

COURSES NATURE / QUÉBEC - MAINE

GUIDE DE L'ATHLÈTE

TOUTE LA FIN DE SEMAINE • 21 ET 22 AOÛT 2027



TRIATHLON INTERNATIONAL

PIOPOLIS CARRABASSETT VALLEY

Deux jours. Toutes les distances. Votre défi.

TRIATHLONS • COURSES À PIED • RELAIS • ENFANTS

Samedi : Piopolis | Dimanche : Québec - Maine

Parcours, relief, horaires, transitions et conseils de préparation

BIENVENUE

Un événement, mille façons de le vivre

Un premier kilomètre, un premier triathlon, un demi-marathon au bord du lac ou une aventure qui traverse une frontière : à Piopolis, chacun peut choisir le défi qui lui ressemble. Les 21 et 22 août 2027, les paysages du lac Mégantic et de Carrabassett Valley accueillent une fin de semaine de sport, de rencontres et de dépassement de soi.

Le samedi, les courses à pied et les triathlons prennent vie autour du village. Le dimanche, le triathlon international relie les deux pays. En solo, en relais ou avec votre famille venue vous encourager, vous faites partie du même rendez-vous.

Ce guide rassemble les informations pratiques des deux journées. Commencez par votre horaire, repérez votre fiche de parcours, puis prenez le temps de préparer votre matériel et vos déplacements. Une bonne préparation vous permettra de profiter pleinement de la course.

Retrouvez rapidement votre information	Pages
Programme, horaires, adresses et préparation	3-7
Courses du samedi : 5, 10, 21,1 km et 1 km enfants	8-12
Triathlons du samedi : découverte, sprint, olympique, enfants	13-18
Transitions et relais du samedi	19-20
Triathlon international : natation, vélo, course à pied	21-27
Sacs, frontière et relais du dimanche	28-30
Nutrition, sécurité, arrivée et accompagnateurs	31-34
Listes de matériel et liens utiles	35-36

Le bon réflexe : lisez la section de votre épreuve et les consignes communes. Sur le terrain, suivez les bénévoles, le balisage et les instructions données au départ.

LE PROGRAMME

Choisissez votre ligne de départ

Samedi 21 août • Piopolis	Natation	Vélo	Course
Triathlon découverte	375 m	10 km	2,5 km
Triathlon sprint	750 m	20 km	5 km
Triathlon olympique	1 500 m	40 km	10 km
Triathlon enfants	75 m	2 km	500 m
Course 5 km	—	—	5 km
Course 10 km	—	—	10 km
Demi-marathon de Piopolis	—	—	21,1 km
Course enfants	—	—	1 km

Dimanche 22 août • International	Natation	Vélo	Course
Demi longue distance Piopolis - Carrabassett Valley	1,9 km	93 km	21,1 km

Solo ou relais

Les triathlons découverte, sprint, olympique et international se vivent en solo ou en équipe de deux ou trois. En relais, les disciplines s'enchaînent : le nageur transmet la puce au cycliste, puis le cycliste au coureur. Le fonctionnement détaillé se trouve aux pages 20 et 30.

Deux journées, deux organisations de transport

Samedi : départs et arrivées à Piopolis; les transitions se font à la marina.

Dimanche : départ de nage à Frontenac, T1 à Piopolis, T2 et arrivée dans le Maine. Préparez votre passeport et votre retour.

D+ désigne le cumul des montées. Les fiches suivantes présentent les distances de chaque épreuve et le relief de leurs parcours.

SAMEDI 21 AOÛT

Votre horaire à Piopolis

Heure	Rendez-vous	Lieu
Dès 5 h	Accueil des triathlètes et ouverture de la transition	Dossards : Maison culturelle Transition : marina
Dès 5 h 30	Retrait des dossards de course à pied	Maison culturelle Laurier-Gauthier
7 h	Départ du triathlon olympique	Marina de Piopolis
8 h	Départ du triathlon sprint	Marina de Piopolis
8 h 15	Départ du triathlon découverte	Marina de Piopolis
8 h 30	Départ des courses 5 km, 10 km et demi-marathon	Marina de Piopolis
10 h 30	Début du repas d'après-course	Maison culturelle Laurier-Gauthier
11 h	Épreuves enfants : triathlon et course 1 km	Marina de Piopolis
16 h - 18 h	Retrait des dossards du triathlon international du dimanche	Maison culturelle Laurier-Gauthier

Course à pied : le retrait du dossard ferme 15 minutes avant votre départ. Pour les épreuves de 8 h 30, soyez servi avant 8 h 15. Pour le 1 km enfants, prévoyez le retrait avant 10 h 45.

Triathlon : arrivez assez tôt pour retirer votre matériel, installer votre vélo et écouter les consignes. L'heure de départ n'est pas l'heure d'arrivée sur le site.

Les podiums du samedi se tiennent peu après l'arrivée des premiers de chaque épreuve. Restez attentif aux annonces. Les deux activités enfants affichent 11 h : rejoignez la zone de votre inscription.



DIMANCHE 22 AOÛT

Le départ de votre traversée

Heure	Votre rendez-vous	Lieu
5 h - 5 h 55	Installation de T1 et dépôt des sacs T2	Marina de Piopolis
5 h 55	Navette vers le départ de natation	Départ de Piopolis
6 h 45	Départ du triathlon international	Parc riverain Sachs-Mercier
11 h	Début du repas d'après-course	Secteur du SugarBowl
14 h	Navettes de retour à Piopolis	Carrabassett Valley

Votre matin doit commencer à Piopolis

Avant de rejoindre le départ de nage, installez votre vélo à T1 et remettez votre sac destiné à T2. Préparez-vous dès l'ouverture pour disposer d'une marge suffisante. Rendez-vous à l'embarquement avec votre équipement de nage et vos vêtements du matin.

Trois choses à ne pas oublier

- **Le passeport** : il doit être avec vous pendant le vélo, pas dans le sac envoyé à T2.
- **Les chaussures de course** : elles doivent être dans votre sac T2 avant son transport vers le Maine.
- **Le retour** : décidez à l'avance comment vous revenez à Piopolis et comment vous récupérez votre vélo.

Prévoyez votre marge dès la veille : préparez les sacs, le déjeuner, les bidons et la tenue de nage. Votre objectif le matin est de vérifier, puis de partir calmement.

Gardez les communications de course accessibles pour les consignes de rassemblement et d'embarquement.

ACCÈS ET LIEUX

Les bonnes adresses, au bon moment

Lieu	Adresse	Pour vous
Maison culturelle Laurier-Gauthier	462, rue Principale Piopolis, QC G0Y 1H0	Dossards et accueil
Marina de Piopolis	516, rue Principale Piopolis, QC G0Y 1H0	Départs du samedi; transitions du samedi; T1 le dimanche
Parc riverain Sachs-Mercier	664, route 161 Frontenac, QC G6B 2S1	Départ de nage du dimanche
The SugarBowl	1242 Carrabassett Drive Carrabassett Valley, ME 04947	T2 et arrivée de l'international

Samedi : tout se passe à Piopolis

Les stationnements indiqués dans le village comprennent le secteur municipal et l'église. Suivez les bénévoles et la signalisation, laissez les entrées libres et gardez les voies de circulation accessibles. Marchez jusqu'à la marina en tenant compte des athlètes déjà en course.

Dimanche : utilisez la navette du départ

Le départ de nage se trouve de l'autre côté du lac. Le parc Sachs-Mercier ne sert pas de stationnement aux athlètes. Rejoignez d'abord Piopolis pour votre vélo et votre sac T2, puis utilisez le transport vers le départ.

Enregistrez vos repères

Gardez les adresses dans votre téléphone, téléchargez une carte hors connexion et convenez d'un point de rencontre avec vos proches. Au Maine, ne stationnez pas dans la zone de transition ni dans les voies utilisées par les athlètes.

La marina est le cœur du samedi. Le dimanche, le parc Sachs-Mercier, la marina et le SugarBowl ont chacun une fonction différente : départ, T1, puis T2 et arrivée.

PRÉPARATION

Arrivez prêt à profiter de votre course

Dans la semaine qui précède

- Relisez la distance et l'horaire de votre inscription. Préparez votre trajet, le stationnement et l'hébergement.
- Vérifiez le vélo : pneus, freins, vitesses et fixation des accessoires. Faites les ajustements assez tôt pour pouvoir les essayer.
- Préparez du matériel déjà utilisé à l'entraînement : chaussures, lunettes de nage, vêtements et nutrition.
- Pour l'international, vérifiez les documents de frontière de chaque voyageur et votre assurance adaptée à la pratique sportive aux États-Unis.

La veille

Disposez votre équipement dans l'ordre d'utilisation. Identifiez les sacs, préparez les bidons et vérifiez où se trouve votre dossard. Un dernier essai des lunettes et des lacets évite de petits problèmes le matin.

Au retrait du dossard

Ayez votre confirmation d'inscription et une pièce d'identité à portée de main. Vérifiez votre nom, votre épreuve et le matériel remis. Demandez où se trouvent la transition, la ligne de départ et les toilettes. Pour une équipe, vérifiez que chacun connaît sa discipline et le point d'échange.

Juste avant de partir

Gardez suffisamment de temps pour vous échauffer tranquillement et écouter les consignes. Ne vous placez pas plus vite que votre rythme réel dans un départ de course à pied ou de nage. Un départ maîtrisé est une façon simple de rendre la suite plus agréable.



