

GUIDE DE L'ATHLÈTE

SAMEDI 4 JUILLET 2026



**TRIATHLON
DE GATINEAU**



Première Générale
Spécialisation en sports d'été

TRIATHLON DE GATINEAU – 34^e édition



OUTAOUAIS
tourismeoutaouais.com

**TRIATHLON
QUÉBEC**



— MAISON —
ODDO

LA CITÉ
LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS
ET DE TECHNOLOGIE

Desjardins

SUBWAY



Traiteur • Catering

Les
Producteurs
de lait
d'Outaouais-Laurentides



Épicure
TRAITEUR | CATERING

vélozophie

pas mal.
services de restauration



amq ALIMENTATION
MON QUARTIER

GARDAWORLD
Signalisation



C'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons à la 34e édition du Triathlon de Gatineau 2026, présentée par [Première Générale](#), le samedi 4 juillet 2026, au superbe Parc du Lac-Leamy.  Accessible, festif et rassembleur, cet événement s'adresse aux participants de tous âges et de tous niveaux — du premier triathlon jusqu'aux athlètes expérimentés — que ce soit pour se dépasser, performer ou simplement partager une belle expérience entre amis, collègues ou en famille.

Au programme cette année :

- **Série Grand Prix**
- **Coupes Québec**
 - U13 / U15 – Championnat Québécois et Finale Régionale de l'Outaouais
 - Junior
 - Sprint Groupe d'âge – Super Série
- Triathlons individuels et en équipe — Initiation, Sprint et Olympique

Une belle opportunité de découvrir l'ambiance du triathlon en peloton sur un parcours rapide et sécuritaire.

Épreuves ouvertes à tous

Aquathlon, Duathlon et course de 1 km, 5 km et 10 km

 Le Triathlon de Gatineau 2026 est un événement écoresponsable, récipiendaire du Prix Vivat, organisé par le Club Espoir, une organisation entièrement bénévole. Tous les profits servent à soutenir les jeunes athlètes de 7 à 17 ans du Club Espoir.

 Merci à [Première Générale](#), à la [Ville de Gatineau](#), à nos partenaires et à tous les bénévoles qui contribuent au succès de cette journée.

 **PRENEZ LE TEMPS DE LIRE CE GUIDE** — vous y trouverez toute l'information importante pour profiter pleinement de votre expérience en toute sécurité.

Le comité organisateur

TABLE DES MATIÈRES

p. 3	Mot de la mairesse
p. 4	Horaire de l'événement
p. 5	Le jour de la compétition
p. 10	Pendant la compétition
p. 14	Après la compétition
p. 17	Règlements
p. 18	Autres renseignements
p. 20	Comment vous rendre
p. 22	Communiquez avec nous
p. 23	Éco responsabilité





Le samedi 4 juillet 2026, le parc du Lac-Leamy vibrera au rythme de la 34^e édition du Triathlon de Gatineau, un rendez-vous sportif incontournable qui rassemble chaque année des centaines d'athlètes et de passionnés. Je souhaite la plus chaleureuse des bienvenues à toutes les participantes et à tous les participants qui relèveront ce beau défi.

Depuis plus de 30 ans, le Triathlon de Gatineau encourage les bienfaits de l'activité physique, des saines habitudes de vie et du dépassement de soi. Grâce à des initiatives comme le Club Espoir, l'événement contribue aussi à inspirer et accompagner la relève sportive de notre région.

Le triathlon est également une formidable occasion de rassembler notre communauté. Athlètes, familles, bénévoles et spectateurs se retrouvent dans une ambiance conviviale, inclusive et énergique qui fait la renommée de cet événement.

Je remercie sincèrement les bénévoles, les partenaires, les commanditaires ainsi que toute l'équipe organisatrice. Votre passion et votre engagement permettent, année après année, d'offrir une expérience mémorable aux participantes, aux participants et au public.

À tous les triathlètes, bravo pour votre détermination et votre courage. Je vous souhaite une journée remplie de plaisir, de fierté et de beaux accomplissements.

Et à celles et ceux qui découvrent Gatineau à l'occasion du triathlon, j'espère que vous profiterez de votre séjour pour apprécier tout ce qui fait la beauté et la richesse de notre ville.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Maude' followed by a stylized surname.

