

**PENTATHLON**  
DES NEIGES  Sun Life

**GUIDE DU** *participant*

**ÉDITION 2025**



**Prêts pour le plus grand événement  
de plein air hivernal au Canada?**

# SOMMAIRE

- p.3 [Le vélo](#)
- p.4 [La raquette](#)
- p.5 [Le patin](#)
- p.6 [Le ski de fond](#)
- p.7 [La course à pied](#)
- p.8 [Les pancartes à surveiller](#)
- p.10 [Se rendre à l'événement](#)
- p.11 [Pochette de course](#)
- p.12 [Services aux participants](#)
- p.13 [Zone de transition](#)
- p.14 [Après votre défi](#)
- p.15 [Autres informations](#)
- p.16 [Plan de site et activités](#)
- p.17 [Défi familles et amis](#)
- p.18 [Défi initiation solo, tandem équipe](#)
- p.19 [Défi courte distance solo, tandem](#)
- p.20 [Défi courte distance équipe](#)
- p.21 [Défi corporatif du vendredi](#)
- p.22 [Défi corporatif du samedi](#)
- p.23 [Défi longue distance solo, tandem et équipe](#)
- p.24 [Défi extra longue distance équipe](#)
- p.25 [Messages de nos partenaires](#)

Bienvenue au Pentathlon des neiges Sun Life 2025, le plus grand événement multisport hivernal au Canada!

La 21e édition de cet événement unique au monde se déroulera du 14 au 23 février 2025, sur les Plaines d'Abraham à Québec.

Dans ce guide du participant, vous trouverez de nombreuses informations utiles pour votre participation. N'hésitez pas à partager ce guide à vos coéquipiers!

Bon Pentathlon!



# LE VÉLO



## **Parcours**

Le parcours se déroule sur les routes asphaltées autour des plaines d'Abraham. La plupart des parcours empruntent une partie de la côte Gilmour et de l'avenue De Laune. Adaptez votre conduite à l'état de la chaussée : c'est l'hiver! En cas de chaussée trop glissante, l'épreuve de vélo peut être raccourcie, modifiée ou encore remplacée par de la course à pied.

Le départ est de type "Le Mans", c'est à dire que les participants partent en courant, casque attaché sur la tête, et vont chercher leur vélo qui a été préalablement installé sur des racks. La distance à parcourir en courant est d'environ 300 m. Les cyclistes doivent embarquer sur leur vélo à partir de la ligne d'embarquement.

## **Matériel**

Le casque est obligatoire et doit être attaché en tout temps. Tous les types de vélo (cyclo-cross, gravelle, montagne, route, fat-bike, etc.) sont autorisés, à l'exception des vélos électriques. Les fat-bikes ne sont pas conseillés (parcours sur l'asphalte). Les vélos doivent être munis de pneus "à relief" (crampons en caoutchouc ou en métal). Les pneus lisses, avec ou sans rainures, sont interdits. Les barres de triathlon sont interdites. La plaquette de guidon fournie dans la pochette de course doit être attachée à l'avant du guidon, de manière visible.

## **Circulation dans la zone de transition**

Il est interdit de circuler à vélo dans la zone de transition. Vous devez toujours être à pied, à côté de votre vélo.

## **Compter ses tours**

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques à passer d'une main à l'autre, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.



[Voir le parcours](#)

# LA RAQUETTE



## Parcours

Le parcours de raquette se déroule sur les plaines d'Abraham, sur de la neige tapée. Le parcours est balisé par des fanions verts au sol sur votre droite. Dans certaines sections du parcours, des fanions rouges sont aussi positionnés à votre gauche. Sur une portion du parcours, vous serez côte à côte avec les skieurs. Assurez-vous de partager l'espace et de respecter votre corridor.

## Matériel

Les raquettes doivent faire au minimum 18 centimètres (7 pouces) de largeur par 48 centimètres (19 pouces) de longueur. Les raquetteurs doivent garder les raquettes aux pieds en tout temps. Les bâtons sont interdits. Les raquettes de course sont suggérées, mais ne sont pas obligatoires.

## Circulation dans la zone de transition

Il est possible de circuler avec les raquettes aux pieds dans la zone de transition.

## Compter ses tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques à passer d'une main à l'autre, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.



# LE PATIN



## Parcours

Le patin se déroule sur l'anneau de glace des plaines d'Abraham, d'une longueur approximative de 358m. Les dépassements se font toujours par la droite, jamais par la gauche. Circulez toujours en serrant la gauche (intérieur de l'anneau). C'est le chemin le plus court! Et ça permet aux plus rapides de dépasser par la droite.

