

PENTATHLON
DES NEIGES  Sun Life

GUIDE DU PARTICIPANT PRIMAIRE

ÉDITION 2026



Prêts pour le plus grand événement
de plein air hivernal au Canada?

Bienvenue au Pentathlon des neiges Sun Life 2026, le plus grand événement multisport hivernal au Canada!

La 22e édition de cet événement unique au monde se déroulera du 14 au 22 février 2026, sur les Plaines d'Abraham à Québec.

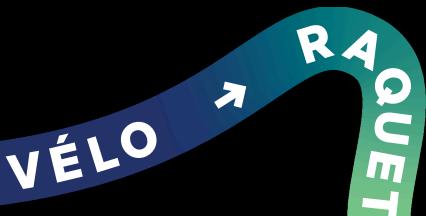
Dans ce guide du participant primaire, vous trouverez de nombreuses informations utiles pour votre participation.

N'hésitez pas à partager ce guide à vos élèves, parents d'élèves accompagnateur !

Bon Pentathlon!

SOMMAIRE

p.3	Liste de vérification	p.11	La raquette
p.4	Se rendre à l'événement	p.12	Le patin
p.5	Avant votre défi	p.13	Le ski de fond
p.6	Pendant votre défi	p.14	La course à pied
p.7	Après votre défi	p.15	Défi primaire
p.8	Autres informations	p.16	Merci à nos bénévoles
p.9	La zone de transition		
p.10	Le vélo		



LISTE DE VÉRIFICATION



Vêtements pour l'activité sportive hivernale

- Exemple : tuque, cache-cou, gants, manteau de sport, pantalon de sport, souliers adaptés

Vêtements chauds de recharge

- Exemple : bas, gants, manteau, bottes de neige, etc.

Gourde d'eau remplie + une gourde ou verre vide pour les boissons chaudes

- Il n'y a pas de verres ou de contenants distribués au ravitaillement

Pour l'épreuve de vélo

- Casque de vélo obligatoire
- Pneus avec du relief obligatoire (pneus lisses interdits, même s'ils ont des rainures)
- Recommandé : Gants chauds et coupe-vent
- Vélo en bon état
 - J'ai vérifié que les freins fonctionnent bien
 - J'ai vérifié que mes pneus sont bien gonflés
 - J'ai vérifié la hauteur du banc
 - J'ai vérifié que les vitesses fonctionnent bien
 - J'ai vérifié l'état de la chaîne

Pour l'épreuve de raquette

- Raquettes en bon état

Pour l'épreuve de patin

- Patins en bon état (aiguisés si besoin)
- Casque obligatoire (patin, vélo, ski, hockey, etc.)

Pour l'épreuve de ski de fond

- Skis en bon état et prêts pour utilisation (skis fartés si besoin)
- Chaussures et bâtons de ski de fond