Maude Marquis-Bissonnette
Mairesse de Gatineau

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

Inscriptions

 Les inscriptions en ligne se terminent le dimanche 28 juin à 23 h 59.

 S'il y a des places restantes, il sera possible de s'inscrire sur place le vendredi soir, moyennant des frais supplémentaires.

 Modes de paiement acceptés sur place

- Argent comptant
- Carte de crédit

 Changement de catégorie

Les changements de catégorie pourront aussi être effectués sur place le vendredi soir.

À noter :

Aucun remboursement ne sera accordé pour un changement vers une épreuve moins coûteuse.

Des frais supplémentaires s'appliqueront pour un changement vers une épreuve plus coûteuse.

? Une question ou un problème avec votre inscription ?

Communiquez avec nous dès que possible à : inscription@triathlongatineau.ca

Mercredi 1 juillet 2026

18 h 30 Réunion d'avant course virtuelle en français
20 h Réunion d'avant course virtuelle en anglais

Vendredi 3 juillet 2026

17 h à 20 h **Récupération de la trousse de l'athlète** (dossard, autocollants, bonnet)
Visite des kiosques du village des athlètes.
18 h 30 **Session d'orientation** – Plage du parc du Lac Leamy

Samedi 4 juillet 2026

Dès 6 h15 **Récupération de la trousse de l'athlète** (jusqu'à 30 minutes avant votre départ)
7 h 30 Départ des courses
16 h Fin des activités

Horaire des courses et parcours

L'horaire peut changer sans préavis.

Consultez notre site Web pour un horaire et des parcours à jour :

- [Horaire des courses](#)
- [Parcours des courses](#)

LE JOUR DE LA COMPÉTITION (4 JUILLET)

Circulation routière

🚧 Le boulevard Fournier ainsi que la promenade du Lac-Leamy seront fermés à la circulation jusqu'à **17 h le samedi 4 juillet** en raison des épreuves.

📍 Avant votre départ, consultez la section **Comment vous rendre** (p. 15) afin de planifier votre trajet vers le site.

📍 Adresse à entrer dans votre GPS :
100, rue Atawe, Gatineau (Québec) J8Y 6V8
Parc du Lac-Leamy

Trousse de course

📦 Vous n'avez pas récupéré votre trousse de course le vendredi soir ?
Aucun problème — présentez-vous simplement à la tente des inscriptions le jour de l'événement.

🕒 Les troussees pourront être récupérées jusqu'à **30 minutes avant le départ** de votre épreuve.

📦 Votre trousse de course comprend :

- Votre dossard
- Votre bonnet de natation
- Les autocollants d'identification pour :
 - votre vélo (tige de selle ou cadre)
 - votre casque de vélo (à l'avant du casque)

Marquage

🖍 Le marquage des athlètes au feutre noir est obligatoire, conformément aux normes de Triathlon Québec.



Vous pouvez :

- faire le marquage vous-même avec un feutre noir et votre numéro de dossard;
- ou utiliser le service de marquage offert par nos bénévoles.



La tente de marquage et de remise des puces sera située derrière le chapiteau principal et ouverte dès **6 h 15 le 4 juillet**.



Important :

- Vous devez avoir votre dossard en main pour accéder au marquage.
- Évitez d'appliquer de la crème solaire avant le marquage afin d'assurer une bonne adhérence de l'encre.



Guide officiel :

[Guide de marquage des athlètes – Triathlon Québec](#)

Puce électronique

 Les puces électroniques sont remises à la tente de marquage et de remise des puces.

En récupérant votre puce, vous acceptez de la retourner à la fin de votre épreuve.

 Des frais de **50 \$** seront facturés pour toute puce non remise.

 Les velcros fournis sont conçus pour bien maintenir la puce en place lorsqu'elle est correctement installée.

 Si vous perdez votre puce pendant l'événement :

- avisez rapidement un bénévole;
- une puce de remplacement vous sera attribuée afin que votre temps puisse être enregistré.

 En cas d'abandon :
Veuillez remettre votre puce :

- à la ligne d'arrivée;
- ou à un responsable de la zone de transition.

Transition

Nous vous recommandons d'arriver à la zone de transition au moins **60 minutes avant le départ** de votre épreuve.

