



2025 GUIDE DE L'ATHLÈTE

**TRIATHLON CHALLENGE
CAP QUÉBEC,
DU 27 AU 29 JUIN 2025**

Bassin Louise, AXE Dufferin-Montmorency
Vieux Québec, Rivière St-Charles
Espace 400e
Québec, Qc, Canada

challengecapquebec.com





TABLE DES MATIÈRES

Mots de bienvenue	3
Enregistrement	12
Réunion obligatoire	16
Entraînement et sécurité	17
Marquage et identification	18
Les indispensables	19
Stationnement et accès au site	20
Carte du site	28
Chronométrage et résultats	29
Puces électroniques.....	30
Avant votre CAP	31
Pendant votre CAP	
Natation	34
Vélo	43
Course à pied	50
DATEV Challenge Roth.....	58
The Championship	59
Après votre CAP.....	61
Liste des exposants	67



Un nouvel événement sportif à Québec

Le gouvernement du Québec est heureux de soutenir le Sail Challenge CAP Québec, un rendez-vous qui promet de faire vivre une expérience mémorable à toutes les personnes participantes. Quelle vitrine exceptionnelle pour le talent de notre industrie événementielle!

Nos festivals et événements estivaux enrichissent notre offre touristique tout en faisant rayonner le Québec comme destination par excellence. Au cours de leur séjour, les visiteurs sont invités à parcourir les multiples attraits et activités qui dynamisent la région de la Capitale-Nationale en cette période de l'année.

Je félicite chaleureusement tous les membres de l'équipe organisatrice pour la réalisation de ce bel événement. J'encourage les touristes ainsi que la population à profiter de l'occasion pour se divertir et découvrir la région.

Bonne compétition!

CAROLINE PROULX

LA MINISTRE DU TOURISME

ET MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE LANAUDIÈRE

Votre
gouvernement



Québec 



Participer au triathlon Challenge Cap Québec, c'est comme entrer dans une grande famille où l'on se sent accueilli et soutenu : des conditions gagnantes pour donner le meilleur de soi-même.

Chers et chères athlètes, vous avez décidé de relever le défi et je vous félicite pour votre courage. Malgré la difficulté de l'épreuve, je suis convaincu que vous en ressortirez avec une énergie renouvelée par les encouragements de la foule et l'ambiance survoltée.

Et que dire du décor spectaculaire? Le bassin Louise pour la nage, le fleuve Saint-Laurent et la chute Montmorency pour le vélo, et, finalement, la rivière Saint-Charles et le Vieux-Québec, joyau du patrimoine mondial de l'UNESCO, pour la course. Pourrait-on rêver d'un plus beau parcours?

La Ville de Québec est une fière partenaire de cet événement qui donne la chance aux athlètes de tous âges et de tous niveaux de vivre une expérience inoubliable, en plus de faire la promotion d'un mode de vie actif.

Bravo et merci à tous ceux et celles qui s'occupent de l'organisation.

Bonne chance à tous les participants et participantes!

BRUNO MARCHAND
MAIRE DE QUÉBEC





Yiheh aweti' !

Bienvenue à tous les athlètes ! Il me fait plaisir, au nom de la Nation Wendat de vous accueillir sur le Onyionhwentsiio', notre magnifique territoire. Vous voilà donc au cœur même de la terre que les Wendat occupent en permanence depuis des siècles.

Ce territoire qui vous accompagnera lors de votre défi, c'est aussi celui qui a porté nos ancêtres et qui continue de tous nous porter. Il nous permet d'exister et il fait partie inhérente de notre identité et de notre culture en tant que Wendat. Puisse-t-il vous offrir sa puissance et sa sagesse dans votre passage chez nous et dans l'exploit sportif qui vous attend.

Au nom de la Nation Wendat, je vous souhaite de vivre une expérience enrichissante tant au niveau sportif que dans la découverte du Onyionhwentsiio' ! Eskwayen' !

PIERRE PICARD
GRAND CHEF DE LA NATION WENDAT





Bienvenue à Québec et bravo d'être ici !

Que vous soyez un triathlète aguerri ou que ce soit votre premier défi du genre, juste le fait d'avoir osé vous inscrire et vous entraîner mérite une énorme félicitation. Le SAIL Challenge Cap Québec, c'est bien plus qu'une course : c'est une occasion de se dépasser, de vibrer ensemble et de ressentir toute l'énergie d'un événement unique en son genre.

Et quel décor pour vivre cette expérience ! Nager dans le bassin Louise, courir dans les rues du Vieux-Québec, longer le Saint-Laurent... difficile de rêver mieux. On est fiers d'accueillir des athlètes du monde entier ici, au Port de Québec, en plein cœur de la ville.

Profitez de votre passage pour découvrir nos espaces publics : que ce soit un plongeon rafraîchissant à L'Oasis, une pause bien méritée sur la terrasse de La Cale, un spectacle à l'Agora ou même une escapade à la Baie de Beauport, il y a tout pour recharger les batteries après l'effort.

Un grand merci à Challenge Family d'avoir choisi Québec comme terrain de jeu pour un triathlon d'envergure internationale. C'est un honneur d'en faire partie et de vous accueillir ici.

Alors, amusez-vous, donnez tout ce que vous avez, et surtout... profitez de chaque instant !

OLGA FARMAN
PDG DU PORT DE QUÉBEC





Cher athlète,
Vous vous apprêtez à prendre le départ de la deuxième édition du SAIL Challenge Cap Québec, propulsé par Argon 18, et nous sommes heureux de retrouver ce site exceptionnel pour cette nouvelle édition, à vos côtés.

Mais surtout, assurez-vous de savourer chaque moment, du départ jusqu'à l'arrivée. Toute l'équipe est mobilisée pour faire de cette journée une expérience inoubliable. À Québec, tout est pensé pour l'athlète. Tout est pensé pour vous.

À travers ces quelques mots, je tiens à vous remercier sincèrement d'avoir choisi le SAIL Challenge Cap Québec et de faire partie de la grande famille Challenge Family.

Votre choix a plus de valeur que vous ne pouvez l'imaginer. Ensemble, nous construisons une série d'expériences de course aux quatre coins du monde. Ensemble, nous voyageons pour prendre le départ dans les plus beaux endroits. Ensemble, nous vivons une aventure que nous pouvons tous partager. C'est ça, l'essence du triathlon.

En attendant, je vous souhaite bon courage pour vos dernières préparations — et surtout, beaucoup de plaisir et de succès le jour de la course. Comme je l'ai dit : profitez de chaque instant, du début à la fin. Et à l'arrivée, nous serons là pour célébrer votre accomplissement.

Au plaisir de vous retrouver sur la ligne d'arrivée !

JORT VLAM
CEO – CHALLENGE FAMILY





Chers participant(e)s, bénévoles et passionné(e)s de plein air,

C'est avec enthousiasme que SAIL présente la deuxième édition du Challenge Cap Québec! Après une première édition exceptionnelle, nous sommes fiers d'être, pour une deuxième année, partenaire en titre de cet événement, aux côtés d'une communauté aussi inspirante que celle des triathlètes.

Plus qu'une compétition, le SAIL Challenge Cap Québec 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
PRÉSIDENTE-CHEFFE DE LA DIRECTION,
SAIL PLEIN AIR INC.

