

  
**TRIATHLON  
DE LAVAL**

**DIMANCHE  
8 JUIN 2025**

**CENTRE DE LA NATURE DE LAVAL**

**GUIDE  
DE L'ATHLÈTE**



EN PARTENARIAT AVEC



# CETTE ANNÉE AU TRIATHLON DE LAVAL

En plus de la série Grand Prix (qualification et course),  
le Triathlon de Laval sera également l'hôte  
de la Finale régionale Laval, Montréal Bourassa / Lac St-Louis 13-17 ans  
– pour la Qualification aux Jeux du Québec

Le début des  
qualifications Grand Prix  
est à 7h45.

Et le départ de la course  
Grand Prix est à 9h07.

Venez les encourager!



SÉRIE  
**GRAND  
PRIX**



# TABLE DES MATIÈRES

- Mot du Maire de Laval  
.....5
  
- Mot du Directeur de course  
du Triathlon de Laval  
.....7
  
- Mot de la présidente du C.A.  
du Club Triathlon Laval . . . .9
  
- Horaire . . . . .11
  
- Politique de  
développement durable . .12
  
- Comment vous rendre . . .13
  
- Plan du site . . . . .14
  
- Règlements et services . . .16
  
- Marquage des athlètes. . .17
  
- Parcours de nage, vélo  
et de course . . . . .18
  
- Après la compétition. . . . .23

Crédits photos :  
Orphisme photographie

# Cet été, dépasse-toi!

## Rejoins notre club!

# Nouveauté pour l'été 2025 programme performance 12 à 17 ans.



2022  
ET  
2023  
TRIATHLON  
QUÉBEC  
CLUB JEUNESSE  
DE L'ANNÉE

GALA SPORTIF  
LAVALLOIS  
BOURSE  
ENTRAÎNEUR  
2022 et 2023



ÉQUILIBRE · TRAVAIL · FAMILLE · ENTRAÎNEMENT

SPORT · ENDURANCE  
PLAISIR · DÉPASSEMENT  
DÉTERMINATION · PERSÉVÉRENCE



triathlonlaval.org  
info@triathlonlaval.org

# JOINS-TOI À NOUS!

## MOT DU MAIRE DE LAVAL

Cette année encore, c'est avec beaucoup de fierté que la Ville est partenaire du Triathlon de Laval. Cette grande fête du sport continue d'inspirer petits et grands à bouger, à se dépasser et à adopter un mode de vie actif. Nous en sommes déjà à la 7<sup>e</sup> édition de ce rendez-vous sportif lavallois. Bravo pour ce succès!

Alliant natation, cyclisme et course à pied, ce triathlon est bien plus qu'une compétition : c'est un rassemblement où l'on partage un mode de vie sain et la joie de se dépasser. Que l'on soit un athlète aguerrri ou un participant débutant, peu importe son âge, on sent que l'on fait partie intégrante de cette journée unique où l'effort, l'esprit sportif et le plaisir se rencontrent. C'est aussi une occasion précieuse de tisser des liens, de célébrer la persévérance et de créer des souvenirs inoubliables en famille et entre amis.

Je tiens à remercier chaleureusement les organisateurs, les bénévoles, les partenaires et toutes les personnes qui rendent possible la tenue de ce rendez-vous sportif au Centre de la nature. Grâce à votre engagement, le Triathlon de Laval est devenu un incontournable parmi les grands événements sur notre territoire.

Je salue également vos initiatives qui favorisent l'implication des jeunes et qui leur transmettent la passion du sport. Vous leur offrez les bons outils pour évoluer dans un cadre de vie sain et motivant.

Bonne journée à tous les athlètes!



Stéphane Boyer  
Maire de Laval

# MERCI À NOS PARTENAIRES



# MOT DU DIRECTEUR DE COURSE

## du Triathlon de Laval

### en partenariat avec DESJARDINS

#### Édition 2025

Chers participants,

C'est avec une immense fierté que je vous souhaite la bienvenue à cette nouvelle édition de notre triathlon annuel. Ce rendez-vous, qui rassemble des athlètes de tous horizons, ne serait pas possible sans la passion, le dévouement et l'engagement d'une formidable équipe.

Je tiens à remercier chaleureusement les employés de la ville de Laval, dont le soutien logistique et l'expertise contribuent grandement à la réussite de cet événement. Votre collaboration exemplaire démontre un véritable engagement envers notre communauté sportive.

Un merci tout particulier à nos bénévoles, qui donnent généreusement de leur temps et de leur énergie pour assurer une expérience mémorable à chaque participant. Votre dévouement est le moteur qui rend tout cela possible.

Je souhaite également exprimer ma gratitude envers nos fournisseurs et partenaires. Vos contributions, qu'elles soient matérielles, financières ou techniques, sont essentielles pour créer un événement de qualité. Votre confiance en notre vision est un précieux encouragement.

