



# GUIDE DU PARTICIPANT

## 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.**

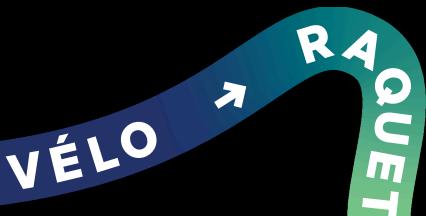
**Dans ce guide du participant, vous trouverez de nombreuses informations utiles pour votre participation. N'hésitez pas à partager ce guide à vos coéquipiers!**

**Bon Pentathlon!**

## SOMMAIRE

- p.3 La programmation
- p.4 Se rendre à l'événement
- p.5 Avant votre défi
- p.6 Pendant votre défi
- p.7 Après votre défi
- p.8 Autres informations
- p.9 La zone de transition
- p.10 Le vélo
- p.11 La raquette
- p.12 Le patin
- p.13 Le ski de fond
- p.14 La course à pied

- p.15 Défi familles et amis
- p.16 Défi initiation
- p.17 Défi courte distance
- p.18 Défi courte distance
- p.19 Défi corporatif du vendredi
- p.20 Défi course nocturne
- p.21 Défi unique ski de fond
- p.22 Défi corporatif du samedi
- p.23 Défi extra longue distance
- p.24 Merci à nos bénévoles
- p.25 Merci de nos partenaires
- p.26 Messages de nos partenaires



# LA PROGRAMMATION

## SAMEDI 14 FÉVRIER

- 9h30 Défi familles et amis  
13h30 Défi courte distance   
15h00 Chansonnier

## DIMANCHE 15 FÉVRIER

- 9h30 Défi initiation  
13h00 Défi longue distance   
15h00 Conférence "Brisons les mythes de l'activité physique en hiver" 

## MARDI 17 FÉVRIER

- 10h30 Défi primaire RSEQ-QCA

## MERCREDI 18 FÉVRIER

- 10h30 Défi secondaire COURT - RSEQ-QCA  
13h30 Défi secondaire LONG - RSEQ-QCA

## VENDREDI 20 FÉVRIER

- 13h30 Défi corporatif du vendredi  
15h00 Chansonnier  
19h00 Défi course nocturne 1 km  
19h30 Défi course nocturne 5 km  
19h45 Défi course nocturne 10 km

## SAMEDI 21 FÉVRIER

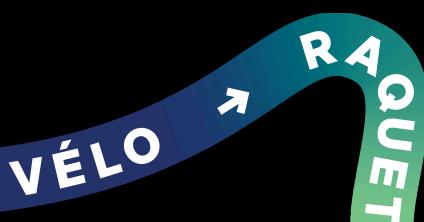
- 9h30 Défi unique ski de fond  
13h30 Défi corporatif du samedi   
15h00 Chansonnier

## DIMANCHE 22 FÉVRIER

- 9h30 Défi extra longue distance

## TOUS LES JOURS

En plus de la programmation sportive, profitez d'une programmation entièrement gratuite pour les spectateurs avec des jeux pour enfants, du frisbee de précision, distribution de boisson chaudes et autres animations. Consultez la [programmation spectateur complète ici](#).



# 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](#).

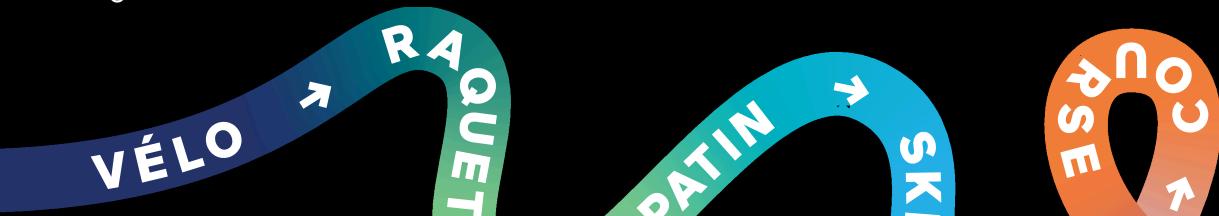
## Se rendre à l'événement

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](#)).

Plusieurs options sont disponibles pour les autos : stationnement gratuit dans les rues avoisinantes le soir et la fin de semaine, ou encore stationnements payants 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).

## Débarcadère à équipements

Un débarcadère à équipements est disponible 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.



# AVANT VOTRE DÉFI

## Numéro de dossard

[Trouvez votre numéro de dossard ici](#)

## Accompagnateurs

[Enregistrez vos accompagnateurs ici](#)

## Informations complémentaires

Pensez à aller chercher votre tuque souvenir au magasin La Cordée à Québec. La tuque souvenir est incluse dans toutes inscriptions.

