

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

EN ROUTE VERS  **DATEV**  **CHALLENGE ROTH**

GUIDE DE L'ATHLÈTE

TRIATHLON SAIL CHALLENGE QUÉBEC
DU 26 AU 28 JUIN 2026

Bassin Louise, AXE Dufferin-Montmorency
Vieux-Québec, Rivière Saint-Charles
Espace Quatre Cents
QUÉBEC, QC, CANADA

challenge-quebec.com

2026





TABLE DES MATIÈRES

Mots de bienvenue	3
Enregistrement	13
Réunion obligatoire	17
Entraînement et sécurité	18
Marquage et identification	19
Les indispensables.....	20
Stationnement et accès au site	21
Carte du site.....	29
Chronométrage et résultats	30
Puces électroniques	31
Avant votre CAP	32
Pendant votre CAP	
Natation	35
Vélo	44
Course à pied	52
DATEV Challenge Roth.....	63
The Championship	64
Après votre CAP.....	66



**LA MINISTRE DU TOURISME,
AMÉLIE DIONNE**

Un grand défi sportif à Québec

Les compétitions et les événements sportifs sont importants pour notre dynamisme économique. Facteurs d'attraction autant pour les athlètes que les citoyens, ils enrichissent l'expérience et l'offre touristiques tout en faisant la promotion de l'activité physique.

C'est avec fierté que le gouvernement du Québec soutient l'édition 2026 du Challenge Québec, source de moments mémorables pour les visiteurs de la région de la Capitale-Nationale. Ce rendez-vous contribue à positionner le Québec comme une destination de choix pour ce type d'activités et les sportifs qui y participent.

Nous tenons à féliciter les membres de l'équipe organisatrice pour leur implication et les efforts qu'ils ont déployés dans la réalisation de cet événement. Le travail des différents acteurs de l'industrie événementielle est essentiel pour l'attractivité de nos régions.



**LE MINISTRE DE
L'EMPLOI ET MINISTRE
RESPONSABLE DE LA
RÉGION DE LA
CAPITALE-NATIONALE,
JEAN-FRANÇOIS SIMARD**

Bâtir  l'avenir

Québec    



Ça bouge à Québec! À la fin juin, la capitale s'anime au rythme du triathlon pour une troisième année consécutive — et c'est exactement le genre d'élan que nous voulons soutenir pour faire de notre ville la plus active au Canada.

Ce n'est pas un hasard si le SAIL Challenge Québec a été sacré meilleure course aux Challenge Family Awards, une reconnaissance internationale accordée par des athlètes du monde entier.

Ici, les rassemblements sportifs proposent une expérience complète, dans un décor exceptionnel mariant nature et culture: le bassin Louise, le fleuve Saint-Laurent, la chute Montmorency, la rivière Saint-Charles et, bien entendu, le Vieux-Québec, joyau du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Que vous soyez athlètes amateurs ou de haut niveau, l'énergie de la foule et l'ambiance survoltée vous porteront tout au long du parcours de ce triathlon de classe mondiale.

La Ville de Québec est fière de vous accueillir et d'être partenaire de cet événement qui témoigne de l'importance d'un mode de vie actif et des grands événements sportifs pour la communauté que nous souhaitons bâtir.

Bravo à l'équipe organisatrice et aux nombreux bénévoles.

Bonne chance à toutes et à tous, profitez de chaque instant... et bon triathlon!

BRUNO MARCHAND
MAIRE DE QUÉBEC



Yihew aweti'!

C'est avec fierté que je souhaite la bienvenue à tous les athlètes, au nom de la Nation Wendat, à l'occasion du Challenge Québec, sur le Onyionhwentsiio', notre territoire ancestral.

Vous prendrez part à cet événement sportif au cœur d'un territoire vivant, façonné par la présence continue de Wendat. À proximité de Akiawenhrahk, le cours d'eau connu aujourd'hui sous le nom de rivière Saint-Charles — dont le nom signifie truite en langue wendat — se sont déployées de nombreuses activités traditionnelles liées à l'alimentation, aux déplacements et au lien profond avec la nature. Cette rivière, tout comme ses rives, demeure un espace de bien-être, de ressourcement et d'activités récréatives en harmonie avec le territoire.

Puisse le Onyionhwentsiio' vous offrir sa force et sa sagesse tout au long de votre défi. Que cette expérience soit porteuse de dépassement, d'équilibre et de découverte.

Je vous souhaite un séjour marquant et un événement des plus inspirants.

Eskwayen'!

PIERRE PICARD
GRAND CHEF DE LA NATION WENDAT





Bienvenue au Port de Québec !

Que vous soyez un(e) triathlète aguerri(e) ou que vous releviez ici votre tout premier défi en triathlon, votre présence en soi est une victoire. S'inscrire, s'entraîner, se dépasser : l'ensemble de votre travail mérite d'être célébré.

Le SAIL Challenge Québec, c'est bien plus qu'une compétition. C'est un moment de rencontre, d'énergie collective et de fierté partagée, dans un décor à couper le souffle. Plonger dans le bassin Louise du Port de Québec avec un tout nouveau parcours, parcourir les rues chargées d'histoire et longer le fleuve : chaque étape devient une expérience inoubliable.

Au cœur de l'événement, l'Oasis du Port de Québec vous accueille comme un véritable lieu de vie : un espace pour reprendre votre souffle, célébrer vos efforts et vibrer avec les autres athlètes, vos proches et les spectateurs.

Pour cette 3^e édition, nous sommes fiers d'ouvrir à nouveau notre territoire aux citoyens et visiteurs et de vous offrir un terrain de jeu à la hauteur de votre engagement. Merci de faire rayonner Québec par votre passion, votre détermination et votre esprit sportif.

Prenez le temps de profiter de chaque instant. Ici, tout est en place pour que vous repartiez avec bien plus qu'un résultat : des souvenirs marquants.

Bonne chance et bon séjour parmi nous !

OLGA FARMAN
PDG DU PORT DE QUÉBEC



Chers athlètes,

Nous sommes heureux de vous retrouver et de contribuer à écrire une nouvelle page de l'histoire du triathlon à Québec, à l'occasion du tout premier triathlon longue distance organisé au cœur du Vieux-Québec.

SAIL Challenge Québec propulsé par Argon 18 s'impose désormais comme l'un des triathlons connaissant la croissance la plus rapide au Canada. Il est particulièrement inspirant de constater la présence d'athlètes provenant de l'ensemble de l'Amérique du Nord et de nombreux autres pays, engagés sur les distances longues, intermédiaires et courtes.

Nous vous remercions sincèrement pour votre passion, votre engagement et la confiance que vous accordez au SAIL Challenge Québec ainsi qu'à Challenge Family. J'adresse également mes remerciements à Dominique Piché et à toute son équipe dont le travail soutenu tout au long de l'année a permis de rendre cet événement possible. Une reconnaissance particulière revient également aux nombreux bénévoles, aux partenaires locaux, aux commanditaires et à la communauté qui soutiennent cette épreuve avec constance et enthousiasme.

Challenge Family s'engage à offrir des événements inclusifs et accueillants partout dans le monde. Cet engagement prend tout son sens ici, à Québec, où une programmation variée permet à des participants de tous âges et de tous niveaux de vivre une expérience sportive exceptionnelle. L'hospitalité remarquable, le cadre spectaculaire, le parcours emblématique et l'atmosphère unique se conjuguent pour créer un week-end mémorable pour l'ensemble des participants.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente course et me réjouis de vous retrouver à la ligne d'arrivée!

JORT VLAM
PDG - CHALLENGE FAMILY





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

C'est avec enthousiasme que SAIL présente la troisième édition du Challenge Québec ! Nous sommes fiers d'être le partenaire en titre de cet événement d'envergure depuis ses tout débuts, aux côtés d'une communauté aussi inspirante que celle des triathlètes.

Plus qu'une compétition, le SAIL Challenge Québec est une invitation à repousser vos limites et à vivre pleinement votre passion pour le sport, l'aventure, le bien-être et le plein air. Que vous soyez un(e) triathlète expérimenté(e) prêt(e) à relever le défi du longue distance, ou qu'il s'agisse de votre première expérience en triathlon, nous vous encourageons à savourer chaque instant de votre défi.

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



Argon 18 est fier de renouveler son association avec Challenge Québec comme partenaire-présentateur. D'année en année, cet événement ne cesse de prendre de l'ampleur et s'impose désormais comme un rendez-vous incontournable pour toute la communauté du triathlon. Nous sommes plus qu'heureux d'en faire à nouveau partie.

Challenge Family et toute l'équipe de Challenge Québec accomplissent un travail remarquable pour offrir une expérience inoubliable non seulement aux athlètes, mais à tous ceux qui se déplacent pour les encourager. Du départ à l'arrivée, il règne ici une énergie difficile à égaler!

Le triathlon a toujours été au cœur d'Argon 18. C'est une part essentielle de notre identité, ici au Québec comme ailleurs dans le monde. Être de retour dans la ville de Québec, entourés d'une telle passion et d'un tel engagement, donne à cet événement une signification toute particulière pour nous.

Cette année est d'autant plus excitante avec l'ajout de la distance complète R226, un défi ambitieux et une étape importante dans l'évolution de l'événement. Que vous preniez le départ du C25, de l'A51, du P113 ou du tout nouveau R226, vous faites partie de quelque chose de vraiment spécial!

