



# GUIDE DE L'ATHLÈTE

# 2026



**TRIATHLON**  
**ONT SAINT-MATHIEU**

 **BÉRUBÉ**

CHEVROLET • CADILLAC • BUICK • GMC



# MOT DE BIENVENUE

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons les samedi et dimanche, 15 et 16 août prochains, pour la 6<sup>e</sup> édition du Triathlon Mont-Saint-Mathieu !

Nous espérons que vous apprécierez notre site et nos installations, que vous vivrez une expérience que vous n'oublierez pas, et que vous réussirez à vous dépasser à la taille de votre espérance.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter à [info@triathlonmontstmathieu.com](mailto:info@triathlonmontstmathieu.com)

Merci d'être des nôtres et nous vous souhaitons une agréable course et beaucoup de plaisir !



**Patrick Dumont**  
Organisateur et  
directeur de  
course

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE



## MOT DU MAIRE

Il est toujours d'une grande fierté pour notre municipalité d'accueillir le 6<sup>e</sup> Triathlon Mont St-Mathieu qui a lieu cette année les 15 et 16 août 2026.

Nous accueillons chaleureusement les participants, ces athlète déterminés, ainsi que leurs proches à vivre des moments inoubliables parmi nous.

Un énorme merci à l'organisateur M. Patrick Dumont, assisté de Mme Cateline Pelletier et M. Charles Doyle Poirier, pour ce bel évènement qui a obtenu le titre « Événement régional de l'année » au Québec en 2025 et leur souhaitons un franc succès pour cette 6<sup>e</sup> édition.

Je n'oublie surtout pas les bénévoles qui sont un maillon important pour cette chaîne sportive.

L'administration, le conseil et moi, garantissons notre collaboration pour la réussite du Triathlon Mont St-Mathieu et vous disons un gros MERCI à tous d'être présents!



**Marc Brunelle**  
Maire de St-Mathieu-  
de-Rieux

# HORAIRE SAMEDI 15 AOÛT



|                                                 |                                                    |                                      |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Midi à<br>15 h 00                               | REMISE DES<br>TROUSSES AUX<br>ATHLÈTES             | À l'accueil<br>du chalet             |
| Midi à<br>14 h 00<br>et<br>15 h 00 à<br>15 h 30 | KIOSQUE<br>D'INFORMATIONS<br>SUR LE PARCOURS       | À l'accueil<br>du chalet             |
| 13 h 00 à<br>14 h 30                            | CLINIQUE<br>NAGE EN EAU LIBRE<br>ET<br>TRANSITIONS | Au 2 <sup>e</sup> étage<br>du chalet |
| 15 h 30                                         | RÉUNION<br>D'AVANT COURSE                          | Au 2 <sup>e</sup> étage<br>du chalet |

## TROUSSE DE L'ATHLÈTE

**Un dossard**

**Un bonnet de bain**

bleu pour la classe ouverte  
rose pour la classe femme  
blanc pour celles et ceux qui  
désirent une surveillance accrue

**Deux autocollants**

un pour l'avant du casque de vélo  
un pour la tige de la selle

**Un billet pour le repas  
d'après course**



La réunion d'avant  
course est fortement  
suggérée aux personnes  
débutantes ou qui en sont  
à leur première  
expérience au  
Triathlon Mont-St-Mathieu

## CLINIQUE

NAGE EN EAU LIBRE ET TRANSITIONS

Présentée par Desjardins  
le samedi 15 août, de 13 h 00 à 14 h 30

Inscription gratuite

Veuillez mentionner votre présence par courriel à  
[info@triathlonmontstmathieu.com](mailto:info@triathlonmontstmathieu.com)



# HORAIRE

## DIMANCHE 16 AOÛT



|                          |                                                                                          |                          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 6 h 30 à<br>9 h 00       | REMISE DES TROUSSES AUX<br>ATHLÈTES                                                      | À l'accueil<br>du chalet |
| À partir<br>de<br>6 h 45 | OUVERTURE DE LA ZONE DE<br>TRANSITION<br>DÉPÔT DES VÉLOS<br>REMISE DES PUCES<br>MARQUAGE | En avant<br>du chalet    |

