

TRIATHLON
DUATHLON
DE SAINT-LAMBERT



GUIDE DE
L'ATHLÈTE 2026

Message de **BIENVENUE**

Cher(e)s participant(e)s,

Le Club de Triathlon Rive-Sud (TRS) a bien hâte de vous accueillir pour la 36^e édition du Triathlon/Duathlon de Saint-Lambert le samedi 13 juin prochain. Que ce soit votre première participation au Triathlon/Duathlon de Saint-Lambert ou que vous soyez un habitué de notre événement, nous sommes certains que vous vivrez une expérience de course exceptionnelle et à la hauteur de vos attentes! Nous vous invitons donc à venir en grand nombre (avec vos familles et amis) afin de célébrer vos exploits sportifs !

Au cours de la dernière année, notre équipe a travaillé très fort pour vous offrir un événement de grande qualité et sécuritaire pour tous! Nous vous invitons donc à lire attentivement ce guide de l'athlète afin de connaître toutes les informations importantes sur l'événement.

Votre heure de départ et assignation de vague et couloir sera envoyé au plus tard le jeudi le 11 juin 2025.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à venir nous voir en personne à la tente des inscriptions à partir du vendredi soir à 18h00. Merci et bonne course!

Le comité organisateur
Club de Triathlon Rive-Sud

**TRIATHLON
DUATHLON**
DE SAINT-LAMBERT

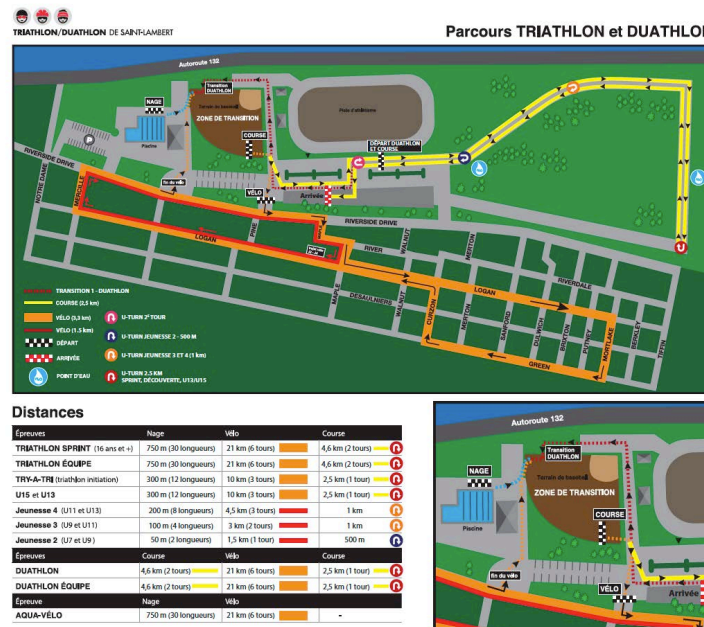


INFORMATIONS IMPORTANTES ET CHANGEMENTS POUR L'ÉDITION 2026

1) Modifications du parcours de course à pied:

En raison des travaux de réfection de la piste d'athlétisme et du terrain de soccer du Parc de la voie maritime de Saint-Lambert qui ne seront pas terminés avant le triathlon, nous avons modifié le parcours de course à pied pour l'édition 2026. Nous serons de retour sur le parcours normal en 2027.

Cliquez sur la carte pour consulter le parcours de l'édition 2026



2) Chronométrage des épreuves Jeunesse (J2-J4);

Comme indiqué lors de l'inscription sur MS1, veuillez noter qu'afin de favoriser le plaisir, la confiance et le développement sportif des jeunes, les épreuves Jeunesse 2 à 4 du Triathlon/Duathlon de Saint-Lambert ne seront pas chronométrées. L'objectif est de permettre à chaque participant de donner le meilleur de lui-même, sans la pression du temps ni de la performance, dans un esprit de plaisir, de découverte et de dépassement personnel. Cette approche fait partie intégrante de notre vision du développement sportif chez les jeunes.