## Matériel

Le port du casque est obligatoire (casque de patin, vélo, ski ou hockey). Tous les types de patins sont autorisés, sur tous les défis. Les luges de patin et luges de hockey sont autorisées. Les kartus sont interdits sur la patinoire

## Entrer et sortir de la patinoire

L'entrée et la sortie de la patinoire se font au même endroit. Lorsque vous entrez sur l'anneau de glace, vous devez céder le passage aux concurrents déjà sur la piste et garder la droite le plus possible le temps de prendre votre vitesse. La patinoire est à sens unique. Il est interdit de patiner en sens inverse. Si vous passez tout droit à la sortie vous devez faire un tour complet pour y revenir

## Circulation dans la zone de transition

La circulation dans la zone de transition se fait avec les patins aux pieds. La prudence est de mise, car cela peut être glissant sur la neige. Si vous utilisez des lames nordiques, vous pouvez les enlever et les enlever sur les chaises situées à l'entrée et à la sortie de la patinoire.

## Compter ses tours

Une des difficultés de l'étape patin est de bien compter ses tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux. Un écran géant en bordure de patinoire indique le nombre de tours complétés, mais la technologie n'est pas infaillible... surtout en hiver. Vous demeurez toujours l'unique responsable de compter vos tours.



# LE SKI DE FOND



## Parcours

Le parcours de ski de fond se déroule sur les plaines d'Abraham. Le parcours est tracé en classique et en skate, et est balisé par des fanions oranges au sol sur votre droite. Dans certaines sections du parcours, des fanions rouges sont aussi positionnés à votre gauche.

## Matériel

Les skis de fond classique et ski de fond skate sont autorisés.

## Circulation de la zone de transition

Il est interdit circuler dans la zone de transition avec vos skis aux pieds et avec vos dragonnes aux poignets. Vous devez chausser vos skis et enfiler vos dragonnes uniquement dans la zone d'embarquement située à la sortie de la zone de transition. À la fin de votre étape, vous devez enlever vos skis dans la zone de débarquement située à l'entrée de la zone de transition pour ensuite vous rendre à votre barrière avec vos skis et vos bâtons en main. Lorsque vous circulez dans la zone de transition, par mesure de sécurité, vous devez circuler avec les pointes de vos bâtons dirigées vers le sol et celles de vos skis vers le ciel.

## Compter ses tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques à passer d'une main à l'autre, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.



Voir le parcours



# LA COURSE À PIED



## Parcours

Le parcours de course à pied se déroule sur les plaines d'Abraham. Le parcours est sur la neige ou l'asphalte, selon les conditions météo du moment.

## Matériel

Les chaussures de course à pied avec des crampons (chaussures de trail) sont conseillées. Aussi, si les conditions sont glacées, des crampons en métal peuvent être utiles.

## Compter ses tours

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. Différents trucs existent pour vous faciliter la tâche : un « clicker », des élastiques à passer d'une main à l'autre, un ami en bordure de piste, etc. Trouvez celui qui vous convient le mieux.

## Arrivée en équipe

Pour les défis en tandem et en équipe, l'arrivée en équipe est permise. Lorsque votre dernier équipier part pour la course à pied, dirigez-vous vers le fil d'arrivée. Vous pourrez attendre votre équipier sous l'arche gonflable Sun Life, et ensuite passer le fil d'arrivée en équipe.



Voir le parcours



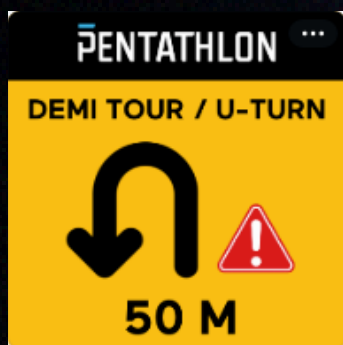
# LES PANCARTES À SURVEILLER

Voici un exemple de quelques pancartes et signalisation que vous pourrez voir sur le parcours :

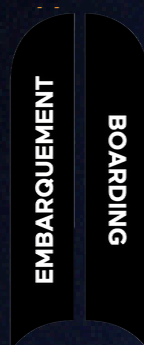
## Parcours vélo



Indique que vous avez complété un tour



Ralentissez, demi-tour proche



À partir de cette ligne, vous pouvez monter sur votre vélo



Avant cette ligne, vous devez descendre de votre vélo

## Parcours raquette



Indique que vous avez complété un tour



Indique une direction à suivre

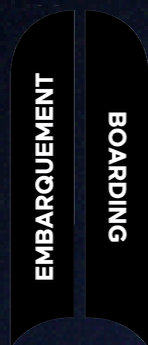


Indique l'entrée du parcours raquette

## Parcours patin



Indique l'entrée du parcours patin



Indique la sortie de la patinoire



Indique l'entrée de la patinoire



# LES PANCARTES À SURVEILLER

Voici un exemple de quelques pancartes et signalisation que vous pourrez voir sur le parcours :