### DÉPARTS

|         |                                                                  |                               |
|---------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 8 h 00  | TRIATHLON OLYMPIQUE<br>Individuel et équipe                      | Plage face au<br>Camping KOA  |
| 8 h 00  | DUATHLON OLYMPIQUE                                               | Près de la<br>ligne d'arrivée |
| 9 h 00  | TRIATHLON SPRINT<br>Individuel et équipe                         | Plage face au<br>Camping KOA  |
| 9 h 00  | DUATHLON SPRINT                                                  | Près de la<br>ligne d'arrivée |
| 10 h 30 | TRIATHLON DÉVELOPPEMENT<br>ET INITIATION<br>Individuel et équipe | Plage face au<br>Camping KOA  |

|                      |                                 |                                      |
|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 11 h 00 à<br>13 h 00 | DÎNER D'APRÈS COURSE            | Au 2 <sup>e</sup> étage<br>du chalet |
| Midi                 | REMISE DES PRIX AUX<br>GAGNANTS | Au 2 <sup>e</sup> étage<br>du chalet |
| 13 h 00              | FIN DE LA SURVEILLANCE          | Zone de<br>transition                |

## PUCES

Le numéro de la puce est différent du numéro de dossard. Sportstats assure la concordance.

Si la puce est perdue durant l'événement, se rendre à la tente Sportstats (en avant du chalet) dès que possible.

La puce doit être déposée dans le bac prévu à cet effet à la fin de la course. Des frais de 75\$ seront facturés aux participants si la puce est non remise.

## DÎNER

Lasagne, salade, breuvage, café, dessert

## PRIX

Podiums pour chacune des épreuves :

3 premières places  
classe ouverte  
3 premières places  
classe femme



## SITE

### LE PARC DU MONT ST-MATHIEU

Localisé à moins de 5 km du village de St-Mathieu-de-Rioux et à mi-chemin entre Rivière-du-Loup et Rimouski.

Le chalet de ski alpin du parc est mis à disposition pour l'événement du triathlon.

### ADRESSE

121, chemin du Lac Sud  
Saint-Mathieu-de-Rioux, QC, G0L 3T0

### STATIONNEMENT

Des stationnements se trouvent tout près du chalet et de la zone de transition.

### FERMETURES DE ROUTES

En raison des fermetures de routes

**pour la sécurité des athlètes,**  
**l'accès au site doit se faire avant**  
**8 h 00 le dimanche 16 août**  
**en arrivant par Saint-Simon.**

L'accès au site est possible aussi en tout temps via le chemin du Lac Sud en provenance de Ste-Françoise.

