



# Triathlon

Ville-Marie



**Volet Récréatif**

**11 juillet 2026**

Le Triathlon de Ville-Marie célèbre en 2026 sa 18e édition. Année après année, ce rendez-vous rassemble de plus en plus de passionnés, de bénévoles, de familles et d'athlètes, tous unis par le désir commun de bouger, de découvrir et de se dépasser.

Ce n'est plus simplement un événement : c'est devenu un véritable symbole de la vitalité témiscamienne.

Le Témiscamingue s'affirme de plus en plus comme une terre d'aventure, de plein air et de dépassement, où l'esprit sportif prend racine dans les sentiers, les lacs et le cœur des gens. À travers chaque événement local — courses, défis, rassemblements — une dynamique se crée, une lancée qui inspire.

Pour cette 18e édition, nous souhaitons mettre en lumière cette énergie collective qui émane de tout le territoire. Chaque foulée, chaque sourire, chaque goutte de sueur est une brique de plus dans la construction de notre identité régionale : forte, active et résolument tournée vers l'avenir.



**Steffie Chartier – Gestionnaire de site, secrétaire et trésorière**

**Daniel Chartier – Directeur de course**

**Tiffany Turgeon – Directeur de course**

**Noémie Ash – Accueil, inscription et chronométrage**

**Dominique Fortin – Communications**

**Étienne Lion Fleury – Commandites**

**Florence Bastien - Alimentation et ravitaillement**



# HORAIRE DES CATÉGORIES

## Récréatif

	NAGE	VÉLO	COURSE	Rencontre d'information	DÉPART*
Course à pied - 2.5km et 5 km	-	-	2.5km et 5km	8 h 45 / Devant l'église	9 h 00
Course Alexis le trotteur (3-4 ans)	-	-	300m	10 h / Presbythère	10 h 15
Jeunesse 4 - U11 et U13 (9-13 ans)	200m	5km	1.5km	10 h 45 / Plage	10 h 50
Jeunesse 3 - U9 et U11 (8 - 11 ans)	100m	2.5km	1km	11 h / Plage	11 h 05
Jeunesse 2 - U7 et U9 (6 - 9 ans)	50m	1.5km	500m	11 h 15 / Plage	11 h 20
Jeunesse 1 - U5 et U7 (4 - 7 ans)	25m	1km	250m	11 h 30 / Plage	11 h 35

Selon la quantité de participants, des départs pourraient être dévancés. Il est important d'être présent à la **rencontre d'information**

\*Les départs se font aux 15 minutes

## Infos Générales

- Par souci de logistique, il est idéal de vous inscrire par internet avant le 9 juillet 23h59. Nous acceptons tout de même les inscriptions sur place, à la tente d'information, entre 7h45 et 10h30.
- À votre arrivée, présentez-vous à la tente d'information.
- Veuillez vous assurer d'être inscrits et prêts un minimum de 15 minutes avant votre rencontre d'information.
- La cérémonie de remise des prix se déroulera sur la scène du lac, entre 12h00 et 12h30.
- Fermeture de la zone de transition à

