

# HORAIRE

## AVANT LA COURSE

### MERCREDI

3 SEPTEMBRE 2025

- 18 h à 19 h** Réunion d'avant-course en ligne sur la page Facebook du Triathlon Esprit de Montréal (français)
- 20 h** Réunion d'avant course en ligne sur la page Facebook du Triathlon Esprit de Montréal (anglais/english)

### JEUDI

4 SEPTEMBRE 2025

- 17 h à 18 h 30** Entraînement de nage en eau libre dans le Bassin olympique
- 16 h à 19 h** Remise des troussees du participant
- 15 h** **FR seulement** Clinique mon premier triathlon
- 16 h 30** **FR seulement** Clinique mon premier triathlon
- 18 h** **FR et EN** Clinique mon premier triathlon

**Seuls les participants inscrits à l'épreuve peuvent venir chercher leur trousse. Il n'est pas possible de récupérer la trousse du participant d'un autre athlète.**

**Équipe de relais: 1 participant de l'équipe pourra récupérer la trousse pour l'équipe en autant qu'il a une procuration des autres participants de l'équipe.**

### VENDREDI

5 SEPTEMBRE 2025

- 17 h à 18 h 30** Entraînement de nage en eau libre dans le Bassin olympique
- 16 h à 19 h** Remise des troussees du participant

 [Suite à la page suivante](#)

\*Horaire sujet à changement

# HORAIRE (SUITE)

## ESPRIT MONTRÉAL TRIATHLON

### SAMEDI

6 SEPTEMBRE 2025

**6 h 00** Ouverture de la zone de transition\*\*

#### Championnat Canadien Junior/U23/Sénior (DISTANCE SPRINT) + SÉRIE NATIONALE DE DÉVELOPPEMENT

**6 h 45**  Hommes - Épreuve avec sillonnage réservée aux athlètes Élite

**7 h 30**  Femmes - Épreuve avec sillonnage réservée aux athlètes Élite

#### COUPE QUÉBEC U13-U15

**8 h 15**  Hommes - Coupe du Québec U13-U15 avec sillonnage

**8 h 17**  Femmes - Coupe du Québec U13-U15

#### TRIATHLON OLYMPIQUE

**8 h 45**  VAGUE 1\*


**10 h 00**  VAGUE 2\*

**11 h 20**  VAGUE 3 + Équipes relais \*

**12 h 45**  VAGUE 4

**14 h 00**  VAGUE 5

#### TRIATHLON DÉCOUVERTE & U13-U15 (récréatif sans sillonnage)

**14 h 45**  Départ U13-U15 (récréatif sans sillonnage) -  
Départ mixte

**14 h 50**  Départ Découverte

#### DÉFI CORPORATIF

**15 h 15**  Triathlon Sprint

**15 h 20** Duathlon Sprint

• Départ mixte et tous âges confondus.

\*\* L'accès à la zone de transition est possible 2h avant chaque départ. Les participants de la vague 1 devront libérer la zone de transition pour 11 h 30 et les participants de la vague 2 devront avoir libéré la transition pour 12 h 30.

\*\*\* Les participants des épreuves Aqua-vélo seront placés dans la vague 2 des épreuves Triathlon Sprint et Olympique en fonction du temps estimé pour compléter l'épreuve inscrit lors de l'inscription. AUCUN CHANGEMENT DE VAGUE PERMIS.

 Suite à la page suivante

\*Horaire sujet à changement

\*Horaire sujet à changement

# HORAIRE (SUITE)

## ESPRIT MONTRÉAL TRIATHLON

### DIMANCHE

7 SEPTEMBRE 2025

**6 h 00** Ouverture de la zone de transition\*\*

#### TRIATHLON DEMI-ESPRIT (CHAMPIONNATS CANADIENS)

**7 h 00**  Départ par vague

#### DUATHLON (CHAMPIONNATS CANADIENS)

**8 h 45** Duathlon Sprint

**9 h 00** Duathlon Olympique

#### TRIATHLON SPRINT

**10 h 30**  VAGUE 1\*

**11 h 15**  VAGUE 2\*

**12 h**  VAGUE 3 + Équipes relais

**12 h 45**  VAGUE 4

**13 h 30**  VAGUE 5

• Départ mixte et tous âges confondus.

\*\* L'accès à la zone de transition est possible 2h avant chaque départ. Les participants des épreuves de duathlon doivent libérer la zone de transition pour 11 h 30 et les participants de la vague 1 devront avoir libéré la transition pour 12 h.

\*\*\* Les participants des épreuves Aqua-vélo seront placés dans la vague 2 des épreuves Triathlon Sprint et Olympique en fonction du temps estimé pour compléter l'épreuve inscrit lors de l'inscription. AUCUN CHANGEMENT DE VAGUE PERMIS.

\*Horaire sujet à changement