# Triathlon – OSMOSE

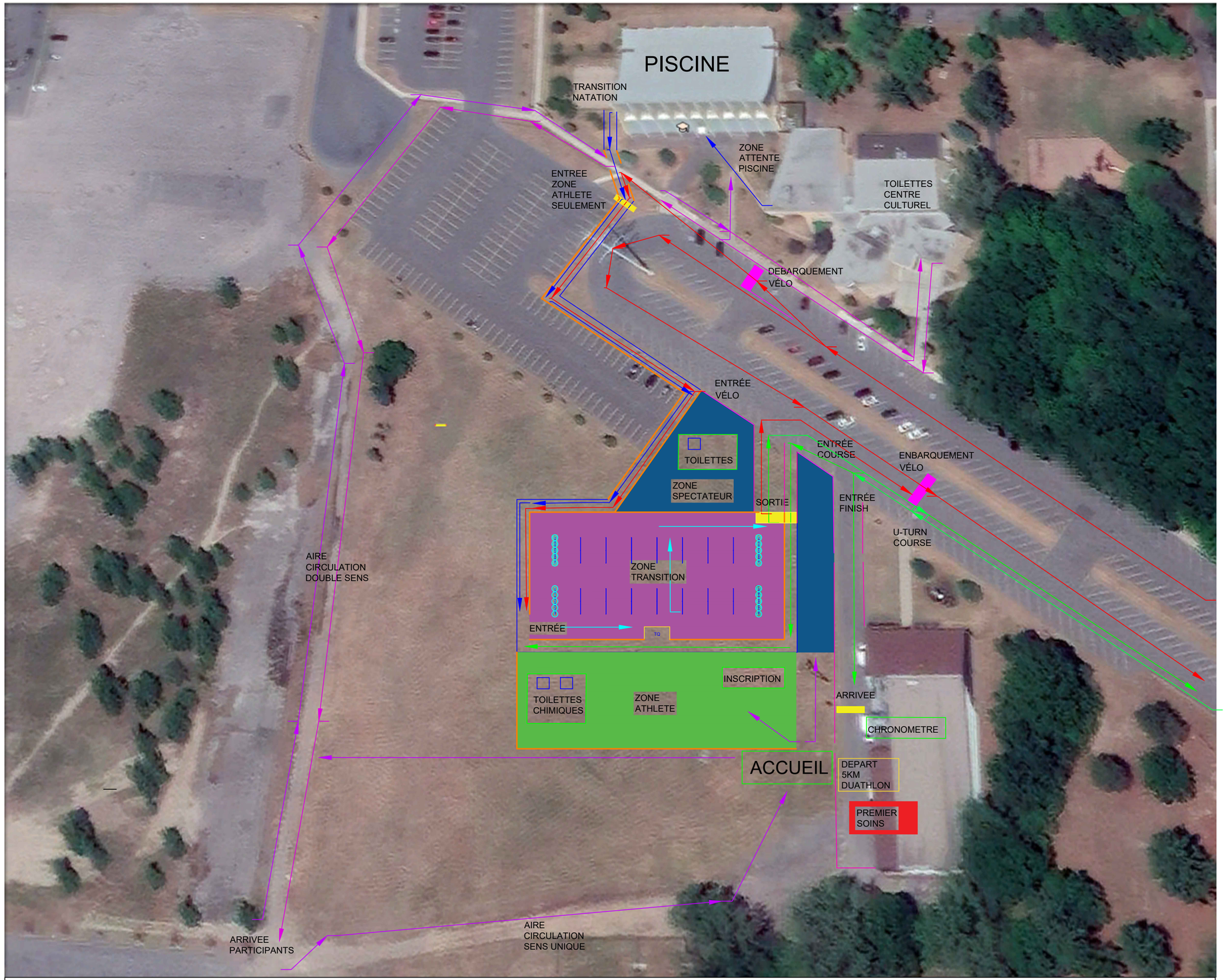
# De Sorel-Tracy

## PARCOURS

## 2023

Révision 0

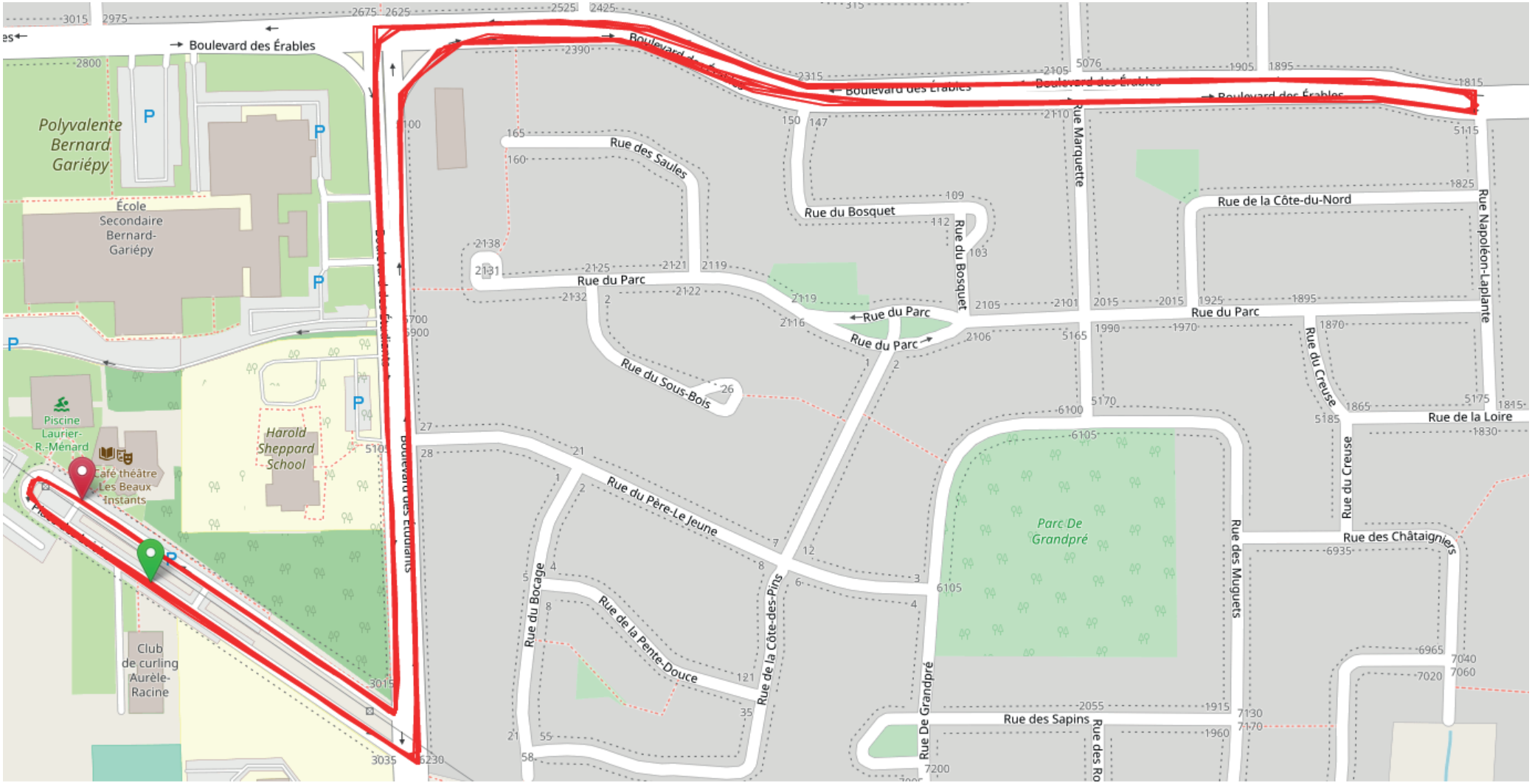
# PLAN DU SITE




LÉGENDE

- LIGNE ROSE: BARRIERE FOULE
- LIGNE ORANGE: CLOTURE ORANGE
- LIGNE BLEUE: LIMITATION PAR CÔNES
- LIGNE VERTE LIMITATION LIBRE
- FLECHE BLEU: CIRCULATION NATATION
