



AQUATHLON DE MONTRÉAL

Organisé par
le Club de Triathlon de l'Université de Montréal

Guide de l'athlète 2025

Départs & horaire

Universitaire / Élite

500m nage (4 tours)

2.5km course à pied (8 tours)

Limite de temps natation: **20min**

Groupe d'âge

500m nage (4 tours)

2.5km course à pied (8 tours)

Limite de temps natation: **20min**

Jeunesse (12 à 15 ans)

375m nage (3 tours)

2km course à pied (6 tours)

Limite de temps natation: **20min**

Relais mixte

3x : 200m nage (2 tours), 1km
course à pied (3 tours)

**Une réunion avant-course aura lieu
10 minutes avant chaque départ**

Samedi le 19 avril

11h00 – Ouverture de la table des inscriptions

13h00 – Départ universitaire / élite HOMMES

13h45 – Départ universitaire / élite FEMMES

14h30 – Départ Groupe d'âge

15h15 – Départ Jeunesse (12 à 15 ans)

16h00 – Départ Relais mixte

16h30 – Podiums

Informations importantes - à ne pas oublier!

Puisque ce sera la fin de semaine de Pâques, **le CEPSUM ouvre à 11h00**. Il sera donc impossible d'arriver avant 11h00, mais la table des inscriptions sera prête à vous accueillir dès 11h00.

Votre vague de départ sera confirmé jeudi le 17 avril.

Le port du dossard pendant la course à pied est **obligatoire pour tous**.

Il est **interdit** de retourner sur le bord de la piscine après la course. Seulement les effets nécessaires pour la course peuvent être laissés dans la zone de transition (aucun sac), et ces effets seront amenés par un bénévole à la zone de fin de la course.

Les résultats ainsi que les photos seront disponibles après la course sur www.triathlonudem.com

Marquage sur les deux bras OBLIGATOIRE



Dates importantes

Les inscriptions en ligne ouvrent le 5 mars 2025 et ferment le **15 avril 2025**.

Inscription sur place possible – paiement par virement.