### Récupérer votre pochette de course

Ça se passe dans le Chapiteau Sun Life. Le capitaine va chercher la pochette de course pour toute son équipe grâce à son numéro de dossard ([disponible ici](#)). Le capitaine devra confirmer sur place l'identité de ses équipiers et accompagnateurs.

La 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 et/ou récupérer sa collation d'après-course.

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

### Transfert d'épreuve ou de dossard

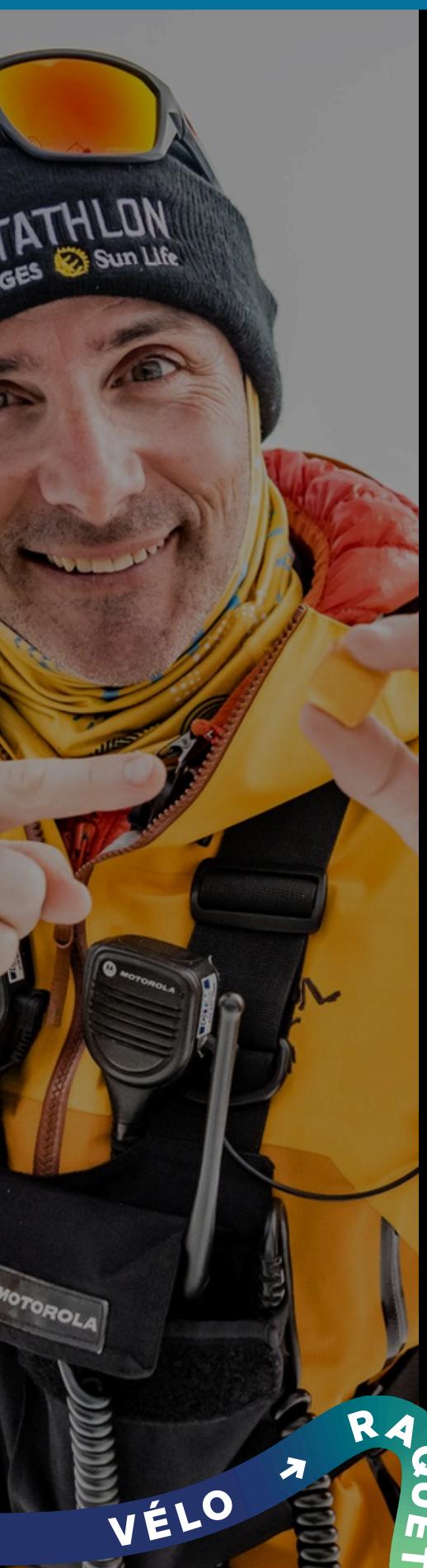
Il est encore possible de faire un transfert d'épreuve ou de dossard. Un frais administratif de 25\$ s'applique.

### Enregistrer vos accompagnateurs

Les accompagnateurs sont interdits dans la zone de transition et sur les parcours, sauf dans les cas suivants : Défi familles et amis (2 par équipe), Défi course nocturne - 1 km (1 par coureur), personne en situation de handicap (jusqu'à 2 par personne). Les accompagnateurs doivent être enregistrés auprès de l'organisation et porter le dossard officiel d'accompagnateur fourni par l'organisation. Pour enregistrer vos accompagnateurs : [cliquez ici](#).



# PENDANT VOTRE DÉFI



## **Atelier mécanique par La Cordée**

Un service de fartage de skis et de dépannage mécanique léger pour les vélos est disponible dans l'atelier mécanique de La Vie Sportive, pour les pépins de dernière minute! Le service est gratuit, et en cas de remplacement d'équipement, la pièce changée pourra être chargée.

## **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)**

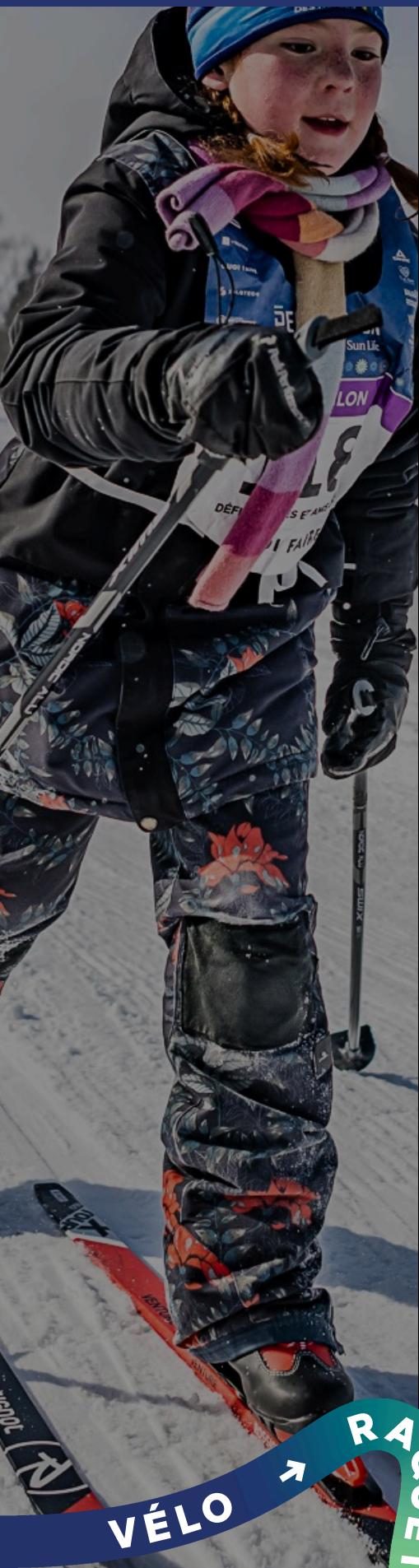
Un poste de ravitaillement complet est disponible dans la Zone de transition : il s'agit de la Zone santé et mieux-être Sun Life. Vous y trouverez de la nourriture solide (boules d'énergie Joop, jujubes énergétiques Joo, fruits et fromage), ainsi que de l'eau et des boissons chaudes. AUCUN verre ne sera 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, à l'exception du Défi extra longue distance en équipe. Un poste de ravitaillement autonome sera disponible sur le parcours de ski de fond. C'est l'endroit pour laisser vos gourdes, gel et nourriture.

