

[HTTPS://WWW.BIONICKTRIATHLON.COM/TRIATHLONLACETCHEMIN](https://www.bionicktriathlon.com/triathlonlacetchemin)

GUIDE DE
L'ATHLÈTE

SAMEDI
5 SEPTEMBRE
2026

Triathlon Lac-Etchemin

TRIATHLON
LAC-ETCHEMIN



Table des matières



3

MOT DE LA MAIRESSE

4

MOT DE BIENVENUE

5 – 6

HORAIRE

7

INSCRIPTIONS ET RÉUNION D'AVANT- COURSE

8

ACCÈS AU SITE

9

JOUR DE LA COURSE

10

ZONE DE TRANSITION

11

VOS ÉPREUVES

12

SÉRIE GRAND PRIX

13

TRIATHLON POUR ENFANTS (Jeunesse 1 à 4)

19

PARCOURS

22

ZONE CLUB ET ÉCORESPONSABILITÉ

23

HÉBERGEMENT ET RÉSULTATS

24

ÉQUIPE ET CONTACTS

25

NOS PARTENAIRES ET COLLABORATEURS



Lac-Etchemin

Ville et campagne...
AU NATUREL

Mot de la mairesse



Bonjour,

Il me fait plaisir pour cette 6 ième édition du Triathlon Bionik Lac- Etchemin de vous adresser ce message.

Nous sommes très fiers de vous accueillir une fois de plus dans notre belle municipalité. Nous avons été choisi par Triathlon Québec pour accueillir 3 championnats québécois : Coupe Québec Junior sur distance sprint, Série Grand Prix et Coupe Québec sur distance aprint, en plus des épreuves habituelles (Triathlon Sprint et Olympique).

Vous êtes inspirants et inspirantes et ce peu importe votre catégorie; soyez très fiers de vos résultats.

Merci aux nombreux commanditaires de votre contribution; vous êtes essentiels à la réalisation de cet évènement qui prend de l'ampleur année après année, pour notre municipalité et notre MRC des Etchemins.

Je termine en soulignant l'excellente implication de tout le comité organisateur de même que tous les bénévoles. Merci de votre dévouement et de votre accueil chaleureux.

Bienvenue chez nous et profitez de votre passage dans notre région.

Bon succès et amusez-vous !

Joan Gagnon

Mairesse de la municipalité de Lac-Etchemin



Mot de bienvenue

C'est avec beaucoup de fierté que nous vous accueillons au Triathlon Lac Etchemin.

Grâce à l'expérience acquise au fil des dernières éditions et à l'engagement exceptionnel de notre équipe organisatrice, nous avons une fois de plus tout mis en œuvre pour vous offrir un événement de grande qualité, dans un environnement sécuritaire, convivial et à la hauteur de vos attentes.

Que vous participiez à votre tout premier triathlon ou que vous soyez un athlète d'expérience, nous souhaitons que cette journée soit synonyme de dépassement de soi, de plaisir et de souvenirs mémorables.

Cette année encore, notre programmation saura répondre aux attentes de tous les participants avec des épreuves Sprint, Olympique et Junior. La Série Grand Prix ainsi que les épreuves Jeunesse 1 à 4 seront présentées en fin de programmation afin d'offrir un spectacle des plus captivants aux spectateurs. Nous sommes également fiers d'accueillir une épreuve qualificative en vue des Championnats du monde, offrant aux athlètes une occasion unique de poursuivre leurs ambitions sur la scène internationale.

Le succès du Triathlon Lac Etchemin repose sur la passion de nos bénévoles, l'appui précieux de nos partenaires, l'implication de toute notre équipe et, surtout, sur votre présence. Ensemble, nous faisons de cet événement un rendez-vous sportif incontournable dans la région.

Au nom de toute l'organisation, merci de votre confiance et de votre participation.

Nous vous souhaitons un excellent triathlon, beaucoup de plaisir et une course à la hauteur de vos objectifs.

Bon succès à toutes et à tous !

