



GUIDE DE L'ATHLÈTE

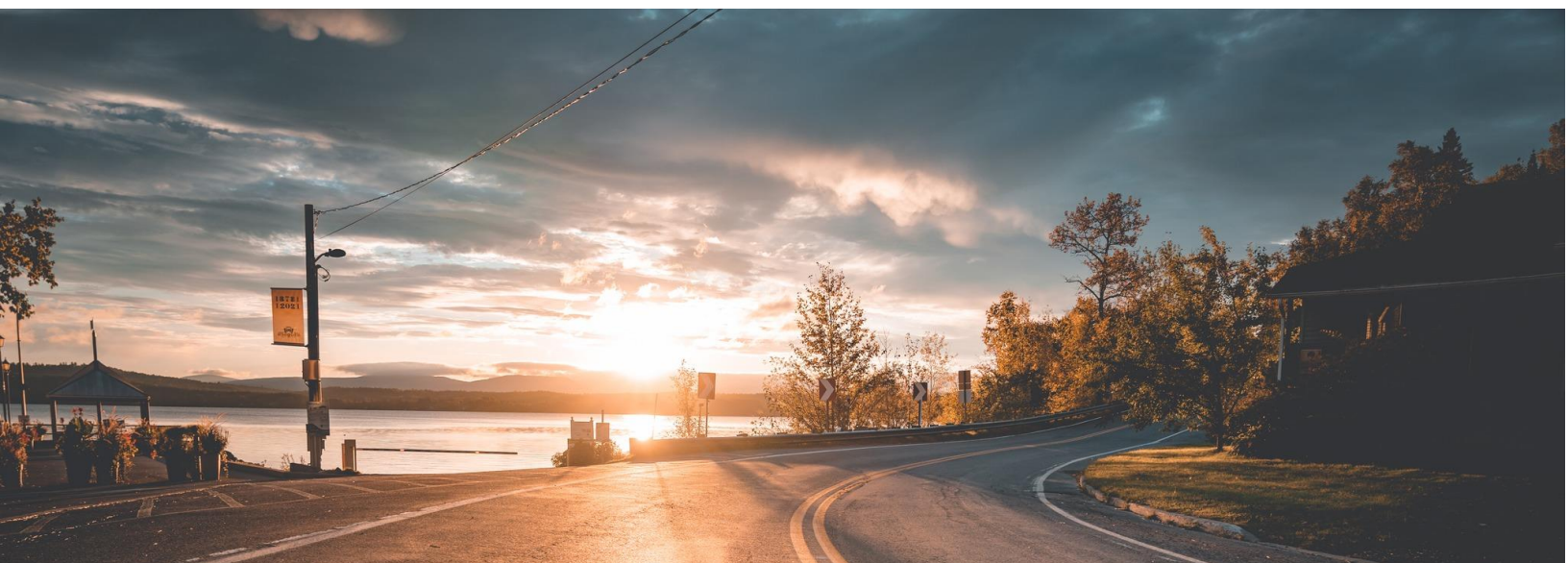
2026

DEMI LONGUE DISTANCE



Table des matières

Mot de bienvenue.....	3
Horaire de la fin de semaine.....	4
Adresses importantes	5
Remise des dossards	5
Stationnement et navette (logistique)	6
Traversée des frontières.....	6
Zones de transition	7
Équipes.....	8
Balisage	8
Après la course	8
Vie sauvage	8
Consignes générales de course	8
Stations de ravitaillement	9
Info-course Demi longue distance	10
Nage.....	11
Vélo.....	11
Course à pied	13



Mot de bienvenue

Chers athlètes,

Bienvenue à la quatrième édition du Triathlon international Piopolis-Carrabassett Valley.