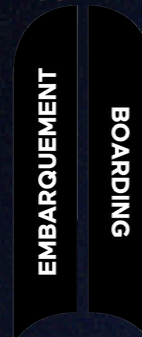
## Parcours ski de fond



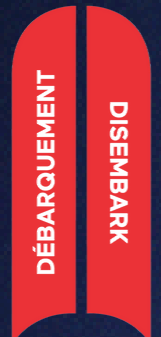
Indique que vous avez complété un tour



Indique une direction à suivre



À partir de cette ligne, vous pouvez monter sur vos skis



Avant cette ligne, vous devez descendre de vos skis



Indique l'entrée du parcours ski de fond

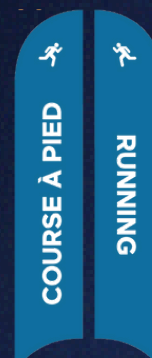
## Parcours course à pied



Indique que vous avez complété un tour



Indique une direction à suivre



Indique l'entrée du parcours course à pied

# SE RENDRE À L'ÉVÈNEMENT

## Lieu

Le Pentathlon des neiges Sun Life se déroule sur les Plaines d'Abraham à Québec, au niveau de l'anneau de glace situé au 255 Grande Allée O, Québec, QC G1R 2H1.

## Stationnement

Stationnement officiel  
au collège Mérici

Disponible uniquement la fin de semaine, SAUF le samedi 15 janvier. Tarif : 12\$ (paiement par carte).

Stationnements  
disponibles aux alentours

Stationnement dans les rues avoisinantes (gratuit la fin de semaine), stationnement Montcalm, stationnement du musée, etc. Tarif variable selon l'emplacement et la durée. Voir la liste complète ici.



## Débarcadère et dépôt à équipements

Un débarcadère à équipements est disponible en face de l'ancien bâtiment du Musée national des beaux-arts du Québec sur la rue Georges VI. Des bénévoles vous attendent pour vous aider à décharger votre véhicule.

Un dépôt à équipements libre-service, situé à l'entrée du Chapiteau Sun Life (chapiteau principal), vous permet d'y laisser vos vélos et autres équipements. L'organisation n'est pas responsable en cas de bris ou de vol.



# POCHETTE DE COURSE

## Pochette de course

Le retrait des pochettes de course se fait dans le Chapiteau Sun Life. Le capitaine récupère la pochette de course pour toute son équipe.

La pochette de course contient :

- Dossard et porte-dossard
- Plaquette de vélo
- Puce
- Bracelet d'identification

Le capitaine devra confirmer sur place l'identité de ses équipiers et accompagnateurs (si applicable).

## Dossard et puce électronique

Un seul dossard et une seule puce par équipe. Le dossard et la puce doivent être portés en permanence par l'athlète qui est en course.

Le dossard se porte à la taille.  
La puce se porte à la cheville.

Après la course, vous avez la responsabilité de remettre la puce et votre porte-dossard à un bénévole dans la zone d'arrivée. Des frais de 150 \$ seront facturés au participant ou à l'équipe dont la puce ne sera pas retournée.

## Plaquette de guidon

La plaquette de guidon sert à identifier le vélo et le cycliste. Il faut la fixer en avant du guidon, de manière visible.

## Bracelet d'identification

Le bracelet d'identification sert à pouvoir rentrer dans la zone des participants et dans la Zone de transition. Il sert également pour la récupération de la collation d'après-course dans le Chapiteau Sun Life.



# SERVICES AUX PARTICIPANTS

## **Atelier mécanique par La Vie Sportive**

Un service de fartage de skis et de dépannage mécanique léger pour les vélos est disponible dans l'atelier mécanique de La Vie Sportive, pour les pépîns de dernière minute!

## **Vestiaires chauffés**

Profitez des vestiaires chauffés pour vous mettre à l'abri du vent et du froid, et pour vous changer avant et après votre défi. Un changement de vêtements rapidement après l'effort est une des clés pour affronter le froid!

## **Ravitaillement (zone santé mieux être Sun Life)**

Un poste de ravitaillement complet est disponible dans la Zone de transition : il s'agit de la Zone santé et mieux-être Sun Life. Vous y trouverez de la nourriture solide (barres tendres, fruits), ainsi que de l'eau et des boissons chaudes. AUCUN verre ne sera distribué sur place, vous devez donc arriver avec une gourde pour l'eau (préférentiellement déjà remplie), et un contenant (verre, gourde) si vous pensez prendre des boissons chaudes.

