

# SAIL



# CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL

PROPULSÉ PAR ARGON18

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

5-6-7 SEPTEMBRE 2025

Île Notre-Dame  
Bassin olympique  
Circuit Gilles-Villeneuve  
**QUÉBEC, CANADA**

[challenge-espritmontreal.com](http://challenge-espritmontreal.com)



Québec

Montréal

Parc  
Jean-Drapeau



**TRIATHLON**  
QUÉBEC

**TRIATHLON**  
CANADA



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Mots officiels</b>	4
PDG – Challenge Family	5
Mairesse de Montréal	6
Directrice générale de la Société du parc Jean-Drapeau	7
Présidente chef de la direction Sail plein air inc ARGON 18	9
Fondateur du Triathlon Esprit de Montréal	10
Coordonnatrice services aux athlètes	11
Déléguée technique, Triathlon Québec/Canada	12
Se rendre au site de compétition	13
Remise de la trousse du participant	14
Réunion d'avant-course	15
Clinique d'initiation mon premier triathlon, Entraînement de natation	15
Liste du matériel de course	16-17
Chronométrage et résultats, puces électroniques	18-19
Zone de Transition (fonctionnement)	20
Procédure de départ de natation, Procédure de départ des duathlons	21



### **Natation**

Natation	22
Casques de bain	23
Temps limite	24
Combinaison isothermique	25
Règles de combinaison	26



### **Vélo**

Vélo, Nombre de tours, Écran géant	27
Parcours	28
Service mécanique, Toilettes, Zone de ravitaillement	29
Règlements	31
Pénalité pour sillonnage	32



### **Course à pied**

Parcours, Nombre de tours	33
Zone de ravitaillement, Règlements	34

### **Autres épreuves**

Épreuves relais (équipe), Aqua-vélo, Nourriture	36
Ligne d'arrivée	37
Horaire remise de médaille	38
Loterie DATEV Roth Challenge 2026	39
The Championship	40

### **Informations pratiques**

Soins médicaux	41
Qualification pour les championnats du monde de triathlon	42
Services aux participants	44
Certification ÉcoTQ Argent	46
	48



Je vous souhaite la bienvenue à la 2e édition du triathlon SAIL Challenge Esprit Montréal propulsé par Argon 18 ! C'est un honneur de participer à cet événement historique qui célèbre cette année son 41e anniversaire. Il va sans dire que les trois journées de natation, de vélo et de course à pied qui s'en viennent s'annoncent incroyables et nous nous réjouissons de collaborer avec l'équipe locale, la population et les différentes parties prenantes pour faire rayonner cette compétition dans la région de Montréal.

Merci de la passion et de l'engagement dont vous faites preuve dans le cadre du triathlon SAIL Challenge Esprit Montréal propulsé par Argon 18 ainsi que de votre confiance envers Challenge Family.

Je voudrais remercier l'équipe qui travaille sans relâche depuis plusieurs années. Je tiens aussi à remercier particulièrement les innombrables bénévoles, les parties prenantes locales, les commanditaires et la population pour leur soutien. Merci d'accueillir Challenge Family dans votre belle ville.

Chez Challenge Family, les athlètes sont au coeur de tout ce que nous faisons. À Montréal, grâce à la chaleureuse hospitalité de la population, au rythme du triathlon et au cadre emblématique qui l'accueille, c'est une expérience inoubliable qui s'annonce. Je vous souhaite à toutes et à tous bonne chance pour votre compétition et on se voit à la ligne d'arrivée !

**JORT VLAM**  
**PDG - CHALLENGE FAMILY**





Ville de Montréal / Sylvain Légaré

**Je souhaite la bienvenue dans la métropole aux nombreux athlètes de triathlon qui profiteront de nos installations sportives de qualité au Parc Jean-Drapeau. La Ville de Montréal est fière de contribuer au succès de cet événement qui valorise la pratique sportive et les saines habitudes de vie. Je félicite l'équipe organisatrice qui propose plusieurs niveaux à cette compétition, ainsi que des parcours inclusifs et rassembleurs.**

**Je salue aussi les ambassadrices et ambassadeurs qui agissent comme sources d'inspiration pour les athlètes. Finalement, je tiens à remercier les nombreux bénévoles qui assurent le bon déroulement de ce grand événement sportif.**

**Je souhaite un vif succès au SAIL Challenge Esprit Montréal propulsé par Argon 18, une excellente compétition aux athlètes et beaucoup de plaisir à tout le monde.**

**VALÉRIE PLANTE  
MAIRESSE DE MONTRÉAL**

**Montréal** 



## MOT DE BIENVENUE

C'est avec un immense enthousiasme que nous accueillons une nouvelle édition du SAIL Challenge Esprit de Montréal au Parc Jean-Drapeau, un lieu emblématique où le sport prend tout son sens. Ici, athlètes et spectateurs s'épanouissent dans un environnement inclusif et inspirant, conçu pour célébrer la passion, la persévérance et le dépassement de soi.

Avec la natation dans le Bassin olympique, le cyclisme sur le mythique circuit Gilles-Villeneuve et la course à pied sur l'Île Notre-Dame, le parc offre un cadre exceptionnel et sécuritaire pour vivre toute l'intensité du triathlon.

Nous invitons tous les participants à profiter pleinement de cette édition et à s'imprégner de l'énergie unique qui fait la force du SAIL Challenge Esprit de Montréal, propulsé par Argon 18.

**VÉRONIQUE DOUCET**  
**DIRECTRICE GÉNÉRALE, SOCIÉTÉ DU PARC**  
**JEAN-DRAPEAU**





Chers participant(e)s, bénévoles et passionné(e)s de plein air, C'est avec enthousiasme que SAIL renouvelle son engagement en tant que partenaire en titre de la 41<sup>e</sup> édition du Challenge Esprit Montréal! Nous sommes fiers d'être, encore une fois, le partenaire en titre de cet événement emblématique, aux côtés d'une communauté aussi inspirante que celle des triathlètes.

Plus qu'une compétition, le SAIL Challenge Esprit Montréal est une invitation à repousser vos limites et à vivre pleinement votre passion du sport, de l'aventure, du bien-être et du plein air.

Que vous soyez un(e) triathlète expérimenté(e) ou que vous releviez ce défi pour la première fois, nous vous encourageons à savourer pleinement votre accomplissement.

Nous tenons à souligner le travail exceptionnel des organisateur(-trice)s, la générosité des bénévoles et l'énergie incroyable des spectateur(-trice) s qui rendent cet événement possible. Votre engagement et votre présence font toute la différence. Bon triathlon à toutes et à tous! –

**ISABELLE LEMAY**  
**PRESIDENTE ET CHEFFE DE LA DIRECTION**  
**SAIL PLEIN AIR INC.**

The logo for SAIL, featuring the word "SAIL" in a bold, white, sans-serif font. The letter 'A' is stylized with a triangular shape above it.



**SAIL**



**SAIL VOUS SOUHAITE UNE BONNE COURSE**  
**SAIL WISHES YOU A GOOD RACE**

**LA PLUS GRANDE DESTINATION PLEIN AIR AU QUÉBEC | THE ULTIMATE OUTDOOR SUPERSTORE IN QUEBEC**

**Fièremment d'ici | Proudly Canadian** 

[sail.ca](https://sail.ca)

**TRIATHLON SAIL** Challenge Esprit Montréal  
2025

**8** |



Nous sommes donc très heureux de supporter à nouveau cet événement au Parc Jean-Drapeau. Nous félicitons tous les athlètes, de tous les groupes d'âges, débutants ou plus aguerris qui prendront le départ, que ce soit sur la distance découverte, sprint, olympique ou sur le Demi-Esprit. Bonne chance à tous les participants et participantes !

**JEAN FRANCOIS LECLERC**  
**ARGON 18**  
**DIRECTEUR MARKETING MONDIAL**

**ARGON 18** 

C'est tout un honneur pour Argon 18 de poursuivre son association à SAIL Challenge Esprit Montréal comme partenaire-présentateur. Forts du succès de la formidable 40e édition, nous sommes fébriles pour cette nouvelle itération d'un événement qui est déjà un incontournable auprès de la communauté du triathlon.

Challenge Family et les organisateurs de l'événement offrent une expérience unique aux triathlètes locaux et internationaux qui participent à l'événement ainsi qu'aux supporters, amis et membres de la famille qui viendront les encourager. Le triathlon a toujours joué un rôle important dans le développement de la marque Argon 18, aussi bien ici au Québec que sur la scène internationale.



Fondateur du triathlon Esprit de Montréal, Danny McCann a débuté sa carrière de triathlète en 1980 alors que le sport débutait son émergence au niveau mondial. Face à l'absence de triathlons au Québec, il fonde le triathlon Esprit (initialement nommé le Montreal World Triathlon) en 1984 et occupait le rôle d'organisateur depuis 39 ans. Sous sa direction, l'événement a connu une croissance phénoménale, passant d'un modeste départ avec 150 concurrents lors de la première édition à près de 4 000 athlètes aujourd'hui.