Enfin, je ne saurais oublier mon équipe, des professionnels passionnés qui, année après année, mettent tout en œuvre pour faire de ce triathlon une expérience unique pour tous. Vous êtes le cœur battant de cet événement, et je suis honoré de travailler à vos côtés.

Je vous invite à profiter pleinement de cette journée, à relever vos défis avec courage et à célébrer chaque moment. Que ce triathlon soit une source d'inspiration et de dépassement pour nous tous.

Au plaisir de vous croiser sur le parcours,



**Dominique Clément**

Directeur de course  
Triathlon de Laval  
en partenariat  
avec Desjardins

# Engagés, à vos côtés



**Nous sommes fiers d'encourager  
les événements sportifs d'ici.**

Guidés par nos valeurs coopératives, nous sommes  
présents dans les moments qui comptent.

 **Desjardins**

## MOT DE LA PRÉSIDENTE DU C.A Club Triathlon Laval

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons à la 7<sup>e</sup> édition du Triathlon de Laval sur le merveilleux site du Centre de la nature. Ce triathlon a pour but de faire bouger les citoyens de Laval ainsi que les sportifs de partout à travers le Québec. L'événement est également une source de revenus importante pour le Club Triathlon Laval.

Notre club – fondé en 2015, est un organisme à but non lucratif (OBNL) affilié à Triathlon Québec. L'objectif initial se voulait rassembleur : « Équilibre: travail, famille, entraînement. » Depuis, nous avons pris de l'ampleur et notre offre de services a grandement évolué. En fait, le club Triathlon Laval est le seul club de triathlon reconnu et parrainé par la ville de Laval. Nos membres sont des athlètes de tous les niveaux âgés de 7 à 77 ans; de débutant à expérimenté; de courte distance au Ironman. Certains se joignent pour s'entraîner, d'autres pour compétitionner, mais au final notre club permet à des familles complètes de pouvoir s'entraîner ensemble, en même temps et au même endroit.

Notre mission est de faire de Laval une population en santé où de saines habitudes de vie riment avec équilibre. Nous désirons également faire découvrir ce beau sport qu'est le triathlon. Tous nos entraînements et événements sont des occasions où votre défi personnel sera bien encadré et surtout effectué dans un climat de respect et de bonnes attitudes sportives. Alors si le Triathlon de Laval est votre premier « Tri », je vous félicite pour tous vos efforts! Dites-vous que le Club Triathlon Laval est là pour non seulement vous encourager aujourd'hui, mais également pour vous soutenir dans vos entraînements futurs.

Encore une fois, bravo de relever le défi qu'est le Triathlon de Laval.



Annie-Claude Bédard  
Présidente du C.A.  
Club Triathlon Laval



# TRIATHLON LAVAL

ÉQUILIBRE • TRAVAIL • FAMILLE • ENTRAÎNEMENT

SPORT



DÉPASSEMENT

ENDURANCE



PLAISIR

DÉTÉRMINATION

PERSÉVÉRANCE



## JOINS-TOI À NOUS !

Débutant • intermédiaire • avancé

Courte ou longue distance

7 à 77 ans

Groupe: jeunesse, développement, performance, adulte



triathlonlaval.org  
info@triathlonlaval.org

# HORAIRE DE L'ÉVÈNEMENT

(sujet à changement - à consulter régulièrement)

## Mercredi 4 juin 2025

19h00

### Rencontre virtuelle - Session d'information

Diffusé via le lien:

<https://www.facebook.com/share/18yKu66Eby/>  
Un enregistrement de la réunion d'avant-course sera mis en ligne sur notre site internet et sur la page Facebook.

## Samedi 7 juin 2025

12h à 14h

### Récupération de la trousse du participant au site du Triathlon de Laval

Centre de la nature de Laval  
situé au 901, avenue du Parc  
Laval (Québec) H7E 2T7

13h

### Clinique d'orientation sur le site du Triathlon

Centre de la nature de Laval  
au 901, avenue du Parc  
Laval (Québec) H7E 2T7

## Dimanche 8 juin 2025

Dès 6h30

### Récupération de la trousse du participant et ouverture de la zone de transition

(jusqu'à 45 minutes avant votre heure de départ)  
sur le site du Triathlon  
Centre de la nature de Laval  
901, avenue du Parc Laval (Québec) H7E 2T7

à partir de 07h45

### Départ de course selon votre catégorie

13h20

### Départ de course Jeunesse

15h15

### Fermeture de la zone de transition

Il est à noter que le démantèlement de la zone de transition débutera à 14h30, alors ne tardez pas à récupérer votre vélo et vos effets personnels. Pour assurer la sécurité de vos effets, votre dossard sera obligatoire pour déposer et récupérer votre vélo.