SAIL



Mot de bienvenu

C'est tout un honneur pour Argon 18 de poursuivre son association à Challenge Cap Québec comme partenaire-présentateur. Forts du succès de la formidable première 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 supporteurs, 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. Nous sommes donc très heureux de supporter à nouveau cet événement dans la magnifique ville de Québec.

Nous félicitons tous les athlètes de tous les groupes d'âge, débutants ou plus aguerris qui prendront le départ, que ce soit sur la distance sprint C25, olympique A51 ou sur le P113.

Bonne chance à tous les participants et participantes !

JEAN FRANÇOIS LECLAIR
DIRECTEUR MARKETING - ARGON 18





Quel plaisir de vous accueillir dans notre magnifique ville de Québec pour cet événement exceptionnel !

Après des mois d'entraînement, vous allez enfin ressentir la satisfaction de franchir la ligne d'arrivée, ayant donné le meilleur de vous-même dans les trois disciplines.

Un immense merci à notre équipe dont le travail acharné et la passion ont permis de transformer ce défi exceptionnel en réalité. La qualité des personnes impliquées, la beauté du site et l'énergie que vous allez investir dans la course garantissent une journée inoubliable.

Prenez le temps de sourire et de remercier nos précieux bénévoles. Leur dévouement et leur générosité sont essentiels au succès de votre événement.

Merci d'avoir choisi de vivre votre passion à nos côtés et bonne course !

SÉBASTIEN CARRIER
DIRECTEUR DE COURSE ADJOINT



A photograph of three triathletes running on a rocky trail during sunset. The lead runner is a woman with long, flowing red hair, wearing a green and red athletic top and a green cap. She is holding the arm of a male runner in a black long-sleeved shirt. A third runner, wearing a white headlamp, is visible behind them. The background shows a line of evergreen trees under a soft, orange-hued sky.

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

THE WORLD'S FASTEST TIME TRIAL HELMET

EKOI
PURE
AERO

LE CASQUE LE PLUS RAPIDE AU MONDE

The advertisement features four cyclists in time trial gear. The cyclist in the center wears a white jersey with 'EKOI', 'CAISSE D'ÉPARGNE', 'SAINT JEAN MONTS', and 'cermvelo' logos. The cyclist on the right wears a white jersey with 'CANYON' and a Red Bull helmet. The cyclist on the left wears a blue jersey. The cyclist in the foreground wears a helmet with the number '44'. The background is dark with a blue and red geometric design.

SHOP ONLINE | RENDEZ-VOUS SUR | **EKOI.COM**



INSCRIPTION ET RÉCUPÉRATION DES TROUSSES DES ATHLÈTES

Aucune inscription ne sera possible le jour de l'événement. Les inscriptions seront fermées lorsque nous aurons atteint le maximum de participants par épreuve.

Les participants doivent s'assurer d'avoir avec eux une pièce d'identité avec photo, 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 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.**



LIEUX

**Le Pavillon de l'Espace Quatre Cents,
Quai Saint-André,
Québec,
QC G1K 9B7**



LA TROUSSE DU PARTICIPANT COMPREND :

- Un casque de bain;
- Un dossard;
- Des collants avec le numéro pour le vélo et le casque;
- Un chandail de participant;
- Une procuration;
- Une puce de chronométrage ;
- Un sac Cadomotus.

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.

La trousse de l'athlète doit être récupérée selon l'horaire suivant :

C25 SPRINT

A51 OLYMPIQUE

P113 DEMI

vendredi 27 juin 2025 de 12 h à 19 h 30

P113 DEMI

samedi 28 juin 2025 de 12 h à 16 h

À LA VITESSE DE LA LUMIÈRE

ET19



ÉCHAPPEZ À L'ORDINAIRE - ARGON18.COM

ARGON 18



Québec ANIMÉE

Activités et événements de l'été

CONSULTEZ LA PROGRAMMATION
Check out summer activities and events



VILLE DE
QUÉBEC



*l'accent
d'Amérique*

RÉUNION OBLIGATOIRE D'AVANT-COURSE

HORAIRE DES RÉUNIONS:

C25 SPRINT

A51 OLYMPIQUE

INDIVIDUEL

VENDREDI 27 JUIN 2025

Heure: 16 h 30 ou 18 h 30 (à votre choix) Endroit:
L'Amphithéâtre naturel de l'Espace 400e Scène BUZZ
LAVAL Volkswagen, l'aire de l'exposants

C25 SPRINT

A51 OLYMPIQUE

ÉQUIPE

VENDREDI 27 JUIN 2025

Heure: 19 h 30
Endroit: L'Agora de l'Espace 400e
Scène BUZZ LAVAL Volkswagen, l'aire de l'exposants
Au moins 1 athlète de l'équipe doit y participer.

P113 DEMI

INDIVIDUEL

SAMEDI 28 JUIN 2025

Heure: 14 H 30 OU 16 H 30 (À VOTRE CHOIX) Endroit:
L'Agora de l'Espace 400e
Scène BUZZ LAVAL Volkswagen, l'aire de l'exposants

ÉQUIPE

SAMEDI 28 JUIN 2025

HEURE : 17 H
Endroit: L'Agora de l'Espace 400e
Scène BUZZ LAVAL Volkswagen, l'aire de
l'exposants

CLINIQUE MON PREMIER TRIATHLON

VENDREDI 27 JUIN 2025

HEURE : 15 H
Endroit : Scène BUZZ Volkswagen, l'aire des exposants
Les Quais de l'Espace Quatre Cents/La scène BUZZ LAVAL
Volkswagen 100 Quai Saint-André, Québec, Qc, G1K 3Y2

NUMÉRO D'URGENCE

Avant de vous rendre au Triathlon, assurez-vous de savoir
comment communiquer avec votre famille et vos amis à la
maison. Si ces personnes sont sur le site du Triathlon, assurez-
vous également avec eux d'un point de rencontre après
l'événement.

Heures d'opération pour le téléphone d'urgence

Vendredi 27 juin : 7 h à 20 h

Samedi 28 juin : 7 h à 20 h

Dimanche 29 juin : 7 h à 14 h

CONTACT SERVICE MÉDICAL D'URGENCE

1 877 415-9926

ENTRAÎNEMENT ET SÉCURITÉ



ENTRAÎNEMENT DE NAGE

Assurez-vous de vous entraîner dans le couloir désigné à L'OASIS DU PORT DE QUÉBEC. Des corridors sont aménagés pour la nage. Le parcours NE SERA PAS accessible avant la course. L'Oasis du Port sera accessible pour entraînement <https://loasis.portquebec.ca>

L'Oasis du Port de Québec

100, Quai Saint-André, Québec, QC G1K 3Y2

Piscine la plus près du site YMCA

Saint-Roch : <https://www.ymcaquebec.org/fr/Trou-ver-un-Y/YMCA-Saint-Roch>

Piscine PEPS de l'Université Laval

Horaire : <https://peps.ulaval.ca/activite/bains-libres>



ENTRAÎNEMENT À VÉLO

Il ne sera pas possible de s'entraîner sur le parcours de vélo avant la course. La majeure partie du parcours est sur l'autoroute Dufferin-Montmorency et il est STRICTEMENT défendu d'y circuler à vélo.