<https://www.ms1inscription.com/aquathlonmontreal2025>

Plan de parcours - Natation

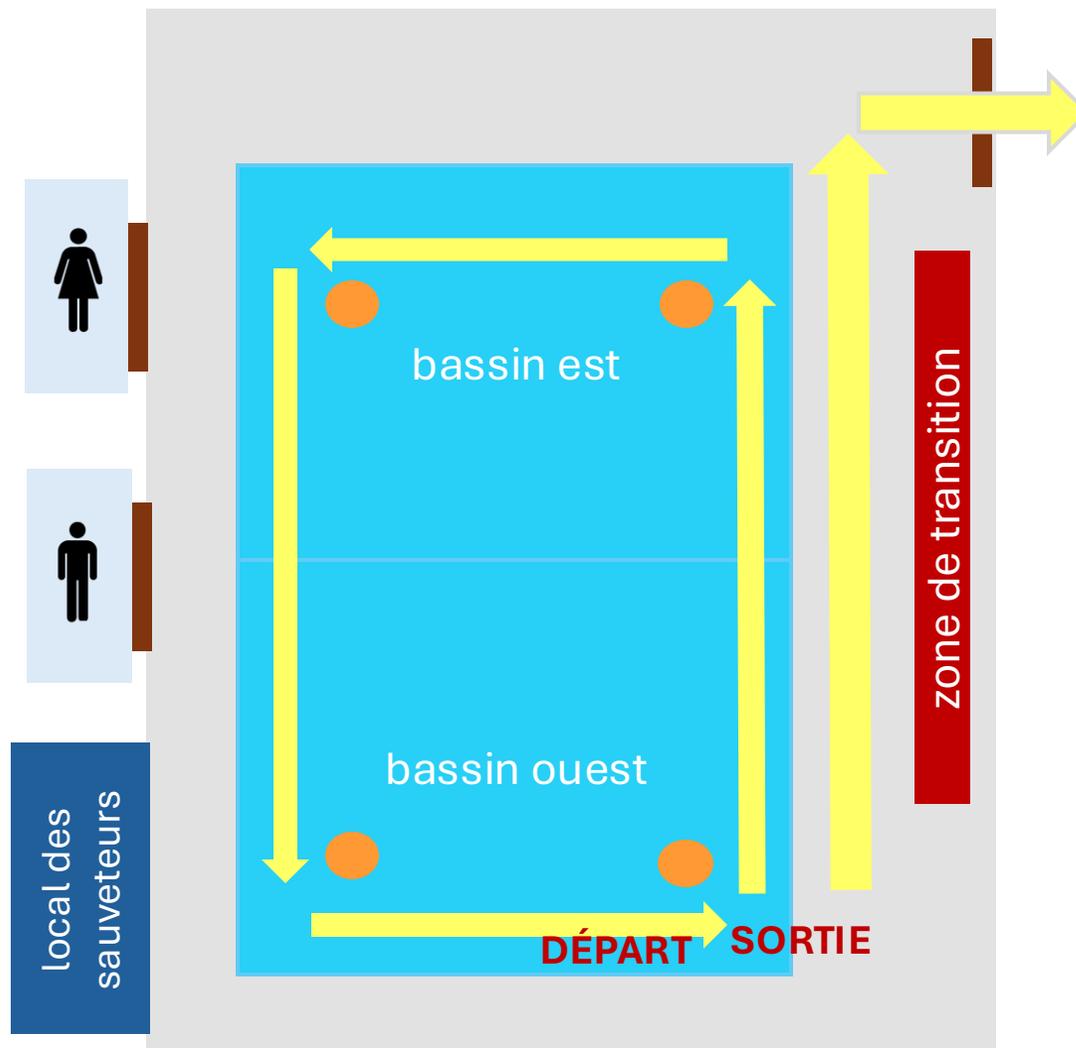
Universitaire/élite = **4 tours**

Groupe d'âge = **4 tours**

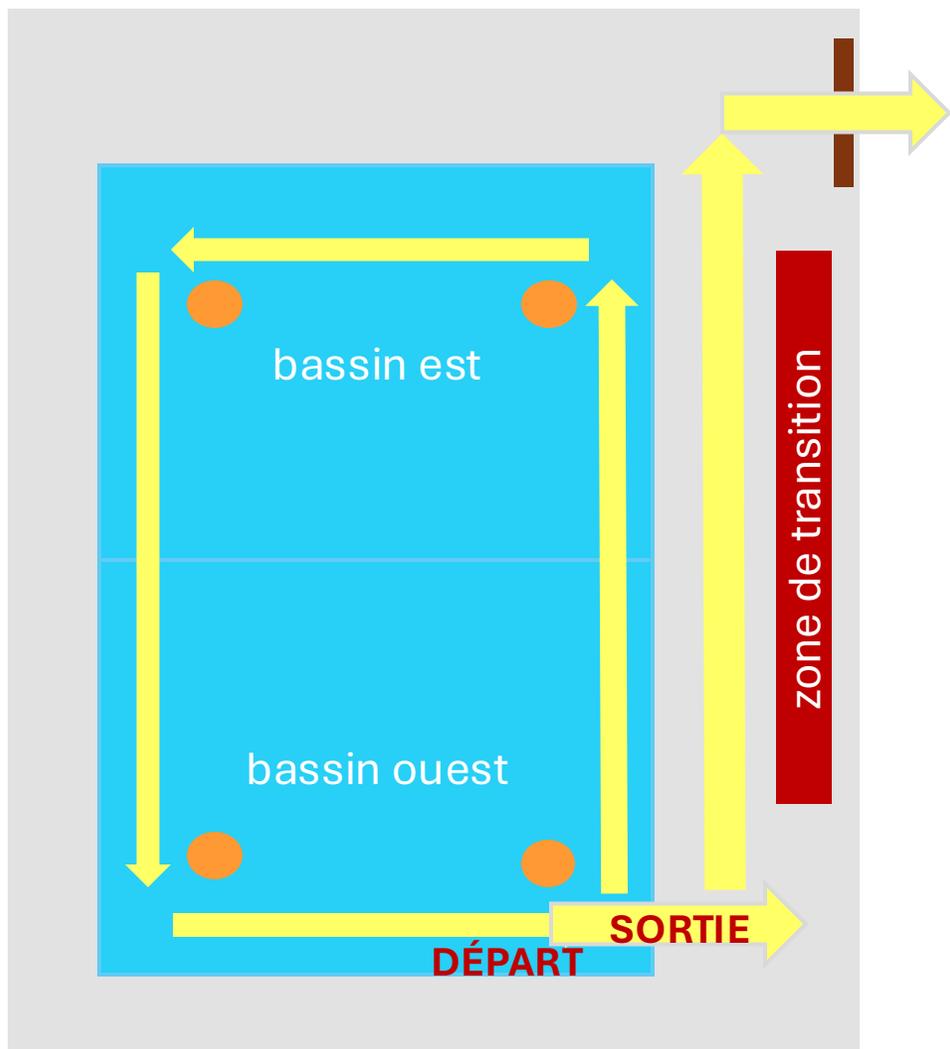
Jeunesse = **3 tours**

Relais = **2 tours**

Départ main sur le mur. La première bouée ne compte pas (donc nage en diagonale permis)



Plan de parcours – Zone de transition



Accès

AVANT: Les athlètes pourront seulement y déposer leurs effets nécessaires pour la course = **souliers + accessoires de course à pied**.