À tous les athlètes: savourez chaque instant. Repoussez vos limites, faites confiance à votre préparation et vivez pleinement chaque moment. Que votre objectif soit le podium ou un record personnel, c'est votre journée, faites-en un souvenir mémorable.

Bonne chance à toutes et à tous et au plaisir de vous retrouver sur le parcours!

MARK HEWITT
PRÉSIDENT, ARGON 18

ARGON 18 

À vous les athlètes,

Au nom de l'ensemble des membres de l'équipe de production de cet événement, nous vous souhaitons la bienvenue à la 3^e édition du Sail Challenge Québec propulsé par Argon 18!

Comme triathlète, on vous demande souvent pourquoi avoir choisi ce genre de défi. Pourquoi s'entraîner tôt, dormir peu, souffrir volontairement? La réponse est dans la détermination que vous montrez chaque jour. Le triathlon, ce n'est pas qu'un sport, c'est une histoire de vie!

Vous ne laissez jamais la peur de l'échec vous freiner. Rappelez-vous: la sueur d'aujourd'hui est le succès de demain. Chaque mouvement précis à la nage, chaque coup de pédale, chaque kilomètre de course vous approche de votre objectif. Votre discipline est votre plus grand atout!

Les samedi et dimanche 27 et 28 juin prochains, vous ne choisirez pas la facilité: vous choisirez la victoire sur vous-même! Le triathlon est individuel, mais la réussite, elle est collective!

Soyez fiers de votre accomplissement. Réussir, c'est commencer, persévérer et franchir la ligne d'arrivée ensemble. Merci d'être des modèles de détermination!

Pierre Veronneau Sébastien Carrier Luc Diotte Nicolas Fradette Kaven Tanguay Ryan Raymond
Dominique Piché Michel Gagné Eric Saindon Myrannie Tremblay Pierre Asselin PO Belcourt
Steve Corbeil Marline Côté Sandra Jossico Alexandru Horvat Samuel Therrien
Alexandra Lauzier Amy Pagé Isabelle Fradette

L'accomplissement et la réussite de cet événement ne seraient pas possibles sans la précieuse collaboration et l'engagement indéfectible de nos partenaires majeurs suivants: Sail, Argon 18, Laval Volkswagen, la Ville de Québec, la Nation Wendat, le gouvernement du Québec ainsi que le Port de Québec.

En terminant, nous tenons à exprimer notre plus sincère reconnaissance aux plus de 500 bénévoles dévoués œuvrant au sein de notre grande famille. Leur générosité, leur énergie et leur enthousiasme sont des atouts inestimables pour la réussite de votre triathlon.

Sachez qu'il existe quelque chose de plus puissant que la volonté de gagner: c'est le courage de commencer!

Félicitations et à bientôt à votre ligne d'arrivée!

DE VOTRE ÉQUIPE SAIL CHALLENGE QUÉBEC!

Eric Constant Mathieu Bouffard Alexandre Charest
Audrey Roy Sophie Yergeau Audrey-Anne Veillette
Frédérique Lavoie Lyne Brisebois Patrick Vachon

André Gagné

Sportstats

Jean Ouellet

Randy Ferguson

Robert Mahais

Vicky Falardeau

Caroline Longchamps

Marc Roy Annie Mercier

Geneviève Arsenault

Luc Fournier

SAIL  **CHALLENGE QUÉBEC**

PROULSÉ PAR ARGON 18

EN ROUTE VERS  



SAIL

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

LA PLUS GRANDE DESTINATION PLEIN AIR | THE ULTIMATE OUTDOOR SUPERSTORE

Fièremment d'ici 🍀 | **Proudly Canadian** 🍁

sail.ca

THE WORLD'S FASTEST TIME TRIAL HELMET

EKOI
PURE
AERO

LE CASQUE LE PLUS RAPIDE AU MONDE

Sponsors and logos visible: M&M, EKOI, ASICS, CAISSE D'ÉPARGNE, SAINT JEAN, cervélo, CANYON, Red Bull, 44, 6.

SHOP ONLINE | RENDEZ-VOUS SUR | [EKOI.COM](https://www.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.

i

Il n'est pas possible de récupérer la trousse du participant d'un autre participant.

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. Les numéros de dossard seront publiés dans la semaine précédant l'événement.

[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 3Y2**



SAIL  **CHALLENGE QUÉBEC**
PROPOSÉ PAR **ARGON 18**
EN ROUTE VERS **DATEV**  **CHALLENGE RÖTHL** 

LA TROUSSE DU PARTICIPANT COMPREND :

- Un bonnet de bain;
- Un dossard;
- Des collants avec le numéro pour le vélo et le casque;
- Un chandail de participant;
- Une procuration pour récupération d'après course des vélos et effets personnels;
- 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.

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

C25 SPRINT

A51 OLYMPIQUE

P113 DEMI

Vendredi 26 juin 2026 de 12 h à 19 h

R226 LONGUE DISTANCE

Vendredi 26 juin 2026 de 12 h à 17 h 30

P113 DEMI

Samedi 27 juin 2026 de 13 h 30 à 17 h 30

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



RÉUNION OBLIGATOIRE D'AVANT-COURSE

HORAIRE DES RÉUNIONS :

C25 SPRINT

A51 OLYMPIQUE

INDIVIDUEL

Vendredi 26 juin 2026

Heure : 15 h et 16 h (à votre choix)

Endroit : L'amphithéâtre naturel de l'Espace Quatre Cents

Scène BUZZ LAVAL Volkswagen, l'aire des exposants

C25 SPRINT

A51 OLYMPIQUE

ÉQUIPE

Vendredi 26 juin 2026

Heure : 16 h

Endroit : L'amphithéâtre naturel de l'Espace Quatre Cents

Scène BUZZ LAVAL Volkswagen, l'aire des exposants

Au moins 1 athlète de l'équipe doit y participer.

P113 DEMI

INDIVIDUEL

Samedi 27 JUIN 2026

Heure : 15 h et 16 h 30 (à votre choix)

Endroit : L'amphithéâtre naturel de l'Espace Quatre Cents

Scène BUZZ LAVAL Volkswagen, l'aire des exposants

ÉQUIPE

Samedi 27 juin 2026

Heure : 16 h 45

Endroit : L'amphithéâtre naturel de l'Espace Quatre Cents

Scène BUZZ LAVAL Volkswagen, l'aire des exposants

R226 LONGUE DISTANCE

INDIVIDUEL

Vendredi 26 juin 2026

Heure : 17 h 30

Endroit : La Caserne – scène jeune public

103, rue Dalhousie, Québec, G1K 4B8

CLINIQUE MON PREMIER TRIATHLON

Vendredi 26 JUIN 2026

Heure : 15 h

Endroit : L'amphithéâtre naturel de l'Espace Quatre Cents

Scène BUZZ LAVAL Volkswagen, l'aire des exposants

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 26 juin : 7 h à 20 h

Samedi 27 juin : 7 h à 20 h

Dimanche 28 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

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

Piscine la plus près du site YMCA

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

Piscine PEPS de l'Université Laval

Horaires : <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-apied-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-apied-vieux-quebec>.

IDENTIFICATION

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

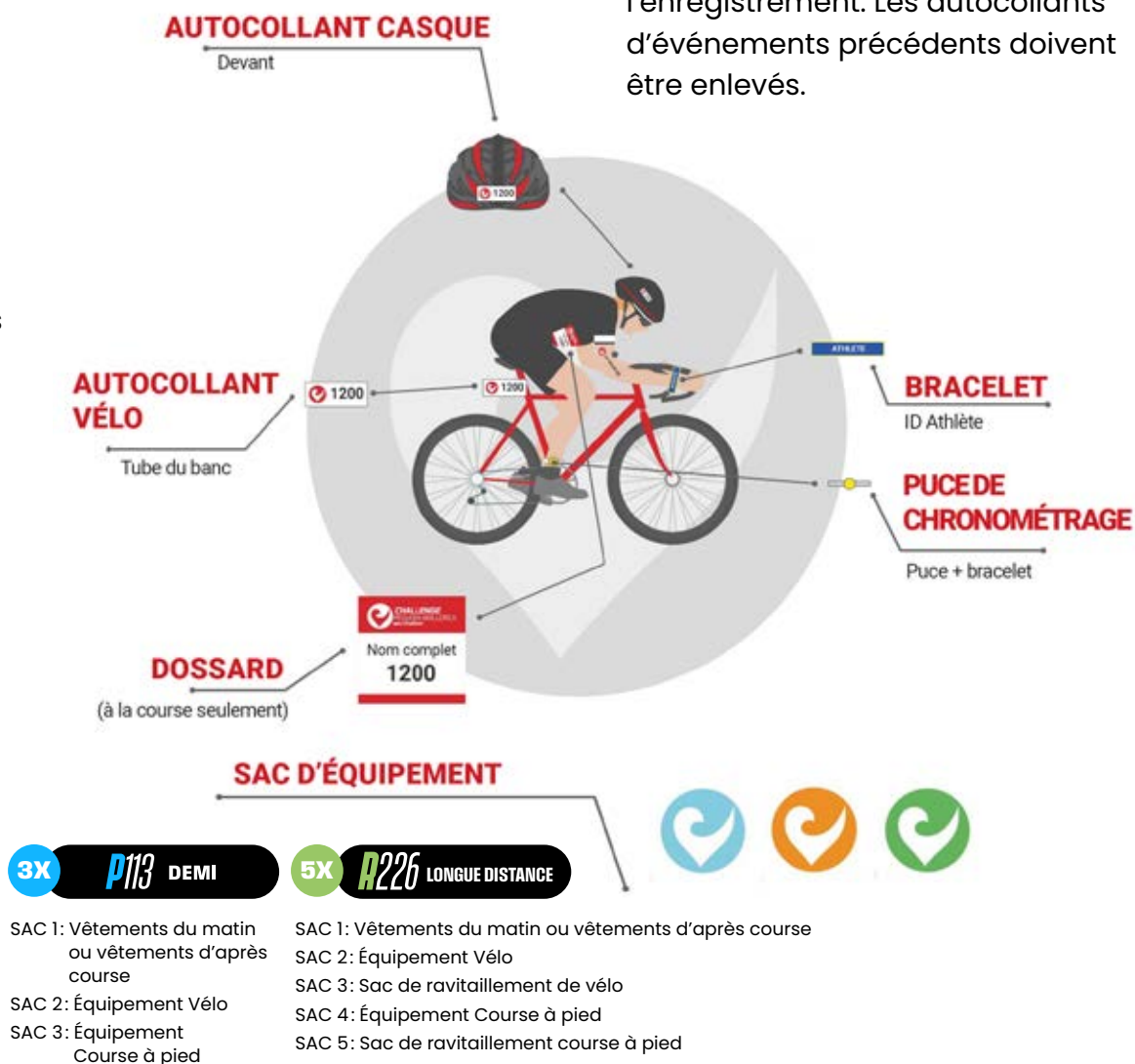
2 autocollants pour :

