



Guide de l'athlète 2025

13^e édition - samedi, 10 mai 2025

Merci à nos partenaires :



Une course propulsée par :



Mot de bienvenue – Défi PhysioExtra 2025

Bienvenue à la 13e édition du Défi PhysioExtra, votre rendez-vous annuel de course à pied à Terrebonne!

Le samedi 10 mai, vous serez nombreux à prendre le départ sur les magnifiques sentiers de la TransTerrebonne, dans une ambiance chaleureuse et rassembleuse. Que vous soyez un passionné de course ou que vous participiez simplement pour le plaisir de bouger, nous sommes heureux de vous accueillir pour cette journée de dépassement, de camaraderie et d'énergie positive.

Grâce à l'appui indéfectible de notre partenaire principal, PhysioExtra, et à l'engagement de nos précieux bénévoles et partenaires, le Défi est devenu un événement incontournable dans la région.

Participer au Défi PhysioExtra, c'est aussi encourager le développement du triathlon dans la région. En effet, tous les profits de l'événement servent à soutenir le club Triathlon Rive-Nord, permettant ainsi d'offrir des activités, des entraînements et des compétitions aux jeunes et aux adultes de la région.

Merci d'être au rendez-vous encore cette année. Bonne course, et surtout... amusez-vous!

— L'équipe du Défi PhysioExtra

Une course propulsée par :

Lieu de l'évènement

Le départ et l'arrivée se font à l'école des Trois-Saisons située au **1658 boul. des Seigneurs, Terrebonne, QC, J6X 4T1.**

Horaire de l'évènement

Les inscriptions en ligne resteront ouvertes jusqu'au 8 mai à minuit. Il sera possible de s'inscrire sur place le jour de l'évènement, à partir de 7h00 avec carte de crédit. Venez courir avec nous, même à la dernière minute !

Veillez arriver 1 heure avant votre course pour vous assurez d'avoir assez de temps pour retirer votre dossard si vous ne l'avez pas fait la veille et pour bien vous préparer et écouter les consignes de course.

Vendredi 9 mai

18h00 à 20h00 Retrait des dossards (possible aussi la journée de la course) - École des Trois-Saisons, 1658 boul. des Seigneurs, Terrebonne, QC J6X 4T1

Samedi 10 mai

7h00	Ouverture des inscriptions sur site
8h45	Départ Bike and Run 10 km
9h00	Départ 21.1 km, commandité par Climatisation NDS-Pro
9h15	Départ 10 km, commandité par les Complexes Sportifs Terrebonne
10h00	Départ 5 km – Défi des entreprises, commandité par Jean-Coutu
10h05	Remise des médailles Bike and Run
10h30	Départ 2 km
10h35	Remise des médailles 10 km
10h45	Départ 5 km, commandité par Équipe Keven Hernandez RE/MAX
11h00	Remise des médailles 21.1 km, 5 km entreprises, 2 km
11h30	Remise des médailles 5 km
11h45	Départ 1 km (7 à 11 ans)
11h50	Départ 1 km (6 ans et moins)
12h00	Départ 500 m – Course qui fait la différence
12h05	Remise des médailles 1 km (7 à 11 ans)

Une course propulsée par :

Retrait des dossards

Lieu : École des Trois-Saisons - 1658 boul. des Seigneurs, Terrebonne, QC, J6X 4T1

Heure : La veille de 18h00 à 20h00 et à partir de 7h00 le jour de la course

À apporter : Pièce d'identité et confirmation d'inscription

Inclus avec l'inscription :

- Dossard avec puce de chronométrage
- Ravitaillement « **Spark Sport Nutrition** » sur le parcours (10 km et 21.1 km)
- Goûter d'après-course
- Photographe sur site
- Équipe de premiers soins professionnelle
- Assurances
- Service de garderie (inscription avant la course obligatoire)

Notez que vous pouvez retirer le dossard d'une autre personne en ayant une copie de sa pièce d'identité et sa preuve d'inscription.

Distances proposées et parcours

Le Défi Physio Extra propose une variété de distances accessibles à tous les types de coureurs, du débutant au plus expérimenté. Consultez les cartes des parcours et les informations techniques directement sur notre site web:

[500 m,](#)

[1 km,](#)

[2 km,](#)

[5 km,](#)

[5 km Défi des entreprises,](#)

[10 km,](#)

[10 km Bike and Run,](#) et

[21.1 km.](#)

Tous les coureurs doivent avoir terminé leur course pour 12h10.

Une course propulsée par :

À propos du parcours – La TransTerrebonne

Le Défi Physio Extra se déroule sur les magnifiques sentiers de la TransTerrebonne, un réseau boisé apprécié des marcheurs, cyclistes et coureurs. Le parcours emprunte des surfaces en poussière de roche, relativement stables, mais pouvant comporter certains défauts naturels tels que des racines, trous ou surfaces inégales. Le dénivelé est modéré, avec quelques sections en montée et descente.