- FLECHE ROUGE: CIRCULATION VÉLO
- FLECHE VERTE: CIRCULATION COURSE
- FLECHE MAUVE: CIRCULATION GÉNÉRALE
- FLECHE CYAN: CIRCULATION TRANSITION
- RECTANGLE JAUNE: TAPIS ENREGISTREMENT
- RECTANGLE MAUVE: ZONE EMB/DEBARQUEMENT

# VÉLO: distance Triathlon Sprint, Duathlon Sprint



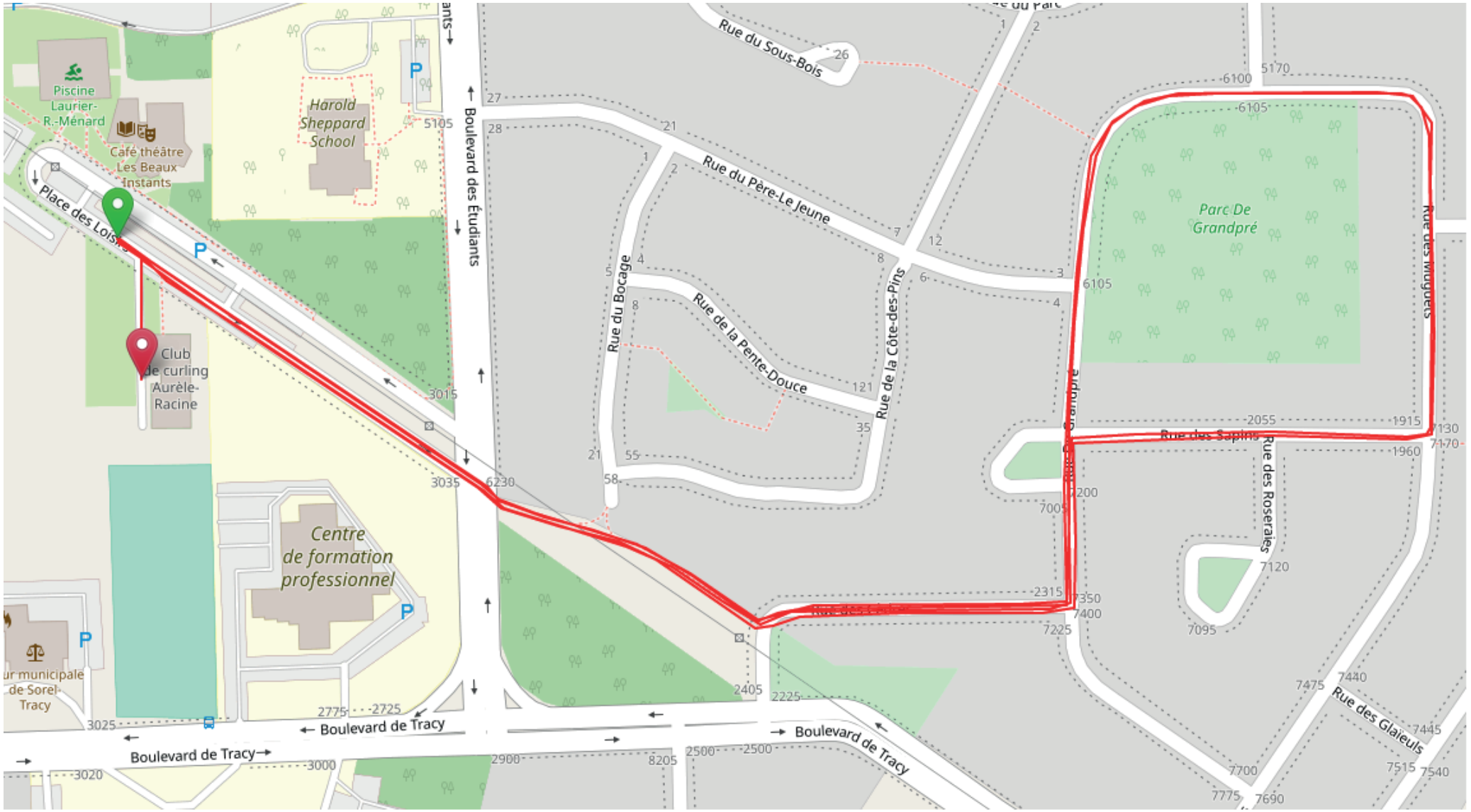

[ 20037 m - 21920.6 yd soit : 20.04 km - 12.45 miles ]

