



TRIATHLON
DE QUÉBEC

OPUS
TRIATHLON

ORGANISÉ PAR LE CLUB OPUS TRIATHLON

GUIDE DE L'ATHLÈTE

31 MAI 2025

- ✓ Accessible à tous
- ✓ Événement rassembleur
- ✓ Nouveau parcours de natation
- ✓ Parcours vélo plat et roulant
- ✓ Course autour du lac

**Édition
2025**

Base Plein-Air de Sainte-Foy
3137 Rue Laberge, Québec, G1X 4B5

Informations et inscriptions sur :
<https://www.ms1inscription.com/triathlondequebec2025>

Horaire de l'événement

Date	Heure	Activité	Emplacement
Jeudi 8 mai	17h30	Clinique d'initiation vélo-course	Piste Peps UL
Samedi 24 mai 2025	17h00	Clinique d'initiation (inscription à l'activité obligatoire)	Plage*
Lundi 26 mai 2025	18h00	Entraînement en eau libre (inscription à l'activité obligatoire)	Plage*
Mercredi 28 mai 2025	6h00	Entraînement en eau libre (inscription à l'activité obligatoire)	Plage*
Vendredi 30 mai 2025	16h à 19h	Retrait des dossards	Chapiteau
Samedi 31 mai 2025	5h30	Accueil des athètes - Retrait des dossards et puces de chronométrage	Chapiteau
	5h40	Ouverture de la zone de transition	
	7h00	Olympiques Hommes	Plage*
	7h05	Olympiques Femmes et Équipes	Plage*
	7h40	Sprint Hommes	Plage*
	7h45	Sprint Femmes et Équipes	Plage*
	8h30	Eau libre	Plage*
	9h15	Initiation	Plage*
	10h	U13-U15	Plage*
	10h45	Course à pied 2,5km	Départ de course à pied
	11h30	Remise des prix	
	12h	FIN	

Direction et Stationnement

La Base de plein air de Sainte-Foy est accessible en vélo par le réseau de pistes cyclables de la ville de Québec, (accessible depuis la piste cyclable du boulevard du versant nord ainsi que par la portion qui se rend vers l'Ancienne Lorette, par l'accès rue Laberge).

Le stationnement gratuit est situé directement sur le site de la Base de plein air de Sainte-Foy. Des bénévoles seront sur place aux deux accès pour vous guider.

Il est également possible de s'y rendre par le réseau de bus : Ligne Bleue 29 et 88, arrêt Einstein (2237) et Blaise Pascal (2226).

Nous avons eu l'accord du Maxi et du Cineplex pour utiliser une partie de leur stationnement, leur unique demande est de libérer avant 11h (leur heure de pointe). Alors, si vous prévoyez quitter avant 11h, vous pouvez vous stationner ici !

Direction vers l'événement

L'accès est possible via la rue Laberge uniquement.