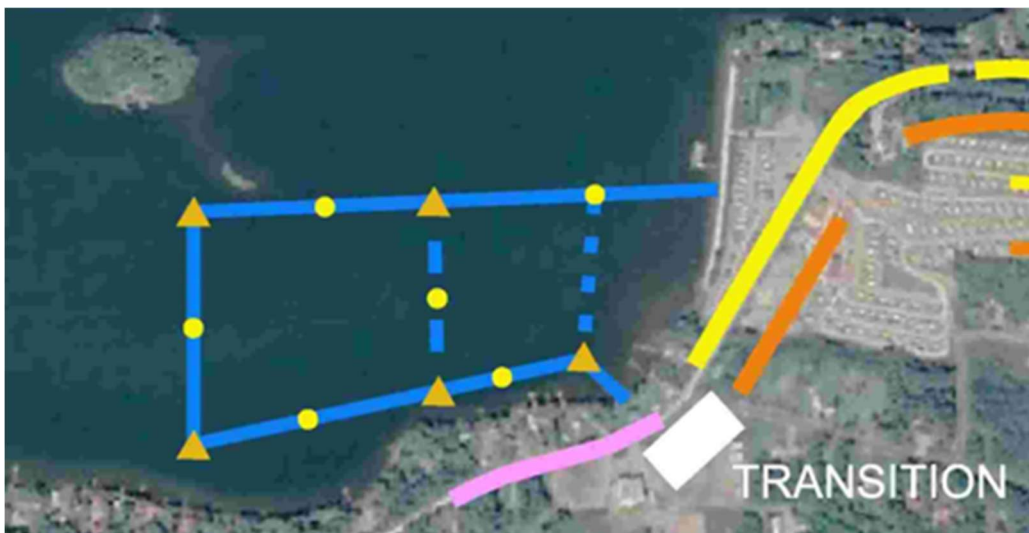
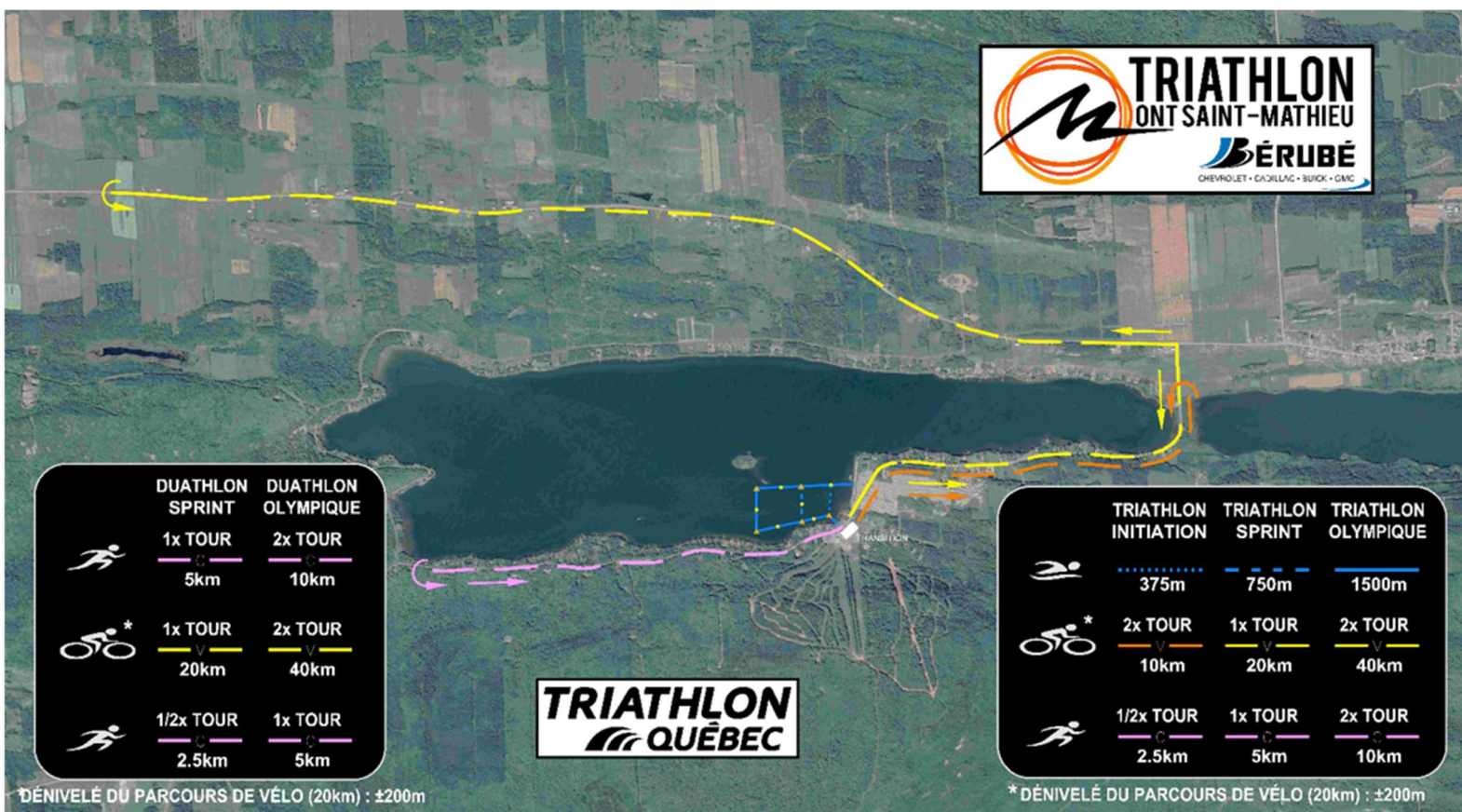
**Veuillez svp en aviser vos**  
**supporteurs à l'avance.**

### FERMETURES DE ROUTES

- PARCOURS DE VÉLO  
2 VOIES FERMÉES DE 8H À 11H30
- PARCOURS DE COURSE À PIED  
VOIE FERMÉE EN DIRECTION OUEST DE 8H À 12H30



# PARCOURS



Noter que le parcours du Triathlon Développement est le même que celui du Triathlon Initiation



L'entrée et la sortie du lac se font sur une plage de sable, en pente douce.

Le parcours de vélo, fermé à la circulation automobile, est pavé, vallonné, et constitué d'une boucle de 20 km.

Le parcours de course se fait sur une route pavée, sinueuse et majoritairement à l'ombre.

# NATATION

- ✓ Aucun moment n'est prévu pour la pratique de la natation, dans le parcours de compétition, pour des raisons de sécurité sur le lac. Par contre, un parcours balisé est en place à l'Est du lac, par la plage municipale.
- ✓ Les départs sont par vagues, aux 10 secondes. Les athlètes sont invités à partir selon leur temps de natation estimé, des plus rapides aux plus lents.
- ✓ Le port de la combinaison isothermique (wetsuit) est assujéti au règlement de Triathlon Québec.