Pour l'épreuve de course

- Chaussures de course adaptées pour la neige

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

COUPÉE

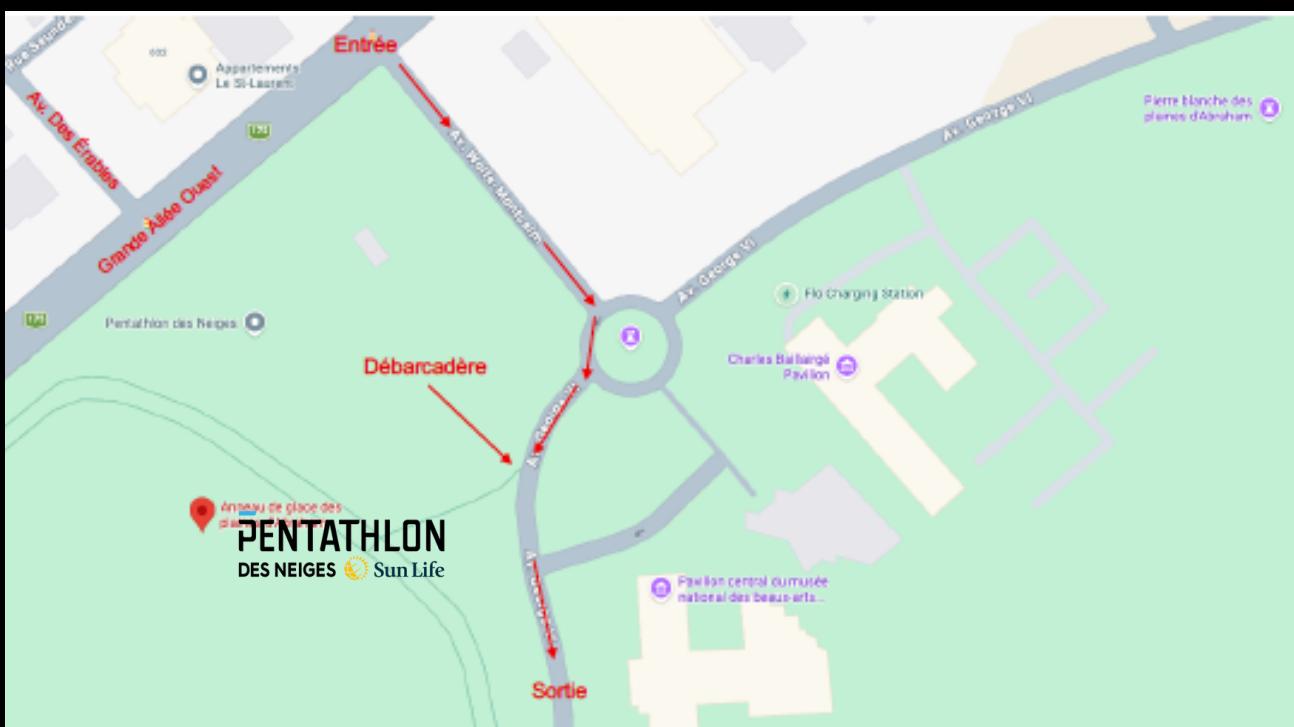
SE RENDRE À L'ÉVÉNEMENT

Lieu

Le Pentathlon des neiges Sun Life se déroule sur les plaines d'Abraham à Québec, au niveau de l'anneau de glace situé au [255 Grande Allée O, Québec, QC G1R 2H1](#).

Autobus scolaires

Un débarcadère pour les autobus scolaires est disponible à l'entrée du site. L'accès se fait depuis Grande Allée ouest, au niveau du musée national des beaux arts du Québec. Des bénévoles seront présents au débarcadère pour aider à la circulation.



Autres moyens de transport

Il n'y a pas de stationnement officiel pour l'événement. Le meilleur moyen de se rendre au Pentathlon des neiges est le transport en commun (plusieurs arrêts à proximité) ou encore le covoiturage (pour voir les personnes qui covoitent autour de vous, [cliquez ici](#)).

Des stationnements payants sont disponibles aux alentours ([cliquez ici pour voir les options](#)). Dans tous les cas, prévoyez du temps de déplacement entre votre stationnement et le site du pentathlon (10 minutes de marche).



AVANT VOTRE DÉFI



Récupérer votre pochette de course

Ça se passe dans le Chapiteau Sun Life. Le responsable de l'école va chercher les pochettes de course pour toute ses équipes.

Une pochette de course contient :

- Deux dossards et un porte-dossard
- Une plaquette de vélo à installer sur le guidon
- Une puce pour le chronométrage
- Cinq bracelets d'identification pour accéder à la zone de transition
- Cinq tuques souvenirs

La puce et le porte-dossard avec les deux dossards (un devant, un derrière) doivent être portés par la personne en course, et devront être remis l'organisation à la fin de la course. Des frais de 150 \$ seront facturés au participant ou à l'équipe dont la puce ne sera pas retournée.

Modification d'un équipier

Il est impératif de communiquer à l'organisation la composition exacte de vos équipes. Voici comment procéder aux changements :

- En ligne via ce formulaire avant le 12 février
- Directement sur place (à l'accueil) après cette date

PENDANT VOTRE DÉFI



Atelier mécanique

Un atelier de dépannage mécanique léger pour les vélos est disponible dans la zone de transition, pour les pépins de dernière minute!

Vestiaires chauffés

Profitez des vestiaires chauffés pour vous mettre à l'abri du vent et du froid, et pour vous changer avant et après votre défi. Un changement de vêtements rapidement après l'effort est une des clés pour affronter le froid!