Sébastien Carrier

Directeur de course

Horaire



Vendredi 4 septembre 2026

15h00 à
18h00

Enregistrement et remise de la trousse des participants au chapiteau d'accueil

18h00

Fermeture du site

Samedi 5 septembre 2026

6h30

Enregistrement et remise de la trousse des participants au chapiteau d'accueil

6h35

Ouverture de la zone de transition

7h40

Direction plage - Réunion d'avant course triathlon CQ Olympique

8h00



Départ Triathlon Olympique H/F classe ouverte CQ (Rolling start 5X)

8h10

Direction plage - Réunion d'avant course triathlon Sprint

8h30



Départ Triathlon Sprint H/F classe ouverte (Rolling start 5X)

10h30



Remise des médailles **Sprint**

10h40

Direction plage - Réunion d'avant course **Série Grand Prix et CQ Junior**

11h00



Départ Grand Prix Homme/classe ouverte + Junior CQ (Mass start)

11h08



Départ Grand Prix Femme + Junior CQ (Mass start)

11h30



Remise des médailles **Olympique CQ**

12h30



Remise des médailles **Série Grand Prix et Junior CQ**

Samedi 5 septembre 2026

TRIATHLON JEUNESSE 1 À 4

12h30

Enregistrement et remise de la trousse des participants (Entrée du terrain de tennis)

13h00

Direction plage - Réunion d'avant course **Jeunesse 1 à 4**

13h10



Départ Jeunesse 3 - 4

13h30



Départ Jeunesse 2

13h45



Départ Jeunesse 1

14h15

Fermeture de la zone de transition

14h30

Fermeture du village des athlètes



Inscriptions

Il n'y aura aucune inscription sur place ni aucun changement de discipline le jour de l'évènement.

Réunion d'avant –course

Une vidéo sera diffusée sur notre page Facebook le mardi le **1er septembre 2026 à 19h00**. Vous pourrez vous y référer en tout temps au besoin.

Il y aura également une réunion d'avant course 20 minutes avant chaque épreuve sur la plage de l'Éco-Parc.

