

Samedi, 22 février, 2020 – 9 h 30

QU'EST CE QU'UN PENTATHLON?

Le Pentathlon des neiges est un événement sportif unique au monde au cours duquel vous devez compléter en continu, seul ou en équipe de 2 à 5 personnes, les 5 disciplines suivantes :



Vélo

Course

Ski

Patin

Raquette

Les étapes doivent être complétées une à une, dans cet ordre et selon les distances prévues par l'organisation. Après chacune des étapes, vous devez vous rendre dans la zone de transition pour y compléter votre épreuve et amorcer l'étape suivante ou, pour ceux qui courent en tandem ou en équipe, effectuer le relais.

Un Pentathlon se déroule en continu, tel un triathlon. Le temps de transition entre les disciplines est donc compté dans le temps final. Le chronomètre ne s'arrête qu'au passage du fil d'arrivée à la fin de la cinquième étape.

Chaque étape est d'une durée variant entre 20 et 40 minutes, ce qui rend l'événement très accessible. Consultez la liste de nos courses pour déterminer celle qui correspond le plus à votre situation.

Il est de votre responsabilité de fournir tout le matériel et l'équipement nécessaire pour effectuer les cinq disciplines.

Le RSEQ (Réseau du Sport étudiant du Québec) invite tous les Cégeps de la province à venir rivaliser sur le terrain des Plaines d'Abraham lors du Tournoi invitation collégial du Pentathlon des neiges.

En équipe de 5 personnes, soyez les plus rapides à compéter le parcours de 28km.

Qui remportera les bannières du RSEQ à l'enjeu chez les femmes et les équipes masculine/mixte? Peut-être vous...

VÉLO	COURSE	SKI	PATIN	RAQUETTE	TOTAL
10,5 KM	3,5 km	6,3 km	4,4 km	3,3 km	28 KM

Remplir le formulaire d'inscription (page suivante)

Limite du premier tour des inscriptions : lundi 18 novembre 2020 à 12 heures

SEULEMENT 10 \$/ÉTUDIANT GRACE À LA **FONDATION** DU CÉGEP LIMOILLOU ET LA **DIRECTION DES ÉTUDES** (RABAIS POUR LES 10 PREMIÈRES ÉQUIPES)

Employés : 125 \$ par équipe (25 \$ par personne)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Votre inscription inclut :

La participation à la course, les dossards, les ravitaillements et l'encadrement incluant des entraînements;
 Un cadeau-souvenir pour chaque participant;
 Un goûter d'après-course;
 Des médailles pour les trois premières équipes de chaque catégorie;
 La possibilité de gagner la bannière du RSEQ à l'enjeu dans chaque catégorie.
 Identification au couleur du Cégep
 L'accès à un tarif exceptionnel pour vous loger à l'Hôtel Château Laurier Québec durant l'événement.

Capitaine

Nom :
 Prénom :
 Age au 31 décembre :
 Date de naissance :
 Sexe :
 Adresse :
 Code postale :
 Courriel :
 # téléphone :
 Activité :

Participant #4

Nom :
 Prénom :
 Age au 31 décembre :
 Date de naissance :
 Sexe :
 Adresse :
 Code postale :
 Courriel :
 # téléphone :
 Activité :

Participant #2

Nom :
 Prénom :
 Age au 31 décembre :
 Date de naissance :
 Sexe :
 Adresse :
 Code postale :
 Courriel :
 # téléphone :
 Activité :

Participant #5

Nom :
 Prénom :
 Age au 31 décembre :
 Date de naissance :
 Sexe :
 Adresse :
 Code postale :
 Courriel :
 # téléphone :
 Activité :

Participant #3

Nom :
 Prénom :
 Age au 31 décembre :
 Date de naissance :
 Sexe :
 Adresse :
 Code postale :
 Courriel :
 # téléphone :
 Activité :

Votre paiement, en argent comptant seulement, confirme votre engagement à cet événement et se fait au local 3303 du campus Québec et au local 1213 du campus de Charlesbourg auprès des enseignants en éducation physique. Merci !