Connaissant la qualité de l'événement mis en place par Danny, la Fédération internationale de triathlon lui demande d'organiser les championnats du monde de triathlon de 1999 à Montréal, mettant ainsi la ville sur la carte des destinations mondiales pour le triathlon.

M. McCann souhaite la bienvenue pour une 41e édition aux athlètes, bénévoles, partenaires et souhaite un événement grandiose à tous et chacun.

**DANNY McCANN**  
**FONDATEUR DU TRIATHLON ESPRIT DE MONTRÉAL**



Je suis extrêmement excitée, à l'approche de la 41<sup>e</sup> édition du triathlon SAIL Challenge Esprit Montréal propulsé par Argon 18. La collaboration avec Challenge Family apporte un vent de fraîcheur. Étant coordonnatrice services aux athlètes depuis plusieurs années à Esprit Montréal, je vous assure que mon équipe continuera d'y mettre tout son cœur et son professionnalisme et que les visages connus seront toujours présents pour répondre à vos questions et vous apporter le support nécessaire à la réussite de votre événement.

Nous vous attendons avec impatience les 5-6-7 septembre 2025 au parc Jean-Drapeau pour relever votre défi.

**SOPHIE YERGEAU**  
**COORDONNATRICE SERVICES AUX ATHLÈTES**





Chers athlètes,

Au nom des officiels, je vous souhaite la bienvenue au Triathlon SAIL Challenge Esprit Montréal propulsé par Argon 18. Vous êtes nombreux à avoir choisi de relever un défi qui demande courage, détermination et passion, et je tiens à vous féliciter pour cet engagement exceptionnel. Votre participation contribue à faire de cet événement un moment unique, où se rencontrent performance sportive et dépassement de soi. Merci également aux organisateurs et aux bénévoles dévoués sans qui cet événement ne serait pas possible. Votre engagement et votre travail acharné font toute la différence.

Je vous invite à poursuivre votre préparation avec sérieux et enthousiasme : votre engagement est la clé de votre réussite. Soyez assurés que tous les officiels veilleront à ce que la course se déroule dans un environnement sécuritaire, équitable et empreint de plaisir. Ensemble, faisons de ce triathlon une expérience mémorable.

Bonne préparation et excellente course à toutes et à tous !

**KIM BOYD**

**DÉLÉGUÉE TECHNIQUE - TRIATHLON CANADA / TRIATHLON QUÉBEC**

# ACCÈS AU SITE DE COMPÉTITION

L'événement a lieu au Bassin olympique du parc Jean-Drapeau.



Parc  
Jean-Drapeau



## L'ADRESSE OFFICIELLE :

140, chemin du Chenal Le-Moyne  
Montréal (Québec) H3C 6J6



## MÉTRO :

La station de métro Jean-Drapeau est située sur la ligne jaune. Il est possible de transporter son vélo dans le métro pour se rendre sur le site de compétition. Une fois à l'extérieur de la station de métro, suivez les indications pour le Bassin olympique. Il faut prévoir environ 10 minutes de marche pour se rendre au Bassin olympique à partir du métro.

Pour consulter l'horaire du métro, rendez-vous sur le lien suivant: <http://www.stm.info/fr/infos/reseaux/metro/jaune>. Pour un accès rapide et facile au parc, le métro demeure la meilleure solution!

## COVOITURAGE:

Pourquoi ne pas faire du covoiturage avec un ami ou encore faire la connaissance de sympathiques triathlètes via le site Facebook de Covoiturage – Triathlon Québec: <https://www.facebook.com/groups/444909956213978/>



## VÉLO:

**À partir de Montréal:** via le pont Jacques-Cartier ou le pont de la Concorde (par l'avenue Pierre-Dupuy).

**À partir de la Rive-Sud:** via le pont Victoria ou le pont Jacques-Cartier.



## AUTO:

**À partir de Montréal:** via le pont Jacques-Cartier ou le pont de la Concorde.

**À partir de la Rive-Sud:** via le pont Victoria/Concorde\* ou le pont Jacques-Cartier.

\*Veuillez noter qu'il y a plusieurs événements au Parc Jean-Drapeau le même week-end, et que les stationnements se remplissent très rapidement, ce qui fait qu'il est possible qu'il n'y ait pas assez de places pour tout le monde. Si votre heure de départ est en fin de journée, nous vous encourageons fortement à venir en métro ou à vélo pour éviter tout problème d'accès au site ou de stationnement.

## STATIONNEMENT:

Les voitures stationnées au parc Jean-Drapeau doivent acquitter les frais de stationnement. Vous pouvez acheter une passe de stationnement au coût de 27.75\$ lors de la remise des trousseaux du participant. Il est également possible de payer le stationnement la journée même de l'événement, au même prix et par carte de crédit seulement.

\* Veuillez noter que l'achat d'un laissez-passer de stationnement ne garantit pas une place de stationnement et que les passes de stationnement perdues ou oubliées ne peuvent pas être remplacées. Les places de stationnement sont attribuées aux premières personnes arrivées sur le site. Lorsque le stationnement à côté de la zone de transition (P2) sera plein, les voitures seront redirigées vers d'autres stationnements sur l'île Sainte-Hélène.

# REMISE DE LA TROUSSE DU PARTICIPANT

 Stationnement **P2**  
140, chemin du Chenal Le-Moyne, Montréal (Québec) H3C 6J6

\* Les participants doivent s'assurer d'avoir avec eux une pièce d'identité, leur numéro de dossard ou leur courriel de confirmation d'inscription à l'événement. Seuls les participants inscrits à l'épreuve peuvent venir chercher leur trousse. Il n'est pas possible de récupérer la trousse d'un autre athlète.

## REMISE DE LA TROUSSE DU PARTICIPANT

- Un casque de bain ;
- Un dossard ;
- Des collants avec le numéro pour le vélo et le casque ;
- Un chandail de participant.
- Un sac cadomotus

Afin de réduire l'achalandage et l'attente le jour de l'événement, les participants sont invités à venir chercher leur trousse avant le jour de leur course. Les troussees seront remises selon l'horaire suivant :

## AVANT L'ÉVÉNEMENT :

Jeudi 4 septembre	<b>16 h à 19 h</b>
Vendredi 5 septembre	<b>16 h à 19 h</b>

## DURANT L'ÉVÉNEMENT :

Samedi 6 septembre	<b>5 h 30 à 14 h 30</b>
Dimanche 7 septembre	<b>5 h 30 à 12 h 00</b>



**Il n'est pas possible de récupérer la trousse du participant d'un autre participant. Si vous n'êtes pas en mesure de récupérer votre propre trousse dans les jours précédant l'événement, vous pourrez le faire le jour même.**

**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.**

[CLIQUEZ ICI POUR LE FORMULAIRE DE PROCURATION DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE.](#)

# RÉUNION D'AVANT-COURSE

La réunion d'information d'avant-course sera diffusée en ligne via notre page Facebook:  
<https://www.facebook.com/TriathlonMontreal>.

Après chaque réunion, il y aura une séance de questions et de réponses pour les participants. Un enregistrement sera mis en ligne sur notre site Internet et sur notre page Facebook et sera envoyé par courriel.

## HORAIRE DES RÉUNIONS D'AVANT-COURSE:

Mercredi 3 septembre à 18 h - **FRANÇAIS**  
Mercredi 3 septembre à 20 h - **ANGLAIS/ENGLISH**

Le jour de l'événement, un animateur donnera également des consignes de dernière minute dans la zone d'attente pour le départ de natation. Nous vous invitons à vous présenter dans la zone d'attente **10 minutes** avant l'heure prévue pour votre départ.

# CLINIQUE : MON PREMIER TRIATHLON

Joignez-vous à nous le **jeudi 4 septembre à 15 h, 16 h 30 ou 18 h** pour l'une des 3 cliniques d'initiation «Mon Premier Triathlon» offertes en français. Nous avons également une clinique en anglais à 18 h. Les cliniques Mon Premier Triathlon sont ouvertes à tous les participants mais visent surtout les participants qui s'initient au triathlon et/ou qui aimeraient en savoir plus sur le fonctionnement du triathlon SAIL Challenge Esprit Montréal propulsé par Argon 18. Nous y verrons les différents parcours, comment préparer votre transition et beaucoup plus! Aucun équipement ni aucune inscription ne sont nécessaires. Le rendez-vous pour **les** clinique est proche de l'aire de départ.