 La transition ouvrira dès **6 h 15** le matin de l'événement.

Accès à la transition

 Seuls les athlètes inscrits et les entraîneurs accrédités sont autorisés dans la zone de transition.

 Chaque épreuve possède une section attitrée.
Assurez-vous d'installer votre vélo au support correspondant à votre catégorie.

 Nous vous encourageons à apporter le minimum d'effets personnels.

Consigne temporaire



Une zone sécurisée de consigne temporaire sera disponible pour :

- le stationnement des vélos;
- l'entreposage des sacs;
avant l'ouverture de la transition ou après le retrait de votre équipement.



Le dossard est obligatoire pour entrer ou sortir :

- de la zone de transition;
- ou de la zone de consigne temporaire.

Avant d'entrer en transition, vous devez :



être marqué;



avoir installé les autocollants sur votre vélo et votre casque.

Inspection du vélo et du casque



À l'entrée de la transition, la tente d'inspection de Triathlon Québec vérifiera :

- la sécurité et la conformité de votre vélo;
- la conformité de votre casque.



Pour accéder à la transition :

- votre casque doit être attaché sur votre tête;
- votre vélo et votre casque doivent avoir les autocollants officiels;
- votre marquage doit être complété.

Épreuves en équipe



La puce électronique doit être transférée entre les membres de l'équipe dans la zone de transition.



L'échange doit obligatoirement se faire devant l'emplacement du vélo.

Zone de départ



Pour toutes les épreuves avec natation, le départ se fait directement sur la plage.



Pour les courses à pied et les duatlons, la zone de départ est située près de la forêt, à droite de la sortie de transition.

► Repérez le grand drapeau pour trouver facilement votre aire de départ.

IL EST OBLIGATOIRE DE VOUS PRÉSENTER DANS LA ZONE DE DÉPART 15 MINUTES AVANT VOTRE COURSE POUR RECEVOIR LES INSTRUCTIONS DE DERNIÈRE MINUTE ET CONNAÎTRE TOUT CHANGEMENT CONCERNANT VOTRE ÉPREUVE.

CELA EST ESSENTIEL POUR LE BON FONCTIONNEMENT DE LA JOURNÉE DE COURSE

Départ Natation

🔔 🔔 Pour le triathlon sprint, le triathlon olympique et le triathlon initiation, les départs se feront en vague continue (rolling wave). Les participants s'élanceront progressivement selon leur catégorie ou leur temps estimé, afin d'assurer une expérience sécuritaire et fluide dans l'eau.

Départ Duathlon/Courses à pied

Le départ du **duathlon** et des **courses à pied** sera un départ de masse.

PENDANT LA COMPÉTITION

Catégories et distances

👉 Pour connaître les catégories d'âge, les distances et les détails de chaque épreuve, consultez la page Catégories et distances du Triathlon de Gatineau : [Catégories et distances du Triathlon de Gatineau](#)

Natation

👤 Le port du bonnet de bain fourni dans votre trousse de course est obligatoire pour toutes les épreuves avec natation.

Besoin d'assistance pendant la natation

🛟 Si vous éprouvez des difficultés dans l'eau, vous pouvez demander l'aide d'un sauveteur.

Il est permis :

- de s'agripper à une embarcation de sécurité;
- de prendre un moment pour récupérer.

⚠ Toutefois, le sauveteur ne peut pas vous déplacer dans l'eau.

Si vous êtes incapable de terminer la portion natation, les sauveteurs vous ramèneront à la sortie de l'eau. Vous pourrez ensuite poursuivre le vélo et la course à pied si votre état le permet, mais votre résultat ne sera pas admissible pour le classement ou les prix.

Bonnet de couleur spéciale

💛 Les participants qui souhaitent une surveillance accrue pendant la natation peuvent demander un bonnet de bain de couleur spéciale.

Ce bonnet permet aux sauveteurs d'identifier rapidement les athlètes pouvant nécessiter une attention particulière.

✉ Pour en faire la demande, écrivez avant le **mercredi 1 juillet** à : inscription@triathlongatineau.ca

La couleur utilisée sera confirmée avant l'événement et pourrait varier selon les épreuves.