## **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



## **Collation d'après-course (Zone santé mieux être Sun Life)**

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 de profiter du service de bar de la Microbrasserie Siboire et de la station de café.

## **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.

## **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

COUPE E

# AUTRES INFORMATIONS



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.

## **Trophée de la convivialité**

S'amuser, c'est gagner! Et plus vous vous amusez, plus vous avez de chance de gagner. Et oui! Un trophée de la convivialité est décerné aux équipes participantes avec les plus beaux déguisements qui amènent de la joie lors de l'événement. Le vote du public est sollicité pour déterminer l'équipe gagnante, qui se voit remettre une inscription gratuite pour la prochaine édition.

## **Tuque souvenir**

La fameuse tuque souvenir de cette édition 2026 est incluse dans toutes les inscriptions. Pour l'obtenir : présentez-vous au magasin La Cordée à Québec avec une preuve d'inscription (courriel de confirmation d'inscription). Vous avez jusqu'au dimanche 8 mars pour récupérer votre tuque en magasin. C'est le seul moyen d'obtenir votre tuque.

## **Chandail officiel**

Le chandail officiel de l'édition 2026 était disponible en prévente uniquement. Pour les personnes qui l'ont acheté en ligne, votre chandail vous sera donné en même temps que votre dossard le jour de votre défi.

## **Location d'équipement**

Il est possible de louer des raquettes de course et des lames nordiques pour votre défi. Toutes les informations sont disponibles ici.

## **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 faits 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).



# 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 la zone est libre, sauf lors des Défis corporatifs. 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. 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 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

SKATE → PATIN

COURSE → COUPÉ

# 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, gravelle, 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)

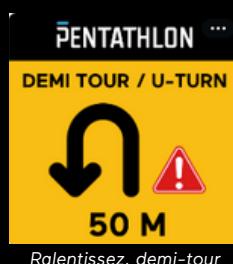
## Circulation dans la zone de transition