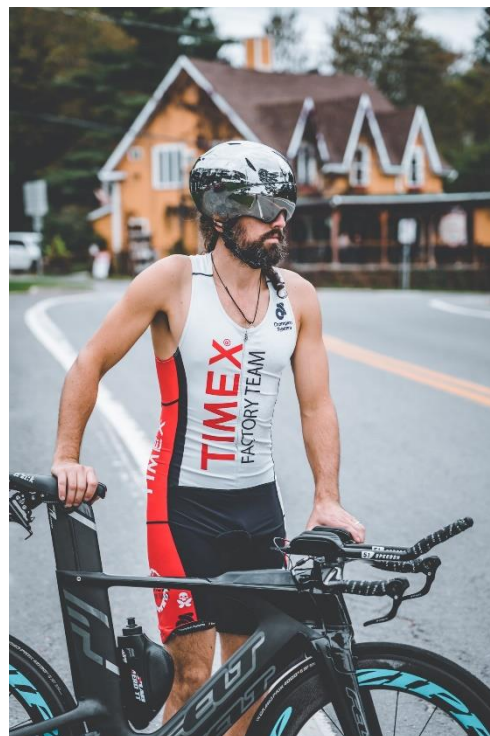
En participant à ce triathlon audacieux qui trace son parcours des deux côtés de la frontière canado-américaine, vous vivrez un véritable voyage commençant par la traversée de l'un des plus beaux lacs du Québec, suivi d'une portion vélo spectaculaire et roulante et d'une course à pied en nature le long de la rivière Carrabassett qui vous mènera vers votre destination finale, la région de Sugarloaf et ses impressionnantes montagnes. Vous foulerez un parcours rempli d'histoire et de dépassement de soi.

Cet évènement se veut familial et inclusif. Vos proches sont les bienvenus au cours de cette fin de semaine sportive au cœur de Piopolis, un village pittoresque et animé. Plusieurs épreuves de triathlon et de course à pied sont au programme en plus des festivités prévues par cette belle communauté.

Plusieurs informations importantes sont contenues dans ce guide, qui s'adresse principalement aux athlètes du triathlon demi longue distance. Pour les autres épreuves, référez-vous à notre site web où se trouvent toutes les informations.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Félix Guèvremont
Directeur de course



Horaire de la fin de semaine

Samedi 22 août 2026

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
5 H 30 À 7 H 30 AM	Remise des dossards pour les épreuves du samedi	Maison culturelle Laurier-Gauthier
5 H 45 À 6 H 45	Installation de la zone de transition pour le sprint et l'olympique	Marina de Piopolis
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	
8 H 30	Départ des épreuves de course à pied 5, 10 et 21 km de Piopolis	Marina de Piopolis
10 H 30	Début de la collation d'après-course	Maison culturelle Laurier-Gauthier
11 H	Départ du triathlon enfants et course 1 km enfants	Marina de Piopolis
16 H À 18 H	Remise des dossards et de la puce pour le demi longue distance	Maison culturelle Laurier Gauthier

Dimanche 23 août 2026

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
5 H À 5 H 50	Installation de la zone de transition T1 et remise des sacs pour T2	Marina de Piopolis
5 H 50	Départ des 2 navettes vers le parc Sachs-Mercier	Marina de Piopolis

6 H 45	Départ du triathlon demi longue distance	Parc riverain Sachs-Mercier (voir <i>navette matin</i>)
8 H 30 À 8 H 45	Remise des dossards pour le demi-marathon de Carrabassett Valley	SugarBowl, Carrabassett Valley
9 H 00	Départ du demi marathon Carrabassett Valley	SugarBowl, Carrabassett Valley
11 H	Début du repas d'après-course et remise des prix	SugarBowl, Carrabassett Valley
13 H 30 À 14 H 30	Départ de la navette pour le retour à Piopolis	Départ du SugarBowl, arrivée à la marina de Piopolis

Adresses importantes

Marina de Piopolis : **516 Rue Principale, Piopolis, QC G0Y 1H0, Canada**

Maison culturelle Laurier-Gauthier : **462 rue Principale, Piopolis QC G0Y 1H0, Canada**

Parc Sachs-Mercier : **664 Rte 161, Frontenac, QC G6B 2S1, Canada**

The SugarBowl : **1242 Carrabassett Drive, Carrabassett Valley, ME 04947, USA**

Remise des dossards

Pour les distances du samedi, la remise des dossards se fait le matin même (samedi 22 août) à la Maison culturelle Laurier-Gauthier entre 5h30 et 7h am.

Pour le demi longue distance, la remise des dossards se fait le samedi 22 août entre 16h et 18h, à la Maison Culturelle Laurier Gauthier. Vous recevrez votre puce, un casque de natation et votre dossard. Notez que l'installation des zones de transition se fera uniquement le dimanche matin avant le départ.

Stationnement et navette (logistique)

Des stationnements seront disponibles dans le village de Piopolis toute la fin de semaine : au garage municipal, au bureau municipal et à l'église. Notez que les distances du samedi reviennent toutes au point de départ.