# POLITIQUE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE DE TRIATHLON LAVAL

Le club Triathlon Laval s'est doté d'une politique de développement durable. Cette politique est le résultat de la volonté du Triathlon de Laval de s'inscrire dans une pratique écoresponsable et se traduit notamment par notre certification ÉcoTQ ARGENT.

Ainsi, nous intégrons les facteurs environnementaux au processus décisionnel de l'ensemble de ses activités.

Vous pouvez consulter la politique sur la page web de l'événement <https://triathlondelaval.ca/politique-de-developpement-durable/>

## STATIONS ÉCO-RESPONSABILITÉ

- 1 station du bassin
- 2 station de la zone transition
- 3 station d'eau
- 4 station accueil
- 5 station zone alimentation
- 6 station zone collation
- 7 station zone club



# DIRECTION CENTRE DE LA NATURE DE LAVAL

3999, Bd de la Concorde E, Laval, (Québec) H7E 5A5

La zone de transition est accessible via le stationnement de la piscine St-Vincent

Voir la ligne rouge sur la carte.



## COMMENT SE RENDRE ?

### EN VOITURE

Le Triathlon de Laval vous invite à faire du covoiturage pour vous rendre à la course. Le site est accessible via la route 125 (Pie-IX) en suivant les directions pour le boulevard de la Concorde Est ou par la 335 (A19) en suivant les directions pour le boulevard de la Concorde Est.

### TRANSPORTS ACTIFS

Besoin de faire un petit échauffement d'avant course ? Le site est accessible à pied et à vélo.

## TRANSPORTS EN COMMUN

Consultez le site Internet de la Société de transport de Laval (STL) afin de trouver votre itinéraire.

## STATIONNEMENT

Plusieurs stationnements gratuits sont accessibles lors de l'évènement soit le stationnement de l'aréna Yvon-Chartrand P1, le stationnement de l'école Poly-Mécanique (P2 et P3) ainsi que le stationnement de l'école Georges-Vanier P4.

## SAVIEZ-VOUS QUE?

L'eau du bassin du Centre de la nature est alimentée par l'eau filtrée de l'aqueduc de la ville de Laval et qu'elle est toujours de très bonne qualité et testée régulièrement.



# PLAN DU SITE



## MARQUAGE

Vous référer à la page 17 du présent guide :  
MARQUAGE DES ATHLÈTES TRIATHLON QUÉBEC

## PUCE ÉLECTRONIQUE

Les puces électroniques sont remises à la tente de marquage et remise des puces. En récupérant la puce électronique qui vous est prêtée, vous vous engagez à la remettre après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé au coût de 45\$.

Les puces ont des velcros solides et ne devraient pas se détacher si elles sont bien installées. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole rapidement. Une puce de remplacement vous sera attribuée, qui enregistrera votre temps de course. Si vous devez abandonner l'épreuve, veuillez rapporter votre puce à la ligne d'arrivée ou à un responsable de la zone de transition.

## ZONE DE TRANSITION

La zone de transition ouvre à 6h30 le matin de la course. **Seuls les athlètes sont admis dans cette zone** (à l'exception pour les groupes jeunesse 1, 2, 3 et 4 qui

seront aidés par des bénévoles du club pour leur installation et pendant la course).

**Aucun parent ne sera admis dans la zone transition.** Une section spécifique sera dédiée pour les participants à la série Grand Prix. Chaque épreuve aura une place attribuée dans la zone de transition. Veuillez mettre votre vélo au support correspondant à votre départ.

Le marquage est obligatoire pour entrer/sortir dans la zone de transition.

