

PENTATHLON

DES NEIGES  Sun Life



GUIDE DU PARTICIPANT 2024



20
HIVERS



AVANT VOTRE DÉFI



Ce guide du participant regorge d'informations techniques et pertinentes pour votre participation au Pentathlon des neiges Sun Life 2024. Il est de la responsabilité de chaque participant de consulter ce guide avant son défi ainsi que les règlements de course. N'hésitez pas à transmettre ces documents à vos coéquipiers.

Stationnement

17, 18, 24 et 25 février

Le stationnement officiel de l'événement se situe au Collège Mérici (755 Grande Allée Ouest, Québec, QC, G1S 1C1). Le stationnement est situé à 10 minutes de marche du site principal du Pentathlon des neiges Sun Life. Tarif : 12 \$ (privilégiez le paiement par carte).

Débarcadère

Un débarcadère (2 minutes maximum) est disponible. Présentez-vous en face de l'ancien bâtiment du Musée national des beaux-arts du Québec sur la rue Georges VI. Des bénévoles vous attendent pour vous aider à décharger votre véhicule. Ils déposeront vos équipements à l'aire de dépôt libre-service près du Chapiteau Sun Life. Dès que vous aurez déposé vos équipements, vous devrez quitter l'aire de débarcadère pour aller stationner votre véhicule.

Dépôt à équipement

Un dépôt à équipements libre-service, situé à l'entrée du Chapiteau Sun Life (chapiteau principal), vous permet d'y laisser vos vélos et autres équipements. L'organisation n'est pas responsable en cas de bris ou de vol.

Équipements

Les équipements sont en tout temps sous la responsabilité de son propriétaire. L'organisation ne peut être tenue responsable en cas de bris ou de vol.

Les équipements peuvent faire l'objet d'un contrôle par les officiels de Triathlon Québec à tout moment avant, pendant et à la fin de la course. Référez-vous aux règlements pour connaître les restrictions et vous assurer d'avoir des équipements conformes.



AVANT VOTRE DÉFI



Retrait des pochettes de courses

Le retrait des pochettes de course se fait dans le Chapiteau Sun Life. Le capitaine ou un membre de l'équipe peut aller chercher la pochette de course pour toute son équipe.

La pochette de course contient :

- Dossard + cordon
- Plaque de vélo
- Puce
- Bracelet d'identification

Dossard

Le dossard doit être porté en permanence par l'athlète qui est en course.

Défis solos : un dossard

Défis tandem : deux dossards

Défis équipe* : deux dossards (pensez à transmettre le dossard entre les équipiers)

**Sauf Défi familles et amis présenté par Quoi Faire et Défi intégration sociale : cinq dossards*

Plaque de guidon

La plaque de guidon sert à identifier le vélo et le cycliste. Il faut la fixer en avant du guidon, de manière visible.

Bracelet d'identification

Le bracelet d'identification sert à pouvoir rentrer dans la zone des participants et dans la Zone de transition Décathlon. Il sert également pour la récupération de la collation d'après-course dans le Chapiteau Sun Life.

Puce électronique

Une puce par solo/tandem/équipe.

Elle doit être portée à la cheville.

Elle sert de témoin entre les équipiers. Le passage de la puce doit se faire à l'emplacement du tandem/équipe dans la zone de transition. Seul les équipiers peuvent aider au transfert de la puce.

Après la course, vous avez la responsabilité de remettre la puce à un bénévole dans la zone d'arrivée. Des frais de 150 \$ seront facturés au participant ou à l'équipe dont la puce ne sera pas retournée.



AVANT VOTRE DÉFI



Tuque souvenir

Chaque participant inscrit au Pentathlon des neiges Sun Life 2024 a droit à une tuque souvenir. La tuque souvenir est à aller chercher dans une des magasins Décathlon participant, avec un preuve d'inscription. Magasins Décathlon participants : Sainte-Foy, PEPS Université Laval, Marché Central, Laval, Brossard et Centre Eaton.