Ravitaillement (zone santé mieux être Sun Life)

Un poste de ravitaillement complet est disponible dans la Zone de transition : il s'agit de la Zone santé et mieux-être Sun Life. Vous y trouverez de la nourriture solide (barres tendres, fruits et fromage), ainsi que de l'eau et des boissons chaudes. AUCUN verre ne sera distribué sur place, vous devez donc arriver avec une gourde pour l'eau (préférablement déjà remplie), et un contenant (verre, gourde) si vous pensez prendre des boissons chaudes.

Il n'y a pas de ravitaillement sur les parcours.

Premiers soins

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

APRÈS VOTRE DÉFI



Résultats et podiums

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.

Une bannière de champion.nes RSEQ-QCA sera remise à la première équipe de chaque catégorie.

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 trente (30) jours au bureau du Groupe Pentathlon.

Photos

Les photos de l'événement seront publiées sur notre page Facebook dans les jours suivants votre défi.

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

COPUE

AUTRES INFORMATIONS



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 et de celle de vos équipes pour la promotion de l'événement.

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. Des changements de dernière minute peuvent être fait en fonction des conditions météo du jour. Par exemple, certaines épreuves peuvent être raccourcies ou remplacées par une autre (ex : vélo remplacé par de la course à pied).

Accompagnateurs

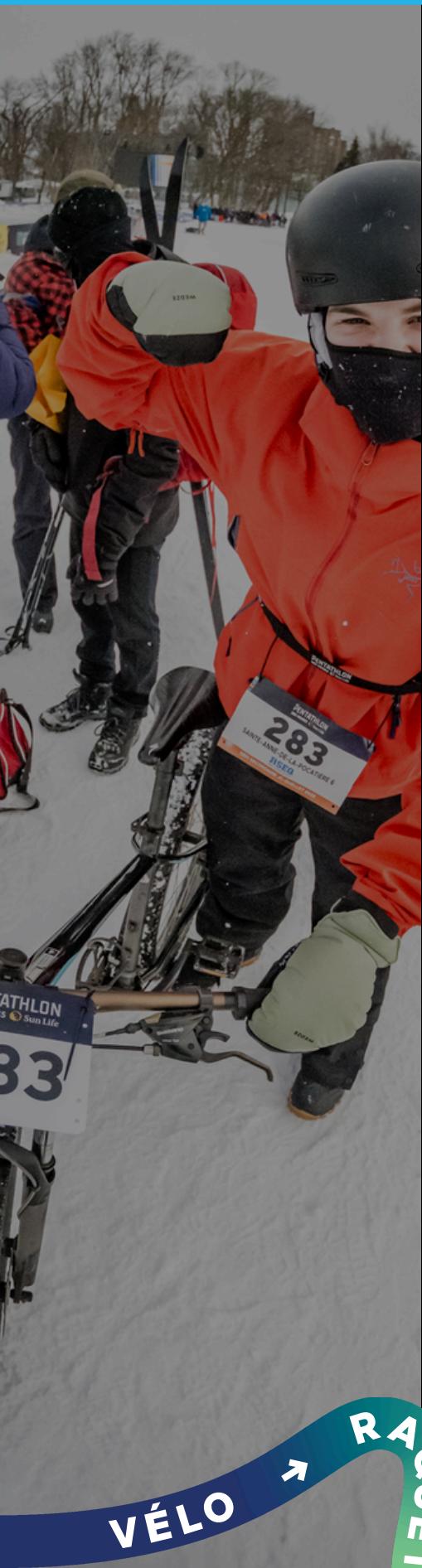
Un accompagnateur par équipe. Les accompagnateurs doivent porter un dossard "accompagnateur" fourni par l'organisation. Les accompagnateurs sont autorisés dans la zone de transition mais pas sur les parcours. Les accompagnateurs ne peuvent pas intervenir dans la course, par exemple en aidant les participants au transfert de puce/dossards.

VÉLO → RAQUETTE

PATIN → SKI

COUPE E

LA ZONE DE TRANSITION



Accès à la zone

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

Horaire

La Zone de transition ouvre 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 après la fermeture.