Elle s'inspire notamment d'un article publié dans La Presse portant sur l'approche du sport jeunesse en Norvège, qui met de l'avant les bienfaits d'un environnement sportif axé d'abord sur le plaisir et la participation plutôt que sur la compétition précoce. Cliquez sur le lien suivant pour lire l'article en question et pour comprendre ce qui nous a motivé à prendre cette décision: <https://www.lapresse.ca/international/europe/la-presse-en-norvege/le-sport-dans-la-joie/2025-02-09/ne-pas-faire-de-sport-competitif-trop-tot.php>

Nous encourageons également les parents à adopter cette philosophie en valorisant avant tout l'effort, le plaisir et la confiance de leur jeune tout au long de l'événement.

**TRIATHLON
DUATHLON**
DE SAINT-LAMBERT



INFORMATIONS IMPORTANTES (SUITE)

2) Championnat Québécois de Duathlon et sélection pour les championnats du Monde Multisport (Duathlon)

Le Triathlon/Duathlon de Saint-Lambert est un événement de qualification pour les Championnats du monde multisport en Duathlon qui se dérouleront à Edmonton, Alberta en 2027. Il y a deux places de qualification par catégorie d'âge de cinq ans (âge au 31 décembre 2027). Si vous êtes intéressés par une qualification, vous devez manifester votre intérêt via le lien suivant avant l'épreuve. Il est également essentiel d'être membre de Triathlon Québec avant la tenue de l'événement.

Voici le lien pour la manifestation d'intérêt: <https://ccnbikes.com/#!/events/triathlon-duathlon-st-lambert-triathlon-canada-2026-age-group-eoi>

Une manifestation d'intérêt est le mécanisme par lequel les athlètes confirment leur intention de concourir et acceptent une place aux Championnats du monde des groupes d'âge s'ils se qualifient. En exprimant leur intention, les résultats peuvent être filtrés jusqu'à une liste finale d'athlètes qui souhaitent concourir aux Championnats du monde, et les places peuvent être octroyées par un "roll down".

Tous les athlètes souhaitant concourir pour une place doivent soumettre une déclaration d'intérêt avant chaque épreuve de qualification. Une page en ligne sera disponible pour chaque événement et chaque discipline.

Il y aura des frais de 25 \$ pour remplir l'Expression d'intérêt afin d'encourager uniquement les athlètes sérieux à demander une place. Les 25 \$ seront considérés comme un dépôt pour ceux qui réussissent à obtenir une place et seront déduits de leurs frais d'inscription à la course. Les frais de 20 \$ ne seront pas remboursés aux athlètes qui n'auront pas obtenu de place. Cependant, ils peuvent être appliqués à une inscription à une œuvre de charité.

MISE À JOUR DE L'HORAIRE

Veuillez consulter notre site web pour voir la version à jour de l'horaire du TSL. Vous pouvez consulter l'horaire ici: <https://trisaintlambert.com/categories/horaires/>

**TRIATHLON
DUATHLON**
DE SAINT-LAMBERT



Remise de la trousse DU PARTICIPANT

REMISE DE LA TROUSSE DU PARTICIPANT

Lieu: 430 Riverside, Saint-Lambert

(Stationnement du Parc de la voie Maritime)

La trousse du participant comprend :

- Un casque de bain ARENA;
- Un dossard;
- Des collants avec le numéro pour le vélo et le casque;
- Promotions

Afin de réduire l'achalandage et l'attente le jour de l'événement, les participants sont encouragés à venir chercher leur trousse la veille du triathlon. Les troussees seront remises le vendredi le 12 juin à partir de 18h00 ou le samedi matin à partir de 6h30.