Droit à l'image et décharge de responsabilité

Rappel : En procédant à votre inscription, vous avez signé une décharge de responsabilité et une autorisation d'utilisation de votre image pour la promotion de l'événement.

Pour une inscription en tandem ou en équipe, votre capitaine a accepté ces termes au nom de ses coéquipiers.

Tempête et météo

Les courses sont prévues pour se tenir beau temps mauvais temps, chaud ou froid. Cependant, en cas de tempête annoncée ou de températures extrêmes, surveillez vos courriels ainsi que notre page Facebook, qui vous tiendront informés si des changements surviennent à la programmation.

Préparation au départ

Le briefing de course obligatoire aura lieu 30 min avant le départ dans la Zone de transition Décathlon. C'est à ce moment-là que les annonces de modifications aux parcours ou au déroulement de la course seront annoncés s'il y a lieu.

Changement de coéquipier

Les inscriptions ne sont pas remboursable ou transférable sous aucune condition. À cette date-ci, il n'est plus possible de changer de défi.

Toutefois, pour les défis en équipe, il est possible de changer la composition de l'équipe jusqu'au jour du défi. S'il vous plait, communiquez par courriel au info@pentathlondesneiges.com pour aviser des changements.

Premiers soins

La Patrouille canadienne de ski sera sur place pour assurer la sécurité sur les parcours et les services de premiers soins.



PENDANT VOTRE DÉFI



Zone des participants

La zone des participants est l'espace réservé aux participants qui se situent entre la zone des spectateurs et la Zone de transition Décathlon. L'accès se fait sur présentation du bracelet d'identification ou du dossard.

Vous y retrouverez des roulottes vestiaires chauffées, des toilettes, un poste de ravitaillement (Zone santé mieux-être Sun Life) et l'atelier mécanique Décathlon.

Zone de transition Décathlon

L'accès à la Zone de transition Décathlon est réservé aux participants. Les participants peuvent rentrer et sortir de la zone à leur guise, tant qu'ils ont leur bracelet d'identification ou leur dossard.

La Zone de transition Décathlon ouvre généralement 1 h 30 avant le départ, et ferme 30 min avant le départ. Il ne sera alors plus possible de rentrer avec des équipements dans la zone.

Le placement dans la zone est libre* (sauf au Défi corporatif présenté par Location Beauport). Tous les participants auront la même distance à parcourir, quel que soit leur positionnement dans la zone. Une chaise correspond à un emplacement et il est interdit de déplacer une chaise.

Une fois votre emplacement choisi, ce sera le vôtre jusqu'à la fin du défi. Vous pourrez y déposer votre équipement et vos effets personnels. Le transfert de la puce devra se faire à cet emplacement obligatoirement.

Vos équipements sont sous votre entière responsabilité. L'organisation ne peut être tenue responsable en cas de bris ou de vol.

Les corridors de la Zone de transition Décathlon sont identifiés par des lettres et des couleurs. Repérez bien les vôtres et arrivez tôt! Vous pourrez ainsi identifier vos repères et optimiser vos transitions.

Circulation dans la zone

Il est interdit de se déplacer en vélo ou en ski dans la Zone de transition Décathlon.

À vélo, vous devez courir à côté de votre vélo.

En ski, vous devez courir avec vos skis à la main, pointés vers le haut, et les bâtons en main, pointés vers le sol.

Ravitaillement

Un poste de ravitaillement complet est disponible dans la Zone de transition Décathlon : il s'agit de la Zone santé et mieux-être Sun Life.

Vous y trouverez de la nourriture solide, ainsi que de l'eau et des boissons chaudes.

Pour le Défi Iceman ultra présenté par Vidéotron, des postes de ravitaillement supplémentaires seront disponibles sur les parcours de patin et de ski de fond.

Apportez votre verre/gourde

Aucun verre n'est disponible aux postes de ravitaillement. De cette façon, nous éliminons les quelques 9 000 verres que nous utilisons chaque année.