Combinaison isothermique (wetsuit)

 La température de l'eau sera mesurée une heure avant chaque départ.
Les officiels de Triathlon Québec détermineront si le port de la combinaison isothermique est autorisé, selon les règlements en vigueur.

Règles générales

 Wetsuit autorisé lorsque l'eau est :

- sous 20 °C pour les catégories Junior et U13-U15;
- sous 22 °C pour les autres épreuves.

 Si vous portez une combinaison alors qu'elle n'est pas autorisée :

- vous pourrez tout de même participer;
- mais votre résultat affichera une disqualification.

 Le port de la combinaison isothermique est interdit pour tous lorsque la température de l'eau dépasse 24,6 °C, en raison des risques d'hyperthermie.

Notez qu'il n'y aura pas de service de location de combinaison isothermique sur place.

Surveillez notre [page Facebook](#) afin de connaître la **température de l'eau** d'ici l'événement.

Vélo – Règlements et sécurité

 Le sillonnage (drafting) est **interdit** dans toutes les épreuves, sauf pour :

- la Série Grand Prix/Coupe Québec Junior
- les Coupes Québec U13 et U15.

Épreuves sans sillonnage

 Les vélos de triathlon / contre-la-montre sont autorisés.

Épreuves avec sillonnage

 Les vélos contre-la-montre ne sont pas permis.

Sécurité sur le parcours vélo

 Le parcours vélo est entièrement fermé à la circulation automobile pour assurer votre sécurité.

 Même si plusieurs réparations routières ont été effectuées avant l'événement, demeurez vigilants.

Les imperfections de chaussée seront identifiées par un marquage rouge en forme de « V » au sol.

 Évitez de rouler sur ce marquage : le défaut se trouve juste après l'ouverture du « V ».

 Si un bénévole vous demande de ralentir dans une section technique, merci de respecter les consignes pour assurer la sécurité de tous.

 Rappel important :

- roulez toujours à droite;
- effectuez vos dépassements par la gauche.

 Il est interdit de jeter bouteilles ou déchets sur le parcours.

 Des officiels de Triathlon Québec assurent le respect des règles et sécurité tout au long du parcours.

Toute infraction peut entraîner une disqualification.

 Merci de conserver vos déchets jusqu'à :

- la zone de transition;
- ou les zones prévues sur le site principal.

Course à pied

 Le port du dossard est obligatoire pour la course à pied, sauf pour les catégories Série Grand Prix, Junior, U13 et U15.

 Une ceinture de dossard est fortement recommandée.

 Le parcours se déroule principalement sur une piste cyclable asphaltée et ombragée.

 Ravitaillement :

- deux stations sur la boucle de 2,5 km;
- une station sur les plus petites boucles.

Stations de ravitaillement

Chaque station comprendra deux tables :

1. boisson énergétique SPARK Nutrition;
2. eau.

 Les bénévoles pourront distribuer les verres, mais les athlètes pourront également se servir eux-mêmes.

 Merci de jeter vos verres dans les bacs de compost bruns situés après les stations de ravitaillement.

Temps limites

 Afin d'assurer le bon déroulement des épreuves et de respecter l'horaire des courses de championnat, des temps limites seront appliqués pour :

- le Triathlon Olympique;

Ces mesures touchent historiquement moins de 2 % des participants.

Triathlon Olympique

 40 minutes après le départ :
les participants n'ayant pas complété la première boucle de natation (750 m / 1,5 km) seront dirigés vers la transition.

 2 h 05 après le départ :
les participants n'ayant pas commencé la dernière boucle vélo (33,4 km / 40 km) seront redirigés vers la course à pied.

APRÈS LA COMPÉTITION



Médaille de participation

Tous les participants qui franchissent la ligne d'arrivée recevront une médaille de participation.



Vous avez choisi l'option **Médaille verte** lors de votre inscription ? Merci de ne pas prendre de médaille à l'arrivée.

Le montant équivalent au coût de la médaille sera remis à un organisme local œuvrant à la protection de l'environnement.



Résultats

Les résultats seront disponibles en ligne quelques minutes après votre arrivée sur le site de chronométrage de [MS1 Timing](#).



Afin de réduire notre empreinte environnementale, aucun résultat ne sera affiché sur papier sur le site de l'événement.