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



Ralentissez, demi-tour proche



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



Avant cette ligne, vous devez descendre de votre vélo

VÉLO → RAQUETTE

SKATE → PATIN

COUP DE POING

# 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

SKATE → PATIN

COUP DE POING

# LE PATIN



VÉLO → RAQUETTE

## 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

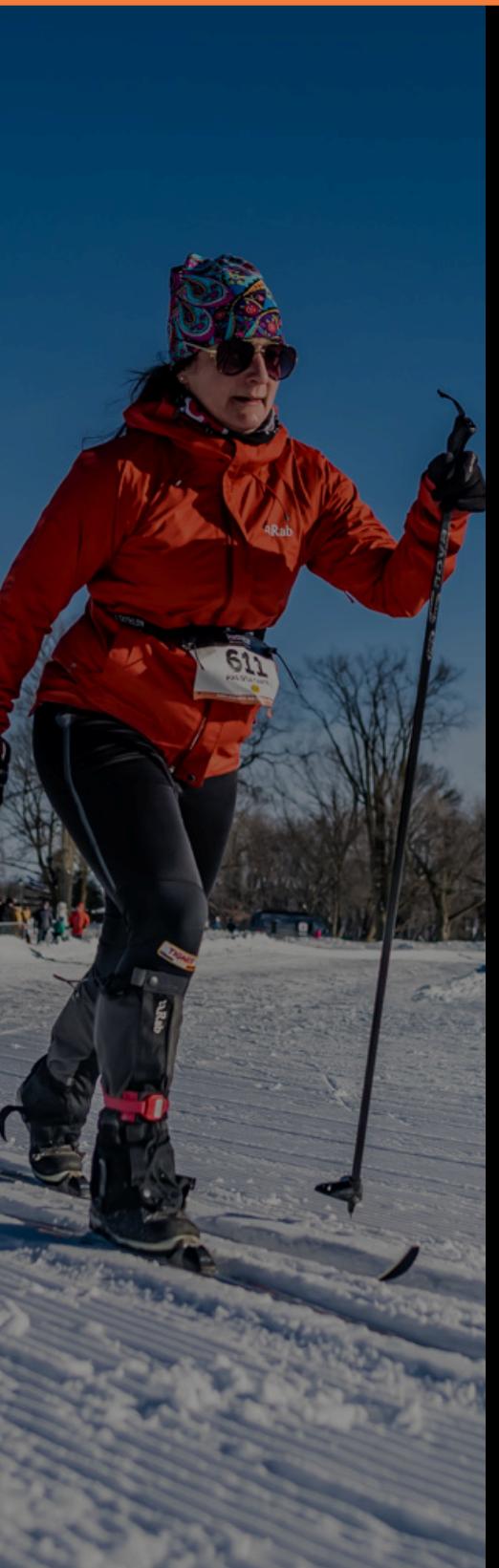


Indique la sortie de la patinoire

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



Indique que vous avez  
complété un tour



Indique une direction  
à suivre



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



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

SKATE → PATIN

COURSE → COUPÉE

# DÉFI FAMILLES ET AMIS



## Informations complémentaires

Deux accompagnateurs identifiés par équipe pourront aider les jeunes sur les parcours et dans la zone de transition.  
Pensez à [enregistrer vos accompagnateurs ici!](#)

## Déguisez-vous!

Vous pourriez gagner une inscription gratuite pour l'an prochain

**Samedi 14 février**

Départ 9 h 30

## Horaire

8h à 9h - Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition

9h15 - Consigne d'avant-course

9h30 - Départ

11h30 - Fin du défi

## Déroulement du défi

Défi non chronométré. Il est possible pour toute l'équipe de faire toutes les discipline sportives ensemble si souhaité, ou encore 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.

## Temps limite

Les participants seront invités à se diriger vers le fil d'arrivée à partir de 11 h 15.

## Distances et nombre de tours

1,5 km (1 tour)	1 km (1 tour)	1,8 km (5 tours)	1 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 → RAQUETE

→ PATIN SKI

COURSE COUPÉE

# DÉFI COURTE DISTANCE



**Samedi 14 février**

Départ 13 h 30



## Horaire

12h à 13h - Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition

13h15 - Consigne d'avant-course

13h30 - Départ

16h30 - Fin du défi

## 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

Femmes / Classe ouverte (solo, tandem et équipe)

## Temps limite

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

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

## Distances et nombre de tours

6 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,3 km (12 tours)	5,5 km (3 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.*

### **Déguisez-vous!**

Vous pourriez gagner une inscription gratuite pour l'an prochain

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN → SKI

COUPÉE → COUPÉE

# DÉFI INITIATION



VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

COURSE

## Déguisez-vous!

Vous pourriez gagner  
une inscription gratuite  
pour l'an prochain

**Dimanche 15 février**

Départ 9 h 30

## Horaire

8h à 9h - Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition

9h15 - Consigne d'avant-course

9h30 - Départ

11h00 - Fin du défi

## 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

Femmes / Classe ouverte (solo, tandem et équipe)

## Temps limite

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

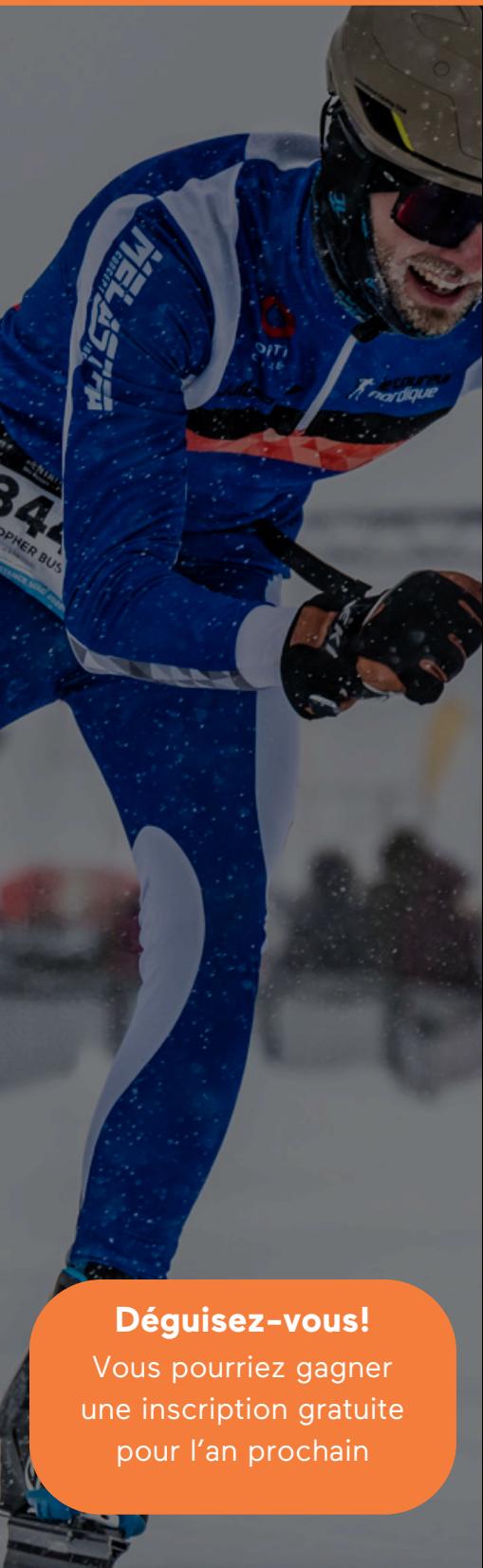
Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 1 h 45 après le départ.