- Cadre de vélo
- Casque

Assurez-vous que l'autocollant 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.

Aucun sac personnel ne sera accepté dans la zone de transition.

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

C25 SPRINT

A51 OLYMPIQUE

P113 DEMI

R226 LONGUE DISTANCE



NATATION

Bonnet de bain de l'événement	✓	✓	✓	✓
Lunettes de natation	✓	✓	✓	✓
Combinaison isothermique ou maillot	✓	✓	✓	✓
Combinaison isothermique optionnelle, référence page 39	✓	✓	✓	✓
Puce de chronométrage	✓	✓	✓	✓
Sac du matin Placez tout objet dont vous aurez besoin après la course (vêtements secs, médicaments, etc.) dans votre sac de vêtements du matin.			✓	✓



VÉLO

Casque de vélo	✓	✓	✓	✓
Bouteille hydratation	✓	✓	✓	✓
Trousse de réparation	✓	✓	✓	✓
Souliers de vélo	✓	✓	✓	✓
Bas et gants	✓	✓	✓	✓
Sac ravitaillement de vélo Un sac pour besoins personnels sera situé vers la moitié du parcours vélo. Préparez ce sac avec vos articles nutritionnels préférés, des paires de bas supplémentaires, de la crème solaire, etc.				✓



COURSE

Souliers de course	✓	✓	✓	✓
Ceinture de dossard et dossard	✓	✓	✓	✓
Ceinture ou veste d'hydratation	✓	✓	✓	✓
Visière ou casquette	✓	✓	✓	✓
Bas	✓	✓	✓	✓
Lunettes soleil	✓	✓	✓	✓
Sac ravitaillement course à pied Un poste pour besoins personnels sera situé vers la moitié du parcours de course à pied. Les athlètes peuvent préparer ce sac avec leurs articles nutritionnels préférés, des paires de bas ou chaussures supplémentaires, de la crème solaire, etc.				✓
Prendre note que pour le C25 et A51, AUCUN sac ne sera remis, l'espace de 50cm entre chaque vélo est permis pour la disposition de la transition.	✓	✓		
Prendre note que pour P113 et R226 des sacs vous seront remis afin d'y inclure vos équipements sportifs. Vous pourrez récupérer vos sacs à la transition.			✓	✓
Prendre note que pour P113 et R226 des sacs de ravitaillement personnels seront à votre disposition à mi-parcours vélo et mi-parcours course à pied. Ne mettez pas d'objets de valeur dans les sacs, car les sacs ne vous seront pas retournés.			✓	✓

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



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 entre le 26 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



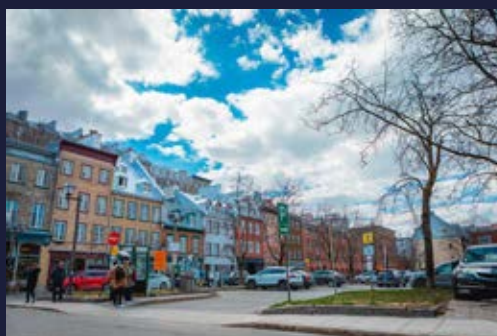
PLACE DES CANOTIERS

P

INDIGO

Terrasse du Vieux-Port

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



STATIONNEMENT NAVIGATEUR



STATIONNEMENT
TERRASSE DU VIEUX-PORT



i

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

P

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 HÔTELIERS

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



LA ROUE DE LA MÉDECINE

La Roue de la Médecine est un symbole autochtone qui sert de guide pour favoriser un mieux-être global.

Elle rappelle que la santé ne se limite pas au corps physique: elle repose sur l'équilibre entre le corps, les émotions, l'esprit et la dimension spirituelle. Elle incarne une pensée circulaire.

LES CLANS WENDAT

Les clans de la nation Wendat correspondent aux divisions traditionnelles de leur ancienne confédération.

À Wendake, quatre clans sont représentés: le Clan de l'Ours, le Clan du Loup, le Clan de la Tortue et le Clan du Chevreuil.

La Commission de la capitale nationale du Québec est très heureuse d'accueillir la 3^e édition du triathlon SAIL Challenge Québec, propulsé par Argon 18.

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


capitale.gouv.qc.ca



Le site en un coup d'œil





CHALLENGE QUÉBEC
 EN ROUTE VERS  



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 téléchargeant l'application pour iPhone/Android en scannant le code QR ci-après.

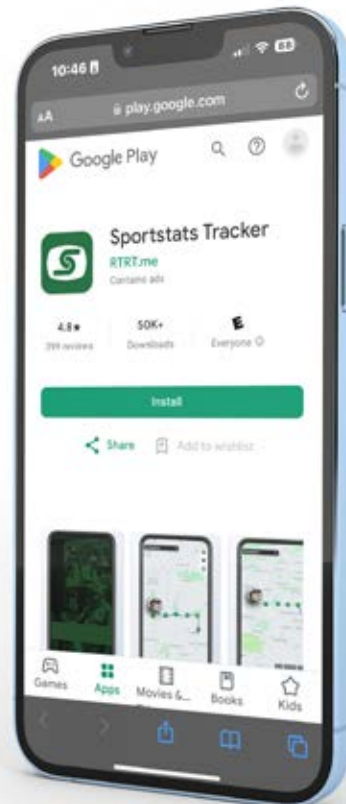
Les résultats ne seront pas affichés sur place.

CODE QR POUR L'APPLICATION SPORTSTATS

Android QR code to app:



IOS QR Code to app:



POUR LES RÉSULTATS SAIL CHALLENGE 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 à l'espace d'échange de puce prédéterminé 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 19 h 30 le vendredi 26 juin** pour les épreuves de **C25 SPRINT** et **A51 Olympique**. Vous devez déposer votre vélo dans l'aire de transition **entre 13 h 30 et 18 h le samedi 27 juin** pour l'épreuve **P113 Demi** et **R226 Longue Distance**.

Aucun dépôt de vélo ne sera accepté le matin de l'événement.

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. 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.

ZONE DE TRANSITION

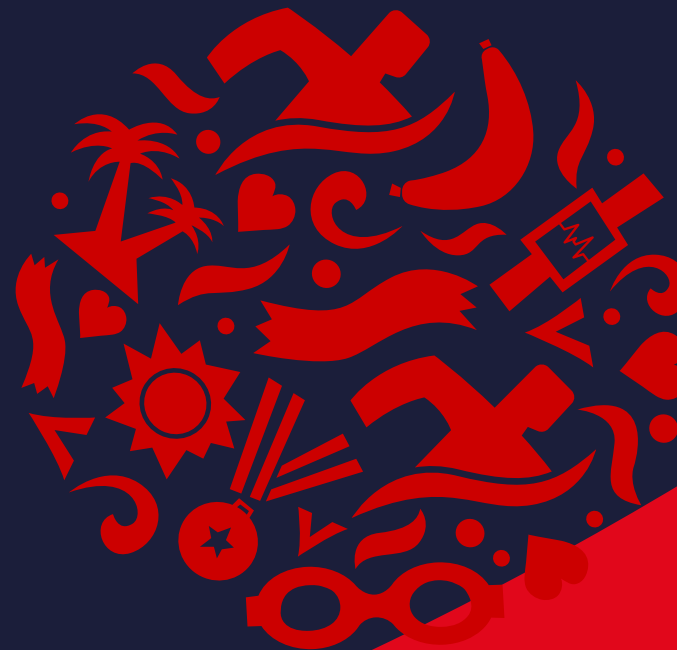
L'aire de transition ouvre à 6 h 45 et ferme à 9 h 15 le samedi. La Zone ouvre de 5 h 45 à 9 h le dimanche. Vous devez avoir votre bracelet pour y accéder. Arrivez suffisamment tôt pour vous installer. Des techniciens de vélo seront sur place afin de faire certains ajustements d'appoint, au besoin.

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/>




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 Québec.