INSCRIPTIONS TARDIVES

Presque toutes nos épreuves sont pleines. Les seules distances où il sera possible de s'inscrire sur place sont les suivantes:

Duathlon, Duathlon Équipe, 5km et 10km

Présentez vous au chapiteau des inscriptions situé dans le stationnement proche du terrain de balle aux heures prévues pour la remise des troussees du participant. Veuillez prendre note que tout paiement devra être effectué par carte de crédit.

VISITE GUIDÉES DE LA ZONE DE TRANSITION ET DES PARCOURS

Joignez-vous à nous le **vendredi 12 juin de 18h00 à 20h00** pour des visites guidées des parcours et de la zone de transition. Ces visites d'une durée d'environ 45 minutes à 1h00 sont ouvertes à tous les participants mais visent surtout les personnes qui s'initient au sport et/ou qui aimeraient en savoir plus sur les parcours et sur l'événement. Nous partagerons nos meilleurs trucs et conseils pour que votre événement soit un succès. Aucun équipement et aucune inscription n'est nécessaire. Le rendez-vous pour les visites est au chapiteau des inscriptions. Des départs seront donnés à chaque heures de 18h00 à 20h00 mais vous pouvez vous joindre au groupe si vous arrivez en retard.

**TRIATHLON
DUATHLON**
DE SAINT-LAMBERT



TRIATHLON DUATHLON DE SAINT-LAMBERT



RÉUNIONS D'AVANT-COURSE

Une réunion d'avant-course aura lieu 20 min avant chaque départ sur le bord de la piscine ou directement sur le parcours de course pour les épreuves de Duathlon et de course à pied.

CHRONOMÉTRAGE ET RÉSULTATS

Les résultats seront publiés sur place et sur le site de MS1Timing

<https://ms1timing.com/>

SERVICES AUX PARTICIPANTS

Des toilettes, vestiaires et douches seront accessibles pour les participants au chalet de la piscine Seaway. Comme il n'y aura pas de service de dépôt des sacs, les participants devront donc laisser tout leur équipement dans la zone de transition dans l'espace prévu pour chaque athlète ou bien dans leur véhicule. Il est fortement recommandé de ne laisser aucun objet de valeur dans les sacs de la zone de transition puisque les organisateurs ne sont pas responsables des vols. Quelques casiers sont disponibles à la piscine.

STATIONNEMENT

Plusieurs espaces de stationnement sont disponibles directement dans le stationnement du parc de la voie maritime (en face de la piste d'athlétisme). Dans l'éventualité où ce stationnement serait plein, vous pouvez vous stationner dans les rues de St-Lambert (hors du parcours vélo) ou bien aux alentours du Collège Champlain. Le stationnement de la piscine extérieur (devant le terrain de balle ou la transition) sera utilisé pour la zone des exposants.

SERVICE MÉCANIQUE

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur l'entreprise Lambertoise CYCLE CHEZ NOUS (<https://www.cyclechezvous.com/>) pour vous aider à régler tous vos problèmes de mécanique de vélo. N'hésitez pas à aller les voir dans le village des athlètes. **De plus, CYCLE CHEZ NOUS est fier d'offrir à tous les participants du TSL un rabais de 20 \$ sur la mise au point standard à chaque participant, valide du lendemain du triathlon jusqu'à la fin août. Vous n'avez simplement qu'à présenter votre preuve d'inscription pour bénéficier du rabais.**



CYCLE CHEZ VOUS
RÉPARATION À DOMICILE • ATELIER MOBILE

TRIATHLON DUATHLON DE SAINT-LAMBERT



REPAS D'APRÈS COURSE

Un repas d'après-course sera offert à chaque participant. Ce repas est offert par Tout un Fumoir.



PREMIERS SOINS

Notre tente de premier soins est située près de la ligne d'arrivée. Les membres de notre personnel médical veilleront sur les participants tout au long de l'événement. De nombreux premiers intervenants circuleront sur les parcours pour vous aider en cas de blessure ou de malaise. Le personnel médical a le droit d'arrêter tout participant pendant l'événement et de le retirer de la compétition pour sa propre sécurité. Veuillez toutefois noter que si un préposé à l'équipe médicale vous donne des soins durant la course, cela n'entraîne pas nécessairement un retrait.