- Les sentiers restent ouverts au public pendant l'événement. Nous demandons donc à tous les participants d'être vigilants, de garder la droite et de partager l'espace avec respect.
- Le parcours est clairement indiqué grâce à des balises visibles et du marquage au sol pour vous orienter tout au long de votre course. Suivez également les indications des bénévoles postés aux endroits clés.
- Une traversée de rue est prévue (5 km +) au niveau de la rue Plaisance, qui demeure ouverte à la circulation automobile. Soyez particulièrement attentifs à cet endroit et respectez les consignes de sécurité transmises par les bénévoles.
- Les poussettes sont PERMISES sur le parcours. Placez-vous en fin de file de départ.
- Les chiens ne sont PAS PERMIS sur le parcours.

Ravitaillement et sécurité

Que vous participiez pour le plaisir ou pour la performance, il est essentiel de bien connaître les ressources mises à votre disposition le jour de l'événement. Les informations qui suivent vous aideront à courir en toute sécurité, à rester bien hydraté et à profiter pleinement de votre expérience au Défi Physio Extra.

- Ravitaillement : Points d'eau et Spark Nutrition
5 km : au km 2,5
10 km : aux km 2,5 – 7,5
21.1 km : aux km 2,5 – 5,5 – 10,5 – 15,5 – 18,5
- Sécurité : Présence d'une équipe de premiers soins professionnelle sur le site disponible au **(438) 529-5885**
Présence d'un vélo d'ouverture et de fermeture de course
- Toilettes : Disponibles à l'intérieur de l'école des Trois-Saisons
- Vestiaires : Disponibles à l'intérieur de l'école des Trois-Saisons

Règlements généraux

Tous les participants doivent porter **leur dossard à l'avant, bien visible en tout temps** pendant la course. Le dossard est essentiel pour assurer un bon chronométrage et la sécurité sur le parcours.

Une course propulsée par :

Les départs se font en peloton. Nous vous demandons de vous positionner dans la file de départ en fonction de votre rythme prévu (coureurs rapides à l'avant, débutants ou marcheurs vers l'arrière) afin de faciliter un départ fluide et sécuritaire pour tous.

Le chronomètre officiel se déclenche automatiquement lorsque vous franchissez le tapis de départ sous l'arche, et s'arrête lorsque vous passez à nouveau sur le tapis d'arrivée. Il n'est donc pas nécessaire de se précipiter au signal de départ.

En sentier, il est important de garder la droite, de laisser passer les coureurs plus rapides, et de respecter la nature et les autres usagers. Le respect mutuel et la courtoisie sont essentiels pour une belle expérience de course.

Règlements Bike and Run

L'épreuve Bike and Run se fait en équipe de deux personnes qui se partagent un seul vélo. À tour de rôle, un membre court pendant que l'autre pédale. Les changements de rôle peuvent se faire autant de fois que désiré, mais uniquement à pied, sans monter ou descendre en mouvement.

Principales règles à respecter :

- Port du casque obligatoire pour le participant à vélo.
- Le vélo doit être en bon état mécanique (freins fonctionnels, pneus bien gonflés, etc.).
- Le respect du parcours et des consignes de sécurité est essentiel.
- L'équipe doit franchir la ligne d'arrivée ensemble, à pied ou avec le vélo à côté.
- Il est interdit de rouler à deux sur le vélo ou d'échanger avec une autre équipe.

Cette épreuve est accessible et conviviale, mais le plaisir et la sécurité sont les priorités.

Pour le règlement complet : www.triathlonquebec.org

Règlements Défi des entreprises

Le Défi des entreprises est une épreuve amicale de 5 km, conçue pour rassembler les collègues autour d'un défi sportif motivant.

Fonctionnement :

- Chaque équipe est composée de 3 personnes d'une même organisation.
- Les participants courent individuellement le parcours de 5 km.
- Aucune obligation de courir ensemble : les membres peuvent prendre le départ en même temps ou à leur rythme.
- Le classement des équipes est calculé à partir des deux meilleurs temps de l'équipe.