Aussi, il n'y a pas d'eau courante sur le site du Pentathlon. Apportez votre bouteille d'eau pleine pour l'événement, cela vous évitera les longues files pour les points d'eau.

PENDANT VOTRE DÉFI



Épreuve vélo

Le parcours se déroule sur les routes asphaltées. Adaptez votre conduite à l'état de la chaussée : c'est l'hiver!

La sécurité sera assurée par le service de police de la Ville de Québec, les agents de la Commission des champs de bataille nationaux et de nombreux bénévoles. Adaptez votre conduite à l'état de la chaussée. C'est l'hiver!

Le départ est de type "Le Mans", c'est à dire que les participants partent en courant, casque attaché sur la tête, et vont chercher leur vélo qui a été préalablement installé sur des racks. La distance à parcourir en courant est d'environ 300 m. Les cyclistes doivent embarquer sur leur vélo à partir de la ligne d'embarquement, et débarquer avant la ligne de débarquement.

Rappels importants

- Le port du casque est obligatoire
- Tous les types de vélo (cyclo-cross, gravelle, montagne, route, fat-bike etc.) sont autorisés, à l'exception des vélos électriques.
- Les vélos doivent être munis de pneus "à relief" (crampons en caoutchouc ou en métal). Les pneus lisses, avec ou sans rainures, sont interdits

Épreuve raquette

Le parcours de raquette se déroule sur les plaines d'Abraham, en partie le long de la piste de ski de fond.

Les raquetteurs doivent garder les raquettes aux pieds en tout temps. Les bâtons sont interdits.

Les raquettes doivent faire au minimum 18 centimètres (7 pouces) de largeur par 48 centimètres (19 pouces) de longueur.

Le parcours de raquette est balisé par des fanions jaunes au sol sur votre droite. Dans certaines sections du parcours, des fanions rouges sont aussi positionnés à votre gauche. Sur une portion du parcours, vous serez côte à côte avec les skieurs. Assurez-vous de partager l'espace et de respecter votre corridor. Lors de votre dernier tour, vous devrez prendre l'embranchement à votre gauche pour la zone de transition.



PENDANT VOTRE DÉFI



Épreuve patin

Le patin se déroule sur l'anneau de glace des Plaines d'Abraham, d'une longueur approximative de 358m.

Règles de circulation sur l'anneau

Lorsque vous entrez sur l'anneau de glace, vous devez céder le passage aux concurrents déjà sur la piste et garder la droite le plus possible le temps de prendre votre vitesse.

La patinoire est à sens unique. Il est interdit de patiner en sens inverse. Si vous passez tout droit à la sortie vous devez faire un tour complet pour y revenir.

Les dépassements se font toujours par la droite, jamais par la gauche. Circulez toujours en serrant la gauche (intérieur de l'anneau). C'est le chemin le plus court! Et ça permet aux plus rapides de dépasser par la droite.

Règles de circulation en dehors de l'anneau

Pour vous déplacer entre votre emplacement dans la Zone de transition Décathlon et l'anneau de glace, courez avec vos patins aux pieds. La prudence est de mise, car cela peut être glissant sur la neige. Si vous utilisez des lames nordiques, vous pouvez les enfiler et les enlever sur les chaises situées à l'entrée et à la sortie de la patinoire.

Rappels importants

- Le port du casque est obligatoire (casque de patin, vélo, ski ou hockey)
- Tous les types de patins sont autorisés, à l'exception du Défi Iceman ultra présenté par Vidéotron, pour lequel les lames nordiques ou longues lames sont obligatoires.

Compter ses tours

Une des difficultés de l'étape patin est de bien compter ses tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.

Un écran géant en bordure de patinoire indique le nombre de tours complétés. C'est une courtoisie et la technologie n'est pas infaillible... surtout en hiver. Vous demeurez toujours l'unique responsable de compter vos tours.

Cette année, l'entrée et la sortie de la patinoire se font au même endroit.