SAMEDI • COURSE À PIED

Piopolis, au rythme de vos foulées



Course à pied à Piopolis.

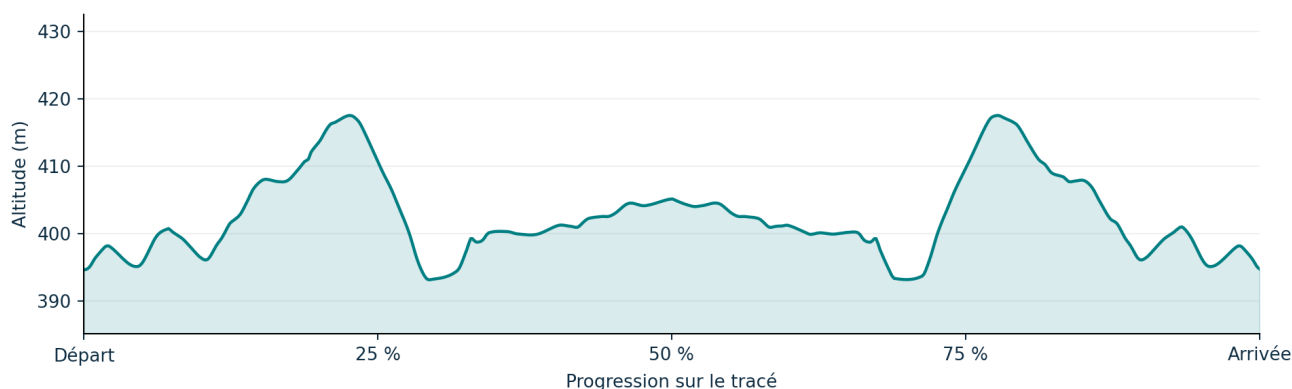
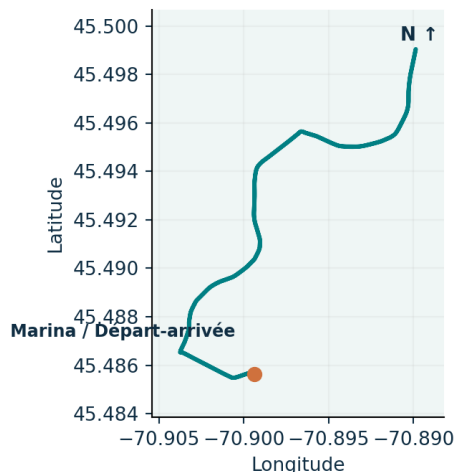
Du premier kilomètre au demi-marathon

Le village, le lac et les reliefs donnent à chaque distance sa personnalité. Le 5 km permet de partager un défi accessible. Le 10 km prolonge la découverte des rangs. Le demi-marathon donne le temps de s'installer dans l'effort et d'apprécier le paysage. Les enfants ont aussi leur rendez-vous, sur 1 km.

SAMEDI • 5 KM

Le plaisir de prendre le départ

Départ : 8 h 30 • Marina de Piopolis • Marche ou course • D+ : environ 85 m



Le 5 km se prête à une première expérience comme à un effort soutenu. Le parcours emprunte les environs du village et le secteur du rang des Greniers. Les petites variations de relief invitent à trouver son rythme plutôt qu'à partir trop vite.

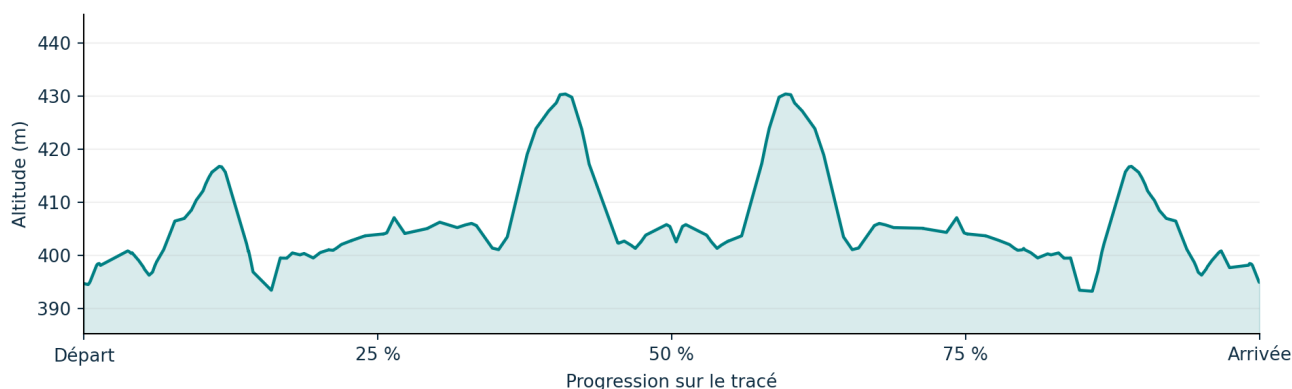
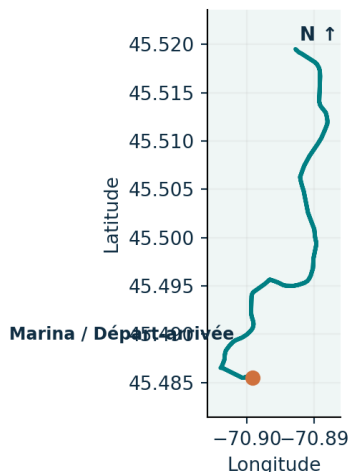
Votre course	Votre repère
Début	Laissez le groupe s'étirer et installez une respiration régulière.
Partie vallonnée	Gardez le même effort dans les petites montées; profitez des replats pour retrouver votre cadence.
Retour	Suivez les indications de votre distance et gardez un peu d'énergie pour les derniers mètres.

Carte schématique. Profil de relief indicatif; progression exprimée en pourcentage du tracé. Suivez le balisage de votre épreuve.

SAMEDI • 10 KM

Un défi entre village et rangs

Départ : 8 h 30 • Marina de Piopolis • D+ : environ 136 m



Le 10 km traverse le village et se prolonge sur le rang des Greniers, avec des sections de terre battue. Les vues sur le lac et le relief alternent avec les moments où l'on se concentre sur sa foulée. C'est une distance qui récompense la régularité.

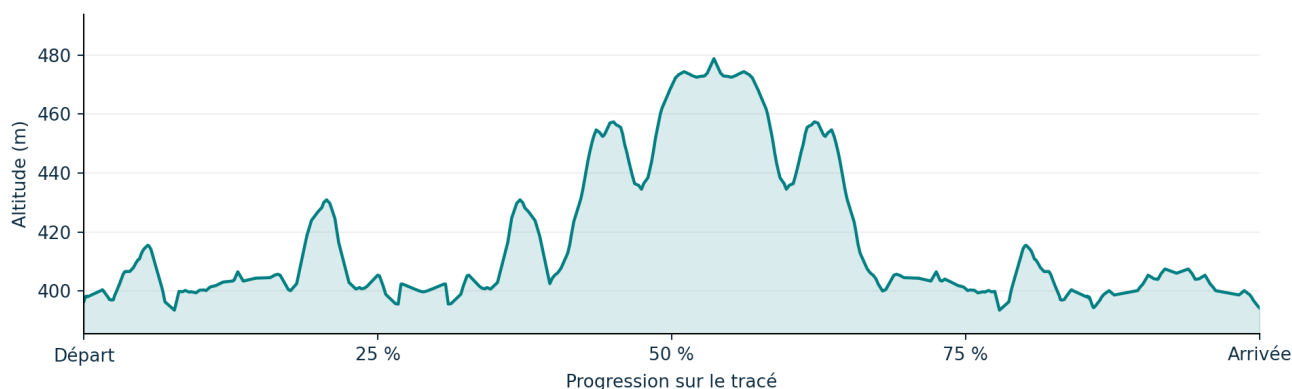
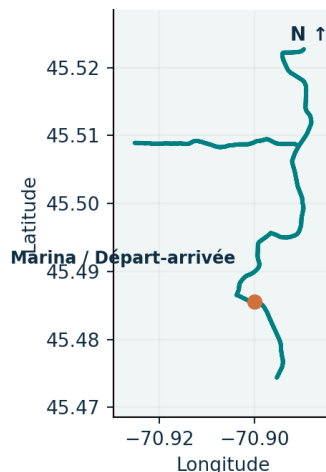
Votre course	Votre repère
Premier tiers	Restez à une intensité que vous pourrez maintenir après les premières côtes.
Au cœur du parcours	Adaptez votre allure à la pente et à la surface. Annoncez vos dépassements lorsque nécessaire.
Dernier tiers	Relancez progressivement si vos sensations sont bonnes; gardez de l'attention aux bifurcations.

Carte schématique. Profil de relief indicatif; progression exprimée en pourcentage du tracé. Le balisage distingue votre distance des autres courses.

SAMEDI • DEMI-MARATHON

Prenez le temps de voir grand

Départ : 8 h 30 • Marina de Piopolis • 21,1 km • D+ indicatif : environ 315 m



Le demi-marathon de Piopolis est une épreuve vallonnée dans un décor ouvert sur le lac et les montagnes. Son intérêt se trouve autant dans la gestion de l'effort que dans la distance : accepter les variations d'allure vous aidera à garder une belle régularité jusqu'au retour.