Après 12 h

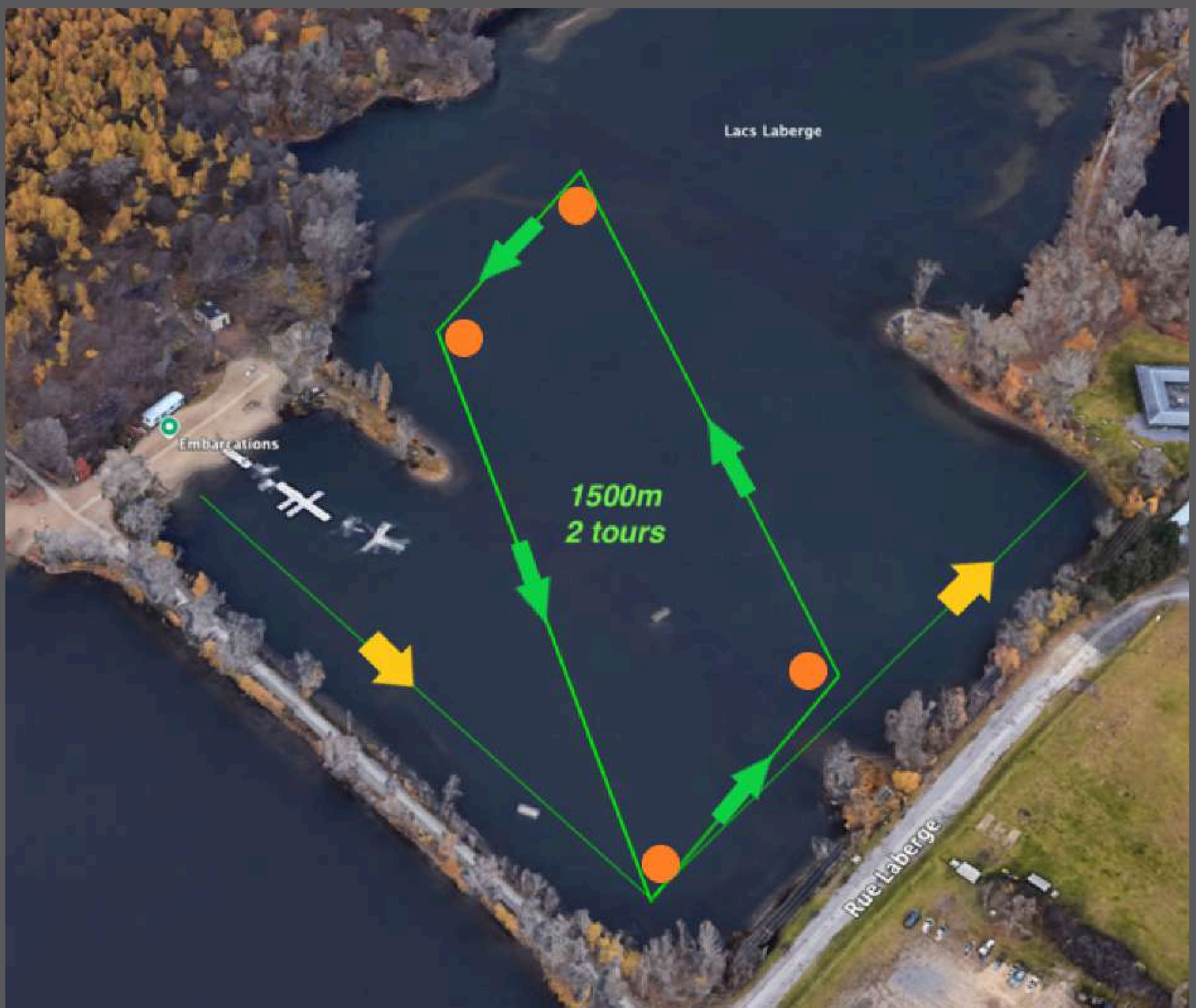
Tous les accès seront ouverts.

En tout temps, il sera possible de quitter le site. Par contre, les compétitions seront prioritaires, nous vous remercions de respecter les consignes des bénévoles.



Parcours – Natation

Distance: Olympique ET Eau libre



Parcours – Natation

Distance: Sprint



Parcours – Natation

Distance: Initiation ET U13–U15



Parcours – Vélo

Olympique (4 tours).

Sprint (2 tours).