## Pour éviter d'encombrer la zone de transition, les sacs à dos et bacs de rangement ne seront pas tolérés.

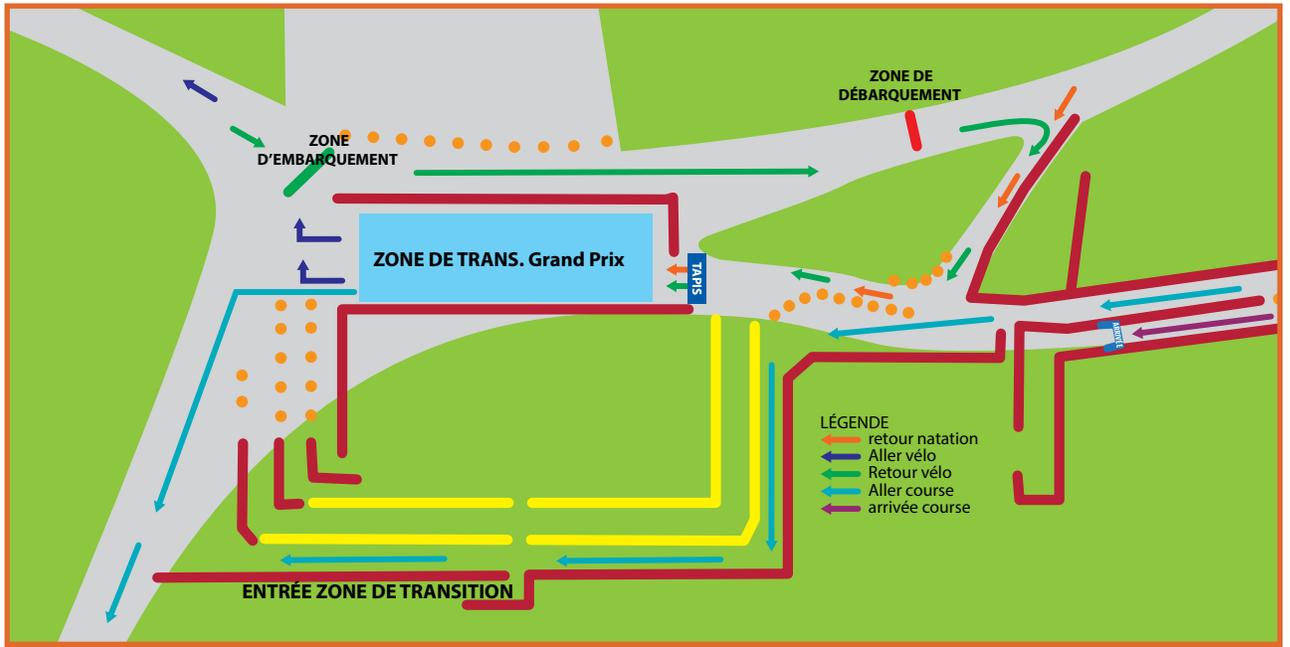
Une zone de dépôt de sacs surveillée est prévue pour le remisage des effets personnels superflus lors de la course.

## TEMPÉRATURE DE L'EAU ET COMBINAISON ISOTHERMIQUE (WETSUIT)

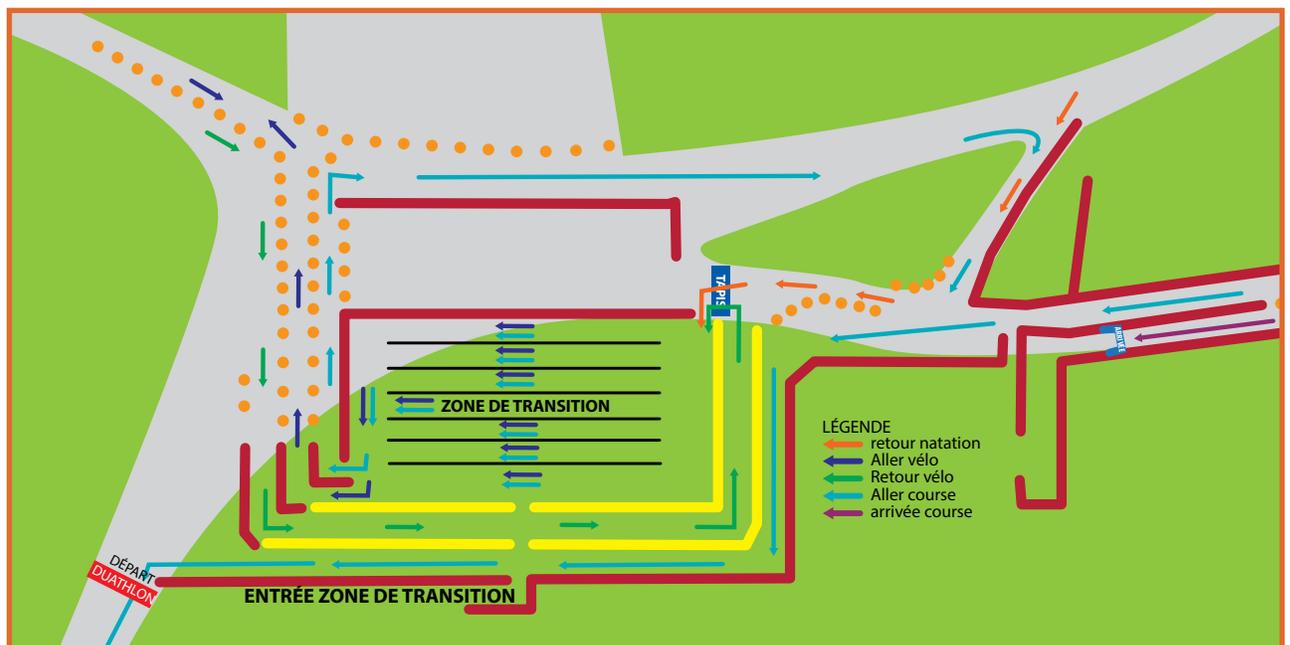
La température de l'eau sera prise le matin même de la course et les officiels prendront la décision si le port de la combinaison isothermique (wetsuit) est autorisé ou non. Nous vous rappelons que la température limite est de 22 degrés pour les Triathlon Sprint, Sprint par équipe, Découverte, U13, U15 et U17.