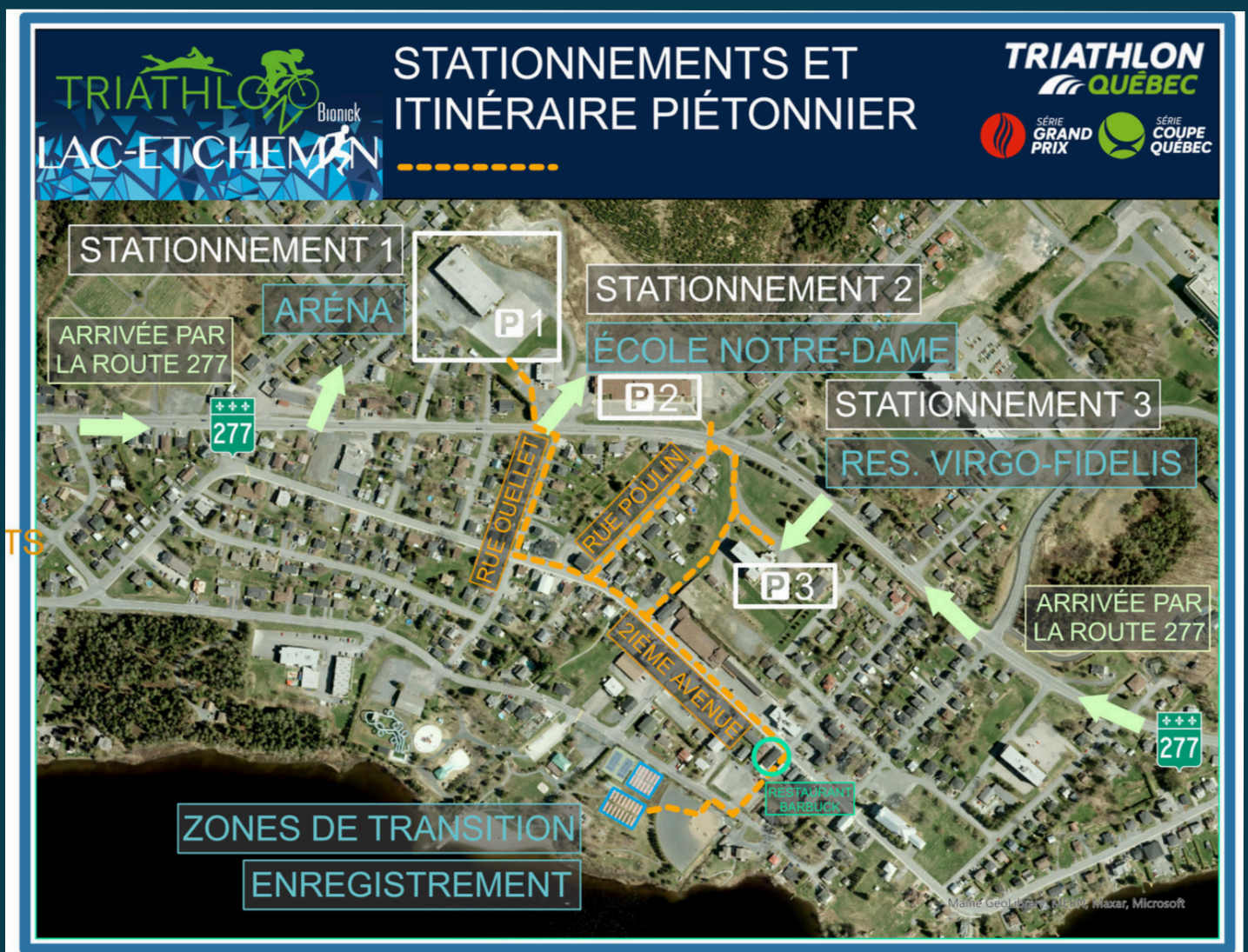


Accès au site

Le matin de l'événement, l'accès au site se fait par la route 277 (voir plan ci-dessous). Trois (3) stationnements principaux seront à votre disposition: le stationnement de l'**aréna Simon-Nolet**, de l'**École Notre-Dame** et de la **Résidence Virgo Fidelis**. Les bénévoles seront présents pour vous diriger le matin de la course.



Vous serez ensuite invités à emprunter la Rue Ouellet, la 2e avenue et la Rue Giguère pour accéder au site.



Jour de la course



Pour éviter des délais d'attente, nous vous encourageons fortement à récupérer votre trousse du participant au chapiteau d'accueil la veille de la course vendredi le 4 septembre 2026 de 13h à 19h.

Votre **trousse du participant** contient: un bonnet de natation, un bracelet qui devra obligatoirement être porté au poignet, des autocollants pour votre casque de vélo et vélo et un dossard.

Étapes à suivre avant la course

1. Dirigez-vous vers le chapiteau d'accueil pour récupérer votre trousse du participant et votre puce. Une preuve d'identité sera exigée et la trousse sera remise à l'athlète, et non à une tierce personne qui viendrait en son nom.
2. Apposez vos autocollants sur votre vélo et votre casque avant de vous présenter à la zone de transition. (aucun marquage ne sera nécessaire)
3. Déposez votre matériel non essentiel au vestiaire situé sur le côté gauche de la zone de transition. Le vestiaire ne sera pas sécurisé.
4. Dirigez-vous ensuite vers la zone de transition et on vérifiera votre matériel - Ayez votre casque sur votre tête, attaché, avec la sangle bien ajustée.
5. Installez votre matériel à l'endroit qui vous est réservé selon votre numéro de dossard.
6. Dirigez-vous vers la plage 20 minutes avant l'heure de votre départ.

Puce électronique

La remise des puces se fera à la récupération de votre trousse du participant.

(Ceux qui récupèrent leur trousse le vendredi devront venir chercher leur puce le samedi à la table des puces à l'accueil). **ATTENTION! Pas de puce, pas de temps!** Les puces électroniques sont fournies par MS1. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à la remettre à votre arrivée, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole ou un officiel rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée.