## 20km: 6 tours de 3.33km U-turn vis à vis Napoléon-Laplante
## Roule à gauche, dépasse à droite

| CATÉGORIE | COURSE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| Duathlon Sprint | 5 km<br>2 tours | 20 km<br>6 tours | 2.5 km<br>1 tours |

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| Triathlon Sprint | 750 m<br>30 longueurs | 20 km<br>6 tours | 5 km<br>2 tours |

# Course: distance: 5KM, Triathlon Sprint, Duathlon Sprint




[ 4984 m - 5452.3 yd soit : 4.98 km - 3.1 miles ]

5km: 2 tours de 2.5km

5km: 2 tours de 2.5km

2.5km: 1 tour de 2.5km

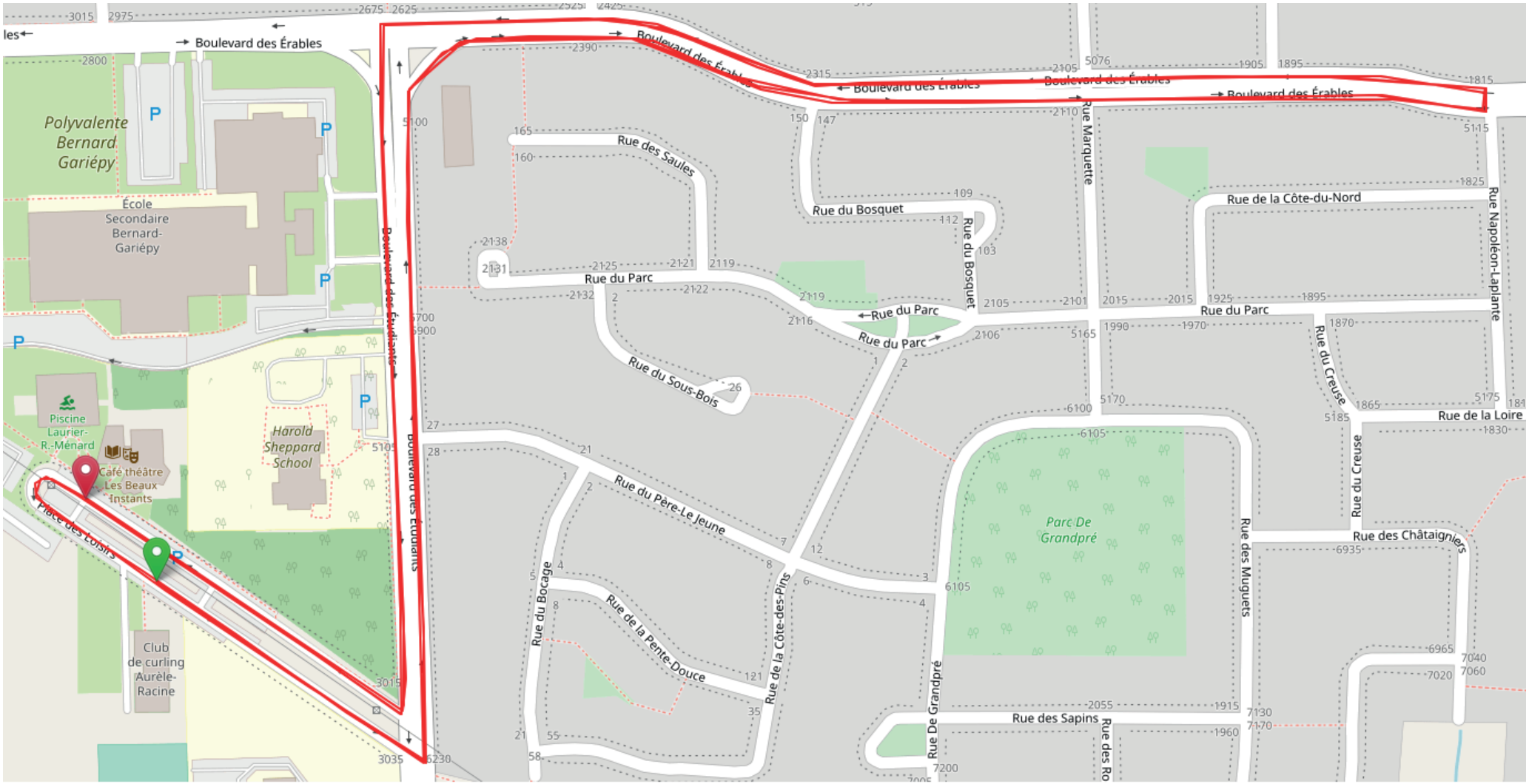
| CATÉGORIE | COURSE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| Duathlon Sprint | 5 km<br>2 tours | 20 km<br>6 tours | 2.5 km<br>1 tours |

Coureur tenir la gauche,
sens contraire circulation
Parc DeGranpré
sens horaire

| CATÉGORIE | COURSE |
|---|---|
| Course 5 KM | 5 km<br>2 tours |

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| Triathlon Sprint | 750 m<br>30 longueurs | 20 km<br>6 tours | 5 km<br>2 tours |

# VÉLO: distance U13-U15, INITIATION 12ans




[ 9973 m - 10910.2 yd soit : 9.97 km - 6.2 miles ]

## 10km: 3 tours de 3.33km  U-turn vis à vis Napoléon-Laplante

## Roule à gauche, dépasse à droite

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U13-15 | 375 m<br>15 longueurs | 10 km<br>3 tours | 2,5 km<br>1 tours |

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| Initiation 12+ | 375 m<br>15 longueurs | 10 km<br>3 tours | 2,5 km<br>1 tours |