## PLAN DU SITE

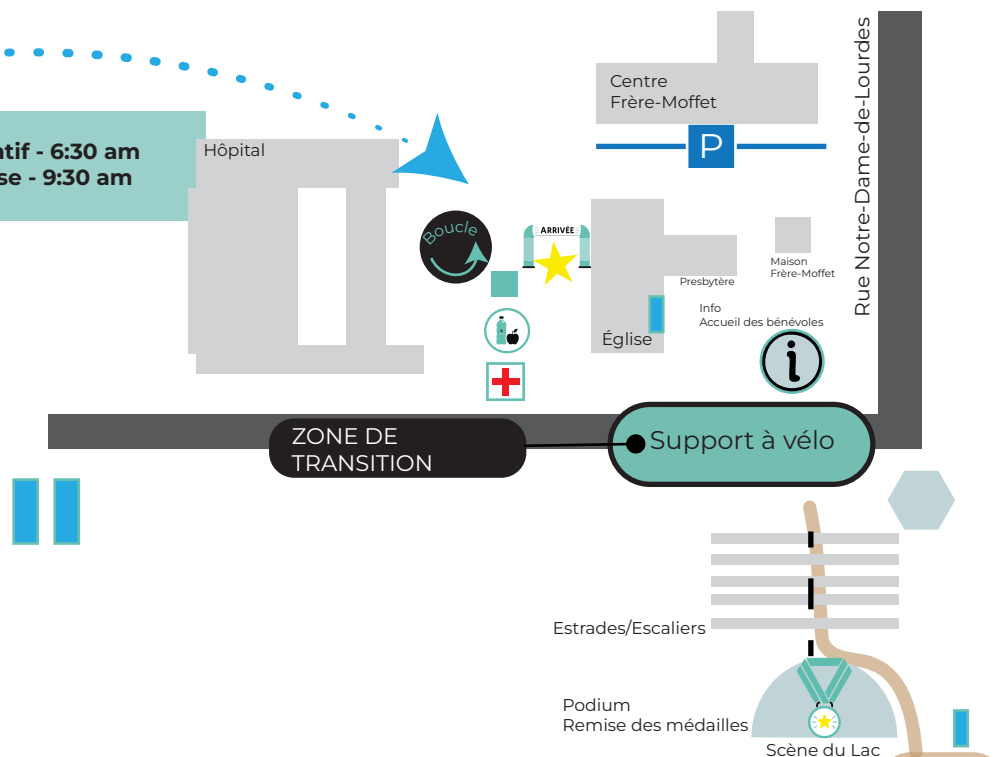
À l'Église vous trouverez:

- Les inscriptions pour les volets récréatifs
- Les salles de toilettes

Sur le site, devant le lac, vous trouverez:

1. Toilettes
2. Tente d'information et **accueil des bénévoles**
3. Premiers soins
4. Kiosque alimentaire

Ouverture des inscriptions du volet récréatif - 6:30 am  
Ouverture de la zone de transition jeunesse - 9:30 am



Pour toutes questions, veuillez vous référer à la tente d'information devant le presbytère ou à un membre du comité portant un chandail de bénévole.

### IMPORTANT

Dès 10h50, aucun parent n'est autorisé DANS la zone de transition.