Zone de transition

Le port du bracelet et les autocollants sur le vélo/casque sont obligatoires pour entrer dans la zone de transition. Un contrôle serré sera effectué par les bénévoles afin de réduire la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions. Chaque épreuve aura une place attribuée dans la zone de transition. Veuillez mettre votre vélo au support correspondant à votre départ. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels possible dans la zone de transition. Déposez vos sacs et effets non essentiels dans le vestiaire situé à gauche de la zone de transition. Pour les épreuves en équipe, la puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe à l'emplacement du vélo sur son support.

Veuillez prendre note que la zone de transition sera sécurisée de 6h30 à 14h00. Tout effet personnel et vélo laissés après cette période ne seront pas surveillés par nos bénévoles, et la zone de transition sera démontée.



Épreuves présentées

SPRINT



750m

20km

5km

Épreuve présentée par



OLYMPIQUE



Championnat Québécois et
qualification au championnat du
monde

Épreuve présentée par



1,5km

40km

10km

LAGRANGE



Coupe Québec Junior Sprint

Série Grand Prix



Championnat
Québécois

Épreuves présentées par



750m

20km

5km



Assurances Roger Brousseau Inc.



SÉRIE
**GRAND
PRIX**

TRIATHLON
QUÉBEC

Pour une 2e année consécutive, le Triathlon Lac-Etchemin sera hôte d'une étape de la série Grand Prix de Triathlon Québec. Cette série est la plus prestigieuse au Québec et réunit les meilleur·e·s athlètes de la province pour des courses spectaculaires de haut niveau.

Nous accueillerons les catégories Junior (16 à 19 ans) et Élite (20 ans et plus) sur ce parcours:



Triathlon pour enfants

JEUNESSE 1 À 4

Épreuves présentées par



Nous sommes très fiers de vous accueillir à la 4e édition du triathlon pour enfants! Le Triathlon Lac Etchemin adopte une approche éducative pour les jeunes athlètes participants aux distances Jeunesse 1 à 4. Aucune pénalité n'est décernée aux athlètes participants à ces distances.

Afin de promouvoir la participation et de favoriser le sentiment d'accomplissement, il n'y aura aucun podium pour les distances Jeunesse 1 à 4 mais une médaille de participation leur sera remise.

La natation se déroulera en eau peu profonde (possibilité de courir la partie natation pour les plus jeunes). Notez que les vestes de flottaison individuelles (VFI) sont permises. Les roues d'entraînement pour les plus jeunes à vélo sont aussi permises et le casque de vélo est obligatoire.

Les parcours natation-vélo-course se dérouleront sur les terrains de l'Éco-Parc ainsi que sur la 1ère Avenue. Les détails de la course vous seront donnés à la réunion d'avant course sur la plage, le jour de l'événement à 13h00.

Prévoyez tout le matériel nécessaire pour nager-rouler et courir en considérant la météo prévue.

Attention! Les parents risquent d'être plus nerveux que les enfants! Vous aurez la possibilité d'aider votre athlète en cas de besoin: compter le nombre de tours, aide en cas de bris mécanique et bien sûr les encourager! Pour la catégorie J1, un parent aura la possibilité d'accompagner son enfant sur les parcours.

HORAIRE

12h30 Enregistrement et remise des troussees - Entrée du terrain de tennis (via 1ère Avenue)

13h00 Direction plage - Réunion d'avant-course

13h10 Départ Jeunesse 3-4

13h30 Départ Jeunesse 2

13h50 Départ Jeunesse 1



Règles de compétition

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Il est du devoir de chaque participant de bien connaître les règles avant de participer à un triathlon. Pour les consulter, visitez le site www.triathlonquebec.org. Toute infraction à ces règles peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels. Une conduite antisportive entraîne également la disqualification du participant.



Les départs

SPRINT

OLYMPIQUE

DÉPART PAR VAGUE (rolling start)

Les départs se feront par vague, 5 personnes à la fois à toutes les 5 secondes.

COUPE QUÉBEC JUNIOR

SÉRIE GRAND PRIX

DÉPART DE MASSE (mass start)

Natation

La décision quant au port obligatoire de la combinaison thermique sera prise par les officiels à 7h00 le matin de la course. Il est fort probable qu'elle sera obligatoire lors de l'événement, donc prévoyez d'avoir avec vous une combinaison thermique réglementaire.

