



**TRIATHLON  
PSP 2025**



# Guide du Participant

**Triathlon PSP Région Montréal 2025**

**Centre Sportif de la Garnison Montréal**

**11 avril**

# Table des matières

<b>Avant la course</b> .....	1
Entraînement.....	1
Inscription.....	1
Qualification pour la vague élite.....	1
Comment s’y rendre.....	2
Échauffement.....	3
Dossards.....	3
<b>Déroulement de la course</b> .....	3
Horaire.....	3
Départ.....	4
Rameur.....	4
Vélo.....	4
Course à pied.....	4
Volet en équipe.....	6
Sécurité.....	6
<b>Après la course</b> .....	7
Collation et circulation.....	7
Prix et résultats.....	7



Félicitations pour votre inscription à notre édition 2025 du triathlon! Vous trouverez dans ce guide du participant tous les détails pour vous préparer adéquatement à la course et trouver les réponses à vos questions concernant le déroulement de l'évènement.

Distances à compléter:

Rameur: 2000 m

Vélo: 5 km

Course à pied: 2.15 km

## Avant la course

### Entraînement

Afin de vous préparer à la course, un guide d'entraînement progressif a été mis à votre disposition sur la page de l'évènement. Celui-ci comprend 3 séances d'entraînement par semaine, mais peut être adapté selon votre situation. Pour obtenir de l'aide avec celui-ci, n'hésitez pas à communiquer avec votre équipe locale PSP.

### Inscription

Un lien vers le fichier d'inscription se trouve sur la page de l'évènement. Vous pouvez inscrire vos informations dans la plage horaire de votre choix. Si vous compétitionnez dans le volet en équipe, assurez-vous que le nom inscrit vis-à-vis l'épreuve choisie par chaque membre soit le bon. Assurez-vous d'aller retirer votre nom si un empêchement survient et que vous ne pouvez plus participer à l'évènement.

### Qualification pour la vague élite

Pour la première fois, l'édition 2025 du triathlon PSP région Montréal comptera une vague compétitive pour les femmes et une pour les hommes. Les 3 athlètes les plus rapides de l'année dernière de chaque catégorie seront invités à y prendre part et seront automatiquement qualifiés. Les autres places disponibles seront attribuées aux personnes ayant soumis les meilleurs temps.

Afin de s'assurer que le contexte dans lequel ces temps ont été réalisés soit uniforme, différentes plages horaires d'essai de qualification seront offertes par le PSP. Seuls les temps réalisés durant ces plages horaires seront considérés. Certaines activités normalement à l'horaire seront alors remplacées par une plage horaire de qualification. Les unités ayant des plages horaires réservées avec le service d'un



moniteur PSP se verront également offrir la possibilité d’avoir une de leur séance remplacée par un essai de qualification pour la vague élite.

Voici les activités qui seront remplacées et l’heure des essais de qualification :

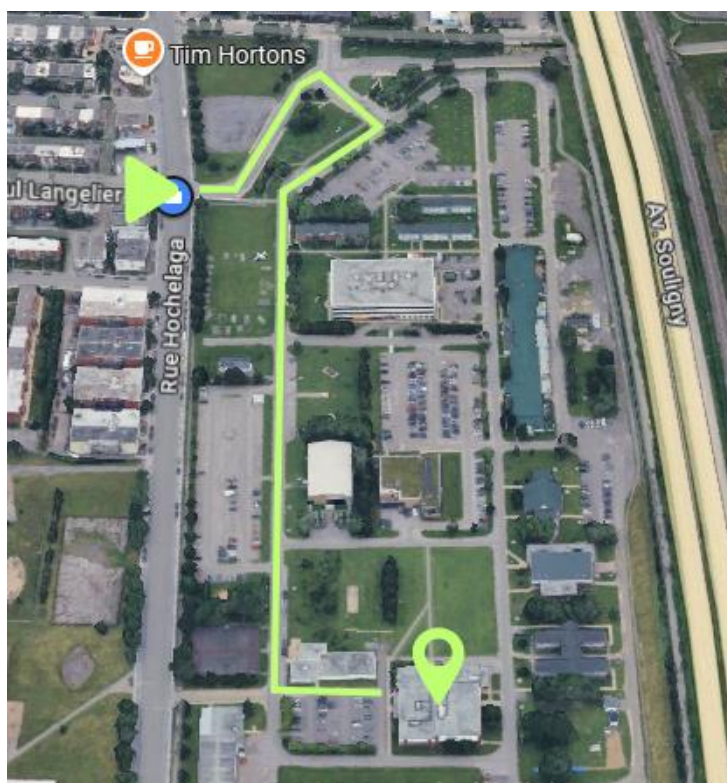
- X-FORCE – mardi 1er avril 2025 à 11h00
- Bootcamp - mercredi 2 avril 2025 à 12h00
- Spinning – jeudi 3 avril 2025 à 06h30

Les places seront limitées lors des séances de qualification et seront offertes aux premiers arrivés.

