

DIMANCHE 11 JUIN  
CENTRE DE LA NATURE DE LAVAL



TRIATHLON  
DE LAVAL



GUIDE  
DE L'ATHLÈTE

2  
0

2  
3



EN PARTENARIAT AVEC

**DÉCATHLON**



**LAVAL**

LDFS  
**TRIATHLON**  
LAVAL

ÉQUILIBRE | SOLIDITÉ | FAMILIÉ | ENTRAÎNEMENT

**DU NOUVEAU CETTE ANNÉE AU TRIATHLON DE LAVAL**



**SÉRIE  
GRAND  
PRIX**

**Série la plus prestigieuse  
au Québec**

La série Grand Prix est la série la plus prestigieuse au Québec. Elle permet aux athlètes juniors (16 à 19 ans) et Élites (20 ans et plus) d'accumuler des points dans un réseau de compétitions sur divers formats (sprint, super sprint, demi-finale, finale, etc.).

La série offre l'opportunité aux athlètes de développer des habiletés techniques et tactiques que l'on retrouve dans les compétitions de niveau supérieur

**Le départ de la course  
est à 11h15.**

**Venez les encourager!**





# TABLE DES MATIÈRES

Mot du Directeur de course  
du Triathlon de Laval  
.....5

Mot de la présidente  
du Club Triathlon Laval . . . .7

Horaire . . . . .9

Politique de  
développement durable . .10

Comment vous rendre . . . .11

Plan du site . . . . .12

Règlements et service . . . .13

Marquage des athlètes. . . .14

Parcours de nage, vélo  
et de course . . . . .15

Après la compétition. . . . .20

Vagues de départ . . . . .22

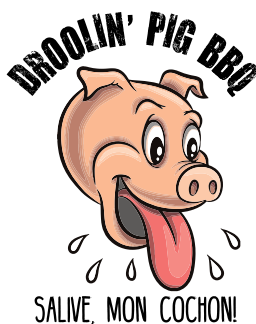
Crédits photos :  
Orphisme photographie

# MERCI À NOS PARTENAIRES

## DÉCATHLON



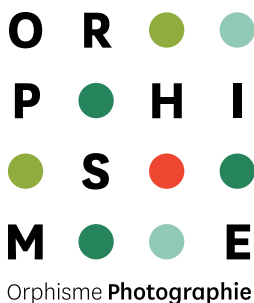
Campeau  
**Vinet**  
Gauthier  
Comptables Professionnels  
Agréés Inc.  
Votre **santé financière** compte



furca



Metro de la Concorde  
155 Blvd. de la Concorde E,  
Laval (Québec) H7G 2C6



## **MOT DU DIRECTEUR DE COURSE** **du Triathlon de Laval** **en partenariat avec DÉCATHLON** **Édition 2023**

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé – autant physique que mentale – sont bien connus. Bouger est source de bien-être et pourtant, ce bonheur a été grandement mis à l'épreuve durant les dernières années. Le confinement a été difficile et les Lavallois ont dû faire de grands sacrifices... mais ces efforts ont porté fruit et nous nous apprêtons à franchir la ligne d'arrivée! Pour mon équipe et moi, l'organisation du Triathlon de Laval était une source d'inspiration, une opportunité de regarder vers le futur. C'est avec l'objectif de faire bouger à nouveau les Lavallois que nous avons tout mis en œuvre pour organiser cet évènement.

L'organisation de la 5e édition du triathlon de Laval a été toute une aventure. La créativité et l'adaptabilité ont été les mots d'ordre tout au long des derniers mois. Je suis excessivement fier du travail accompli par le comité organisateur et reconnaissant du soutien fourni par Triathlon Québec et Ville de Laval. Je tiens également à souligner l'apport de nos nombreux bénévoles qui nous permettent aujourd'hui de réaliser cet évènement ambitieux. Ceci dit, c'est avec un sincère bonheur et beaucoup de fierté que nous vous livrons cette 5e édition du Triathlon de Laval en partenariat avec Décathlon.

Au nom du comité organisateur et du club Triathlon Laval, je vous remercie de participer à notre évènement. Souriez et profitez-en, c'est enfin le temps de bouger, de vous dépasser et surtout d'avoir du plaisir à pratiquer le triathlon!



**Dominique Clément**

Directeur de course  
Triathlon de Laval  
en partenariat  
avec Décathlon

**NOS PRIX  
SUSCITENT  
UN BON TAUX  
D'INTÉRÊT.**



**50\$**

BUT DE SOCCER AIR  
KAGE PUMP

**DÉCATHLON**

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

### Club Triathlon Laval

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons à la 5<sup>e</sup> édition du Triathlon de Laval sur le merveilleux site du Centre de la nature. Ce triathlon a pour but de faire bouger les citoyens de Laval ainsi que les sportifs de partout à travers le Québec. L'événement est également une source de revenus importante pour le Club Triathlon Laval.

Notre club – fondé en 2015, est un organisme à but non lucratif (OBNL) affilié à Triathlon Québec. L'objectif initial se voulait rassembleur : « Équilibre: travail, famille, entraînement. » Depuis, nous avons pris de l'ampleur et notre offre de services a grandement évolué. En fait, le club Triathlon Laval est le seul club de triathlon reconnu et parrainé par la ville de Laval. Nos membres sont des athlètes de tous les niveaux âgés de 7 à 77 ans; de débutant à expérimenté; de courte distance au Ironman. Certains se joignent pour s'entraîner, d'autres pour compétitionner, mais au final notre club permet à des familles complètes de pouvoir s'entraîner ensemble, en même temps et au même endroit.

Notre mission est de faire de Laval une population en santé où de saines habitudes de vie riment avec équilibre. Nous désirons également faire découvrir ce beau sport qu'est le triathlon. Tous nos entraînements et événements sont des occasions où votre défi personnel sera bien encadré et surtout effectué dans un climat de respect et de bonnes attitudes sportives. Alors si le Triathlon de Laval est votre premier « Tri », je vous félicite pour tous vos efforts! Dites-vous que le Club Triathlon Laval est là pour non seulement vous encourager aujourd'hui, mais également pour vous soutenir dans vos entraînements futurs.

Encore une fois, bravo de relever le défi qu'est le Triathlon de Laval.



Annie-Claude Bédard  
Présidente  
Club Triathlon Laval



# TRIATHLON LAVAL

ÉQUILIBRE • TRAVAIL • FAMILLE • ENTRAÎNEMENT

SPORT



DÉPASSEMENT

ENDURANCE



PLAISIR

DÉTÉRMINATION

PERSÉVÉRANCE



## JOINS-TOI À NOUS !

Débutant • intermédiaire • avancé

Courte ou longue distance

7 à 77 ans

Groupe: jeunesse, développement, performance, adulte



triathlonlaval.org  
info@triathlonlaval.org



# HORAIRE DE L'ÉVÈNEMENT

## Mercredi 7 juin 2023

19h00

### Rencontre virtuelle – Session d'information

Diffuser sur la page Facebook du club

<https://www.facebook.com/Triathondelaval/>  
Un enregistrement de la réunion d'avant-course sera mis en ligne sur notre site internet et sur la page Facebook.

## Vendredi 9 juin 2023

10h à 21h

### Récupération de la trousse du participant chez notre partenaire

Décathlon Laval au deuxième étage

Centre Laval, 1600 Blvd. le Corbusier,  
Laval (Québec) H7S 1Z2

## Samedi 10 juin 2023

12h à 14h

### Récupération de la trousse du participant au site du triathlon de Laval

Centre de la Nature de Laval  
situé au 901, avenue du Parc  
Laval (Québec) H7E 2T7

14h

### Clinique d'orientation sur le site du Triathlon

Centre de la Nature de Laval  
au 901, avenue du Parc  
Laval (Québec) H7E 2T7

## Dimanche 11 juin 2023

Dès 6h30

### Récupération de la trousse du participant et ouverture de la zone de transition

(jusqu'à 45 minutes avant votre heure de départ)  
sur le site du Triathlon  
Centre de la Nature de Laval  
901, avenue du Parc Laval (Québec) H7E 2T7

07h50

### Départ de course selon votre catégorie

(heures précises à confirmer sous peu).

12h15

### Départ de course Jeunesse

(heures précises à confirmer sous peu).