C25 SPRINT

	NAGE 30 minutes après le dernier départ
	VÉLO Il sera primordial d'avoir fait le volte-face (15 km) du vélo à 9 h 50
	COURSE 3 heures après le départ

A51 OLYMPIQUE

	NAGE 1 heure après le dernier départ
	VÉLO Il sera primordial d'avoir fait le volte-face (20 km) du vélo avant 12 h 07 et le 31,6 km à 12 h 47. Passage de la ligne de débarquement : maximum 13 h 15
	COURSE La durée maximale pour compléter l'épreuve est de 5 heures et 30 minutes au total, après votre départ. Il sera primordial d'avoir franchi le 5 km de la course avant 13 h 50.






L'Équipe de Challenge 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).




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.

P113 DEMI

	NAGE 1 heure et 10 minutes après le dernier départ
	VÉLO Il sera primordial d'avoir fait le volte-face 68,8 km à 14 h 28. Passage de la ligne de débarquement : et le 86,2 km à 15 h 15
	COURSE La durée maximale pour compléter l'épreuve est de 8 heures et 30 minutes au total, après votre départ. Il sera primordial d'avoir franchi le 10.8 km de la course avant 16 h 53.

R226 LONGUE DISTANCE

	NAGE 2 heures et 20 minutes après le dernier départ
	VÉLO Il sera primordial d'avoir fait le volte-face 150,6 km à 16 h 10. Passage de la ligne de débarquement : et le 172,2 km à 17 h 09
	COURSE La durée maximale pour compléter l'épreuve est de 15 heures au total, après votre départ. Il sera primordial d'avoir franchi le volte-face du 4 ^e tour 31,8 km à 20 h 50.



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.

Il y aura des toilettes portatives dans la zone de départ.

Les départs par vague, 6 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 bonnets de bain blancs sont disponibles pour les athlètes rencontrant des difficultés à la natation. Ces bonnets 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.

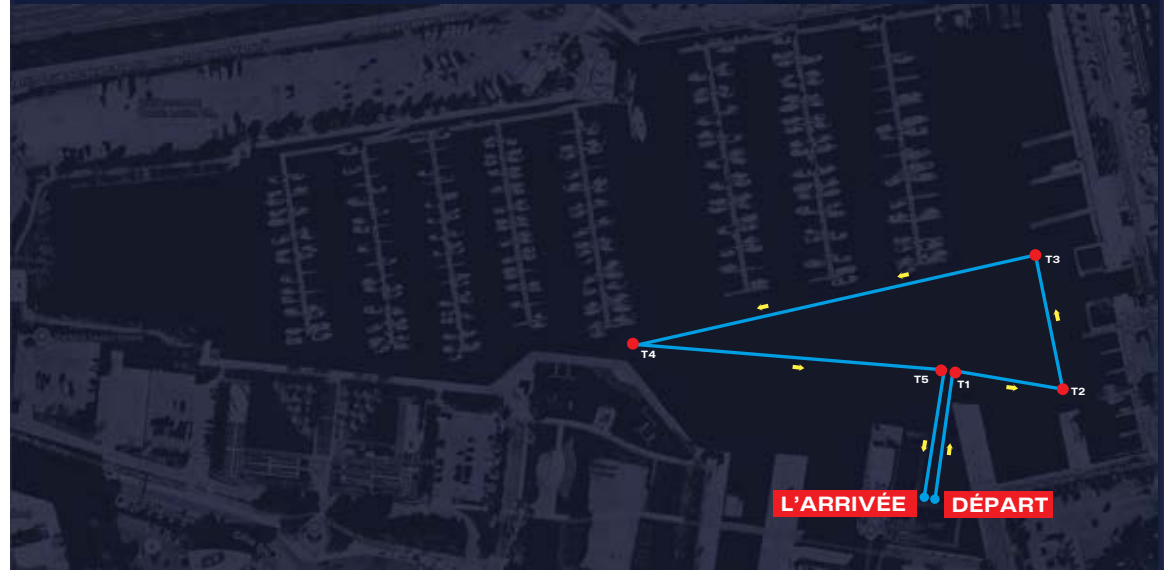


PARCOURS

NAGE

Samedi 27 juin 2026

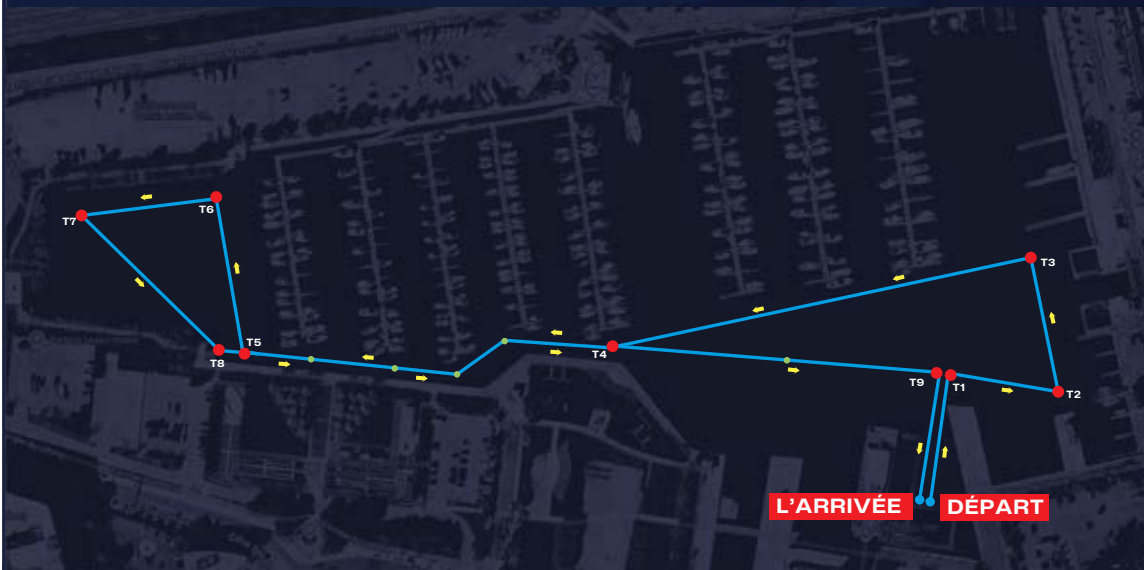
C25 SPRINT



750 M [1 TOUR]



A51 OLYMPIQUE



1500 M [1 TOUR]



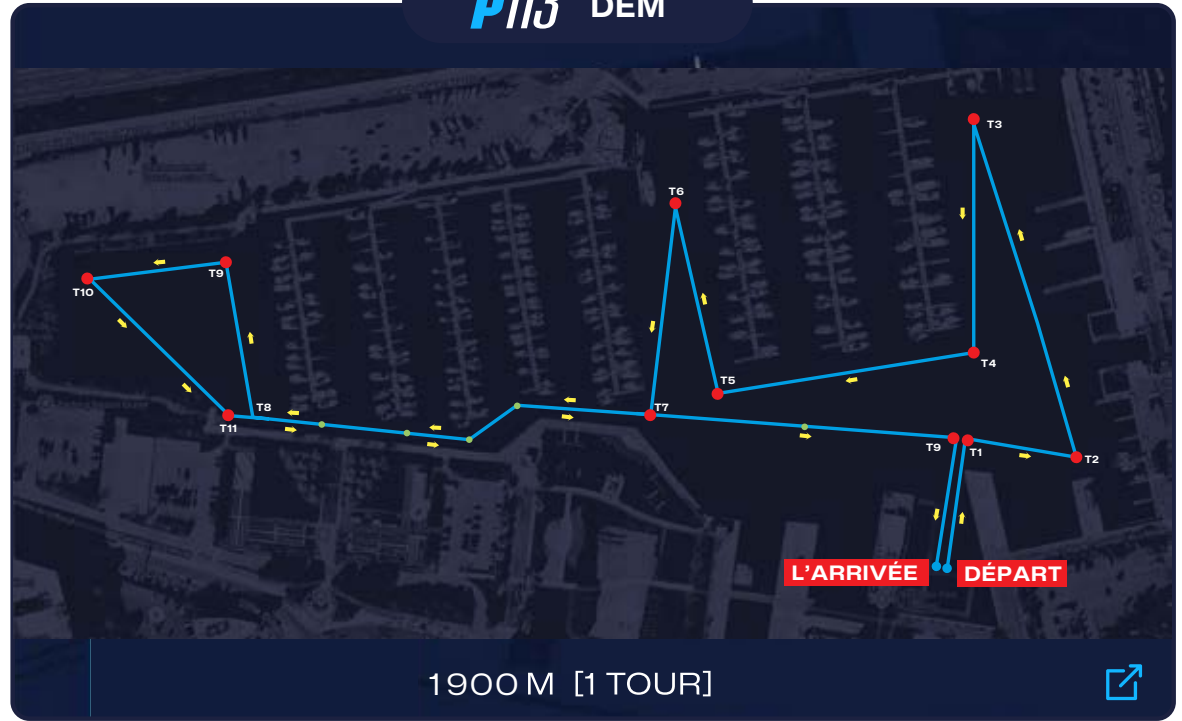
SAIL CHALLENGE
QUÉBEC
PRODUIT PAR ASSOCIATION 3-
EN ROUTE VERS DATEV CHALLENGE ROTH

