



DÉFI 12 HEURES
TRIATHLON QUÉBEC



Salaberry-de-Valleyfield
Capitale régionale du Suroît



Triathlon
VALLEYFIELD

Guide du bénévole

Table des matières

Mot de bienvenue	3
Devenir bénévole	3
Le Défi 12heures, c'est quoi ?	3
Parcours	4
Les distances	4
Horaire de la journée	4
Postes et tâches	5
Plan des postes et tâches.....	6
Avantages d'être bénévoles.....	8
Contact.....	8



Mot de bienvenue

Bienvenue,

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons à la 3^e édition du Défi 12 heures de Triathlon Québec. Votre implication dans notre événement est essentielle pour le succès de celui-ci et nous vous en remercions grandement. Vous êtes un élément clé dans la réussite et le bon déroulement de la journée.

Afin de mieux comprendre votre rôle, nous vous invitons à consulter notre « Guide du bénévole ». Vous y trouverez plusieurs informations pertinentes.

Encore une fois mille mercis!!

L'équipe de Triathlon Québec



Devenir bénévole

Afin de faire du Défi 12 heures une réussite, nous avons besoin de votre aide! Nous sommes à la recherche de bénévoles pour nous assister dans une variété de tâches avant, pendant et après l'événement. Les bénévoles âgés de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans leurs tâches. En devenant bénévole, vous contribuez directement au développement de notre programme Triathlon Scolaire. Un programme gratuit à travers la province qui permet aux jeunes de participer à une activité sportive hors de l'ordinaire. En plus de faire la différence, vous aurez la chance de vivre une journée amusante avec une équipe et des athlètes géniales.

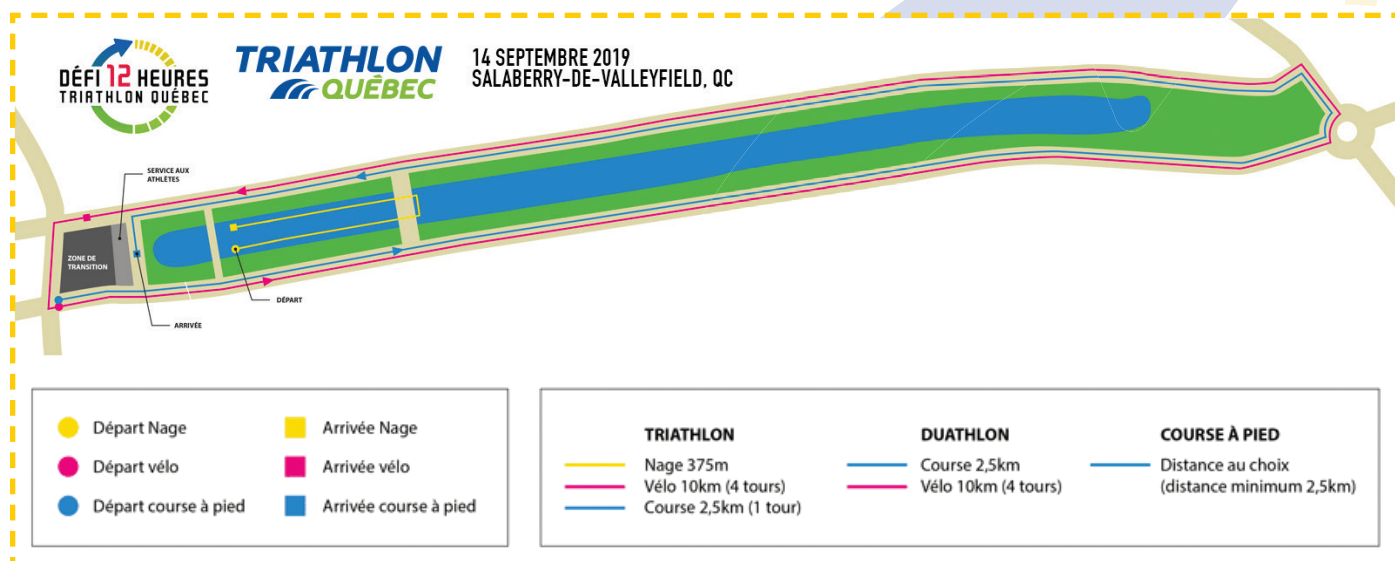
Pour vivre l'expérience du Défi 12 heures en tant que bénévole, [cliquez ICI](#)

Le Défi 12 heures, c'est quoi ?