14h30

### Fermeture de la zone de transition

Il est à noter

que le démantèlement de la zone de transition  
débutera à 14h30, alors ne tardez pas à  
récupérer  
votre vélo et vos effets personnels.  
Pour assurer la sécurité de vos effets,  
votre dossard sera obligatoire  
pour déposer et récupérer votre vélo.



# POLITIQUE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE DE TRIATHLON LAVAL

Le club Triathlon Laval s'est doté d'une politique de développement durable. La présente politique est le résultat de la volonté du Triathlon de Laval de s'inscrire dans une pratique écoresponsable.

Il s'engage à donner l'exemple en intégrant les facteurs environnementaux au processus décisionnel de l'ensemble de ses activités.

Vous pouvez consulter la politique sur la page web de l'événement <https://triathlondelaval.ca/politique-de-developpement-durable/>



## STATIONS ÉCO-RESPONSABILITÉ

- 1 station du bassin
- 2 station de la zone transition
- 3 station d'eau
- 4 station accueil
- 5 station zone BBQ
- 6 station zone collation
- 7 station zone club



# DIRECTION CENTRE DE LA NATURE DE LAVAL

3999, Bd de la Concorde E, Laval, (Québec) H7E 5A5

La zone de transition est accessible via l'avenue du Parc OU près des terrains de baseball  
Voir la ligne rouge sur la carte.



## COMMENT SE RENDRE ?

### EN VOITURE

Le Triathlon de Laval vous invite à faire du covoiturage pour vous rendre à la course. Le site est accessible via la route 125 en suivant les directions pour le boul. de la Concorde Est ou par la 335 (A19) en suivant les directions pour le boulevard de la Concorde Est.

### TRANSPORTS ACTIFS

Besoin de faire un petit échauffement d'avant course ? Le site est accessible à pied et à vélo.

## TRANSPORTS EN COMMUN

Consultez le site Internet de la Société de transport de Laval (STL) afin de trouver votre itinéraire.

## STATIONNEMENT

Plusieurs stationnements gratuits sont accessibles lors de l'évènement soit le stationnement de l'arena Yvon-Chartrand P1, le stationnement de l'école Poly-Mécanique (P2 et P3) ainsi que le stationnement de l'école Georges-Vanier P4.

## SAVIEZ-VOUS QUE?

L'eau du bassin du centre de la nature est alimentée par l'eau filtrée de l'aqueduc de la ville de Laval et qu'elle est toujours de très bonne qualité et testée régulièrement.



# PLAN DU SITE



## MARQUAGE

Vous référer à la page 14 du présent guide :  
MARQUAGE DES ATHLÈTES TRIATHLON  
QUÉBEC

## PUCE ÉLECTRONIQUE

Les puces électroniques sont remises par m.s<sup>-1</sup> timing. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après la compétition, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Un compte-tour sera présent sur le parcours de vélo afin que vous puissiez vous concentrer sur votre course.

## ZONE DE TRANSITION

La zone de transition ouvre à 6h30 le matin de la course. Seuls les athlètes sont admis dans cette zone (exception pour les groupes jeunesse 1, 2, 3 et 4 qui pourront être accompagnés d'un parent pour l'installation. Lors de la course, les plus jeunes seront aidés par des bénévoles du club). Une section spécifique sera dédiée pour les participants à la série Grandprix.

Chaque épreuve aura une place attitrée dans la zone de transition. Veuillez mettre votre vélo au support correspondant à votre départ.

Le marquage est obligatoire pour entrer/ sortir dans la zone de transition.

Pour éviter d'encombrer la zone de transition, les sacs à dos et bacs de rangement ne seront pas tolérés. Une zone de dépôt de sacs surveillée est prévue pour le remisage des effets personnels superflus lors de la course.

## TEMPÉRATURE DE L'EAU ET COMBINAISON ISOTHERMIQUE (WETSUIT)

La température de l'eau sera prise le matin même de la course et les officiels prendront la décision si le port de la combinaison isothermique (wetsuit) est autorisé ou non. Nous vous rappelons que la température limite est de 22 degrés pour les Triathlon Sprint, Sprint par équipe, Super sprint, Découverte, U11, U13 et U15.

# RÈGLEMENTS

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour les consulter, visitez le site suivant : <http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organiseurs/reglements/>  
Toutes infractions à ces règlements peuvent entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels de Triathlon Québec. Une conduite antisportive entraîne aussi la disqualification du participant.

## RÈGLEMENTATION PÉDALES À CLIP

### Jeunesse 1, 2 et 3

Seules les pédales de type SPD sont autorisées. La cale doit être incorporée dans le soulier, de sorte que la semelle du soulier soit en contact direct avec le sol.

Si des cages sont utilisées, les sangles doivent être retirées.

### Jeunesse 4 et +

Tous les modèles sont acceptés.

## SERVICES

### SERVICES DE PHOTOS

Afin de garder les coûts d'inscription le plus bas possible, il n'y aura pas de service de photos officielles. Notre partenaire Orphisme photographie ainsi que le photographe Pierre-Yves Chateauvert seront sur place accompagnés de quelques membres du Club photo Laval qui prendront quelques photos d'ambiance tout au long de la journée. Merci de votre compréhension.



### SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE

Le service de Physiothérapie est disponible sur le site de l'évènement et sera offert à l'extérieur de la zone de transition par notre partenaire Mouvement Physio.

### AUTRES SERVICES

- Une équipe médicale sera présente sur place.
- Un point d'eau et de boisson énergétique sera disposé sur le parcours de course à pied.
- Un dépôt des sacs est offert gratuitement. Le dépôt se situe à côté de la table d'accueil.
- Toilettes sur le site
- Chronométrage et compte-tour par m·s<sup>-1</sup> timing
- Stationnement gratuit
- Sécurité nautique et routière



### SERVICES DE MÉCANIQUE VÉLO

Le service de mécanique vélo est disponible sur le site de l'évènement et sera offert à l'extérieur de la zone de transition par notre partenaire Décathlon.

# MARQUAGE DES ATHLÈTES TRIATHLON QUÉBEC

Afin d'aider au déroulement des activités de la journée, nous encourageons les participants à effectuer leur propre marquage la veille ou le matin même de l'événement.

Voici la procédure à suivre : À l'aide d'un gros marqueur noir, les participants doivent indiquer à la verticale leur numéro de dossard en gros chiffres sur le côté des deux bras et des deux jambes ainsi que l'épreuve et âge derrière le mollet gauche, les participants doivent inscrire le diminutif de leur épreuve et leur âge au 31 décembre de l'année en cours au mollet gauche. (tel qu'indiqué ici-bas).

Toutefois il y aura des marqueurs de disponible sur place.

## ABRÉVIATION DES CATÉGORIES POUR LE MARQUAGE AU MOLLET

Triathlon sprint = **S**  
 Triathlon super sprint = **SS**  
 Triathlon en équipe = **ÉQ**  
 Duathlon = **DU**

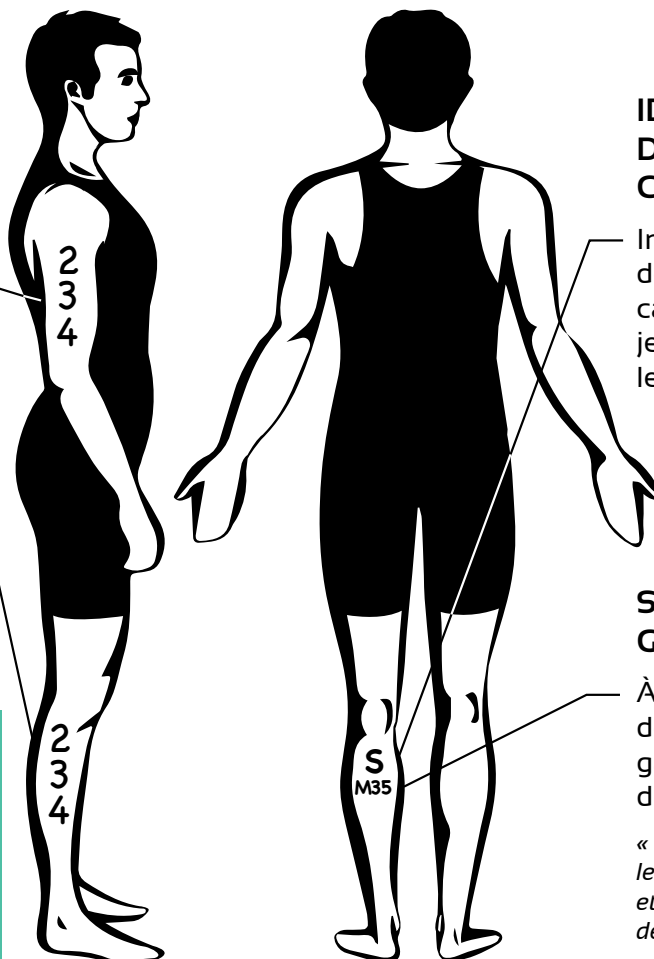
Découverte = **DÉ**  
 Triathlon U15 = **U-15**  
 (14-15 ans)  
 Triathlon U13 = **U-13**  
 (12-13 ans)

Jeunesse 1 = **J-1**  
 Jeunesse 2 = **J-2**  
 Jeunesse 3 = **J-3**  
 Jeunesse 4 = **J-4**

### IDENTIFICATION DE L'ATHLÈTE

# dossard sur le côté des biceps (à la verticale)

# dossard sur le côté des mollets (à la verticale)



### IDENTIFICATION DISTANCE OU CATÉGORIE

Inscrire la distance de course ou la catégorie des jeunes derrière le mollet gauche.