# ZONE DE TRANSITION

## PLAN DE LA ZONE DE TRANSITION ET CIRCULATION POUR LA ZONE GRAND PRIX



## PLAN DE LA ZONE DE TRANSITION ET CIRCULATION POUR LE RESTE DES ÉPREUVES



# RÈGLEMENTS

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour les consulter, visitez le site suivant : <http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organismes/reglements/>  
Toutes infractions à ces règlements peuvent entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels de Triathlon Québec. Une conduite antisportive entraîne aussi la disqualification du participant.

## SERVICES

### SERVICES DE PHOTOS

Afin de garder les coûts d'inscription le plus bas possible, il n'y aura pas de service de photos officielles. Notre partenaire Club Photo Laval sera sur place accompagné de quelques uns de ses membres, qui prendront des photos d'ambiance tout au long de la journée. Merci de votre compréhension.



### SERVICES DE MÉCANIQUE VÉLO

Le service de mécanique vélo est disponible sur le site de l'évènement et sera offert à l'extérieur de la zone de transition par notre partenaire La Chope Du Vélo.



### AUTRES SERVICES

- Une équipe de premiers répondants et premiers soins sera présente sur place.
- Location de wetsuits par La Boutique du Lac, jusqu'à épuisement des stocks.
- Un point d'eau et de boisson énergétique sera disposé sur le parcours de course à pied.
- Un dépôt des sacs est offert gratuitement. Le dépôt se situe à côté de la table d'accueil.
- Toilettes sur le site
- Stationnement gratuit
- Sécurité nautique et routière