## ENTRAÎNEMENT DE NATATION EN EAU LIBRE

Le Bassin olympique sera disponible pour un entraînement de nage en eau libre le **jeudi 4 septembre** et le **vendredi 5 septembre entre 17 h et 18 h 30**. L'entraînement sera dans le corridor 6 (Entrée natation)

# LISTE DU MATÉRIEL DE COURSE

✓	 NAGEUR	✓	 CYCLISTE	✓	 COUREUR	✓	AUTRES optionnel
	Lunettes de natation		Vélo		Souliers de course		Lunettes soleil
	Casque de bain de la compétition. Fourni par les organisateurs.		Casque		Ceinture de dossard et dossard		Collation
	Trisuit ou maillot		bouteille d'hydratation		Casquette ou visière (optionnel)		Montre
	Puce de chronométrage		Trousse de réparation (optionnel)		Ceinture d'hydratation(optionnel)		Crème solaire
			Souliers de vélo ou de course				
			Collants sur le vélo et casque (fournis par les organisateurs.)				

## BRACELET DE L'ATHLÈTE

Un bracelet sur lequel est inscrit votre numéro d'athlète sera attaché à votre poignet au moment de l'enregistrement. Il permet de vous identifier comme participant officiel et doit être porté en tout temps pendant l'événement. Il permet au personnel médical de vous identifier, il vous donne également accès à l'aire de transition et à l'aire de récupération après la course. À défaut de le porter, vous ne serez pas autorisé à récupérer votre vélo ou votre équipement dans l'aire de transition après la course et la natation.

## DOSSARD

Le dossard est seulement obligatoire pour l'épreuve de course à pied

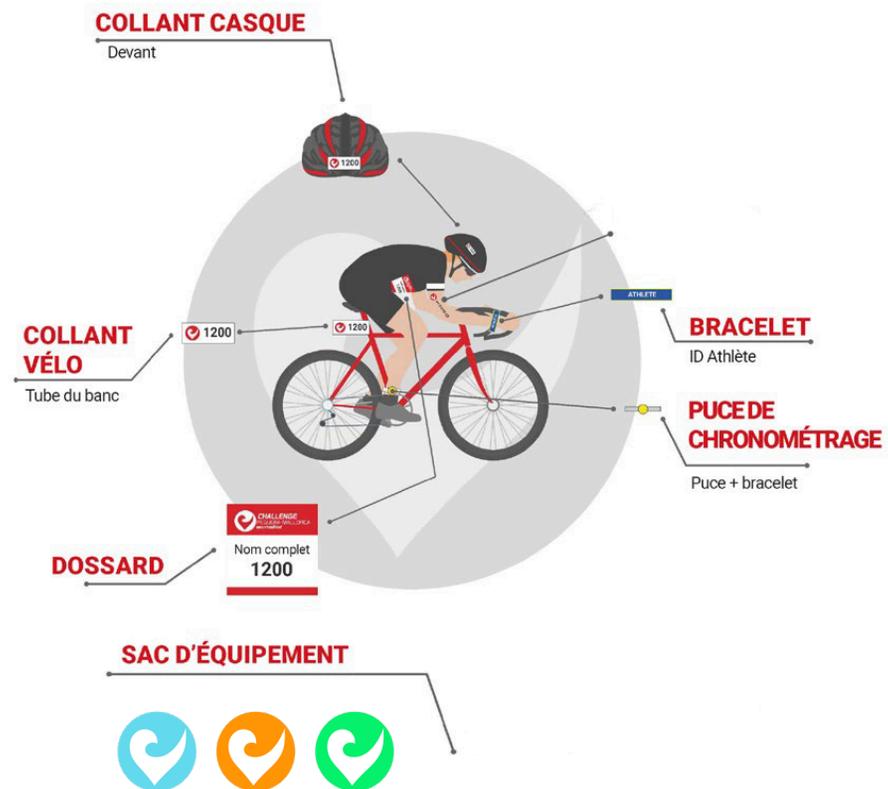
## AUTOCOLLANT VÉLO

Vous recevrez dans votre enveloppe

2 autocollants pour :

- Cadre de vélo
- Casque

Assurez-vous que l'autocollant de la tige de selle est bien visible des 2 côtés sur le cadre de vélo. L'autocollant ne peut être modifié et le logo de l'événement doit être visible. L'autocollant du casque doit être apposé au devant de celui-ci.



## CHRONOMÉTRAGE ET RÉSULTATS

Les amis et membres de la famille des participants pourront suivre les courses en direct. Il suffit de visiter [sportstats.ca](http://sportstats.ca) ou en télécharger l'application pour iPhone / Android en scannant le code QR ci-après.

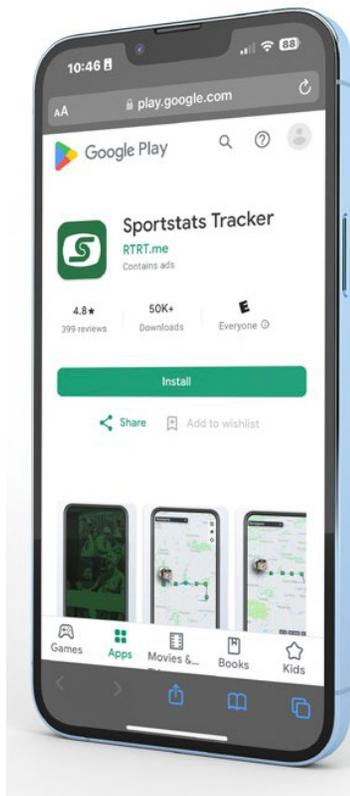
**Les résultats ne seront pas affichés sur place.**

### CODE QR POUR L'APPLICATION SPORTSTATS

Android QR code to app:



iOS QR Code to app:



### CODE QR POUR LES RÉSULTATS DU TRIATHLON ESPRIT



# PUCES ÉLECTRONIQUES

Les puces électroniques seront remises aux participants à l'entrée de la zone de transition. Vous devez mettre votre puce de chronométrage à votre cheville avant de vous diriger vers la zone de départ. Si vous n'avez pas de puce, vous n'aurez pas de temps officiel!

L'organisation remettra une puce par équipe pour les participants qui font les épreuves de relais en équipe. Les membres de l'équipe devront s'échanger la puce à la zone des équipes située à proximité de la zone de transition. Veuillez ne pas échanger votre puce à votre support à vélo.

Des bénévoles sont responsables de retirer les puces à la ligne d'arrivée. **Des frais de 75 \$ vous seront facturés si la puce n'est pas retournée après la course.**



**Si vous n'avez pas de puce, vous n'aurez pas de temps officiel !**



# PROCÉDURE D'ARRIVÉE LE JOUR DE VOTRE ÉVÉNEMENT

## HEURE D'ARRIVÉE

Si vous n'avez pas récupéré votre trousse du participant avant le jour de votre course, **nous vous recommandons d'arriver entre 1 h 30 et 2 h avant votre départ** afin de récupérer votre trousse du participant. Cela vous permettra d'avoir assez de temps pour installer vos affaires dans la zone de transition et vous préparer pour votre course.

## ZONE DE TRANSITION

**La zone de transition ouvre à 6 h le samedi et le dimanche, cependant, l'accès à la zone de transition sera possible uniquement 2 h avant chaque départ. Donc si votre départ est à 11 h, vous ne pourrez pas accéder à la zone avant 9h.**

Avant d'entrer dans la zone de transition, assurez-vous d'avoir mis les collants avec votre numéro de dossard sur votre casque et sur votre vélo. **Il est également important d'avoir votre casque de vélo attaché sur la tête avant d'entrer dans la zone de transition, et ce, afin que les bénévoles puissent vérifier que celui-ci est bien attaché et assez serré pour être sécuritaire.**

Un bénévole vous dirigera ensuite vers les supports à vélos qui ont été désignés pour votre épreuve et votre vague de départ.

Il est permis de laisser vos effets personnels dans la zone de transition à condition qu'ils ne dépassent pas plus de 0.5m de votre vélo, comme stipulé dans le règlement de Triathlon Québec. Il est important de s'assurer de ne laisser aucun objet de valeur dans vos sacs. Des casiers en nombre limité sont disponibles au Quartier des athlètes.

---

## RÈGLEMENTATION DE TRIATHLON QUÉBEC

<https://www.triathlonquebec.org/wp-content/uploads/2025/06/2025-regles-de-competition-TQ-vf.pdf>

## PROCÉDURE DE DÉPART DE NATATION

Nous vous invitons à vous présenter dans la zone de départ au plus tard **10 minutes** avant l'heure de départ qui vous est assignée. Dans la zone de départ, vous aurez l'option de vous placer en fonction de votre vitesse à la natation. Les premiers arrivés dans la zone de départ auront le premier choix d'emplacement de départ. Le départ se fait par intervalles par groupes de 4-6 personnes à la fois toutes les 10 secondes, et ce, jusqu'à ce que tous les participants de la vague en question aient pris le départ.