Voici les parcours suggérés dans la belle ville de Québec :

<https://www.quebec-cite.com/fr/quoi-faire-quebec/course-a-pied-vieux-quebec>.



ENTRAÎNEMENT COURSE À PIED

À la course à pied, vous devez utiliser les trottoirs.

Voici des beaux parcours que nous vous suggérons :

<https://www.quebec-cite.com/fr/quoi-faire-quebec/course-a-pied-vieux-quebec>.



MARQUAGE ET IDENTIFICATION

Assurez-vous d'être marqué comme indiqué sur le dessin. Veuillez ne pas appliquer de crème solaire avant le marquage.

DOSSARD

Le dossard ne sera porté que pour la course à pied et devra être porté comme indiqué sur le dessin.

AUTOCOLLANT VÉLO

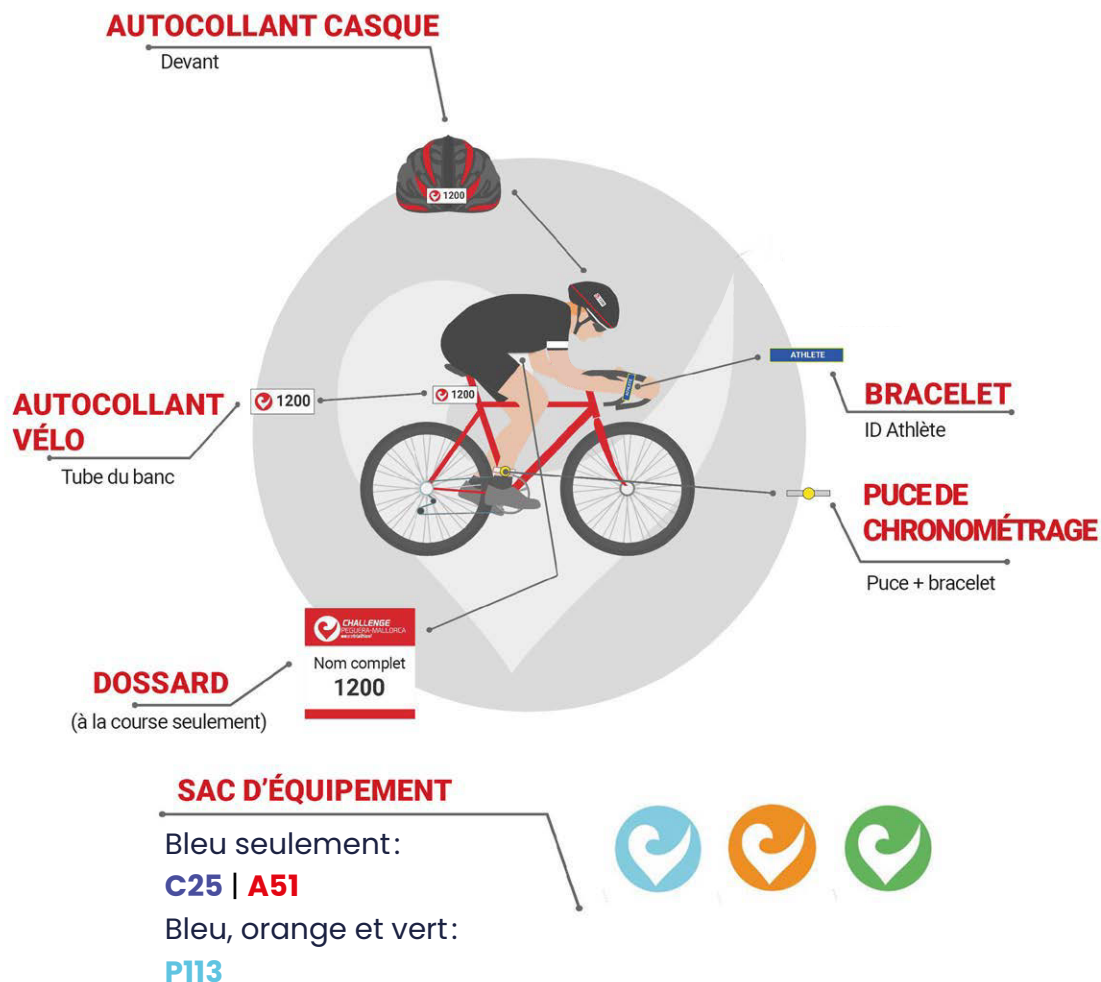
Vous recevrez dans votre enveloppe

3 autocollants pour :

- Cadre de vélo
- Casque
- Tige du guidon

Assurez-vous que l'autocollant de la tige de selle soit 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.

Aucun autre autocollant n'est permis sur le vélo, mis à part ceux remis à l'enregistrement. Les autocollants d'événements précédents doivent être enlevés.



LES INDISPENSABLES POUR VOTRE KIT DE COURSE

✓	 NAGEUR	✓	 CYCLISTE	✓	 COUREUR	✓	AUTRES
	Lunettes de natation		Vélo		Souliers de course		Lunettes soleil
	Casque de bain de la compétition.		Casque		Ceinture de dossard et dossard		Nutrition
	Trisuit ou maillot		Bouteille hydratation		Casquette ou visière		Montre
	Serviette		Trousse de réparation		Ceinture d'hydratation		Crème solaire
	Sandales		Souliers de vélo				
	Puce de chronométrage.		Bas				
	Combinaison isothermique optionnelle (référence p.41)		Pompe à pneu				
			Autocollant sur le vélo et casque.				

STATIONNEMENT ET ACCÈS AU SITE

P

PORT DE QUÉBEC

Bassin Louise

155, rue Abraham-Martin, Québec (QC) G1K 8N2

REMARQUE: Si vous devez quitter le site avant la réouverture des routes, assurez-vous de ne pas utiliser les stationnements de la Promenade et Saint-André. Si vous stationnez votre véhicule à un hôtel à proximité du site de compétition, informez-vous sur la sortie de votre véhicule avant la fin de la course.



STATIONNEMENT BASSIN LOUISE



➤ Suite à la
page suivante

P

STATIONNEMENT

Nous sommes ravis de vous informer que plusieurs options de stationnement sont disponibles à proximité du site de compétition. Nous vous encourageons à utiliser ces emplacements pour faciliter votre participation à l'événement. Bonne route et à bientôt sur le parcours

P

GESPARC

Promenade

125, rue Dalhousie, Québec (QC) G1K 4C5

OFFRE SPÉCIALE : Ceux qui arriveront entre 4 h et 6 h bénéficieront du tarif lève-tôt à 10 \$ pour la journée!

*Vous ne pourrez pas déplacer votre automobile le juin samedi 27 juin et le dimanche 28 juin entre 6 h et 12 h.