# COURSE ET MARCHÉ

## Catégories Boucles

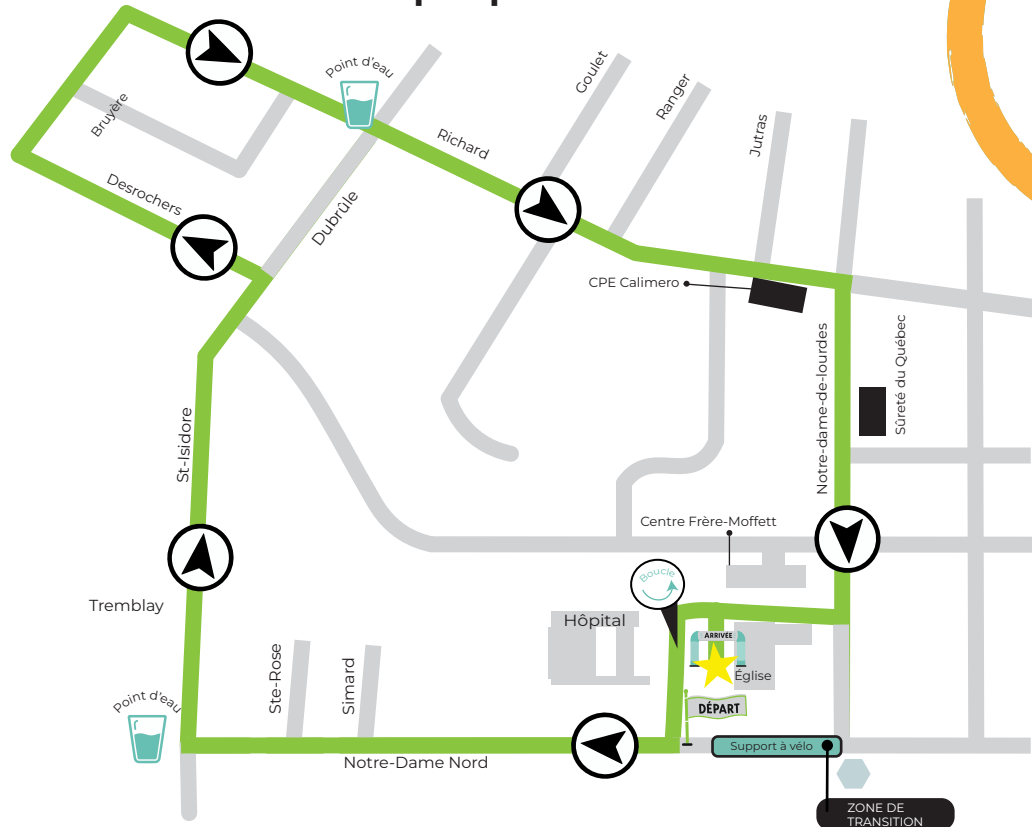
2,5 km 1

5 km 2

**Toute la population est invitée à venir marcher ou courir.**

**Les poussettes, chaises roulantes, quadriporteurs, etc. sont les bienvenus ainsi que les enfants en vélo!**

**Les animaux ne sont pas permis**

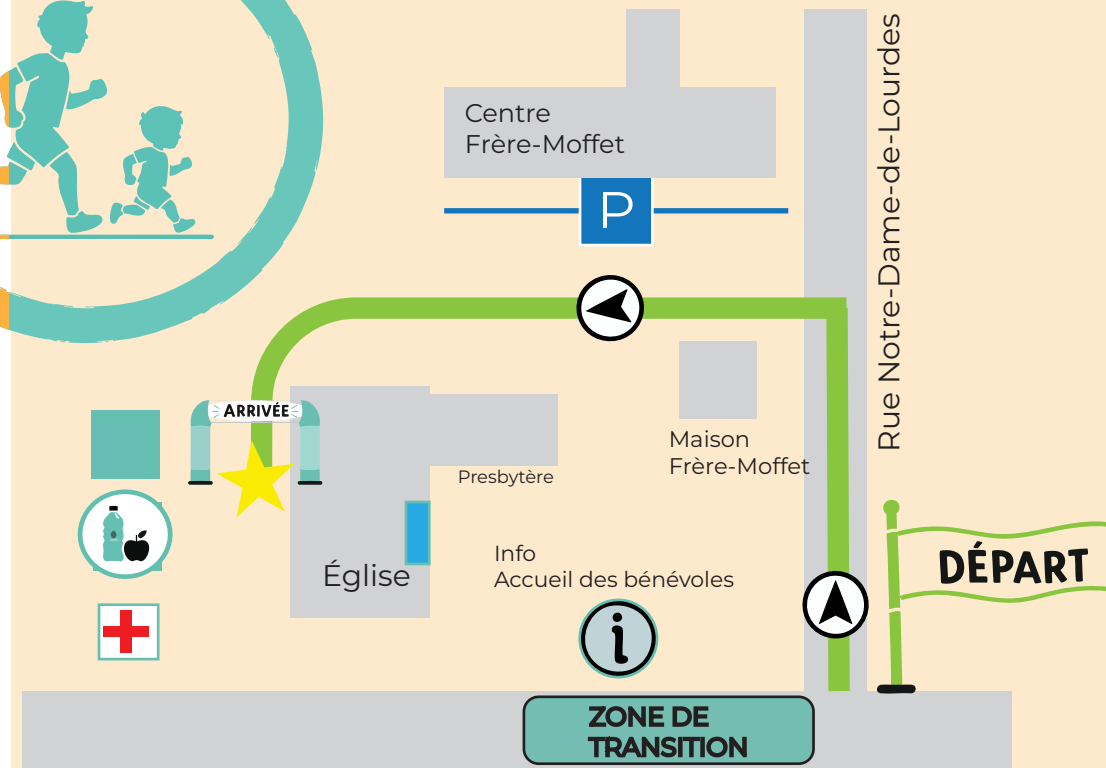


## Alexis le trotteur (3 - 4 ans)

Nous demandons au parent d'être à proximité de son enfant pendant l'activité.

