu doit rester au sec, assurez-vous que votre sac est imperméable. Nous gardons les sacs à l'abri de la pluie, mais certains pourraient se mouiller dans le transport. Une fois votre sac déposé, vous n'y aurez plus accès avant la course, assurez-vous de ne rien oublier!

Dépôt Ravito 1:

1. Déposez votre sac le matin AVANT le départ à l'emplacement indiqué à proximité de la zone de transition T2
2. L'équipe de bénévoles transportera votre sac au point de ravitaillement 1 avant votre premier passage et le ramènera après votre dernier passage

Dépôt Ravito 2:

1. Il suffit de déposer vous mêmes votre sac au poste de ravitaillement 2 avant de quitter la T2 pour aller vers la T1 et la plage

Il est interdit de jeter des déchets par terre EN TOUT TEMPS sous peine de disqualification.

Récupération des sacs d'appoints et des sacs de natation:

Après votre dernier passage aux ravitos, votre sac d'appoint sera rapatrié par nos bénévoles. Il est important de ne pas oublier votre (vos) sac(s) après la course (épinglez un message dans votre pare-brise ou mettez une alarme sur votre téléphone). Tous les sacs oubliés seront transportés à proximité et vous aurez jusqu'au lendemain pour le récupérer (contactez nous par Facebook messenger) sans quoi nous en disposerons. Pas d'entreposage ni livraison par la poste.

ALIMENTATION

Arrivez tôt à la plage pour déguster un café offert par notre partenaire officiel [Appalaches - Torréfacteur](#).

Pour l'alimentation sur le parcours, voyez la section ci-dessus.

Chaque finisseur recevra une bière de finisseur ainsi qu'une collation.

Comme ce sera le Festival des couleurs à Owl's Head, il y aura une offre alimentaire sur place avec des *Food Trucks*. Voir la programmation complète [ici](#).

Il y a quelques restaurants dans les environs qui se feront un plaisir de vous accueillir, mais nous vous suggérons de réserver d'avance.

ÉCO-RESPONSABILITÉ

Le Triathlon ÉPIQ est un événement certifié ÉcoTQ Bronze (et nous visons le niveau Argent cette année!). Il aura lieu dans un environnement à couper le souffle. Nous sommes invités dans la nature et collaborons avec la Municipalité du Canton de Potton qui maintient les sentiers aux alentours du Mont Owl's Head que nous emprunterons. Nous sommes convaincus que vous aimez et respectez la nature, vous les athlètes qui participez au Triathlon ÉPIQ, adeptes de la nage en eau libre, du vélo en gravelle et de la course en sentier.

Voici quelques mesures que nous avons prises en tant que comité organisateur pour vous offrir un événement éco-responsable:

- Réduction des déchets en proposant un événement en semi-autonomie
- Possibilité de compenser l'empreinte carbone lors de l'inscription
- Encourager le covoiturage
- Prioriser les fournisseurs locaux dans la mesure du possible
- S'assurer de la disponibilité des stations de triage (compost, recyclage et poubelles) sur les lieux de la compétition: UTILISEZ LES!
- Conception d'une médaille de finissant 100% à partir de matière naturelle et recyclée et l'offrir en option
- Limiter l'impression



Amenez votre gobelet escamotable car nous ne fournissons pas de verre/gobelets. Vous pouvez également remplir vos gourdes ou bouteilles.

Pour prendre connaissance de l'ensemble de nos engagements, nous vous invitons à prendre connaissance de la section sur notre [site web](#) ainsi que celui de [Triathlon Québec](#).

Nous comptons sur vous pour que votre participation au Triathlon ÉPIQ se fasse dans le même esprit.

Résultats, remise des prix et des médailles, accueil du dernier athlète et prix de présence

RÉSULTATS

Les résultats officiels seront disponibles après la course et seront diffusés sur notre page [Facebook](#) ainsi que sur notre [site web](#).

REMISE DE PRIX ET MÉDAILLES

Une remise de prix et médailles aura lieu 30 minutes après l'arrivée de la troisième place solo et équipe.

Des prix sont offerts aux médaillés du Triathlon ÉPIQ (long) par notre partenaire officiel [Naked Sports Innovations](#) et seront remis aux gagnants par un représentant de ce partenaire de la première heure.

Il y aura donc un prix pour:

- top 3 hommes Triathlon ÉPIQ (long)
- top 3 femmes Triathlon ÉPIQ (long)

Tous les autres gagnants recevront une médaille spéciale ÉPIQ.

Tous les athlètes qui l'auront indiqué lors de leur inscription recevront à l'arrivée la déjà légendaire [médaille de participation ÉPIQ](#).

ACCUEIL DU DERNIER ATHLÈTE ET PRIX DE PRÉSENCE

Nous nous attendons à un écart de plusieurs heures entre le premier et le dernier athlète. Nous sommes conscients que la journée sera longue pour tous, mais nous vous encourageons à rester jusqu'à 17h pour accueillir le dernier athlète. Un tirage de prix de présence aura lieu parmi les athlètes présents immédiatement après l'arrivée du dernier athlète. Restez-donc avec nous pour souligner l'accomplissement extraordinaire du dernier athlète (il ou elle l'appréciera!), ainsi que pour courir la chance de gagner un des prix de présence.

Hébergement

Nous espérons que vous avez trouvé un hébergement dans la région à votre goût.

Si ce n'est pas le cas, voici deux options:

Hébergement classique: Pour des options à Mansonville et les environs voyez: <https://potton.ca/carte-des-commerces-et-attraits/> Choisissez les catégories "Camping" ou "Hébergement". Il y a également une multitude d'options via les plateformes de location court terme habituels. Finalement, nous avons publié sur notre page Facebook certaines options offertes par des amis de l'événement.