St-Thomas

217, rue Saint-Paul, Québec (QC) G1K 9K9



STATIONNEMENT PROMENADE



STATIONNEMENT ST-THOMAS

P

SPAQ

Place des Canotiers

40, rue Dalhousie, Québec (QC) G1K 4B2

Navigateur

98, rue des Navigateurs #2,
Québec (QC) G1K 8E4



PLACE DES CANOTIERS

P

INDIGO

Terrasse du Vieux-Port

76, rue Dalhousie, Québec (QC) G1K 4B2



STATIONNEMENT NAVIGATEUR



**STATIONNEMENT
TERRASSE DU VIEUX-PORT**





**NOUS VOUS CONSEILLONS DE VENIR À
PIED OU EN TRANSPORT EN COMMUN
OU DE VOUS FAIRE DÉPOSER POUR
ACCÉDER AU SITE DE L'ÉVÉNEMENT.**



VÉLO:

Nous vous invitons fortement à utiliser *àVélo* pour vous rendre sur le site. Téléchargez l'application et profitez de ce service de vélopartage à assistance électrique : www.rtcquebec.ca



TRANSPORT EN COMMUN

Nous vous incitons à prendre les transports en commun pour vous rendre sur le site du Triathlon. Visitez le site du RTC pour toutes les informations. www.rtcquebec.ca



MERCI À NOS PARTENAIRES HOTELIERS

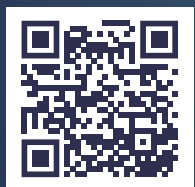
Nous vous invitons à profiter pleinement de votre expérience en séjournant dans l'un de nos hôtels partenaires soigneusement sélectionnés. Bénéficiez de tarifs avantageux, d'un service de qualité et d'un hébergement confortable pour vous ressourcer avant et après vos épreuves.

Réservez dès maintenant et laissez-vous choyer pour vivre une expérience inoubliable lors de votre séjour.

Lien pour offre complète: <https://www.quebec-cite.com/fr/hebergement-quebec>



Explorez Québec, de quartier en quartier.



Découvrez les bonnes adresses
des quartiers voisins.



QUÉBEC cité
l'accent
d'Amérique



JE SUIS
#Wendake

UNE DESTINATION UNIQUE, ENTRE TRADITIONS ET MODERNITÉ A UNIQUE DESTINATION, BETWEEN TRADITIONS AND MODERNITY

BASTIEN INDUSTRIE



BISTRO DE
L'AMPHITHÉÂTRE



BOUTIQUE ONQUATA



BOUTIQUE WENDAKE



CANOTS LÉGARÉ



CASSE-CROÛTE
L'USINE À FRITES



ÉPICES DU GUERRIER



HÉLICOPTÈRES
HÉLICARRIER



HÔTEL-MUSÉE
PREMIÈRES NATIONS



LA SAGAMITÉ



LE PÉDALIER



LIBRAIRIE
HANNENORAK



MUSÉE
HURON-WENDAT



ONHWA' LUMINA



OUSHATA'



RAQUETTES & ARTISANATS
GROS-LOUIS



RESTAURANT
LA TRAITE



SITE TRADITIONNEL HURON
ONHOÛA CHETEK8E



YIHEH! BIENVENUE ! WELCOME!

tourismewendake.ca

La Commission de la capitale nationale du Québec est très heureuse d'accueillir à la 2e édition du triathlon SAIL Challenge Cap Québec, propulsé par Argon 18.

The Commission de la capitale nationale du Québec is very pleased to welcome the second edition of the SAIL Challenge Cap Québec triathlon, powered by Argon 18.

capitale.gouv.qc.ca



Le site en un coup d'œil The Site at a Glance



SAIL



**CHALLENGE
CAP QUÉBEC**

PROPULSÉ PAR **ARGON 18**



CHRONOMÉTRAGE ET RÉSULTATS

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

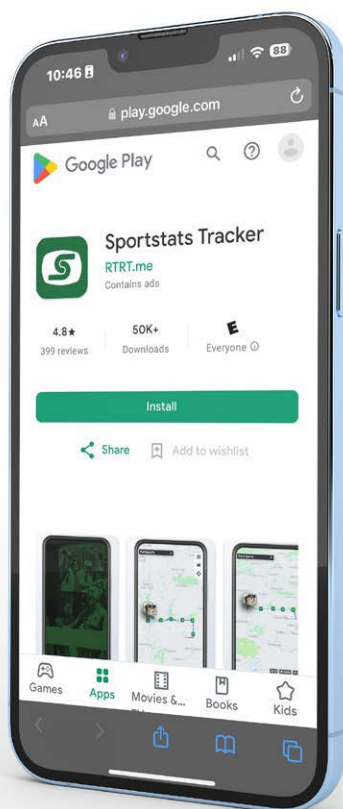
Les résultats ne seront pas affichés sur place.

CODE QR POUR L'APPLICATION SPORTSTATS

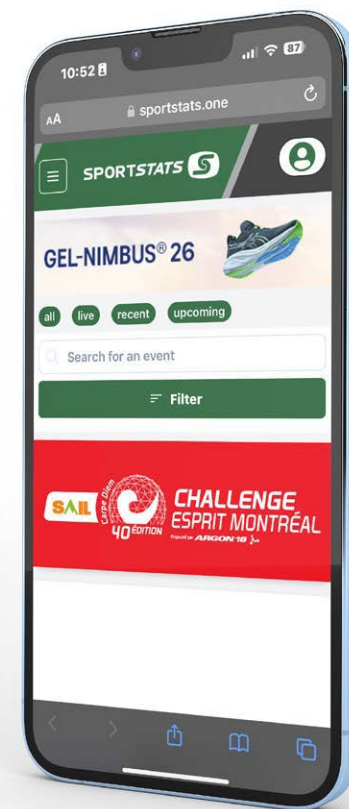
Android QR code to app



iOS QR code to app



POUR LES RÉSULTATS SAIL CHALLENGE CAP QUÉBEC.



PUCES ÉLECTRONIQUES

Les puces électroniques seront remises aux participants lors de l'enregistrement. 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 au support à vélo entre chaque discipline (ex: nageur au cycliste, cycliste au coureur).

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!**



DÉPÔT OBLIGATOIRE DES VÉLOS

Vous devez déposer votre vélo dans l'aire de transition **entre 12 h et 20 h le vendredi 27 juin** pour les épreuves **C25 SPRINT** et **A51 OLYMPIQUE**. Vous devez déposer votre vélo dans l'aire de transition **entre 13 h 30 et 17 h 30 le samedi 28 juin** pour l'épreuve **P113 DEMI**.

Vous déposerez votre vélo sur le support à vélo à l'endroit où vous trouverez votre numéro de dossard. Vous serez autorisé à couvrir le siège et le guidon de votre vélo pour le C25 et le A51. P113 sera l'endroit indiqué lors du dépôt vélo seulement. La protection complète des vélos avec une housse N'EST PAS AUTORISÉE. Toute housse laissée sur un vélo après la fermeture de la transition sera retirée. Vous ne serez pas autorisé à sortir votre vélo de la zone de transition avant le début de l'épreuve de vélo.



LE JOUR DE L'ÉVÉNEMENT

Aucune inscription ni aucun enregistrement le jour de votre épreuve le matin de la course.

ZONE DE TRANSITION

L'aire de transition ouvre à 5 h 30 et ferme à 8 h 15 le samedi. Cette zone ouvre à 5 h 30 et ferme à 6 h 30 le dimanche. Vous devez avoir votre bracelet pour y accéder. Arrivez suffisamment tôt pour vous installer. Des techniciens de vélo seront sur place afin de faire certains ajustements d'appoint, au besoin.

Avant d'entrer dans la zone de transition, assurez-vous d'avoir mis l'autocollant avec votre numéro de dossard sur votre casque. **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.**

La gestion des effets personnels dans la zone de transition varie selon les courses.