PENDANT: **INTERDIT DE COURIR SUR LE BORD DE LA PISCINE.** De plus, **interdit de chausser ses souliers sur le bord de la piscine.** L'athlète doit donc marcher avec ses souliers dans les mains pour mettre ses souliers dehors.

APRÈS: Les athlètes ne pourront que laisser **leurs bonnet et lunettes de natation**.

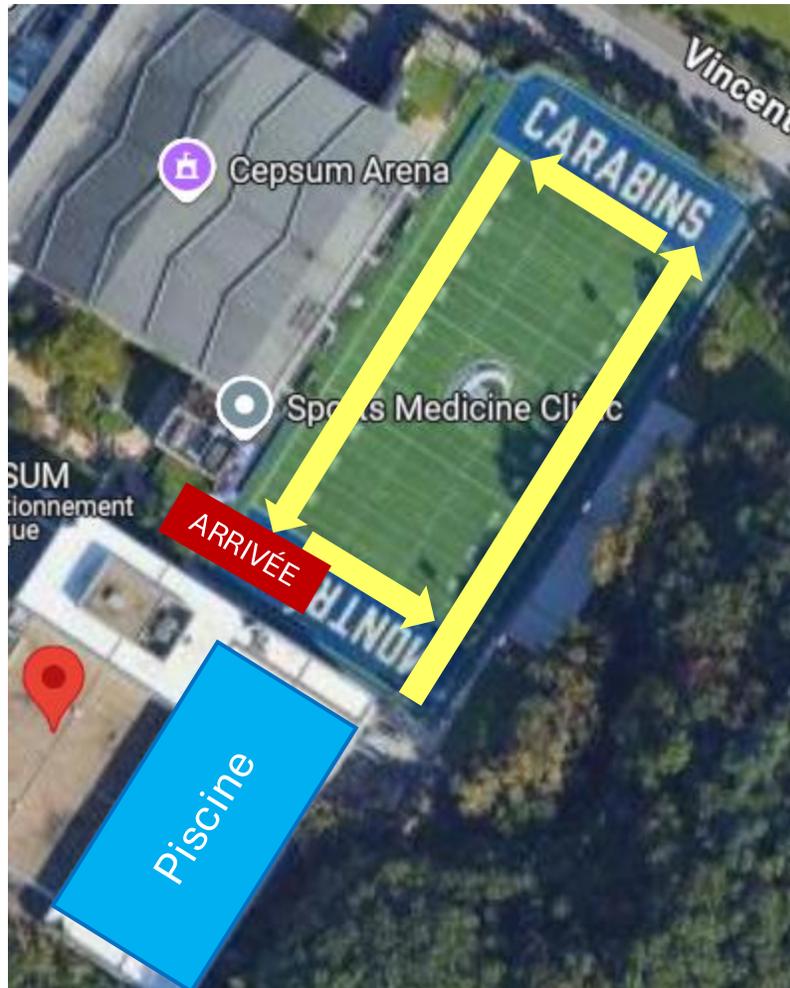
Récupération des effets

Après chaque vague, les effets seront récupérés, numérotés et amenés à la zone de fin de course.

Il sera **INTERDIT** de retourner sur le bord de la piscine après la course.



Plan de parcours – Course à pied



Universitaire/élite = **8 tours**

Groupe d'âge = **8 tours**

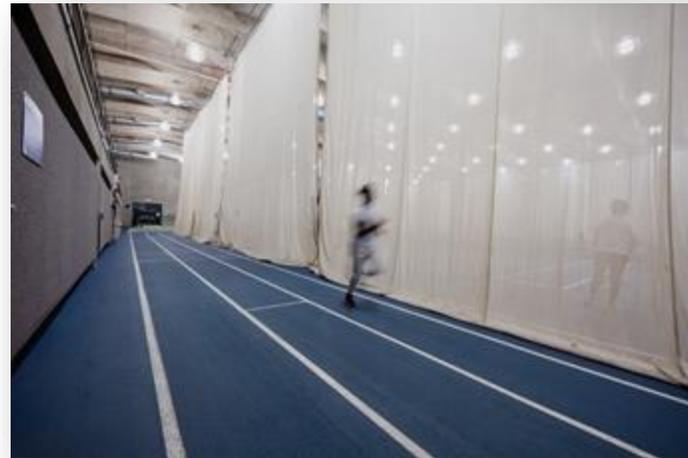
Jeunesse = **6 tours**

Relais = **3 tours**

Période d'échauffement

L'échauffement de natation peut se faire dans le bassin de plongeon, où il y aura le bain libre ouvert au public.