Stationnement VR à Owl's Head: Cette année encore Owl's Head nous réserve une belle section de stationnement, où les adeptes de VR ou VanLife pourront stationner la veille. Au moment de compléter ce guide, nous n'avons pas encore la confirmation de la tarification. Nous essaierons de confirmer cela dans les prochains jours. Surveillez notre page Facebook ou contactez-nous si vous êtes intéressés par cette option. Dans tous les autres cas, veuillez noter qu'une INTERDICTION DE STATIONNEMENT DE NUIT (en auto, VR, etc.) est de vigueur en tout temps sur le reste du site.

Stationnement

Les participants au Triathlon ÉPIQ auront accès à un stationnement dédié à quelques centaines de mètres du site principal.

Stationnement des athlètes et zone VR/VanLife

- Stationnement réservé pour les participants ÉPIQ et route d'Accès →
- Accueil et zone de transition T2
- Zone arrivée en face du MTN House



En cas de débordement, vous pourrez utiliser les autres stationnements de la station. S'il vous plait, évitez de stationner proche du chalet pour permettre un accès aux autres visiteurs et ainsi promouvoir une belle cohabitation de tous.

Par ailleurs, nous vous encourageons à opter pour le co-voiturage dans la mesure du possible. Entrez simplement en contact avec un autre athlète sur la page de [Triathlon ÉPIQ](#).

On vous rappelle que le stationnement de nuit (en auto, VR, etc.) est interdit en tout temps sur le reste du site.

Spectateurs

Les spectateurs pourront suivre les athlètes à différents emplacements au courant de la journée tout en profitant de tout le beau que le Canton de Potton vous propose. Voici quelques suggestions à partager avec vos supporters:

Natation:

- Observez les nageurs sur la majorité du parcours à partir de la plage de la Marina Owl's Head (prévoyez des jumelles)

Vélo:

- Encouragez les cyclistes sur le coin de Peabody et Des Cheminots et rendez vous ensuite du [parc André Gagnon](#), profitez-en pour y visiter également le Marché Public et par la suite prenez tranquillement un café et une brioche sur la Place Manson
- Déplacez-vous par la suite vers le [Pont Couvert](#) pour encourager votre athlète alors qu'il affrontera le début de la montée du Chemin Province Hill

Course à pied:

- Encouragez votre athlète alors qu'il passera dans le [stationnement de Owl's Head](#) avant de prendre le premier sentier de raquette.
- Au retour, encouragez votre athlète alors qu'il passera devant le [MTN House de Owl's Head](#) avant d'entamer l'ascension du Mont Owl's Head. Prenez les chaises (réservez votre billet) pour l'attendre en haut du Mont avant qu'il ne descende mais ne tardez pas trop si vous voulez le voir arriver de retour en bas de la montagne!

Ou profitez simplement de l'ambiance sur la terrasse dans le cadre du [Festival des Couleurs](#) organisé par Owls' Head.

Les temps de passage sont évidemment difficiles à estimer et dépendent de la forme du jour de l'athlète.

Pourquoi faisons-nous ça? Lancez votre levée de fonds et gagnez votre participation!

Nous organisons ce triathlon par amour pour le sport et pour la région. Étant un des premiers, sinon le premier, triathlon en gravelle au Québec, nous sommes persuadés que cette troisième édition annonce une belle croissance de cette discipline: vous en faites partie! L'ampleur du défi combiné à la beauté de la nature, surtout lors des couleurs, saura sans aucun doute vous émerveiller.

Mais le Triathlon ÉPIQ est également un événement par la communauté pour la communauté, car l'excédent opérationnel de l'événement sera versé en totalité au Centre d'action bénévole de la Missisquoi Nord ([CAB MN](#)), un organisme à but non-lucratif qui a pour but de trouver des solutions aux problèmes touchant la santé, les services sociaux, la protection, l'éducation et tout ce qui concerne la qualité de vie de tous, plus particulièrement celle des marginaux et des jeunes du secteur ouest de la MRC de Memphrémagog.

De plus, en vous inscrivant, vous avez pris l'engagement de compléter une levée de fonds d'au moins 100\$ (150\$ pour les équipes). Nous vous en sommes extrêmement reconnaissant. Votre levée de fonds devra être complétée avant votre participation à la course. Lors de l'accueil sur le site, nous allons vérifier votre statut et vous offrir la possibilité de compléter le montant restant sur place si tel était le cas. Ceci dit, **l'athlète qui aura complété la plus grosse levée de fonds, recevra son inscription à l'édition 2025 du Triathlon ÉPIQ en cadeau!**

En rappel:

- Pour accéder à votre page personnelle:
 - Rendez-vous sur cette page [Liste des donateurs](#) recherchez votre nom ou le nom de votre équipe. Cliquez sur "Faire un don" et partagez ce lien sur les réseaux sociaux ou tout autre média pour amorcer votre levée de fonds.
- Lien pour en savoir plus sur le CAB: <http://www.cabmn.org/>

Partenaires et bénévoles

Nous tenons à remercier sincèrement tous nos partenaires et à nos dizaines de bénévoles, sans qui cet événement ne pourrait avoir lieu.



Présenté par
Presented by

MIKECYR
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
CERTIFIED REAL ESTATE BROKER

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY
Québec

En collaboration avec
In collaboration with



Partenaires officiels/Official partners

naked®



Marché
Richelieu
Complexe de votre quartier



Miller
Lite

Partenaires/Partners



bouge
bouge



TRIATHLON
QUÉBEC

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MONTAGNE DE HAUTE
MAINTIEN NORD VALLEYER CENTRE