La date limite pour soumettre un temps de qualification est le 3 avril, inclusivement. Les participants qui se seront qualifiés seront contactés par courriel le 4 avril.

## Comment s’y rendre

Le centre sportif se trouve du côté nord de la garnison Montréal et l’entrée est située à l’intersection des rues Hochelaga et Langelier. Une fois sur la base, tournez à droite et le centre sportif sera le dernier bâtiment à votre gauche. Le numéro de la bâtisse est le L-199 et l’adresse de la base est le 6560 rue Hochelaga, Montréal, QC H1N 3X9.



## Échauffement

Une section sera prévue à cet effet dans le gymnase et sera clairement indiquée. Si les participants souhaitent aller courir à l'extérieur pour leur échauffement, nous demandons d'éviter d'utiliser la piste multifonctionnelle et de rester sur l'asphalte afin de maintenir le gymnase sans terre ni roche autant que possible.

## Dossards

Afin de pouvoir inscrire le résultat des participants, chaque vague aura une couleur de dossard qui y sera associée. À votre arrivée, une table d'accueil se trouvera à l'entrée du centre sportif avec la liste des inscriptions. Un membre de notre équipe vous remettra alors un dossard de la couleur et du numéro correspondant à la liste d'inscriptions. Pour le volet en équipe, seuls les coureurs se verront remettre un dossard.

# Déroulement de la course

## Horaire

- 06h00 – Ouverture du centre sportif
- 07h00 – Départ de la 1<sup>ère</sup> vague individuelle
- 07h20 – Départ de la 2<sup>ème</sup> vague individuelle
- 07h40 – Départ de la 1<sup>ère</sup> vague en équipe
- 08h00 – Départ de la 3<sup>ème</sup> vague individuelle
- 08h20 – Départ de la 4<sup>ème</sup> vague individuelle
- 08h40 – Départ de la 2<sup>ème</sup> vague en équipe
- 09h00 – Départ de la vague compétitive individuelle femme
- 09h20 – Départ de la vague compétitive individuelle homme
- 09h40 – Départ de la 3<sup>ème</sup> vague en équipe
- 10h30 – Pause
- 11h00 – Départ de la 5<sup>ème</sup> vague individuelle
- 11h20 – Départ de la 6<sup>ème</sup> vague individuelle
- 11h40 – Départ de la 4<sup>ème</sup> vague en équipe
- 12h00 – Départ de la 7<sup>ème</sup> vague individuelle
- 12h20 – Départ de la 8<sup>ème</sup> vague individuelle



12h40 – Départ de la 5<sup>ème</sup> vague en équipe

13h30 – Fin de l'évènement

## Départ

4 minutes avant le début de la vague, un appel aux participants sera effectué afin que ceux-ci prennent place sur le rameur. Un bref rappel des règles et du déroulement de l'évènement sera fait avant de lancer le décompte. Le numéro de couloir inscrit dans le fichier d'inscription correspondra au couloir occupé par le participant le jour de la course.

## Rameur

Les participants pourront ajuster la résistance du rameur à leur convenance ainsi que les cale-pieds. Les participants pourront avoir la poignée en main au moment du compte à rebours, sans toutefois pouvoir ramer. Lorsque le signal sera donné à l'écran, les participants pourront débiter l'épreuve. Une fois les 2000 mètres complétés, ils pourront se diriger vers le vélo. Si un participant arrête de ramer avant d'avoir complété les 2000 mètres, ce dernier devra retourner à cette station et terminer avant de poursuivre.

Afin que les différents départs ne prennent pas de retard, le rameur est la seule épreuve où il y aura une limite de temps. Celle-ci sera établie à 16 minutes afin de laisser suffisamment de temps au chargement de la course suivante ainsi qu'aux participants pour ajuster leur appareil.