Il n'y a pas de ravitaillement sur les parcours, à l'exception du Défi extra longue distance en équipe. Un poste de ravitaillement autonome sera disponible sur le parcours de ski de fond. C'est l'endroit pour laisser vos gourdes, gel et nourriture.

## **Collation d'après-course (Zone santé mieux être Sun Life)**

Après votre défi, dirigez-vous vers le Chapiteau Sun Life pour récupérer votre collation d'après-course. Votre bracelet d'identification sera nécessaire pour la récupérer. Il sera également possible d'acheter des repas supplémentaires sur place, en plus de profiter du service de bar de la Microbrasserie Siboire et de la station de café Bivouac.

## **La tuque souvenir**

Elle est offerte à tous les participants de l'édition 2025. Pour la récupérer, rendez-vous à La Vie Sportive à Québec au 600 rue Bouvier. Elle y sera disponible jusqu'au 2 mars 2025, sous présentation d'une preuve d'inscription.

# LA ZONE DE TRANSITION

## Accès à la zone

L'accès à la Zone de transition est réservé aux participants. Les participants peuvent rentrer et sortir de la zone à leur guise, tant qu'ils ont leur bracelet d'identification et/ou leur dossard.

## Horaire

La Zone de transition ouvre 1 h 30 avant le départ et ferme 30 min avant le départ. Il ne sera alors plus possible de rentrer avec des équipements dans la zone après la fermeture.

## Placement

Le placement dans la zone est libre, sauf lors des Défis corporatifs présentés par Mallette et Location Beauport. Tous les participants auront la même distance à parcourir, quel que soit leur positionnement dans la zone. Une chaise correspond à un emplacement et il est interdit de déplacer une chaise. Une fois votre emplacement choisi, ce sera le vôtre jusqu'à la fin du défi. Vous pourrez y déposer votre équipement et vos effets personnels. Le transfert de la puce et du dossard devra se faire à cet emplacement obligatoirement. Les corridors de la Zone de transition sont identifiés par des lettres et des couleurs. Repérez bien les vôtres pour optimiser vos transitions.

## Équipements

Vos équipements sont sous votre entière responsabilité. L'organisation ne peut être tenue responsable en cas de bris ou de vol. Une fois votre défi terminé, merci de bien vouloir libérer rapidement votre emplacement dans la zone de transition. Vos équipements pourraient faire l'objet d'une vérification avant, pendant ou après votre défi. Un équipement non conforme peut amener une disqualification, voire une interdiction de prendre le départ.

## Briefing d'avant-course

Le briefing de course obligatoire aura lieu 15 minutes avant le départ. Il est obligatoire pour tous les participants. C'est à ce moment-là que les annonces de modifications aux parcours ou au déroulement de la course seront annoncés s'il y a lieu.



# APRÈS VOTRE DÉFI

## Résultats

Les résultats sont disponibles en temps réel sur le site web de Sportstats et sur le site web du Pentathlon des neiges Sun Life. Les résultats affichés en temps réel sont des résultats préliminaires.

Il sera possible de soulever des protêts dans les quinze (15) minutes suivant le passage du dernier participant au fil d'arrivée. Les formalités à respecter pour formuler un protêt sont celles prévues dans les règlements de Triathlon Québec

## Remise des médailles

La remise des médailles se fait dans le Chapiteau Sun Life.

## Objets perdus

L'accueil, situé dans le Chapiteau Sun Life, est le lieu de rassemblement des objets perdus et retrouvés. Merci d'y rapporter les objets que vous pourriez trouver ou de venir récupérer celui que vous avez perdu. Après l'événement, les objets perdus seront conservés jusqu'à trente (30) jours au bureau du Groupe Pentathlon.

## **Trophée de la convivialité**

Le vote du public est requis pour élire les nouveaux champions de la convivialité qui se verront remettre une inscription gratuite pour l'édition suivante. Les participants déguisés seront sélectionnés et les votes se feront sur la page Facebook du Pentathlon des neiges Sun Life, après l'événement!



# AUTRES INFORMATIONS

## Droit à l'image et décharge de responsabilité

Rappel : En procédant à votre inscription, vous avez signé une décharge de responsabilité et une autorisation d'utilisation de votre image pour la promotion de l'événement. Pour une inscription en tandem ou en équipe, votre capitaine a accepté ces termes au nom de ses coéquipiers.