Seuls les sacs fournis par l'organisation peuvent être utilisés. Aucun effet personnel ou sac personnel ne sera autorisé dans la zone de transition et devra être confié à un proche ou laissé dans la voiture.

Il est important de ne laisser aucun objet de valeur dans vos sacs.

RÈGLEMENTATION DE TRIATHLON QUÉBEC

<https://www.triathlonquebec.org/officiels/reglements/>
Voir le pdf 2025-regles-de-compétition

TEMPS LIMITE

Basés sur les permis de fermeture de route et la sécurité des athlètes, les temps limites doivent être respectés pour toutes les épreuves Challenge Cap Québec.

C25 SPRINT

-  **NAGE** 30 minutes après le dernier départ
-  **VÉLO** Il sera primordial d'avoir fait le volte-face (10 km) du vélo à 8 h 50
-  **COURSE** 3 heures après le départ

CHRONOMÉTRAGE ET TEMPS LIMITE

Les arrêts aux stations d'aide et dans l'aire de transition sont compris dans votre temps total. Vous obtiendrez un temps de passage pour chaque épreuve.

A51 OLYMPIQUE

-  **NAGE** 1 heure après le dernier départ
-  **VÉLO** Il sera primordial d'avoir fait le volte-face (20 km) du vélo avant 11 h 05 et le 30 km à 11 h 35. Passage de la ligne de débarquement: maximum 11 h 55
-  **COURSE** Il sera primordial d'avoir franchi le 5 km de la course avant 12 h 45

P113 DEMI

-  **NAGE** 1 heure et 10 minutes après le dernier départ
-  **VÉLO** Il sera primordial d'avoir fait le volte-face 68 km à 12 h 05. Passage de la ligne de débarquement : et le 76 km à 12h35
-  **COURSE** Il sera primordial d'avoir franchi le 10.5 km de la course avant 14 h 30



L'Équipe de Challenge Cap Québec pourra retirer un athlète de la course compte tenu de l'emplacement, des conditions météorologiques et de la vitesse moyenne de l'athlète, s'il est impossible pour lui de terminer l'épreuve dans les limites de temps prescrites pour chaque discipline (nage, vélo et course).



NATATION

Le départ de tous les parcours de nage se fera à l'Oasis du bassin Louise. La température moyenne de l'eau devrait être d'environ 69,8°F / 21°C. La nage se termine à l'Oasis du bassin Louise, près de la zone de transition.

DÉPART PAR VAGUE

Avant le départ, les nageurs ne pourront pas accéder au bassin Louise pour se réchauffer.

Il sera obligatoire de passer sous la douche parapluie gracieusement mise en place par l'Oasis et nos bénévoles.

Les athlètes par groupe d'âge devront se placer eux-mêmes selon leur temps estimé de nage à l'intérieur des corals identifiés.

Les départs par vague, minimum de 2 athlètes, à plus ou moins 10 secondes d'intervalle.

Le départ sera un départ sauté obligatoire, le plongeon est interdit.





NATATION

Voici quelques instructions et recommandations pour la natation:

- Des casques de bain de couleur blanche sont disponibles pour les athlètes rencontrant des difficultés à la natation. Ces casques permettent aux sauveteurs d'identifier les athlètes ayant 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 troussees 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.



 **Suite à la page suivante**

PARCOURS

NAGE





CASQUES DE BAIN



DÉBUTANT



C25 - SPRINT



A51 - OLYMPIQUE

A51 - OLYMPIQUE - RELAIS



P113 DEMI - LONGUE DISTANCE

P113 DEMI - LONGUE DISTANCE - RELAIS

IMPORTANT

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



NATATION

BOUTIQUE COMBINAISON ISOTHERMIQUE OFFICIELLE

laboutiquedulac.com



Un centre de services techniques sera sur place où vous pourrez louer un combinaison isothermique, faire réparer votre combinaison et profiter des différents services de préparation et d'entretien pour combinaison tels que la lubrification de la fermeture éclair, le traitement de silicone, etc. L'équipe sera présente dans le Village des exposants pour vendre des combinaisons et accessoires et offrir des conseils personnalisés aux athlètes pour la portion natation. Le matin de la course, une tente sera installée près de la zone de mise à l'eau où on pourra vous aider à mettre et ajuster votre combinaison et où vous pourrez trouver des items de dernière minute.

LOCATION DE COMBINAISON ISOTHERMIQUE

Vous pourrez louer votre combinaison isothermique en ligne, sur le site de la boutique officielle:

laboutiquedulac.com/pages/location-de-wetsuit

Remplissez le formulaire pour soumettre votre demande et une combinaison isothermique sera réservée à votre nom.

Tarifs:

1 journée - 65 \$

Si vous avez besoin de louer une combinaison pour l'évènement, nous vous conseillons de le faire à l'avance. Ceci améliore vos chances de trouver la meilleure combinaison pour vous.

La Boutique du Lac aura également une large sélection de combinaisons de performance et de haute performance qui seront disponibles sur place pour toute la durée de l'évènement.

Les quantités sont limitées

TOUJOURS LÀ POUR VOUS SOUFFLER DANS LE DOS



POUR VOUS PRÉPARER L'ESPRIT TRANQUILLE
WWW.CADOMOTUS.COM





Un site enchanteur
bordé de la Marina
et de l'Oasis.

An enchanting setting,
bordered by the Marina
and the Oasis.





RÈGLES COMBINAISON ISOTHERMIQUE

Le port de la combinaison isothermique est assujéti au **RÈGLEMENT** de Triathlon Québec. Pour plus d'information, veuillez consulter le lien suivant: <https://www.triathlonquebec.org/lecons/natation-lecon-2-combinaison-isothermique/>

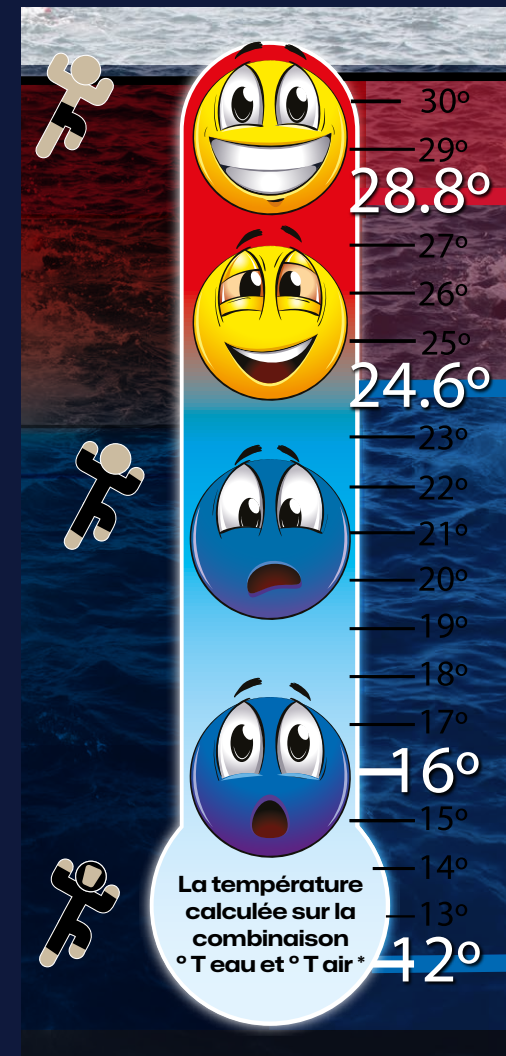
Nous vous rappelons que la décision officielle quant au port de la combinaison isothermique est prise par les officiels de Triathlon Québec une heure avant le premier départ de la journée. Il est donc inutile de nous demander à l'avance si la combinaison isothermique sera permise. Les informations vous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

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 P113 - Demi 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 pour le C25-A51 et P113 et pour les 60 ans et plus.
- 3** La combinaison isothermique est OBLIGATOIRE si la température de l'eau est inférieure à 16°C.