### SEXE ET GROUPE D'ÂGE

À l'horizontal derrière le mollet gauche, sous la distance de course.

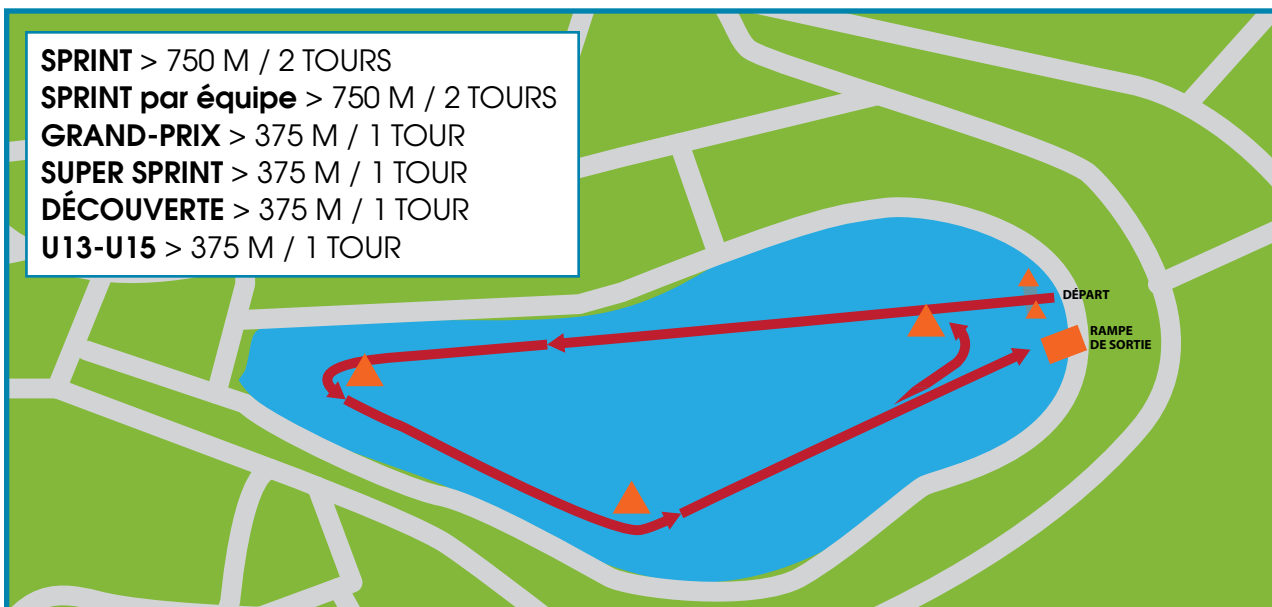
« M » ou « F » selon le sexe de l'athlète et le premier nombre de son groupe d'âge.

Ne pas inscrire l'âge si c'est une catégorie des jeunes.

Si un participant homme est dans la catégorie Sprint et qu'il a 30 ans au 31 décembre 2023, il inscrit : **S**  
**M30**  
sur son mollet gauche.

# PARCOURS DE NAGE

**SPRINT** > 750 M / 2 TOURS  
**SPRINT par équipe** > 750 M / 2 TOURS  
**GRAND-PRIX** > 375 M / 1 TOUR  
**SUPER SPRINT** > 375 M / 1 TOUR  
**DÉCOUVERTE** > 375 M / 1 TOUR  
**U13-U15** > 375 M / 1 TOUR



**JEUNESSE 4**  
> 200 M / 1 TOUR  
**JEUNESSE 3**  
> 100 M / 1 TOUR  
**JEUNESSE 2**  
> 50 M / 1 ALLER  
**JEUNESSE 1**  
> 25 M / 1 ALLER

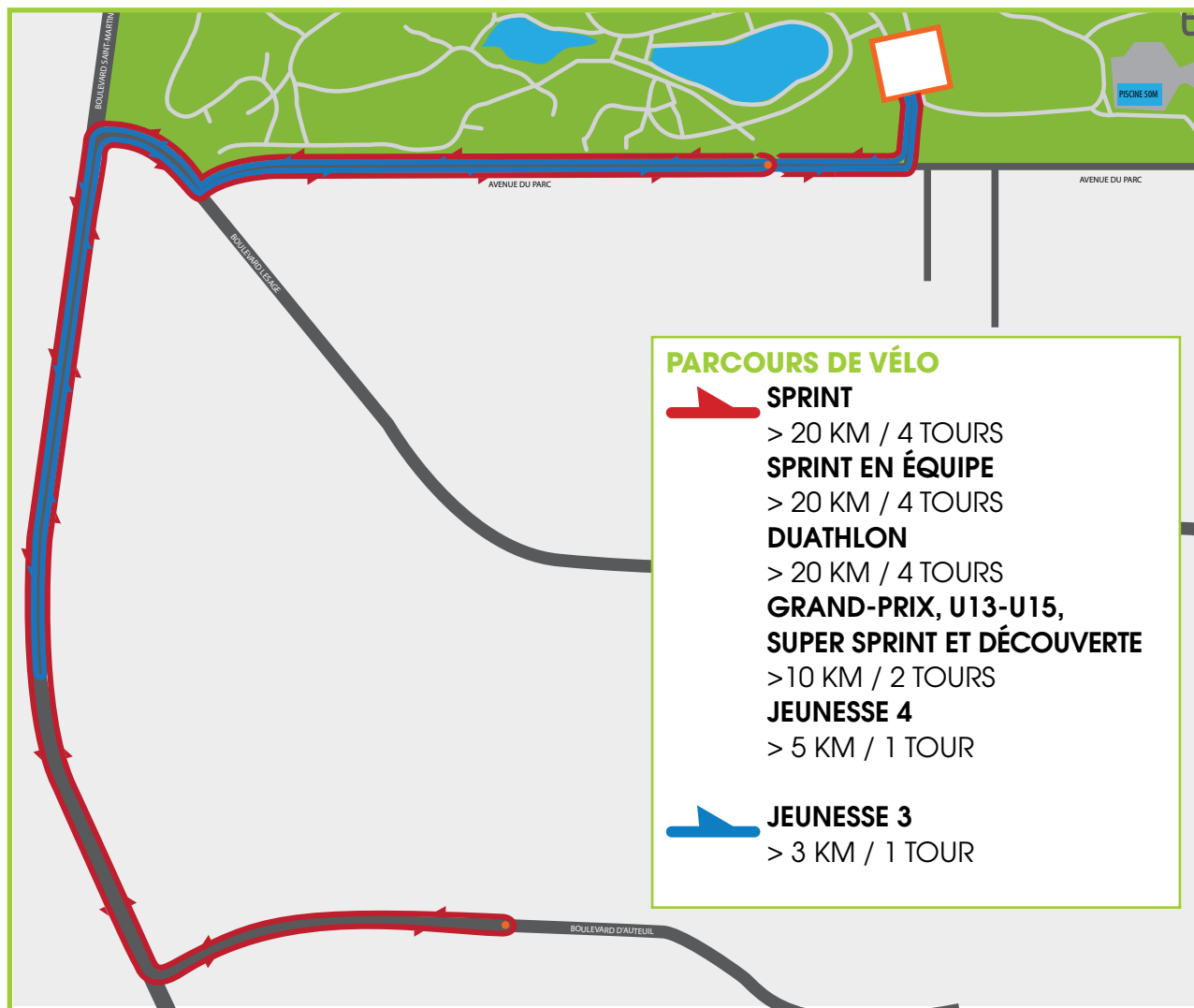


## SAVIEZ-VOUS QUE?

Il est interdit de nager en tout temps dans le bassin, sauf pour notre triathlon. Vous avez l'opportunité unique de nager avec nos amis les poissons (koi). Soyez sans crainte, ils sont inoffensifs, domestiqués et de très bonne compagnie, alors ne vous surprenez pas de les voir nager plus vite que vous!