Le Défi 12 heures est une levée de fonds organisée par la fédération de Triathlon du Québec. Les fonds amassés serviront à financer le programme Triathlon Scolaire. En relevant ce défi, vous aidez Triathlon Québec à poursuivre sa mission auprès des jeunes, particulièrement en milieu défavorisé, pour l'accessibilité au sport et le développement des saines habitudes de vie.

Lors de cet événement, les participants seront appelés à enchaîner le triathlon, le duathlon ou la course à pied durant 12 heures consécutives. Vous pouvez participer à cet événement en solo ou en équipe (jusqu'à six personnes par équipe). Chaque membre d'une équipe devra compléter au moins une épreuve au complet, soit un triathlon en entier, un duathlon en entier ou une boucle du parcours de course à pied.

Le parcours



Les distances

Triathlon : 375 m de nage, 10km de vélo, 2,5km de course à pied

Duathlon : 2,5km de course à pied, 10km de vélo, 2,5km de course à pied

Course à pied : 2,5km de course à pied

Chaque athlète doit réaliser un triathlon, duathlon, course à pied complet avant de passer le relais à son coéquipier. Les membres de l'équipe se relayeront pendant 12 heures.

Horaire

BÉNÉVOLES DE L'AVANT-MIDI – SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019

6 h 30 à 6 h 45 Réunion des bénévoles de l'avant midi (sous le chapiteau)

6 h 45 à 7 h Positionnement des bénévoles sur le parcours

7 h à 13 h Bénévolat pour les bénévoles de l'avant-midi

13 h Repas pour tous les bénévoles de l'avant-midi

BÉNÉVOLES DE L'APRÈS-MIDI – SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019

12 h 30 à 12 h 45 Réunion des bénévoles de l'après-midi (sous le chapiteau)

12 h 45 à 13 h Bénévoles de l'après midi échange avec ceux du matin

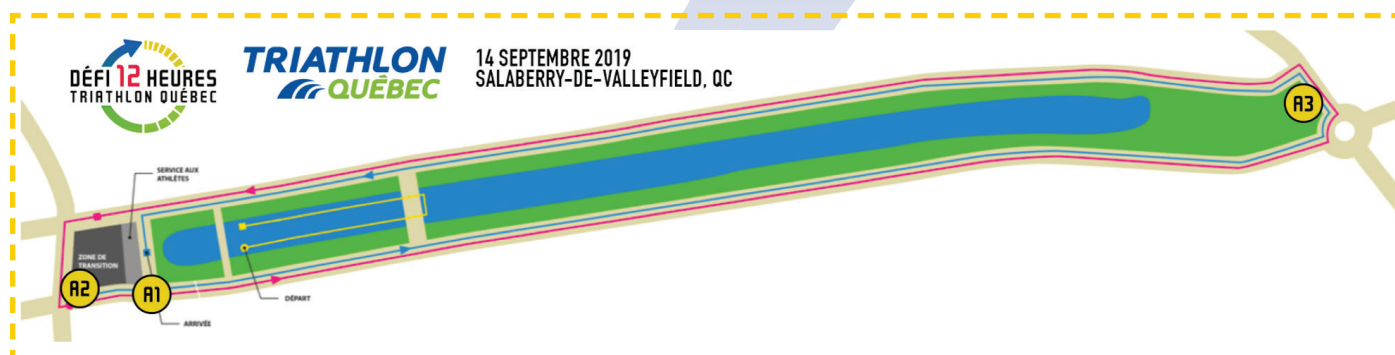
13 h à 19 h Bénévolat pour les bénévoles de l'après-midi