Un tapis de départ sera installé dans le sable et le temps officiel débutera uniquement lorsque le participant aura traversé ce tapis. Des bénévoles donneront des consignes de départ. Une horloge avec le temps officiel sera également placée au départ et fera le décompte entre chaque départ toutes les 10 secondes. Il est possible que les bénévoles au départ sautent un départ si les participants ne sont pas prêts. Dans cette situation, aucune panique, le temps officiel commencera uniquement une fois que vous aurez traversé le tapis de départ.

## PROCÉDURE DE DÉPART DES DUATHLONS

Les départs des épreuves Duathlon seront donnés au début du parcours de course à pied. Il s'agit d'un départ de masse.

Les participants doivent se présenter au départ 10 minutes avant le début de la course afin d'assister à la réunion d'avant-course.





## NATATION

Voici quelques instructions et recommandations pour la natation:

- Des casques de bain de couleur jaune sont disponibles pour les athlètes rencontrant des difficultés à la natation. Ces casques permettent aux sauveteurs d'identifier les athlètes avec de la difficulté à la natation et qui nécessitent plus d'attention de leur part. **N'hésitez pas à en faire la demande dans la zone de départ ou à la remise des trousseaux du participant.**
- Si vous éprouvez de la difficulté lors de la natation, vous pouvez faire appel à un sauveteur sur une embarcation pour vous aider. Vous avez le droit de vous reposer en vous agrippant sur l'embarcation, mais le sauveteur ne peut pas vous faire avancer dans l'eau.



	Demi-Esprit: 1 tour de 1,9 km-Parcours/bouées BLEUES
	Olympique : 1 tour de 1,5 km-Parcours/bouées JAUNES
	Sprint: 1 tour de 750 mètres-Parcours/bouées BLANCHES
	Initiation/ U13/U15 / Grand Prix/Super Sprint : 1 tour de 375 mètres Parcours/bouées ROUGES



Suite à la  
page suivante



## CASQUES DE BAIN

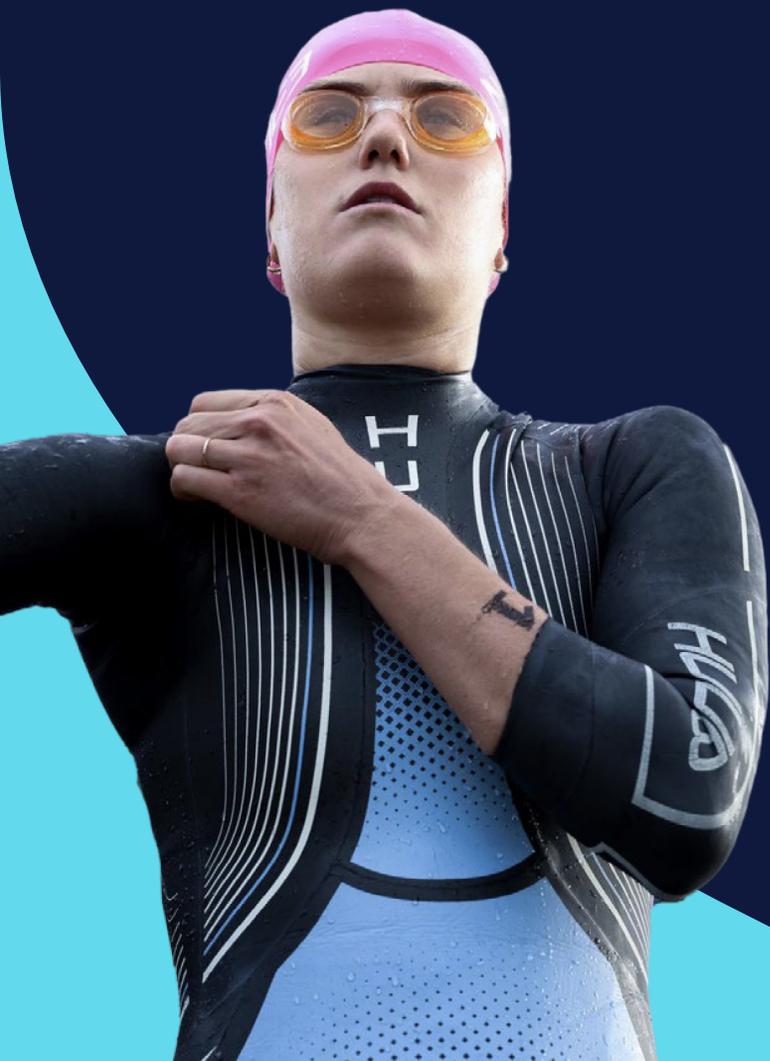


## IMPORTANT

**RAPPEL:** Des casques de bain de couleur jaune sont disponibles pour les athlètes rencontrant des difficultés à la natation. Ces casques permettent aux sauveteurs d'identifier les athlètes avec de la difficulté à la natation et qui nécessitent plus d'attention de leur part.



# NATATION



## TEMPS LIMITE

### TRIATHLON SPRINT

-  **NAGE** 30 minutes après le départ
-  **VELO** 2 heures après le départ
-  **COURSE** 3 heures après le départ

### TRIATHLON OLYMPIQUE

-  **NAGE** 1 heure, 10 minutes après le départ
-  **VELO** 3 heures, 15 minutes après le départ
-  **COURSE** 4 heures, 30 minutes après le départ

### TRIATHLON DEMI-ESPRI (CHAMPIONNATS CANADIENS)\*

-  **NAGE** 1 heure, 40 minutes après le départ
-  **VELO** 5 heures, 30 minutes après le départ
-  **COURSE** 8 heures, 30 minutes après le départ



# NATATION

**Boutique  
du Lac**

## COMBINAISON ISOTHERMIQUE

Le port de la combinaison isothermique est assujéti au règlement de Triathlon Québec.

Nous vous rappelons que la décision officielle quant au port de la combinaison isothermique est prise par les officiels de Triathlon Québec une heure avant le premier départ de la journée. Il est donc inutile de nous demander à l'avance si la combinaison isothermique sera permise. Les informations vous seront communiquées par les annonceurs et les officiels le matin de l'événement.

**Location de la combinaison isothermique :** Il est possible de louer une combinaison isothermique pour le triathlon. Il est fortement recommandé de la louer à l'avance pour s'assurer qu'elle sera disponible. Nos commanditaires, la Boutique du Lac et Sailfish, font la location de combinaisons isothermiques et seront sur place lors de l'événement. Pour plus d'informations, consulter : <https://laboutiquedulac.com/collections/triathlon>