CÉRÉMONIE DES MÉDAILLES

Voici l'horaire de la cérémonie de médailles

Épreuve	Heure	Participants visés
5km, 10km	10h00	TOP 3 Hommes et Femmes Overall
Coupe du Québec Duathlon	10h30	TOP 3 Hommes et Femmes Overall + TOP 3 par groupe d'âge (10 ans)
Duathlon Équipe	10h30	TOP 3 Équipes Overall
Triathlon Sprint Femmes	12h00	TOP 3 Femmes Overall + TOP 3 par groupe d'âge (5 ans)
Aqua-Vélo Sprint Femmes	12h00	TOP 3 Femmes Overall
Triathlon Sprint Hommes	13h45	TOP 3 Hommes Overall + TOP 3 par groupe d'âge (5 ans)
Aqua-Vélo Sprint Hommes	13h45	TOP 3 Hommes Overall
Triathlon Sprint Équipes	14h00	TOP 3 Équipes Overall
Triathlon Développement Jeunesse (12-15 ans)	14h30	TOP 3 Hommes et Femmes Overall
Triathlon Découverte	14h30	TOP 3 Hommes et Femmes Overall

TRIATHLON DUATHLON DE SAINT-LAMBERT



PROCÉDURE D'ARRIVÉE LE JOUR DE L'ÉVÉNEMENT

Pour les participants qui n'ont pas récupéré leur trousse du participant la veille, nous vous **recommandons d'arriver 1h30 avant votre départ** afin de récupérer votre trousse du participant au chapiteau d'inscription. Cela vous permettra d'avoir assez de temps pour installer votre transition et vous préparer pour votre course.

ZONE DE TRANSITION

La zone de transition ouvrira à 7h00.

Avant d'entrer dans la zone de transition, assurez-vous d'avoir mis les collants avec votre numéro de participant sur votre casque et sur votre vélo. Il est également important d'avoir votre casque de vélo attaché sur la tête, et ce, afin que les bénévoles et officiels puissent vérifier que celui-ci est bien attaché et assez serré pour être sécuritaire.

Un bénévole vous dirigera ensuite vers les supports à vélos qui ont été désignés pour votre épreuve et votre vague de départ.

Il est désormais permis pour les participants de laisser leurs effets personnels dans la zone de transition à condition qu'ils ne dépassent pas plus de 0,5 m de leur vélo tel que stipulé dans le règlement de Triathlon Québec. Il est important de s'assurer de ne laisser aucun objet de valeur dans les sacs puisque les organisateurs ne seront pas responsables des vols. Des casiers sont disponibles à la piscine.

PROCÉDURE DE DÉPART POUR LE TRIATHLON

Les participants ont été assignés à des vagues et à des couloirs de natation en fonction du temps de natation estimé lors de l'inscription. Chaque couloir peut accommoder jusqu'à 4 athlètes (5 pour les épreuves Jeunesse) qui partiront tous à 5 secondes d'intervalle, au coup de sifflet. Il est important de respecter l'ordre de départ qui vous a été assigné pour éviter tout problème au niveau du chronométrage. Si jamais vous êtes plus rapide que les autres nageurs dans votre corridor, n'hésitez pas à toucher les pieds du nageur en avant et celui-ci devra vous laisser passer lorsqu'il arrivera au mur.

Votre heure de départ, assignation de vague, d'ordre de départ et couloir vous sera envoyé le **11 juin 2026** au plus tard.

TRIATHLON DUATHLON DE SAINT-LAMBERT



PROCÉDURE DE DÉPART POUR LE DUATHLON

Le départ du duathlon (individuel et équipe) ainsi que des épreuves de course de 5 km et 10 km seront donnés directement sur le parcours de course proche du demi-tour (voir la carte mis à jour plus haut). Il s'agit d'un départ de masse.

