



## GUIDE DU PARTICIPANT

### Série 2 : 15-16 août 2020

Forts d'une première série réussie, Gaspé et le comité organisateur sont prêts à vous offrir ses plus beaux atouts : paysages côtiers, air pur et eau salée, pour vous accueillir chaleureusement tout en respectant la distanciation. Un beau mélange de gens de la place et de touristes pourront s'encourager sur les parcours enchanteurs du tour de la Baie de Gaspé.

En format COVID, tout a été repensé et adapté afin de permettre la tenue d'un événement sécuritaire et respectant les règles de la Santé Publique. L'accueil pour chacune des épreuves se fera près du Centre Hospitalier de Gaspé. La table d'accueil sera accessible chacun son tour selon l'ordre de départ qui vous sera communiqué par courriel.

Toutes les épreuves auront lieu aux abords de la Baie de Gaspé. Nous vous rappelons que les parcours sont ouverts à la circulation, il faudra donc être vigilant.

La formule proposée (3 épreuves séparées) assurera une expérience des plus sécuritaire limitant les contacts. Que vous soyez débutant ou expérimenté, la franche camaraderie et la bonne humeur seront au rendez-vous pour vous permettre de vivre une expérience inoubliable.

C'est comme ça que ça se passe ici à Gaspé.

## Bonne préparation et bon triathlon à tous

Le comité organisateur  
Julie, Geneviève, Béatrice, Michelle, Christine, Elise, Caroline, Simon et Jen-René

Résumé - horaire provisoire			
Épreuve	NATATION	VÉLO	COURSE
Accueil	14 h 00	7 h 00	14 h 00
Réunion pré-course	14 h 45	7 h 45	14 h 45
1er Départ	15 h 00	8 h 00	15 h 00

## Vendredi 14 août

Votre rang de départ ainsi que l'heure à laquelle vous présenter (ordre de départ différent pour chacune des disciplines) vous sera envoyé par courriel dans la soirée (suite à la fermeture des inscriptions).

## Samedi 15 août : NATATION

À votre arrivée vous pourrez passer à la table d'accueil, à tour de rôle, muni de votre masque (OBLIGATOIRE) et après avoir désinfecté vos mains (désinfectant sur place).

- Récupérer votre casque de bain et un sac pour vos effets personnels que vous apporterez jusqu'à la ligne de départ

- Remise du formulaire de "Reconnaissance de risque COVID" SIGNÉ que vous retrouverez à la fin de ce document. Un questionnaire santé devra être également rempli afin d'être autorisé à prendre le départ. Un sac numéroté sera mis à votre disposition pour mettre vos effets personnels au moment d'entrer à l'eau. Selon les règles en vigueur à Triathlon Québec et que la température de l'eau est autour de 19 degrés, le wetsuit est permis et fortement recommandé. La bouée de nage également si vous le désirez.

### RÉUNION D'AVANT COURSE PRÈS DE LA TABLE À 14 h 45

Par la suite vous serez invité à prendre le rang selon votre heure de départ pour vous rendre au bord de l'eau. Apportez des chaussures ou sandales pour circuler sur le sentier d'accès à la plage. Il sera essentiel de respecter le marquage au sol (2 m de distance entre chaque participants).

13 kayakistes et 2 moto-marines assureront votre sécurité tout au long du parcours.

### PREMIER DÉPART À 15 h 00

Notez que les spectateurs ne seront pas permis au départ mais pourront vous accueillir à l'arrivée à la Halte.

À votre arrivée à la Halte routière vous devrez sortir de l'eau un derrière l'autre (en respectant le 2m) et vous pourrez récupérer votre sac. Au besoin un masque vous sera offert pour prendre votre transport de retour à l'hôpital. Si possible, prévoir une personne pour vous raccompagner à votre voiture. Si non, nous en aviser et nous vous assignerons un chauffeur ou un autre participant.

Il y aura un défibrillateur portable (DEA) au départ et à l'arrivée de la nage.

### RÉSUMÉ

- Respectez votre rang de départ
- Portez votre masque et désinfectez vos mains à la station près de la tente
- Remise du formulaire de Reconnaissance de risque COVID-19 signé
- Récupération du casque de bain et du sac numéroté
- Prévoir un transport pour le retour à la voiture (nous aviser si vous n'avez personne)
- La bouée de nage est permise

### À apporter

- Masque pour l'accueil et le co-voiturage
- Chaussures ou sandales
- Casque de bain numéroté et vos lunettes
- Le sac qui vous aura été remis pour mettre vos effets personnels à la dernière minute
- Votre bouée de nage si désiré

## Dimanche matin 16 août : VÉLO

Après votre passage à la tente d'accueil en suivant la même procédure que la veille (Masque et lavage des mains), vous pourrez récupérer le kit d'identification autocollant casque/vélo.

### RÉUNION D'AVANT COURSE PRÈS DE LA TABLE À 7 h 45

Une fois prêt, avec votre vélo et casque identifiés, dirigez-vous pour prendre votre rang dans la file respectant le 2m et vous diriger vers le départ.