Le port du casque de bain fourni par l'organisation est obligatoire.

Des casques de bain de couleur blanche seront disponibles pour les athlètes rencontrant des difficultés à la natation. Ces casques permettent aux sauveteurs d'identifier les athlètes avec de la difficulté à la natation et qui nécessitent plus d'attention de leur part. N'hésitez pas à en faire la demande à un officiel dans la zone de départ de la natation.

Vélo

Les épreuves Sprint, Olympique et Jeunesse se feront sans sillonnage. Les épreuves Coupe Québec Junior Sprint et Série Grand Prix se feront avec sillonnage.

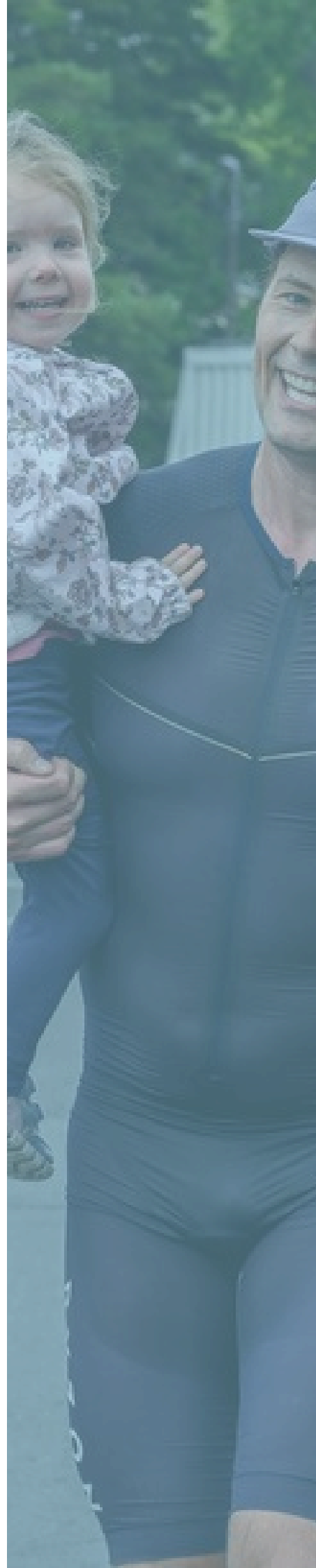
Course

La course se fera du côté gauche de la rue tout au long du parcours sauf les quelques mètres sur la 1ère Avenue qui relie la zone de transition et la rue Giguère où vous devrez garder votre droite. Il y a une courte section en gravier sur le parcours de course, le reste étant tout en asphalte.

Mécanique



L'entreprise Joe Bicycles fournira un service d'ajustement de vos vélos le jour de la course sous la tente mécanique près de la zone de transition. Une vérification sommaire de vos freins sera faite par nos bénévoles avant d'entrer dans la zone de transition.



Ravitaillement

Le service de ravitaillement est offert par METRO Lac-Etchemin. Il y aura 2 stations de ravitaillement sur le parcours de course à pied où vous pourrez avoir de l'eau, du Gatorade et du cola.

En cas de température chaude, n'hésitez pas à vous hydrater davantage.

Premiers soins

Un service de premiers soins sera présent tout au long de la compétition, assuré par l'organisme Patrouille 365. Leur tente est située près de l'aire d'arrivée.

Village des athlètes

Le Village des athlètes sera accessible pour les athlètes, accompagnateurs et spectateurs la journée de la compétition. Plusieurs partenaires auront leur tente corporative que vous pourrez visiter tout au long de l'ouverture du Village.



La **Fondation Michel Bernier** sera sur place pour amasser des dons en échange de collations. Vous pourrez vous procurer café, Gatorade, barres tendres et bananes.

Les dons supplémentaires seront également les bienvenus, sur base volontaire, pour supporter la mission qui tenait à cœur à Michel: promouvoir de saines habitudes de vie chez les jeunes de Beauce-Etchemins et faciliter l'accessibilité à la pratique sportive pour tous.