# PARCOURS DE VÉLO



## PARCOURS DE VÉLO

**JEUNESSE 2**  
> 1.5 KM / 2 TOURS

**JEUNESSE 1**  
> 1 KM / 2 TOURS



# PARCOURS DE COURSE

## SPRINT, SPRINT EN ÉQUIPE ET DUATHLON

### DISTANCE 5 KM



# GRAND-PRIX, SUPER SPRINT, DÉCOUVERTE

## DISTANCE 2.5 KM



# PARCOURS DE COURSE

## JEUNESSE 4 - DISTANCE 1.5 KM



## JEUNESSE 3 - DISTANCE 1 KM



# PARCOURS DE COURSE

## JEUNESSE 2 - DISTANCE 500 M



## JEUNESSE 1 - DISTANCE 250M



# APRÈS LA COMPÉTITION

## MÉDAILLES

En cohérence avec notre engagement écoresponsable (ÉcoTQ - Bronze), lors de votre inscription vous avez eu la possibilité de choisir de recevoir ou non une médaille. Pour les inscriptions faites dans les 4 dernières semaines avant l'événement, aucune médaille ne sera remise.

Le premier homme toute catégorie et la première femme toute catégorie du Triathlon Sprint recevront une inscription gratuite pour l'édition 2024.

## OBJETS PERDUS

Tout objet perdu sera retourné à la tente du dépôt des sacs.

## RÉSULTATS

Il sera possible de voir les résultats en temps réel sur le site de <https://ms1timing.com>.



## HORAIRE DE LA REMISE DES MÉDAILLES

- Duathlon et 5KM . . . . . **9h30**
- U13 U15 / Sprint /  
Sprint équipe / Supersprint /  
Découverte . . . . . **11h00**
- Grand Prix. . . . . **12h15**

## FRUITS ET BBQ

*Le triathlon de Laval a pensé aux participants !*

Nous offrons des collations fruitées et rafraichissantes en fin de course. Quoi de mieux que croquer dans un bon fruit pour faire le plein d'énergie !

Le menu collation sera composé de bananes et d'oranges. Aussi pour abreuver les coureurs, un lait au chocolat et un jus seront offerts. Pour le dîner, vous êtes conviés au BBQ offert pour mettre en valeur le savoir faire de notre BBQ Master : Droolin' Pig. Venez goûter à un hot-dog européen ou un chili végétarien, le tout accompagné d'une salade de chou.

*Merci à nos partenaires alimentaires*



# VAGUES DE DÉPART

## ATTENTION

VEUILLEZ PRENDRE NOTE que c'est un horaire préliminaire et qu'elle peut changer à tout moment.

DISCIPLINES	DISTANCE	EAU LIBRE/ PISCINE	HEURE DE DEPART	TEMPS ESTIMÉ À LA COURSE
Duathlon Sprint / Homme	5km/20km/2.5km	NA	7:55	0:30
Duathlon Sprint / Femme	5km/20km/2.5km	NA	7:55	0:30
Course 5 km	5km	NA	7:55	0:40
DISCIPLINES	DISTANCE	EAU LIBRE/ PISCINE	HEURE DE DEPART	TEMPS ESTIMÉ À LA NATATION
Sprint / V1 - Homme	750m/20km/5km	Eau libre	8:05	0:20
Sprint / V2 - Femme	750m/20km/5km	Eau libre	8:07	0:20
Sprint / V3 - Homme	750m/20km/5km	Eau libre	8:27	0:25
Sprint / V4 - Femme	750m/20km/5km	Eau libre	8:29	0:25
Sprint / V5 - Homme et femme	750m/20km/5km	Eau libre	8:54	0:30
Sprint / V6 - Homme et femme	750m/20km/5km	Eau libre	8:56	0:30
Sprint en équipe	750m/20km/5km	Eau libre	8:58	0:30
U13/U15 : Finale régionale Homme	375m/10km/2.5km	Eau libre	9:28	0:10
U13/U15 : Finale régionale Femme	375m/10km/2.5km	Eau libre	9:30	0:10
REMISE DES MÉDAILLES - DUATHLON ET 5KM : 9:30				
SuperSprint	375m/10km/2.5km	Eau libre	9:45	0:10
Découverte	375m/10km/2.5km	Eau libre	9:47	0:10
REMISE DES MÉDAILLES - U13 U15 / Sprint / Sprint équipe / Supersprint / Découverte : 11:00				

PRÉSENTATION SUPERSPRINT GRAND PRIX : 10:50				
SuperSprint Grand Prix/ Junior Homme	375m/10km/2.5km	Eau libre	11:00	0:06
SuperSprint Grand Prix/ Junior Femme	375m/10km/2.5km	Eau libre	11:30	0:07
REMISE DES MÉDAILLES - SUPERSPRINT GRAND PRIX : 12:15				



## VAGUES DE DÉPART (suite)

DISCIPLINES	DISTANCE	EAU LIBRE/ PISCINE	HEURE DE DEPART	TEMPS ESTIMÉ À LA COURSE
Jeunesse 4 (U11 à U13)	200m/5km/1.5km	Eau libre	12:30	0:15
Jeunesse 3 (U9 à U11)	100m/3km/1km	Eau libre	12:45	0:10
Jeunesse 2 (U7 à U9)	50m/1.5km/500m	Eau libre	13:05	0:05
Jeunesse 1 (U5 à U7)	25m/1km/250m	Eau libre	13:20	0:05

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
238		12:45	Jaune	Antoine	Knap	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
239		12:45	Jaune	Abigaëlle	Despaties	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
378	V 5	8:54	Orange	Adam	Béliveau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
32		11:00		Adam	Bergeron	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
208		13:20	Bleu	Adriana	Michel Gravano	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
148		9:28	Bleu	Adrien	Valiente-Allard	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
438	V 5	8:54	Orange	Adrien	OILLIC	Triathlon sprint (16 ans et plus)
205		13:20	Bleu	AHMEDELGHALI	TAHA	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
306		9:47	Rouge	Alain	Brossard	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
118		7:55		Alain	Srouji	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
123		7:55		Alana	Bonner	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
475	V 3	8:27	Vert	Alex	Labrie	Triathlon sprint (16 ans et plus)
350		8:58	Jaune	Alex	Jutras	Triathlon sprint - Équipe (14+)
411	V 2	8:07	Jaune	Alexandra	Bertrand	Triathlon sprint (16 ans et plus)
91		11:30		Alexandra	Morel	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
26		11:00		Alexandre	Lavigne	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
437	V 5	8:54	Orange	Alexandre	OILLIC	Triathlon sprint (16 ans et plus)
27		11:00		Alexandre	Elkoun	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
469	V 3	8:27	Vert	Alexandre	Théroux	Triathlon sprint (16 ans et plus)
529		9:45	Vert	Alexandre	Leduc	Triathlon Supersprint
3		11:00		Alexandre	Leblanc	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
523		9:45	Vert	Alexandre	Perrey	Triathlon Supersprint
482	V 6	8:56	Bleu	Alexandre	Daneau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
231		12:45	Jaune	Alexie	Masse	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
218		13:05	Orange	Alexis	Hamel	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)
298		9:28	Bleu	Alexis	Veillette	U15 (14-15 ans)
87		11:30		Ali	Jones	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
268		12:30	Rouge	Alicia	Lambert	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
346		8:58	Jaune	Alizé	Vermette	Triathlon sprint - Équipe (14+)
476	V 2	8:07	Jaune	Alyssa	Roberge	Triathlon sprint (16 ans et plus)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
270		12:30	Rouge	Amy	Tsapaliaris	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
68		11:30		Anabelle	Saindon	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
258		12:30	Rouge	Anais	Kaced	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
487	V 3	8:27	Vert	André	Breton	Triathlon sprint (16 ans et plus)
311		9:47	Rouge	Angélie	Croisetièr	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
412	V 2	8:07	Jaune	Anita	Yim	Triathlon sprint (16 ans et plus)
133		7:55		Anne-Marie	Malo	Course à pied
328		9:47	Rouge	Anne-Marie	Monette	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
500	V 4	8:29	Rouge	Anne-Marie	Plutino	Triathlon sprint (16 ans et plus)
431	V 4	8:29	Rouge	Annie	Bernard	Triathlon sprint (16 ans et plus)
341		8:58	Jaune	ANNIE	LAPOINTE	Triathlon sprint - Équipe (14+)
347		8:58	Jaune	Annie	Sabourin	Triathlon sprint - Équipe (14+)
383	V 2	8:07	Jaune	Annie	Hardy	Triathlon sprint (16 ans et plus)
42		11:00		Antoine	Dionne	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
296		9:28	Bleu	Antoine	Guay	U15 (14-15 ans)
137		7:55		Antonin	Decarie	Course à pied
444	V 2	8:07	Jaune	Ariane	Bijould	Triathlon sprint (16 ans et plus)
479	V 4	8:29	Rouge	Ariane	Goyette	Triathlon sprint (16 ans et plus)
220		13:05	Orange	Arnaud	Mezzana	Jeunesse 2 - U7 et U9 (6-9 ans)
256		12:30	Rouge	Arthur	Hamel	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
257		12:30	Rouge	Arthur	Fournier	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
269		12:30	Rouge	Arthur	Tronquoy	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
279		9:28	Bleu	Arthur	Coveney	U13 (12-13 ans)
86		11:30		Astrid	Bergman	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
67		11:30		Ava	Snyder	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
63		11:30		Béatrice	Filion	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
88		11:30		Béatrice	Normand	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
513	V 1	8:05	Bleu	Benjamin	Teyssier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
405	V 5	8:54	Orange	Benoit	Dery	Triathlon sprint (16 ans et plus)
522		9:45	Vert	Bertrand	Bozek	Triathlon Supersprint
427	V 4	8:29	Rouge	Camille	Dagenais	Triathlon sprint (16 ans et plus)
345		8:58	Jaune	Camille	Croteau	Triathlon sprint - Équipe (14+)
448	V 4	8:29	Rouge	Camille	Brennan Jacot	Triathlon sprint (16 ans et plus)



# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
497	V 4	8:29	Rouge	Camille	Chénier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
544	V 1	8:05	Bleu	Camille	St-Pierre	Triathlon sprint (16 ans et plus)
160		9:30	Jaune	Camille	Langlois	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
526		9:45	Vert	Carl	Belanger	Triathlon Supersprint
546	V 6	8:56	Bleu	Carol	Labrecque	Triathlon sprint (16 ans et plus)
423	V 4	8:29	Rouge	Caroline	Hudon	Triathlon sprint (16 ans et plus)
439	V 2	8:07	Jaune	Carolyn	Hatch	Triathlon sprint (16 ans et plus)
263		12:30	Rouge	Catherine	Sauriol	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
354		8:58	Jaune	Catherine	Alarie	Triathlon sprint - Équipe (14+)
553		9:30	Jaune	Catherine Elia	Tinawi	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
8		11:00		Cécric	Simard	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
36		11:00		Cédric	Brouillard	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
432	V 3	8:27	Vert	Charles	Palardy	Triathlon sprint (16 ans et plus)
345		8:58	Jaune	Charles	Croteau	Triathlon sprint - Équipe (14+)
294		9:28	Bleu	Charles	D'Orsonnens	U15 (14-15 ans)
495	V 5	8:54	Orange	Charles	Paradis	Triathlon sprint (16 ans et plus)
284		9:28	Bleu	Charles	Douville	U13 (12-13 ans)
287		9:28	Bleu	Charles	Pinard	U13 (12-13 ans)
14		11:00		Charles-Al- exandre	Pouliot	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
46		11:00		Charles-El- liot	Allaire	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
52		11:00		Charles-Ol- ivier	André	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
76		11:30		Charlotte	Fournier	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
209		13:20	Bleu	Charlotte	Ouellet	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
81		11:30		Charlotte	Lussier	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
252		12:30	Rouge	Charlotte	Caza	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
74		11:30		Charlotte	Guay Julien	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
330		9:47	Rouge	Charlotte Rose	Seguin	Triathlon Initiation (12 ans et plus)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
549		9:30	Jaune	Chloé	Langlois	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
527		9:45	Vert	Chridtelle	Samson	Triathlon Supersprint
472	V 3	8:27	Vert	Christian	Dube	Triathlon sprint (16 ans et plus)
402	V 2	8:07	Jaune	Christina	Dauphin	Triathlon sprint (16 ans et plus)
30		11:00		Christophe	Bastien	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
16		11:00		Christophe	Bélanger	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
419	V 6	8:56	Bleu	Christopher	Brault	Triathlon sprint (16 ans et plus)
283		9:30	Jaune	Clara	Pichette	U13 (12-13 ans)
89		11:30		Clara	Normand	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
538		9:45	Vert	Clara	Letourneau	Triathlon Supersprint
307		9:47	Rouge	Claudiane	Pageau	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
309		9:47	Rouge	Cloé	Mainville	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
336		9:47	Rouge	Corinne	Pouliot	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
415	V 2	8:07	Jaune	Cynthia	Dion	Triathlon sprint (16 ans et plus)
395	V 1	8:05	Bleu	Daniel	Craggs	Triathlon sprint (16 ans et plus)
417	V 5	8:54	Orange	Daniel	Martin	Triathlon sprint (16 ans et plus)
45		11:00		Daniel	Gossow	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
75		11:30		Daphnee	Beauchamp	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
20		11:00		David	Tessier-Suarez	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
489	V 6	8:56	Bleu	David	De Pastena	Triathlon sprint (16 ans et plus)
334		9:47	Rouge	Débora	Janisch	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
384	V 5	8:54	Orange	Dominic	De Petrillo	Triathlon sprint (16 ans et plus)
484	V 4	8:29	Rouge	Dominique	Mageau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
117		7:55		Donald	Bissonnette	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
264		12:30	Rouge	Doriane	Dao	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
262		12:30	Rouge	Édouard	D'Orsonnens	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
207		13:20	Bleu	Édouard	Lebeau	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
240		12:45	Jaune	Éléonore	Despaties	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
461	V 4	8:29	Rouge	Eliana	Portillo-La- flamme	Triathlon sprint (16 ans et plus)
528		9:45	Vert	Elizabeth	Saindon	Triathlon Supersprint