Épreuve ski de fond

Le style classique et le pas de patin sont offerts.

Vous ne devez jamais circuler dans la zone de transition avec vos skis aux pieds et avec vos dragonnes aux poignets. Vous devez chausser vos skis et enfiler vos dragonnes uniquement dans la zone d'embarquement située à la sortie de la zone de transition. À la fin de votre étape, vous devez enlever vos skis dans la zone de débarquement située à l'entrée de la zone de transition pour ensuite vous rendre à votre barrière avec vos skis et vos bâtons en main. Lorsque vous circulez dans la zone de transition, par mesure de sécurité, vous devez circuler avec les pointes de vos bâtons dirigées vers le sol et celles de vos skis vers le ciel.

Épreuve course à pied

L'épreuve de course à pied se déroule entièrement sur la neige. Il n'y a aucune contrainte si vous souhaitez utiliser des crampons pour cette épreuve. Circulez entre les tréteaux bleus au sol ou en suivant les fanions bleus au sol à droite du parcours.

PENDANT ET APRÈS VOTRE DÉFI



Ligne d'arrivée

Franchissez la ligne d'arrivée en équipe ou en tandem! Dès que votre coureur sera en piste, dirigez-vous vers la ligne d'arrivée. Accompagnez votre coureur sur les 50 derniers mètres pour terminer votre Pentathlon en équipe. Accédez au parcours de course à l'entrée réservée (arche Sun Life proche de la ligne d'arrivée). Souriez pour la photo!



Résultats

Les résultats sont disponibles en temps réel sur le site web de Sportstats et sur le site web du Pentathlon des neiges Sun Life. Les résultats affichés en temps réel sont des résultats préliminaires.

Il sera possible de soulever des protêts dans les quinze (15) minutes suivant le passage du dernier participant au fil d'arrivée. Les formalités à respecter pour formuler un protêt sont celles prévues dans les règlements de Triathlon Québec.

Remise des médailles

La remise des médailles se fait dans le Chapiteau Sun Life.

Remerciez les bénévoles

Sans eux, pas d'événement! Ils sont le coeur du Pentathlon des neiges Sun Life, et viennent de donner du temps et de l'énergie malgré le froid, pour VOUS permettre de participer.

Avant, pendant ou après votre défi, prenez le temps de les saluer et de les remercier.

Collation d'après-course

Après votre défi, dirigez-vous vers le Chapiteau Sun Life pour récupérer votre collation d'après-course. Votre bracelet d'identification sera nécessaire pour la récupérer.

Il sera également possible d'acheter des repas supplémentaires sur place, en plus de profiter du service de bar de la Microbrasserie des Beaux-Prés.

Trophée de la convivialité

Le vote du public est requis pour élire les nouveaux champions de la convivialité, qui se verront remettre une inscription gratuite pour l'année suivante. Les votes se feront sur la page Facebook du Pentathlon des neiges Sun Life, après l'événement!

Objets perdus

L'accueil situé dans le Chapiteau Sun Life est le lieu de rassemblement des objets perdus et retrouvés. Merci d'y rapporter les objets que vous pourriez trouver ou de venir récupérer celui que vous avez perdu. Après l'événement, les objets perdus seront conservés jusqu'à soixante (60) jours au bureau du Groupe Pentathlon.



DÉFI LONGUE DISTANCE SOLO ET TANDEM

PRÉSENTÉ PAR LA MICROBRASSERIE DES BEAUX-PRÉS



Samedi 17 février

Départ 9 h 00

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 7 h 30

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 7 h 30 à 8 h 30

Consignes d'avant-course

8 h 35

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 60 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 3 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
≈ 10 km (4 tours)	≈ 5 km (3 tours)	≈ 7 km (20 tours)	≈ 10 km (3 tours)	≈ 5 km (3 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Solo : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans (H&F)

Tandem : Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

Pour les tandems : 2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en tandem autorisé