## Tempête et météo

Les courses sont prévues pour se tenir beau temps mauvais temps, chaud ou froid. Cependant, en cas de tempête annoncée ou de températures extrêmes, surveillez vos courriels ainsi que notre page Facebook. Des changements de dernière minute peuvent être fait en fonction des conditions météo du jour. Par exemple, certaines épreuves peuvent être raccourcies ou remplacées par une autre (ex : vélo remplacé par de la course à pied).

## Changement de coéquipier

Les inscriptions ne sont pas remboursable ou transférable sous aucune condition. À cette date-ci, il n'est plus possible de changer de défi. Toutefois, pour les défis en équipe, il est possible de changer la composition de l'équipe jusqu'au jour du défi. Pour des raisons de sécurité il est IMPÉRATIF de transmettre à l'organisation la composition exacte de votre équipe.

## Premiers soins

La Patrouille canadienne de ski sera sur place pour assurer la sécurité sur les parcours et les services de premiers soins.

## Accompagnateurs

Les accompagnateurs sont interdits dans la zone de transition et sur les parcours, sauf dans les cas suivants : Défi familles et amis (2 par équipe), Défi course nocturne - 1 km (1 par coureur), une personne en situation de handicap (jusqu'à 2 par personne). Les accompagnateurs doivent alors être identifiés par un dossard officiel fourni par l'organisation.