Votre course	Votre repère
Départ mesuré	Commencez à un effort confortable et ne cherchez pas à gagner du temps dans chaque bosse.
Relief central	Raccourcissez légèrement la foulée en montée. Revenez à votre rythme sur les sections plus faciles.
Vers l'arrivée	Vérifiez régulièrement votre état d'énergie et restez concentré sur les indications de parcours.

Carte et profil de relief indicatifs. D+ estimé et arrondi à 5 m. Le profil aide à lire le terrain; suivez le balisage aux demi-tours.

SAMEDI • 1 KM ENFANTS

Leur course, leur fierté

Départ : 11 h • Marina de Piopolis • Distance : 1 km



Un objectif simple : vivre une belle expérience

Le 1 km permet aux enfants de découvrir l'ambiance d'un événement, de porter un dossard et de franchir leur propre ligne d'arrivée. L'enthousiasme du départ ne doit pas faire oublier le plaisir : invitez votre enfant à trouver un rythme qu'il pourra tenir.

- Retirez le dossard avant 10 h 45 et fixez-le de façon visible.
- Repérez ensemble le départ, l'arrivée et l'endroit où vous vous retrouverez.
- Choisissez des chaussures confortables et faites un petit échauffement ludique.
- Respectez les indications du personnel sur l'accompagnement et l'accès au parcours.

Parents : prévoyez un adulte clairement identifié à l'arrivée. Encouragez sans traverser le couloir de course et célébrez l'effort, quel que soit le rythme.

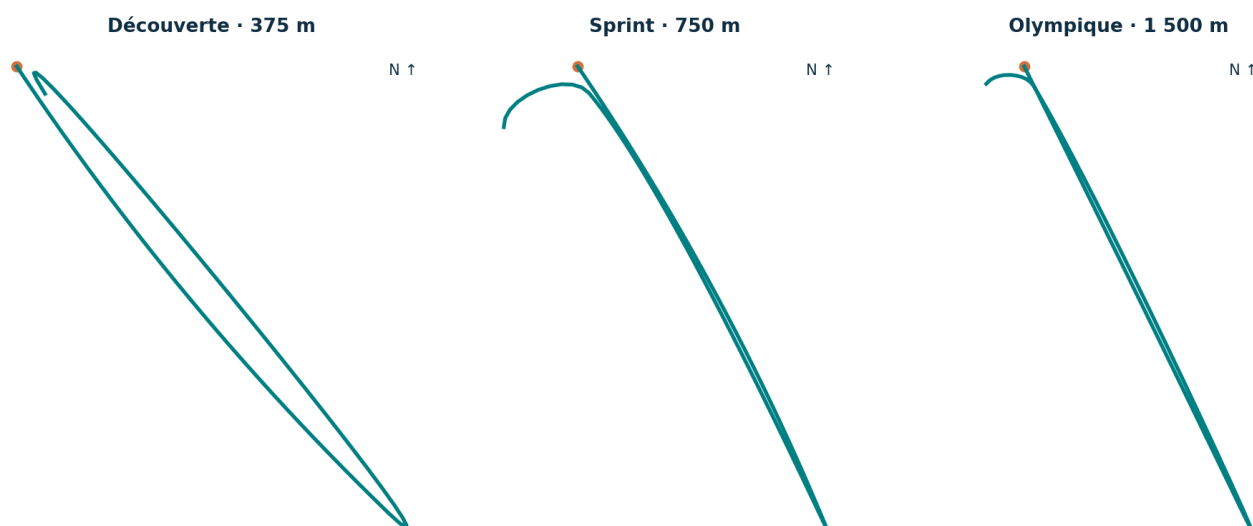
SAMEDI • TRIATHLON

Une seule marina, trois formats

Épreuve	Départ	Nage	Vélo / D+	Course / D+
Découverte	8 h 15	375 m	10 km / 83 m	2,5 km / 67 m
Sprint	8 h	750 m	20 km / 124 m	5 km / 85 m
Olympique	7 h	1 500 m	40 km / 306 m	10 km / 136 m

Nager près de la berge

Les trois formats utilisent le corridor de nage de Piopolis. Les distances et les bouées de demi-tour diffèrent : repérez celles de votre épreuve et écoutez les consignes avant d'entrer dans l'eau. La nage reste une activité en eau libre, même près du rivage.



Schémas des tracés de nage, à des échelles différentes. Le point orange indique le début du tracé; le positionnement réel des bouées se suit sur place.

Le même enchaînement pour tous

Natation → T1 → vélo → T2 → course à pied. Pour les formats du samedi, les deux transitions se déroulent dans le secteur de la marina. Préparez votre emplacement pour retrouver le matériel dans l'ordre d'utilisation.

Combinaison de nage : suivez la décision annoncée selon la température de l'eau et les règles de l'épreuve. Écoutez également le sens de circulation et le signal utilisé pour demander de l'aide.

SAMEDI • VÉLO

Trois parcours, trois demi-tours

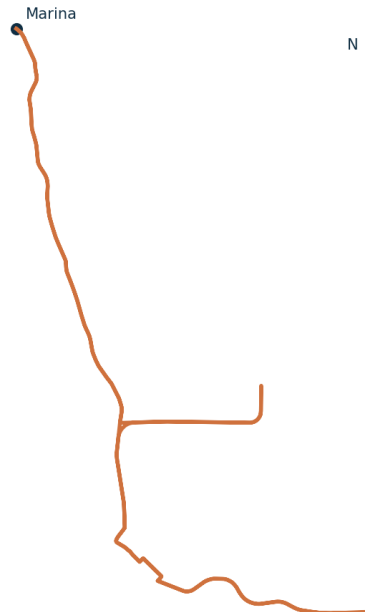
Découverte • 10 km



Sprint • 20 km



Olympique • 40 km



Épreuve	Votre parcours	Votre attention
Découverte 10 km	Un aller-retour le long du lac.	Suivez le demi-tour découverte; ne poursuivez pas avec les athlètes du sprint.
Sprint 20 km	Un aller-retour prolongé vers les vues sur les montagnes.	Repérez le demi-tour sprint et revenez à la marina.
Olympique 40 km	Une progression jusqu'au secteur des douanes, puis retour.	Le parcours demeure au Canada. La frontière n'est pas à franchir.

Au demi-tour

Ralentissez suffisamment tôt, gardez votre trajectoire lisible et respectez le bénévole. Ne freinez pas brusquement devant un autre athlète. Après le virage, réaccélérez progressivement et retrouvez votre cadence.

Schémas des parcours à des échelles différentes. Le point sombre situe la marina. Les routes sont partagées : gardez une conduite prévisible et respectez les instructions des officiels.

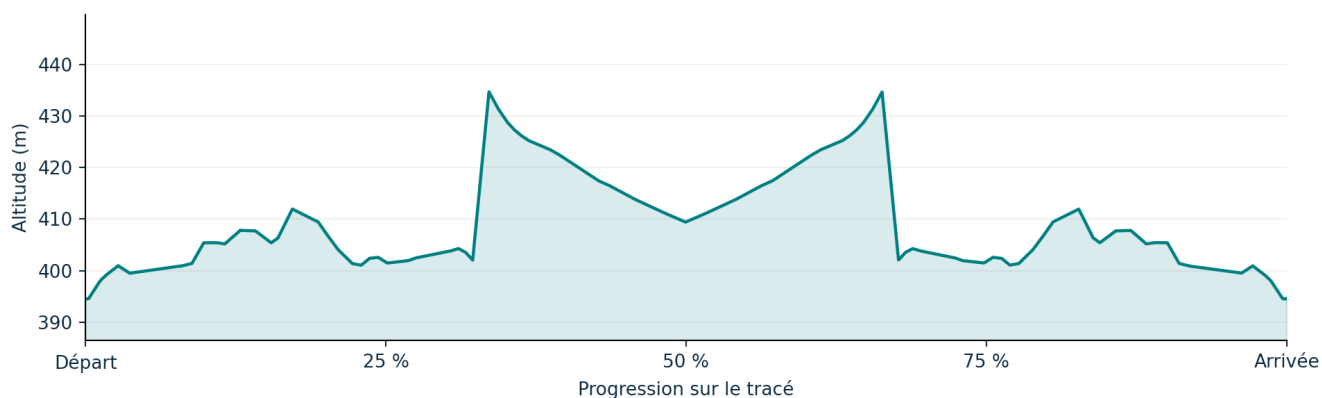
SAMEDI • DÉCOUVERTE

Votre premier triathlon commence ici

8 h 15 • 375 m nage + 10 km vélo + 2,5 km course • Solo ou relais

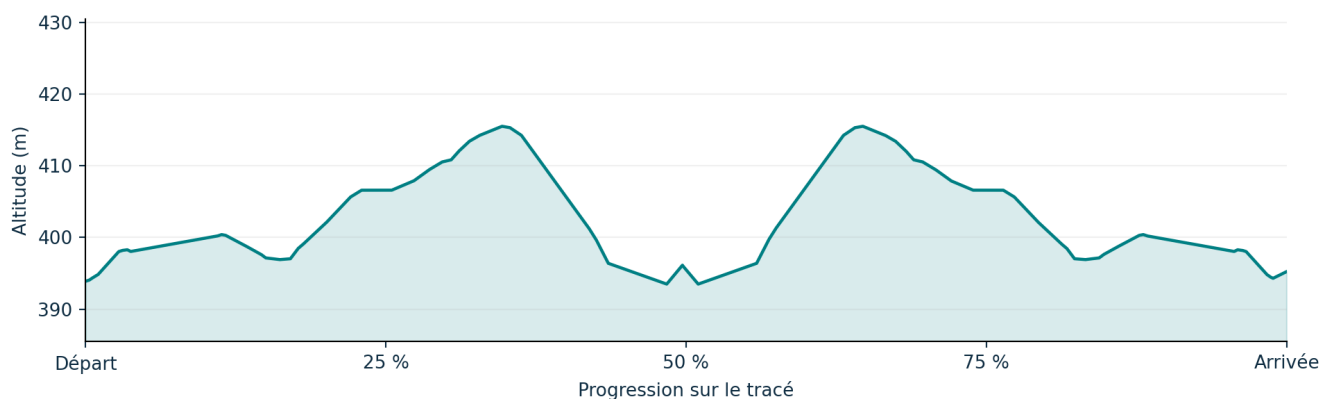
Trois disciplines, une même envie de découvrir. Le format découverte permet de comprendre l'enchaînement sans se lancer dans une longue épreuve. La réussite passe par une préparation simple, des transitions calmes et un effort régulier.