Aucun équipement requis.

Une médaille sera remise immédiatement après la course aux enfants.



# JEUNESSE 3 & 4

## CATÉGORIES

J3

J3 - Triathlon Jeunesse 3  
(8 à 11 ans)

KM NAGE Boucles

0,1 km

1 tour  
3<sup>ème</sup> bouée

KM VÉLO Boucles

2.5 km

1 tour

KM COURSE

1 km

J4

J4 - Triathlon Jeunesse 4  
(10 à 13 ans)

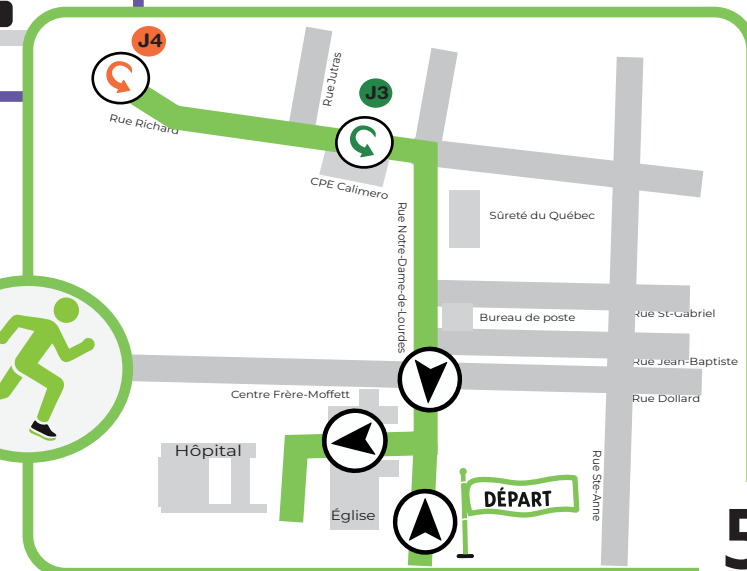
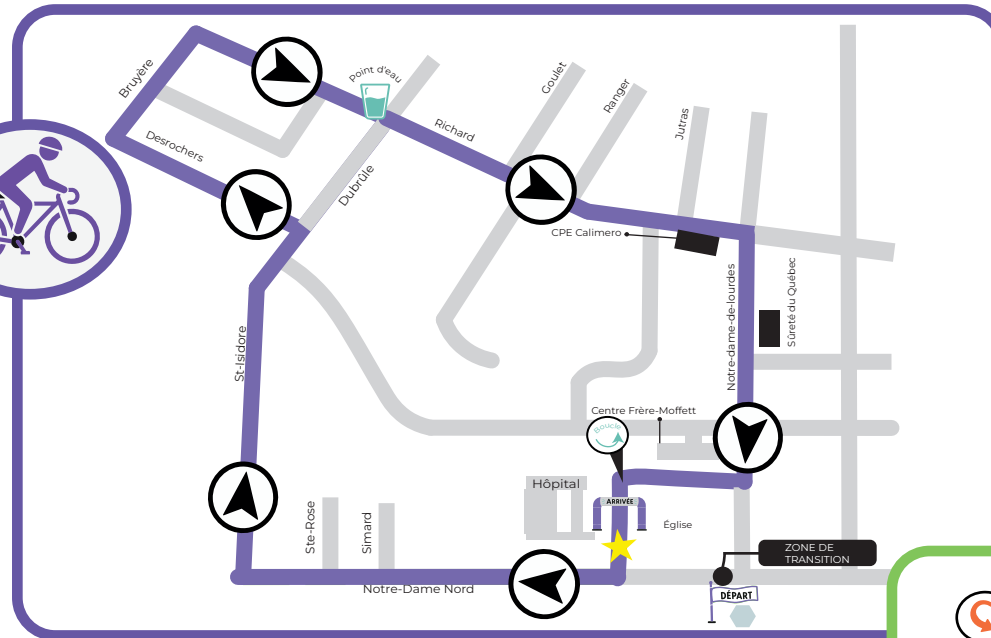
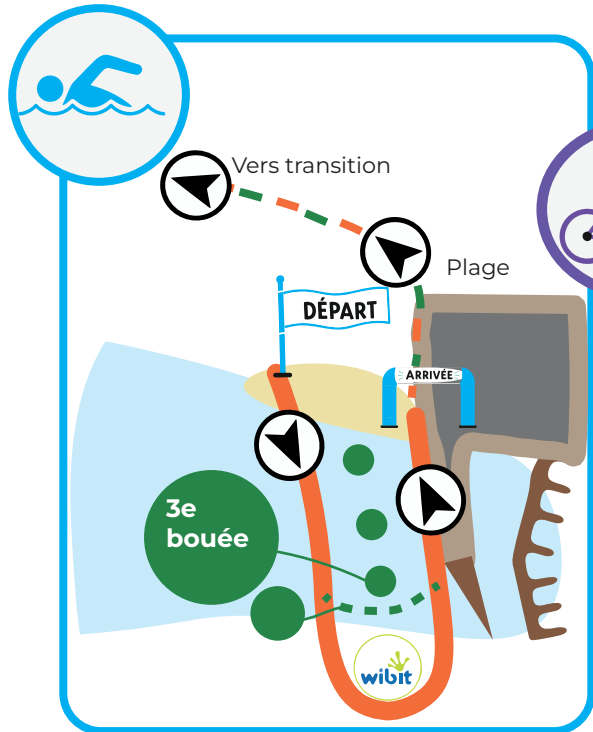
0,2 km