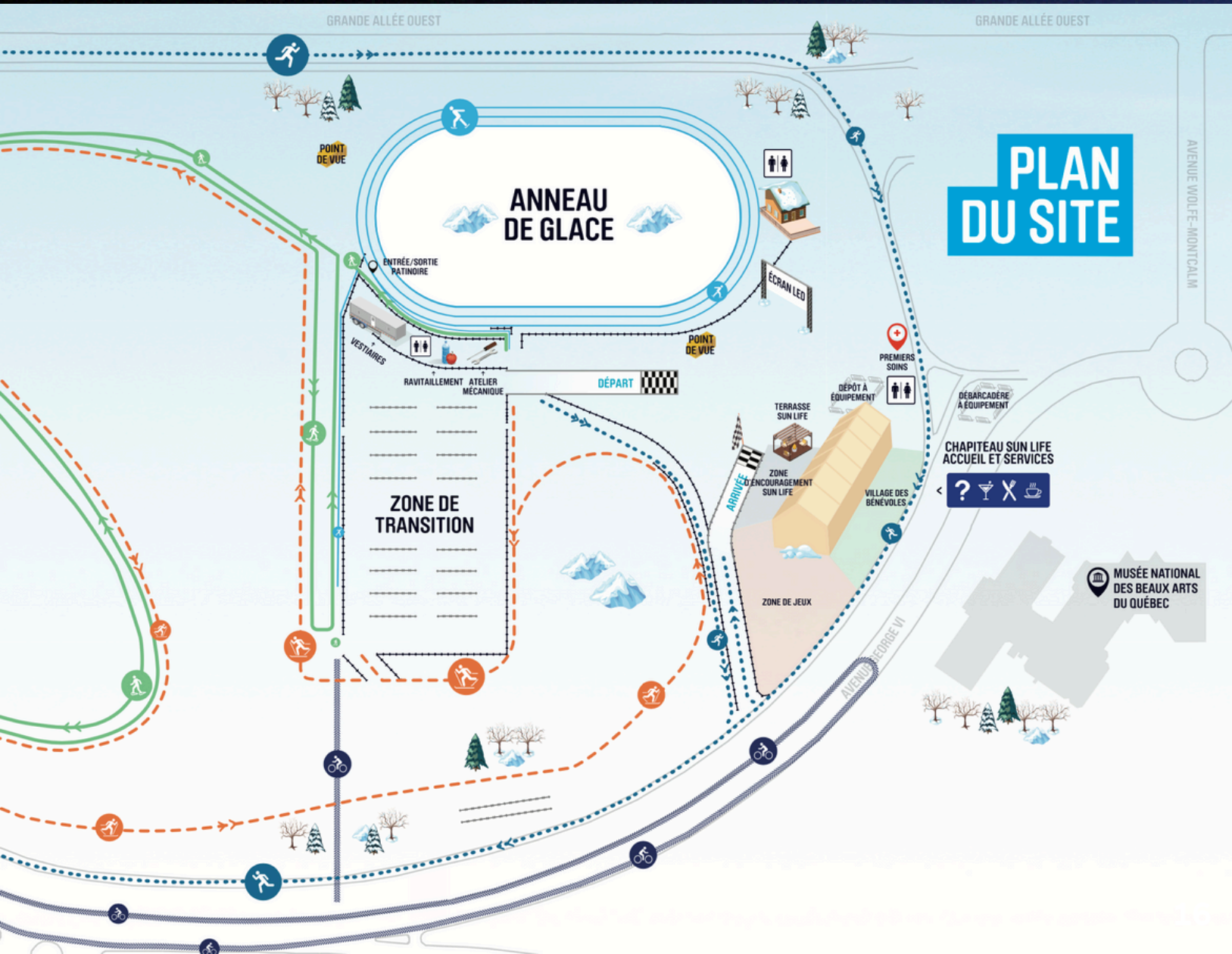
# PLAN DE SITE ET ACTIVITÉS

## Accès au site

L'accès au site est gratuit et plusieurs activités gratuites sont offertes aux spectateurs.

Programmation  
sportive

Programmation  
spectateurs





# DÉFI FAMILLES ET AMIS

## ÉQUIPE

**Samedi 15 février**

Départ 9 h 30

### Horaire

#### Retrait des dossards

À partir de 8 h 00

#### Entrée des équipements dans la zone de transition

De 8 h 00 à 9 h 00

#### Consignes d'avant-course

9 h 15

### Déroulement du défi

Il est possible pour toute l'équipe de faire toutes les disciplines sportives ensemble si souhaité. Il est possible de réduire le nombre de tour à faire, voire même de sauter une discipline sportive!

Attention, si vous décidez ne pas faire tous les sports : les parcours de chacun des sports ouvrent avec le passage du participant le plus rapide. Il faudra donc attendre dans la zone de transition le signal d'ouverture du parcours souhaité.

### Distances et nombre de tours

				
1 km (1 tour)	1 km (1 tour)	1,8 km (5 tours)	1 km (1 tour)	1,5 km (1 tour)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

### Temps limite

Les participants seront invités à se diriger vers le fil d'arrivée à partir de 11 h 15.

### **Informations complémentaires**

Le défi est non chronométré

Médaille de participation pour tous les jeunes  
Deux accompagnateurs identifiés par équipe pourront aider les jeunes sur les parcours et dans la zone de transition.



# DÉFI COURTE DISTANCE

## ÉQUIPE

PRÉSENTÉ PAR WKND 91.9

**Samedi 15 février**

Départ 13 h 30

### Horaire

**Retrait des dossards**

À partir de 12 h 00

**Entrée des équipements dans la zone de transition**

De 12 h 00 à 13 h 00

**Consignes d'avant-course**

13 h 15

### Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent dans l'ordre suivant : vélo, raquette, patin, ski de fond, et course à pied. Le relais entre équipiers se fait à l'emplacement de l'équipe dans la zone de transition, en transmettant la puce (à la cheville) et le dossard (à la taille).

### Distances et nombre de tours

				
6 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,3 km (12 tours)	5,5 km (3 tours)	3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

### Catégories

Femmes / Classe ouverte

### Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 minutes après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.



# DÉFI INITIATION

## SOLO, TANDEM ET ÉQUIPE

**Dimanche 16 février**

Départ 9 h 30

### Horaire

#### **Retrait des dossards**

À partir de 8 h 00

#### **Entrée des équipements dans la zone de transition**

De 8 h 00 à 9 h 00

#### **Consignes d'avant-course**

9 h 15

### Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent dans l'ordre suivant : vélo, raquette, patin, ski de fond, et course à pied. Le relais entre équipiers se fait à l'emplacement de l'équipe dans la zone de transition, en transmettant la puce (à la cheville) et le dossard (à la taille).

### Distances et nombre de tours

				
3 km (1 tour)	1,5 km (1 tour)	1,8 km (5 tours)	3,5 km (2 tours)	1,5 km (1 tour)

*Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.*

### Catégories

Solo : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans (H&F)

Tandem : Femmes / Classe ouverte

Équipes: Femmes / Classe ouverte

### Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 minutes après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.



# DÉFI LONGUE DISTANCE

## SOLO, TANDEM ET ÉQUIPES

PRÉSENTÉ PAR HÔTEL CHATEAU-LAURIER

**Dimanche 16 février**

Départ 13 h 00

### Horaire

#### **Retrait des dossards**

À partir de 11 h 30

#### **Entrée des équipements dans la zone de transition**

De 11 h 30 à 12 h 30

#### **Consignes d'avant-course**

12 h 45

### Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent dans l'ordre suivant : vélo, raquette, patin, ski de fond, et course à pied. Le relais entre équipiers se fait à l'emplacement de l'équipe dans la zone de transition, en transmettant la puce (à la cheville) et le dossard (à la taille).