Présenté par notre partenaire



Desjardins

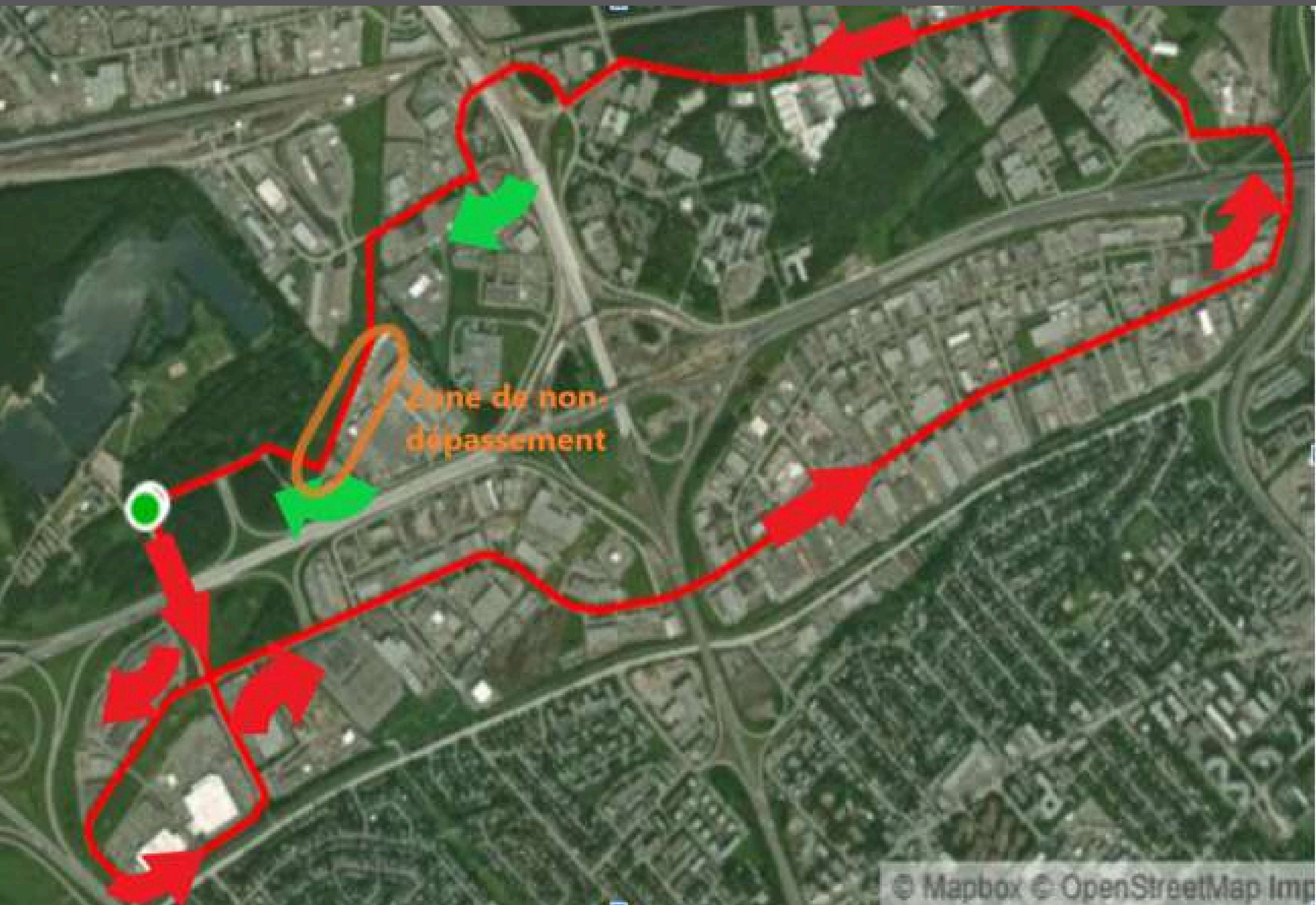
Caisse de l'Université Laval

Parcours – Vélo

Initiation et U13–U15 (1 tour).

ATTENTION:

Ce parcours passe par la piste cyclable et contient une **zone de non-dépassement**