1 tour  
Zone Wibit

5 km

2 tour

1.5 km



Les jeunes sont invités à parcourir la distance de la façon qu'ils le désirent, tant qu'ils nagent (VFI, flotteurs aux bras, coussin gonflable en canard, nouille, etc.) roulent (trotinnette, patin à roues alignées, vélo à 3 roues, etc.), et courent

**Le parent ne peut pas accompagner son enfant dans l'eau.**



# JEUNESSE 1 & 2

## CATÉGORIES

**J1**

J1 - Triathlon Jeunesse 1  
(4 à 7 ans)

**J2**

J2 - Triathlon Jeunesse 2  
(6 à 9 ans)

M NAGE Boucles

M VÉLO Boucles

M COURSE

25 m

1 tour  
ère bouée  
1<sup>re</sup> bouée

1000 m

2

250 m

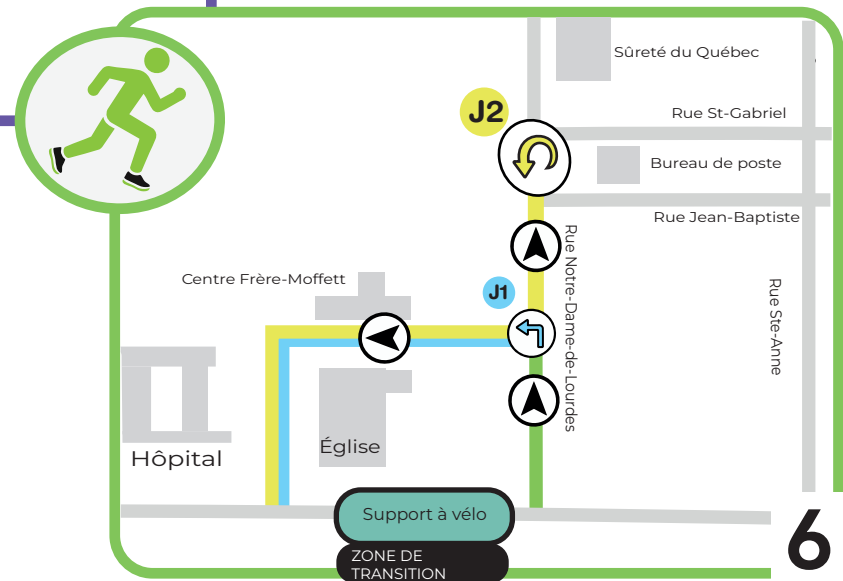
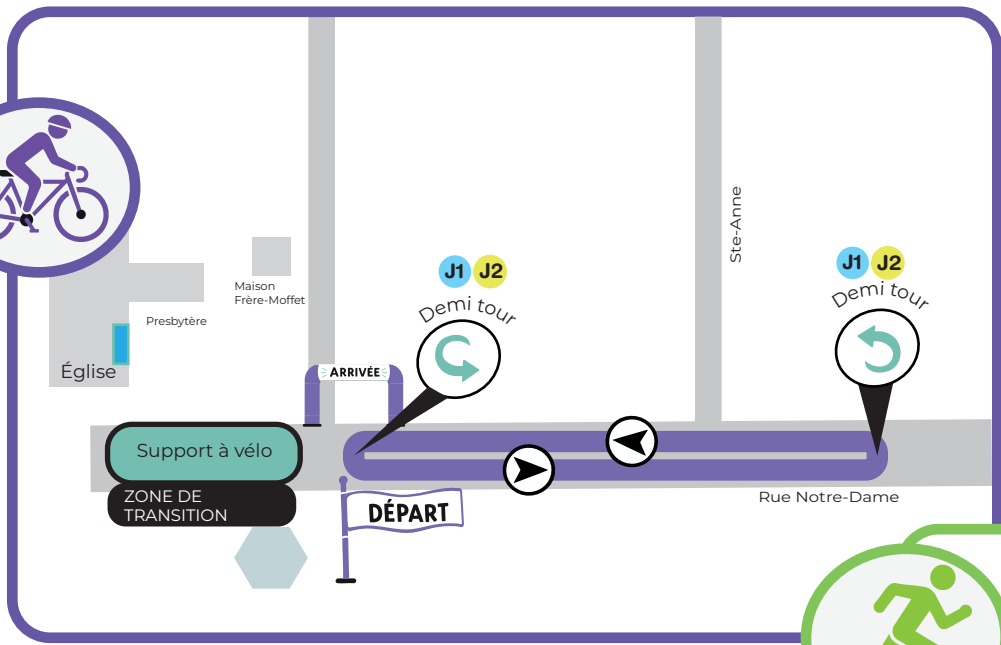
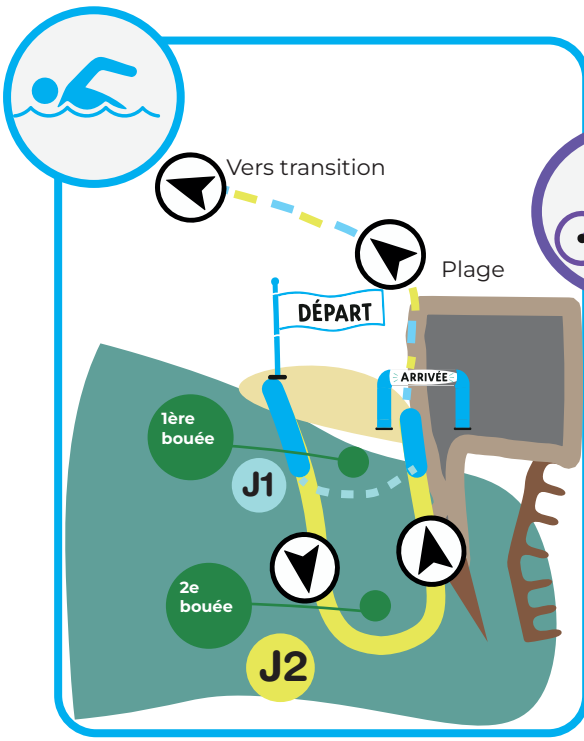
50 m

1 tour  
(2e bouée)

1500 m

3

500 m



L'enfant DOIT porter une veste de flottaison individuelle (VFI) (ou autre objet de flottaison de son choix s'il n'est pas totalement à son aise pour nager en lac. L'organisation peut fournir des VFI au besoin.

