



# GUIDE DE L'ATHLÈTE

---

Triathlon Parc National de la Yamaska  
**7 juin 2026**



## Mot de bienvenue

Bienvenue au Triathlon du Parc national de la Yamaska ! Toute l'équipe d'organisation est très heureuse de vous accueillir pour cette journée sportive unique au cœur du magnifique Parc national de la Yamaska. Que vous soyez ici pour relever un défi personnel, vivre votre premier triathlon ou simplement profiter de l'expérience et de l'ambiance, nous sommes sincèrement heureux de vous compter parmi nous.

Le 7 juin sera une journée de dépassement, de plaisir et de partage. Nous souhaitons offrir à chaque athlète, bénévole et accompagnateur un événement à la fois sécuritaire, convivial et mémorable. Le respect des consignes, des autres participants et de l'environnement du parc est au cœur de notre mission afin que tous puissent vivre une expérience positive du début à la fin. Nous désirons également remercier chaleureusement la Sépaq ainsi que le Parc national de la Yamaska de nous ouvrir leurs portes pour la tenue de cet événement unique. Au-delà du sport et du défi personnel, ce triathlon a aussi pour mission de promouvoir les saines habitudes de vie, le respect de la nature et l'importance de la conservation de nos milieux naturels. Nous comptons donc sur la collaboration de chacun afin de préserver la beauté exceptionnelle du site. Aucun déchet ne doit être laissé sur le parcours ou sur le site de l'événement. Ensemble, faisons en sorte de laisser les lieux aussi propres — sinon plus — que nous les avons trouvés, dans un esprit de respect, de responsabilité et de « sans trace ». Prenez le temps de profiter du site, de l'énergie de la communauté et de l'encouragement des bénévoles qui rendent cette journée possible. Derrière chaque dossard se trouve une histoire, une préparation et un objectif personnel — et nous sommes privilégiés de pouvoir faire partie de votre aventure.

Au nom de toute l'équipe, merci de votre confiance et de votre présence. Nous vous souhaitons un excellent triathlon, beaucoup de plaisir et une journée à la hauteur de vos attentes. Bon événement et bon triathlon à tous !

## Lieu

### **Parc National de la Yamaska**

1780 boulevard David-Bouchard Roxton Pond (Québec)

## Horaire

### **Samedi 6 juin 2026**

**16 h à 19 h** Remise des dossards (dossard, casque de natation et puce)

**16 h à 18 h** Visite libre du site

**18 h** Rencontre d'information athlètes

## **Dimanche 7 juin 2026**

**5 h 00** Ouverture du site et remise des dossards (dossard, casque de natation et puce)

**6 h 30** Fermeture de la zone de transition

**6 h 30** Départ demi longue distance

**7 h 00** Départ olympique

**7 h 15** Départ sprint hors route

**8 h 30** Premières cérémonies

**15 h** Fermeture du site

## Services

### **Stationnement**

Le stationnement à utiliser est le stationnement P1, au Parc de la Yamaska. Des bénévoles seront sur place pour vous diriger.

### **Stations de ravitaillement**

Malgré la présence de stations de stations de ravitaillements, vous demeurez responsables de votre nutrition et de votre hydratation. Vous trouverez à chaque station de l'eau et de la boisson sportive BRIX.

Parcours vélo : Des bouteilles d'eau ou du remplissage seront disponibles aux stations de ravitaillement.

Course à pied : Eau et boisson sportive BRIX à chaque station de ravitaillement. Gels disponibles à certaines stations.

L'emplacement exact des stations de ravitaillement se trouve sur les parcours Alltrails, accessible via la section [Parcours](#).

### **Balisage**

Natation : Une bouée sera placée à chaque demi-tour. Le parcours sera expliqué avant chaque départ.

Vélo : Flèches, drapeaux roses, kilométrage aux 5 km. Des bénévoles seront disposés à chaque intersection importante.

Course à pied : Flèches aux intersections, drapeaux roses et kilométrage.

