

A swimmer is shown in a pool, with their head and arms visible above the water. The swimmer is wearing a purple swim cap and a black watch. The water is a vibrant blue. The background is a solid blue color. A large black circle is positioned in the upper left corner, containing the text 'GUIDE DE L'ATHLÈTE' in white, bold, sans-serif font. The main title 'AQUATHLON' is written in a large, white, outlined font across the middle of the image, with 'ÉDITION 2025' in a smaller, white, bold font below it. The date and location are listed in the bottom right corner in a white, sans-serif font.

**GUIDE DE
L'ATHLÈTE**

AQUATHLON
ÉDITION 2025

16 MARS 2025
**CENTRE SPORTIF DE L'UNIVERSITÉ
DE SHERBROOKE**

ÉDITION 2025

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons le 16 mars 2025 pour cette nouvelle édition de l'Aquathlon S-Triman de Sherbrooke. En solo ou en équipe, l'Aquathlon propose plusieurs épreuves vous permettant de tester sa forme ou de se familiariser avec les transitions en plein hiver!

ACCUEIL DES ATHLÈTES

Les athlètes doivent se rendre à l'entrée principale du Centre sportif Yvon-Lamarche de l'Université de Sherbrooke pour l'enregistrement officiel. Les athlètes recevront un dossard de course, une puce de chronométrage, un casque de bain.

Prévoyez 45 minutes à 60 minutes avant votre course pour votre accueil.

HORAIRE DE L'ÉVÈNEMENT - 16 MARS 2025

10 h | Ouverture du centre sportif

10 h 30 | Période d'échauffement - Piscine et piste

11 h | Aquathlon U13-U15 (12 à 15 ans) | 1200m/500m/1200m

11 h 45 | Aquathlon groupe d'âges – long (16 ans et +) | 2000m/700m/2000m

12h 30 | Aquathlon groupe d'âges – court (16 ans et +) | 700m/2000m

13 h 15 | Aquathlon élite (16 ans et +) et Junior (16 à 19 ans) + universitaire | 2000m/700m/2000m

14 h | Aquathlon jeunesse – long (10 à 13 ans) | 240m/1000m

14 h 30 | Aquathlon jeunesse – court (8 à 11 ans) | 100m/600 m

15 h | Aquathlon relais mixte | 3 x (350m/1000m)

16 h | Fin de l'événement

DIRECTION

Réglez votre GPS en direction du Centre sportif Yvon-Lamarche de l'Université de Sherbrooke

Campus principal, 2500 Bd de l'Université, Sherbrooke, QC J1K 2R1

<https://goo.gl/maps/2PHKb61LSe87Na8Y6>

STATIONNEMENT

Les stationnements de l'Université sont disponibles et payants.

LA COMPÉTITION

MARQUAGE

Les athlètes devront être marqués aux bras. Le dossard doit être obligatoirement porté en avant lors de la course à pied. Les casques de bain seront identifiés pour la natation.

PUCE ÉLECTRONIQUE

Le chronométrage de l'événement sera assuré par Sportchrono. Les puces électroniques seront remises le matin même de l'événement. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée.

VESTIAIRE

Les vestiaires du Centre sportif se trouvent au 2e étage. Aucun effet personnel ne sera toléré sur le bord de la piscine ou dans la zone de transition. Assurez-vous de mettre vos effets personnels dans les casiers des vestiaires. Nous vous suggérons d'apporter un cadenas.

RÉUNION D'AVANT-COURSE

Il y aura une réunion d'informations près de la ligne de départ 10 minutes avant chacun des départs. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. Votre présence est requise pour le bon fonctionnement de l'épreuve.

RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur le site internet <https://sportchrono.com> dans la journée.

REMISE DE MÉDAILLES

Par souci environnemental, la médaille ne sera pas systématiquement distribuée à tous les athlètes sauf pour les athlètes jeunesse. Toutefois, les athlètes le désirant pourront la récupérer auprès de l'équipe de bénévoles au fil d'arrivée. Une cérémonie de remise de prix aura lieu 30 min après l'arrivée du dernier participant de chaque catégorie avec podium et prise de photos. Des prix seront remis au premier gagnant de chaque catégorie et des médailles de position seront remises uniquement pour les catégories suivantes :

- U13-U15 | Classement Hommes/Femmes
- Groupe d'âges – long | Classement Hommes/Femmes
- Groupe d'âges – court | Classement Hommes/Femmes
- Junior/Élite | Classement Hommes/Femmes
- Universitaire | Classement Hommes/Femmes

Aucune médaille de position ne sera offerte dans les autres catégories.

COLLATION D'APRÈS-COURSE

Une collation d'après course (fruits, fromage et jus) sera offerte aux athlètes après leur compétition. Vous devrez obligatoirement présenter votre dossard pour recevoir votre collation.

PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

Il y aura une période d'échauffement de 10 h 30 à 11 h dans la piscine ainsi que sur la piste d'athlétisme.

TRANSITION

La zone de transition est située près du bassin de 50 mètres. L'accès à la zone de transition sera limité étant donné les départs serrés. Dès que tous les participants de la vague précédente auront terminé la natation, vous pourrez laisser votre casque de bain et vos lunettes dans la zone de transition à l'endroit qui vous sera assigné.

Après votre épreuve, veuillez récupérer rapidement vos effets personnels laissés dans la zone de transition.