Nous vous invitons à consulter le plan du Village des athlètes présenté dans ce guide pour plus de détails.

Médailles

Par souci d'éco responsabilité, aucune médaille de participation ne sera remise aux participants des catégorie Sprint, Olympique, Coupe Québec Junior Sprint et Série Grand Prix. Un souvenir sera toutefois remis à l'arrivée de ces participants.

Une médaille de participation sera remise à l'arrivée pour les participants des catégories Jeunesse 1 à 4 seulement.

Podium

Une médaille sera offerte aux 3 premières positions des épreuves Sprint (Homme et Femme), Sprint Relais (Mixte) et Olympique Relais (Mixte) par le Triathlon Lac-Etchemin.

Pour les épreuves Coupe Québec Junior sur distance Sprint, Série Grand Prix et Coupe Québec sur distance Olympique, les médailles seront offertes par groupe d'âge (Homme et Femme) par Triathlon Québec.

Sprint	Hommes et Femmes	
Sprint - Relais	Mixte	
Olympique - Coupe Québec	Homme et Femmes par groupe d'âge	
Olympique - Relais	Mixte	
Junior Sprint - Coupe Québec	Hommes et Femmes par groupe d'âge	
Série Grand Prix	Overall Homme et Femme	

HORAIRE REMISES DES MÉDAILLES

10h30	Sprint, Sprint Relais
11h30	CQ Olympique, Olympique Relais
12h30	Série Grand Prix et Junior Sprin

Nourriture

Un lunch et breuvages seront offerts à chaque athlète à la fin de sa course (dossard obligatoire pour obtenir le lunch).

Location de combinaisons thermiques



La combinaison thermique (wetsuit) en location pourra être récupérée le matin de l'événement*. La Boutique du Lac sera également présente pour des locations le jour de l'événement, ainsi que pour la vente d'équipements et de matériel de triathlon mais nous vous recommandons fortement de réserver votre combinaison avant l'événement. <https://laboutiquedulac.com> ou tél: (418) 841-5194

Rebuts

Ne pas se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours sauf aux endroits prévus à cet effet et clairement identifiés, tels qu'aux postes de ravitaillement ou aux points de collecte des déchets. Tous les articles doivent être conservés par l'athlète et rapportés à son emplacement dans la zone de transition.

Objets perdus

Vous pourrez récupérer les objets perdus au bureau de course situé sous la tente de distribution de lunch près de l'arrivée s'ils ont été trouvés et rapportés.