Navettes pour le demi longue distance (dimanche)

Navette du matin

Des autobus vous porteront au lieu de départ à partir de Piopolis. Le départ se fait de l'autre côté du lac, au parc riverain Sachs-Mercier. Il n'y a pas de stationnement permis à cet endroit. Vous pouvez cependant y être déposé par un accompagnateur. Départ de la navette: **5h50**. Durée du trajet : environ 15 minutes.

Vous pourrez au Parc Sachs-Mercier un sac identifié contenant vos vêtements du matin. Ces sacs seront ramenés à Piopolis et seront laissés au 515 rue Principale, Piopolis, près de la zone de transition T1.

Navette de retour

Le dimanche, après l'évènement, un autobus ramènera les athlètes qui le souhaitent au point de départ. Départ de Carrabassett Valley (au Sugarbowl) entre 13h30 et 14h30, selon l'heure d'arrivée des participants.

Les vélos seront soigneusement transportés dans un camion de transport jusqu'à Piopolis. Vous devrez avoir votre dossard pour en reprendre possession. Ils seront disponibles à partir de 16h à la marina de Piopolis.

Traversée des frontières

Le demi longue distance est le seul parcours qui traverse les frontières.

Un contrôle régulier mais accéléré sera effectué lors du passage aux douanes américaines. Vous devez avoir en main votre passeport et tout autre document nécessaire, si applicable. Vous devez être en règle et respecter les restrictions

concernant les articles interdits de passage. https://help.cbp.gov/s/sidebar-top-5-import?language=en_US.

Vous devez donc vous arrêter à l'endroit indiqué avant de traverser les frontières, vous mettre en ligne selon votre ordre d'arrivée et suivre les directives des agents. Notez que le chronomètre sera suspendu pour chaque cycliste avant l'entrée aux États-Unis et sera relancé après son passage. Pour votre information, le temps moyen pour le passage aux douanes était d'environ 1 minute lors de la première édition en 2023.

Si vous êtes d'une nationalité autre que canadienne, et que vous devez présenter une autorisation de voyage via ETSA, assurez-vous de la détenir avant l'évènement.

Nous conseillons aussi de détenir des assurances personnelles valides aux États-Unis.

Passeport :

Obligatoire lors de la portion vélo pour la traversée des frontières. Vous pouvez soit le déposer avec votre vélo dans la zone T1 le dimanche matin ou le porter sur vous tout au long de l'évènement dans un sac étanche.

Zones de transition

T1 : La zone T1 nage-vélo se trouve à la marina de Piopolis. Vous devrez l'installer entre 5h et 5h55 le dimanche matin avant le départ.

T2 : Comme la zone se trouve aux États-Unis, vous devrez mettre dans un sac personnel ou dans un bac tous les articles dont vous aurez besoin pour la transition vélo-course **ainsi que tout ce dont vous aurez besoin après la course** et le remettre aux bénévoles (remorque fermée au 515 rue Principale, Piopolis) en allant installer votre zone de transition T1, le dimanche matin. Les sacs seront transportés à T2 et seront installés en ordre de numéro. Des bénévoles vous assisteront.

Lors de l'évènement, votre casque et vos souliers de vélo (et tout autre article) devront être remis dans ce sac, qui sera rapporté au Canada avec votre vélo.

Équipes

Vous aurez une seule et même puce, qui devra être donnée au prochain coéquipier lors des transitions.

Chaque membre de l'équipe doit se rendre de manière autonome à son lieu de départ, aucune navette pour l'aller n'est prévue. Accès possible à la navette de retour au besoin (Carrabassett Valley – Piopolis)

Comme pour l'épreuve solo, le vélo doit être installé dans la zone de transition le dimanche matin entre 5h et 5h55.

Balisage

Suivez les indications peintes sur la chaussée, en orange. Des bénévoles seront aussi présents aux endroits clés pour vous indiquer la direction.

Après la course

N'oubliez pas de remettre votre puce! Un repas d'après-course sera servi au SugarBowl, près de la ligne d'arrivée. La remise des prix s'y fera dès 12h.

Vie sauvage

Soyez prudents, la portion vélo se déroule dans une région sauvage. Vous pourriez rencontrer plusieurs espèces d'animaux : ours, chevreuils, orignaux, coyotes, lynx, en plus de petits mammifères.

Consignes générales de course

Il s'agit d'une épreuve où le drafting est interdit en vélo.

Les routes ne seront pas fermées. Soyez prudents et courtois envers les autres participants, les bénévoles et les automobilistes.

En cas d'abandon, veuillez signaler votre décision à un bénévole.