Vélo • 10 km • 83 m D+



Quittez la marina en gardant un braquet facile. Sur l'aller-retour au bord du lac, prenez le temps de vous installer sur le vélo. Ralentissez au demi-tour et préparez votre retour dans la transition.

Course • 2,5 km • 67 m D+



Après T2, repartez vers le village et le rang des Greniers en suivant votre balisage. Laissez quelques minutes à vos jambes pour retrouver la course, puis adoptez un rythme qui vous permettra de savourer l'arrivée.

Votre priorité : connaître l'ordre des gestes. Nage, casque et vélo, puis chaussures de course. La fluidité vient d'abord de la préparation.

Profils indicatifs de lecture du relief, exprimés en progression sur le tracé. Les distances et demi-tours à effectuer sont ceux de votre épreuve.

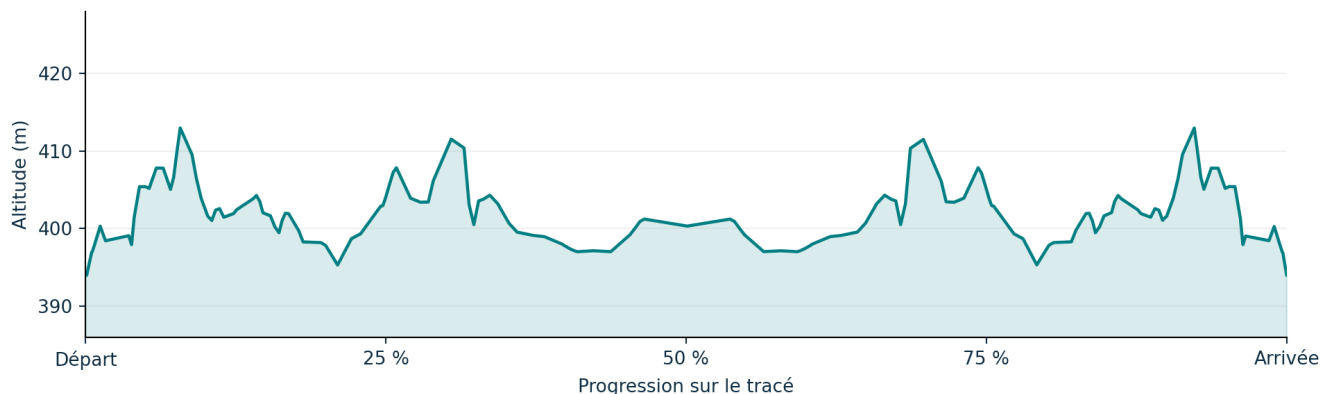
SAMEDI • SPRINT

Court, rythmé et plein de plaisir

8 h • 750 m nage + 20 km vélo + 5 km course • Solo ou relais

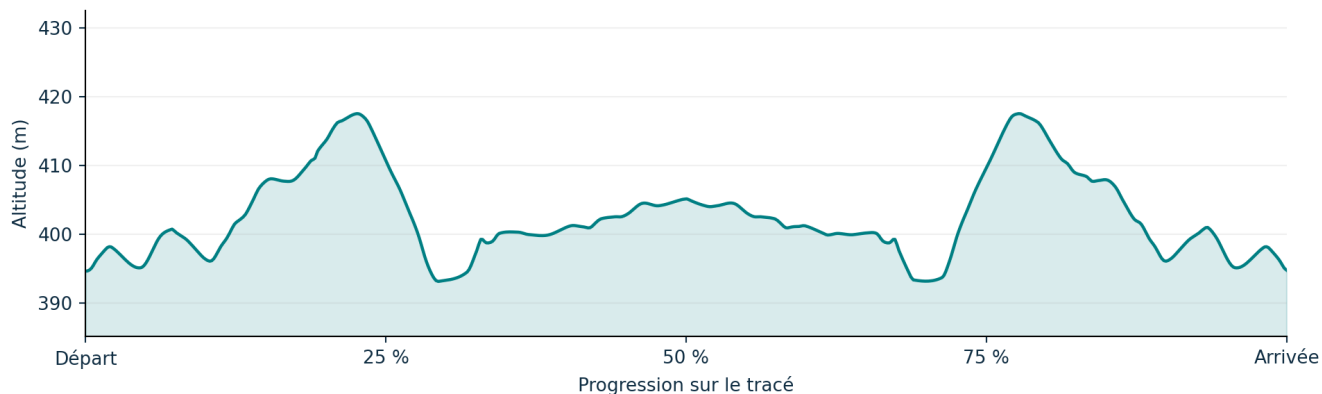
Le sprint permet de vivre toutes les sensations du triathlon dans un format dynamique. Gardez néanmoins de la marge à la sortie de l'eau : une course bien dosée vous donnera davantage de plaisir sur les derniers kilomètres.

Vélo • 20 km • 124 m D+



Le parcours longe le lac et ouvre des vues vers les montagnes frontalières. Maintenez une pression régulière sur les pédales, adaptez votre vitesse aux autres usagers et revenez vers la marina après le demi-tour sprint.

Course • 5 km • 85 m D+



Le rang des Greniers alterne petites montées et sections plus faciles. Cherchez votre rythme progressivement après le vélo. Utilisez la deuxième partie pour accélérer si vous avez encore de bonnes sensations.

Pour gagner en aisance : préparez votre emplacement avant le départ et mémorisez le trajet entre la sortie de nage, votre vélo et les sorties de transition.

Profils indicatifs de lecture du relief. Le 5 km du sprint et le 5 km de course à pied empruntent le même parcours.