### **Service de chronométrage**

Toutes les épreuves seront chronométrées par Sportchrono. Les résultats seront sur [www.sportchrono.com](http://www.sportchrono.com).

### **Photos**

Une équipe photo sera sur place. Toutes les photos seront mises sur la [page Facebook Courses Nature](#) à la suite de l'évènement.

### **Goûter d'après-course**

Une collation sera offerte aux participants sous le chapiteau.

Le café mobile Cotton Café sera aussi sur place pour vendre leur sélection de boissons chaudes.

### **Toilettes**

Les toilettes du pavillon de la Plage, près du lieu de départ, seront ouvertes.

### **Podiums**

Une récompense sera remise aux 3 premiers hommes et aux 3 premières femmes de chaque épreuve, peu après leur arrivée.

## Règlements

### **Réunion d'avant course**

Réunion d'avant course obligatoire pour tous 10 minutes avant chaque départ.

### **Départ**

Tous les coureurs doivent être sur la plage 5 minutes avant le départ de leur épreuve.

## Consignes de course

La puce doit être portée en tout temps à la cheville.

Interdiction de jeter des déchets sur le parcours en dehors des stations de ravitaillement

Aucune violence et aucun manque de respect ne seront tolérés.

## **NAGE**

Le port d'une combinaison en néoprène (wetsuit) est autorisé, et même fortement conseillé.

Si vous avez besoin d'assistance, signalez-le aux sauveteurs à proximité.

## **VÉLO**

Le sillonnage (drafting) est interdit en tout temps.

Le casque de vélo doit être attaché avant de quitter la zone.

Les cyclistes doivent circuler dans l'accotement lorsque possible.

Vous devez respecter le Code de la sécurité routière.

Adoptez une conduite équivalente à une sortie normale de vélo sur route.

Demeurez vigilants et respecter les indications des bénévoles et des signaleurs

## **COURSE**

Veuillez courir à droite.

Le parcours ne sera pas fermé, veuillez respecter les autres utilisateurs.

## **Zone de transition**

Les zones (sprint- olympique -demi longue distance) seront identifiées, vous pourrez choisir votre emplacement exact à l'intérieur de ces zones.

Vous avez 60 cm de large pour installer votre zone de transition.

Tout le matériel doit être installé dans la zone avant sa fermeture à 6 h 30

Pour plus de détails, voir le plan du site en annexe.

## **Urgence**

Si vous croisez un athlète qui a besoin de d'aide ou si vous-même vous trouvez dans une situation dangereuse communiquez avec notre équipe aux numéros suivants :

Directeur de course : 819 582-1263

Équipe médicale : 514 299-6330

Ou, en cas d'accident grave, appelez le 911

### **Abandon**

Si vous abandonnez votre épreuve, vous êtes dans l'obligation de le signifier à un membre de l'organisation le plus tôt possible ou au 819 582-1263.

### **Autonomie**

Chaque athlète doit être autonome autant au niveau de la nutrition que de la connaissance du parcours, malgré la présence de balisage et de stations de ravitaillement.

### Parcours

Tous les détails des parcours se trouvent sur Alltrails, [disponibles via notre site web](#).  
L'emplacement des stations de ravitaillement se trouvent également sur la carte Alltrails.

### Plan du site

Le plan du site et de la zone de transition se trouve en annexe.










Vous avez des questions? Communiquez avec notre équipe à [info@coursesnature.com](mailto:info@coursesnature.com)

# TRIATHLON DU PARC NATIONAL DE LA YAMASKA

7 JUIN

## PLAN DU SITE

### ACCUEIL - TRANSITION

-  **DÉPART**  
sur la plage
-  **ARRIVÉE**  
sous l'arche
-  **ZONE**  
de transition
-  **LIGNE**  
embarquement vélo
-  **SITE D'ACCUEIL**  
dossards et collation
-  **NAGE**
-  **VÉLO**
-  **COURSE**
-  **STATIONNEMENT**  
athlètes