18 h 30 à 19 h Repas pour les bénévoles de l'après-midi

Postes et tâches

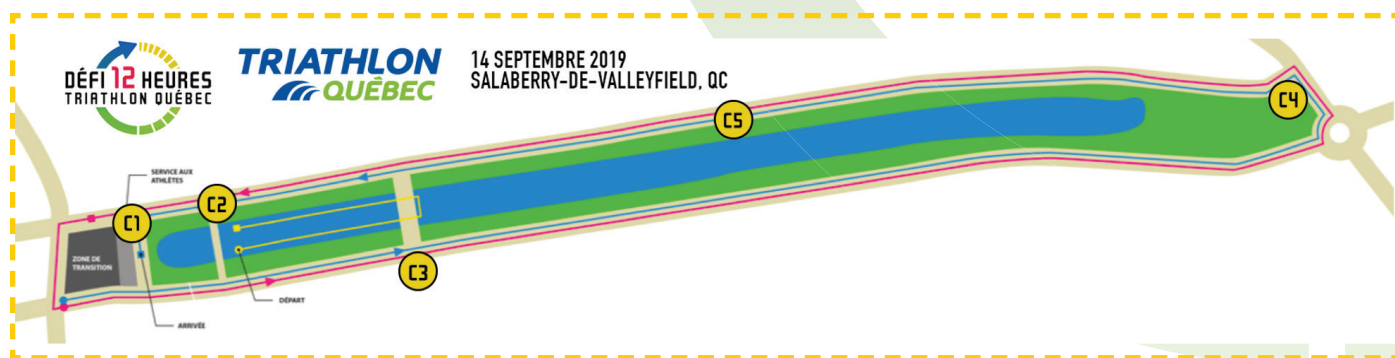
POSTES	TÂCHES	DESCRIPTION	NOMBRE DE BÉNÉVOLES REQUIS
Alimentation	Responsable de l'alimentation	Assurer qu'il ne manque de rien aux 2 stations de ravitaillements et être responsable des bénévoles pour le secteur alimentation	1
Alimentation	Ravitaillement	Servir l'eau et la nourriture aux participants	10
CAP (course à pied)	Circulation de la CAP	Assurer le bon déroulement de l'activité, la sécurité et encourager	10
CAP	Responsable CAP	Responsable des bénévoles pour le secteur CAP	1
Vélo	Responsable vélo	Responsable des bénévoles pour le secteur vélo	1
Vélo	Circulation vélo	Assurer le bon déroulement de l'activité, la sécurité et encourager	16
Natation	Responsable	Responsable des bénévoles et sauveteurs pour la section natation	1
Sécurité	Transition	Surveiller l'entrée et la sortie de la zone de transition	4
Sécurité	Circulation des passages des piétons	Assurer que les spectateurs ne se retrouvent pas dans le parcours des participants	8
Transition	Ligne d'embarquement et de débarquement	Assurer que les participants respectent les lignes	6
Équipe volante	Diverses	Faire diverses tâches tout au long de la journée	4
Équipe verte	Écoresponsabilité	Assurer de la propreté du site et que les déchets soient bien triés (poubelle, recyclage ou composte).	6