### Distances et nombre de tours

				
12 km (4 tours)	4,5 km (3 tours)	7,2 km (20 tours)	9 km (5 tours)	4,5 km (3 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

### Catégories

Solo : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans (H&F)

Tandem : Femmes / Classe ouverte

Équipe : Femmes / Classe ouverte

### Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 60 minutes après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 3 h 45 après le départ.



# DÉFI CORPORATIF

## DU VENDREDI

PRÉSENTÉ PAR MALLETTTE

**Vendredi 21 février**

Départ 13 h 30

### Horaire

#### **Retrait des dossards**

À partir de 12 h 00

#### **Entrée des équipements dans la zone de transition**

De 12 h 00 à 13 h 00

#### **Consignes d'avant-course**

13 h 15

### Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent dans l'ordre suivant : vélo, raquette, patin, ski de fond, et course à pied. Le relais entre équipiers se fait à l'emplacement de l'équipe dans la zone de transition, en transmettant la puce (à la cheville) et le dossard (à la taille).

### Distances et nombre de tours

				
6 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,3 km (12 tours)	5,5 km (3 tours)	3 km (2 tours)

Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.

### Catégories

Femmes / Classe ouverte

### Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 minutes après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.



# DÉFI COURTE DISTANCE

## SOLO ET TANDEM

**Samedi 22 février**

Départ 9 h 30

### Horaire

**Retrait des dossards**

À partir de 8 h 00

**Entrée des équipements dans la zone de transition**

De 8 h 00 à 9 h 00

**Consignes d'avant-course**

9 h 15

### Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent dans l'ordre suivant : vélo, raquette, patin, ski de fond, et course à pied. Le relais entre équipiers se fait à l'emplacement de l'équipe dans la zone de transition, en transmettant la puce (à la cheville) et le dossard (à la taille).

### Distances et nombre de tours

				
6 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,3 km (12 tours)	5,5 km (3 tours)	3 km (2 tours)

*Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.*

### Catégories

Solo : - 29 ans / 30 à 54 ans / 55+ ans (H&F)

Tandem : Femmes / Classe ouverte

### Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 minutes après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.



# DÉFI CORPORATIF

## DU SAMEDI

PRÉSENTÉ PAR LOCATION BEAUPORT

**Samedi 22 février**

Départ 13 h 30

### Horaire

**Retrait des dossards**

À partir de 12 h 00

**Entrée des équipements dans la zone de transition**

De 12 h 00 à 13 h 00

**Consignes d'avant-course**

13 h 15

### Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent dans l'ordre suivant : vélo, raquette, patin, ski de fond, et course à pied. Le relais entre équipiers se fait à l'emplacement de l'équipe dans la zone de transition, en transmettant la puce (à la cheville) et le dossard (à la taille).

### Distances et nombre de tours

				
6 km (2 tours)	3 km (2 tours)	4,3 km (12 tours)	5,5 km (3 tours)	3 km (2 tours)

*Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.*

### Catégories

Femmes / Classe ouverte

### Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 45 minutes après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 2 h 45 après le départ.



# DÉFI EXTRA LONGUE

## DISTANCE ÉQUIPE

**Dimanche 23 février**

Départ 9 h 30

### Horaire

**Retrait des dossards**

À partir de 8 h 00

**Entrée des équipements dans la zone de transition**

De 8 h 00 à 9 h 00

**Consignes d'avant-course**

9 h 15

### Déroulement du défi

Le départ est un départ de type Le Mans (voir section vélo pour plus de détails). Les sports s'enchaînent dans l'ordre suivant : vélo, raquette, patin, ski de fond, et course à pied. Le relais entre équipiers se fait à l'emplacement de l'équipe dans la zone de transition, en transmettant la puce (à la cheville) et le dossard (à la taille).

### Distances et nombre de tours

				
21 km (7 tours)	7,5 km (5 tours)	14,3 km (40 tours)	21,5 km (12 tours)	10,5 km (7 tours)

*Il est de votre responsabilité de compter vos tours. La distance, les tracés et le nombre de tours peuvent varier selon les conditions météo.*

### Catégories

Femmes / Mixte (minimum 2 femmes) / Classe ouverte

### Temps limite

Vélo : Dernier tour entamé au plus tard 1 h 30 après le départ.

Course à pied : Dernier tour entamé au plus tard 6 h après le départ.





# MERCI À NOS BÉNÉVOLES

## Remerciez les bénévoles

L'organisation du Pentathlon des neiges Sun Life repose sur la précieuse collaboration de plus de 250 bénévoles. Sans eux, pas d'événement! Ils sont le coeur de l'événement et viennent donner du temps et de l'énergie malgré le froid pour VOUS permettre de participer.