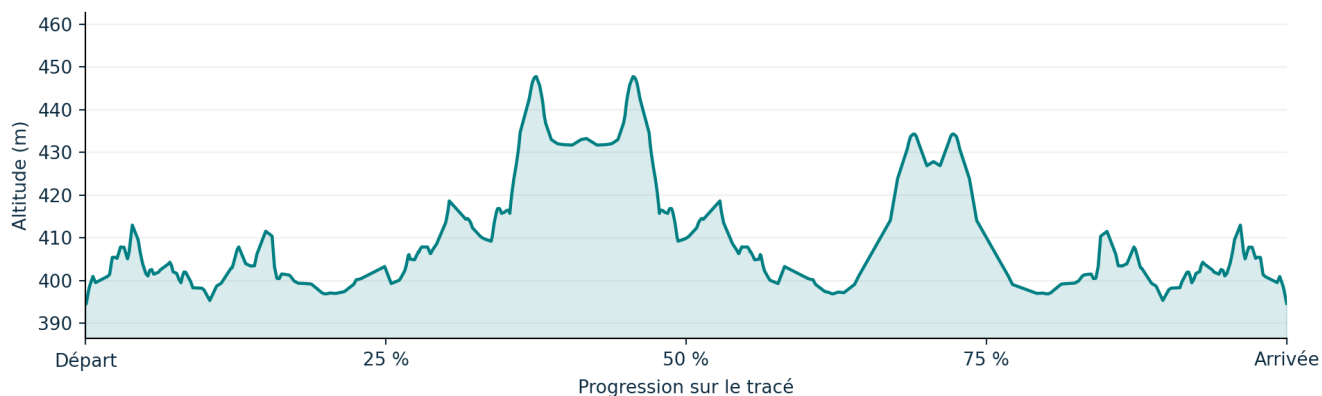
SAMEDI • OLYMPIQUE

Un défi complet, au cœur du paysage

7 h • 1 500 m nage + 40 km vélo + 10 km course • Solo ou relais

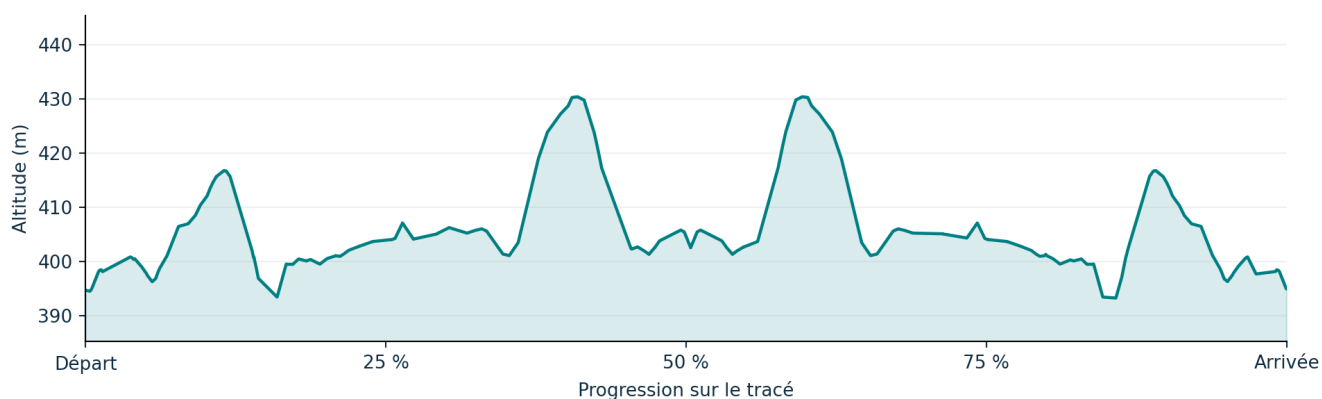
L'olympique prolonge l'expérience : une nage plus longue, une portion vélo jusqu'au secteur frontalier et un 10 km vallonné pour terminer. La gestion de l'effort compte dès les premiers mètres.

Vélo • 40 km • 306 m D+



Vous roulez vers les douanes canado-américaines sans franchir la frontière. Réglez votre intensité sur la durée totale de l'épreuve et revenez à Piopolis avec assez d'énergie pour courir.

Course • 10 km • 136 m D+



Le village et les rangs vous offrent une succession de relances. Ne cherchez pas la même allure dans chaque côte. Restez souple dans les descentes et attentif à votre signalisation jusqu'à l'arrivée.

Un bon repère : au milieu du vélo, demandez-vous si vous pourriez encore courir confortablement. Si la réponse est non, diminuez un peu l'intensité avant de le payer à T2.

Profils indicatifs de lecture du relief. Le 10 km de l'olympique et le 10 km de course à pied empruntent le même parcours.

SAMEDI • TRIATHLON ENFANTS

Trois disciplines, une grande aventure

11 h • 75 m de nage + 2 km de vélo + 500 m de course • Marina de Piopolis

Discipline	Objectif	Préparation pratique
Natation	75 m	Lunettes et équipement de nage; écouter les consignes d'encadrement.
Vélo	2 km	Vélo en bon état et casque bien ajusté; s'exercer à freiner et à tourner.
Course	500 m	Chaussures confortables; apprendre à partir tranquillement.

Avant l'événement

Faites découvrir l'enchaînement à votre enfant de façon ludique : sortir de l'eau, mettre les chaussures, attacher le casque, prendre le vélo, le déposer, puis courir. Quelques répétitions simples permettent de rendre les transitions familières.

Sur le site

- Présentez-vous tôt avec votre enfant et repérez l'emplacement de son matériel.
- Demandez au personnel quelles zones sont accessibles aux parents et comment se déroule l'accompagnement.
- Vérifiez le freinage, les pneus et l'ajustement du casque avant l'installation du vélo.
- Expliquez que suivre les consignes et demander de l'aide fait partie de la course.

L'ordre à retenir

Nager → mettre et attacher le casque → prendre le vélo → ranger le vélo → retirer le casque → courir.

La sécurité et le plaisir passent avant la vitesse de transition.

La course de 1 km et le triathlon enfants sont deux inscriptions différentes. Rejoignez la zone correspondant à l'épreuve de votre enfant et restez attentif aux annonces du départ.

SAMEDI • TRANSITIONS

Deux transitions, un seul emplacement

À Piopolis, préparez votre zone avant le départ : matériel de vélo d'un côté, matériel de course à pied de l'autre, sans empiéter sur l'espace des voisins. Repérez votre rangée et mémorisez un point fixe pour retrouver le vélo.

T1 • Natation vers vélo	Votre geste
1. Rejoindre son emplacement	Sortir de l'eau et suivre le couloir de transition.
2. Préparer le vélo	Retirer le matériel de nage, mettre les accessoires nécessaires.
3. Attacher le casque	Le casque est attaché avant de prendre le vélo.
4. Sortir à pied avec le vélo	Rejoindre la ligne d'embarquement avant de monter.

T2 • Vélo vers course	Votre geste
1. Ralentir	Identifier la ligne où descendre du vélo.
2. Mettre pied à terre	Guider le vélo à la main jusqu'à sa place.
3. Ranger le vélo	Retirer le casque après avoir posé le vélo.
4. Préparer la course	Enfiler les chaussures, prendre le dossard et la nutrition prévue, puis suivre la sortie course.

Laissez les couloirs libres

N'étalez pas les sacs dans les passages. Pour récupérer votre équipement après la course, attendez l'autorisation du personnel et gardez votre dossard avec vous. Les autres athlètes doivent pouvoir poursuivre leur épreuve sans obstacle.



SAMEDI • RELAIS

Votre équipe, une seule course

Les formats découverte, sprint et olympique peuvent se partager à deux ou trois. Une équipe de trois attribue une discipline à chacun. À deux, une personne effectue deux disciplines selon la répartition enregistrée à l'inscription.

Moment	Qui agit ?	Comment se fait le relais ?
Départ	Le nageur	Il prend le départ de nage de la distance choisie et porte la puce de l'équipe.
T1	Nageur → cycliste	Le nageur rejoint la zone d'échange. La puce est transmise et correctement fixée au cycliste avant son départ.
Vélo	Le cycliste	Il effectue le parcours de l'équipe, descend à la ligne indiquée et range le vélo.
T2	Cycliste → coureur	Après le retour du cycliste, la puce est transmise au coureur dans la zone désignée.
Arrivée	Le coureur	Il franchit la ligne avec la puce. Suivez ensuite les instructions de restitution.

Organisez-vous avant de vous séparer

- Le cycliste installe son vélo et son casque avant le départ du nageur.
- Le coureur garde ses chaussures, son dossard et son matériel prêts, sans encombrer la transition.
- Chacun connaît le numéro de l'équipe et l'endroit où attendre le coéquipier.
- Ne quittez pas la zone de relais avant d'avoir reçu et fixé la puce.

Un relais se prépare comme une discipline. Répétez ensemble le geste de transmission et convenez d'un appel simple pour vous repérer. La zone d'échange reste réservée aux personnes autorisées.

Les consignes du personnel de chronométrage déterminent le port de la puce et le point exact d'échange dans la transition.



DIMANCHE • INTERNATIONAL

D'un lac à une autre vallée



Sur les routes du triathlon international.

Un lac. Deux pays. Votre aventure.

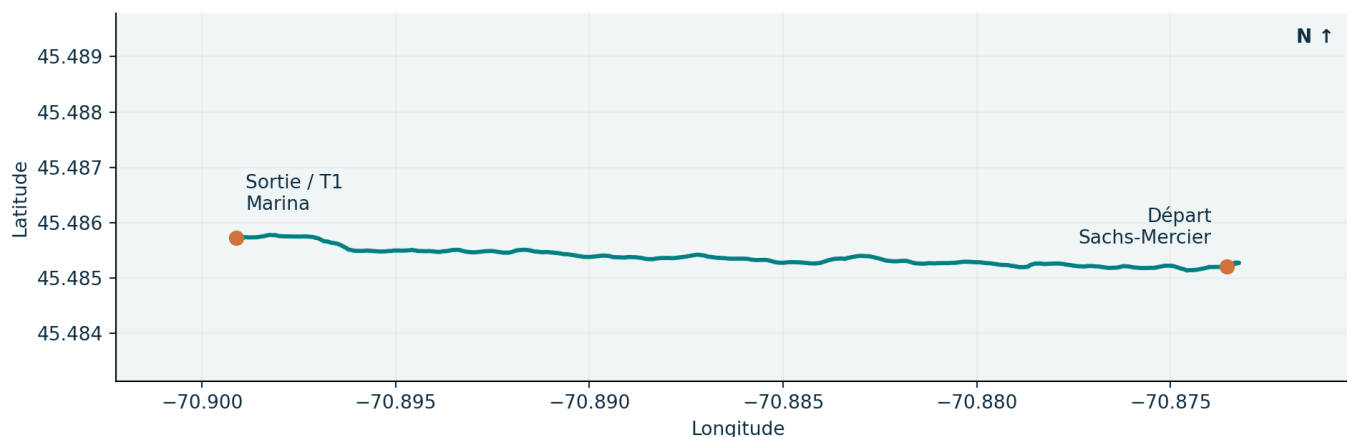
La nage relie deux rives. Le vélo relie deux pays. La course à pied vous accompagne jusqu'au terme de votre défi, au bord de la rivière Carrabassett. Cette succession de paysages fait du demi longue distance une expérience à part : un voyage que vous accomplissez par votre propre effort.