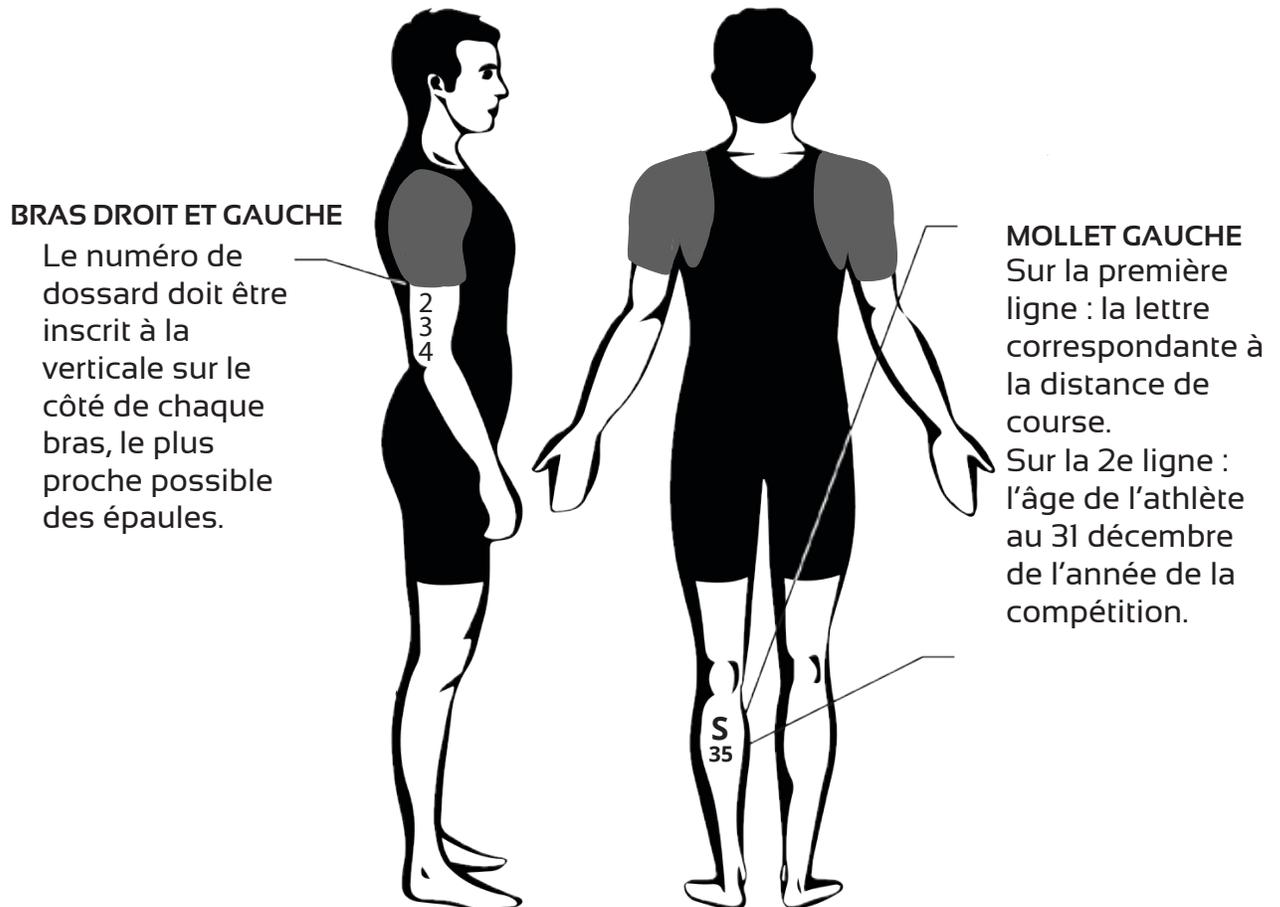
**la chope** ATELIER & BOUTIQUE

# MARQUAGE DES ATHLÈTES TRIATHLON QUÉBEC

Afin d'aider au déroulement des activités de la journée, nous encourageons les participants à effectuer leur propre marquage la veille ou le matin même de l'événement.

Voici la procédure à suivre : À l'aide d'un gros marqueur noir, les participants doivent indiquer à la verticale leur numéro de dossard en gros chiffres sur le côté des deux bras et des deux jambes ainsi que l'épreuve et âge derrière le mollet gauche, les participants doivent inscrire le diminutif de leur épreuve et leur âge au 31 décembre de l'année en cours au mollet gauche (tel qu'indiqué ici-bas).

Toutefois il y aura des marqueurs de disponible sur place.



## LISTE DES DIFFÉRENTES DISTANCES ET CATÉGORIES

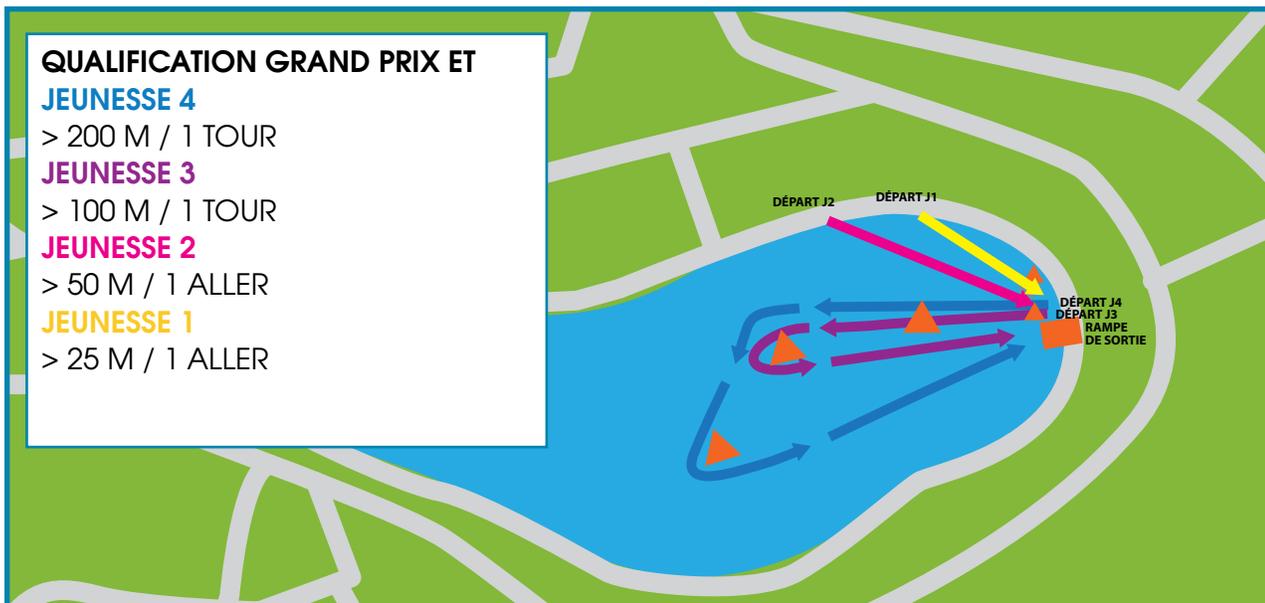
I = Initiation ou Découverte (ou plus court que sprint) S = Triathlon sprint O = Triathlon olympique LD = Triathlon longue distance DS = Duathlon sprint DO = Duathlon olympique A = Aquathlon ou Aquavélo E = Équipe	J1 = Jeunesse 1      J4 = Jeunesse 4 J2 = Jeunesse 2      U13 = 12-13 ans J3 = Jeunesse 3      U15 = 14-15 ans JQ = Qualification Jeux du Québec	<b>TRIATHLON</b>  <b>QUÉBEC</b>  <b>VERSION 2025</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de marquage derrière le mollet gauche pour la série grand Prix</li> <li>• Ne pas inscrire l'âge pour les catégories des jeunes</li> </ul>	