Alimentation



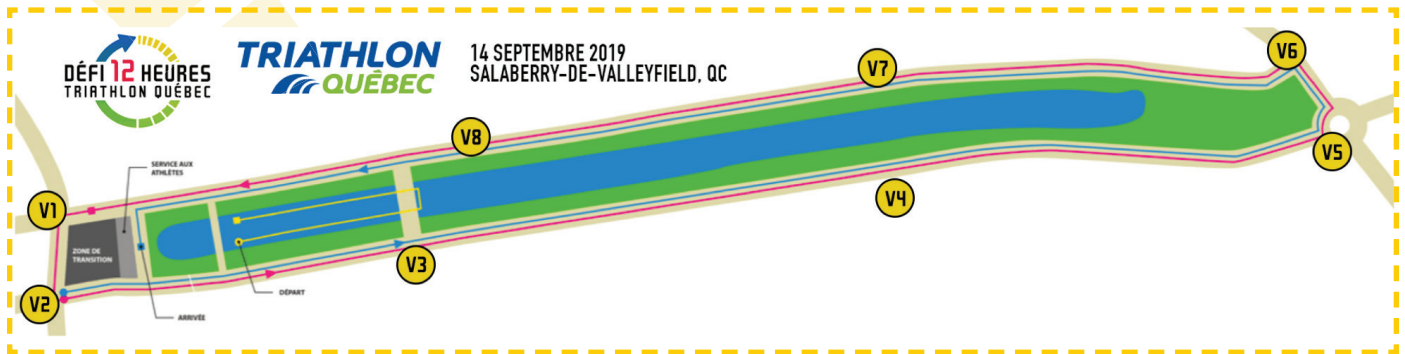
- A1 Ravitaillement à l'arrivée
- A2 Ravitaillement dans la ZT
- A3 Ravitaillement au carrefour giratoire

Course à pied (CAP)



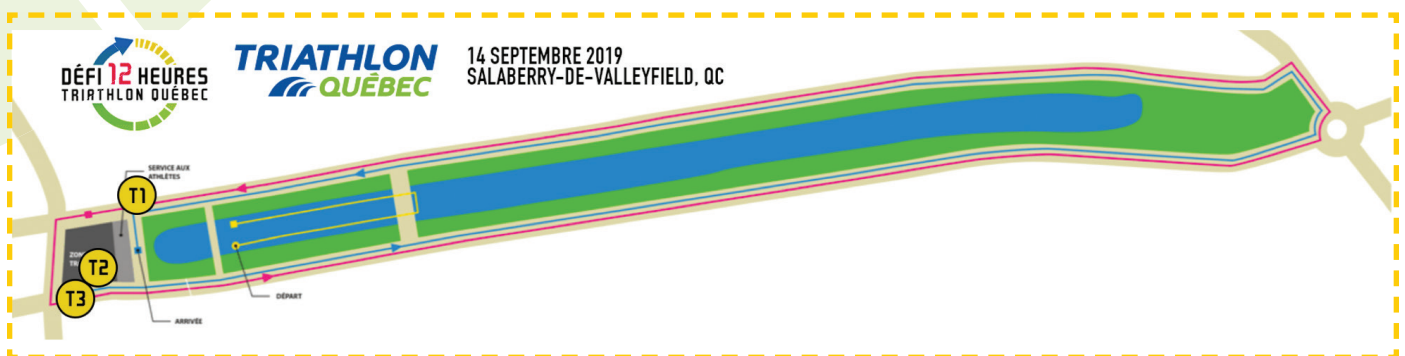
- C1 Arrivée
- C2 Sortie nage
- C3 Pont blanc
- C4 Carrefour giratoire
- C5 Entre les rues Saint-Isidore et Préfontaine

Vélo



- V1** Coin Centenaire et Hébert
- V2** Coin Centenaire et Victoria
- V3** Pont blanc
- V4** Rue Marleau
- V5** Carrefour giratoire coin Victoria E.
- V6** Coin Hébert et Alphose-Desjardins
- V7** Rue Saint Hippolyte
- V8** Rue Saint-Isidore