- Le parcours de vélo se fait en autonomie totale.
- Vous devez arriver sur le site avec vos bidons d'eau pleins
- La route n'est pas fermée à la circulation, soyez vigilant.
- Des bénévoles seront présents tout autour de la Baie pour voir au bon déroulement de l'épreuve

### PREMIER DÉPART 8 h 00

Les spectateurs seront invités à s'installer sur l'espace gazonné entre le stationnement et la route et respecter la distanciation.

### RÉSUMÉ

- Respectez votre rang de départ
- Portez votre masque et désinfectez vos mains à la station près de la tente
- Récupérez votre autocollant d'identification vélo/casque
- Il y aura 2 DEA sur le parcours : Au 10 km et au 20 (Départ/arrivée)

**Soyez alerte la circulation automobile est permise sur l'ensemble des parcours  
Les parcours sont supervisés, des contrôleurs seront présents aux intersections majeures**

### À apporter

- Masque pour l'accueil
- Chaussures de vélo
- Casque de vélo et lunettes
- Bidon déjà remplis (en autonomie totale)
- Vos collations ou gels



## Dimanche après-midi 16 août : COURSE

Après votre passage à la tente d'accueil en suivant la même procédure (masque et lavage des mains), vous pourrez récupérer votre dossard pour la course puis prendre votre rang de départ pour l'épreuve finale.

### RÉUNION D'AVANT COURSE PRÈS DE LA TABLE À 14 h 45

Points d'eau disponibles à 2,5 km/5 km/7,5 km.

Gatorade seulement au virage du 10 km (à 5 km du départ)

Les verres auront été préalablement remplis par un bénévole et vous pourrez vous servir à la table en respectant la distanciation et vous déplacer pour le boire plus loin.

### PREMIER DÉPART À 15 h 00

**Les écouteurs ne sont pas permis en triathlon**

**Soyez alerte la circulation automobile est permise sur l'ensemble des parcours**

**Les parcours sont supervisés, des contrôleurs seront présents aux intersections majeures**

**Évitez les rassemblements**

### RÉSUMÉ

- Respectez votre rang de départ
- Portez votre masque et désinfectez vos mains à la station près de la tente
- Récupération du dossard
- Il y aura 2 DEA sur le parcours : Au 5 km (virage du 10 km) et au départ/arrivée

### À apporter

- Masque pour l'accueil
- Chaussures de course
- Casquette et/ou lunettes de soleil
- Vos collations ou gels
- Votre ceinture de dossard (nous aurons des petites épingles si besoin)

## Informations générales

### Emplacement des événements et stationnement

Stationnement du Centre Hospitalier de Gaspé : 215 Boulevard de York Ouest, Gaspé, QC G4X 2W2

Vous trouvez les plans des trajets en visitant notre site internet au [www.triathlondegaspe.com](http://www.triathlondegaspe.com)  
Les résultats seront disponibles en ligne exclusivement ([www.triathlondegaspe.com](http://www.triathlondegaspe.com))

**IMPRIMER - SIGNER - RAPPORTER**  
**le formulaire de la page suivante**

# Formulaire de reconnaissance de risque - Covid-19

## Formulaire à remplir pour tous les participants, bénévoles et organisateurs

Le nouveau coronavirus, COVID-19, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le COVID-19 est extrêmement contagieux et se propagerait principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciales et fédérales, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

Triathlon Québec et ses membres, dont Triathlon de Gaspé fait partie, s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant Triathlon Québec et Triathlon de Gaspé ne peuvent garantir que vous (ou votre enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) ne serez pas infecté par le COVID-19. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter le COVID-19, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

1) Je reconnais la nature hautement contagieuse du COVID-19 et j'assume volontairement le risque que je (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par le COVID-19 par ma (sa) participation aux activités de Triathlon Québec ou de Triathlon de Gaspé. L'exposition ou l'infection au COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections ;

2) Je déclare que ma participation (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de Triathlon Québec ou de Triathlon de Gaspé est volontaire ;

3) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires, essoufflement, douleurs thoraciques, frissons, tremblements répétés, douleurs musculaires anormales, maux de tête, déglutition douloureuse, écoulement nasal, nouvelle perte de goût ou d'odeur, maladie gastro-intestinale), au cours des 14 derniers jours ;

4) Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de Triathlon Québec et Triathlon Gaspé durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.

5) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada dans les 14 derniers jours. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l'extérieur du Canada après avoir signé la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de Triathlon Québec ou Triathlon de Gaspé durant au moins 14 jours après la date de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que Triathlon Québec reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE À

\_\_\_\_\_ (Lieu) en date du \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nom (en lettres moulées)

\_\_\_\_\_  
Signature du participant

*Si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord :*

\_\_\_\_\_  
*Nom parent (en lettres moulées)*

\_\_\_\_\_  
*Signature parent/tuteur/responsable légal*