# COURSE À PIED: distance U13-U15, INITIATION 12ans

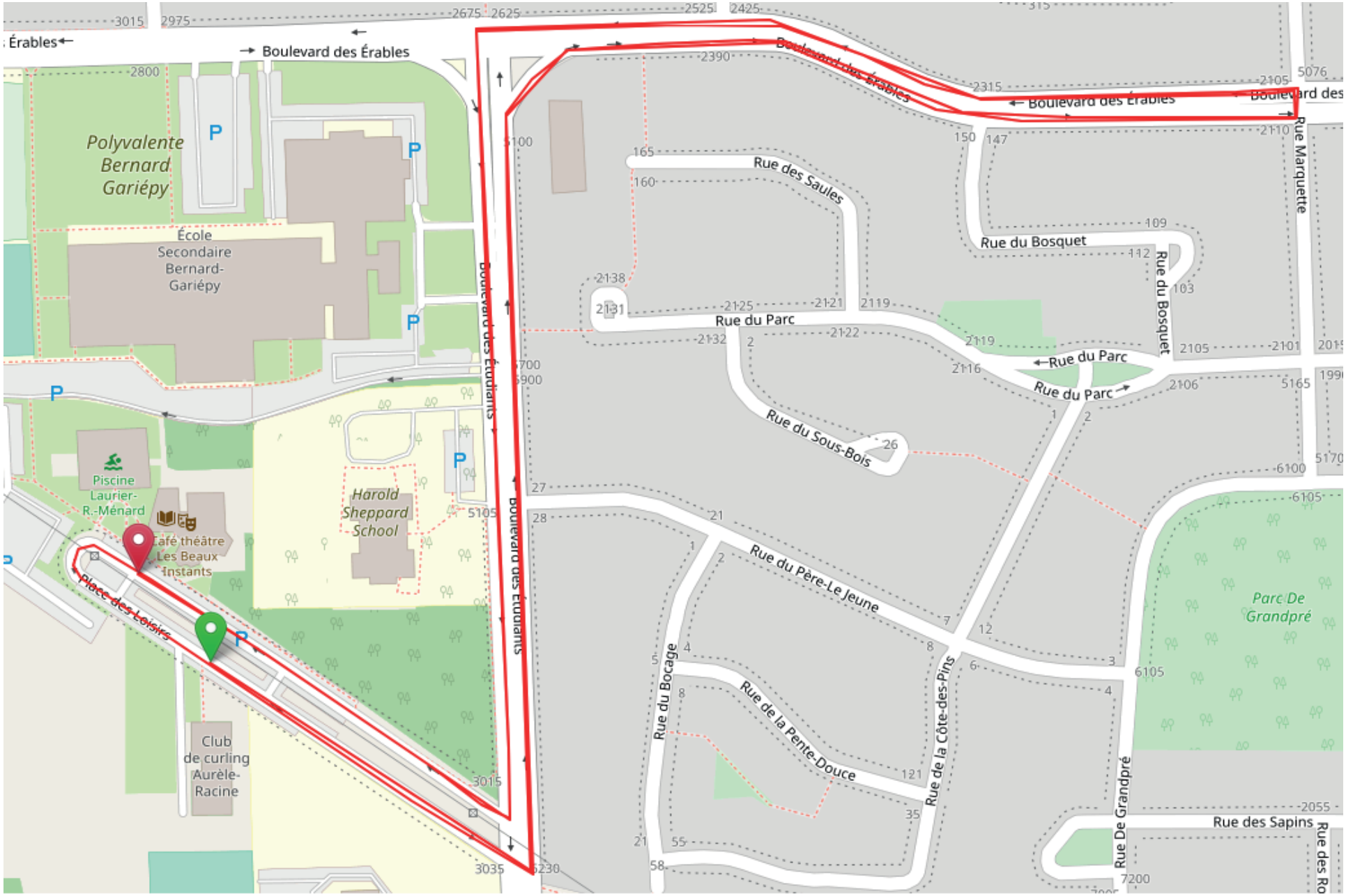
[ 2521 m - 2758.4 yd soit : 2.52 km - 1.57 miles ]

2.5km: 1 tours de 2.5km
Coureur tenir la gauche, sens contraire circulation Degrapré, sens horaire.

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U13-15 | 375 m<br>15 longueurs | 10 km<br>3 tours | 2,5 km<br>1 tours |

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| Initiation 12+ | 375 m<br>15 longueurs | 10 km<br>3 tours | 2,5 km<br>1 tours |