## Distances et nombre de tours

3 km (2 tours)	1,5 km (1 tour)	1,8 km (5 tours)	3,5 km (2 tours)	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.*

# DÉFI LONGUE DISTANCE



**Dimanche 15 février**

Départ 13 h 00

 HÔTEL CHÂTEAU  
LAURIER QUÉBEC  
★★★  
VIEUX-QUÉBEC • GRANDE ALLÉE • PLAINES D'ABRAHAM

## Horaire

11h30 à 12h30 - Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition

12h45 - Consigne d'avant-course

13h00 - Départ

17h00 - Fin du défi

## 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

Femmes / Classe ouverte (solo, tandem et équipe)

Bourses pour les 3 premiers scratch solo femme et homme

## Temps limite

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

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

## Distances et nombre de tours

				
12 km (4 tours)	4,5 km (3 tours)	7,2 km (20 tours)	9 km (5 tours)	4,5 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.*

**VÉLO → RAQUETTE**

**PATIN → SKI**

**COUPÉE → COURSE**

# DÉFI CORPORATIF DU VENDREDI



**Vendredi 20 février**

Départ 13 h 30

## Horaire

- 11h30 - Rassemblement sous les tentes corporatives
- 12h à 13h - Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition
- 13h15 - Consigne d'avant-course
- 13h30 - Départ
- 16h30 - Fin du défi

## 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

Femmes / Classe ouverte (équipe)

## Temps limite

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

## Distances et nombre de tours

6 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,3 km (12 tours)	5,5 km (3 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.*

### **Déguisez-vous!**

Vous pourriez gagner une inscription gratuite pour l'an prochain

VÉLO

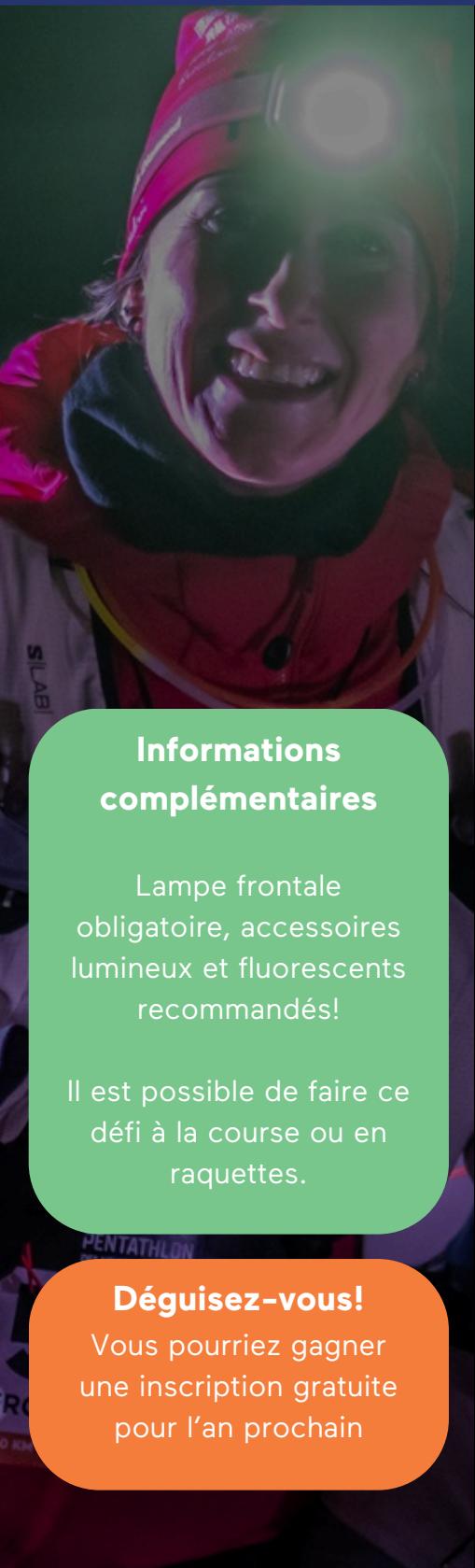
RAQUETTE

PATIN

SKI

COUPÉE

# DÉFI COURSE NOCTURNE



## Informations complémentaires

Lampe frontale obligatoire, accessoires lumineux et fluorescents recommandés!