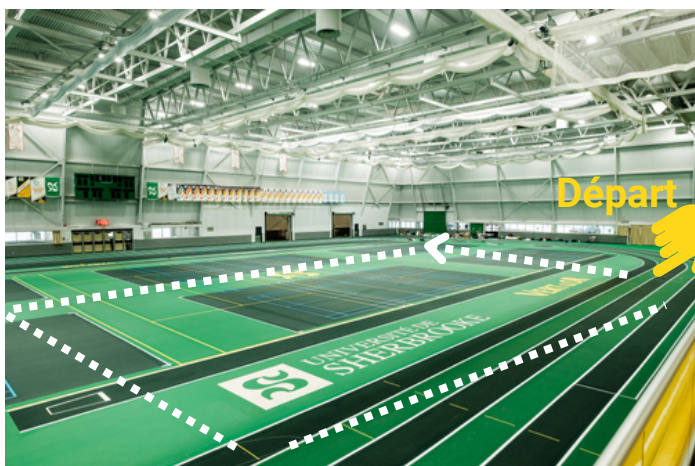
PHOTO

Un photographe sera présent. Les photos seront disponibles sur le Facebook du Striman après l'événement. <https://www.facebook.com/strimansherbrooke/>

PARCOURS

COURSE

La course a lieu sur la piste d'athlétisme de 200 m. Les athlètes tourneront dans le sens antihoraire.



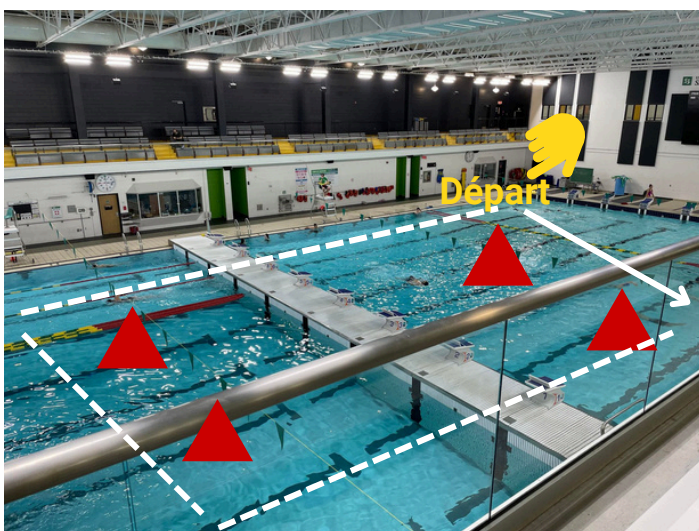
SPECTATEURS

Les spectateurs devront utiliser les gradins de la piscine et de la piste d'athlétisme pour encourager les athlètes.

À noter qu'aucun spectateur ne sera toléré au bord de la piscine ou sur la piste, à l'exception des entraîneurs.

NATATION

La natation a lieu dans le bassin de 50 mètres de la piscine de l'UdeS. Le parcours est formé de 4 bouées autour desquelles les athlètes tourneront dans le sens horaire. Il est possible de faire un départ par plongeon ou d'utiliser l'échelle.



RÈGLEMENTS EN RÉSUMÉ

CONSIGNES EN LIEN AVEC L'AQUATHLON

- Les chaussures et le dossard sont obligatoires pour les deux courses à pied.
- Le torse doit être couvert lors de la portion course à pied.
- La puce doit être portée pendant toute la durée de la course (course à pied, transition, natation, transition et course à pied).
- Le dossard doit être porté en avant lors de la course à pied.
- Les athlètes sont responsables de compter leur nombre de tours. Chaque tour manqué à la course à pied entraînera une pénalité de 1 minute 30 secondes. Chaque tour manqué à la natation entraînera une pénalité de 4 minutes.
- Il est interdit de porter le casque de bain et les lunettes de natation lors de la course à pied. Ils doivent rester dans l'espace qui vous est assignée dans la zone de transition. Une pénalité de 30 secondes sera automatiquement ajoutée au temps de ceux qui enfreindraient ce règlement.
- Uniquement, les athlètes et les entraîneurs auront accès à la piste, les spectateurs devront utiliser les gradins de la piscine et de la piste d'athlétisme pour encourager les athlètes.

RÈGLES GÉNÉRALES DE COMPÉTITION

- Les athlètes doivent faire preuve d'esprit sportif en tout temps, et sont responsables de leur propre sécurité et de celle des autres.
- Les athlètes sont responsables de suivre le parcours indiqué.
- Les athlètes sont responsables d'assister à la réunion d'avant-course et de se conformer aux instructions reçues.
- Ne pas recevoir d'aide extérieure autre que celle du personnel de l'évènement et des officiels.
- Ne pas se débarrasser de rebuts ou d'équipements sur le parcours. Tous les articles doivent être conservés par l'athlète jusqu'à un endroit où ils pourront s'en débarrasser (ravitaillement ou zone transition).
- Se conformer aux règles canadiennes concernant le dopage.
- Ne pas faire de propagande, ni afficher sur l'uniforme de compétition, de propagande politique, raciale ou religieuse.
- Les athlètes doivent faire preuve d'esprit sportif en tout temps, et sont responsables de leur propre sécurité et de celle des autres.

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION! BON ÉVÉNEMENT!

AQUATHLON



Photo : Jean Roy

Un évènement organisé par le Club de Triathlon de Sherbrooke, supporté par la Ville de Sherbrooke et Triathlon Québec. L'Aquathlon fait partie de la trilogie Striman propulsé par Action Sport Physio.

 Sherbrooke
STRIMAN
Propulsé par Action Sport Physio