DIMANCHE • NATATION

Traversez le lac Mégantic

1,9 km • Départ : 6 h 45 • Parc Sachs-Mercier → marina de Piopolis



Votre objectif : rejoindre l'autre rive

Le départ se fait dans le secteur du parc riverain Sachs-Mercier, à Frontenac. Vous traversez vers Piopolis en suivant les bouées, puis sortez à la marina pour rejoindre votre vélo. Gardez les repères du parcours devant vous et contrôlez régulièrement votre direction.

Votre stratégie de nage

- Placez-vous selon votre aisance et votre rythme, sans vous sentir obligé de partir dans le groupe le plus rapide.
- Laissez la respiration se stabiliser dans les premières minutes.
- Levez brièvement les yeux pour vous orienter; évitez de suivre un autre nageur sans vérifier les bouées.
- Gardez une marge d'énergie : la journée continue après la sortie de l'eau.

Si vous avez besoin d'aide : arrêtez votre effort et signalez-vous au personnel sur l'eau selon la procédure expliquée au départ. Ne poursuivez pas une traversée si vous ne vous sentez plus en sécurité.

Carte schématique de la traversée. Les bouées et les instructions de sécurité sur place guident votre nage. La décision concernant la combinaison est annoncée par l'organisation.

DIMANCHE • T1

Du départ matinal au premier coup de pédale

Étape	Votre action
Avant la navette	Installer le vélo à Piopolis; remettre le sac T2; garder avec soi les affaires utiles pour la nage.
Au départ de nage	Déposer les vêtements du matin dans le sac identifié selon les consignes; vérifier bonnet, lunettes et puce.
À la sortie de l'eau	Suivre le couloir vers T1 et retrouver son emplacement.
Avant de prendre le vélo	Mettre et attacher le casque; vérifier chaussures, bidons, nutrition et passeport.
À la sortie de T1	Guider le vélo jusqu'à la ligne d'embarquement puis partir à une intensité maîtrisée.

Votre passeport reste avec vous à vélo

Protégez-le dans une pochette étanche facile d'accès. Si vous le laissez à T1 pendant la nage, rangez-le à un endroit qui vous oblige à le voir avant de partir. Il ne doit pas voyager dans le sac T2.

Pensez au contenu du sac du matin

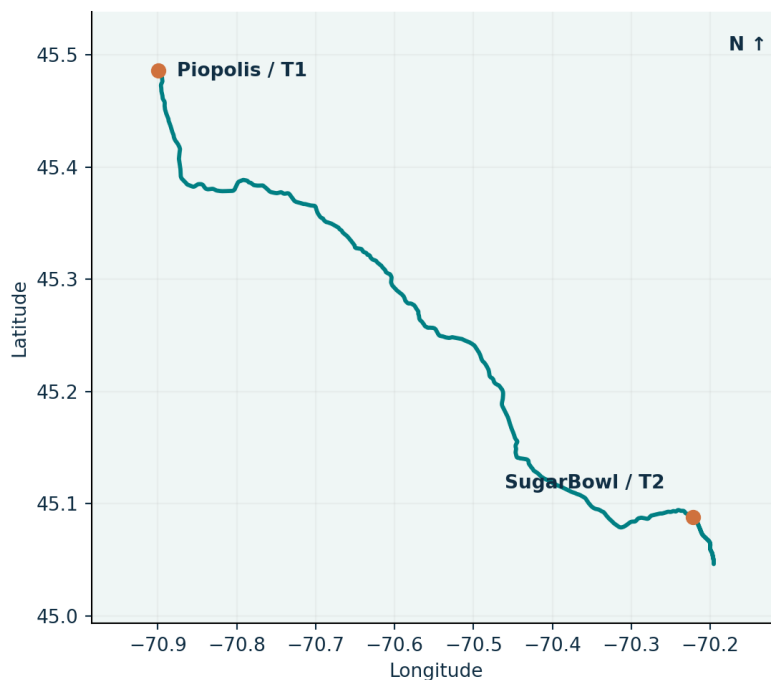
Vos vêtements portés au départ de nage reviennent à Piopolis. Les vêtements que vous souhaitez retrouver à l'arrivée au Maine doivent accompagner le matériel destiné à ce secteur, selon les consignes de dépôt. Ne confondez pas les deux destinations.

Vérification express : casque attaché, passeport présent, bidons en place, nutrition accessible. Vous pouvez maintenant quitter la marina et entrer dans la partie vélo de votre aventure.

DIMANCHE • VÉLO

93 km pour changer de pays

Piopolis → routes 263 et 161 → frontière → route 27 → SugarBowl



Depuis Piopolis, le parcours rejoint les routes 263 et 161 en direction de la frontière. Après le contrôle douanier, vous poursuivez sur la route 27 au Maine. Le parcours comprend un demi-tour avant de revenir vers le SugarBowl pour T2.

Une règle simple aux intersections

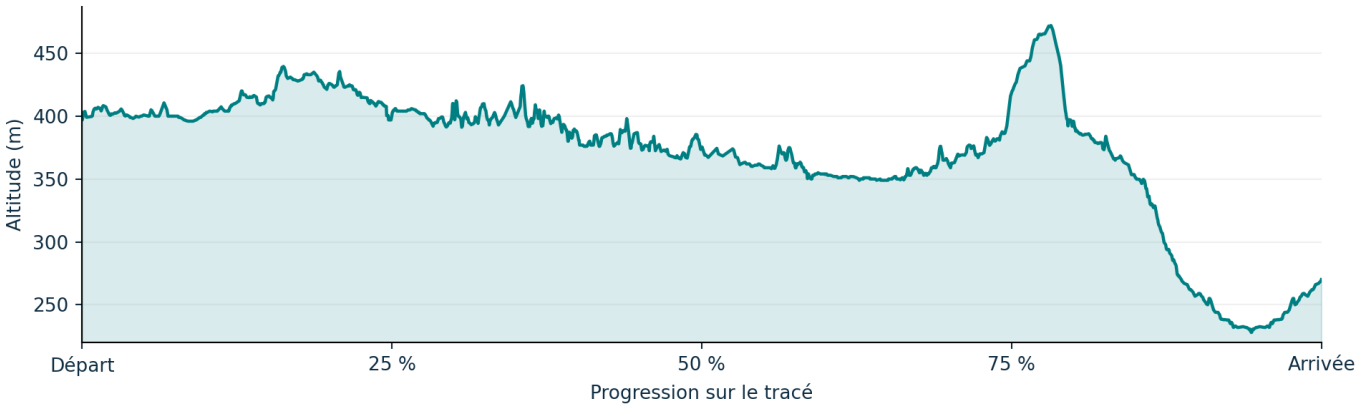
Suivez votre balisage et les bénévoles. Restez attentif aux véhicules et aux changements de direction, même si votre compteur affiche le parcours. Gardez une conduite prévisible dans les virages, les descentes et aux abords des postes.

Carte schématique du parcours. Suivez les consignes de terrain pour les demi-tours et les accès aux transitions.

DIMANCHE • RELIEF VÉLO

Gardez de l'énergie pour courir

93 km • D+ : environ 676 m



Partie de course	Lecture du relief	Votre gestion
Première partie	Ondulations et portions roulantes.	Stabiliser l'effort après la nage et commencer à s'alimenter.
Partie centrale	Relief changeant, tendance générale descendante.	Garder de la régularité sans multiplier les accélérations.
Dernier tiers	Montée vers le point haut du tracé, puis descente marquée.	Choisir un braquet adapté; maîtriser la vitesse en descente.
Retour vers T2	Remontée depuis le secteur bas jusqu'à la transition.	Conserver une réserve et préparer progressivement la course à pied.

Ne confondez pas vitesse et effort

Le relief fait varier votre vitesse. Une montée plus lente et une descente plus rapide ne demandent pas nécessairement la même dépense d'énergie. Votre objectif est de rejoindre T2 avec les jambes capables de courir, pas de défendre une moyenne à tout prix.

À l'approche de T2 : restez attentif à la signalisation, réduisez votre vitesse et identifiez la ligne de descente du vélo. Quelques secondes de calme facilitent la transition.

Profil indicatif du relief, présenté en progression sur le tracé.

RAVITAILLEMENT

Savoir quand prendre le temps

Préparez votre autonomie

Partez avec vos bidons remplis et la nutrition que vous avez testée. En triathlon, préparez votre équipement avant le départ de nage : vous devez retrouver le vélo prêt à partir. Pour les courses à pied, adaptez le matériel emporté à la durée prévue et aux conditions.

Épreuve / moment	Votre préparation	Votre geste au poste
Courses du samedi	Prévoir votre hydratation et les produits utiles à votre distance.	Ralentir, se décaler sans couper la trajectoire d'un autre participant, puis repartir progressivement.
Vélo du samedi	Bidon accessible et matériel préparé avant le départ.	Ne jamais changer brutalement de direction; respecter les indications des bénévoles.
International • vélo	Prévoir assez d'eau et d'énergie entre les points de service.	Anticiper l'arrêt ou le remplissage; vérifier les bidons avant de repartir.
International • course	Eau et électrolytes font partie des services décrits pour cette portion; garder sa nutrition personnelle.	Profiter de chaque passage utile, sans attendre d'être en difficulté pour adapter son rythme.