DÉFI COURTE DISTANCE SOLO ET TANDEM



PLAN PARCOURS



PENTATHLON INITIATION, COURTE DISTANCE ET LONGUE DISTANCE

Samedi 17 février

Départ 9 h 05

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 7 h 30

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 7 h 30 à 8 h 30

Consignes d'avant-course

8 h 35

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
5,5 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,5 km (12 tours)	7 km (2 tours)	3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Solo : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans (H&F)

Tandem : Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

Pour les tandems : 2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en tandem autorisé

DÉFI COURTE DISTANCE ÉQUIPE

PRÉSENTÉ PAR WKND 91.9

PLAN PARCOURS

PENTATHLON INITIATION,
COURTE DISTANCE ET
LONGUE DISTANCE

Samedi 17 février

Départ 13 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 12 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 12 h 00 à 13 h 00

Consignes d'avant-course

13 h 05

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
5,5 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,5 km (12 tours)	7 km (2 tours)	3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

2 dossards + 1 une puce par équipe, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en équipe autorisé.

DÉFI FAMILLES ET AMIS

PRÉSENTÉ PAR QUOI FAIRE

Dimanche 18 février

Départ 9 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 8 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 8 h 00 à 9 h 00

Consignes d'avant-course

9 h 05

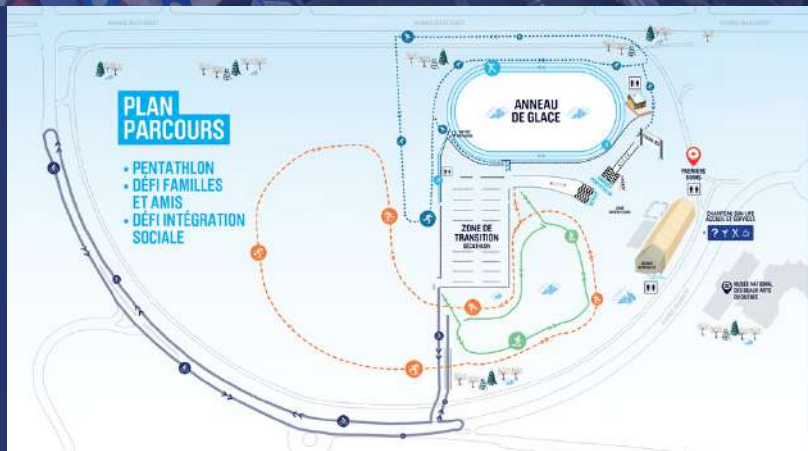
Temps limite

Les participants seront invités à se diriger vers le fil d'arrivée à partir de 11 h.

Déroulement du défi

Il est possible pour toute l'équipe de faire toutes les disciplines sportives ensemble si souhaité. Il est possible de réduire le nombre de tour à faire, voire même de sauter une discipline sportive!

Attention, si vous décidez ne pas faire tous les sports : les parcours de chacun des sports ouvrent avec le passage du participant le plus rapide. Il faudra donc attendre dans la zone de transition le signal d'ouverture du parcours souhaité.



Distances et nombre de tours

				
1,5 km (1 tour)	1 km (3 tours)	2 km (5 tours)	1,5 km (2 tours)	1,5 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Informations complémentaires

Le défi est non chronométré

Médaille de participation pour tous les jeunes

Deux accompagnateurs identifiés par équipe pourront aider les jeunes sur les parcours et dans la zone de transition.

DÉFI INTÉGRATION SOCIALE

Dimanche 18 février

Départ 9 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 8 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 8 h 00 à 9 h 00