# VÉLO: distance Jeunesse4 (U11 et U13)



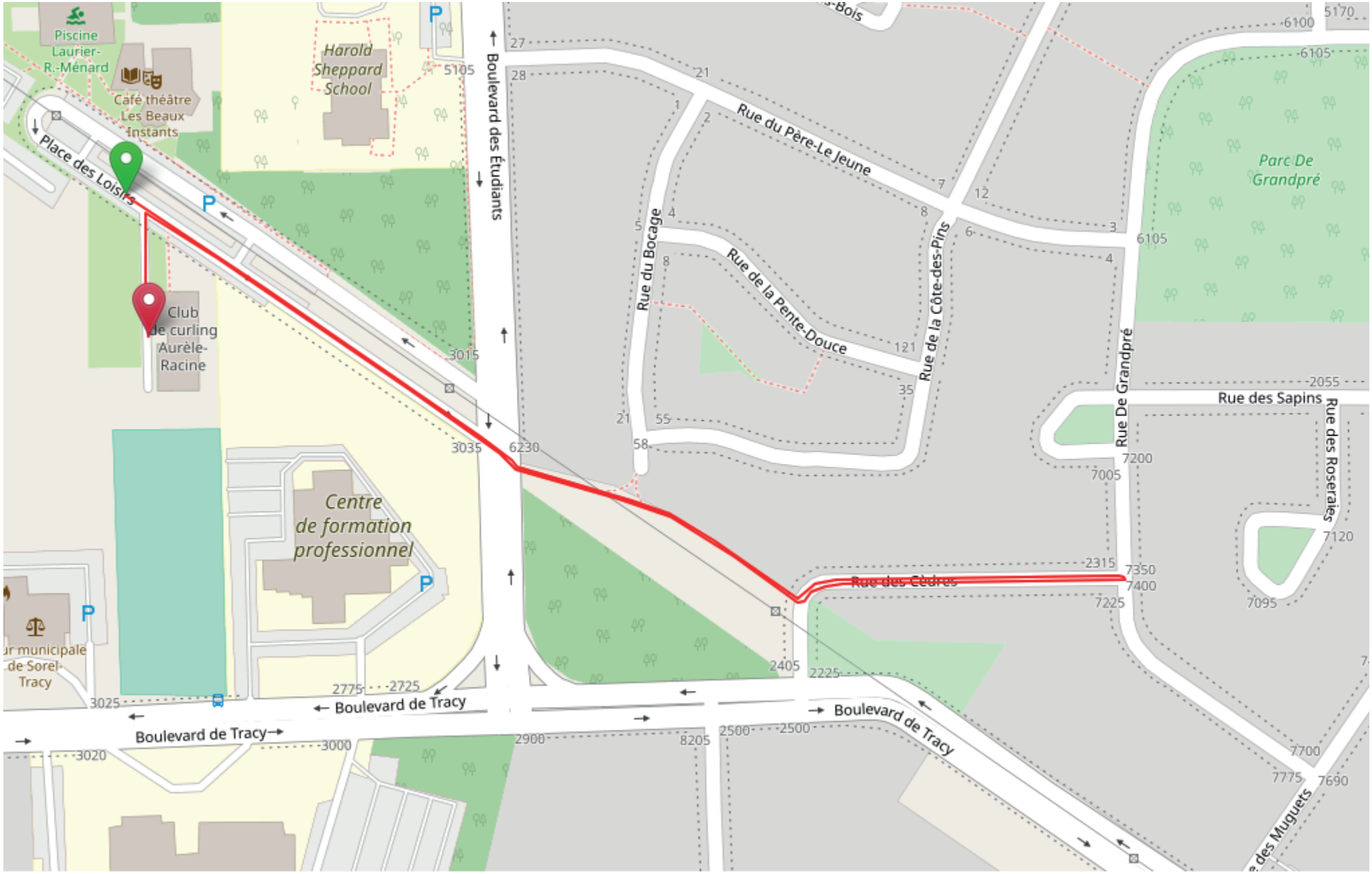

[ 5437 m - 5947.7 yd soit : 5.44 km - 3.38 miles ]

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U11 | 200 m<br>8 longueurs | 5 km<br>2 tours | 1,5 km<br>1 tours |

5 km: 2 tours de 2.5 km  U-turn vis à vis Marquette

Roule à gauche, dépasse à droite

# COURSE À PIED: distance Jeunesse 4 (U11 et U13)



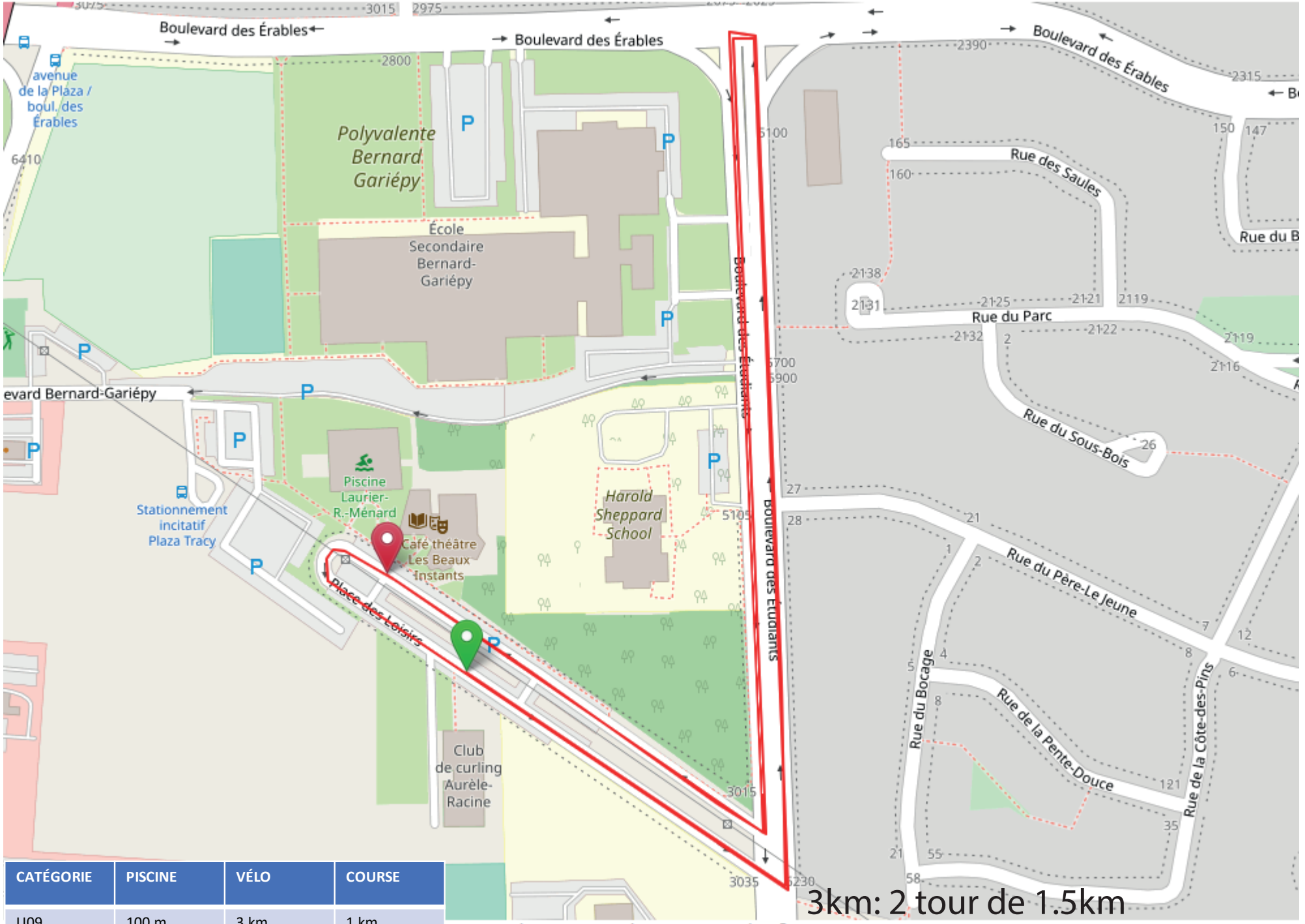

[ 1450 m - 1586.8 yd soit : 1.45 km - 0.9 miles ]

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U11 | 200 m<br>8 longueurs | 5 km<br>2 tours | 1,5 km<br>1 tours |

1.5km: 1 tours de 1.5km

Coureur Tenir la gauche, sens contraire circulation.