Aucune nage sous 12°C





TRANSITION NAGE / VÉLO

Tout athlète qui choisit de ne plus participer doit informer immédiatement un arbitre et remettre sa puce. La sécurité de chaque nageur est notre principale préoccupation. Une vérification complète du parcours sera effectuée après le dernier nageur. Une aide visuelle sur l'eau sera assurée par les sauveteurs, les plongeurs, les canots, les kayaks, les bouées et les bateaux qui alignent le parcours.

Après la nage, vous passerez sous l'arche de chronométrage et devrez vous rendre à l'aire de transition. Déposez votre combinaison isothermique sur le support à vélo. Utilisez les toilettes disponibles sur le site au besoin pour vous changer. La nudité n'est pas permise. Nous demandons que vous soyez bien habillé avant de commencer votre parcours de vélo.

Les nutriments personnels sont autorisés s'ils sont transportés sur vous ou votre vélo.





VÉLO

De l'Espace 400e Quatre cents, direction : autoroute Dufferin-Montmorency. Exceptionnellement fermé à la circulation pour l'occasion, ce tronçon longe le fleuve avec un léger dénivelé (élévation totale +84 M / -84 M) abordant tout près la grandiose chute Montmorency.

NOMBRE DE TOURS :

	Sprint - C25 : 20 km (1 tour)
	Olympique - A51 : 40 km (2 tours)
	Demi - P113 : 90 km (4 tours)



 **Suite à la page suivante**

PARCOURS

VÉLO





**NOUS SOMMES FIERS DE COLLABORER AU SAIL
CHALLENGE CAP QUÉBEC PROPULSÉ PAR ARGON 18**

Passez nous voir au kiosque Mathieu Performance
pour un ravitaillement ou du soutien mécanique.

Pour prendre rendez-vous en magasin avant l'événement
ou à notre kiosque pendant l'événement, écrivez à
c.dionne@mathieupformance.com



**Trois boutiques
pour mieux vous servir**

QUÉBEC

1re Avenue
418 524-2650

LÉVIS

5690 Rue Saint-Georges
418 837-2493

SAINT-AUGUSTIN

3679 Rue de l'Hétrière
418 871-0333

mathieupformance.com



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



BOUTIQUE VÉLO OFFICIELLE

mathieupformance.com

argon18.com



Propulsé par **ARGON 18**

Mathieu Performance tiendra une boutique de vélo directement sur place en plus d'offrir le service mécanique avant l'épreuve. Les athlètes y trouveront la solution à tous leurs problèmes de dernière minute, alors que les spectateurs pourront y découvrir les dernières nouveautés.

LOCATION DE VÉLO

Nous vous encourageons à vous rendre à la boutique avant l'événement pour faire vérifier votre vélo. Prenez-vous à l'avance et prenez un rendez-vous pour vous assurer qu'il y a des disponibilités auprès de la boutique :

Mathieu Performance

496, 1^{re} Avenue, Québec, QC G1L 3J8

Personne contact: Carl Dionne

Mathieu Performance

418-524-2650



SPARK
SPORTS NUTRITION

ZONE DE RAVITAILLEMENT

Une zone de ravitaillement sur le parcours de vélo sera disponible pour les participants du P113 seulement. Les participants y trouveront de l'eau, de la boisson d'électrolytes, des gels et des bananes.

TRANSITION VÉLO / COURSE À PIED

L'athlète doit laisser son vélo sur le support correspondant à sac change sac for dossard.

Vous devez ranger tout le matériel de vélo (casque, etc.) dans le sac vélo. Les chaussures de vélo peuvent rester attachées aux pédales du vélo ou être rangées dans votre sac. Utilisez votre sac de course et préparez-vous pour la course à pied.





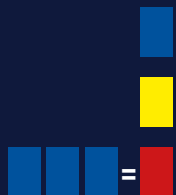
RÈGLEMENTS :

- Dépassement : le jour de l'événement, les participants doivent rouler à droite et dépasser à gauche. 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 échauffement à vélo le jour de la course sur l'autoroute Dufferin-Montmorency ;
- Le sillonnage est interdit. Les athlètes doivent garder une distance de plus de 10 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser aura 20 secondes pour dépasser le cycliste devant lui. L'athlète qui se fait dépasser aura 20 secondes pour reculer de 10 mètres avant de tenter un nouveau dépassement ;
- Pour les athlètes du P113 Demi longue distance SEULEMENT, la zone de sillonnage est de 12 mètres et les athlètes ont 25 secondes pour effectuer un dépassement ou se reculer après s'être fait dépasser.





PÉNALITÉ POUR SILLONNAGE



Les officiels sur le parcours de vélo pourront donner des pénalités selon les cartons suivants

Sillonnage	Carton bleu, un temps de 1 minute (Sprint et moins), 2 minutes (Olympique), 5 minutes (P113) sera ajouté à votre temps final.
Bloquage, déchets ou autres	Carton jaune, un temps de 10 secondes (Sprint et moins), 15 secondes (Olympique), 1 minute (P113) sera ajouté à votre temps final.
Carton rouge ou 3 cartons bleus	Un officiel vous montre un carton rouge ou le cumulatif de 3 cartons bleus, vous serez disqualifié de la course.

La pénalité pour sillonnage est 1 minute pour les distances Sprint, 2 minutes pour les distances Olympique et 5 minutes pour les distances du P113- DEMI. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les **RÈGLEMENTS** de Triathlon Québec ici: <https://www.triathlonquebec.org/lecons/velo-le-con-3-video-sillonnage/>



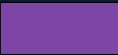
COURSE À PIED

PARCOURS

Le parcours de course est un parcours à travers 400 ans d'histoire et un patrimoine mondial reconnu par l'UNESCO.

Un parcours de course célébrant la nature au cœur de Québec. Le parcours de course emprunte le parc linéaire de la rivière Saint-Charles qui prend sa source dans les montagnes des Laurentides et se jette dans le majestueux fleuve Saint-Laurent. Vous vivrez une expérience unique où la nature et le centre urbain se rencontrent harmonieusement. Votre course sera rapide et l'arrivée, nous vous le garantissons, sera grandiose!