Les participants doivent se présenter au départ 15 minutes avant le début de la course.

NATATION

Des bénévoles seront assignés à chaque couloir pour compter les longueurs. Lorsqu'il vous reste 50m à la longueur, les bénévoles mettront une planche au bout du mur pour vous indiquer qu'il reste un aller-retour à faire. Veuillez prendre note que malgré le fait que des bénévoles soient présents pour vous aider à compter les longueurs, vous demeurez responsable de les compter et que les bénévoles n'assument aucune responsabilité à cet égard.

Si vous éprouvez de la difficulté lors de l'épreuve de natation et que vous avez besoin d'une pause, sachez que vous pouvez vous reposer au bout du couloir en tout temps à condition que vous ne soyez pas dans les jambes des autres athlètes. Par contre, il est interdit de se déplacer en marchant.

TEMPS LIMITE

Le comité organisateur se réserve le droit d'imposer une limite de temps à la portion natation dans l'éventualité où vous dépassez votre temps estimé pour compléter l'épreuve de natation par plus de 5 min.



VÉLO

CONSEILS ET RÈGLEMENTS

- Circulez à droite et dépassez par la gauche. Avertissez la personne que vous vous apprêtez à dépasser pour ne pas la surprendre. N'oubliez pas de toujours rester poli et courtois;
- Ralentissez à l'approche des virages;
- Ayez les yeux sur la route et faites attention aux nids de poule sur le parcours vélo. Malgré le fait que la ville ait réparé la plupart des nids de poules et fissures sur le parcours vélo, certaines rues de la ville sont plus vieilles et l'asphalte est plus usée donc il faut faire preuve d'une vigilance accrue à ces endroits.
- Le casque de vélo doit être attaché en tout temps (avant que le vélo soit enlevé du support de transition);
- Les écouteurs et les téléphones cellulaires sont interdits en tout temps;
- Il est interdit de faire un réchauffement sur le circuit vélo
- Le sillonnage est interdit. Les athlètes doivent garder une distance de plus de 12 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser à 25 secondes pour dépasser le cycliste devant lui. L'athlète qui se fait dépasser à 25 secondes pour reculer de 12 mètres avant de tenter un nouveau dépassement*;
- La pénalité pour sillonnage est de 15 à 30 secondes selon la distance. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les règlements de Triathlon Québec.



COURSE À PIED

Pour consulter le parcours de course à pied, [cliquez ici](#)

Le parcours de course à pied compte 2 zones de ravitaillement. Les participants y trouveront de l'eau et une boisson d'électrolytes.

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 durant l'épreuve de course seulement;
- 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. Une pénalité de 5 à 10s (selon la distance) pourrait être rajoutée à votre temps final

ÉPREUVES PAR ÉQUIPE (TRIATHLON ET DUATHLON)

Les participants des épreuves par équipe 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 ou qui sont en attente pour faire leur épreuve peuvent rester dans la zone de transition mais doivent éviter d'encombrer les allées.

AQUA VÉLO

Les participants de l'épreuve Aqua-Vélo Sprint partent dans les mêmes vagues que les participants du Triathlon Sprint (en fonction du temps estimé pour compléter la natation). Par exemple, un athlète qui participe à l'épreuve Aqua-vélo sur distance sprint se verra assigner un départ dans l'une des vagues du triathlon sprint.

Comme l'épreuve d'Aqua-Vélo ne comporte pas de course à pied, le temps officiel s'arrêtera automatiquement lorsque l'athlète traversera le tapis de chronométrage à l'entrée de la zone de transition après avoir complété l'épreuve vélo. Une fois l'épreuve terminée, les participants doivent venir porter leur puce à la ligne d'arrivée.

MERCI ET BONNE COURSE !