Consignes d'avant-course

9 h 05

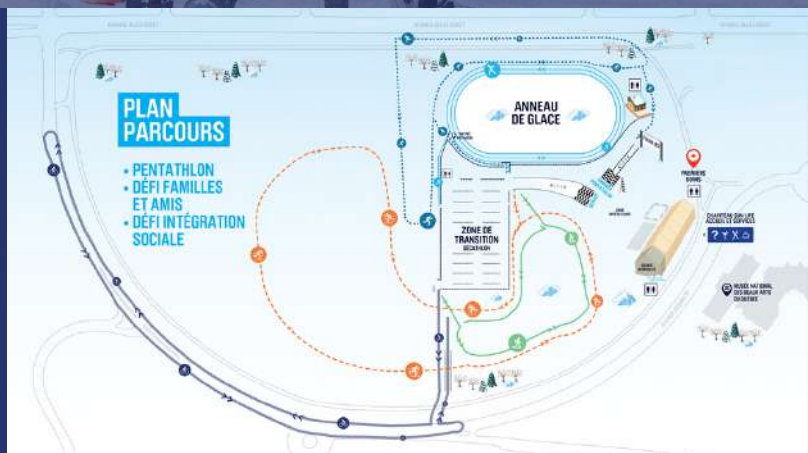
Temps limite

Les participants seront invités à se diriger vers le fil d'arrivée à partir de 11h.

Déroulement du défi

Il est possible pour toute l'équipe de faire toutes les disciplines sportives ensemble si souhaité. Il est possible de réduire le nombre de tour à faire, voire même de sauter une discipline sportive!

Attention, si vous décidez ne pas faire tous les sports : les parcours de chacun des sports ouvrent avec le passage du participant le plus rapide. Il faudra donc attendre dans la zone de transition le signal d'ouverture du parcours souhaité.



Distances et nombre de tours

1,5 km (1 tour)	1 km (3 tours)	2 km (5 tours)	1,5 km (2 tours)	1,5 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Informations complémentaires

Le défi est non chronométré

Médaille de participation

Deux accompagnateurs identifiés par équipe pourront aider les participants sur les parcours et dans la zone de transition.

DÉFI LONGUE DISTANCE ÉQUIPE

PRÉSENTÉ PAR EYE AM



Dimanche février

Départ 12 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 11 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 11 h 00 à 12 h 00

Consignes d'avant-course

12 h 05

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 60 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 3 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
≈ 10 km (4 tours)	≈ 5 km (3 tours)	≈ 7 km (20 tours)	≈ 10 km (3 tours)	≈ 5 km (3 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en équipe autorisé

DÉFI COURSE NOCTURNE SUR NEIGE

PRÉSENTÉE PAR SOLOTECH

PLAN
PARCOURS

COURSE
NOCTURNE



Jeudi 22 février

Départ 18 h 30 et 19 h 00

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 17 h 00

Consignes d'avant-course

17 h 45 et 18 h 15

Ravitaillement

Pas de ravitaillement en course. Un poste de ravitaillement final est offert dans le Chapiteau Sun Life.

Équipement obligatoire

La lampe frontale est obligatoire.

Distances et nombre de tours

1 km	5 km	10 km
1 tour	1 tour	2 tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

5 km : Femmes / Hommes / Kartus

10 km : Femmes / Hommes / Kartus

Informations complémentaires - 1 km

Un accompagnateur identifié par participant est autorisé.

Médailles de participation.

DÉFI INITIATION ÉQUIPE



Samedi 24 février

Départ 9 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 8 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 8 h 00 à 9 h 00

Consignes d'avant-course

9 h 05

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
2,5 km (1 tour)	1,5 km (1 tour)	2 km (5 tours)	3,5 km (1 tour)	1,5 km (1 tour)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en équipe autorisé

DÉFI SANTÉ SERVICES SOCIAUX - VOILET INITIATION



Samedi 24 février

Départ 9 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 8 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 8 h 00 à 9 h 00

Consignes d'avant-course

9 h 05

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
2,5 km (1 tour)	1,5 km (1 tour)	2 km (5 tours)	3,5 km (1 tour)	1,5 km (1 tour)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en équipe autorisé

DÉFI SANTÉ SERVICES SOCIAUX - RÉGULIER



Samedi 24 février

Départ 9 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 8 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 8 h 00 à 9 h 00