Avant, pendant ou après votre défi, prenez le temps de les saluer et de les remercier.



## REVIVEZ L'ÉDITION 2024!



# MERCI À NOS PARTENAIRES!

## PARTENAIRE EN TITRE / TITLE SPONSOR



## PARTENAIRES SIGNATAIRES / SIGNATURE SPONSORS



## PARTENAIRES PUBLICS / PUBLICS SPONSORS



## SITE HÔTE / HOST SITE

PLAINES  
D'ABRAHAM  
PLAINS OF  
ABRAHAM

## PARTENAIRES MÉDIAS / MEDIAS SPONSORS



## PARTENAIRES DE PROGRAMMATION ET FOURNISSEURS / PROGRAM SPONSORS AND SUPPLIERS



**ON  
BOUGE  
AVEC  
VOUS !**

**Votre**   
gouvernement

**Québec**   
FIER PARTENAIRE



## Découvrez nos 10 incontournables



Trouvez d'autres suggestions à inclure à votre itinéraire en consultant notre magazine.



**QUÉBEC** cité

l'accent d'Amérique

418 641-6290

1 877 783-1608

[quebec-cite.com](http://quebec-cite.com)

Photo: Etienne Dionne

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES



**Québec**  
**ANIMÉE** 

Activités et événements toute l'année

**CONSULTEZ LA PROGRAMMATION**  
[ville.quebec.qc.ca/animee](http://ville.quebec.qc.ca/animee)

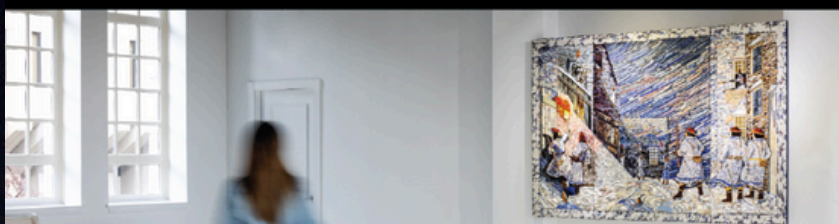
  
VILLE DE QUÉBEC  
l'accent d'Amérique

## PLAINES D'ABRAHAM

# Plongez dans l'histoire

au Musée des plaines d'Abraham

[plainedabraham.ca](http://plainedabraham.ca)



Exposition Québec 1775 : enneigée et assiégée



 Gouvernement du Canada / Government of Canada

 Canada

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES



  
**CANAC**  
PARTENAIRE OFFICIEL

**AIDE POUR VRAI  
À VOUS DÉPASSER!**



**Artisans de  
l'hospitalité d'ici**



**HÔTEL CHÂTEAU  
LAURIER QUÉBEC**



**HÔTEL CHÂTEAU  
LAURIER QUÉBEC**

★★★★

ET SON TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL

**George V**

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES

POUR FAIRE  
LE PENTATHLON,  
ÇA PREND DE LA  
DISCIPLINE.



**SIBOIRE** FIÈRE MICROBRASSERIE OFFICIELLE DU  
PENTATHLON DES NEIGES SUN LIFE  
—  
SIBOIRE SAINT-VALLIER  
350, Rue Saint-Vallier O.



**ICI, C'EST**

LOCATION  
**BEAUPORT**  
OUTILS ET MACHINERIES



**FIER PARTENAIRE DU**  
**PENTATHLON DES NEIGES 2025**

# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES

**DALAIR  
LE MATIN**

EN SEMAINE DÈS 5H45

**LE PAS PIRE SHOW  
D'ALEX BARRETTE**

EN SEMAINE DÈS 11H30

**LES  
RETOURS**

EN SEMAINE DÈS 14H



ÉCOUTEZ-NOUS SUR NOTRE APP!



**VASTE EN  
EXPERTISES** MALLETTE  
**VASTE EN  
OPPORTUNITÉS  
DE CARRIÈRE**

Félicitations aux participant(e)s du Pentathlon des Neiges 2025!





# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES



## QUOI FAIRE

DÉCOUVREZ QUOI FAIRE AU QUÉBEC



# L'HIVER VOUS APPARTIENT



la vie  
sportive

par LA CORDEE



# MESSAGES DE NOS PARTENAIRES

TUQUES À

100%

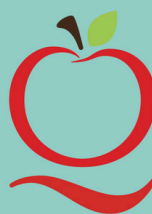
DE RABAIS\*



LA RÉFÉRENCE POUR TOUS  
VOS OBJETS PROMOTIONNELS



\*À l'achat d'un manteau



POMMES  
QUALITÉ  
QUÉBEC

CROQUEZ  
DANS  
L'HIVER!