

TRIATHLON OBALSKI IRIS



GUIDE DES PARTICIPANT·ES 2026



CHIVOUGAMAQ



Mont-Chalco
Une montagne à découvrir

BIENVENUE AU TRIATHLON OBALSKI

Ce guide a été conçu pour vous fournir toutes les informations essentielles afin de bien vous préparer à l'événement. Parcours, horaires, consignes de sécurité et plus encore — tout y est pour vivre une expérience sportive mémorable.

STATIONNEMENT

Il est interdit de se stationner sur le site. Il est possible de se stationner à proximité dans les rues avoisinantes (sauf boul. Gilman), à la Place le Chaînon, 3^e Rue, etc.

RAVITAILLEMENT

Plusieurs points de ravitaillement seront accessibles au cours du trajet.

DÉROULEMENT

Heure	Description
9 h	Enregistrement à la tente d'accueil et remise des dossards
9 h 15	Réunion technique juniors (obligatoire)
9 h 30	Départ juniors
10 h 15	Réunion technique adultes (obligatoire)
10 h 30 *	Départ adultes * L'heure de départ peut être légèrement retardée, en fonction de la catégorie junior
12 h 30	Cérémonie de remise des médailles sur le site

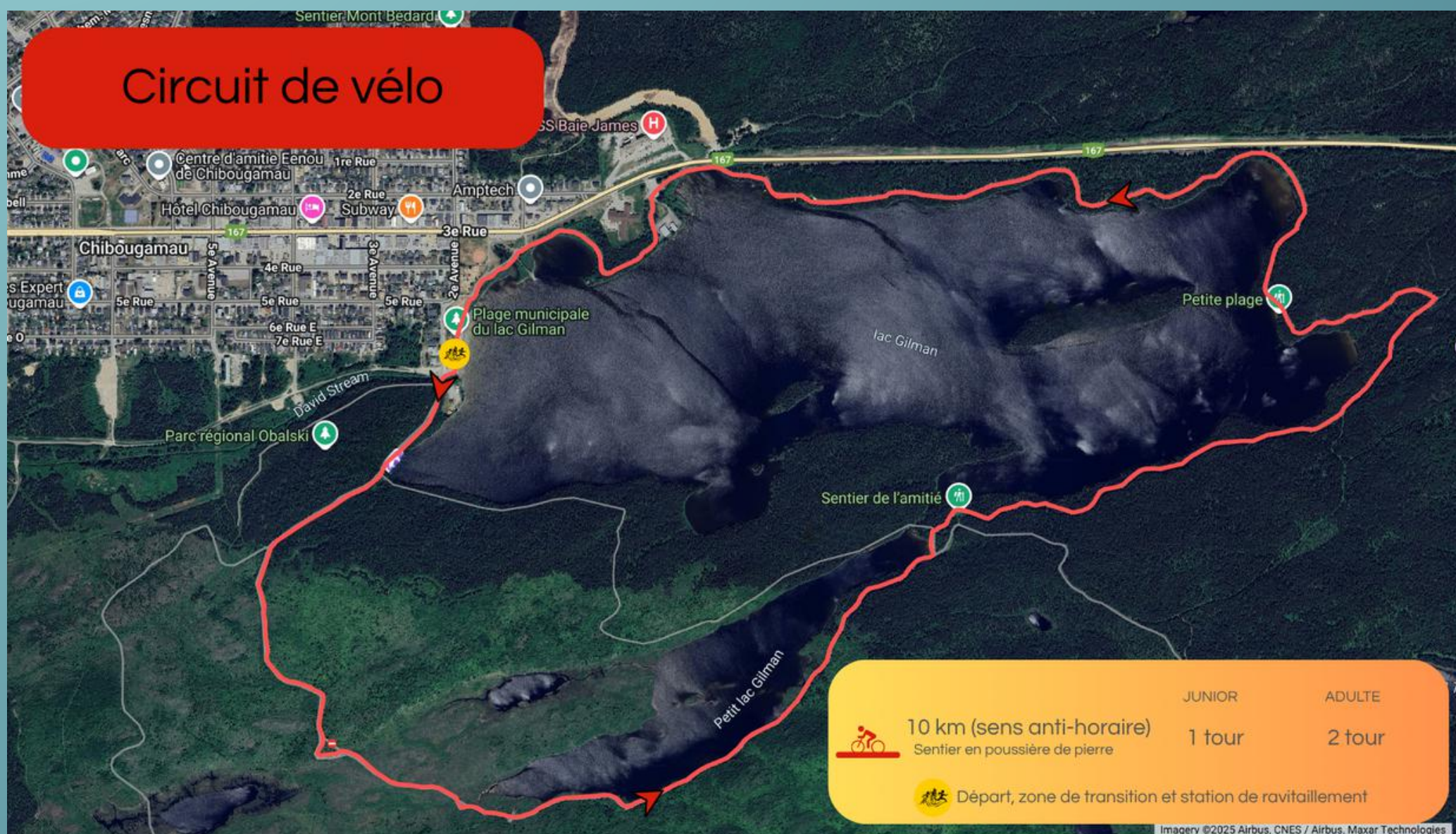
TRACÉ GLOBAL

Cliquez sur l'image pour lancer le téléchargement



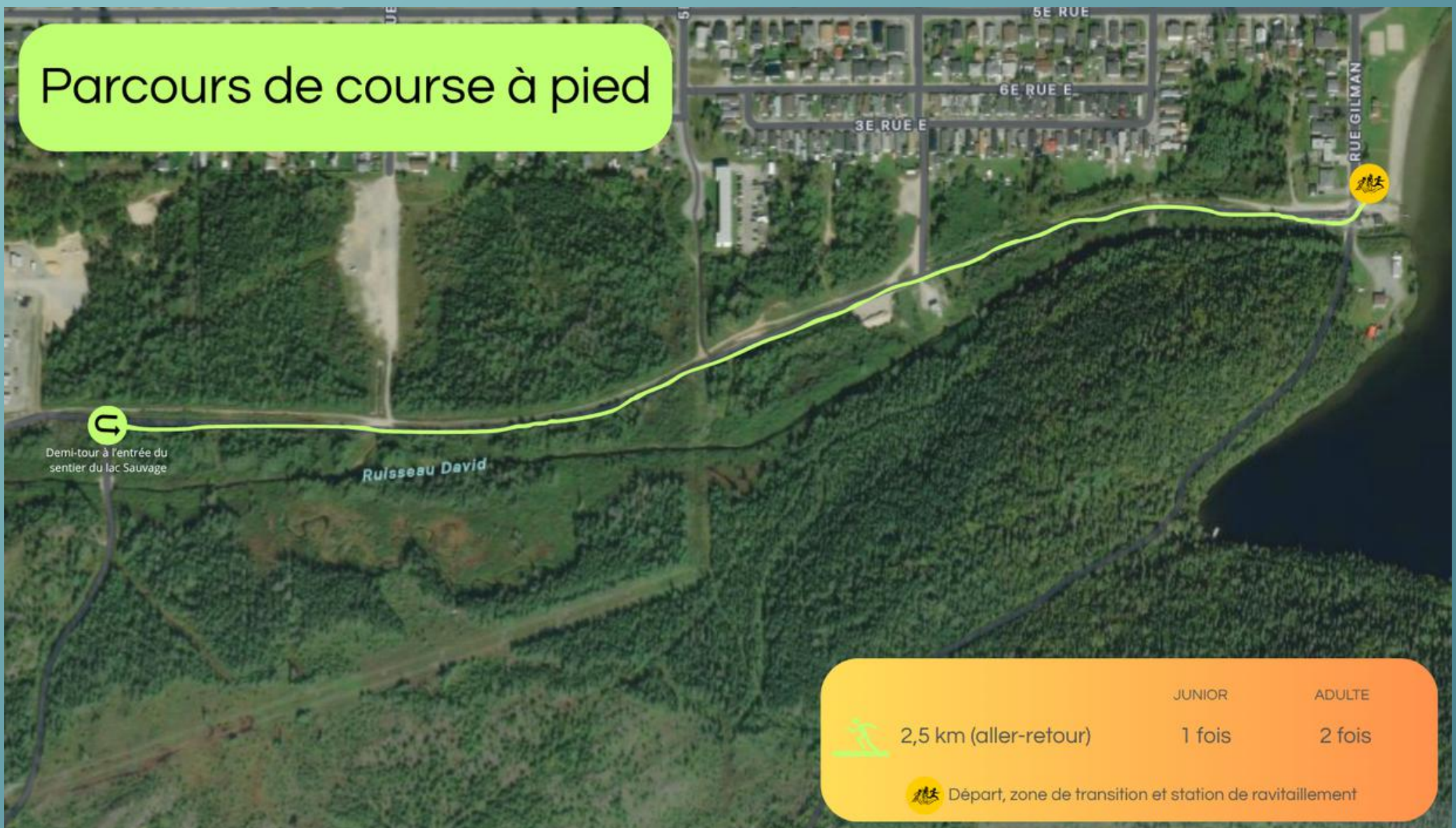
TRACÉ VÉLO

Cliquez sur l'image pour lancer le téléchargement



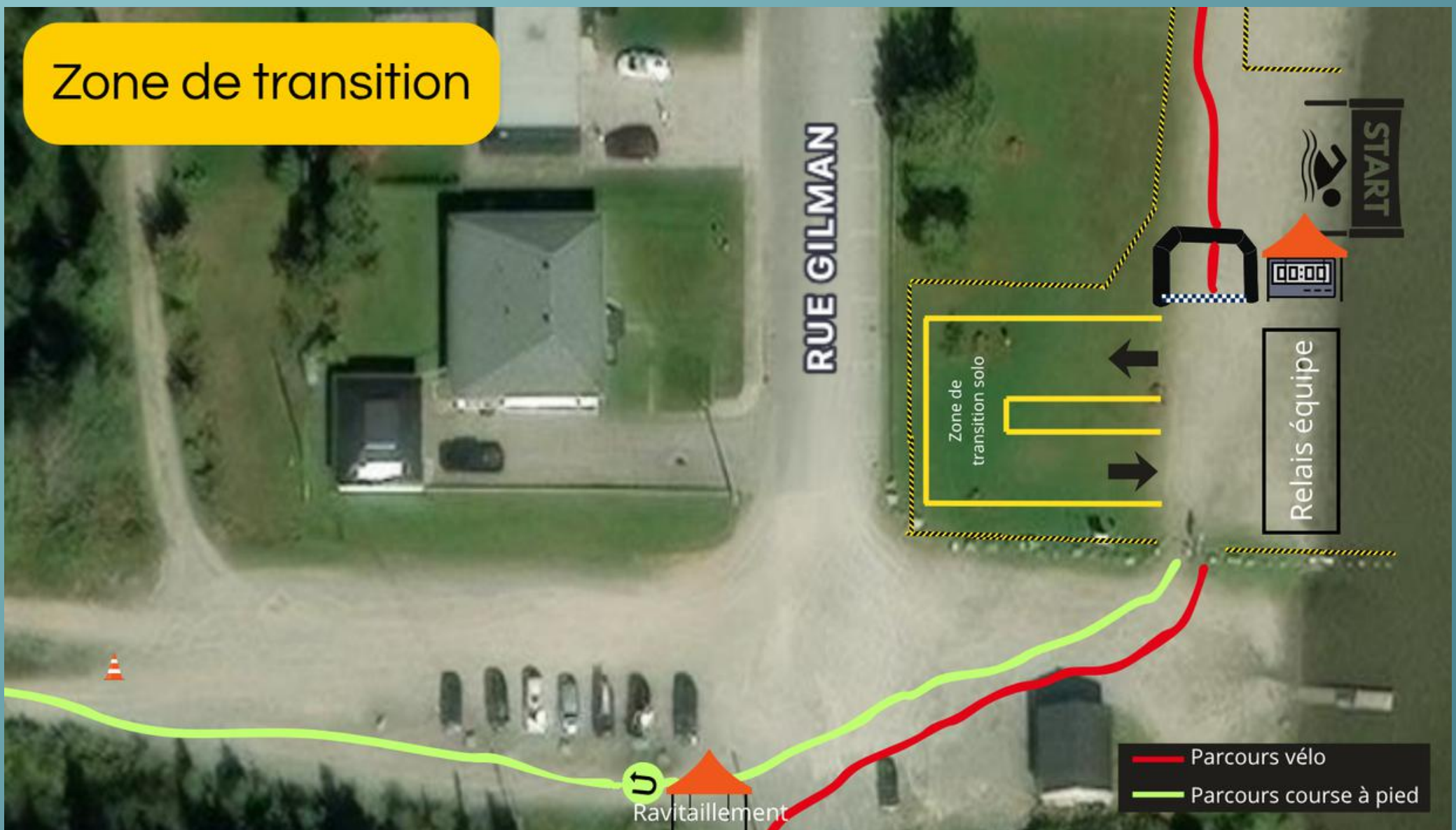
TRACÉ COURSE

Cliquez sur l'image pour lancer le téléchargement



ZONE DE TRANSITION

Cliquez sur l'image pour lancer le téléchargement



1. Règles générales

Les règles suivantes s'appliquent à tous les compétiteurs :

- Tous les participants sont responsables de bien connaître le parcours ainsi que la direction à prendre;
- Avant de tenter un dépassement, les coureurs doivent s'annoncer et les autres participants devront alors céder le passage;
- Les coureurs devront respecter le parcours et en aucun cas ne pourront sortir de la piste;
- En tout temps, lorsqu'un compétiteur rencontre un autre blessé, il doit lui prêter secours et en aviser le bénévole le plus près;
- La nudité ou l'exposition indécente sont interdites;
- Tout type d'écouteurs sont interdits durant l'ensemble du triathlon (écouteurs, casque d'écoute, écouteurs à conduction osseuse, bouchons d'oreilles techniques ou casque intelligent).