Le parent est invité à demeurer à proximité pour orienter son enfant durant la course

**Le parent ne peut pas accompagner son enfant dans l'eau.**

# ZONE DE TRANSITION JEUNESSE

Respectez les couleurs de votre catégorie pour bien suivre les directions.

**Une fois l'épreuve commencée, aucun parent n'est autorisé DANS la zone de transition**



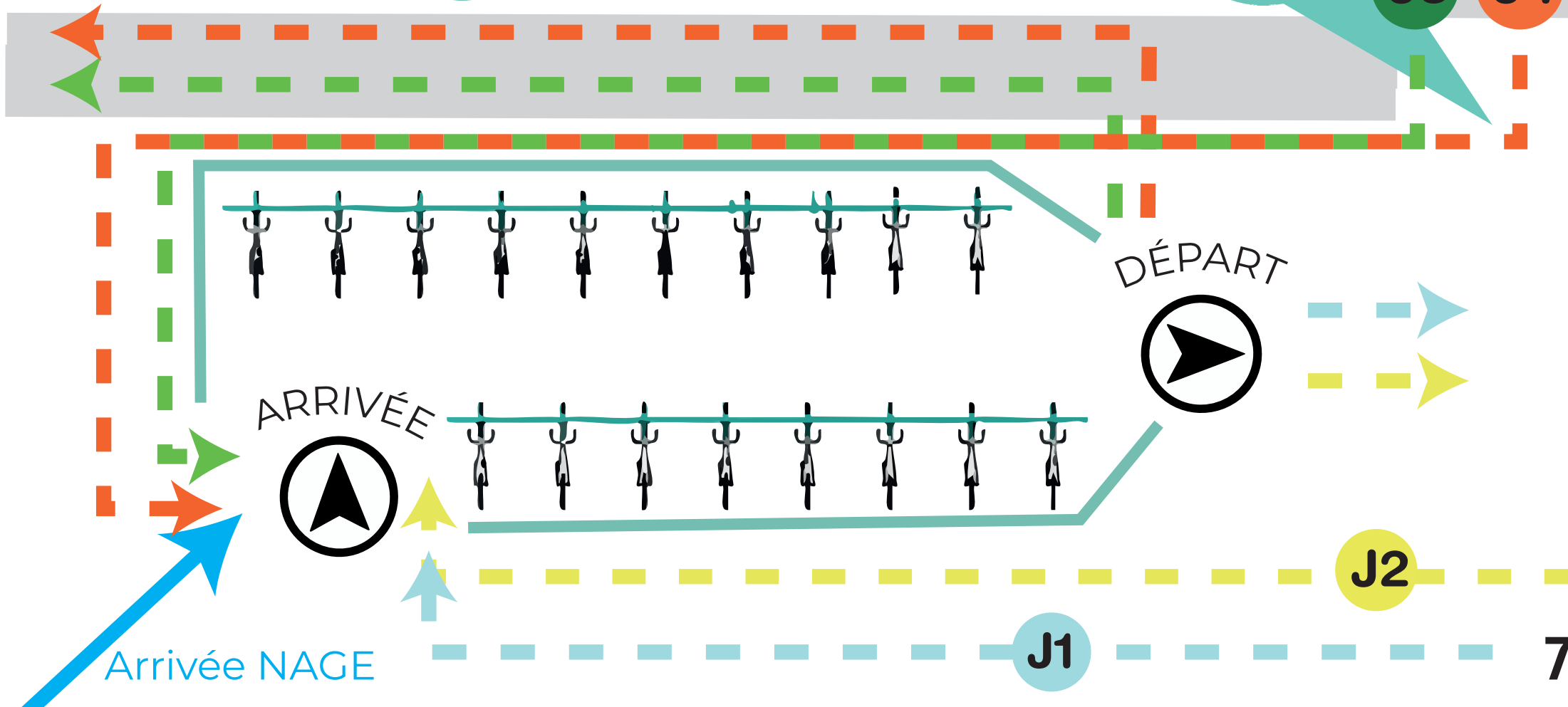
Info  
Accueil des bénévoles

Course Alexis le trotteur



J3

J4



DÉPART

ARRIVÉE

Arrivée NAGE

J1

J2

7

# Plan de contingence en cas d'annulation de l'événement ou en cas d'annulation du volet « nage »

## 1. Application du plan de contingence

Le présent plan de contingence s'applique dans le cas où l'organisation serait dans l'obligation d'annuler, soit l'événement, ou le volet « nage » pour des raisons hors de son contrôle (ex. : vents supérieur à 25 km/h, rues fermées, incendies, qualité de l'air, mauvaise qualité de l'eau, mesures de santé publique, etc.).

## 2. Politique de remboursement

La politique de remboursement s'applique dans le cas d'une annulation complète de l'événement. Les frais de la plate-forme d'inscription MS-1 ainsi que les frais de Triathlon Québec ne sont pas remboursables. Concernant les frais d'inscription du Triathlon de Ville-Marie, trois choix d'offrent aux participants :

- Don à l'organisation
- Remboursement des frais d'inscription
- Report de l'inscription sans frais l'année suivante

L'organisation communiquera alors avec les participants inscrits par courriel afin de savoir ce qu'ils préfèrent.

## 3. Politique d'approvisionnement

En cas d'annulation complète de l'événement, l'organisation convient de conserver toute fourniture achetée en vue de l'événement pour l'organisation de l'événement l'année suivante. De façon générale, l'organisation doit s'assurer de limiter le plus possible les clauses contractuelles qui engagent des sommes non remboursables avant la tenue de l'événement.