# PARCOURS DE NAGE

**SPRINT** > 750 M / 2 TOURS  
**SPRINT par équipe** > 750 M / 2 TOURS  
**SS GRAND PRIX** > 375 M / 1 TOUR  
**DÉCOUVERTE** > 375 M / 1 TOUR  
**QUALIFICATION JEUX DU QUÉBEC**  
**U13-U15-U17** > 375 M / 1 TOUR



**QUALIFICATION GRAND PRIX ET**  
**JEUNESSE 4**  
> 200 M / 1 TOUR  
**JEUNESSE 3**  
> 100 M / 1 TOUR  
**JEUNESSE 2**  
> 50 M / 1 ALLER  
**JEUNESSE 1**  
> 25 M / 1 ALLER



## SAVIEZ-VOUS QUE?

Il est interdit de nager en tout temps dans le bassin, sauf pour notre triathlon. Vous avez l'opportunité unique de nager avec nos amis les poissons (koi). Soyez sans crainte, ils sont inoffensifs, domestiqués et de très bonne compagnie, alors ne vous surprenez pas de les voir nager plus vite que vous!



# PARCOURS DE VÉLO



## PARCOURS DE VÉLO

**JEUNESSE 1**  
> 1 KM / 1 TOUR



# PARCOURS DE COURSE

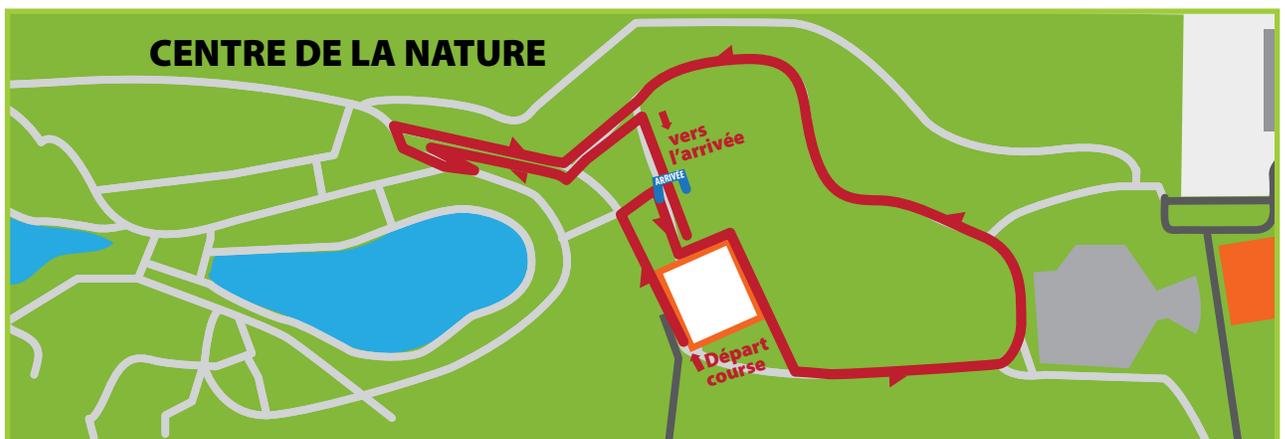
**SPRINT, SPRINT EN ÉQUIPE, DUATHLON et COURSE - DISTANCE 5 KM (2 tours)**