Le bon comportement

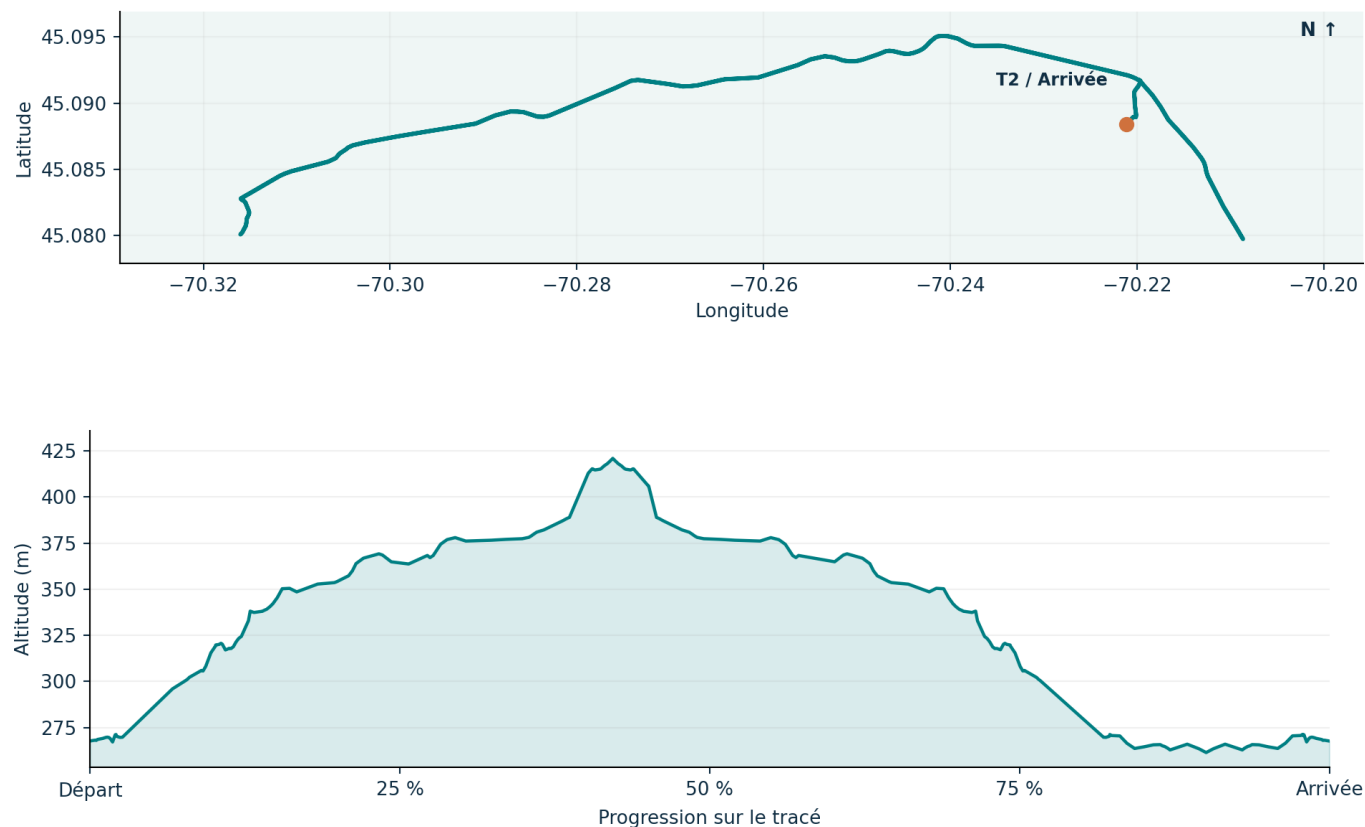
- Regardez devant vous et annoncez clairement votre ralentissement lorsque nécessaire.
- Prenez le temps de saisir ou remplir correctement votre contenant.
- Jetez les déchets uniquement dans les zones prévues; ne laissez aucun emballage sur le parcours.
- Si vous manquez d'eau ou ne vous sentez pas bien, avertissez le personnel plutôt que de poursuivre sans aide.

Votre nutrition reste personnelle. Ne fondez pas votre plan sur un aliment ou une marque que vous n'avez pas utilisé à l'entraînement. Les bénévoles vous aideront à vous orienter vers le service dont vous avez besoin.

DIMANCHE • COURSE À PIED

Au fil de la rivière Carrabassett

21,1 km • D+ : environ 225 m • Départ de T2 et arrivée au SugarBowl



Après le vélo, le rythme change. Le parcours rejoint le secteur de la Narrow Gauge Pathway pour une course en nature dans la vallée. L'aller-retour permet de croiser d'autres athlètes et de partager un encouragement, tout en restant concentré sur votre effort.

La première partie se gagne en patience

Le relief remonte vers le secteur haut avant le retour. Adaptez l'allure à la pente et laissez votre foulée se mettre en place après T2. Dans les parties descendantes, gardez une foulée souple au lieu de forcer la vitesse.

Suivez les bonnes bifurcations

Soyez particulièrement attentif aux ponts, aux demi-tours et au retour vers l'arrivée. Respectez le côté de circulation demandé et laissez de l'espace aux participants que vous croisez.

Carte schématique et profil de relief indicatif. Le balisage de l'épreuve guide les demi-tours et le retour au site d'arrivée.

DIMANCHE • SACS ET T2

Vos affaires au bon endroit

Destination	Contenu utile	À retenir
Départ de nage	Bonnet, lunettes, combinaison selon consignes, vêtements du matin.	Les vêtements du matin reviennent à Piopolis.
T1 • Piopolis	Vélo, casque, chaussures de vélo, lunettes, bidons, nutrition et passeport.	Le passeport doit repartir avec vous sur le vélo.
T2 • Maine	Chaussures de course, chaussettes, dossard, casquette, nutrition et affaires d'après-course.	Sac identifié remis à l'organisation avant la navette du départ.
Retour	Casque et chaussures de vélo rangés dans le contenant prévu; documents accessibles.	Gardez votre passeport pour votre propre passage de frontière.

Votre passage à T2

Descendez du vélo à la ligne indiquée, rejoignez votre emplacement et rangez le vélo. Retirez ensuite le casque, retrouvez votre sac et enfilez les chaussures de course. Vérifiez le dossard, prenez votre nutrition puis rejoignez la sortie course.

Étiquetez pour vous simplifier la vie

Inscrivez votre nom et votre numéro sur les sacs, puis fermez-les correctement. Ne dispersez pas de petits objets autour de votre place. Rangez votre équipement de vélo selon le circuit de récupération présenté par l'organisation.

Le test de la veille : simulez toute la journée en passant d'un sac à l'autre. Si un objet indispensable se trouve dans un sac qui part ailleurs, déplacez-le maintenant.



DIMANCHE • FRONTIÈRE

Les documents font partie de votre course

Avant de quitter la maison

Le triathlon international traverse la frontière Canada - États-Unis pendant le vélo. Prévoyez le passeport demandé par l'événement et les documents correspondant à votre citoyenneté et à votre statut. Les conditions d'admission s'appliquent à chaque athlète et à chaque accompagnateur.

Un citoyen canadien voyageant avec un passeport canadien n'a pas besoin d'ESTA. Les voyageurs relevant du programme américain d'exemption de visa doivent disposer d'une autorisation ESTA approuvée, y compris pour une entrée terrestre. Consultez les informations officielles CBP pour votre situation.

Sur le vélo

- Gardez votre passeport dans une pochette protégée de l'eau et facile à ouvrir.
- Ralentissez à l'approche du contrôle et immobilisez-vous à l'endroit indiqué.
- Attendez votre tour et suivez les agents; ne contournez pas la file.
- Le temps du passage douanier est neutralisé par le dispositif de chronométrage. Respectez ses points de contrôle d'entrée et de sortie.

Aliments, sacs et médicaments

Déclarez les aliments et produits agricoles transportés aux États-Unis et conservez les emballages identifiables. L'admissibilité dépend du produit. Préparez aussi vos médicaments personnels avec leurs documents utiles. Les accompagnateurs doivent effectuer leurs propres démarches.

Le retour compte aussi

Après l'arrivée, conservez vos documents avec vous. Ne les laissez pas dans un sac ou un véhicule qui voyagera séparément. Vérifiez avant l'événement que votre assurance couvre votre séjour et votre activité sportive aux États-Unis.

Liens officiels CBP en dernière page. La course ne remplace pas les contrôles ni les conditions d'admission à la frontière.

DIMANCHE • RELAIS

Une équipe répartie entre deux pays

Le principe sportif est le même que le samedi : une puce, des disciplines successives et un échange dans les transitions. La différence essentielle est le déplacement. Le nageur, le cycliste et le coureur ne prennent pas tous leur départ au même endroit.

Rôle	Lieu de départ	Responsabilité
Nageur	Parc Sachs-Mercier	Prendre le départ avec la puce, traverser jusqu'à Piopolis, puis la transmettre à T1.
Cycliste	T1 • Marina de Piopolis	Vélo et casque prêts; recevoir la puce, partir avec le passeport, rejoindre le Maine puis ranger le vélo à T2.
Coureur	T2 • SugarBowl	Être en place avant l'arrivée du cycliste; recevoir et fixer la puce, puis effectuer la portion course.
Équipe	Après l'arrivée	Rendre la puce selon les consignes, récupérer les affaires et organiser le retour de chacun.