<https://www.strava.com/routes/2954400357860258814>

Présenté par notre partenaire



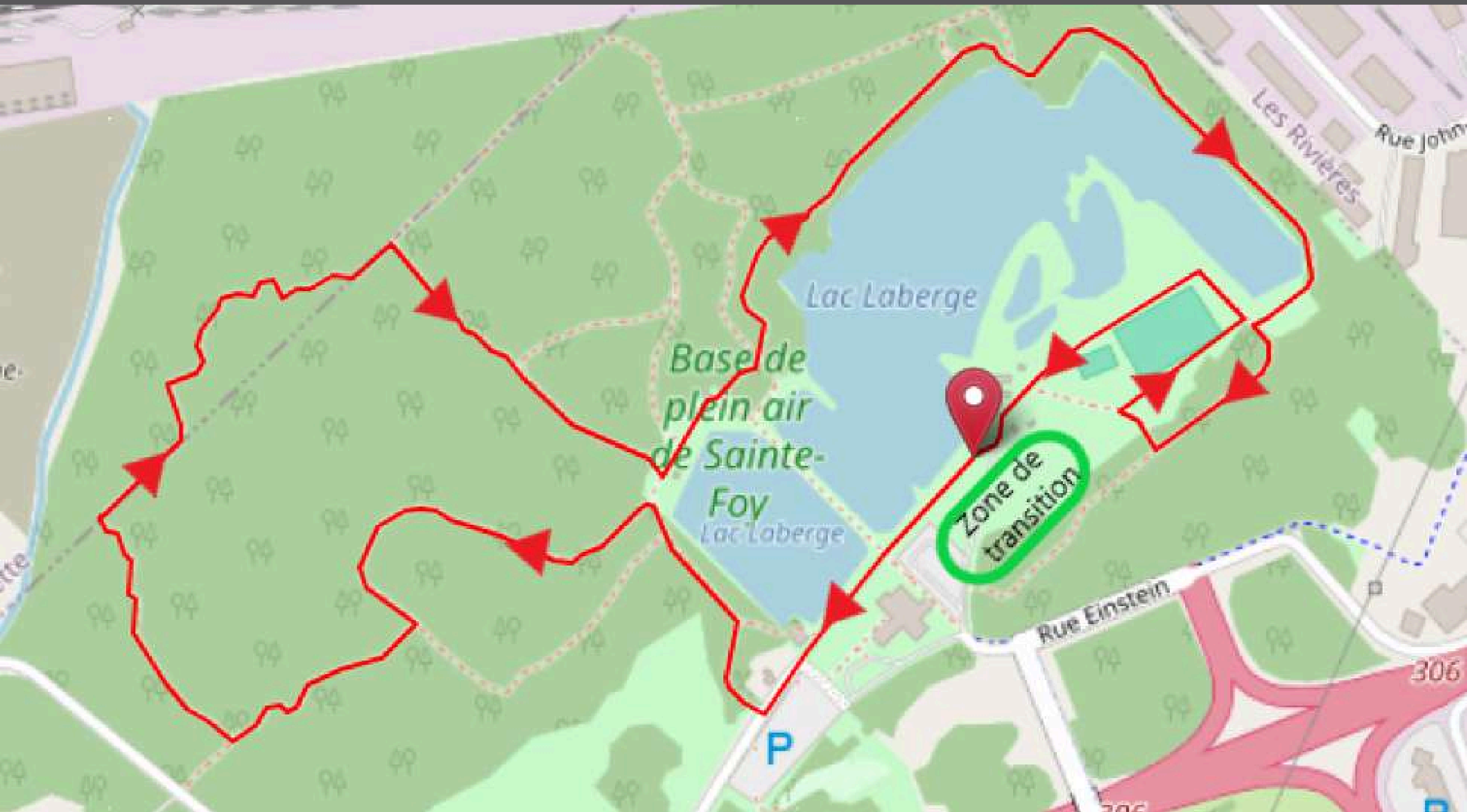
Desjardins

Caisse de l'Université Laval

Parcours – Course à pied 5km

Olympique (2 tours).

Sprint (1 tour).



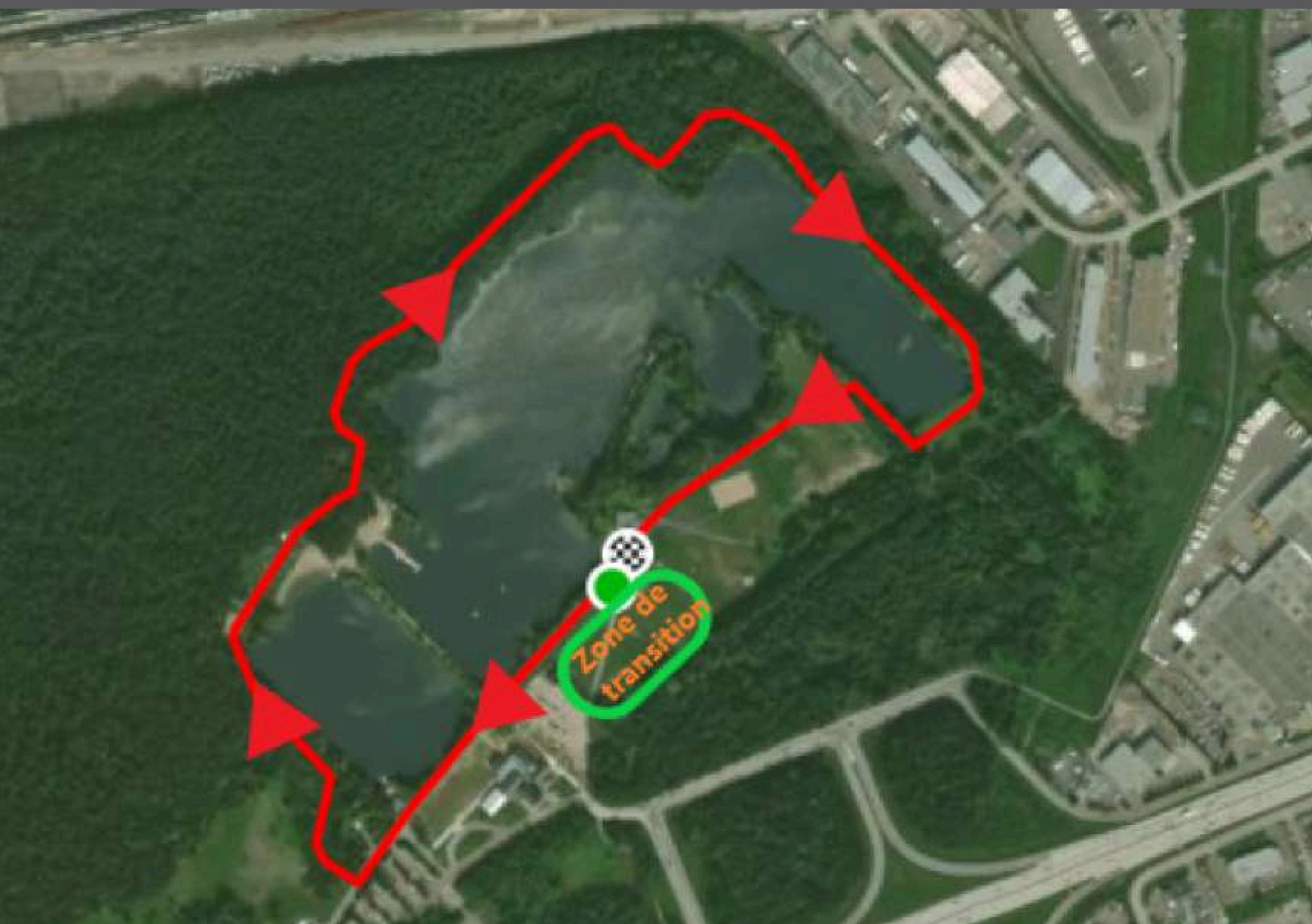
<https://www.strava.com/routes/3356341929258777056>