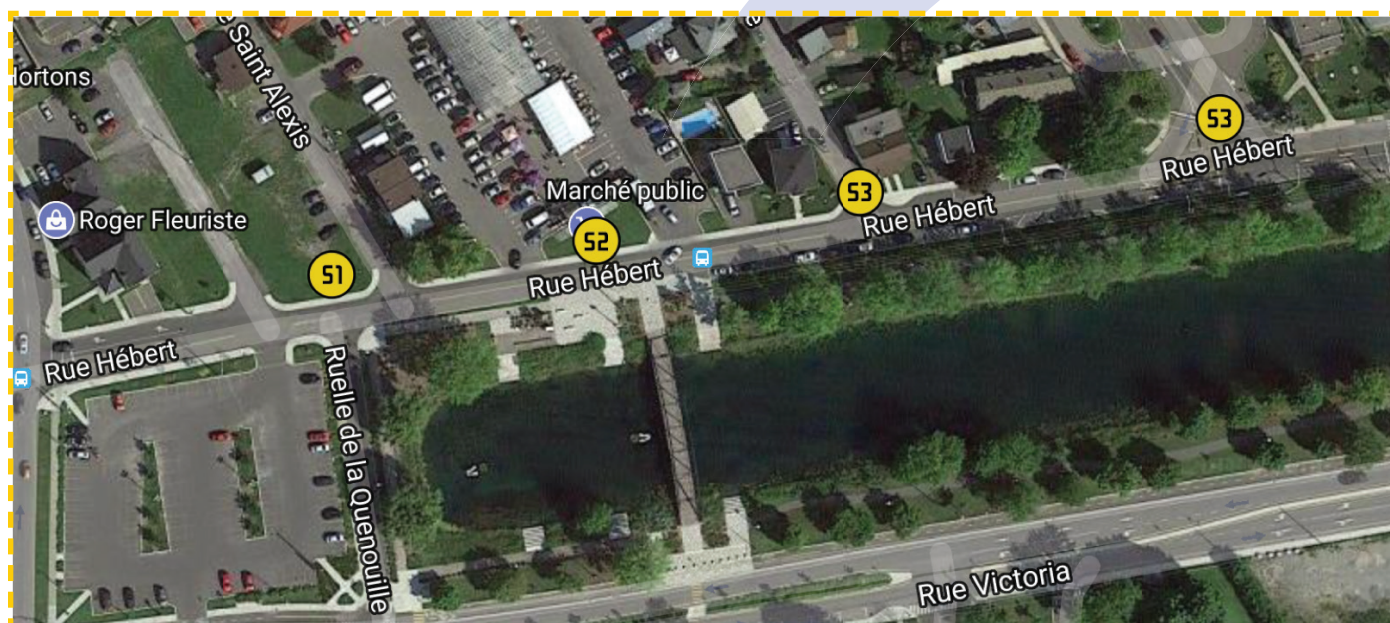
Transition



- T1** Ligne d'embarquement et débarquement
- T2** Entrée de la ZT
- T3** Sortie ZT et circulation



Sécurité



- S1 Sécurité piétonnière de la rue Alexis et Murphy
- S2 Sécurité piétonnière du Marché public
- S3 Sécurité piétonnière de la rue Hermine
- S4 Sécurité piétonnière de la rue Buntin

Avantages d'être bénévole

Comme bénévole, vous ferez une différence majeure au sein de votre communauté. Votre apport permettra à des milliers de jeunes, principalement de milieux défavorisés, de s'initier à un nouveau sport et d'intégrer les saines habitudes de vie à leur quotidien.

Votre sentiment d'accomplissement sera bien senti lorsque vous verrez des participants s'épanouir, en participant à leur première compétition sportive et ressentir énormément de fierté.

Le Défi 12 heures est une journée de plaisir où vous ferez de nouvelles rencontres en plus de permettre à Triathlon Québec de poursuivre sa mission auprès des jeunes, une cause qui nous tient tous à coeur.

Chaque bénévole recevra :

- Un t-shirt de l'événement
- Une gourde réutilisable aux couleurs de l'événement
- Un repas, collation et café

Contacts

Pour toutes autres informations, contactez le responsable des bénévoles

Jean Piolé • jpiole@triathlonquebec.org • 514-977-1905



Merci aux partenaires du Défi 12 heures



EnerSanté



Merci aux partenaires de Triathlon Québec



HUUB

protocole
trophées d'exception



kmag