2. Zone de transition

- Tous les participants doivent avoir leur numéro de dossard visible (marqué au crayon feutre et/ou dossard) afin d'accéder à la zone de transition;
- Aucun parent ni accompagnateur ne sera toléré dans la zone de transition;
- Les compétiteurs doivent s'assurer que l'équipement personnel reste dans la zone de transition et ne soit pas abandonné sur le parcours ou laissé dans l'espace d'un autre compétiteur;
- Les compétiteurs ne doivent pas déranger l'équipement des autres compétiteurs ni entraver le progrès des autres compétiteurs.

Nage

- Dans la transition de l'épreuve nage et de vélo, les participants doivent enfiler leur dossard avant de sortir de la zone de transition. Il doit être visible en tout temps pour les épreuves de vélo et de course.

RÈGLEMENTS (SUITE)

Vélo

- Avant de décrocher leur vélo, tous les participants devront attacher leur casque de vélo. Le casque doit demeurer attaché en tout temps;
- Il n'est pas permis de pédaler dans la zone de transition;
- Les participants devront enfourcher leur vélo et descendre de leur vélo à la ligne réservée à cette fin, hors de la zone de transition;
- Les vélos doivent être accrochés sur les supports à vélo prévus à cette fin.

3. Distances

Sprint (adulte).

Nage : 750 mètres

Vélo : 20 km

Course à pied : 5 km

Demi-sprint (junior).

Nage : 375 mètres

Vélo : 10 km

Course à pied : 2,5 km

La carte des trajets est accessible sur la page Facebook de Santé en Nord et sur le site web de la Ville de Chibougamau.

4. Catégories

Adulte (16 ans et plus - distance sprint).

Individuel homme

Individuel femme

Équipe femmes (2 ou 3)

Équipe hommes (2 ou 3)

Équipe mixte (2 ou 3)

Junior (15 ans et moins - distance demi-sprint).

Individuel homme

Individuel femme

Équipe (2 ou 3 mixte ou unisexe)

* Les compétiteurs juniors peuvent s'inscrire dans la catégorie adulte et parcourir la distance sprint.

RÈGLEMENTS (SUITE)

5. Équipes

- Le cycliste et le coureur porteront un dossard et le nageur portera un casque numéroté au crayon feutre;
- Le relais des équipes se fera par une poignée de main dans la zone de transition (section indiquée).

6. Règles nage

- Les compétiteurs devront porter leur casque numéroté;
- Les compétiteurs doivent être positionnés au bord de l'eau pour le départ;
- Les compétiteurs doivent suivre les câbles reliant les bouées dans le sens anti-horaire;
- Le sillonage est permis;
- Il est interdit de caller un autre nageur pour effectuer un dépassement;
- Il est interdit d'utiliser le câble pour se propulser.

RÈGLEMENTS (SUITE)

Équipement permis :

- La combinaison thermique (wet suit), peu importe la température. Obligatoire si la température de l'eau est sous 16°C (60°F);
- Le bonnet de bain;
- Lunettes de natation.

7. Règles vélo

- Les vélos de montagne avec roues à crampons ou les vélos hybrides avec roues à crampons sont acceptés;
- Une vérification du vélo aura lieu dans la zone de transition avant la compétition;
- Le dossard doit être porté et visible en tout temps;
- Le compétiteur doit garder la droite en tout temps;
- Un compétiteur n'a pas le droit de progresser sur le parcours sans son vélo;
- Les participants sont responsables de réparer les bris mécaniques qui pourraient survenir sur le parcours;

RÈGLEMENTS (SUITE)

- Les vélos électriques ou à assistance électrique ne sont pas permis.

8. Règles course

- Le compétiteur peut courir ou marcher;
- Le dossard doit être porté et visible en tout temps;
- Le compétiteur doit garder la droite en tout temps;

9. Météo hasardeuse

- Le départ de la compétition sera retardé ou annulée en cas d'orages et de forts vents;
- En cas d'annulation d'épreuves, aucun remboursement ne sera effectué.



MERCI À NOS PARTENAIRES

IRIS