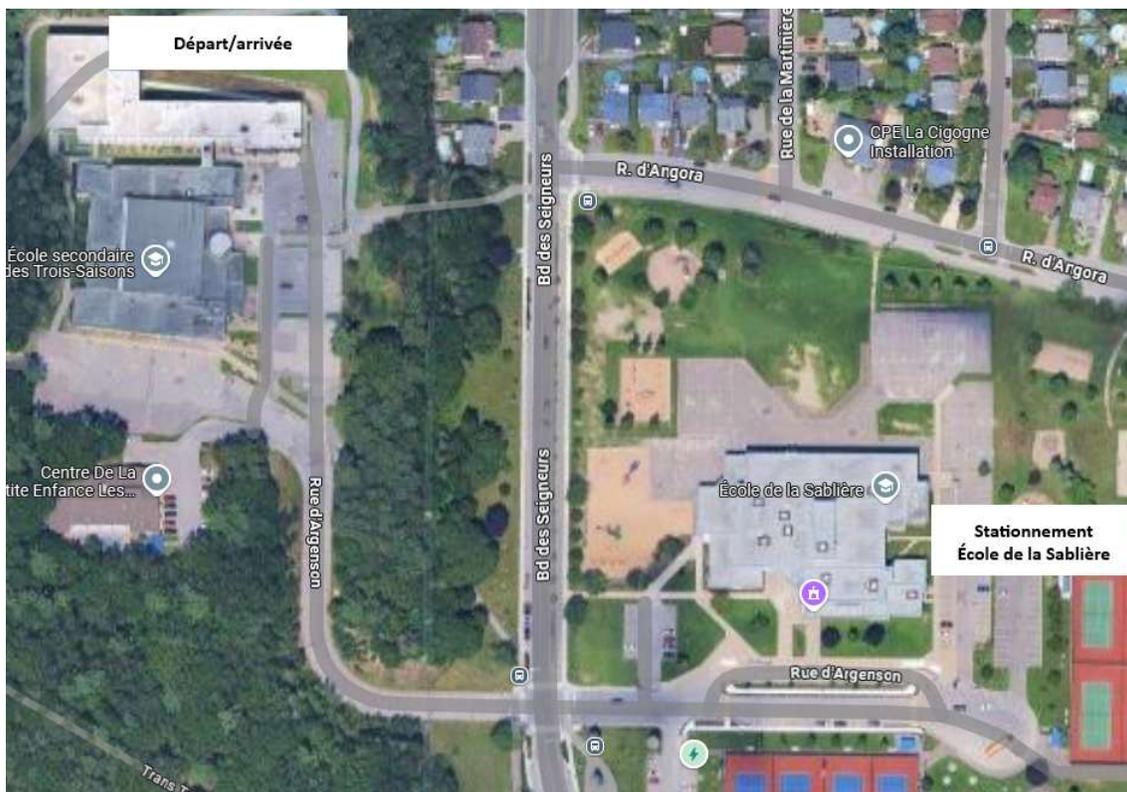
Les tenues aux couleurs de votre organisation sont les bienvenues !

Une course propulsée par :

Accès et stationnement

Le stationnement sera possible dans les rues avoisinantes autour de l'École des Trois-Saisons.

Des places seront également disponibles dans le stationnement de l'École de la Sablière, située à quelques minutes de marche du site de départ. Veuillez prévoir un temps suffisant pour vous rendre à pied à l'aire de départ. Des indications seront en place pour vous orienter.



Sur le site

Une ambiance festive vous attend sur le site avec de l'animation tout au long de la journée ! Des jeux gonflables feront le bonheur des enfants, et une fontaine d'eau sera accessible sur place — n'oubliez pas d'apporter votre bouteille réutilisable pour rester bien hydraté.

Une course propulsée par :

Après la compétition

Médailles de participation

Si vous avez choisi de recevoir une médaille lors de votre inscription, celle-ci vous sera remise à la ligne d'arrivée. Merci de ne pas bloquer le passage des coureurs et de vous diriger vers l'aire ouverte après votre course.

Résultats

Les résultats seront disponibles en ligne sur [MS1 Timing](#) immédiatement après la course. Afin de réduire notre empreinte écologique, il n'y aura PAS d'affichage des résultats sur papier sur le site de l'événement.

Médailles de classement

Des médailles de classement général (or, argent et bronze) seront remises pour les courses suivantes : 1km (7 à 11 ans), 2 km, 5km, 10 km, 10 km Bike and run, 21.1 km.

Les remises de médailles se dérouleront au podium dans l'aire ouverte selon l'horaire publiée.

Les médailles non réclamées avant 13h00 le jour de l'événement ne seront pas envoyées par la poste.

Collation d'après-course

Une petite collation d'après-course sera offerte en partie par Metro et les Producteurs de lait de Lanaudière. Les athlètes participants devront OBLIGATOIREMENT présenter leur dossard pour récupérer leur repas.

Soins aux athlètes

Le soutien médical sera assuré par Équipe Médicale Inc.

Numéro d'urgence : (438) 529-5885

De plus PhysioExtra offrira des soins de massothérapie/physiothérapie gratuits aux athlètes sur le site. N'hésitez pas à les visiter.

Photos

Les photos de l'évènement seront disponibles à partir du site www.defiphysioextra.ca quelques jours après la course.

Une course propulsée par :

Informations et contacts

Site web officiel : www.defiphysioextra.ca
Courriel : course@triathlonrivenord.com
Facebook : [Défi PhysioExtra](#)

Une course propulsée par :



ATTENTION!

La tique peut transmettre
la maladie de Lyme

Demeurez dans les sentiers



Utilisez
du chasse-
moustiques



Portez
des vêtements
longs et clairs



Prenez un bain
ou une douche
après l'activité



Examinez votre
corps au retour
de l'activité

Taille réelle de la tique adulte

AVANT LA PIQÛRE →



Soyez vigilants!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 



ATTENTION!

La tique peut transmettre
la maladie de Lyme

Demeurez dans les sentiers

- 1 Utilisez du chasse-moustiques
- 2 Portez des vêtements longs et clairs
- 3 Prenez un bain ou une douche après l'activité
- 4 Examinez votre corps au retour de l'activité

Taille réelle de la tique adulte

AVANT LA PIQÛRE →



Soyez vigilants!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 