Placement

Le placement dans est défini par l'organisation. Des bénévoles pourront vous aider à trouver votre place. Tous les participant 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. Le transfert de la puce et du dossard devra se faire à cet emplacement obligatoirement. Les corridors de la Zone de transition sont identifiés par des lettres et des couleurs. Repérez bien les vôtres pour optimiser vos transitions.

Équipements

Vos équipements sont sous votre entière responsabilité. L'organisation ne peut être tenue responsable en cas de bris ou de vol. Une fois votre défi terminé, merci de bien vouloir libérer rapidement votre emplacement dans la zone de transition. Vos équipements pourraient faire l'objet d'une vérification avant, pendant ou après votre défi. Un équipement non conforme peut amener une disqualification, voire une interdiction de prendre le départ.

Briefing d'avant-course

Le briefing de course obligatoire aura lieu 15 minutes avant le départ. Il est obligatoire pour tous les participants. 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.

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

COURSE

LE VÉLO



Parcours

Le parcours se déroule sur les routes asphaltées autour des plaines d'Abraham. Adaptez votre conduite à l'état de la chaussée : c'est l'hiver! En cas de chaussée trop glissante, l'épreuve de vélo peut être raccourcie, modifiée ou encore remplacée par de la course à pied. Le départ est de type "Le Mans" : les participants partent en courant, casque attaché sur la tête, et vont chercher leur vélo qui a été préalablement installé sur des racks à environ 300m.

Matériel

- Casque obligatoire (attaché en tout temps)
- Vélos de cyclo-cross, gravel, route, hybride, ville, etc autorisés. Fatbike déconseillés (parcours sur asphalte). Vélo électriques interdits. Barres de triathlon interdites.
- Pneus à crampons OBLIGATOIRES (pneus lisses interdits, même avec des rainures)

Circulation dans la zone de transition

Il est interdit de circuler à vélo dans la zone de transition. Vous devez toujours être à pied, à côté de votre vélo.

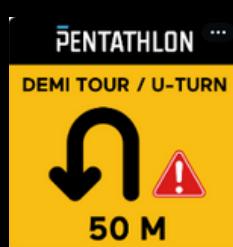
Compter ses tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques à passer d'une main à l'autre, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.

Signalisation à surveiller



Indique que vous avez complété un tour



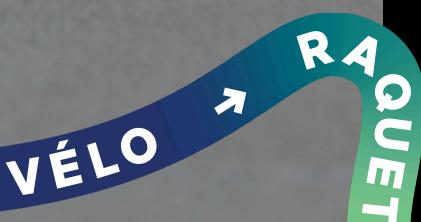
Ralentissez, demi-tour proche



À partir de cette ligne, vous pouvez monter sur votre vélo



Avant cette ligne, vous devez descendre de votre vélo



LA RAQUETTE



Parcours

Le parcours de raquette se déroule sur les plaines d'Abraham, sur de la neige tapée. Le parcours est balisé par des fanions verts au sol sur votre droite. Dans certaines sections du parcours, des fanions rouges sont aussi positionnés à votre gauche. Par moment, vous serez côte à côte avec les skieurs. Assurez-vous de partager l'espace et de respecter votre corridor.

Matériel

Les raquettes doivent faire au minimum 18 centimètres (7 pouces) de largeur par 48 centimètres (19 pouces) de longueur. Les raquetteurs doivent garder les raquettes aux pieds en tout temps. Les bâtons sont interdits, sauf dérogation (ex : personne en situation de handicap). Les raquettes de course sont suggérées, mais ne sont pas obligatoires.

Circulation dans la zone de transition

Il est possible de circuler avec les raquettes aux pieds dans la zone de transition.

Compter ses tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques à passer d'une main à l'autre, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.

Signalisation à surveiller



Indique que vous avez complété un tour



Indique une direction à suivre



Indique l'entrée du parcours raquette

VÉLO → RAQUETTE

SKI → PATIN

COUPSE → COUPSE

LE PATIN



Parcours

Le patin se déroule sur l'anneau de glace des plaines d'Abraham, d'une longueur approximative de 358m. Circulez toujours en serrant la gauche (intérieur de l'anneau), et les dépassements se font toujours par la droite. 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

Matériel

- Casque attaché obligatoire (de patin, vélo, hockey ou ski)
- Tous les types de patins sont autorisés incluant luges de hockey

Entrée et sortie de la patinoire

L'entrée et la sortie de la patinoire se font au même endroit. En entrant sur l'anneau, cédez le passage aux concurrents déjà sur la piste et gardez la droite le temps de prendre votre vitesse.