PARCOURS

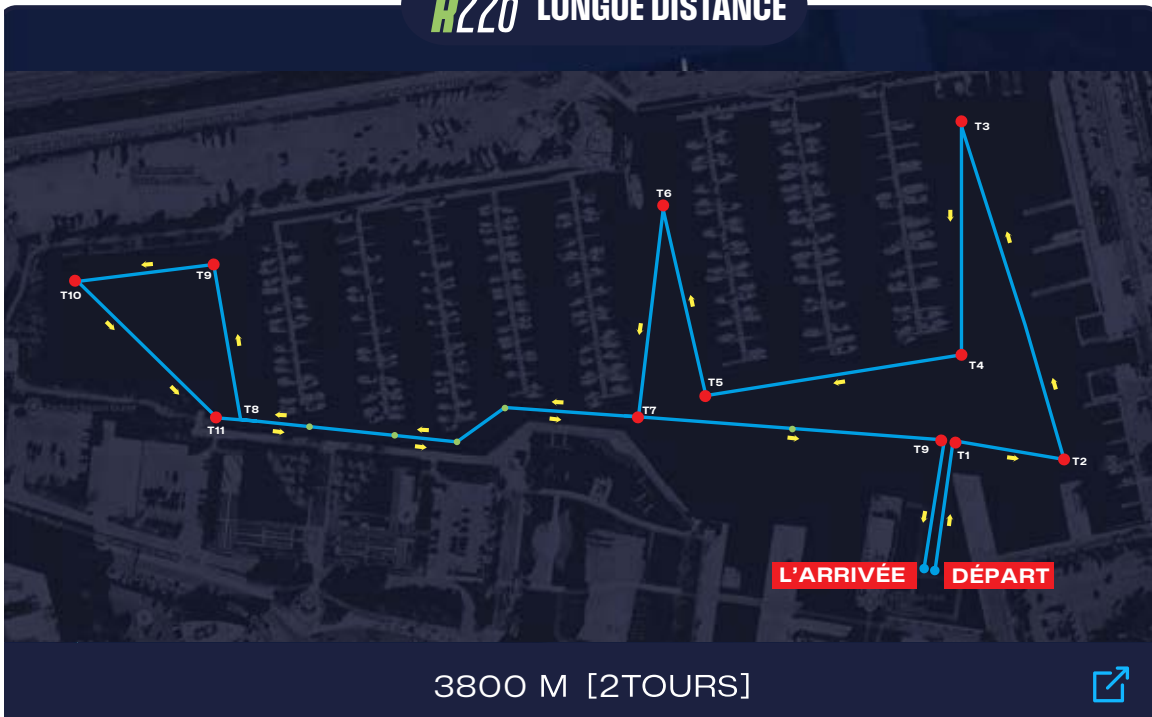
NAGE

Dimanche 28 juin 2026

P113 DEM



R226 LONGUE DISTANCE



SAIL CHALLENGE
QUÉBEC
PRODUIT PAR ASCENDANT 3+
EN ROUTE VERS DATEV CHALLENGE ROTH



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




cadomotus



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/>

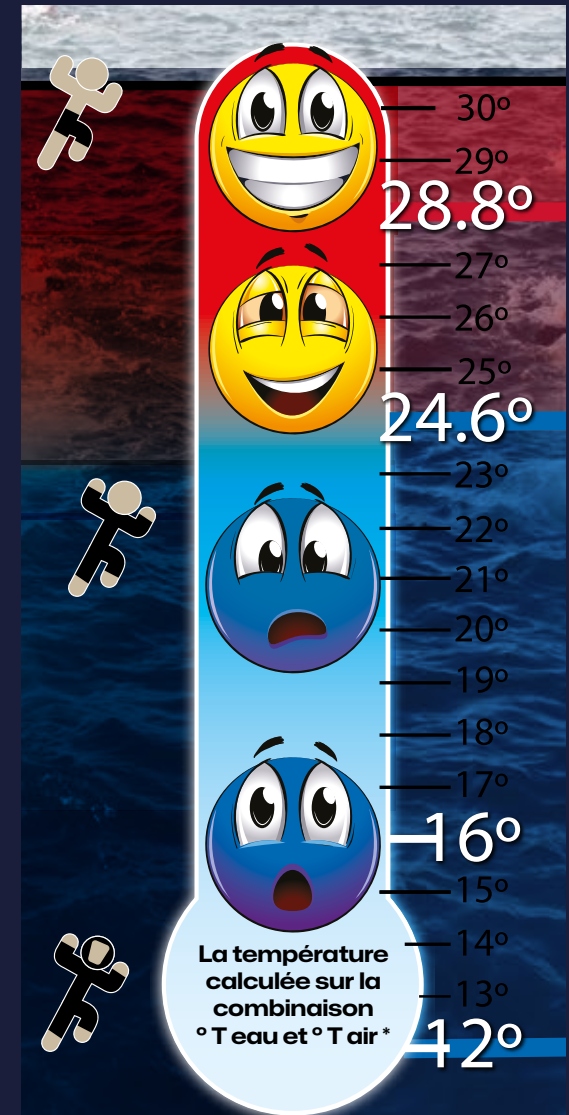
Nous vous rappelons que la décision officielle quant au port de la combinaison isothermique est prise par les officiels de Triathlon Québec une heure avant le premier départ de la journée. Il est donc inutile de nous demander à l'avance si la combinaison isothermique sera permise. Les informations vous 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 (24,6°C pour le P113 - Demi, le R226 - Longue Distance 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 24,6°C pour le P113 Demi, le R226 Longue Distance et pour les 60 ans et plus.
- 3 La combinaison isothermique est **OBLIGATOIRE** si la température de l'eau est inférieure à 15,9°C.



Aucune nage sous 12°C





TRANSITION NAGE / VÉLO

Tout athlète qui choisit de ne plus participer doit informer immédiatement un officiel 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 Quatre cents, direction: autoroute Dufferin-Montmorency. Exceptionnellement fermé à la circulation pour l'occasion, ce tronçon longe le fleuve avec un léger dénivelé abondant tout près la grandiose chute Montmorency.

NOMBRE DE TOURS :

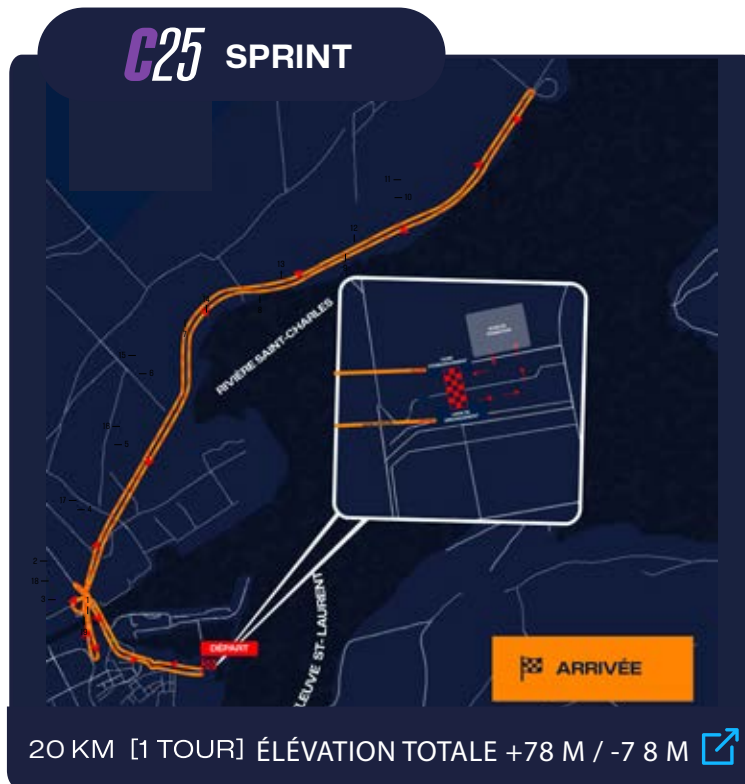
	Sprint - C25 : 20 km (1 tour)
	Olympique - A51 : 40 km (2 tours)
	Demi - P113 : 90 km (4 tours)
	Longue distance - R226 : 180km (8 tours)