L'échauffement de course à pied peut se faire sur la piste intérieure du CEPSUM.



Relais mixte

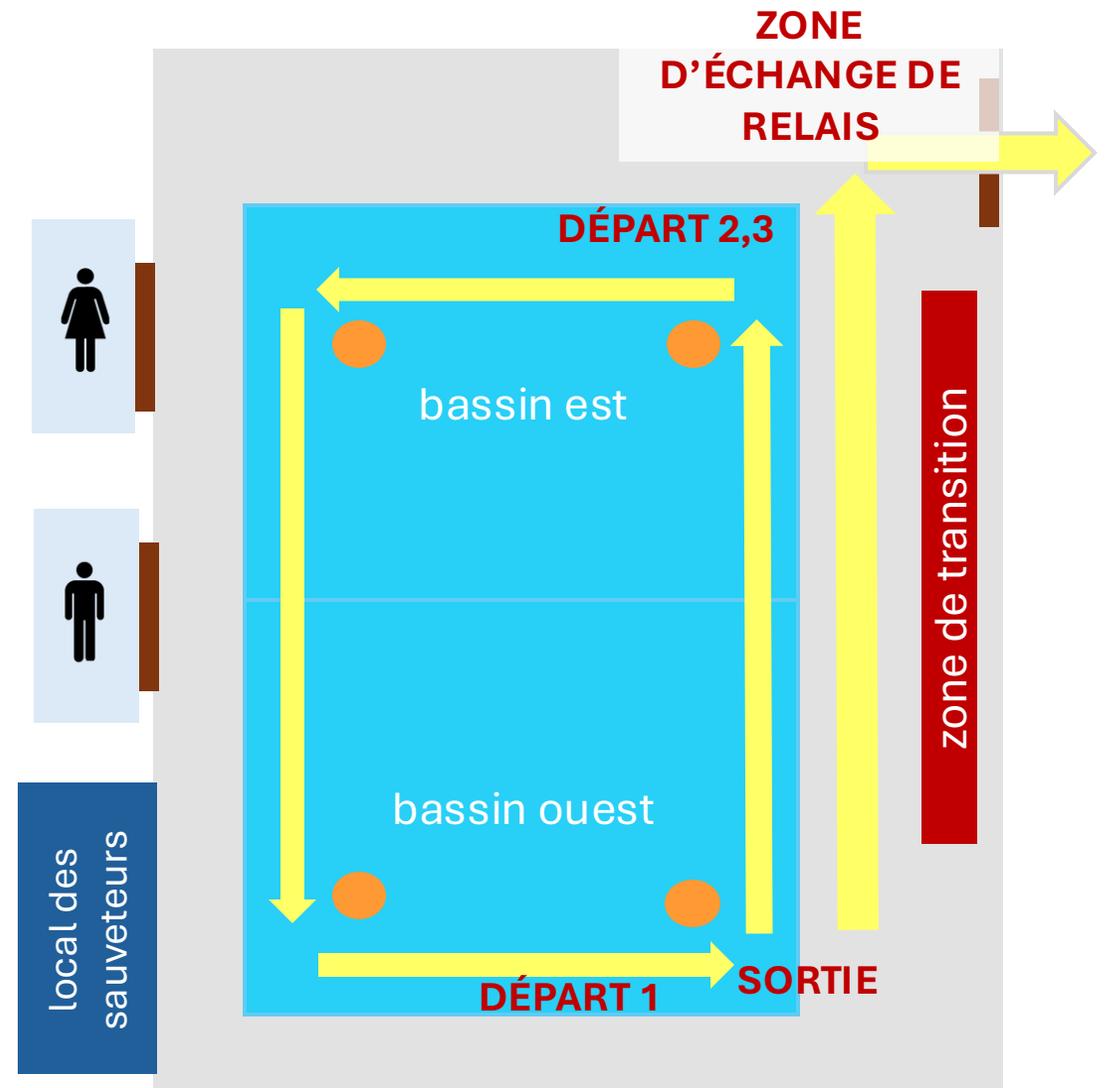
Seulement
30\$ par
équipe!

Format

3x (200m natation / 1km course à pied)

Chaque membre de l'équipe doit compléter la natation et la course à pied avant de passer le relais au prochain membre.

Pour accéder au podium, chaque équipe doit inclure au **MINIMUM une femme**.