Circulation dans la zone de transition

Vous pouvez garder les patins aux pieds. Attention, cela peut être glissant sur la neige. Si vous avez des lames nordiques, utilisez les chaises à l'entrée et à la sortie de la patinoire.

Compter ses tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours, même s'il y a un écran compte-tour pour le patin (la technologie n'est pas infaillible, surtout en hiver). 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.

Signalisation à surveiller



Indique l'entrée du parcours patin



Indique l'entrée de la patinoire



Indique la sortie de la patinoire

VÉLO → RAQUETTE

PATIN → SKI

COUPES

LE SKI DE FOND



Parcours

Le parcours de ski de fond se déroule sur les plaines d'Abraham. Le parcours est tracé en classique et en skate, et est balisé par des fanions oranges au sol sur votre droite. Dans certaines sections du parcours, des fanions rouges sont aussi positionnés à votre gauche.

Matériel

Les skis de fond classique et ski de fond skate sont autorisés.

Circulation de la zone de transition

Il est interdit circuler dans la zone de transition avec vos skis aux pieds et avec vos dragonnes aux poignets : enlevez vos skis et circulez avec les pointes de vos bâtons dirigées vers le sol et celles de vos skis vers le ciel. Vous pourrez mettre et/ou enlever vos skis dans les zones d'embarquement et débarquement indiquées par des beachflag.

Compter ses tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques à passer d'une main à l'autre, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.

Signalisation à surveiller

PENTATHLON



Indique que vous avez complété un tour

PENTATHLON



Indique une direction à suivre



À partir de cette ligne, vous pouvez monter sur vos skis

DÉBARQUEMENT



Avant cette ligne, vous devez descendre de vos skis

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

COUPURE

LA COURSE À PIED



Parcours

Le parcours de course à pied se déroule sur les plaines d'Abraham. Le parcours est sur la neige ou l'asphalte, selon les conditions météo du moment.

Matériel

Les chaussures de course à pied avec des crampons (chaussures de trail) sont conseillées. Aussi, si les conditions sont glacées, des crampons en métal peuvent être utiles.

Compter ses tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques à passer d'une main à l'autre, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.

Arrivée en équipe

Pour les défis en tandem et en équipe, l'arrivée en équipe est permise. Lorsque votre dernier équipier part pour la course à pied, dirigez-vous vers le fil d'arrivée. Vous pourrez attendre votre équipier sous l'arche gonflable Sun Life, et ensuite passer le fil d'arrivée en équipe.

Signalisation à surveiller



Indique que vous avez complété un tour



Indique une direction à suivre



Indique l'entrée du parcours course à pied

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

COURSE → ASSE

DÉFI PRIMAIRE



Mardi 17 février

Départ 10 h 30

Horaire

7h30	Début du débarcadère à équipement
8h30 à 9h30	Arrivée des autobus
9h à 10h	Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition
10h15	Consigne d'avant-course
10h30	Départ
12h15	Fin du défi
12h30	Podiums
13h	Fin de l'activité

Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchainent dans l'ordre suivant : vélo, raquette, patin, ski de fond, et course à pied. Le relais entre équipiers se fait à l'emplacement de l'équipe dans la zone de transition, en transmettant la puce (à la cheville) et le porte-dossard (à la taille).

Catégories

Moustique femme / Moustique classe ouverte

Distances et nombre de tours

1,3 km (1 tour)	1 km (1 tour)	≈ 1,8 km (5 tours)	≈ 1,8 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.

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN → SKI

COUPÉE → COUPÉE

MERCI À NOS BÉNÉVOLES

Remerciez les bénévoles

L'organisation du Pentathlon des neiges Sun Life repose sur la précieuse collaboration de plus de 250 bénévoles. Sans eux, pas d'événement! Ils sont le cœur de l'événement et viennent 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.



VÉLO → RAQUETTE →

→ PATIN →

→ SKI → COUP DE PÈSE →