## Vélo

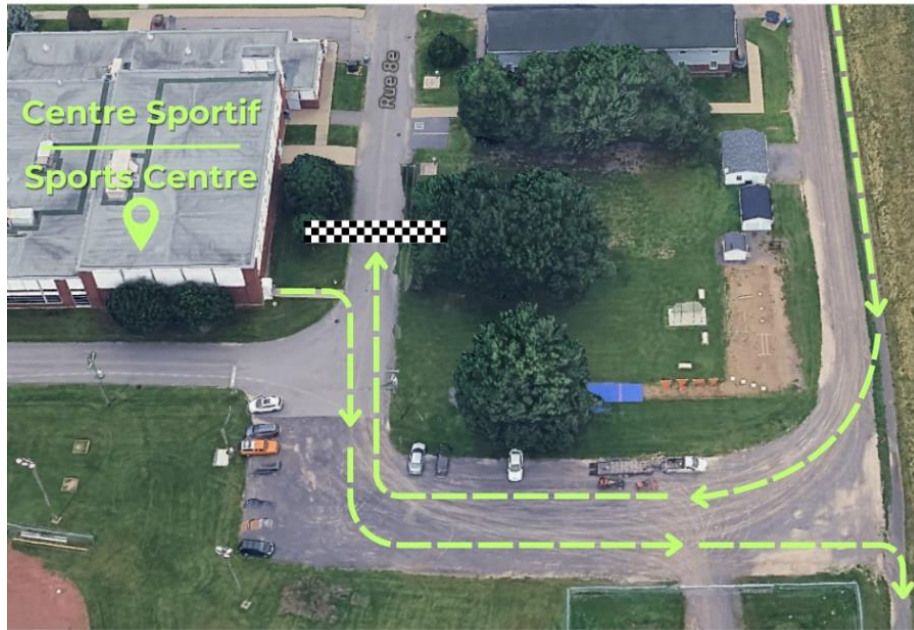
La résistance des vélos restera en tout temps au niveau 12. Sur le moniteur, la distance à parcourir, inscrite à côté de *Trip*, représente le nombre de tours plutôt que le nombre de kilomètres. 1 *trip* équivaut à 200 rotations. L'épreuve sera terminée lorsque les 5 *trips* seront complétés.

Avant le début de la vague, les participants pourront ajuster leur vélo selon leurs préférences. Advenant le cas où le participant de la vague précédente serait encore en train de compléter cette épreuve avant le début de la prochaine vague, l'ajustement se fera sur un vélo de rechange et l'équipe responsable de l'évènement se chargera de faire le changement une fois terminé.

## Course à pied

Dès que les 5 *trips* seront complétés, les participants se dirigeront vers la sortie du gymnase au sud-ouest comme indiqué sur l'image ci-dessous. Des flèches et cônes seront installés pour faciliter l'orientation. En tout temps, les participants devront rester sur la piste qui longe la clôture et éviter d'emprunter des raccourcis. Une affiche indiquera la ligne d'arrivée et des membres de notre équipe noteront votre résultat.





## Volet en équipe

Les mêmes distances seront à parcourir dans le volet en équipe. Lorsqu'une épreuve sera complétée, le participant devra se rendre jusqu'à son coéquipier avant que celui-ci ne puisse débiter son épreuve. Le relais sera donné par une tape dans la main. Pour le vélo, le participant attendra le relais de son coéquipier directement sur son vélo tandis que pour la course à pied, le participant attendra le relais dans la zone de transition indiquée au sol.

Si une équipe n'est constituée que de 2 personnes, l'un des 2 coéquipiers pourra réaliser 2 épreuves. Son nom devra toutefois être inscrit vis-à-vis les 2 épreuves choisies dans le fichier d'inscription.

## Sécurité

Un contrôle de la circulation sera fait à l'entrée nord de la garnison pour assurer la priorité aux participants du triathlon. Une trousse de premiers soins ainsi qu'un DEA seront présents à cet endroit ainsi qu'au centre sportif.

L'accès au stationnement du centre sportif sera ouvert, mais les rues adjacentes seront fermées de même que le Chemin du roi qui longe le côté sud de la piste multifonctionnelle utilisée pour la course à pied.

L'utilisation d'écouteurs est autorisée sur le parcours, mais elle n'est pas recommandée.





# Après la course

## Collation et circulation

Une table de collations sera située près de la ligne d'arrivée. Afin d'éviter de salir le plancher du gymnase, vous ne pourrez pas rentrer par la porte arrière du centre sportif, mais une zone de spectateurs sera présente afin que vous puissiez tout de même aller observer la vague suivante de participants à l'intérieur tout en dégustant votre collation. Vous ne pourrez cependant pas sortir de cette zone. Pour entrer dans le centre sportif, vous devrez faire le tour et passer par la porte principale.

## Prix et résultats

3 certificats cadeaux d'une valeur de 50\$ chacun, seront distribués au hasard parmi les participants présents à l'évènement pour être dépensés à la [boutique Plein Air](#). Les gagnants seront contactés à l'adresse courriel utilisée lors de l'inscription. Les résultats seront partagés dans les jours suivant l'évènement directement à tous les participants et seront également disponibles sur la page de l'évènement.

Au plaisir de vous voir le 11 avril!

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à écrire à [michael.maillet@forces.gc.ca](mailto:michael.maillet@forces.gc.ca)

Page de l'évènement et inscriptions: [SBMFC | CRFM | Région de Montréal | SBMFC](#)