Vos parcours et la zone de transition

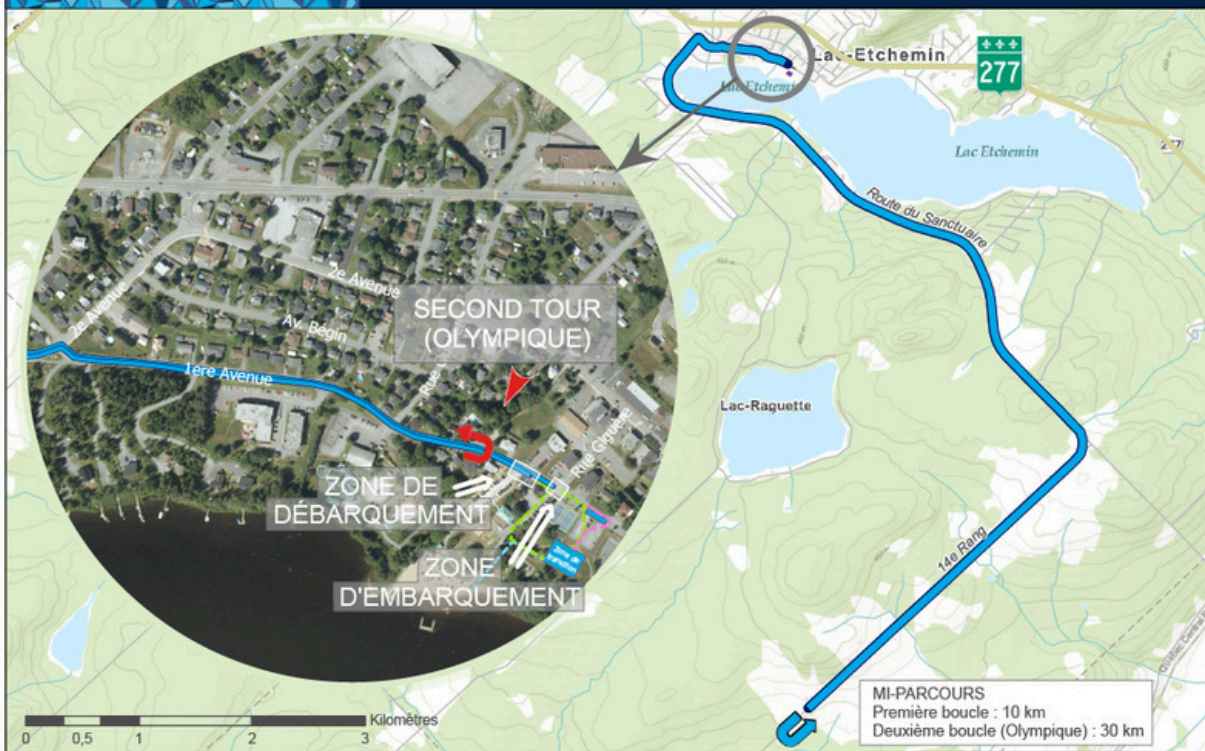


PARCOURS DE VÉLO

GRAND PRIX - 1 BOUCLE (20 km)
CQ JUNIOR SPRINT - 1 BOUCLE (20 km)
SPRINT - 1 BOUCLE (20 km)
OLYMPIQUE - 2 BOUCLES (40 km)



TRIATHLON
QUÉBEC



PARCOURS DE COURSE ET ARRIVÉE

GRAND PRIX - 1 BOUCLE (5 km)
CQ JUNIOR SPRINT - 1 BOUCLE (5 km)
SPRINT - 1 BOUCLE (5 km)
OLYMPIQUE - 2 BOUCLES (10 km)



TRIATHLON
QUÉBEC





Zone Club

Un endroit sera désigné au village des athlètes pour les clubs qui voudront installer une tente. Votre club est invité à nous contacter pour nous en aviser.

Écoresponsabilité

Nous vous demandons d'avoir une gourde d'eau pour votre compétition. Il y aura des sites désignés pour le remplissage. Aucune bouteille d'eau ne sera distribuée sur le site de l'Éco-Parc des Etchemins lors de l'événement.

IDs endroits seront identifiés sur le site pour le compost de vos aliments et des bacs pour le recyclage. Merci de bien trier vos déchets après le lunch ainsi qu'aux postes de ravitaillement.



Hébergement

Manoir Lac-Etchemin	manoirlacetchemin.com	418-625-2101
Auberge Les Etchemins	aubergeetchemin.com	418-625-3999
Happy Logis (Resto Jos Blo)	happylogis.ca	418-625-2700
Camping Lac-Etchemin	campinglacetchemin.com	418-625-5666

Emplacements pour nuitée sans service

La veille de l'évènement, il sera possible de garer votre véhicule campeur dans le stationnement de l'aréna Simon Nolet situé au 305 Rue Ferland à Lac-Etchemin.

Location de chalets

Nous vous invitons à consulter les sites web de location pour découvrir les nombreuses options disponibles dans la région.

Vos déplacements avec Amigo Express

Vous souhaitez covoiturer vers Lac-Etchemin ? Que vous soyez à la recherche d'un «lift » ou que vous ayez des places dans votre auto, rendez-vous sur la page de covoiturage du Triathlon Lac-Etchemin sur la plateforme Amigo Express pour joindre l'utile à l'agréable!

Voici le lien : <https://www.amigoexpress.com/events/triathlonlacetchemin>

Vos résultats

Tous les résultats seront disponibles sur le site de M•S-1 TIMING
<https://www.ms1timing.com>



L'équipe et contacts

Plus de 200 bénévoles seront présents pour vous accompagner la journée de votre course. Leur renommée n'est plus à faire mais SVP, remerciez-les avec votre plus beau sourire !