Médailles de classement

Des médailles **or, argent et bronze** seront remises aux trois premiers hommes et aux trois premières femmes des épreuves suivantes :

- Série Grand Prix
- Coupe Québec Sprint Groupe d'âge
- Coupe Québec Junior
- Triathlon Olympique (individuel et équipe)
- Triathlon Sprint (individuel et équipe)
- Duathlon Sprint
- Aquathlon Sprint
- Coupe Québec U13 et U15
- Course de 5 km
- Course de 10 km

 Les cérémonies protocolaires auront lieu au podium situé devant le chapiteau principal.

 Conformément aux politiques de Triathlon Québec, aucune médaille de classement n'est remise pour les épreuves jeunesse récréatives et le triathlon Initiation.

Médailles par groupe d'âge

Des médailles seront également remises aux meilleurs participants de chaque groupe d'âge (tranches de 5 ans), hommes et femmes, pour :

- Triathlon Olympique
- Triathlon Sprint

 Les médailles non réclamées avant **16 h 30** le jour de l'événement ne pourront pas être envoyées par la poste.



Horaire des remises de médailles

Consultez l'horaire officiel des courses et des cérémonies pour connaître l'heure de votre remise de médailles.



Prix spécial des gagnants

Le premier homme et la première femme du **Triathlon Olympique** ainsi que du **Triathlon Sprint** recevront une **inscription gratuite pour l'édition 2027** du Triathlon de Gatineau.



Collation d'après-course

Après votre épreuve, profitez d'une collation offerte grâce à la générosité de nos partenaires :

- Subway
- Pur Traiteur
- Les Producteurs de lait du Canada

 Pour récupérer votre collation, vous devrez présenter le coupon détachable attaché à votre dossard.

Consigne temporaire et récupération de l'équipement

Afin que vous puissiez profiter du site avant et après votre course, une zone de consigne temporaire sécurisée sera disponible pour le stationnement des vélos et l'entreposage de certains effets personnels.

 Pour des raisons de sécurité, le port du dossard est obligatoire pour déposer ou récupérer votre vélo.

Libération de la zone de transition

 Nous vous demandons de récupérer tout votre équipement et de libérer votre espace dans la zone de transition dans les **30 minutes suivant la fin de votre épreuve**.

Cette mesure permet de préparer efficacement la transition pour les départs des courses suivantes et d'assurer une expérience fluide pour tous les participants.

Soins aux athlètes

Votre sécurité et votre bien-être sont une priorité tout au long de l'événement.

 Le soutien médical sur le site sera assuré par Groupe Instant Santé.

 Les professionnels du Conseil chiropratique des Sciences du Sport du Québec seront également présents pour offrir gratuitement des soins de récupération aux athlètes.

N'hésitez pas à passer les voir avant ou après votre épreuve pour profiter de leurs services.



Règlements de compétition

Tous les règlements de Triathlon Québec sont en vigueur lors de l'événement et on préséance sur ce guide.

 Nous vous encourageons à les consulter avant votre course :
[Règlements officiels de Triathlon Québec](#)

 Toute infraction aux règlements peut entraîner une pénalité de temps ou une disqualification, à la discrétion des officiels.

 Nous demandons à tous les participants de faire preuve de respect, de courtoisie et d'esprit sportif envers les autres athlètes, les bénévoles, les officiels et les spectateurs.

 Tout comportement antisportif ou dangereux peut également entraîner une disqualification.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Objets perdus

Vous avez perdu ou trouvé un objet pendant l'événement ?

-  Tous les objets retrouvés seront rapportés au chapiteau principal.
-

Zone Clubs

Une zone réservée aux clubs sera aménagée sur le site de l'événement.

 Avant d'installer une tente, veuillez valider votre emplacement auprès de l'organisation.

La Commission de la capitale nationale n'autorise pas les tentes laissées ailleurs sur le site durant la nuit.

 Il est possible de laisser certains équipements dans la Zone Clubs, mais l'organisation ne peut garantir leur sécurité.

Exposants

Les kiosques des exposants seront ouverts :

- vendredi soir de 17 h à 20 h;
- toute la journée pendant les compétitions.

 Suivez notre page Facebook dans les semaines précédant l'événement pour découvrir les exposants présents.

Toilettes et salles de change

Les installations du pavillon du Lac-Leamy seront accessibles aux participants.