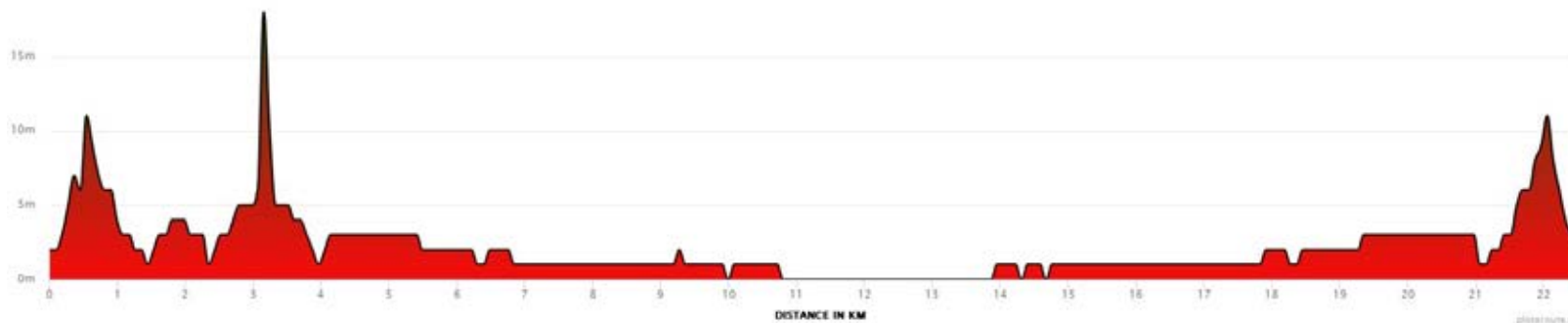
PARCOURS

VÉLO

Samedi 27 juin 2026



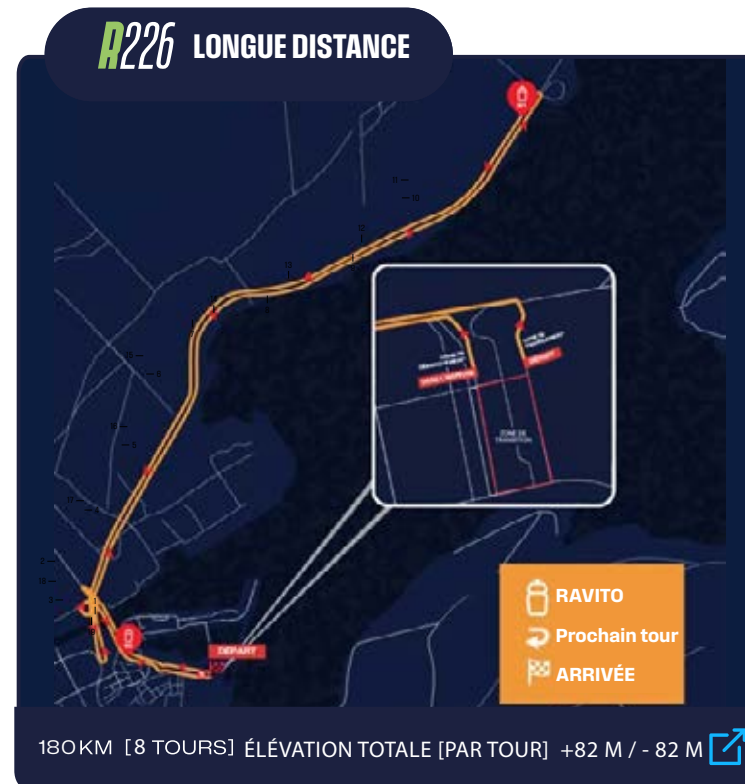
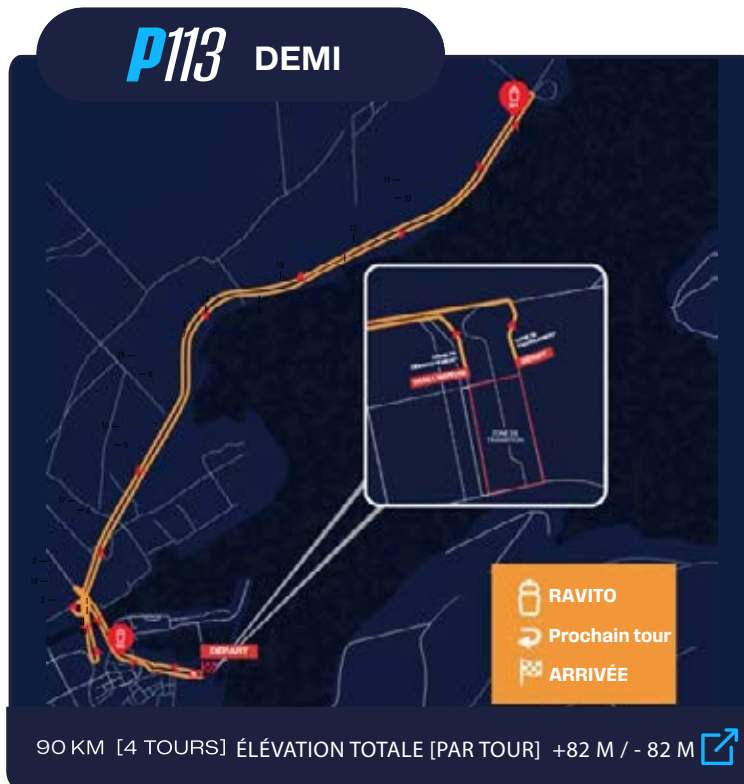
Dénivellation pour 1 tour



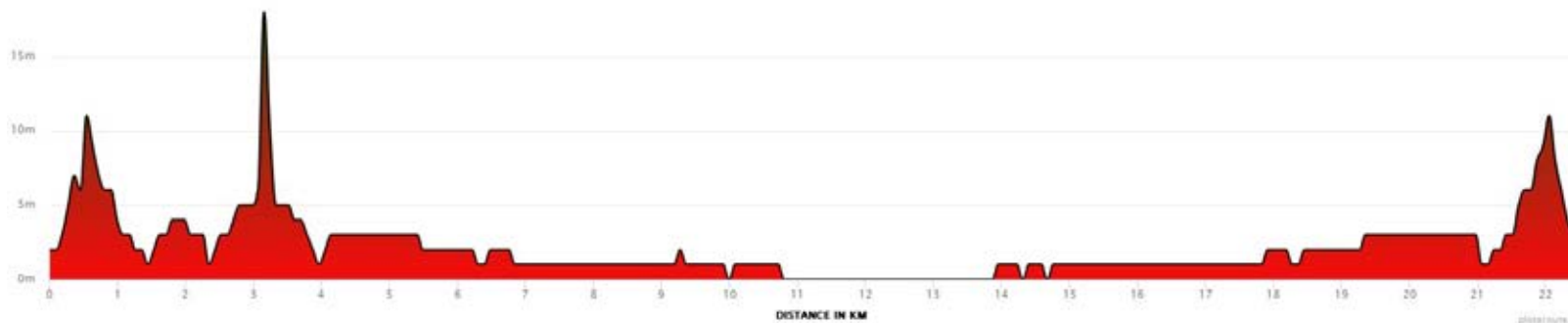
PARCOURS

VÉLO

Dimanche 28 juin 2026



Dénivellation pour 1 tour





NOUS SOMMES FIERS DE COLLABORER AU SAIL CHALLENGE 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

1^{re} 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



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 OU RÉPARATION 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



ZONE DE RAVITAILLEMENT

Deux zones de ravitaillement sur le parcours de vélo sera disponible pour les participants du P113 et R226 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 son numéro de dossard.

Pour P113 et R226, 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;
- Pour les athlètes du C25, A51, P113 Demi et R226 Longue Distance, 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.

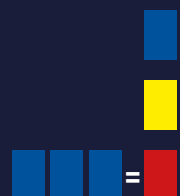
TRIATHLON QUÉBEC





PÉNALITÉ POUR SILLONAGE

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



Sillonnage	Carton bleu, un temps de 3 minutes pour longue distance (R226) , 2 minutes pour demi (P113) , 1 minute pour olympique (standard) et 30 secondes pour sprint (C25) sera ajouté à votre temps final.
Bloquage, déchets ou autres	Carton jaune, un temps de 1 minute pour longue distance (R226) , 30 secondes pour demi (P113) , 15 secondes pour olympique (standard) et 10 secondes pour sprint (C25) 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 et R226 Longue Distance. 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-lecon-3-video-sillonnage/>

TRIATHLON
QUÉBEC



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 coeur 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 :

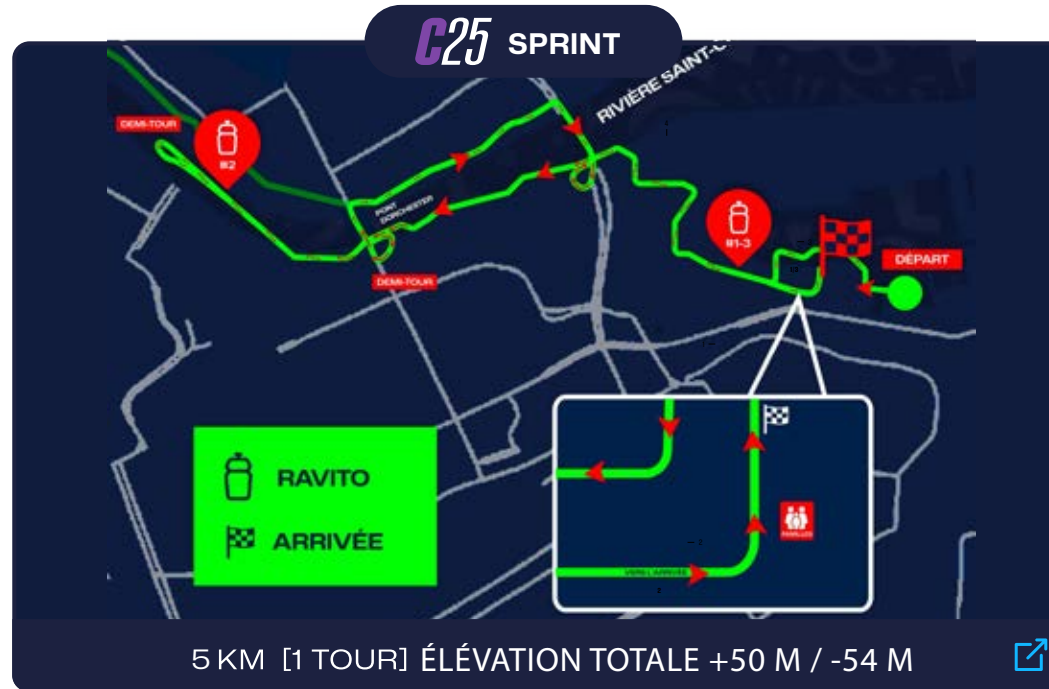
	Sprint - C25 : 5 km (1 tour)
	Olympique - A51 : 10 km (2 tours)
	Demi - P113 : 21.1 km (2 tours)
	Longue distance - R226 : 42,2 km (4 tours)