NOMBRE DE TOURS

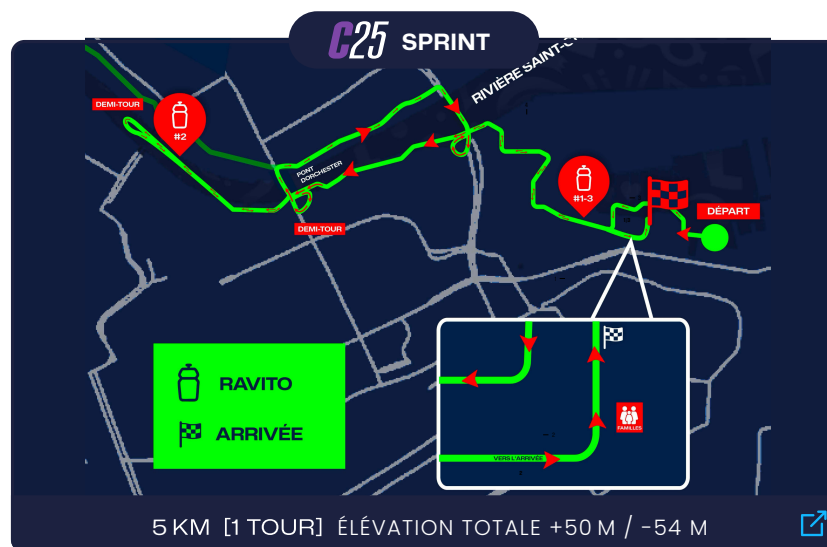
	Sprint C25 - 5 km (1 tour)
	Olympique A51 - 10 km (2 tours)
	Demi P113 - 21.1 km (2 tours)



 Suite à la page suivante

PARCOURS

COURSE À PIED





NOUVEAUTÉS 2025



NOUVEL EMBALLAGE NOUVEAU FORMAT + 40 MG DE CALCIUM
700 GR PAR PORTION



care@sparksportsnutrition.com
www.sparksportsnutrition.com



Vouloir se surpasser, on connaît ça.

Bravo à toutes les participantes
et participants du
Challenge Cap Québec 2025!



2125 rue Frank-Carrel, Québec
lavalvw.com



Sans flafra depuis 1968



ZONE DE RAVITAILLEMENT

Le parcours de course à pied compte 3 zones de ravitaillement le samedi et 6 zones pour le dimanche. Les participants y trouveront de l'eau, des gels et de la boisson d'électrolytes. Pour les athlètes du P113 uniquement, il y aura également des bananes et du cola. Les 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 réutilisables que vous pourrez remplir aux 4 zones de ravitaillement. Aucune bouteille d'eau en plastique à usage unique ne sera disponible sur le site le jour de l'événement. L'équipe du Challenge Cap Québec a toutefois prévu le coup en optant pour des verres en carton recyclable.



SPARK
SPORTS NUTRITION



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.

TRIATHLON
QUÉBEC



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 au support à vélo dans la zone de transition (nageur au cycliste, cycliste au coureur). Les membres de l'équipe qui ont terminé leur épreuve doivent quitter la zone de transition. Les participants au triathlon en équipe pourront traverser la ligne d'arrivée ensemble et venir récupérer leur médaille.



NOURRITURE

La tente de ravitaillement des athlètes sera ouverte samedi de 8h00 à 13h30 et dimanche de 10h30 à 16 h. Seuls les athlètes portant un bracelet peuvent y accéder.

Nous sommes ravis de vous informer que, après l'épreuve, un délicieux repas sera servi pour tous les participants du Challenge Cap Québec. Que vous soyez amateur de viande ou végétarien, il y en aura pour tous les goûts !

NOTE IMPORTANTE :

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 et adaptée à chacun, afin que vous puissiez vous concentrer sur votre performance et profiter pleinement de l'événement.

Bon appétit à tous !



À VOS MARQUES, PRÊTS, ENCOURAGEZ !



RED BULL DONNE DES AILES. 

LIGNE D'ARRIVÉE

SUR LA LIGNE D'ARRIVÉE



Les amis et/ou membres de la famille (maximum 4) peuvent franchir la ligne d'arrivée avec l'athlète au moment opportun. Un endroit dédié sera aménagé près de la ligne d'arrivée pour permettre aux familles d'attendre leur athlète. Nous souhaitons que l'athlète vive ce moment avec les personnes chères qui l'ont soutenu dans son parcours. Cette politique permettra à chaque compétiteur un temps suffisant pour célébrer son accomplissement sans interférer avec les autres finalistes et assurer la sécurité de tous les athlètes, bénévoles et spectateurs.

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 consulter l'horaire pour connaître les détails des remises de médailles.



LOTÉRIE DATEV ROTH CHALLENGE 2026

L'équipe de Challenge Family est heureuse de vous annoncer l'opportunité unique de participer à une loterie – et de courir une chance de réserver votre place pour l'incroyable Datev ROTH Challenge 2026 si vous êtes inscrit sur le Demi – P113. Pour cela, il suffira de vous inscrire à la loterie lors de votre visite à l'enregistrement des athlètes.

Les 20 noms seront tirés au sort – sans égard au temps ou à la performance. **Vous devez être présent à la scène BUZZ LAVAL Volkswagen samedi 16h30.** Si c'est le cas, vous serez accompagné pour effectuer votre paiement et garantir votre place tout en recevant un certificat de participation ROTH 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 cœur 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.





THE CHAMPIONSHIP

CHALLENGE Cap Québec 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 12^e place.

Les qualifié-es auront quatre (4) semaines pour confirmer leur place après la course de qualification. Ils et elles recevront leur créneau par courriel après la course par l'organisation du Championship

PLACES POUR LES ATHLÈTES PROFESSIONNELS CHALLENGE FAMILY

Une place est prévue pour chacun des six (6) meilleurs compétiteurs masculins à toutes les courses Demi et Longue Distance de Challenge Family au cours de la période de qualification (6 places par course).

Une place est prévue pour chacune des six (6) meilleures compétitrices féminines professionnelles des courses Demi et Longue Distance Challenge Family (6 places par course).

Aucun transfert.





THE CHAMPIONSHIP
SAMORIN-SLOVAKIA

QUALIFY NOW!
24 MAY 2026
www.thechampionship.de

CHALLENGE FAMILY

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



CHALLENGE FAMILY

CALENDRIER DES COURSES 2025

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

 **LE CHAMPIONNAT SAMORIN-SLOVAKIE**
TOUTES LES COURSES SONT DES
COURSES DE QUALIFICATION
POUR LE CHAMPIONNAT

www.challenge-family.com #EveryAthleteEveryChallenge #AllAboutTheAthlete

RÉCUPÉRATION DE VOTRE VÉLO ET ÉQUIPEMENT

Vous pourrez récupérer votre vélo et votre équipement dans la zone de transition (consultez l'horaire pour les heures de récupération). Vous devez porter votre bracelet d'athlète pour accéder à la zone de transition. Si vous ne pouvez récupérer personnellement votre vélo et votre équipement, un proche ou un ami pourra le récupérer pour vous à l'aide du billet fourni avec votre trousse (à titre de procuration). Vous devez remplir cette procuration avec toutes les informations requises et la signer.

Consulter l'horaire pour connaître les horaires de récupération.

OBJETS PERDUS

Les objets perdus seront conservés au bureau de course durant la fin de semaine de l'événement.

Nous vous recommandons d'identifier votre équipement avec votre numéro de dossard puisque Challenge Cap Québec ne saura être tenu responsable des objets perdus.

Tous les items non récupérés seront remis à une œuvre de charité locale après une période de 30 jours.

PROCURATION

Votre ami ou votre proche doit avoir cette procuration pour récupérer votre équipement et doit présenter une pièce d'identité avec photo. Ce règlement est une mesure de sécurité.