# VÉLO: distance Jeunesse 3 (U09 et U11)

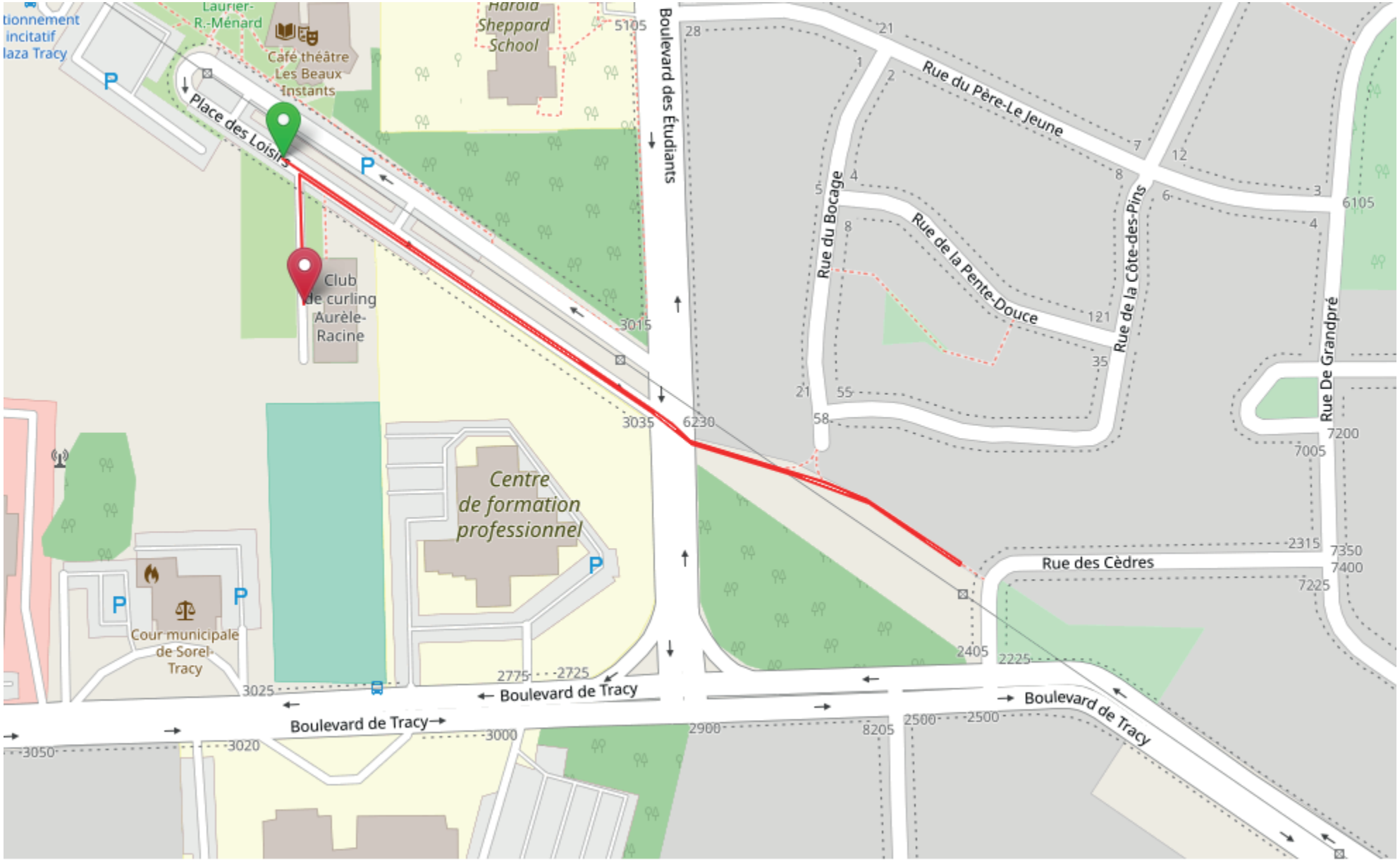



| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U09 | 100 m<br>4 longueurs | 3 km<br>2 tours | 1 km<br>1 tours |