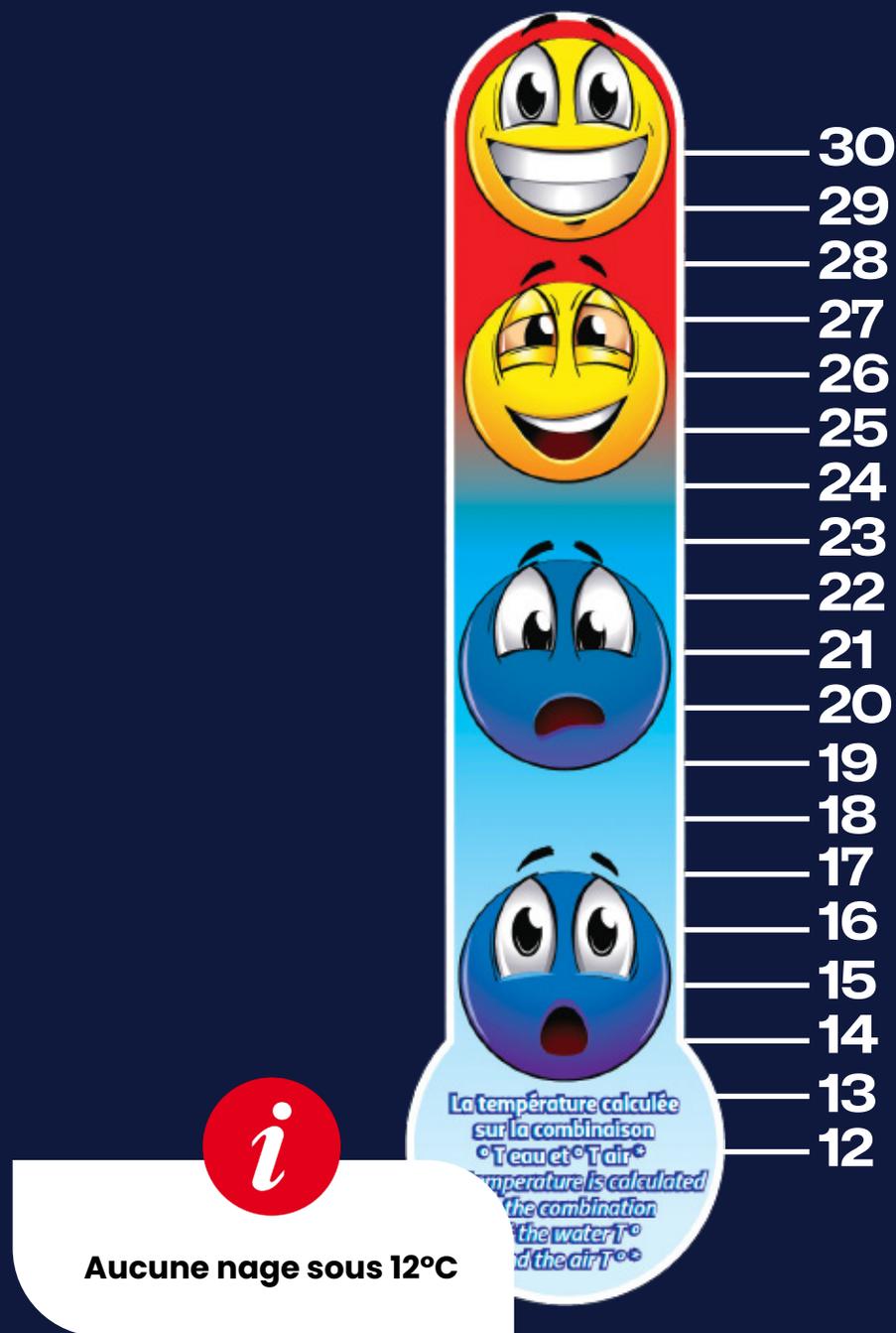


# RÈGLES COMBINAISON ISOTHERMIQUE

Le port de la combinaison isothermique est assujéti au règlement de Triathlon Québec. Pour plus d'information, veuillez consulter le code QR.

## IL Y A TROIS SCÉNARIOS POSSIBLES:

- 1** La combinaison isothermique est **PERMISE** si la température de l'eau est entre 16°C et 22°C (24,5°C pour le Demi-Esprit et pour tous les athlètes de 60 ans et plus).
- 2** La combinaison isothermique est **INTERDITE** si la température de l'eau est supérieure à 22°C pour le Triathlon Sprint et Olympique ou 24,5°C pour le Triathlon Demi-Esprit et pour les 60 ans et plus.
- 3** La combinaison isothermique est **OBLIGATOIRE** si la température de l'eau est inférieure à 16°C.





## VÉLO

Se déroulant sur le circuit Gilles-Villeneuve, le parcours du Triathlon Esprit est presque entièrement plat et rapide! Chaque tour mesure 4,3 km.

### NOMBRE DE TOURS:

Demi-Esprit: 21 tours (91 km)

Olympique: 9 tours (39.5 km)

Sprint Championnat Canadien Junior/U23 et Sénior: 4 tours (18.1 km)

Découverte/Initiation, U13/U15 : 2 tours (9.41 km)

### ÉCRAN GÉANT « COMPTE TOUR »

Demi-Esprit : lorsqu'il restera 20, 15, 10, 5, 3, 2 et 1 tour. Lorsque le participant aura complété le nombre de tours requis (21) l'écran affichera TRANSITION

Olympique : lorsqu'il restera 5, 3, 2 et 1 tour. Lorsque le participant aura complété le nombre de tours requis (9) l'écran affichera TRANSITION

Sprint Championnat Canadien Junior/U23 et Sénior: lorsqu'il restera 1 tour à faire

Découverte/Initiation, U13/U15: lorsqu'il restera 1 tour à faire



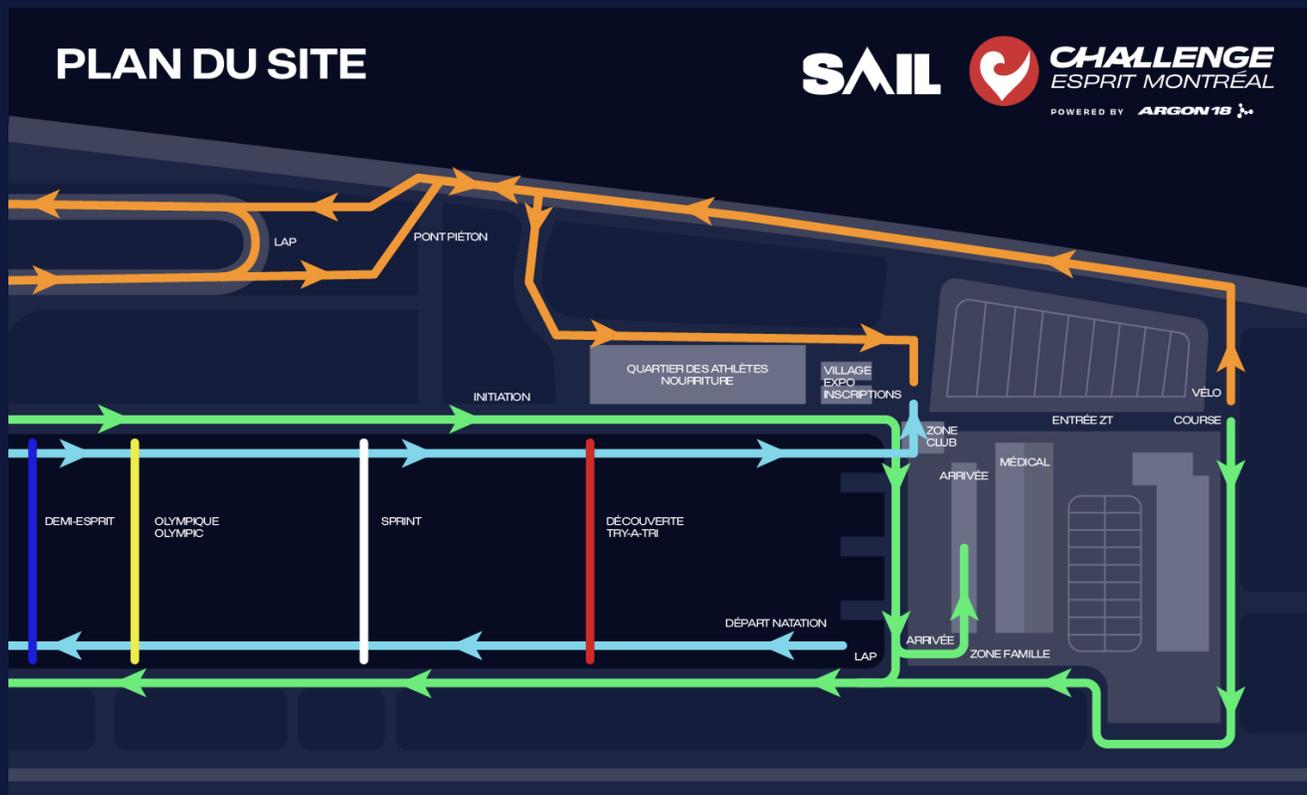
85	Beauchesne, Brooke	TRANSITION
86	Leishman, Sunnie	2 TOURS A FAIRE
87	Bouchard, Jorane	2 TOURS A FAIRE
88	Coppola, Abigail	2 TOURS A FAIRE
89	Pharand, Carolane	4 TOURS A FAIRE
90	Tarini, Philippe	2 TOURS A FAIRE
91	Vaudrin, Olivier	2 TOURS A FAIRE
92	Kerschner, Noel	2 TOURS A FAIRE
93	Hirsecu, Cezar	4 TOURS A FAIRE
94	Asselin, Émile	2 TOURS A FAIRE
97	Tu, Tony	TRANSITION
100	Maki Catta	TRANSITION



Suite à la page suivante



## PARCOURS VÉLO



## IMPORTANT

Lorsque vous voyez votre nom sur l'écran géant avec le mot **“transition”** à côté de votre nom, il est **IMPÉRATIF** que vous quittiez le parcours de vélo **IMMÉDIATEMENT** après l'écran. L'écran affiche le nombre de tours **À FAIRE** et il est situé environ à 300 m avant la sortie du parcours de vélo pour donner assez de temps de réaction. La sortie du vélo sera à la droite.

**Il est IMPÉRATIF de ralentir le plus possible à l'approche de l'entrée et de la sortie du circuit Gilles-Villeneuve.**



Suite à la  
page suivante



## SERVICE MÉCANIQUE

Il y aura un service mécanique à la tête d'épingle du Circuit Gilles Villeneuve et à côté de la zone de transition.. Le service mécanique est assuré par notre partenaire Argon 18

Les participants y trouveront de l'eau, de la boisson d'électrolytes, des gels SPARK et des bananes. Veuillez noter que vous devez vous arrêter à la zone de ravitaillement pour remplir vos bouteilles ou pour obtenir les ravitaillements. Les bénévoles ne donneront pas les bouteilles lorsque vous êtes en mouvement sur le vélo.