Il y a 3 possibilités:

- la combinaison isothermique est PERMISE, si la température de l'eau est entre 16 et 22°C;
- la combinaison isothermique est INTERDITE, si la température de l'eau est supérieure à 22°C;
- la combinaison isothermique est OBLIGATOIRE, si la température de l'eau est sous 16°C.

# VÉLO

- ✓ Les athlètes doivent rouler à droite et dépasser par la gauche sans traverser la ligne de centre jaune de la route.
- ✓ Le casque de vélo doit être attaché en tout temps et ce, dès que le vélo est enlevé du support de transition.
- ✓ Les écouteurs et les téléphones sont interdits.
- ✓ Il est interdit de jeter des déchets sur le parcours.
- ✓ Le sillonnage est interdit. Les athlètes doivent garder une distance de plus de 12 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. Ceux qui souhaitent dépasser ont 25 secondes pour le faire, et ceux qui se font dépasser ont 25 secondes pour reculer de 12 mètres avant de tenter un nouveau dépassement.
- ✓ Les pénalités sont d'une minute pour le Sprint et de 2 minutes pour l'Olympique. Le temps de pénalité est ajouté au temps final.

# COURSE

- ✓ Les athlètes doivent courir à droite et dépasser par la gauche.
- ✓ Il est interdit de jeter des déchets, sauf dans les poubelles dans la zone de ravitaillement.

Pour plus d'informations sur les épreuves, veuillez consulter les règles de compétition de Triathlon Québec :

<https://www.triathlonquebec.org/series-evenements/regles-competition/>

**TRIATHLON**  
 **QUÉBEC**

# CHRONOMÉTRAGE

L'événement est chronométré par Sportstats. Vos amis et les membres de votre famille peuvent suivre vos performances en direct.

Consultez [sportstats.ca](http://sportstats.ca) ou téléchargez l'application sur les appareils mobiles.



# TRIATHLON EN ÉQUIPE

Les consignes sont les mêmes pour tous les athlètes, que les épreuves soient réalisées en équipe ou individuellement.

Une seule puce électronique est remise par équipe. La puce doit être portée par le membre de l'équipe qui complète son épreuve. Une fois l'épreuve complétée, la puce est remise au membre suivant avant son départ sur le parcours.

## ZONE DE TRANSITION

AVANT d'entrer dans la zone de transition :

- un des autocollants doit être posé sur l'avant du casque de vélo;
- l'autre autocollant doit être posé sur la tige de la selle, de façon à ce que le numéro soit derrière le vélo, et vu de côté;
- le casque de vélo doit être attaché sur la tête, pour vérification par un bénévole.

Il est permis de laisser des effets personnels dans la zone de transition, sans bac de plastique, et sans dépasser l'espace prévu pour chaque athlète.

## MÉCANIQUE VÉLO

Un service de mécanique-vélo est disponible en avant du chalet, le dimanche matin et en avant-midi.

## SERVICES MÉDICAUX

Une équipe médicale (paramédics, ambulance) est sur place le dimanche en avant-midi.

## TOILETTES

Des salles de toilette sont disponibles dans le chalet.

Deux toilettes chimiques sont prévues : une près de la zone de transition et une près du départ de nage.

Veuillez noter qu'il n'y a pas de douche sur place.

## RAVITALLEMENT

Eau, Gatorade et gels sont offerts seulement sur le parcours de course à pied.

Il est possible de faire le plein d'eau potable au chalet.

# LE BONHEUR



## SPECTATEURS

Pour la sécurité des  
athlètes

le dimanche 16 août

### ACCÈS AU SITE

- ✓ Tous les accès sont permis avant 8 h 00.
- ✓ Entre 8 h 00 et 11 h 30 :
  - **aucun accès possible à partir de St-Simon** (côté Est du lac) ;
  - une seule voie d'accès à partir de Ste-Françoise (côté Ouest du lac).
- ✓ Il n'est pas possible de quitter les lieux avant la fin de la course, soit vers midi.

### ACCÈS AUX PARCOURS

- ✓ Les spectateurs sont les bienvenus partout sur le long des parcours!
- ✓ Mais ils **ne sont pas admis** dans les zones :
  - de transition ;
  - de départ et de sortie de natation ;
  - d'arrivée finale.



# MERCI À NOS PARTENAIRES !