PHOTOS DE LA COURSE

Plusieurs photographes seront à la sortie de la nage, sur le parcours de vélo, le parcours de course à pied et, bien entendu, la ligne d'arrivée !

Comment commander vos photos :

- Vous devez vous enregistrer sur www.finisherpix.com. Vous serez avisé dès que vos photos seront disponibles en ligne. Vous pourrez ainsi les voir et les commander. Si vous les avez commandées à l'avance, vous recevrez vos photos quelques jours après l'événement.
- Ayez votre numéro d'athlète visible à l'AVANT de votre casque de vélo pour que vous puissiez être identifié pendant cette épreuve.
- Portez votre dossard à l'AVANT pendant l'épreuve de course à pied et au fil d'arrivée pour que vous puissiez être facilement identifié.
- Souriez et célébrez lorsque vous traversez la ligne d'arrivée !



LISTE DES EXPOSANTS

- Mathieu Performance Argon 18
- Brava
- Boutique du Lac
- Spark
- Eye am
- Mint & Dry
- Telus
- PCN physio
- SAIL
- Cutibase
- Nutritioniste Catherine Bélanger
- Zizu
- PodiumZ
- Ekoi
- Kheros
- Royale Nutrition
- VolksWagen
- Café de l'artisan
- Le Verso
- Grazy
- Magnan
- Aviation Canadiennes des forces armés
- La marine des forces armés canadienne
- Boutique Challenge Family
- Tri Travel
- Nutrition Excel On Inc
- Triathlon Québec



PARTENARIAT FONDATION FAMILLE JULES-DALLAIRE

Chers participants du Challenge Cap Québec,
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 Fondation famille Jules-Dallaire.

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 Fondation famille Jules-Dallaire 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 Challenge Cap Québec, 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.



Merci de votre contribution et de votre engagement envers cette noble cause. Ensemble, faisons de chaque pas un pas vers un avenir meilleur pour tous.



Redonner fait du bien à celui qui reçoit,
mais aussi à celui qui donne.

Donnez une de vos paires de chaussures que vous ne portez plus et offrez-leur une seconde vie pour une personne dans le besoin.

Apportez une paire de chaussures à donner lors de votre enregistrement et déposez-les dans le bac pour la Fondation de la famille Jules Dallaire



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?**

SAIL  **CHALLENGE
CAP QUÉBEC**
PROPULSÉ PAR ARGON 18

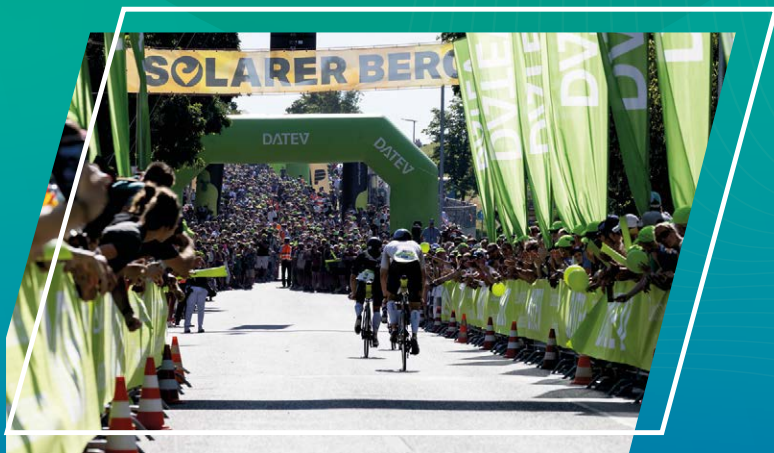
DATEV



CHALLENGE
ROTH



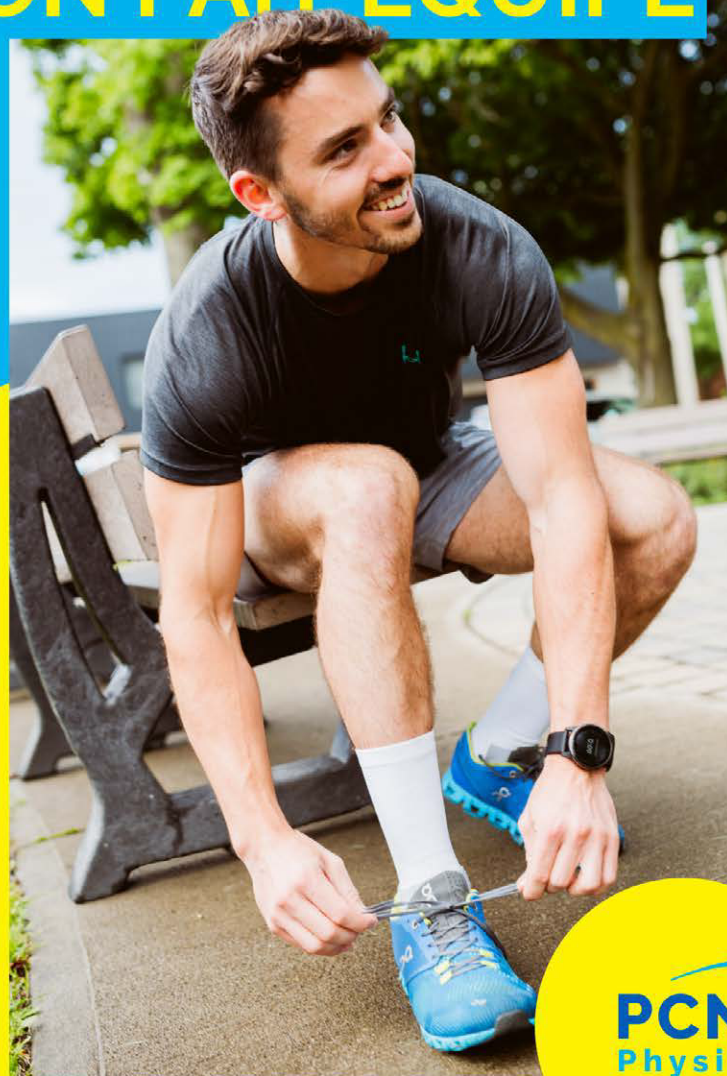
20 SLOTS



FOLLOW US TO THE HOME OF TRIATHLON

@challenge Roth

ENSEMBLE,
ON FAIT ÉQUIPE



PCN
Physio

MERCI À NOS BÉNÉVOLES

Souvenez-vous de remercier les bénévoles! L'événement ne serait pas possible sans leur présence.

Pour plus d'information ou pour joindre l'équipe de bénévoles:

www.capquebec.com/benevoles

benevoles@challengecapquebec.com



BOUTIQUE SOUVENIR OFFICIELLE 2025



2025 OFFICIAL SOUVENIR APPAREL

Pour voir plus d'items, visitez nous à l'expo
For more items please visit the online store or event expo



NAME SHIRT



QUEBEC



MONTREAL



surgeactivewear.com  

PARTENAIRE EN TITRE



PARTENAIRE PRÉSENTATEUR



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE DE SERVICE

OR



ARGENT



BRONZE





RENDEZ-VOUS EN 2026!

Les 26 - 27 - 28 juin 2026

Inscription pour les athlètes:
Dès le 26 juin 2025

challengecapquebec.com



Québec 



québec
l'accent
d'Amérique



TRIATHLON
QUÉBEC