3km: 2 tour de 1.5km

Roule à gauche, dépasse à droite

# Course à pied: distance Jeunesse 3 (U09 et U11)

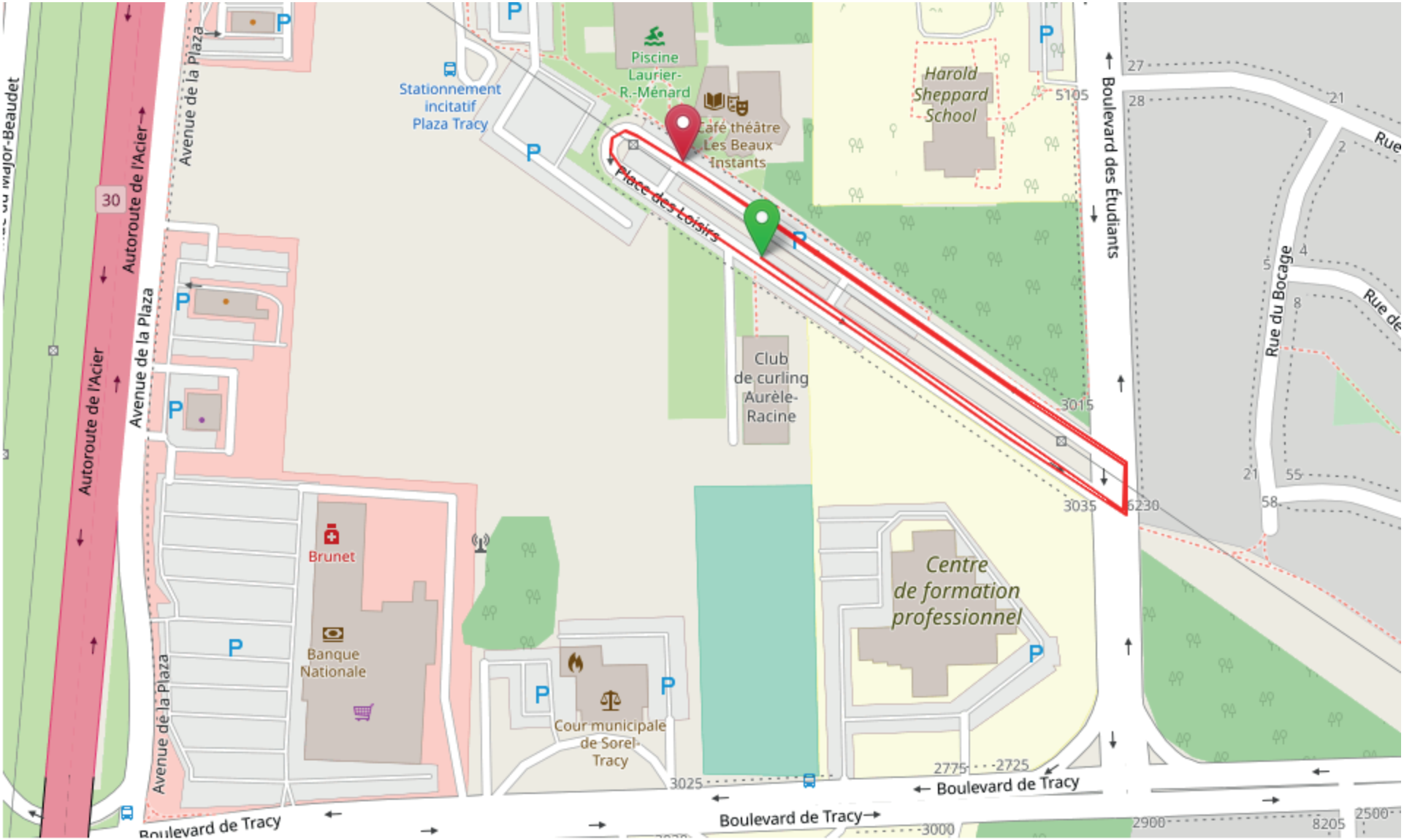



[ 999 m - 1092.5 yd soit : 1 km - 0.62 miles ]

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U09 | 100 m<br>4 longueurs | 3 km<br>2 tours | 1 km<br>1 tours |