Si vous rencontrez un athlète gravement blessé, vous êtes dans l'obligation de lui porter assistance jusqu'à l'arrivée de quelqu'un d'autre pouvant le prendre en charge.

Soyez le plus autonome possible au niveau de la connaissance des parcours et de la nutrition.

Stations de ravitaillement

Les ravitos sur le parcours offriront eau (remplissage disponible) et électrolytes. Vous demeurez responsable de votre nutrition. Vous aurez accès à 3 stations pendant la portion vélo et vous passerez devant 6 stations pendant la portion course à pied.



INFO-COURSE

Triathlon demi longue distance

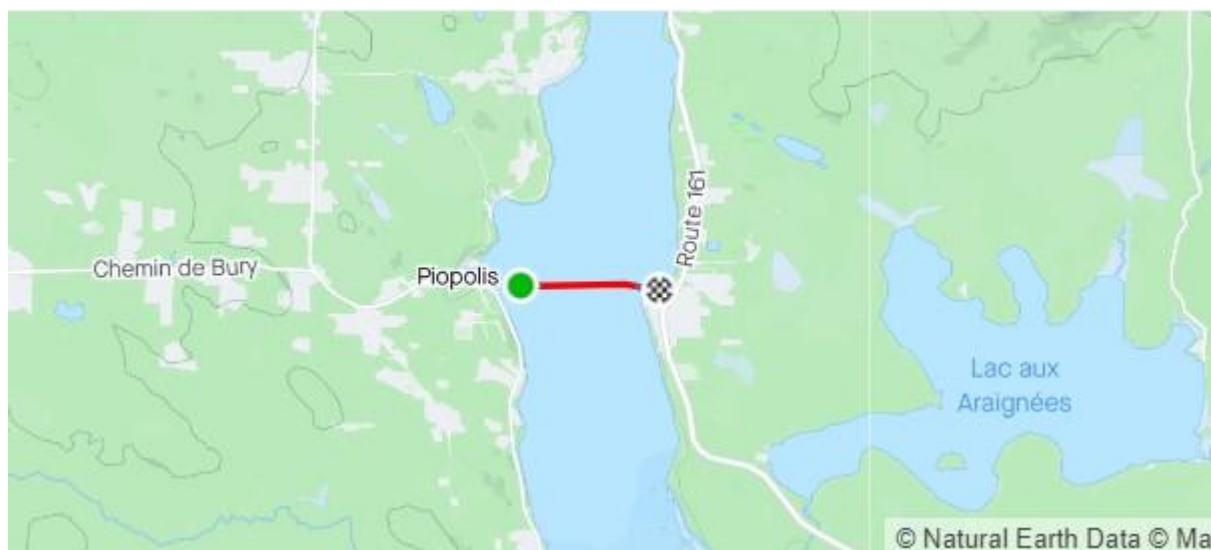


Nage

1.9 km

Il s'agit d'une traversée de lac dans le sens de la largeur. Des bouées seront installées et la zone sera patrouillée tout au long de la portion nage. Selon la température habituelle du lac Mégantic à cette date, le wetsuit sera permis.

Départ dans l'eau au Parc riverain Sachs-Mercier. Sortie à la Marina de Piopolis.



Vélo

82 km

Dénivelé : 719 mètres d+

Départ du vélo à la marina de Piopolis, fin du vélo à l'aéroport de Sugarloaf.

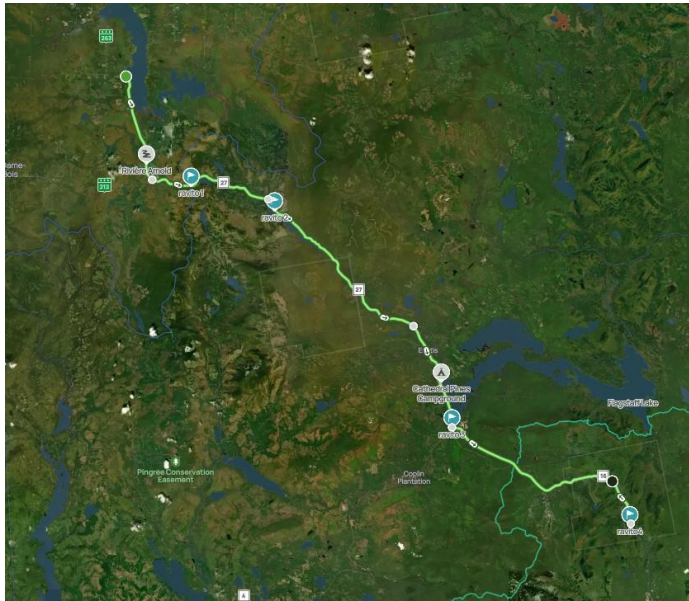
DIRECTIONS

KILOMÉTRAGE

1	À la sortie de T1, prendre à droite sur la route 263, qui devient la 161. Gardez cette route jusqu'à la frontière américaine.	Km 0
2	Attendez en ligne pour traverser les douanes et continuez sur la route 27	Km 20