## TOILETTES

Il y aura des toilettes chimiques à la station d'aide du parcours vélo. pour les participants du Demi-Esprit seulement.



## ZONE DE RAVITAILLEMENT

Une zone de ravitaillement aux garages Grand Prix sur le Parcours Vélo sera disponible pour **les participants du Triathlon Demi-Esprit seulement.**



**MINT'N DRY**

PRODUITS D'ENTRETIEN POUR VÉLO



Conçu et  
fabriqué ici  
avec des   
athlètes d'ici.

MINT'N DRY est fière de s'associer aux événements Challenge Family et souhaite à tous les triathlètes, d'ici et d'ailleurs, des performances à la hauteur des efforts que vous avez investis pour vous rendre jusqu'ici.



LA  
**BOUTIQUE  
DU LAC**

VOTRE **SPÉCIALISTE** EN  
ÉQUIPEMENT DE **TRIATHLON**



- **LOCATION & VENTE DE WETSUITS -**  
TRISUITS, CHAUSSURES, ETC.

(418) 841-5194

[WWW.LABOUTIQUEDULAC.COM](http://WWW.LABOUTIQUEDULAC.COM)



## RÈGLEMENTS :

- Dépassement: le jour de l'événement, les participants doivent rouler à gauche et dépasser par la droite (à l'inverse de la conduite automobile). Un participant qui ne respecte pas ces consignes pourrait recevoir une pénalité pour blocage;
- Le casque de vélo doit être attaché en tout temps (dès que le vélo est enlevé du support de transition);
- Les écouteurs et les téléphones cellulaires sont interdits;
- Il est interdit de faire un réchauffement à vélo le jour de la course sur le circuit Gilles-Villeneuve;
- Le sillonnage est interdit. Les athlètes doivent garder une distance de plus de 12 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser aura 25 secondes pour dépasser le cycliste devant lui.

- L'athlète qui se fait dépasser aura 25 secondes pour reculer de 12 mètres avant de tenter un nouveau dépassement;

- La pénalité pour sillonnage est 30 secondes pour les distances Sprint et moins, 1 minute pour les distances Olympique et 2 minutes pour la distance demi-Esprit.

## IMPORTANT

**N'oubliez pas qu'il y a beaucoup d'athlètes sur le circuit; il est donc important de ne pas encombrer le parcours de vélo et de faire attention lors des dépassements. Il est recommandé d'avertir la personne lors du dépassement (ex.: « attention je passe à droite »). N'oubliez pas de rester toujours poli et courtois !**



# PÉNALITÉ POUR SILLONAGE

 <b>Sillonage</b>	Carton bleu, un temps de 30 secondes (Sprint et moins), 1 minute (Olympique), 2 minutes (Demi-Esprit).
 <b>Bloquage, déchets ou autres</b>	Carton jaune, un temps de 5 secondes pour le découverte, 10 secondes pour le Sprint, 15 secondes pour Olympique et 30 secondes pour la demi distance
 <b>Carton rouge ou 3 cartons bleus</b>	Un officiel vous montre un carton rouge ou le cumulatif de 3 cartons bleus, <b>vous serez disqualifié de la course.</b>

Toutes les pénalités sur le parcours vélo devront être servies à la tente de pénalité à proximité de la ligne de débarquement (tente jaune). Un défaut d'arrêter à la tente de pénalité entraînera une disqualification automatique du participant.





# COURSE À PIED

## PARCOURS

Se déroulant autour du Bassin olympique, le parcours de course du Triathlon Esprit est entièrement plat et très rapide!

## NOMBRE DE TOURS

	Demi-Esprit: 4 tours et 1/2 (21,1 km) - Il faut longer le bassin en tout temps. Au dernier tour, assurez-vous de passer sur la passerelle qui traverse l'eau afin de compléter ½ tour du bassin seulement ( <b>voir la carte du parcours</b> ).
	Olympique : 2 tours (10 km) - ( <b>voir la carte du parcours</b> ).
	@Sprint Championnat Canadien Junior/U23 et Sénior : 1 tours (5 km) - ( <b>voir la carte du parcours</b> ).
	Initiation, U13/U15 (2.5 km): ½ tour du bassin (2.5 km): assurez-vous de tourner sur la passerelle qui traverse l'eau afin de compléter ½ tour du bassin seulement ( <b>voir la carte du parcours</b> ).
	Duathlon Sprint (2.5 km) : <b>1er tour</b> : 1 tour du bassin (5 km). 2e tour: ½ tour du bassin (2.5 km) : À la deuxième course, assurez-vous de tourner sur la passerelle qui traverse l'eau afin de compléter ½ tour du bassin seulement ( <b>voir la carte du parcours</b> ).



Suite à la page suivante

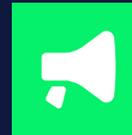


## ZONE DE RAVITAILLEMENT

Le parcours de course à pied compte 4 zones de ravitaillement. Les participants y trouveront de l'eau et de la boisson d'électrolytes SPARK. Pour les athlètes du Demi-Esprit uniquement, il y aura également des bananes, des oranges, et du cola. Certaines zones de ravitaillement auront également des toilettes chimiques pour les participants.



**Nous vous recommandons d'éviter les bouteilles à usage unique et d'apporter vos propres bouteilles ou verres réutilisables que vous pourrez remplir aux 4 zones de ravitaillement. Il n'y aura aucune bouteille d'eau en plastique à usage unique sur le site le jour de l'événement. L'équipe du Triathlon Esprit a toutefois prévu le coup en optant pour des verres en carton recyclable.**



## TRIATHLON QUÉBEC

## RÈGLEMENTS:

- Dépassement: courir à droite, dépasser à gauche.
- Les cellulaires et les écouteurs sont interdits en tout temps à la course à pied;
- Le dossard doit être porté en tout temps à l'avant;
- Il est interdit de faire un réchauffement sur le parcours de course à pied;
- Il est interdit de jeter des déchets par terre, sauf aux endroits prévus à cet effet dans les zones de ravitaillement.



FIER PARTENAIRE DE VOTRE PERFORMANCE

NOUVEAUTÉS 2025

NOUVEL EMBALLAGE

NOUVEAU FORMAT  
700 GR

+ 40 MG DE  
CALCIUM  
PAR PORTION



SAIL



CHALLENGE  
ESPRIT MONTRÉAL

PROPULSÉ PAR ARGON 18

[www.sparksportsnutrition.com](http://www.sparksportsnutrition.com)  
[care@sparksportsnutrition.com](mailto:care@sparksportsnutrition.com)



## ÉPREUVES RELAIS (ÉQUIPE)

Les participants des épreuves à relais doivent suivre les mêmes consignes que les autres participants, et ce, pour toutes les épreuves. L'organisation remettra UNE puce de chronométrage par équipe. Les membres de l'équipe devront s'échanger la puce entre chaque discipline à la zone des équipes située proche de la zone de transition (nageur au cycliste, cycliste au coureur). Les membres de l'équipe qui ont terminé leur épreuve ou qui sont en attente pour faire leur épreuve peuvent rester dans la zone des équipes, mais doivent éviter d'encombrer les allées. Les participants au triathlon en équipe qui ne font pas la course à pied pourront venir récupérer leur médaille à la ligne d'arrivée.

## AQUA-VÉLO

Les participants des épreuves AQUA-VÉLO partent dans les mêmes vagues que les participants du triathlon. Par exemple, un athlète qui participe à l'épreuve Aqua-vélo sur distance sprint se verra assigner un départ dans l'une des vagues du triathlon sprint.

Comme l'épreuve d'Aqua-vélo ne comporte pas de course à pied, le temps officiel s'arrêtera automatiquement lorsque l'athlète traversera le tapis de chronométrage à l'entrée de la zone de transition après avoir complété l'épreuve vélo. Après avoir complété l'épreuve, les participants doivent venir porter leur puce à la ligne d'arrivée pour recevoir leur médaille de participation.

## NOURRITURE

Un repas d'après-course sera remis à chaque participant.



## IMPORTANT

**Nous ne serons malheureusement pas en mesure de gérer les allergies alimentaires. Nous vous recommandons donc de prendre les précautions nécessaires si vous avez des allergies spécifiques. Notre objectif est de vous offrir une expérience culinaire agréable adaptée à chacun, afin que vous puissiez vous concentrer sur votre performance et profiter pleinement de l'événement. Bon appétit à tous !**

# LIGNE D'ARRIVÉE

Les amis et/ou les membres de la famille (maximum 4) peuvent franchir la ligne d'arrivée avec l'athlète à un moment opportun. Une zone désignée sera aménagée près de la ligne d'arrivée pour que les familles puissent attendre leur athlète. Nous souhaitons que l'athlète partage ce moment avec ses proches qui l'ont soutenu tout au long de son parcours. Cette arrivée offre à chaque participant suffisamment de temps pour célébrer son exploit sans interférer avec les autres finissants, et garantit la sécurité de tous les athlètes, bénévoles et spectateurs.