1km: 1 tour de 1km

# VÉLO: distance Jeunesse 2 (U07 et U09)

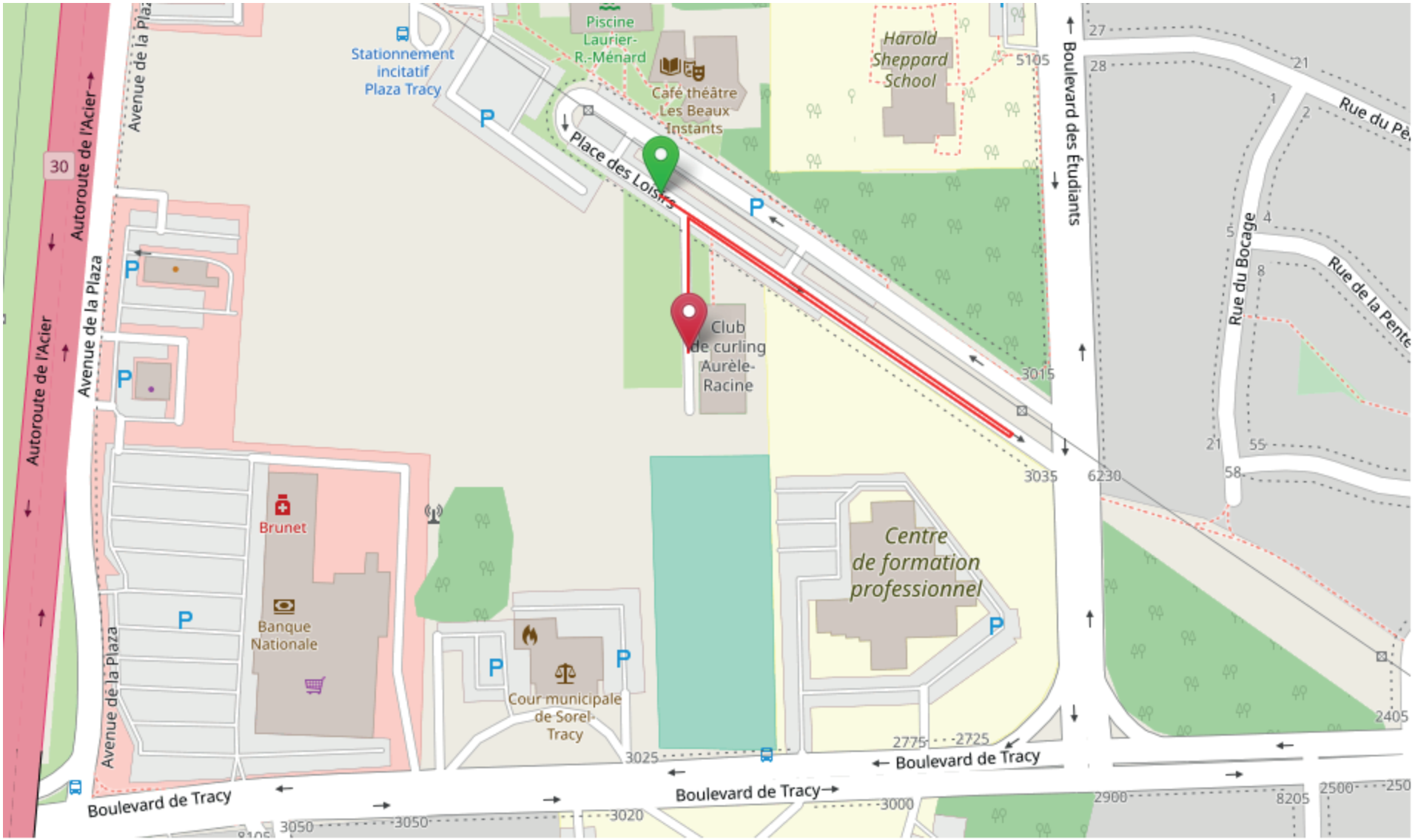



[ 1326 m - 1450.4 yd soit : 1.33 km - 0.82 miles ]

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U07 | 50 m<br>2 longueurs | 1,5 km<br>2 tours | 500 m<br>1 tours |

1.5km: 2 tours de 0.75km
Roule gauche. dépasse à droite.

# COURSE À PIED: distance Jeunesse 2 (U07 et U09)

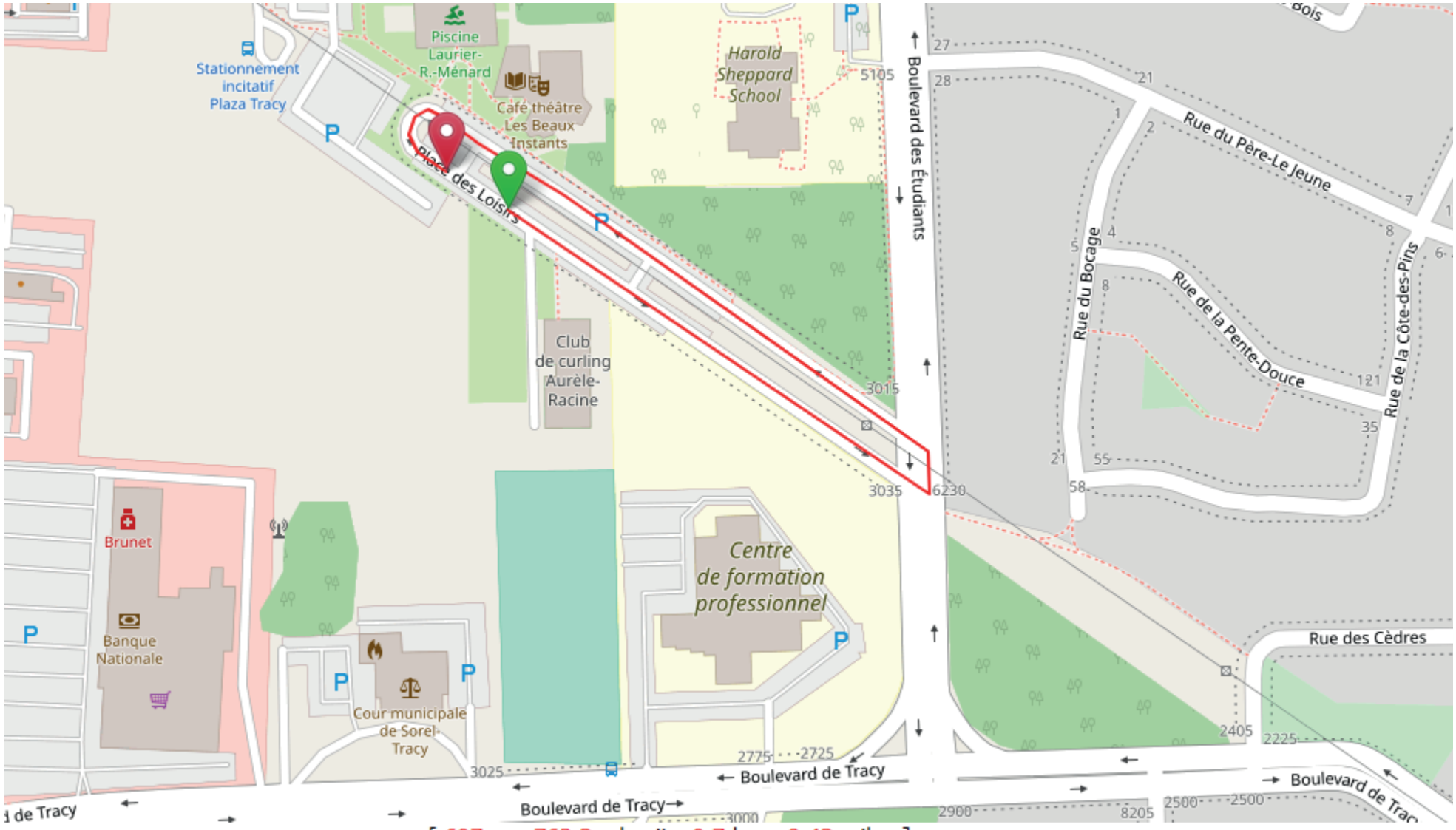



[ 534 m - 584.1 yd soit : 0.53 km - 0.33 miles ]

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U07 | 50 m<br>2 longueurs | 1,5 km<br>2 tours | 500 m<br>1 tours |

500m: 1 tour de 0.5km
Cours à gauche, dépasse à droite

# Parcours vélo: distance Jeunesse 1 (U05 et U07)




[ 697 m - 762.3 yd soit : 0.7 km - 0.43 miles ]

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U05 | 25 m<br>1 longueurs | 750 m<br>1 tours | 250 m<br>1 tours |

750 m : 1 tour de 750 m

# Parcours Course: distance Jeunesse 1 (U05 et U07)

[ 254 m - 277.7 yd soit : 0.25 km - 0.16 miles ]

| CATÉGORIE | PISCINE | VÉLO | COURSE |
|---|---|---|---|
| U05 | 25 m<br>1 longueurs | 750 m<br>1 tours | 250 m<br>1 tours |

250 m : 1 tour de 250 m