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
147		9:30	Jaune	Élizabeth	Légaré	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
291		9:28	Bleu	Elliot	Dorais	U15 (14-15 ans)
35		11:00		Elliot	Proulx	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
465	V 3	8:27	Vert	Elmehdi	Taha	Triathlon sprint (16 ans et plus)
297		9:30	Jaune	Élodie	Lambert	U15 (14-15 ans)
153		9:28	Bleu	Emile	Pichette	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
554		9:28	Bleu	Emile	De Bardereau de St Martin	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
397	V 4	8:29	Rouge	Émilie	Brazeau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
401	V 2	8:07	Jaune	Émilie	Forget	Triathlon sprint (16 ans et plus)
135		7:55		Emilio	Bolivar	Course à pied
498	V 2	8:07	Jaune	Emy	Sarrazin	Triathlon sprint (16 ans et plus)
90		11:30		Emy	Legault	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
381	V 5	8:54	Orange	Eric	Belley	Triathlon sprint (16 ans et plus)
518	V 1	8:05	Bleu	Eric	Desjardins	Triathlon sprint (16 ans et plus)
509	V 6	8:56	Bleu	Etienne	Gorce	Triathlon sprint (16 ans et plus)
418	V 5	8:54	Orange	Étienne	Prud'homme	Triathlon sprint (16 ans et plus)
346		8:58	Jaune	Étienne	Dagenais	Triathlon sprint - Équipe (14+)
521		9:45	Vert	Ève	Grenier	Triathlon Supersprint
407	V 5	8:54	Orange	F	Boisvert	Triathlon sprint (16 ans et plus)
242		12:45	Jaune	Fay	Sigouin	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
352		8:58	Jaune	Felix	Moineau	Triathlon sprint - Équipe (14+)
530		9:45	Vert	Félix	Lefebvre	Triathlon Supersprint
1		11:00		Filip	Mainville	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
333		9:47	Rouge	Flavie	Bernard	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
73		11:30		Florence	Clouatre	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
78		11:30		France	Boulangier	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
400	V 5	8:54	Orange	Francis	Fortin	Triathlon sprint (16 ans et plus)
466	V 5	8:54	Orange	Francois	Touchette	Triathlon sprint (16 ans et plus)
320		9:47	Rouge	Francois	Gallant	Triathlon Initiation (12 ans et plus)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
348		8:58	Jaune	Francois	Rheault	Triathlon sprint - Équipe (14+)
393	V 1	8:05	Vert	François	Gélinas	Triathlon sprint (16 ans et plus)
109		7:55		François	Valiquette	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
314		9:47	Rouge	Frank	Païement	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
551		9:28	Bleu	Frappier	Arthur	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
331		9:47	Rouge	Frédéric	Savoie	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
237		12:45	Jaune	Frédéric	Ascah	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
434	V 4	8:29	Rouge	Frédérique	Choquette	Triathlon sprint (16 ans et plus)
152		9:30	Jaune	Frédérique	Chouinard	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
71		11:30		Frédérique	St-Pierre	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
371	V 5	8:54	Orange	Gabriel	Amyot	Triathlon sprint (16 ans et plus)
422	V 5	8:54	Orange	Gabriel	Gohier-Roy	Triathlon sprint (16 ans et plus)
224		13:05	Orange	Gabriel	De la Rosa Dias	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)
353		8:58	Jaune	Gabriel	Mantel	Triathlon sprint - Équipe (14+)
376	V 4	8:29	Rouge	Gaby	Bellerose	Triathlon sprint (16 ans et plus)
234		12:45	Jaune	Gael	Patino Briceno	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
399	V 2	8:07	Jaune	Geneviève	Pageau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
550		9:28	Bleu	Gildas	Tronquoy	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
470	V 3	8:27	Vert	Guillaume	Saboureau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
488	V 1	8:05	Bleu	Guillaume	Cyr	Triathlon sprint (16 ans et plus)
120		7:55		Guy	Benoit	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
508	V 3	8:27	Vert	Guy	Camiré	Triathlon sprint (16 ans et plus)
348		8:58	Jaune	Guylaine	Dumas	Triathlon sprint - Équipe (14+)
343		8:58	Jaune	Hanna	Jasmin	Triathlon sprint - Équipe (14+)
520	V 1	8:05	Bleu	Hassib	Abdallah	Triathlon sprint (16 ans et plus)
41		11:00		Hubert	Cazes	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
34		11:00		Hubert	Tétreault	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
492	V 5	8:54	Orange	Hugo	Maurice	Triathlon sprint (16 ans et plus)
408	V 5	8:54	Orange	Hugues	Hebert	Triathlon sprint (16 ans et plus)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
107		7:55		Ian	Gagnon	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
545	V 3	8:27	Vert	Ian	Michaud-Jacob	Triathlon sprint (16 ans et plus)
313		9:47	Rouge	Ilyasse	Yousseoufi	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
138		7:55		Imene	Slimani	Course à pied
9		11:00		Isaac	Lapointe	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
394	V 4	8:29	Rouge	Isabelle	Doucet	Triathlon sprint (16 ans et plus)
344		8:58	Jaune	Isabelle	Tucci	Triathlon sprint - Équipe (14+)
379	V 4	8:29	Rouge	Isabelle	Barreira	Triathlon sprint (16 ans et plus)
490	V 4	8:29	Rouge	Jacinthe	Boulangier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
347		8:58	Jaune	Jacques	Deledalle	Triathlon sprint - Équipe (14+)
216		13:05	Orange	Jade	Azoulay	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)
532		9:45	Vert	Janick	Massé	Triathlon Supersprint
428	V 4	8:29	Rouge	Jany	Lapointe	Triathlon sprint (16 ans et plus)
519	V 3	8:27	Vert	Jason	Beaulieu	Triathlon sprint (16 ans et plus)
254		12:30	Rouge	Jean	Leduc	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
464	V 5	8:54	Orange	Jean	De Montigny	Triathlon sprint (16 ans et plus)
556		9:28	Bleu	Jean-Christoph	Alary-Forget	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
449	V 6	8:56	Bleu	Jean-François	Levesque	Triathlon sprint (16 ans et plus)
511	V 6	8:56	Bleu	Jean-François	Racine	Triathlon sprint (16 ans et plus)
512	V 6	8:56	Bleu	Jean-François	Gagnon	Triathlon sprint (16 ans et plus)
113		7:55		Jean-François	Dionne	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
121		7:55		Jeanne	Jabbour	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
124		7:55		Jean-Philippe	Bergeron	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
350		8:58	Jaune	Jean-Pierre	Séguin	Triathlon sprint - Équipe (14+)
389	V 5	8:54	Orange	Jérémie	Leblanc	Triathlon sprint (16 ans et plus)
485	V 5	8:54	Orange	Jérémie	Bérubé	Triathlon sprint (16 ans et plus)
29		11:00		Jeremy	Brule	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
151		9:28	Bleu	Jérôme	Massicotte	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
101		7:55		Jessy	Lupien	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
421	V 2	8:07	Jaune	Joannie	Langevin	Triathlon sprint (16 ans et plus)
136		7:55		Joannie	Charette	Course à pied
457	V 4	8:29	Rouge	Joannie	St-Marseille	Triathlon sprint (16 ans et plus)
390	V 6	8:56	Bleu	Joao Renato	Machado	Triathlon sprint (16 ans et plus)
388	V 1	8:05	Bleu	Jonathan	Dankoff	Triathlon sprint (16 ans et plus)
105		7:55		Jonathan	Grignon	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
503	V 1	8:05	Bleu	Jonathan	Dumont	Triathlon sprint (16 ans et plus)
44		11:00		Jonathan	Halliday	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
50		11:00		Jonathan	Côté	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
122		7:55		Jorge	Laverde Gon- zalez	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
547	V 1	8:05	Bleu	Josh	Tremblay	Triathlon sprint (16 ans et plus)
414	V 2	8:07	Jaune	Josyane	Marticotte	Triathlon sprint (16 ans et plus)
380	V 1	8:05	Bleu	JP	Bergeron	Triathlon sprint (16 ans et plus)
235		12:45	Jaune	Jules	Maynard	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
72		11:30		Juliane	Leduc	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
325		9:47	Rouge	Julianne	Imielinski	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
106		7:55		Julie	Lamarre	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
433	V 4	8:29	Rouge	Julie	Carrière	Triathlon sprint (16 ans et plus)
436	V 1	8:05	Bleu	Julien	Hervé	Triathlon sprint (16 ans et plus)
354		8:58	Jaune	Julien	Pinard	Triathlon sprint - Équipe (14+)
82		11:30		Juliette	Fournier	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
69		11:30		Juliette	Chenail Lafond	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
156		9:30	Jaune	Juliette	Bouchard	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
281		9:30	Jaune	Juliette	Vaudrin	U13 (12-13 ans)
318		9:47	Rouge	Justin	Lefrançois	Triathlon Initiation (12 ans et plus)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
441	V 2	8:07	Jaune	Justine	Lefebvre	Triathlon sprint (16 ans et plus)
346		8:58	Jaune	Justine	Pelletier	Triathlon sprint - Équipe (14+)
282		9:30	Jaune	Justine	Douville	U13 (12-13 ans)
507	V 1	8:05	Bleu	Karim	Osmane	Triathlon sprint (16 ans et plus)
341		8:58	Jaune	KARINE	LECLERC	Triathlon sprint - Équipe (14+)
341		8:58	Jaune	KARYNE	BRUNEAU	Triathlon sprint - Équipe (14+)
150		9:28	Bleu	Kenny	Ayden	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
398	V 2	8:07	Jaune	Laure	Claveau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
18		11:00		Laurent	Tétreault	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
108		7:55		Laurent	Lemoine	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
37		11:00		Laurent	Cantin	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
352		8:58	Jaune	Laurie	Neupont	Triathlon sprint - Équipe (14+)
92		11:30		Léa	Boucher	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
267		12:30	Rouge	Léa	Desautels	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
111		7:55		Leanne	Bois	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
317		9:47	Rouge	Lea-rose	Labonte	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
217		13:05	Orange	Léo	Léveillée	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)
24		11:00		Léo	Savoie	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
241		12:45	Jaune	Léo	Côté	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
43		11:00		Léo	Plamondon	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
353		8:58	Jaune	Léo	Plamondon	Triathlon sprint - Équipe (14+)
413	V 3	8:27	Vert	Leonard	Dary	Triathlon sprint (16 ans et plus)
277		9:28	Bleu	Liam	Fortin	U13 (12-13 ans)
474	V 1	8:05	Bleu	Liam	Bronsema	Triathlon sprint (16 ans et plus)
349		8:58	Jaune	Lili	No	Triathlon sprint - Équipe (14+)
210		13:20	Bleu	Lilia	Ibnouzahir	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
112		7:55		Line	Cusson	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
534		9:45	Vert	Lisa	Lipari	Triathlon Supersprint
266		12:30	Rouge	Liv	Sufer	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
222		13:05	Orange	Loan	Dao	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
259		12:30	Rouge	Loïc	Mezzana	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
13		11:00		Loïc	Poulin-Desjardins	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
22		11:00		Loïc	Postras	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
515	V 2	8:07	Jaune	Loica	Girouard	Triathlon sprint (16 ans et plus)
202		13:20	Bleu	Lou	Kretz	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
201		13:20	Bleu	Louis	Hanna	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
345		8:58	Jaune	Louis	Croteau	Triathlon sprint - Équipe (14+)
315		9:47	Rouge	Louis Albert	Dumontier	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
149		9:28	Bleu	Louka	Clément	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
454	V 6	8:56	Bleu	Luc	Lachapelle	Triathlon sprint (16 ans et plus)
462	V 4	8:29	Rouge	Lucie	Cadio	Triathlon sprint (16 ans et plus)
332		9:47	Rouge	Ludovic	Legare	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
15		11:00		Ludovic	Long	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
244		12:45	Jaune	Luísa	Janisch Vargas	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
33		11:00		Luka	Saumure	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
70		11:30		Maia	Watson	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
219		13:05	Orange	Maina	Clément	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)
61		11:30		Maïra	Carreau	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
243		12:45	Jaune	Manil	Halet	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
425	V 4	8:29	Rouge	Manon	Boily	Triathlon sprint (16 ans et plus)
506	V 2	8:07	Jaune	Manon	Charbonneau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
342		8:58	Jaune	MARC	BOILY	Triathlon sprint - Équipe (14+)
531		9:45	Vert	Marc	Despaties	Triathlon Supersprint
501	V 6	8:56	Bleu	Marc-André	Mitchell	Triathlon sprint (16 ans et plus)
451	V 3	8:27	Vert	Marc-Antoine	Lavigne	Triathlon sprint (16 ans et plus)
471	V 5	8:54	Orange	Marc-Antoine	Laporte	Triathlon sprint (16 ans et plus)
319		9:47	Rouge	Marc-antoine	Gallant	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
226		13:05	Orange	Marianne	Sauriol	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)
351		8:58	Jaune	Marie	Anquetil	Triathlon sprint - Équipe (14+)
555		9:30	Jaune	Marie	De Chatelier	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec



# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
134		7:55		Marie Audrey	Morin	Course à pied
342		8:58	Jaune	MA-RIE-CHRIS-TINE	AERTS	Triathlon sprint - Équipe (14+)
480	V 2	8:07	Jaune	Marie-Christine	Boyer	Triathlon sprint (16 ans et plus)
481	V 4	8:29	Rouge	Marie-Claude	Labbé	Triathlon sprint (16 ans et plus)
342		8:58	Jaune	MARIE-EVE	THIBEAULT	Triathlon sprint - Équipe (14+)
104		7:55		Marie-Ève	Gollain	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
374	V 2	8:07	Jaune	Marie-Ève	Barrette	Triathlon sprint (16 ans et plus)
537		9:45	Vert	Marie-Josée	Francoeur	Triathlon Supersprint
505	V 2	8:07	Jaune	Mariève	Tessier-Proulx	Triathlon sprint (16 ans et plus)
458	V 2	8:07	Jaune	Marine	Leroux	Triathlon sprint (16 ans et plus)
478	V 1	8:05	Bleu	Mario	Treviño	Triathlon sprint (16 ans et plus)
323		9:47	Rouge	Mariyan	Imielinski	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
420	V 3	8:27	Vert	Martin	Dorel	Triathlon sprint (16 ans et plus)
533		9:45	Vert	Martin	Lamontagne Lacasse	Triathlon Supersprint
424	V 5	8:54	Orange	Martyn	Lachance	Triathlon sprint (16 ans et plus)
28		11:00		Mathias	Long	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
522	V 1	8:05	Bleu	Mathieu	Fournier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
19		11:00		Mathieu	Benoit	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
335		9:47	Rouge	Mathieu	Bourgey	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
416	V 1	8:05	Bleu	Mathieu	Berthereau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
255		12:30	Rouge	Mathis	Dorais	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
377	V 3	8:27	Vert	Matthew	Baldwin	Triathlon sprint (16 ans et plus)
115		7:55		Mauricio	Gómez	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
351		8:58	Jaune	Maxime	Migeon	Triathlon sprint - Équipe (14+)
542	V 1	8:05	Bleu	Maxime	Pothier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
473	V 1	8:05	Bleu	Maximilien	Filion	Triathlon sprint (16 ans et plus)
344		8:58	Jaune	Melanie	Guay	Triathlon sprint - Équipe (14+)
253		12:30	Rouge	Melodie	Azoulay	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
159		9:30	Jaune	Mélodie	Dao	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
447	V 1	8:05	Bleu	Michael	Guidea	Triathlon sprint (16 ans et plus)
386	V 6	8:56	Bleu	Michel	Metivier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
524		9:45	Vert	Michel	White	Triathlon Supersprint
139		7:55		Michel	Turpin	Course à pied
84		11:30		Mila Rose	Tousignant	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
225		13:05	Orange	Milo	Regli-Rivard	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)
85		11:30		Missy	Roy	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
455	V 3	8:27	Vert	Murphy	PIERRAT	Triathlon sprint (16 ans et plus)
343		8:58	Jaune	Myriam	Hanna	Triathlon sprint - Équipe (14+)
347		8:58	Jaune	Myriam	Beaudry	Triathlon sprint - Équipe (14+)
321		9:47	Rouge	Myriam	Gallant	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
445	V 2	8:07	Jaune	Nancy	Villarroel	Triathlon sprint (16 ans et plus)
40		11:00		Nathan	Drouillard	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
23		11:00		Nathan	Grondin	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
452	V 1	8:05	Bleu	Nicholas	Rafael	Triathlon sprint (16 ans et plus)
343		8:58	Jaune	Nicolas	Richard	Triathlon sprint - Équipe (14+)
312		9:47	Rouge	Nicolas	Beausoleil	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
10		11:00		Nicolas	Bolouri	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
4		11:00		Nicolas	Harvey	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
353		8:58	Jaune	Niki	Maingy	Triathlon sprint - Équipe (14+)
467	V 4	8:29	Rouge	Nina	Jahnke	Triathlon sprint (16 ans et plus)
62		11:30		Noémie	Beaulieu	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
79		11:30		Norah	Kelley	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
354		8:58	Jaune	Olivia	Pinard	Triathlon sprint - Équipe (14+)
251		12:30	Rouge	Olivier	Masse	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
426	V 6	8:56	Bleu	Olivier	St-Jean	Triathlon sprint (16 ans et plus)
326		9:47	Rouge	Olivier	Lebel	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
17		11:00		Olivier	Minville	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
39		11:00		Olivier	Vaudrin	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
223		13:05	Orange	Ophélie	Lebeau	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
409	V 5	8:54	Orange	Oscar	Hernandez	Triathlon sprint (16 ans et plus)
493	V 2	8:07	Jaune	Paméla	Boucher	Triathlon sprint (16 ans et plus)
110		7:55		Pascal	Dion	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
322		9:47	Rouge	Pascal	Gallant	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
372	V 2	8:07	Jaune	Pascale	Bellemare	Triathlon sprint (16 ans et plus)
404	V 4	8:29	Rouge	Pascale	Renaud	Triathlon sprint (16 ans et plus)
442	V 2	8:07	Jaune	Pascalie	Breton	Triathlon sprint (16 ans et plus)
410	V 1	8:05	Bleu	Patrick	Nantel	Triathlon sprint (16 ans et plus)
450	V 3	8:27	Vert	Patrick	Chamberland	Triathlon sprint (16 ans et plus)
483	V 3	8:27	Vert	Paul	Rodrigue	Triathlon sprint (16 ans et plus)
510	V 1	8:05	Bleu	Paul Philippe	Boucher	Triathlon sprint (16 ans et plus)
310		9:47	Rouge	Perrine	Warocquier	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
382	V 1	8:05	Bleu	Philippe	Audy	Triathlon sprint (16 ans et plus)
299		9:28	Bleu	Philippe	Pinard	U15 (14-15 ans)
337		9:47	Rouge	Phuong	Dao	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
443	V 3	8:27	Vert	Pier-Olivier	Tarte	Triathlon sprint (16 ans et plus)
453	V 1	8:05	Bleu	Piet	Van Vliet	Triathlon sprint (16 ans et plus)
352		8:58	Jaune	Quentin	Moreau	Triathlon sprint - Équipe (14+)
125		7:55		Quentin	Tauzy	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
232		12:45	Jaune	Raphael	Caza	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
351		8:58	Jaune	Raphaël	Baldy-Martin	Triathlon sprint - Équipe (14+)
154		9:30	Jaune	RAPHAELLE	COTE	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
203		13:20	Bleu	Raphaëlle	Tremblay	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
496	V 6	8:56	Bleu	Ratha	Siv	Triathlon sprint (16 ans et plus)
157		9:28	Bleu	Reshef	Laor	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
119		7:55		Richard	Boudrias	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
155		9:30	Jaune	Rosalie	Lambert	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
64		11:30		Rose-Emanuelle	Binette	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
316		9:47	Rouge	Roxanne	Lebel	Triathlon Initiation (12 ans et plus)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
6		11:00		Sage	Sulentic	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
221		13:05	Orange	Salvatore	Lea	Jeunesse 2 - U7 et U9 ( 6-9 ans)
206		13:20	Bleu	Sam	Dao	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
65		11:30		Samantha	Wood	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
292		9:30	Jaune	Samantha	Laggis	U15 (14-15 ans)
260		12:30	Rouge	Samantha	Laggis	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
146		9:28	Bleu	Samuel	Forget	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
12		11:00		Samuel	Beaulieu	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
51		11:00		Samuel	Fortin	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
83		11:30		Sara	Labrie	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
233		12:45	Jaune	Sara	Zenesi	Jeunesse 3 - U9 et U11 (8-11ans)
285		9:30	Jaune	Sarah	Gilbert-Sy	U13 (12-13 ans)
77		11:30		Sarah-Maude	Levesque	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
373	V 1	8:05	Bleu	Sebastien	Baribeau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
477	V 3	8:27	Vert	Sebastien	Né	Triathlon sprint (16 ans et plus)
403	V 3	8:27	Vert	Sébastien	Pelletier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
504	V 2	8:07	Jaune	Shaunna	Chagnon	Triathlon sprint (16 ans et plus)
66		11:30		Shelby	Lajeunesse	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
536		9:45	Vert	Simon	Proulx	Triathlon Supersprint
48		11:00		Skinner	Niel	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
446	V 5	8:54	Orange	Soleil	Tremblay	Triathlon sprint (16 ans et plus)
204		13:20	Bleu	SOLTANA	TAHA	Jeunesse 1 - U5 et U7 (4-7ans)
102		7:55		Sonia	Ayotte	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
344		8:58	Jaune	Sonia	Riopel	Triathlon sprint - Équipe (14+)
280		9:30	Jaune	Sophiane	Hébert	U13 (12-13 ans)
387	V 2	8:07	Jaune	Sophie	Lavoie	Triathlon sprint (16 ans et plus)
535		9:45	Vert	Stamati	Gouskos	Triathlon Supersprint
116		7:55		Steffan	LeRoux	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
132		7:55		Stephane	Charles	Course à pied
543	V 2	8:07	Jaune	Stephanie	Demers	Triathlon sprint (16 ans et plus)
396	V 4	8:29	Rouge	Stéphanie	Renaud	Triathlon sprint (16 ans et plus)
308		9:47	Rouge	Stéphanie	Brard	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
502	V 6	8:56	Bleu	Steven	Crawford	Triathlon sprint (16 ans et plus)
494	V 3	8:27	Vert	Stu	Wershof	Triathlon sprint (16 ans et plus)
385	V 3	8:27	Vert	Sylvain	Perrier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
429	V 3	8:27	Vert	Sylvain	Hebert	Triathlon sprint (16 ans et plus)
440	V 6	8:56	Bleu	Sylvio	Côté	Triathlon sprint (16 ans et plus)
392	V 6	8:56	Bleu	Syphax	Brouri	Triathlon sprint (16 ans et plus)
265		12:30	Rouge	Théo	Dumoulin	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
21		11:00		Théodore	Von Geyer	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
391	V 3	8:27	Vert	Thomas	Charpentier	Triathlon sprint (16 ans et plus)
114		7:55		Thomas	Awad	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
261		12:30	Rouge	Tiesto	Verville Charest	Jeunesse 4 - U11 et U13 (10-13 ans)
499	V 1	8:05	Bleu	Tristan	Grant-Gignac	Triathlon sprint (16 ans et plus)
5		11:00		Tristen	Jones	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
406	V 2	8:07	Jaune	Valérie	Léonard	Triathlon sprint (16 ans et plus)
324		9:47	Rouge	Valérie	Cormier	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
552		9:28	Bleu	Verdon	Nathan	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
131		7:55		Vicky	Picard	Course à pied
456	V 3	8:27	Vert	Victor	Frère-Boucher	Triathlon sprint (16 ans et plus)
158		9:28	Bleu	Victor	Paradis	Finale régionale Laval, Montréal et Bourassa 14-17ans - Jeux du Québec
349		8:58	Jaune	Victor	Pilon	Triathlon sprint - Équipe (14+)
31		11:00		Victor	Roy	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
348		8:58	Jaune	Victor	Dehedin	Triathlon sprint - Équipe (14+)
80		11:30		Victoria	Remillard	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
430	V 1	8:05	Bleu	Vincent	Hebert	Triathlon sprint (16 ans et plus)
463	V 6	8:56	Bleu	Vincent	Duclos	Triathlon sprint (16 ans et plus)
329		9:47	Rouge	Vincent	Nguyen	Triathlon Initiation (12 ans et plus)

