

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.

VENREDI

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/Séniors (DISTANCE SPRINT) + SÉRIE NATIONALE DE DÉVELOPPEMENT

7 h 00 Hommes - Épreuve avec sillonnage réservée aux athlètes Élite

7 h 45 Femmes - Épreuve avec sillonnage réservée aux athlètes Élite

TRIATHLON OLYMPIQUE

8 h 15 VAGUE 1*

9 h 30 VAGUE 2*

10 h 45 VAGUE 3*

12 h 00 VAGUE 4*

13 h 00 VAGUE 5* + Équipe relais et corporatif

TRIATHLON DÉCOUVERTE & U13-U15 (récréatif sans sillonnage)

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

13 h 50 Départ Découverte

• 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 00 et les participants de la vague 2 devront avoir libéré la transition pour 12 h 00.

*** Les participants des épreuves Aqua-vélo seront placés dans la vague 5 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 (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 Individuel, Équipes Relais et Aqua-Vélo Longue Distance

DUATHLON (CHAMPIONNATS CANADIENS)

9 h 45 Duathlon Sprint

10 h 00 Duathlon Olympique

TRIATHLON SPRINT

11 h 00 VAGUE 1*

11 h 45 VAGUE 2*

12 h 30 VAGUE 3*

13 h 45 VAGUE 4*

14 h 30 VAGUE 5 + Équipes relais et Corporatif

• 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 11h30 (sprint) et 12:30 (olympique) et les participants de la vague 1 devront avoir libéré la transition pour 12 h 30.

*** Les participants des épreuves Aqua-vélo seront placés dans la vague 5 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