# HORAIRE REMISE DE MÉDAILLE

Les médailles des gagnants toutes catégories seront remises dès que la liste des gagnants sera disponible. Les médailles par catégorie d'âge pourront être récupérées à la table des médailles dès que les résultats seront disponibles.

Catégorie	Heure	Catégorie de médailles
<b>SAMEDI</b>		
<b>Championnat Canadien ÉLITE</b>	9:30 am	Top 3 Junior Top 3 U23 Top 3 Senior
<b>U13/U15</b>	3:00 pm	Top 3 U13 et U15
<b>Découverte</b>	3:30 pm	TOP 3 Overall
<b>Triathlon Olympique + Aqua-Vélo Olympique Équipes Olympique +</b>	4:00 pm	-Top 3 Triathlon (Overall) -Top 3 Aqua-Vélo (Overall) -Top 3 Équipes (Overall) -Top 3 Groupe d'âge (5 ans)
<b>DIMANCHE</b>		
<b>Duathlon Sprint</b>	11:30 am	-Top 3 (Overall) -Top 3 GA aux 5 ans
<b>Duathlon Olympique</b>	1:00 pm	-Top 3 (Overall) -Top 3 GA aux 5 ans
<b>Demi-Esprit Aqua Vélo Demi Équipes (Demi)</b>	2 :30 pm	-Top 3 Demi (Overall) -Top 3 Aqua-Vélo (Overall) -Top 3 Équipes (Overall) -Top 3 Groupe d'âge (5 ans)
<b>Triathlon Sprint Aqua Vélo Triathlon Sprint Équipes Sprint</b>	3 :00 pm	-Top 3 Triathlon (Overall) -Top 3 Aqua-Vélo (Overall) -Top 3 Équipes (Overall) -Top 3 Groupe d'âge aux 5 ans

# LOTÉRIE DATEV ROTH CHALLENGE 2026

L'équipe de Challenge Family est heureuse de vous annoncer que notre partenaire, le parc Jean-Drapeau, vous offre l'opportunité unique de participer à une loterie - et courir une chance de réserver votre place pour l'incroyable Datev ROTH Challenge 2026!

Le mythique triathlon Datev ROTH Challenge, qui a lieu chaque année depuis 1984, met en compétition les meilleurs triathlètes du monde entier pour 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,2 km de course à pied en plein cour de la campagne allemande. C'est une occasion de rayer cet item de votre liste et de porter fièrement le dossard pour cette course d'une vie.

Lors de la remise des troussees du demi-Esprit, vous aurez l'opportunité d'inscrire votre nom dans la loterie pour le DATEV ROTH 2026. Il vous suffira de vous présenter à la cérémonie protocolaire du DATEV ROTH, dimanche à 15h30, et d'espérer que votre nom soit tiré! Vous pourrez ensuite récupérer votre certificat comportant un numéro et un code d'accès pour vous inscrire au DATEV ROTH et régler les frais. Ceci vous ouvrira les portes d'une expérience unique en triathlon en 2026.





## THE CHAMPIONSHIP

CHALLENGE Esprit Montréal fait partie des courses qualificatrices pour THE CHAMPIONSHIP. Au total, 72 places permettent de se qualifier pour l'édition 2026.

Une place est prévue pour chacun des six (6) premiers de chaque groupe d'âge (masculin et féminin) aux courses CHALLENGE FAMILY Demi et Longue Distance. Les places se transmettront dans chaque catégorie jusqu'à la 12e place.

Les qualifiés auront quatre (4) semaines pour confirmer leur place après la course de qualification. Ils et elles recevront leur créneau par courriel après la course.





## SOINS MÉDICAUX

Notre salle médicale est située dans le chapiteau de la ligne d'arrivée. Les membres de notre personnel médical veilleront sur les participants tout au long de l'événement. Des premiers répondants circuleront sur le parcours pour vous assister en cas de blessure ou de malaise. Le personnel médical a le droit d'arrêter tout participant pendant l'événement et de le retirer de la compétition pour sa propre sécurité.



# QUALIFICATION POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE TRIATHLON GROUPE D'ÂGE

Le Triathlon Challenge Esprit de Montréal offre plusieurs places de qualification pour les championnats du monde groupe d'âge multisport de World Triathlon.

**Voici un aperçu des places de qualification disponibles:**

## **Triathlon Longue Distance (Demi-Esprit) :**

3 places/ groupe d'âge pour les championnats du monde multisport 2026 à Abu Dhabi, EAU (dates à confirmer)

**Duathlon Sprint :** 3 places/ groupe d'âge pour les championnats du monde multisport 2026 à Abu Dhabi, EAU (dates à confirmer)

**Duathlon Olympique:** 3 places/ groupe d'âge pour les championnats du monde multisport 2026 à Abu Dhabi, EAU (dates à confirmer)

**Aqua-Vélo Longue Distance:** 3 places/ groupe d'âge pour les championnats du monde multisport 2026 à Abu Dhabi, EAU (dates à confirmer)

**Veillez prendre note que la qualification se fait sur la base de votre catégorie d'âge aux championnats du monde de 2026 (c'est-à-dire que c'est votre âge au 31 décembre 2026 qui est pris en compte). Les résultats officiels seront donc réajustés d'un an pour la qualification.**

Pour être éligible à la sélection, n'oubliez pas que vous avez jusqu'à la veille de l'événement pour remplir votre manifestation d'intérêt et acquitter les frais associés. **Le formulaire de manifestation d'intérêt est disponible ici :** <https://www.triathloncanada.com/fr/athletes-et-equipes/championnats-du-monde-ga/>

**THE CHAMPIONSHIP**  
SAMORIN-SLOVAKIA

**CHALLENGE FAMILY**

**LE CHAMPIONNAT SAMORIN-SLOVAQUIE QUALIFIEZ-VOUS MAINTENANT! 24 MAI 2026**

[www.thechampionship.de](http://www.thechampionship.de)

x-bionic® sphere  
the universe of sports, leisure and innovation

# CHALLENGE FAMILY

## CALENDRIER DES COURSES 2025

<b>CHALLENGE SIR BANI YAS</b> ABU DHABI, 3-7 AVRIL 2025	Ⓞ LONGUE MOYENNE	<b>CHALLENGE ÉTAT DU NEW JERSEY</b> ÉTATS-UNIS, 20 JUILL 2025	OLYMPIQUE
<b>CHALLENGE FLORIANÓPOLIS</b> BRÉSIL, 6 AVRIL 2025	MOYENNE	<b>CHALLENGE TURKU</b> FINLANDE, 27 JUILL 2025	MOYENNE
<b>CHALLENGE TAIWAN</b> TAÏWAN, 26 AVRIL 2025	Ⓞ LONGUE MOYENNE OLYMPIQUE	<b>CHALLENGE SAMARKAND</b> OUZBÉKISTAN, 24 AOÛT 2025	MOYENNE
<b>CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA</b> ESPAGNE, 26 AVRIL 2025	MOYENNE	<b>CHALLENGE MALAYSIA</b> MALAÏSE, 31 AOÛT 2025	MOYENNE
<b>CHALLENGE GALLIPOLI</b> TURQUIE, 4 MAI 2025	MOYENNE	<b>CHALLENGE FORTALEZA</b> BRÉSIL, 31 AOÛT 2025	MIDDLE
<b>CHALLENGE CESENATICO</b> ITALIE, 11 MAI 2025	MOYENNE	<b>CHALLENGE BEIJING</b> CHINE, SEP 2025 (DATE À CONF.)	OLYMPIQUE
<b>CHALLENGE SALOU</b> ESPAGNE, 11 MAI 2025	MOYENNE	<b>SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL</b> CANADA, 7 SEPT 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
<b>LE CHAMPIONNAT</b> SLOVAQUIE, 18 MAI 2025	Ⓞ MOYENNE	<b>CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM</b> PAYS-BAS, 13 SEPT 2025	Ⓞ LONGUE MOYENNE
<b>CHALLENGE ST PÖLTEN</b> AUTRICHE, 25 MAI 2025	MOYENNE	<b>CHALLENGE SANREMO</b> ITALIE, 21 SEPT 2025	MOYENNE
<b>CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM</b> CORÉE, 2025 (DATE À CONF.)	Ⓞ LONGUE	<b>CHALLENGE VIEUX BOUCAU</b> FRANCE, 11 OCT 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
<b>LOTTO CHALLENGE GDAŃSK</b> POOGNE, 22 JUIN 2025	MOYENNE	<b>CHALLENGE PEGUERA MALLORCA</b> ESPAGNE, 18 OCT 2025	MOYENNE
<b>CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE</b> AUTRICHE, 29 JUIN 2025	MOYENNE	<b>CHALLENGE FORTE VILLAGE SARDINIA</b> ITALIE, 26 OCT 2025	OLYMPIQUE
<b>SAIL CHALLENGE CAP QUÉBEC</b> CANADA, 29 JUIN 2025	MOYENNE OLYMPIQUE	<b>CHALLENGE BARCELONA</b> ESPAGNE, OCT 2025 (DATE À CONF.)	OLYMPIQUE
<b>CHALLENGE SANDEFJORD</b> NORVÈGE, 29 JUIN 2025	MOYENNE	<b>CHALLENGE XIAMEN</b> CHINE, 2 NOV 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
<b>DATEV CHALLENGE ROTH</b> ALLEMAGNE, 6 JUILL 2025	Ⓞ LONGUE	<b>CHALLENGE CANBERRA</b> AUSTRALIE, 15-16 NOV 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
<b>LE CHAMPIONNAT SAMORIN-SLOVAQUIE</b> TOUTES LES COURSES SONT DES COURSES DE QUALIFICATION POUR LE CHAMPIONNAT		<b>CHALLENGE ISRAMAN</b> ISRAËL, 30 JAN 2026	Ⓞ LONGUE MOYENNE
		<b>GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WĀNAKA</b> NOUVELLE-ZÉLANDE, 21 FEVR 2026	MOYENNE

