

DÉFI SCOLAIRE – PRIMAIRE – 12 KM

VÉLO : (3 km – 2 tours)

- Départ lancé sous la passerelle. Course dans la zone de transition pour récupérer les vélos et embarquement sur les vélos sur la rue Georges VI
- Descente de l'Avenue Georges VI jusqu'au pied du Cap Diamant
- Retour par l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et emprunter le corridor de lap
- Deuxième tour par l'Avenue Georges VI comme pour le premier tour
- Fin de l'étape dans la zone de transition

COURSE À PIED : (1,5 km – 1 tour)

- Relais dans la zone de transition
- Descente de l'Avenue Georges VI jusqu'au pied du Cap Diamant
- Retour par l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et revenir à la zone de transition
- Fin de l'étape dans la zone de transition

SKI : (3 km – 1 tour) **

- Parcours régulier du Pentathlon

PATIN : (3 km – 6 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

RAQUETTES : (1,5 km – 2 tours)

- Relais dans la zone de transition
- Sortie de la zone de transition et emprunt du parcours de raquette
- Suivre le chemin damé qui fait le tour de l'anneau
- Corridor de lap près de la zone de transition pour compléter le tour
- Même parcours pour débiter le deuxième tour
- Montée de la passerelle d'arrivée et parcours à l'intérieur de l'anneau jusqu'au fil d'arrivée.

**L'étape de Ski est la plus difficile de ce Pentathlon



DÉFI SCOLAIRE – SECONDAIRE – 23,5 KM

VÉLO : (5,5 km – 2 tours)

- Départ lancé sous la passerelle. Course dans la zone de transition pour récupérer les vélos et embarquement sur les vélos sur la rue Georges VI
- Descente de l'Avenue Georges VI
- Tour du Cap Diamant
- Retour par l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et emprunter le corridor de lap
- Deuxième tour par l'Avenue Georges VI comme pour le premier tour
- Fin de l'étape dans la zone de transition

COURSE À PIED : (3 km – 2 tours)

- Relais dans la zone de transition
- Descente de l'Avenue Georges VI jusqu'au pied du Cap Diamant
- Retour par l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et emprunter le corridor de lap
- Deuxième tour par l'Avenue Georges VI comme pour le premier tour

SKI : (6 km – 2 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

PATIN : (5 km – 10 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

RAQUETTES : (4 km – 2 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

**Les étapes de Raquette et de Ski sont les plus difficiles de ce Pentathlon



DÉFI DES FAMILLES ET DES AMIS – 9 KM

VÉLO : (2 km – 1 tour)

- Départ lancé sous la passerelle, vélos en main
- Course directement vers la rue Georges VI (à l'envers dans le parcours régulier, vers ce qui est normalement l'entrée des participants vers la zone de transition)
- Descente de l'Avenue Georges VI jusqu'à la croix du sacrifice, au coin de la Grande-Allée
- Retour par l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et revenir dans la zone de transition
- Fin de l'étape dans la zone de transition

COURSE À PIED : (1,5 km – 1 tour)

- Relais dans la zone de transition
- Descente de l'Avenue Georges VI à partir de l'entrée normale des participants, jusqu'au pied du Cap Diamant
- Retour par l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et revenir dans la zone de transition
- Fin de l'étape dans la zone de transition

SKI : (2 km – 1 tour)

- Relais dans la zone de transition
- Départ dans les traces de droites du parcours de ski jusqu'au Musée du Québec. Retour par le parcours tracé spécialement pour cette course, qui évite de descendre sur la rue Ontario.
- Retour vers la zone de transition dans la trace droite du parcours de ski régulier
- Poursuite du tour dans le corridor de lap, dans les traces de droites
- Entrée dans la zone de transition par l'entrée près de la passerelle
- Relais dans la zone de transition

PATIN : (2 km – 4 tours)

- Relais dans la zone de transition
- Sortir de la zone de transition et emprunt du tunnel d'accès à l'anneau
- Sortir de l'anneau par le tunnel
- Entrée dans la zone de transition
- Relais dans la zone de transition

RAQUETTES : (1,5 km – 2 tours)

- Relais dans la zone de transition
- Sortie de la zone de transition et emprunt du parcours de raquette
- Suivre le chemin damé qui fait le tour de l'anneau
- Corridor de lap près de la zone de transition pour compléter le tour
- Même parcours pour débiter le deuxième tour
- Montée de la passerelle d'arrivée et parcours à l'intérieur de l'anneau jusqu'au fil d'arrivée.



DÉFI CORPORATIF – 27 KM

DÉFI DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX LA CAPITALE – 27 KM

VÉLO : (8 km – 3 tours)

- Départ lancé sous la passerelle. Course dans la zone de transition pour récupérer les vélos et embarquement sur les vélos sur la rue Georges VI
- Descente de l'Avenue Georges VI
- Tour du cap Diamant
- Retour par l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et emprunter le corridor de lap
- Deuxième tour par l'Avenue Georges VI comme pour le premier tour
- Fin de l'étape dans la zone de transition

COURSE À PIED : (3 km – 2 tours)

- Relais dans la zone de transition
- Descente de l'Avenue Georges VI jusqu'au pied du Cap Diamant
- Retour par l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et emprunter le corridor de lap
- Deuxième tour par l'Avenue Georges VI comme pour le premier tour

SKI : (6 km – 2 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

PATIN : (6 km – 12 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

RAQUETTES : (4 km – 2 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon



DÉFI COURTE DISTANCE – 29 KM

DÉFI COLLÉGIAL – 29 KM

DÉFI LONGUE DISTANCE – 45 KM

VÉLO : (CD : 9 km – 3 tours) – (LD : 15 km – 5 tours)

- Départ lancé sur la Grande-Allée, face au Loews Le Concorde
- Descente de la Grande-Allée
- Entrée sur les Plaines au coin de la croix du Sacrifice par l'avenue Georges VI
- Tour du Cap Diamant
- Montée de l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et emprunter le corridor de lap
- Sortie de la zone de transition et poursuite du parcours sur l'avenue Taché, jusqu'à la Grande-Allée
- Descente de la Grande-Allée pour la poursuite du deuxième tour selon le même parcours que le premier tour
- Fin de l'étape dans la zone de transition

COURSE À PIED : (CD : 4 km – 2 tours) – (LD : 6 km – 3 tours)

- Relais dans la zone de transition
- Sortie de la zone de transition et poursuite du parcours sur l'avenue Taché, jusqu'à la Grande-Allée
- Descente de la Grande-Allée
- Entrée sur les Plaines au coin de la croix du Sacrifice par l'avenue Georges VI
- Montée de l'Avenue Georges VI
- Sortie de la rue Georges VI pour passer sous la passerelle et emprunter le corridor de lap
- Sortie de la zone de transition et poursuite du parcours sur l'avenue Taché, jusqu'à la Grande-Allée
- Descente de la Grande-Allée pour la poursuite du deuxième tour selon le même parcours que le premier tour
- Fin de l'étape dans la zone de transition

SKI : (CD : 6 km – 2 tours) – (LD : 9 km – 3 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

PATIN : (6 km – 12 tours) – (LD : 9 km – 18 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

RAQUETTES : (4 km – 2 tours) – (LD : 6 km – 3 tours)

- Parcours régulier du Pentathlon