Vous trouverez sur le site :

- des toilettes;
- des salles de change;
- plusieurs toilettes portatives réparties à différents endroits.

Camping et stationnement de nuit

 La Commission de la capitale nationale interdit :

- le camping dans le parc du Lac-Leamy;
- le stationnement de nuit dans le parc;
- l'entreposage de matériel ou de tentes durant la nuit, sauf dans la Zone Clubs.

 Les roulottes et véhicules récréatifs sont tolérés dans le stationnement Nord, près du Centre de plein air du Lac-Leamy (100, rue Atawe).

 En raison de l'achalandage prévu le jour de l'événement, il pourrait être impossible de quitter ce stationnement avant **17 h**.

Photos de l'événement

Il n'y aura pas de service officiel de photographie.

 Des photographes seront présents sur le site tout au long de la journée, mais nous ne pouvons garantir que chaque participant sera photographié.

 Les photos seront publiées sur la page Facebook du Triathlon de Gatineau dans les jours suivant l'événement.

COMMENT VOUS RENDRE

Voici l'adresse exacte à utiliser sur votre GPS : **100, rue Atawe, Gatineau QC J8Y 6V8**

P Stationnement

Le stationnement principal de l'événement est situé au :

Stationnement Nord du Lac-Leamy

100, rue Atawe, Gatineau (Québec)

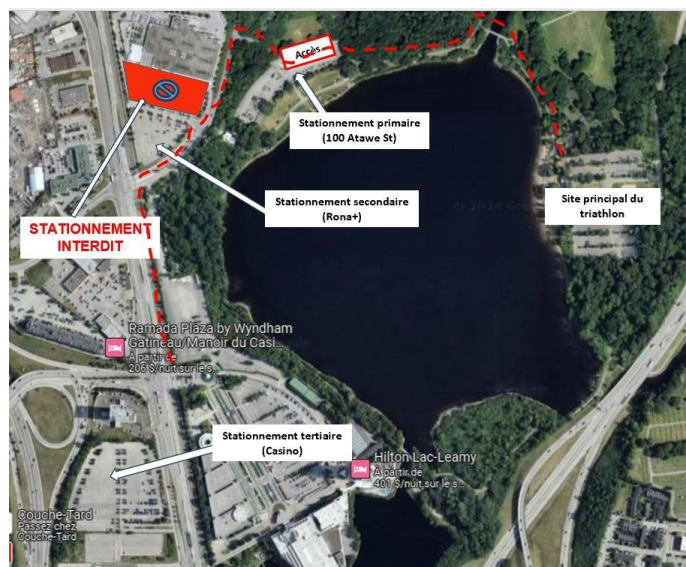
✓ Le stationnement y est gratuit pour tous les participants et spectateurs.

En cas de débordement, des espaces de stationnement supplémentaires seront disponibles gratuitement dans des secteurs désignés du **RONA+** ainsi que du **stationnement P6 du Casino du Lac-Leamy**. Les responsables du stationnement sur place vous dirigeront vers les espaces disponibles.

⚠ Important : si vous utilisez le stationnement du RONA+, assurez-vous de vous garer uniquement dans les zones identifiées pour le Triathlon de Gatineau et indiquées par nos bénévoles.

🚗 Tout véhicule stationné dans une zone non autorisée pourrait être remorqué aux frais du propriétaire.

🧑 Merci de suivre les indications de nos équipes afin d'assurer une circulation fluide et sécuritaire pour tous.





Accès au site

Depuis les stationnements, **prévoyez une marche d'environ 10 à 15 minutes pour rejoindre le site de l'événement.**



Nous vous recommandons de planifier votre arrivée en conséquence, particulièrement si vous devez récupérer votre trousse, votre puce ou préparer votre équipement avant votre départ.



L'accès au site se fera en contournant le lac par le **côté nord**.



La piste du côté sud sera fermée pendant l'événement.



Circulation routière

L'accès en véhicule au site principal du triathlon, situé au **100, promenade du Lac-Leamy**, sera impossible le jour de l'événement.



La promenade du Lac-Leamy demeurera fermée à la circulation jusqu'à **17 h**.



Nous rappelons également qu'il est interdit de :

- camper sur le site;
- stationner un véhicule durant la nuit;
- laisser du matériel ou des équipements sur le site de la plage pendant la nuit.