[www.challenge-family.com](http://www.challenge-family.com) #EveryAthleteEveryChallenge #AllAboutTheAthlete

# SERVICES AUX PARTICIPANTS



## TOILETTES, DOUCHES ET VESTIAIRES

Les toilettes, les vestiaires et les douches du Quartier des athlètes seront accessibles pour les participants. Comme il n'y aura pas de service de dépôt des sacs, les participants devront donc laisser tout leur équipement dans la zone de transition dans l'espace prévu pour chaque athlète, ou bien dans leur véhicule. Des casiers sont disponibles dans le Quartier des athlètes. Il est fortement recommandé de ne laisser aucun objet de valeur dans les sacs de la zone de transition.

Des toilettes chimiques seront installées un peu partout sur le site et sur le parcours.

## ZONE DES EXPOSANTS

Nos commanditaires Sailfish et La Boutique du Lac seront présents pour vous servir en matière de location/achat de combinaisons isothermiques (wetsuit) et de problèmes mécaniques avec votre vélo.

Pour la location de combinaisons isothermiques, visitez le site de La Boutique du Lac: <https://laboutiquedulac.com/pages/location-de-wetsuit>

Les services de mécanique à vélo seront également offerts par Argon 18. Ils seront présents dans la zone des exposants et sur le parcours vélo.

## ZONE CLUB

Les clubs sont invités à apporter une tente et l'installer dans la zone club proche du départ de natation. Pour réserver un espace pour votre club sans frais dans la zone club, écrivez-nous au [info@challengeespritmontreal.com](mailto:info@challengeespritmontreal.com)





## ALIMENTATION

Un repas d'après-course sera remis à chaque participant.

L'offre alimentaire pour les spectateurs au parc Jean-Drapeau est très limitée. Veuillez planifier en conséquence.



## MÉDAILLES ET CHANDAILS

Des chandails et des médailles de participation seront offerts à tous les participants. Les chandails seront remis en même temps que la trousse du participant et les médailles seront remises à la ligne d'arrivée.

\* Veuillez prendre note que nous ne pouvons pas vous garantir que nous aurons la bonne taille pour vous. Ainsi, les premiers à venir chercher leur chandail auront un meilleur choix de tailles.



## INTERDICTION DE STATIONNEMENT DE NUIT

Le stationnement de nuit (en auto, VR, etc.) est interdit en tout temps sur le site du parc Jean-Drapeau.

# CERTIFICATION



## **Savez-vous que le triathlon SAIL Challenge Esprit Montréal propulsé par Argon 18 a obtenu la certification ÉcoTQ Argent en 2024?**

D'abord, qu'est-ce que la certification ÉcoTQ?

C'est une grille d'évaluation articulée autour de 5 grands piliers, soit: les ressources humaines et la gestion du territoire, l'alimentation, la gestion des matières résiduelles et des sources d'énergie, la sensibilisation et l'éducation à l'environnement et finalement, le transport, le déplacement et l'émission de gaz à effet de serre (GES).

Nous sommes très fiers de pouvoir vous annoncer que nous avons rempli les exigences d'écoresponsabilité de Triathlon Québec pour la certification argent lors de notre événement de l'an dernier.

Le consortium Écho-Logique a même observé une diminution de 702 kg de matière entre les éditions 2019 à 2023!

Dans le but d'une amélioration constante, nous améliorons nos affiches informatives afin de mieux vous guider pour la collecte des matières organiques. Nous vous invitons à respecter les écriteaux appropriés qui seront près des bennes à ordures, recyclage et compostage.

Nous changerons également nos verres d'eau servis sur le parcours pour des verres de carton uniquement.

Merci aux participants qui ont répondu au sondage de notre équipe verte sur l'émission des gaz à effet de serre. Nous vous invitons également à prévoir vos déplacements pour l'évènement 2025 et à venir à vélo, en transport en commun, en covoiturage ou en voiture électrique.

Au plaisir de vous retrouver pour édition 2025 Verte en couleur!

L'équipe de Triathlon SAIL Challenge Esprit Montréal propulsé par Argon 18

## DONS DE SOULIERS

Cette année nous avons l'opportunité de faire une différence significative au-delà des sentiers que nous parcourons. Dans un effort pour soutenir la communauté locale et offrir une aide précieuse à ceux dans le besoin, nous lançons une initiative spéciale en partenariat avec la Mission Old Brewery.

Nous vous invitons à vous joindre à nous en apportant vos espadrilles qui ne servent plus. Ces chaussures, qui ont peut-être déjà foulé des kilomètres de routes et de sentiers, peuvent maintenant trouver une nouvelle vie et apporter du confort à ceux qui en ont besoin.

La Mission Old Brewery s'engage à redistribuer ces dons de manière équitable aux personnes défavorisées de notre communauté. Vos gestes de générosité peuvent avoir un impact réel sur la vie de quelqu'un en offrant un peu de réconfort et de dignité.

Lorsque vous préparez votre équipement pour le SAIL Challenge Esprit Montréal, n'oubliez pas d'inclure vos espadrilles inutilisées. Ensemble, nous pouvons transformer nos pas en une source d'espoir et de soutien pour ceux qui en ont le plus besoin.

MISSION  
OLD BREWERY





## REJOIGNEZ NOTRE MOUVEMENT ET CONTRIBUEZ À SA RÉUSSITE

- 1** Privilégiez le transport en commun et le covoiturage
- 2** Pratiquez le recyclage et le compostage sur place
- 3** Apportez vos sacs réutilisables pour réduire le suremballage et les déchets
- 4** Utilisez les stations d'eau pour le ravitaillement
- 5** Téléchargez les outils numériques plutôt qu'utiliser les versions papier

**Serez-vous des nôtres pour  
une planète plus en santé?**



BIOSPHERE

2025

CERTIFIÉ



SAIL Challenge  
Esprit Montréal

Pour avoir démontré le respect des actions de Biosphere Sustainable, alignées sur les 17 Objectifs de Développement Durable de l'Agenda 2030 des Nations Unies, engageant les employés dans un projet commun et étant positivement valorisés par leurs clients.

Dr. Tomás de Azcárate Bang  
Président, RTI



# TOUJOURS LÀ POUR VOUS SOUFFLER DANS LE DOS



POUR VOUS PRÉPARER L'ESPRIT TRANQUILLE  
[WWW.CADOMOTUS.COM](http://WWW.CADOMOTUS.COM)

Les sacs Cadomotus seront disponibles à leur kiosque





For more items please visit the online store or event expo



NAME SHIRT



QUEBEC



MONTREAL



[surgeactivewear.com](http://surgeactivewear.com)



# MERCI À NOS BÉNÉVOLES



## PARTENAIRE EN TITRE



## PARTENAIRE PRÉSENTATEUR



## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



## PARTENAIRES DE SERVICE

OR



ARGENT



BRONZE



**SAIL**



**CHALLENGE**  
ESPRIT MONTRÉAL

PROPULSÉ PAR **ARGON18**

**BONNE COURSE ET AU PLAISIR  
DE VOUS REVOIR EN 2026.**

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS 2026  
13H00 MERCREDI 3 SEPTEMBRE 2025**

**NE MANQUE PAS TA CHANCE!**

Île Notre-Dame  
Bassin olympique  
Circuit Gilles-Villeneuve  
**QUÉBEC, CANADA**

[challenge-espritmontreal.com](http://challenge-espritmontreal.com)