Avant le départ de la première discipline

- Décidez qui transporte chaque équipier et où se trouvent les véhicules après la course.
- Prévoyez les documents de frontière de toutes les personnes qui iront dans le Maine.
- Partagez un horaire estimatif avec une marge : le coureur doit arriver à T2 bien avant le cycliste.
- Définissez la récupération du vélo, des vêtements du matin et des autres sacs.

Ne comptez pas sur un déplacement improvisé entre les relais. Le transport vers le lieu de départ de chaque équipier s'organise à l'avance. Une équipe de deux doit aussi anticiper la personne qui enchaîne deux disciplines.

Puce partagée et échanges dans les transitions. Suivez le personnel pour les accès, le port de la puce et les zones d'attente.

ÉNERGIE ET EFFORT

Un plan simple que vous connaissez déjà

Le meilleur plan du jour est celui que vous avez pratiqué. Préparez des produits familiers, une façon de boire qui vous convient et une intensité réaliste. La durée de votre course, la chaleur, le relief et vos sensations doivent guider vos ajustements.

Format	Votre priorité
1 km et triathlon enfants	Arriver reposé, manger normalement et garder le plaisir au centre de la journée.
5 km et découverte	Éviter le départ trop rapide et garder une préparation simple.
10 km, sprint et olympique	Construire un effort régulier et conserver une marge pour la dernière partie.
Demi-marathon	Prévoir votre énergie sur la durée et adapter l'allure aux côtes.
International	Répartir l'effort entre les trois disciplines; préparer la nutrition et l'hydratation dès le vélo.

À vélo, regardez aussi le temps

Le même intervalle prend plus ou moins longtemps selon la vitesse. À titre d'exemple, 30 km représentent 1 h 30 à 20 km/h, 1 h 12 à 25 km/h et 1 h à 30 km/h. Préparez ce que vous emportez pour votre durée réelle, pas pour celle d'un autre athlète.

Laissez les sensations vous informer

Une difficulté inhabituelle, une respiration qui s'emballe ou une incapacité à vous alimenter sont des raisons de réduire l'effort et de demander conseil au personnel. Ne cherchez pas à rattraper d'un seul coup une prise oubliée avec une quantité inhabituelle.

Dans les montées : gérez l'effort plutôt qu'une allure fixe. Votre objectif est d'arriver capable de poursuivre, puis de profiter de l'arrivée.

Conseils de préparation générale; adaptez votre stratégie à votre expérience et à vos besoins personnels.

SÉCURITÉ

Les bons réflexes sur les deux jours

Natation

Écoutez le sens du parcours, les bouées à contourner et le signal d'assistance. Si vous êtes en difficulté, signalez-vous au personnel sur l'eau et suivez ses instructions. La proximité de la berge ne remplace pas la surveillance ni une préparation en eau libre.

Vélo

Portez le casque attaché et gardez une trajectoire prévisible. Les routes sont partagées avec d'autres usagers. Maîtrisez votre vitesse en descente, à l'approche des demi-tours et dans les transitions. Le sillonnage est interdit sur l'épreuve internationale; respectez les consignes des officiels sur les dépassements.

Course à pied

Suivez le balisage de votre distance, soyez attentif aux bifurcations et gardez de l'espace dans les portions à double sens. Adaptez la foulée à la surface. N'empruntez pas un raccourci pour rejoindre un autre groupe.

Météo et environnement

Habillez-vous pour les conditions du jour et restez attentif aux annonces. En cas d'orage ou de modification des conditions, suivez les consignes de l'organisation. Sur la route, ralentissez si un animal apparaît et laissez-lui de l'espace. Conservez tous vos déchets jusqu'aux zones prévues.

Incident ou abandon

Mettez-vous à l'abri du trafic et prévenez un bénévole. En urgence, appelez le **9-1-1** lorsque vous avez du réseau; indiquez le pays, la route ou le sentier, votre localisation et la nature du problème. Ne vous exposez pas à un second accident pour porter assistance.

Si vous abandonnez, signalez-le impérativement. Donnez votre numéro de dossard et votre position au personnel, puis convenez de la suite pour la puce, le transport et le matériel. Ne quittez pas le parcours sans prévenir.

APRÈS LA COURSE

Profitez de l'arrivée, puis du retour

Samedi à Piopolis

Après avoir franchi la ligne, libérez le couloir d'arrivée et suivez le personnel. Le repas d'après-course se tient à la Maison culturelle Laurier-Gauthier; les podiums se déroulent peu après l'arrivée des premiers de chaque épreuve. Avant de récupérer le vélo, attendez l'autorisation d'accès à la transition.

Dimanche au Maine

Le secteur du SugarBowl accueille l'arrivée de l'international et le repas à partir de 11 h. Changez-vous, retrouvez votre équipement et restez attentif aux annonces concernant les remises de prix et les transports. La navette de retour est indiquée à 14 h dans l'horaire de l'épreuve.

Votre vélo et vos sacs

Gardez votre dossard pour identifier votre matériel. Vérifiez les consignes de chargement et le lieu de récupération du vélo à Piopolis. Votre passeport doit rester avec vous, même si le vélo et les sacs sont transportés séparément.

Avant de partir	Votre vérification
Chronométrage	Puce rendue selon les instructions; résultats sur SportChrono.
Matériel	Vélo, casque, chaussures et sacs localisés.
Documents	Passeport et documents personnels sur vous.
Transport	Place dans la navette ou rendez-vous avec votre accompagnateur.
Bien-être	Demander de l'aide si vous ne vous sentez pas bien avant de quitter le site.

Une dernière vérification tranquille évite un deuxième voyage. Faites l'inventaire de vos affaires avant de quitter le site et informez vos proches de votre retour.

ACCOMPAGNATEURS

Encourager sans compliquer la course

Samedi : vivez le village

La marina rassemble les départs et les arrivées. Choisissez un endroit où vous pouvez encourager sans bloquer les couloirs ni masquer les bénévoles. Traversez uniquement lorsqu'un passage est autorisé. Les transitions sont des espaces de course, pas des lieux de rassemblement pour les proches.

Avec les enfants

Convenez d'un adulte responsable et d'un lieu de rencontre après l'arrivée. Pour les épreuves enfants, suivez le personnel au départ et restez disponible à la sortie du couloir d'arrivée. Ne supposez pas qu'un enfant pourra passer d'une activité à l'autre sans inscription ou sans consigne.

Dimanche : votre propre voyage vers le Maine

Préparez vos documents, votre itinéraire et votre stationnement. Ne suivez pas un cycliste en voiture et ne vous arrêtez pas sur une portion de course pour lui remettre du matériel. Une attente prolongée à la frontière ou une circulation plus lente doit être intégrée dans votre horaire.

Un rendez-vous qui fonctionne

À décider ensemble	Votre choix
Lieu de rencontre après la course	_____
Personne responsable du retour	_____
Véhicule et capacité pour le vélo	_____
Téléphone principal / autre contact	_____

Sans réseau : un lieu précis et un horaire avec une marge fonctionnent mieux qu'un simple « on s'appelle après ». Téléchargez les adresses et gardez une copie de l'horaire.

VOTRE LISTE

Le matériel à cocher avant de partir

Pour qui ?	Votre matériel
Tous les participants	Confirmation d'inscription • pièce d'identité • tenue adaptée • chaussures • protection solaire • vêtements secs • coordonnées d'urgence.
Course à pied	Dossard et fixation • chaussettes testées • nutrition personnelle selon la durée • contenant d'hydratation selon vos habitudes.
Natation	Lunettes • bonnet • combinaison selon les consignes • tenue de nage • équipement testé à l'entraînement.
Vélo	Vélo vérifié • casque • chaussures • lunettes • bidons • nutrition • nécessaire de réparation que vous savez utiliser.
Relais	Répartition des disciplines • numéro d'équipe • point d'échange • transport de chacun • consignes de transmission de la puce.
International	Passeport et autorisations nécessaires • pochette étanche • sac du matin • sac T2 identifié • plan de retour • assurance adaptée.
Enfants	Dossard • tenue et chaussures confortables • casque et vélo pour le triathlon • adulte à l'arrivée • point de rencontre connu.

La veille : vérifiez dans l'ordre de la course

Départ → première discipline → transition → discipline suivante → arrivée → retour. Chaque objet doit se trouver dans le bon sac ou au bon endroit. Préparez votre déjeuner et vos horaires de déplacement avant de vous coucher.

Votre objectif : arriver préparé, faire une course à votre mesure et repartir avec l'envie de recommencer. Nous vous souhaitons une magnifique fin de semaine à Piopolis et à Carrabassett Valley.

LIENS UTILES

Gardez le guide à portée de main

L'événement et les parcours

triathlonpiopolis.com

Accueil, épreuves, informations de la fin de semaine et lien d'inscription.

Courses à pied de Piopolis • Triathlons du samedi

Découverte • Sprint • Olympique

Triathlon international du dimanche

Organisation et résultats

info@coursesnature.com

coursesnature.com • SportChrono : chronométrage et résultats

Voyage aux États-Unis

Documents pour les citoyens et résidents canadiens

Citoyens canadiens et ESTA

ESTA et entrée terrestre

Articles et aliments à déclarer

Lire les cartes et les profils

Les cartes présentent les parcours et les profils montrent leur relief. L'axe horizontal des profils exprime la progression sur le tracé. Les dénivelés sont approximatifs; celui du demi-marathon de Piopolis est estimé. Sur le terrain, suivez le balisage et les consignes de course.