Il est possible de faire ce défi à la course ou en raquettes.

## Déguisez-vous!

Vous pourriez gagner une inscription gratuite pour l'an prochain

## Vendredi 20 février

Départ 19 h 00 - 19 h 30 - 19 h 45

### Horaire : 1 km

17h30 à 18h30 - Retrait des dossards

18h55 - Consigne d'avant-course

19h - Départ (1 adulte accompagnateur autorisé par enfant)

### Horaire : 5 km

17h30 à 19h00 - Retrait des dossards

19h25 - Consigne d'avant-course

19h30 - Départ

### Horaire : 10 km

17h30 à 19h15 - Retrait des dossards

19h40 - Consigne d'avant-course

19h45 - Départ

## Catégories

1 km : médailles de participation - pas de catégories

5 km : femme / classe ouverte/ kartus

10 km : femme / classe ouverte/ kartus

## Distances et nombre de tours

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

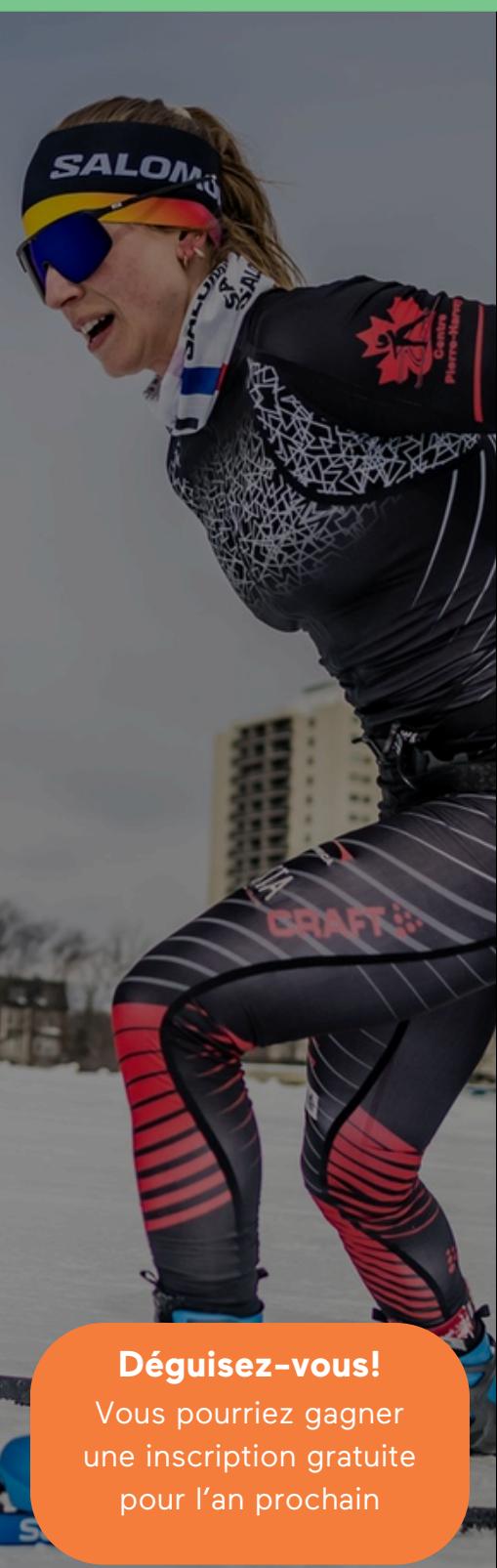
Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

VÉLO → RAQUETTE

SKATE → PATIN

COUPÉE

# DÉFI UNIQUE SKI DE FOND



**Samedi 21 février**

Départ 9 h 30

## Horaire

8h à 9h - Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition

9h15 - Consigne d'avant-course

9h30 - Départ

11h30 - Fin du défi

## Déroulement du défi

Ce défi se déroule en continu de 9h30 à 11h30. La personne qui aura parcouru le plus de tours en 2h remportera le défi.

Le parcours est tracé en skate et en classique.

Pour les tandems et équipes, les passages de relais doivent se faire obligatoirement dans la zone de transition.

## Catégories

Femmes / Classe ouverte (solo, tandem et équipe)

## Temps limite

2h - Seuls les tours complétés avant la fin des deux heures seront comptabilisés.