PRÉSIDENTE - RESPONSABLE BÉNÉVOLES
VICE-PRÉSIDENTE - FINANCEMENT
DIRECTEUR DE COURSE
COMMUNICATIONS
RESPONSABLE INSCRIPTIONS-ENREG.
TRÉSORIER
MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENTS

Marie-Luce Giguère
Christine Rochefort
Sébastien Carrier
Élyse Bertrand
Sandra Isacco
Jude Emond
José Poulin

COMITÉ TECHNIQUE

RESPONSABLE SÉCURITÉ
RESPONSABLE MÉDICAL
RESPONSABLE NATATION
RESPONSABLE VÉLO
RESPONSABLE COURSE
RESPONSABLE TRANSITION
RESPONSABLE ARRIVÉE
RESPONSABLE COURSE JEUNESSE

Nathalie Vachon
Caroline Drapeau
Marc-André Bellemarre
Marc-André Drouin
Tony Deblois
Daniel Gagnon
Christine Rochefort
Émilie Poulin

Pour toutes informations:

Courriel: triathlonlacetchemin@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/triathlonlacetchemin

Michel, les années passent depuis ton départ mais tu demeures toujours présent dans nos coeurs. En cette 6e édition, nous nous rappelons l'homme et l'athlète incroyable que tu as été. Nous espérons que tu es fier de l'évènement dont tu as rêvé et dont tu as été l'un des principaux fondateurs.



Nos partenaires

PLATINE

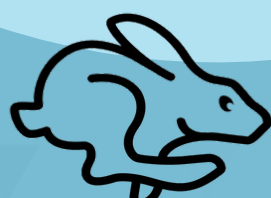
LAGRANGE



metro
Lac-Échemin

 **Desjardins**
Caisse des Etchemins

ARB
Assurances Roger Brousseau Inc.


Sprint



FORD
APPALACHES

STE-JUSTINE

MEMBRE
DU GROUPE

aq auto
quebec
ON S'OCCUPE DE VOUS!

150 ROUTE 204, STE-JUSTINE (QC) G0R 1Y0
WWW.FORDAPPALACHES.COM



P A V A G E
SARTIGAN

Une filiale 

Nos partenaires

OR



Nos partenaires

ARGENT



CONSTRUCTIONS



Nos partenaires

Bronze

VALLÉE AUTO
SAINT-GEORGES



ROTOBEC



GRUPE
APPALACHES

• MAISON •
CROWIN
PÂTISSERIE & BISCUITERIE



LENOX
PUBLICITÉ • WEB • DESIGN

PHARMACIE
FRÉDÉRIC LAHOUD
Une équipe dévouée pour votre santé

AFFILIÉE À
uniprix
Lac-Etchemin

Nos autres succursales:

Uniprix Saint-Joseph-de-Beauce
Proxim Saint-Ephrem
Uniprix Tring-Jonction
Proxim Avenue Cartier
Uniprix Cap-Rouge

215, 2e Avenue
Lac-Etchemin, Qc
G0R 1S0

T. 418-625-1994
F. 418-625-1995
uniprixlacetchemin@gmail.com



Blouin
OPTOMETRIE

SERVICE AÉRO
CRÉPEAU

DOMINIQUE
VIE

Députée
Bellechasse—Les Etchemins—
Lévis
dominique.vien@parl.gc.ca



intan6t

Joop
énergie

Nos collaborateurs

Lac-Etchemin
Ville et campagne...
AU NATUREL

Joe Bicycles

TRIATHLON
QUÉBEC

Bionick
TRIATHLON

Eco-Parc
DES ETCHÉMINS

A background image of a triathlon race in Lac-Étchemin, Quebec. The scene shows a street race with several runners in the foreground and middle ground. In the background, there is a large, light-colored church with a tall steeple. To the right, a sign for 'BARBUCK' is visible on a utility pole. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

TRIATHLON LAC-ÉTCHEMIN

Vous souhaitez un merveilleux triathlon!