PARCOURS

COURSE À PIED

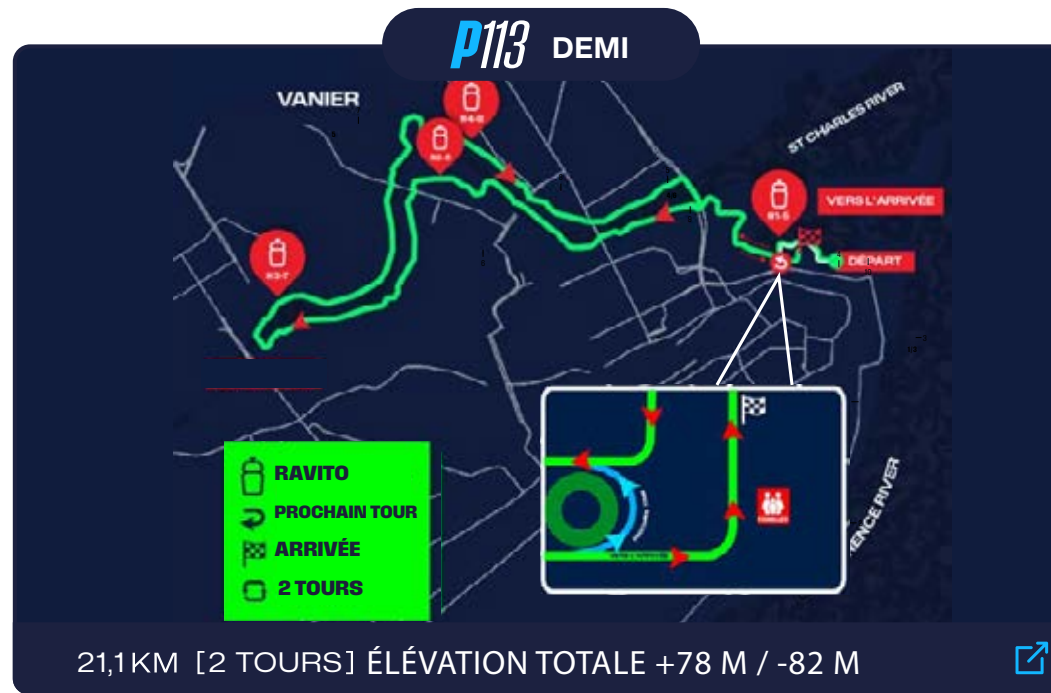
Samedi 27 juin 2026



PARCOURS

COURSE À PIED

Dimanche 28 juin 2026





LA NUTRITION OFFICIELLE DU PARCOURS

FIERS DE COLLABORER AU SAIL CHALLENGE QUÉBEC

Venez nous voir au kiosque SPARK pour découvrir
nos produits et faire le plein d'énergie



PRÊT À PERFORMER ?

Bravo, bravo et bravo.

Nous sommes fiers de supporter
tous les triathlètes du
Sail Challenge Québec 2026.

2125 rue Frank-Carrel, Québec
lavalvw.com



Sans flafla depuis 1968

A group of cyclists in pink gear, including helmets and jerseys with "Roses" written on them, posing together. The background is a soft, colorful gradient of pink, purple, and orange.

LES Roses ÉVOLUTION

**30 équipes.
Une énergie contagieuse.**

Merci aux Roses de faire
rayonner le Relais P113
et de faire partie de la
famille Challenge!



ZONE DE RAVITAILLEMENT

Le parcours de course à pied compte 3 zones de ravitaillement par tour le samedi et 4 zones par tour le dimanche. Les participants y trouveront de l'eau, des gels et de la boisson d'électrolytes. Pour les athlètes du P113 et R226 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 Québec a toutefois prévu le coup en optant pour des verres en carton recyclable.



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 à l'espace d'échange de la puce dans la zone de transition (nageur au cycliste, cycliste au coureur).

**LES PARTICIPANTS AU TRIATHLON EN ÉQUIPE
POURRONT TRAVERSER LA LIGNE D'ARRIVÉE
ENSEMBLE ET VENIR RÉCUPÉRER LEUR MÉDAILLE.**



NOURRITURE

La tente des repas des athlètes sera ouverte samedi de 9 h à 14 h 30 et dimanche de 10 h à 22 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 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. 

GUIDE D'ALIMENTATION ET D'HYDRATATION

Consommer les bons aliments avant votre course peut considérablement améliorer vos performances et vous permettre de vivre une meilleure expérience globale.

Ce guide nutritionnel vous propose des conseils en matière d'alimentation et d'hydratation que vous pouvez garder à l'esprit pendant que vous vous préparez pour votre ou vos prochaines courses.



LES NUTRIMENTS EN BREF



LES GLUCIDES sont l'élément nutritif le plus important pour la course, puisqu'ils sont notre principale source d'énergie. Parmi les aliments riches en glucides, on trouve les pâtes, les pommes de terre, le riz à grains entiers et le pain à grains entiers.



LES LIPIDES sont une autre source d'énergie importante pour les exercices de faible intensité et au repos. Parmi les sources de lipides saines, on trouve les noix et les graines, les produits laitiers, les huiles et les avocats.



LES PROTÉINES servent à la formation et à la réparation des muscles. Parmi les sources de protéines, on trouve la viande et le poisson, les œufs, les produits laitiers, les produits à base de soja, ainsi que les haricots et les lentilles.



LES ÉLECTROLYTES, comme le sodium et le potassium, régulent l'équilibre hydrique et le pH de notre organisme, et sont éliminés lorsque nous transpirons. Nous les trouvons dans notre alimentation, mais il est recommandé de prendre des compléments en fonction de la transpiration, de l'intensité et de la durée de l'effort physique, ainsi que du climat.



L'**EAU** est également éliminée avec la transpiration, ce qui fait de l'hydratation un incontournable avant, pendant et après la course.

ALIMENTATION AVANT LA COURSE (24 H AVANT)

Une course de 10 km ne nécessite pas une surcharge en glucides (stratégie nutritionnelle visant à faire le plein de glucides dans les muscles avant une course), mais il est tout de même important de privilégier l'apport en glucides la veille de votre course :

- » Augmentez votre apport en glucides en optant pour des repas et des collations riches en glucides, notamment un souper pauvre en fibres et riche en glucides, accompagné de protéines maigres, comme des pâtes à la sauce tomate et au bœuf haché. Évitez les aliments riches en matières grasses, tels que les sauces à la crème ou au fromage, ou encore la pizza, qui prennent plus de temps à digérer. Il ne faut pas trop augmenter votre apport calorique total; seulement le pourcentage de calories provenant des glucides.
- » Buvez beaucoup d'eau et observez la couleur de votre urine pour vous assurer que vous êtes bien hydraté (elle doit être jaune pâle ou couleur paille).
- » Limitez l'effort physique la veille de la course afin de maintenir un niveau élevé de réserves de glucides. Vous pouvez toutefois marcher ou faire une petite course d'échauffement de 15 à 20 minutes (si ça fait partie de votre routine).

LE JOUR DE LA COURSE 2 À 3 H AVANT :

- » Optez pour un repas facile à digérer, riche en glucides et contenant un peu de matières grasses et de protéines, comme du beurre d'arachides, une banane et du miel sur une rôtie, ou encore du gruau préparé avec du lait et des petits fruits. Veillez à tester votre repas d'avant-course lors de vos entraînements, afin d'éviter tout problème digestif pendant la course.
- » Essayez de boire environ 500 ml de liquide le matin de la course, idéalement de l'eau avec un mélange d'électrolytes.

30 MINUTES AVANT LA COURSE :

- » Consommez 20 à 30 g de glucides supplémentaires pour faire le plein d'énergie. Vous pouvez par exemple opter pour une banane, un gel ou des jujubes énergétiques, ou encore une boisson énergétique riche en sucre.

PENDANT LA COURSE :

- » La plupart des gens n'auront pas besoin de s'alimenter pendant une course de 10 km, car les réserves d'énergie (glucides) stockées dans nos muscles suffisent pour 60 à 90 minutes d'activité. Toutefois, si vous prévoyez de courir plus longtemps, prenez un gel énergétique environ 45 minutes après le départ, mais assurez-vous de l'avoir testé pendant vos entraînements.
- » Les besoins en hydratation varient en fonction du niveau de transpiration de chacun, de la vitesse à laquelle vous allez et du temps qu'il fait à l'extérieur. Toutefois, il est généralement recommandé de s'hydrater aux points de ravitaillement situés le long du parcours afin de maintenir un niveau d'hydratation optimal.

APRÈS LA COURSE :

Concentrez-vous sur les 3 R : Ravaillez vos réserves d'énergie avec des glucides, Réhydratez-vous avec de l'eau et des électrolytes pour compenser ce que vous avez perdu en transpirant, et Récupérez avec des protéines. Buvez du liquide et prenez une collation riche en glucides dans l'heure suivant la fin de votre course, puis mangez un bon repas 2 à 3 heures après votre course.