Consignes d'avant-course

9 h 05

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
5,5 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,5 km (12 tours)	7 km (2 tours)	3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

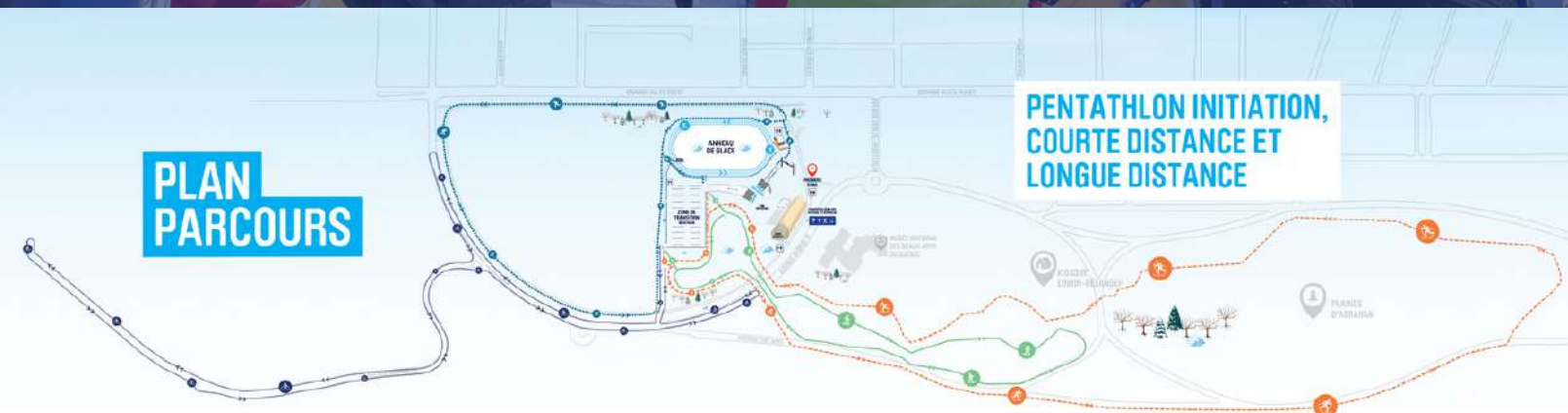
Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en équipe autorisé

DÉFI COLLÉGIAL RSEQ-QCA

ÉTUDIANTS ET MEMBRES DU PERSONNEL



Samedi 24 février

Départ 9 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 8 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 8 h 00 à 9 h 00

Consignes d'avant-course

9 h 05

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
5,5 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,5 km (12 tours)	7 km (2 tours)	3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Membres du personnel : Femmes / Classe ouverte

Étudiants : Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en équipe autorisé

DÉFI UNIVERSITAIRE



PLAN PARCOURS



PENTATHLON INITIATION, COURTE DISTANCE ET LONGUE DISTANCE

Samedi 24 février

Départ 9 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 8 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 8 h 00 à 9 h 00

Consignes d'avant-course

9 h 05

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
5,5 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,5 km (12 tours)	7 km (2 tours)	3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en équipe autorisé

DÉFI CORPORATIF

PRÉSENTÉ PAR LOCATION BEAUPORT



Samedi 24 février

Départ 13 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 12 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 12 h 00 à 13 h 00

Consignes d'avant-course

13 h 05

Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 min après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.

Distances et nombre de tours

				
5,5 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,5 km (12 tours)	7 km (2 tours)	3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes / Classe ouverte

Informations complémentaires

2 dossards + 1 une puce, transfert de la puce à l'emplacement dans la zone de transition Décathlon, passage du fil d'arrivée en équipe autorisé

DÉFI ICEMAN SPRINT

PRÉSENTÉ PAR VIDÉOTRON



PLAN PARCOURS

TRIATHLON



Dimanche 25 février

Départ 9 h 00

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 7 h 30

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 7 h 30 à 8 h 30

Consignes d'avant-course

8 h 35

Distances et nombre de tours

		
1,5 km (1 tour)	5,5 km (15 tours)	3 km (1 tour)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans

Hommes : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans

DÉFI ICEMAN ULTRA

PRÉSENTÉ PAR VIDÉOTRON



PLAN PARCOURS

TRIATHLON



Dimanche 25 février

Départ 9 h 05

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 7 h 30

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 7 h 30 à 8 h 30

Consignes d'avant-course

8 h 40

Accompagnateurs

Un accompagnateur identifié par athlète est autorisé pour aider le participant dans la zone de transition et dans des points identifiés sur le parcours.