## Distances et nombre de tours



1,8 km / tour

### Déguisez-vous!

Vous pourriez gagner une inscription gratuite pour l'an prochain

VÉLO → RAQUETTE

SKATING → SKI

COUPÉE → COUPÉE

# DÉFI CORPORATIF DU SAMEDI



## Déguisez-vous!

Vous pourriez gagner une inscription gratuite pour l'an prochain

**Samedi 21 février**

Départ 13 h 30



## Horaire

- 11h30 - Rassemblement sous les tentes corporatives
- 12h à 13h - Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition
- 13h15 - Consigne d'avant-course
- 13h30 - Départ
- 16h30 - Fin du défi

## Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent 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

Femmes / Classe ouverte (équipe)

## Temps limite

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

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

## Distances et nombre de tours

6 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,3 km (12 tours)	5,5 km (3 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.*



# DÉFI EXTRA LONGUE DISTANCE



## Déguisez-vous!

Vous pourriez gagner une inscription gratuite pour l'an prochain

**Dimanche 22 février**

Départ 9 h 30

## Horaire

8h à 9h - Retrait des dossards et entrée dans la zone de transition

9h15 - Consigne d'avant-course

9h30 - Départ

16h30 - Fin du défi

## Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent 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

Femmes / Mixte\* / Classe ouverte (équipe)

Bourses pour les 3 premiers de chaque catégorie

Mixte : 2 femmes minimum

## Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 1 h 30 après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 6 h après le départ.

## Distances et nombre de tours

21 km (7 tours)	7,5 km (5 tours)	14,3 km (40 tours)	21,5 km (12 tours)	10,5 km (7 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.

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

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 →

# MERCI À NOS PARTENAIRES!

PARTENAIRE EN TITRE / TITLE SPONSOR



PARTENAIRES SIGNATAIRE / SIGNATURE SPONSORS



**MALETTE**

**LOCATION BEAUPORT**  
OUTILS ET MACHINERIES

PARTENAIRES PUBLICS / PUBLICS SPONSORS

**Canada**

**Québec**

**Destination Québec**



SITE HÔTE / SITE HOST

PLAINES  
D'ABRAHAM  
PLAINS OF  
ABRAHAM

PARTENAIRES ÉCORESPONSABLES /  
ECO-FRIENDLY SPONSORS

**CAFÉ WILLIAM**



PARTENAIRES MÉDIAS / MEDIAS SPONSORS

**TVA**

**le journal de Québec**

**le journal de Montréal**

**QUOI FAIRE**  
QUÉBEC

PARTENAIRES DE PROGRAMMATION ET FOURNISSEURS /  
PROGRAM SPONSORS AND SUPPLIERS

**TRIATHLON  
QUÉBEC**

**RSEQ**  
QUÉBEC - CHAÎNE-APPALACHES

**HOURRA!**

**PCN  
Physio**

**SOLUTECH**

**metro**

**lavie  
sportive**  
LA CORDEE

**Joop  
énergie**

**Joop  
énergie**

**ULTIMATE**  
Québec

**GENÈSE  
Distribution**

**MUNDIAL  
ENTERTAINMENT**

Les  
producteurs  
de la  
Capitale-Nationale-Côte-Nord

**Nagano  
Skate**

**IMAGERIE NUMÉRIQUE**

**Route-HOT  
ROULETTES DE CHANTIER**

**SANIVAC**

**QUEBEC  
2022  
JEU DU  
MONDE  
GAMES**

Événement  
partenaire

**synerglace  
canada**

**VÉLO → RAQUETE**

**→ PATIN SKI**

**COUPÉ COUPE**

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES

**Fier de contribuer au succès  
du Pentathlon des neiges**

DEC vous souhaite un bon événement !

**Proud to contribute to the success  
of the Pentathlon des neiges**

CED wishes you a great event!

CANADA.CA/DEC



Développement  
économique Canada  
pour les régions du Québec

Canada Economic  
Development  
for Quebec Regions

Canada

# ON BOUGE AVEC VOUS !

Votre  
gouvernement

Québec  
FIER PARTENAIRE

VÉLO → RAQUET

→ PATIN SKI

COUPÉ COUPÉ

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES

**Découvrez nos  
10 incontournables**



Quebec cité

Trouvez d'autres suggestions à inclure à votre itinéraire en consultant notre magazine.



QUEBEC cité  
l'accent d'Amérique

**QUEBEC ANIMÉE**  
ÉVÉNEMENTS DE L'HIVER



Consultez la programmation  
Check out our winter activities and events



VILLE DE QUÉBEC  
l'accent d'Amérique



# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES

Ensemble pour un avenir en santé!



**13 août 2026**  
**Centre Vidéotron**  
proamquebec.com

Au profit de



leucan



**REPOUSSE  
TES LIMITES.  
MALLETTE EST  
DERRIÈRE TOI!**

Félicitations aux participant(e)s du Pentathlon des Neiges 2026!