# VAGUES DE DÉPART

BIB	VAGUE	DÉPART	CASQUE	PRÉNOM	NOM	ÉPREUVE
514	V 1	8:05	Bleu	Vincent	Desjardins	Triathlon sprint (16 ans et plus)
517	V 1	8:05	Bleu	Vincent	Tremblay	Triathlon sprint (16 ans et plus)
25		11:00		Vincent	Fortin	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
375	V 1	8:05	Bleu	Vincent	Bédard	Triathlon sprint (16 ans et plus)
293		9:28	Bleu	Vincent	Leduc	U15 (14-15 ans)
459	V 1	8:05	Bleu	Vincent	Bureau	Triathlon sprint (16 ans et plus)
541	V 4	8:29	Rouge	Virginie	Clavel	Triathlon sprint (16 ans et plus)
338		9:47	Rouge	Vladimir	Vervelsky	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
11		11:00		Vladyslav	Lyesin	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
468	V 5	8:54	Orange	William	Trepanier Lemay	Triathlon sprint (16 ans et plus)
486	V 5	8:54	Orange	William	Ho-Luong	Triathlon sprint (16 ans et plus)
349		8:58	Jaune	William	Lu	Triathlon sprint - Équipe (14+)
38		11:00		William	Proulx	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
7		11:00		William	Nolet	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
47		11:00		William	Lavallée	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
49		11:00		William	Plante	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint
525		9:45	Vert	Yeran	Wang	Triathlon Supersprint
327		9:47	Rouge	Youcef	Djelid	Triathlon Initiation (12 ans et plus)
103		7:55		Yves	Lévesque	Coupe Québec - Duathlon sprint (16 ans et plus)
516	V 6	8:56	Bleu	Yvon	RoObichaud	Triathlon sprint (16 ans et plus)
276		9:28	Bleu	Zach	Daunais	U13 (12-13 ans)
491	V 1	8:05	Bleu	Zakary	Louis-Seize	Triathlon sprint (16 ans et plus)
2		11:00		Zed	Roy	Grand Prix - Junior coupe Québec Super Sprint



# TRIATHLON DE LAVAL

EN PARTENARIAT AVEC

# DÉCATHLON



# MERCI ON SE REVOIT EN 2024



# TRIATHLON LAVAL