Le boulevard Fournier sera également fermé à la circulation de **6 h à 17 h**, entre les rues Jacques-Cartier et Joanisse.

Merci de prévoir vos déplacements en conséquence.

 Communiquez avec nous

Une question avant l'événement ou le jour de la course ?

 Courriel : info@triathlongatineau.ca

 Facebook :
[Triathlon Gatineau Facebook](#)

Notre équipe se fera un plaisir de vous aider. 😊

Le Club Espoir Triathlon Gatineau
vous remercie de votre soutien!





Ensemble pour un Triathlon plus écoresponsable

Le Triathlon de Gatineau 2026 s'engage à réduire son impact environnemental grâce à de nombreuses initiatives écoresponsables et à une gestion responsable des matières résiduelles.

🏆 Grâce aux efforts de notre équipe, de nos partenaires et de nos participants, nous sommes fiers de viser et maintenir les plus hauts standards de la certification ÉcoTQ de Triathlon Québec.

Votre collaboration est essentielle au succès de cette démarche.



Brigade verte

Tout au long de la journée, notre **Brigade verte** sera présente sur le site pour :

- accompagner les participants;
- répondre aux questions;
- favoriser les bonnes pratiques environnementales;
- soutenir la gestion des matières résiduelles.

N'hésitez pas à leur demander conseil.



Gestion des matières résiduelles

Des stations de tri seront installées à différents endroits sur le site.

Vous y trouverez :

-  Compost
-  Recyclage
-  Déchets ultimes

Chaque station sera clairement identifiée et des bénévoles de la Brigade verte seront disponibles pour vous aider à faire le bon choix.

Hydratation et réduction des déchets

- 🚫 Les contenants en mousse de polystyrène ne sont pas autorisés sur le site.
 - 🗑️ Aux stations de ravitaillement, des verres compostables seront utilisés.
 - 💧 Des stations de remplissage d'eau seront également disponibles.
 - 👉 Pensez à apporter votre propre bouteille réutilisable afin de réduire la consommation de contenants à usage unique.
-

Une alimentation responsable

Nous vous invitons à adopter quelques gestes simples :

- utiliser des sacs réutilisables pour vos collations;
- éviter les emballages à usage unique lorsque possible;
- privilégier des produits peu emballés;
- limiter le gaspillage alimentaire.

🌱 Prenez seulement ce dont vous avez besoin et consommez ce que vous prenez.

Chaque petit geste contribue à faire du Triathlon de Gatineau un événement plus durable pour tous. ❤️

Transport durable

Lorsque possible, privilégiez les modes de déplacement à faible impact environnemental pour vous rendre à l'événement :

- 🚶 Transport actif (marche ou vélo)
- 🚌 Transport en commun
- 🚗 Covoiturage

Chaque déplacement plus durable contribue à réduire l'empreinte environnementale de l'événement et à préserver le magnifique environnement du parc du Lac-Leamy.

Merci de nous aider à demeurer un leader de l'écoresponsabilité au Québec

L'engagement des participants, bénévoles, partenaires et spectateurs est essentiel au succès de nos initiatives environnementales.

 Le Triathlon de Gatineau a notamment reçu le **Prix Vivats Recyc-Québec – Événement écoresponsable – Réduction à la source**, décerné lors du Gala du Conseil québécois des événements écoresponsables.

Ensemble, continuons à faire du Triathlon de Gatineau 2026 une référence en matière d'événements sportifs responsables et durables.

 **Chaque geste compte. Merci de faire partie de la solution !**



Bienvenue en Outaouais, une région où énergie et passion se rencontrent dans un décor naturel exceptionnel. En plus de vivre l'effervescence du Triathlon de Gatineau, les athlètes auront l'occasion de découvrir une destination vibrante, riche en expériences et en inspiration. Entre nos musées, nos événements culturels et nos paysages à couper le souffle, l'Outaouais offre un terrain de jeu unique aux amateurs de plein air et d'activités sportives. Profitez de votre séjour à Gatineau pour explorer tout ce que la région a à offrir!

OUTAOUAIS
tourismeoutaouais.com

GATINEAU
POUR
LA
VIE

DÉCOUVREZ LA
RÉGION!