VÉLO → RAQUETTE → PATIN → SKI → COUPÉE

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES

ENTRE  
DEUX RUNS  
ÇA PREND DE  
LA DISCIPLINE

LA DISCIPLINE, BIÈRE OFFICIELLE  
DU PENTATHLON DES NEIGES SUN LIFE.



Artisans de  
l'hospitalité d'ici



Un lieu d'accueil inspirant,  
où l'excellence rencontre le  
bien-être.

Depuis trois générations,  
nous créons des séjours qui  
allient distinction, confort  
et hospitalité d'ici.

HÔTEL CHÂTEAU  
LAURIER QUÉBEC  
★★★★★  
VIEUX-QUÉBEC - GRANDE ALLÉE - PLAINES D'ABRAHAM

ÉCO FRANCO  
RESPONSABLE

VÉLO → RAQUETE  
→ PATIN → SKI

COUPÉE

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES

**PARFAITEMENT IMPARFAIT**

**INFLUENCEUR MUSICAL**

**CRÉATEUR D'ÉMOTIONS**

TÉLÉCHARGEZ L'APP WKND  
LA RADIO QUI VOUS SUIT PARTOUT

WKnd 91.9 FM HD

**PLAINES D'ABRAHAM**  
**PLAINS OF ABRAHAM**

Bougez en nature et découvrez l'histoire

Ski de fond, patin, marche, glissade, exposition au musée, jardin illuminé, relais chauffés et café au pavillon central

plainesdabraham.ca

Get outdoors and discover history

Cross-country skiing, skating, walking, exhibition at the museum, illuminated garden, heated rest areas, and the café at the Central Pavilion

plainsofabraham.ca

Canada

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

COUPÉ COUPÉ

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES



LACORDÉE X PENTATHLON DES NEIGES Sun Life

Bénéficiez de **20% de rabais** avec le code **PENTA20\***

\*Détails et conditions au <https://www.lacordee.com/pages/details-et-conditions>.



Cet hiver,  
on fait  
équipe!

Le détail qui  
change ta glisse!  
Lis l'article

PCNphysio.com

PCN Physio

VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

COUPURE

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES



Fournisseur officiel de médailles... **en café!**  
Nous développons matériaux de demain à partir des déchets d'aujourd'hui!



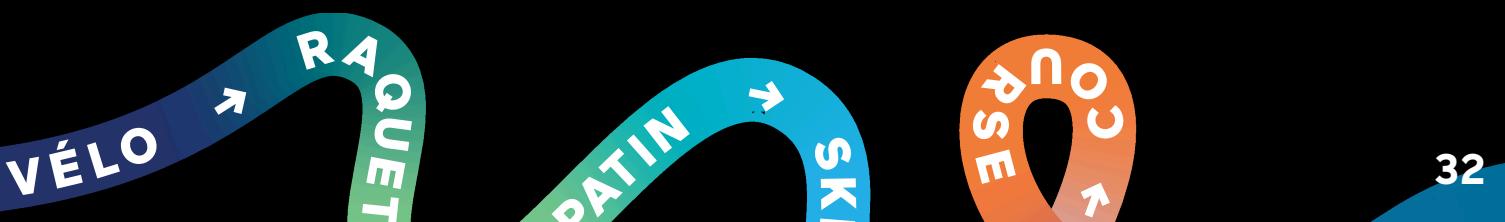
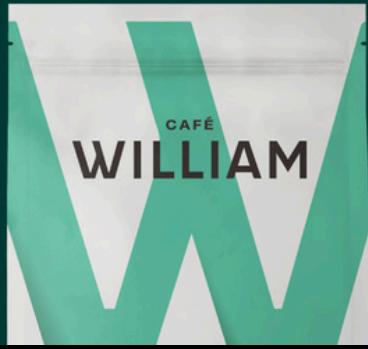
Envie d'en savoir plus ? Rendez-vous sur [www.encorebiomatiaux.com](http://www.encorebiomatiaux.com)



# ÇA OUVRE LES YEUX



BIO. ÉQUITABLE. TORRÉFIÉ ICI 



# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES



VÉLO → RAQUETTE

→ PATIN SKI

PSÉ COUP

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES



## QUOI FAIRE

À QUÉBEC CET HIVER

[QUOIFAIRE.COM](http://QUOIFAIRE.COM)

A photograph of a person cross-country skiing on a snow-covered trail through a forest. The skier is wearing dark clothing and is moving away from the camera. To the left of the trail, there is a small, orange, crystalline object resembling maple syrup. On the right side of the image, there is a large, stylized logo for "JOO.BIO". The logo features the letters "JOO" in a teal color, with a small stylized "i" or drop shape integrated into the letter "O". Below the logo, the text "JOO.BIO" is written in a smaller teal font.

VÉLO → RAQUETTE

SKATIN → SKI

COPSE → COUP