Distances et nombre de tours

		
9 km (6 tours)	32 km (90 tours)	24 km (8 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans

Hommes : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans

Informations complémentaires

Longues lames ou lames nordiques obligatoire

Ski de fond : Dernier tour entamé au plus tard 7 h après le départ.

DÉFI ICEMAN CLASSIQUE

PRÉSENTÉ PAR VIDÉOTRON

P PENTATHLON
DES NEIGES Sun Life



PENTATHLON



PENTA
DES NEIGES

423

PLAN
PARCOURS

TRIATHLON



Dimanche 25 février

Départ 13 h 30

Horaire

Retrait des dossards

À partir de 12 h 00

Entrée des équipements dans la zone de transition Décathlon

De 12 h 00 à 13 h 00

Consignes d'avant-course

13 h 05

Distances et nombre de tours

		
4,5 km (3 tours)	11 km (30 tours)	9 km (3 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

Catégories

Femmes : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans

Hommes : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans

MERCI À NOS PARTENAIRES



PRÉSENTATEUR



SIGNATAIRES / SIGNATURE



QUOI FAIRE



PUBLIC



COLLABORATEURS / COLLABORATORS



MÉDIAS



FOURNISSEURS / OFFICIAL SUPPLIERS





Envoyez-nous 30 secondes d'énergie!

Créez votre vidéo d'encouragement.

Instructions :

1. Diriger la caméra vers le code QR.
2. Scanner ou photographier le code QR.
3. Enregistrer ou visionner des messages vidéo!



www.evenementsunlife.ca



**AIDE POUR VRAI
À VOUS DÉPASSER !**



Découvrez quoi
faire à Québec
cet hiver.

QUOI FAIRE



OUTLANDER PHEV

hybride rechargeable





**MITSUBISHI
MOTORS**
Réalisez vos Ambitions

QUÉBEC MITSUBISHI
1000, Pierre-Bertrand
QuebecMitsubishi.ca
418 682-2226

STE-FOY MITSUBISHI
2830, rue Einstein
SteFoyMitsubishi.ca
418 654-9000

**QUÉBEC
MITSUBISHI**

**STE-FOY
MITSUBISHI**

**Selon la première éventualité. Entretien régulier non compris. Communiquez avec votre concessionnaire ou allez à mitsubishi-motors.ca pour connaître les modalités de garantie, les restrictions et les détails. Les clients ne sont pas tous admissibles.

10 ANS

140 000 KM**
GARANTIE LIMITÉE
SUR LE GROUPE
MOTOPROPULSEUR



Michel
GROUPE MICHEL

DEHORS C'EST



wKnd ^{91.9}_{F.M}

MD



10%

DE RABAIS

**SUR TOUTES NOS
SCIES À CHAÎNE**

du 1^{er} au 30 mars 2024

**CODE PROMO
PEN-2024**



BRASSER L'AUTHENTICITÉ
POUR SAVOUER CHAQUE INSTANT



- Bières artisanales
- Cuisine de style pub
- Ambiance décontractée
- Vue magnifique sur le Fleuve St-Laurent



info@mdbp.ca | (418) 702-1128
9430 boul. Sainte-Anne,
Sainte-Anne-de-Beaupré, Qc, G0A 3C0

PLAINES D'ABRAHAM

LA NATURE EN VILLE
DANS UN PARC
HISTORIQUE

lesplainedabraham.ca



Canada