## 4. Politique concernant les commanditaires

En cas d'annulation de l'événement, pour les commanditaires ayant déjà confirmé leur engagement financier, la visibilité offerte en échange de la commandite sera honorée à l'édition suivante.

## 5. Saine gestion financière

L'organisation bénéficie d'un compte d'épargne et convient de maintenir le solde à un minimum de 6 000\$ afin de pouvoir pallier les frais engagés en cas d'annulation de l'événement.

## 6. Protocole en cas d'annulation du volet « nage » seulement

L'organisation convient d'adopter la démarche suivante :

1. Décider de l'application du plan de contingence, le matin de l'événement, par les membres du comité organisateur
2. Publier l'information sur Facebook (Dominique Fortin)
3. Informer les participants lors de la récupération de leur puce (Noémie Ash)
4. Informer les participants à la tente d'information (Steffie Chartier)
5. Effectuer les rencontres d'information pré-départ (Tiffany Turgeon)

**Jeunes : La portion nage n'est pas remplacée.**

**Les départs se feront tout de même à la plage.**

**Les participants se rendront donc directement à leur zone de transition pour débiter le vélo, puis effectuer la course.**



# TRIATHLON DEVIENT DUATHLON

En cas d'annulation du volet « nage », chaque catégorie est convertie selon des distances précises.

CATÉGORIE TRIATHLON



CONVERTIE EN DUATHLON

### SPRINT

(16 ans et +)



NAGE

VÉLO

COURSE



### DUATHLON SPRINT

5 km

20 km

2.5 km

### OLYMPIQUE

(18 ans et +)



NAGE

VÉLO

COURSE



### DUATHLON OLYMPIQUE

10 km

40 km

5 km

### INITIATION

(12 ans et +)



NAGE

VÉLO

COURSE



### DUATHLON INITIATION

2.5 km

10 km

1.25 km

**Cette conversion remplace uniquement la portion NAGE.**

**Les départs se feront devant l'église.**