- 3** Continuez sur la route 27 jusqu'au demi-tour (bénévoles et signalisation). Rejoignez ensuite T2, devant le restaurant The Sugarbowl

Km 89

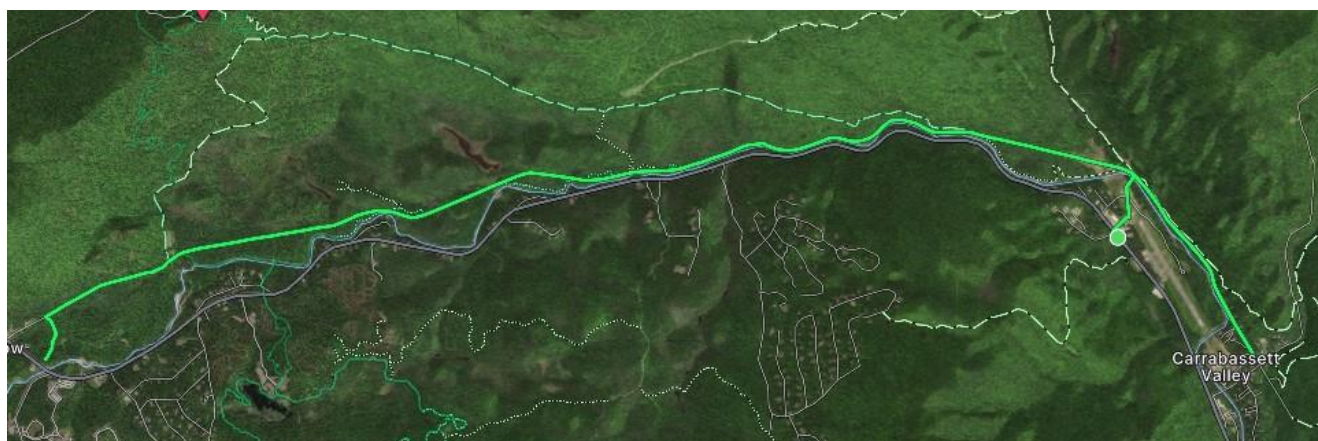


Course à pied

21 km

Dénivelé : 170 mètres d+

DIRECTIONS	KILOMÉTRAGE
1 À la sortie de la zone de transition, suivez le balisage pour accéder à la piste multifonctionnelle Narrow Gauge Pathway.	Km 0
2 Arrivé au pont, tournez à gauche sur la piste multifonctionnelle. Gardez la gauche, le long de la rivière.	Km 1
3 Restez sur la piste multifonctionnelle jusqu'au demi-tour au km 8.	Km 8
4 Refaites le parcours en sens inverse jusqu'au pont et continuez tout droit jusqu'au demi-tour.	Km 16
5 Revenez au pont et tournez à gauche jusqu'à l'arrivée. Félicitations!	Km 20.5



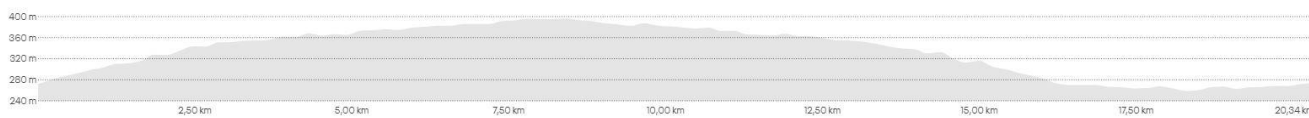
Dénivelé

Clique et fais glisser le curseur sur une section pour obtenir les données de dénivelé approximatives. Les données de dénivelé exactes s'affichent une fois le parcours enregistré.

Début
272 m

Maximum
396 m

增加值
174 m



MERCI À NOS PARTENAIRES!



*L'environnement
que je choisis...*

FRONTENAC