**DÉCOUVERTE - DISTANCE 2.5 KM (1 tour)**



**JEUNESSE 4 - DISTANCE 1.5 KM**

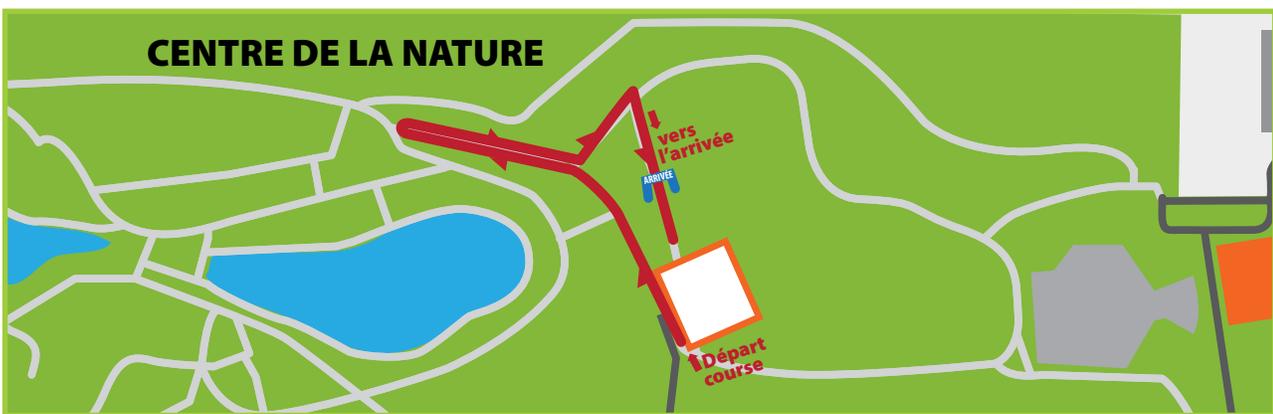


# PARCOURS DE COURSE

## JEUNESSE 3 - DISTANCE 1 KM



## JEUNESSE 2 - DISTANCE 500 M



## JEUNESSE 1 - DISTANCE 250 M



# APRÈS LA COMPÉTITION

## MÉDAILLES

En cohérence avec notre engagement écoresponsable, lors de votre inscription vous avez eu la possibilité de choisir de recevoir ou non une médaille. Pour les inscriptions faites dans les 4 dernières semaines avant l'événement, aucune médaille ne sera remise.

Le premier homme toute catégorie et la première femme toute catégorie du Triathlon Sprint recevront une inscription gratuite pour l'édition 2026.

## OBJETS PERDUS

Tout objet perdu sera retourné à la tente du dépôt des sacs.

## RÉSULTATS

Il sera possible de voir les résultats en temps réel sur le site de <https://ms1timing.com>.



## HORAIRE DE LA REMISE DES MÉDAILLES

- U13-U15 -U17 / Qualif. Jeux du Québec  
..... à partir de 10h
- Grand Prix. .... à partir de 11h30
- Duathlon et 5KM ..... à partir de 11h30
- Sprint/Sprint équipe/ Découverte  
..... à partir de 14h

## FRUITS ET SANDWICHS

*Le Triathlon de Laval a pensé aux participants !*

Pour l'année 2025, nous avons changé l'offre repas avec notre nouveau partenaire : **Subway de la Concorde**. Nous offrons un sandwich pour votre fringale en trois saveurs : végétarien, viande froide ou forêt noire. Vous pourrez aussi prendre une collation nutritive de Yupik et Élan. Un choix de fruits sera aussi disponible. Pour les tout-petits, le lait au chocolat est également offert.

Venez nous voir à la section repas, vous êtes les bienvenus !

*Merci à nos partenaires alimentaires*



# HEURES DE DÉPART

## ATTENTION

VEUILLEZ PRENDRE NOTE  
que c'est un horaire préliminaire  
et qu'il peut changer à  
tout moment.

DISTANCE	DÉTAIL DISTANCE	HEURE DE DÉPART
Qualification Grand Prix - Homme (CLM)	200m/5km/1.5km	7:45
Qualification Grand Prix - Femme (CLM)	200m/5km/1.5km	8:05
Jeux du Québec (Qualif) U13 - U15 - U17- Homme	375/10/2.5km	8:30
Jeux du Québec (Qualif) U13 - U15 - U17- Femme	375/10/2.5km	8:32
<b>PRÉSENTATION SÉRIE GRAND PRIX : 9:00</b>		
SS Grand Prix - Homme - A	375/10/2.5km	9:10
SS Grand Prix - Homme - B	375/10/2.5km	9:12
SS Grand Prix - Femme - A	375/10/2.5km	9:40
SS Grand Prix - Femme - B	375/10/2.5km	9:42
<b>REMISE DES MÉDAILLES - U13 - U15 - U17 / Jeux du Québec (Qualif) : À PARTIR DE 10h</b>		
Duathlon Sprint et 5km	5k/20km/2.5km	10:30
Sprint / V1 - Homme	750m/20km/5km	10:30
Sprint / V2 - Femme	750m/20km/5km	10:33
Sprint / V3 - Homme	750m/20km/5km	10:45
Sprint / V4 - Femme	750m/20km/5km	10:48
Sprint / V5 - Homme/Femme	750m/20km/5km	11:10
Sprint / V6 - Homme/Femme	750m/20km/5km	11:13
Sprint Équipe	750m/20km/5km	11:40
Découverte	375/10/2.5km	11:43
<b>REMISE DES MÉDAILLES - SS GRAND PRIX : À PARTIR DE 11:30</b>		
<b>REMISE DES MÉDAILLES - DUATHLON ET 5KM : À PARTIR DE 11:30</b>		
Jeunesse 4	200m/5km/1.5km	13:45
<b>REMISE DES MÉDAILLES - SPRINT-SPINT ÉQUIPE-DÉCOUVERTE : À PARTIR DE 14h</b>		
Jeunesse 3	100m/3km/1km	14:20
Jeunesse 2	50m/1.5km/500m	14:40
Jeunesse 1	25m/1km/250m	15h00



# TRIATHLON DE LAVAL

EN PARTENARIAT AVEC



MERCI  
ON SE  
REVOIT  
EN  
2026