Parcours – Course à pied 2.5km

Initiation (1 tour).

U13–U15 (1 tour).

2.5km Course à pied (1 tour).



<https://www.strava.com/routes/2951935988133024756>



Consignes

NATATION

Toutes les épreuves de natation se déroulent dans le grand lac. Les départs se feront à partir de la plage de la base de plein air.

La combinaison isothermique (wetsuit) sera permise si la température de l'eau mesurée la veille et confirmée le matin de la course se situe en deçà de 22 degrés Celsius. La combinaison isothermique est obligatoire pour les températures en deçà de 16 degrés Celsius. Entre ces plages de températures, le nageur choisit de porter ou non la combinaison. Le port du bonnet de bain fourni par l'organisation est obligatoire.

[Règlements Triathlon Québec](#)

Il est interdit de nager à la base de plein de Ste-Foy avant l'événement.

VÉLO

Les participants circulent à droite de la chaussée. Le circuit est fermé à la circulation automobile. Il y aura la présence de policiers et de bénévoles aux points stratégiques du parcours. Soyez vigilants car des imprévus peuvent toujours nous surprendre. Certaines portions du circuit sont sur piste cyclable et sont un peu plus étroites, soyez prudents.

COURSE

La course a lieu sur un sentier de terre battue autour des lacs. Il y aura une station de ravitaillement au début du parcours.

ARRIVÉE

Consignes (suite)

ENREGISTREMENT :

Remise des dossards, puce et casque de bain
Vendredi de 16h à 19h (Chapiteau à la Base Plein Air de Sainte-Foy)
Le jour de l'événement: Samedi matin à partir de 5h30

MARQUAGE :

Le marquage des athlètes aura lieu devant la zone de transition. Des bénévoles seront sur place. Tous les athlètes doivent se faire marquer.

PUCE ÉLECTRONIQUE :

Les puces électroniques sont remises par MS1. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé 35\$. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée.

TRANSITION :

L'accès à la transition commence à 5h40. Un contrôle par les bénévoles sera effectué afin de réduire au minimum la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions. Nous comptons sur votre entière collaboration et sur celle de vos supporteurs. Chaque catégorie aura une section attitrée. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels possible. Pour l'épreuve en équipe, la puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe dans la zone de transition. Il y aura une zone d'échange spécifique à cet effet, laquelle vous sera montrée et expliquée samedi matin.

RÉUNION D'AVANT-COURSE :

Une réunion d'avant-course aura lieu 20 minutes avant le début de chaque épreuve à la plage. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. Il est important d'être présent. Prévoyez dix minutes pour marcher jusqu'à la plage.

Informations supplémentaires

Location de combinaisons isothermiques

Des combinaisons isothermiques communément appelées Wetsuit seront à louer le jour de l'événement. Nous remercions notre partenaire La Boutique du Lac pour ce service. Contactez-les au 418-841-5194 pour plus d'informations.



Un ÉNORME merci à tous nos partenaires



ogari

S A N



CASTELLI