CAFÉINE ET PERFORMANCE :

La caféine est utilisée comme stratégie nutritionnelle pouvant contribuer à améliorer les performances en course à pied en repoussant le moment de l'épuisement et en vous donnant un coup de pouce supplémentaire pour courir plus vite. Parmi les sources courantes, on trouve les boissons énergisantes (une canette de 250 ml procure 80 mg de caféine), et le café (une petite tasse ou un espresso contient environ 65 à 95 mg). En fonction de votre sensibilité à la caféine et de votre expérience avec celle-ci, vous pouvez en consommer sans risque jusqu'à 200 mg avant votre course, idéalement dans l'heure qui précède, et jusqu'à 400 mg provenant de toutes sources confondues au cours d'une journée. Cependant, il est important de noter qu'une plus grande quantité de caféine n'est pas nécessairement synonyme de meilleures performances, et il est essentiel de tester votre consommation de caféine lors de vos entraînements.



Red Bull

80 mg par 250 ml



Café

~65-95 mg

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.

Il n'est pas possible de franchir la ligne d'arrivée avec un animal.

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.



ARGON 18



VILLE DE
QUÉBEC

SAIL CHALLENGE
QUÉBEC
EN ROUTE VERS DATEVA CHALLENGE
RÔTH

SAIL

PORT
QUÉBEC

Québec

LOTÉRIE DATEV ROTH CHALLENGE 2027

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 2027 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 17 h.** Si c'est le cas, vous serez accompagné pour effectuer votre paiement et garantir votre place tout en recevant un certificat de participation ROTH 2027.

Les participants du R226 ont automatiquement leur place pour le l'incroyable Datev ROTH Challenge 2027.

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 coeur 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 Québec fait partie des courses qualificatrices pour THE CHAMPIONSHIP. Au total, 72 places permettent de se qualifier pour l'édition 2027.

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.





QUALIFY NOW!
23 MAY 2027

www.thechampionship.de



CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2026

CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 30 JAN 2026 LONG MIDDLE	CHALLENGE TURKU FINLAND, 26 JUL 2026 MIDDLE
CHALLENGE SIR BANI YAS ABU DHABI, 30 JAN - 1 FEB 2026 LONG MIDDLE OLYMPIC	CHALLENGE FORTALEZA BRAZIL, 30 AUG 2026 MIDDLE
GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WĀNAKA NEW ZEALAND, 21 FEB 2026 MIDDLE	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 12 SEP 2026 LONG MIDDLE
CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA SPAIN, 18 APR 2026 MIDDLE	SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL CANADA, 13 SEP 2026 MIDDLE OLYMPIC
GDANSK MARATHON POLAND, 19 APR 2026 MARATHON	CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 13 SEP 2026 MIDDLE
CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 19 APR 2026 MIDDLE	CHALLENGE SANREMO ITALY, 4 OCT 2026 MIDDLE
CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 23-26 APR 2026 LONG MIDDLE OLYMPIC	CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 10 OCT 2026 MIDDLE OLYMPIC
CHALLENGE CESENATICO ITALY, 10 MAY 2026 MIDDLE	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 17 OCT 2026 MIDDLE
CHALLENGE SALOU-COSTA DAURADA SPAIN, 10 MAY 2026 MIDDLE SHORT	CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 18 OCT 2026 MIDDLE
THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 24 MAY 2026 MIDDLE	CHALLENGE SHANGHAI CHINA, 24 OCT 2026 MIDDLE
CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 31 MAY 2026 MIDDLE	CHALLENGE BARCELONA SPAIN, 25 OCT 2026 MIDDLE SPRINT OLYMPIC
LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 21 JUN 2026 MIDDLE	CHALLENGE FORTE VILLAGE SARDINIA ITALY, 25 OCT 2026 MIDDLE
CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 28 JUNE 2026 MIDDLE	CHALLENGE XIAMEN CHINA, 7 NOV 2026 MIDDLE OLYMPIC
SAIL CHALLENGE CAP QUÉBEC CANADA, 28 JUNE 2026 LONG MIDDLE OLYMPIC	CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 22 NOV 2026 MIDDLE OLYMPIC
CHALLENGE SANDEFJORD NORWAY, 28 JUNE 2026 MIDDLE	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 29 NOV 2026 MIDDLE
DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 5 JULY 2026 LONG	
CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, 12 JULY 2026 MIDDLE	



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP



#EveryAthleteEveryChallenge #HeartOfTriathlon • www.challenge-family.com

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.

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.

OBJETS PERDUS

Les objets perdus seront conservés à l'Espace Quatre Cents durant la fin de semaine de l'événement.

Nous vous recommandons d'identifier votre équipement avec votre numéro de dossard puisque Challenge 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.



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 !





REJOIGNEZ NOTRE MOUVEMENT ET CONTRIBUEZ À SA RÉUSSITE

- 1** Privilégiez le transport en commun et le covoiturage
- 2** Pratiquez le tri à 4 voies de vos matières résiduelles: le recyclage, le compostage, la récupération des contenants consignés et l'élimination des déchets.
- 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?**



TRI TRAVEL

22 ANS COMME PARTENAIRE DE VOYAGE OFFICIEL DU CHALLENGE ROTH



Enrichissez votre expérience
au Challenge Roth 2027
grâce à nos séjours exclusifs
de 5 ou 7 nuits, pour athlètes
et spectateurs.

*Sans stress... soutien expert...
une expérience inoubliable.*

**REJOIGNEZ-NOUS
EN 2027**

SCANNEZ LE CODE
POUR EN SAVOIR PLUS >



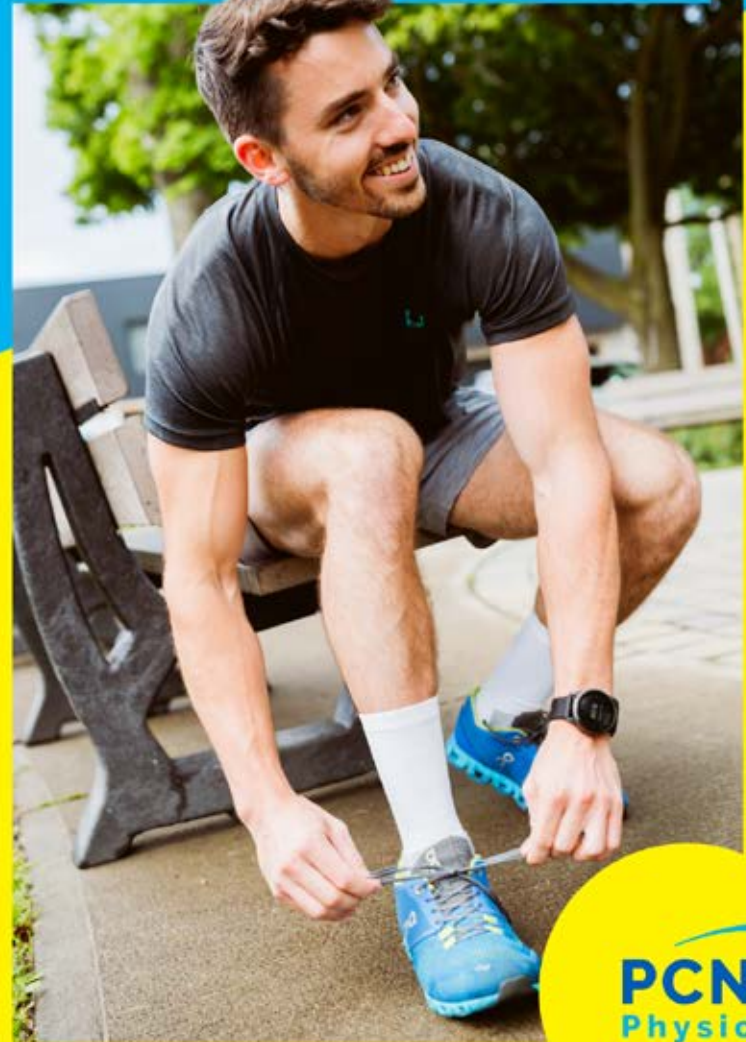
TRI TRAVEL EST LE PARTENAIRE DE VOYAGE OFFICIEL DE :



www.tritravel.global

f @ @TriTravel

ENSEMBLE, ON FAIT ÉQUIPE



PCN
Physio



**VOTRE
FABRICANT #1
DE VANS AMÉNAGÉS 4
SAISONS AU CANADA**

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





HOODIE (BACK)

CAP QUÉBEC 2026 MERCHANDISE
POUR VOIR PLUS D'ITEMS, VISITEZ NOUS À L'EXPO
FOR MORE ITEMS PLEASE VISIT US AT THE EVENT EXPO



RUNNING SHORTS



TRAINING PANTS



QUARTER ZIP



LIGHTWEIGHT HOODIE



RUNNING JACKET



SINGLET



QUARTER ZIP HOODIE

PARTENAIRE EN TITRE



PARTENAIRE PRÉSENTATEUR



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES DE SERVICE

VÉHICULE OFFICIEL



OR



ARGENT



BRONZE



SAIL CHALLENGE QUÉBEC

PROPULSÉ PAR ARGON 18

EN ROUTE VERS   CHALLENGE ROTH

RENDEZ-VOUS EN 2027!

challenge-quebec.com



Québec 



Québec 
l'accent d'Amérique

PORT QUÉBEC
D'ICI, ON VOIT LOIN
FROM HERE, WE SEE FAR AHEAD

TRIATHLON QUÉBEC