Après-course

Collations disponibles à la fin de la course

Récupération des effets laissés dans la zone de transition à la table de collations

<https://www.xactnutrition.com/>



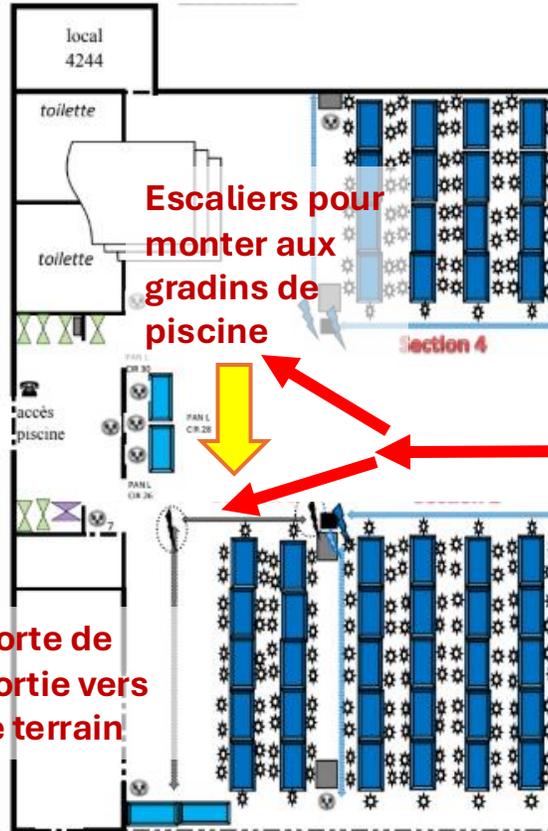
Spectateurs



Piscine



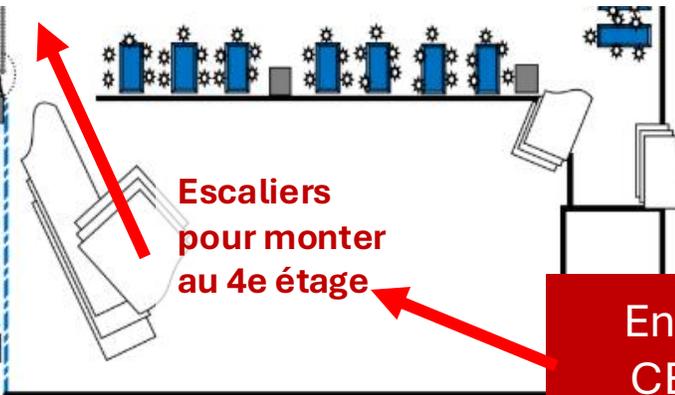
Gradins piscine



Porte de sortie vers le terrain

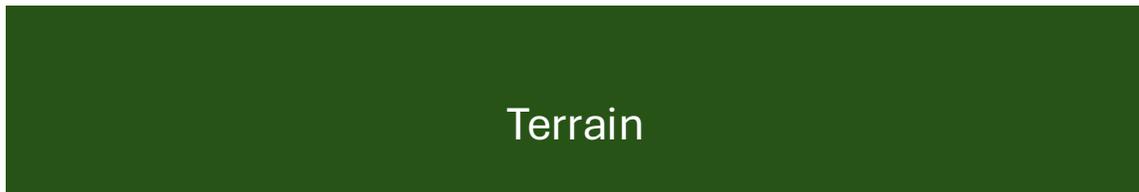
Aucun spectateur dans les vestiaires, ni sur le bord de la piscine.

Accès facile entre les gradins de piscine et le terrain (indiqué en jaune).



Escaliers pour monter au 4e étage

Entrée du CEPsum (3e étage)



Terrain

Plan de site – Stationnement dans les rues



Nous encourageons le déplacement par métro!

 Entrée du CEPSUM

 Station de métro
Édouard-Montpetit

Quelques places de
stationnement gratuit
dans la rue

Places de
stationnement 2h
gratuit dans la rue

Places de
stationnement
payantes

Partenaires

The logo for cepsu consists of a solid blue rectangle with the word "cepsu" written in white lowercase letters in the center.

cepsu

The logo for the University of Montreal features the text "Université de Montréal" in a black serif font, with a blue stylized "um" monogram to the right.

Université 
de Montréal

The logo for TRIATHLON QUÉBEC features the word "TRIATHLON" in blue and "QUÉBEC" in green, with a stylized blue and green wave graphic below "QUÉBEC".

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

The logo for XACT features a large, dark green 'X' shape with the word "XACT" written in white capital letters in the center.

XACT