Guide de l’athlète

2026

14e édition - samedi, 16 mai 2026

Merci à nos partenaires :

Une course propulsée par :

Mot de bienvenue – Défi PhysioExtra 2026

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons pour une nouvelle édition du Défi PhysioExtra!

Encore une fois cette année, vous serez réunis sur les superbes parcours de la TransTerrebonne pour vivre une expérience sportive à la fois stimulante et conviviale. Que vous soyez là pour battre un record personnel, relever un défi ou simplement profiter du moment, votre présence contribue à faire de cet événement un succès.

Le Défi PhysioExtra, c'est bien plus qu'une course : c'est un rassemblement de passionnés, une célébration du mouvement et une occasion de partager une énergie collective unique. Cet événement ne pourrait avoir lieu sans le soutien précieux de notre partenaire principal, PhysioExtra, ainsi que l'implication remarquable de nos bénévoles et collaborateurs.

En participant, vous contribuez également à une cause importante : le développement du triathlon dans la région. Les fonds amassés permettent de soutenir le club Triathlon Rive-Nord et d'encourager la pratique sportive auprès des jeunes et des adultes.

Merci de faire partie de cette belle aventure. Nous vous souhaitons une journée mémorable, à la hauteur de vos efforts et de votre enthousiasme.

Bonne course!

— L'équipe du Défi PhysioExtra

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 13 mai à minuit. Il sera possible de s'inscrire sur place le jour de l'événement, à partir de 7 h, avec une carte de crédit. Venez courir avec nous, même à la dernière minute !

Veuillez arriver au moins une heure avant votre course afin de vous assurer d'avoir suffisamment de temps pour récupérer votre dossard, si ce n'est pas déjà fait la veille, ainsi que pour bien vous préparer et prendre connaissance des consignes de course.

Vendredi 15 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 16 mai

7h00	Ouverture des inscriptions sur site
9h00	Départ 21.1 km
9h15	Départ 10 km, commandité par les **Complexes Sportifs Terrebonne**
10h00	Départ 5 km – Défi des entreprises, commandité par **Jean-Coutu**
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), commandité par **Gym La Tribu**
11h50	Départ 1 km (6 ans et moins), commandité par **Gym La Tribu**
12h00	Départ 500 m – Course qui fait la différence
12h05	Remise des médailles 1 km (7 à 11 ans)

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
- Lapins de chronométrage
- Ravitaillement sur le parcours (5, 10 km et 21.1 km)
- Goûter d'après-course et animation sur site
- 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, et

21.1 km.

NOTES : Les parents peuvent accompagner leurs enfants pour les courses de 500 m et 1 km.
Tous les coureurs doivent avoir terminé leur course pour 12h10.

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 électrolytes
  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
  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

Puisqu'il s'agit d'une course en sentier, les participants peuvent être exposés aux tiques, qui peuvent transmettre la maladie de Lyme.

Soyez vigilants et adoptez des mesures de prévention de base. Consultez l'affiche en annexe pour tous les détails.

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.

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 Défi des entreprises

Le Défi des entreprises est une épreuve amicale de 5 km, conçue pour rassembler des 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 !

Accompagnateurs

Les parents sont autorisés à accompagner leur enfant lors des épreuves du 1 km et du 500 m. Toutefois, pour des raisons de sécurité et de fluidité sur le parcours, aucun accompagnateur n'est permis pour les autres courses.

Vous pouvez encourager les participants près de la zone de départ et d'arrivée pour faciliter les déplacements et permettre de profiter de plusieurs moments de la course. Il est également possible d'aller encourager sur le parcours, à condition de ne pas nuire à la circulation des coureurs ni d'entraver le travail des bénévoles.

Des jeux gonflables seront aussi disponibles pour les enfants au site de départ/arrivée.

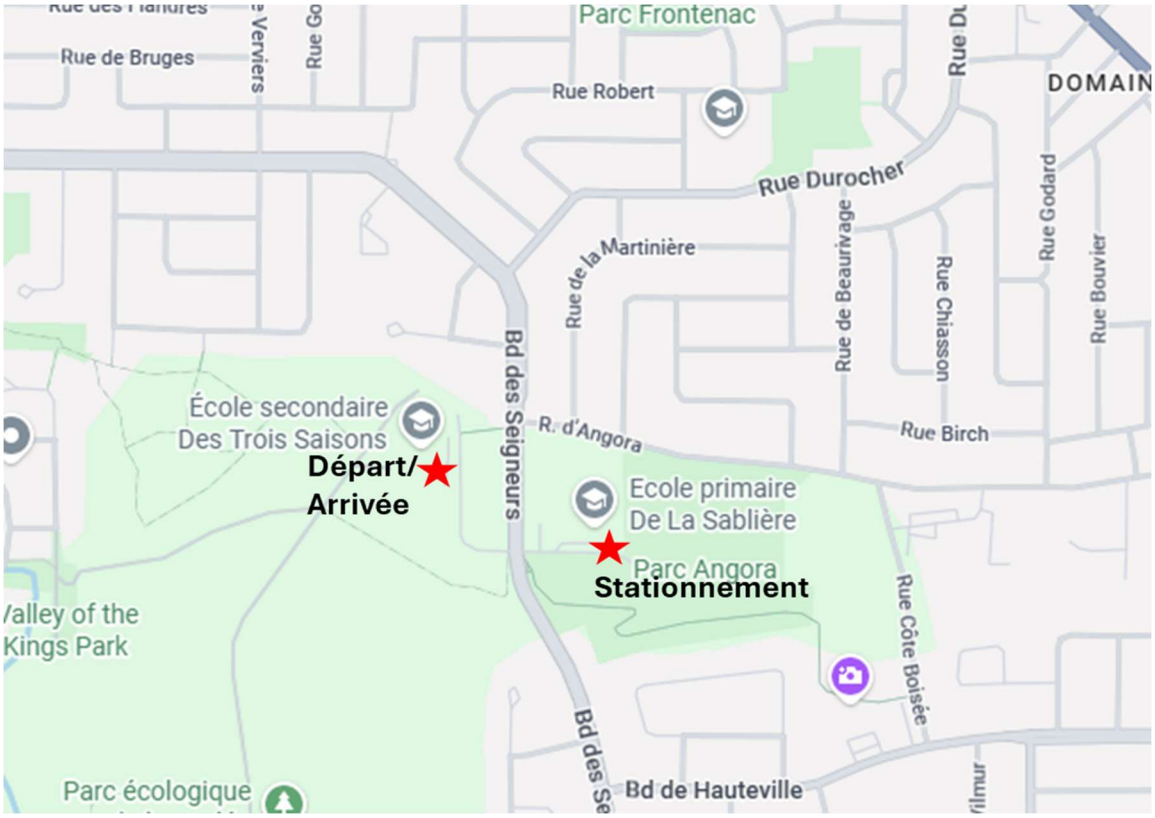
Avec plus de 1 000 participants attendus, nous vous demandons de faire preuve de vigilance et de collaboration afin d'assurer une expérience agréable et sécuritaire pour tous.

N'oubliez pas d'apporter votre chaise ainsi que des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.

Accès et stationnement

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

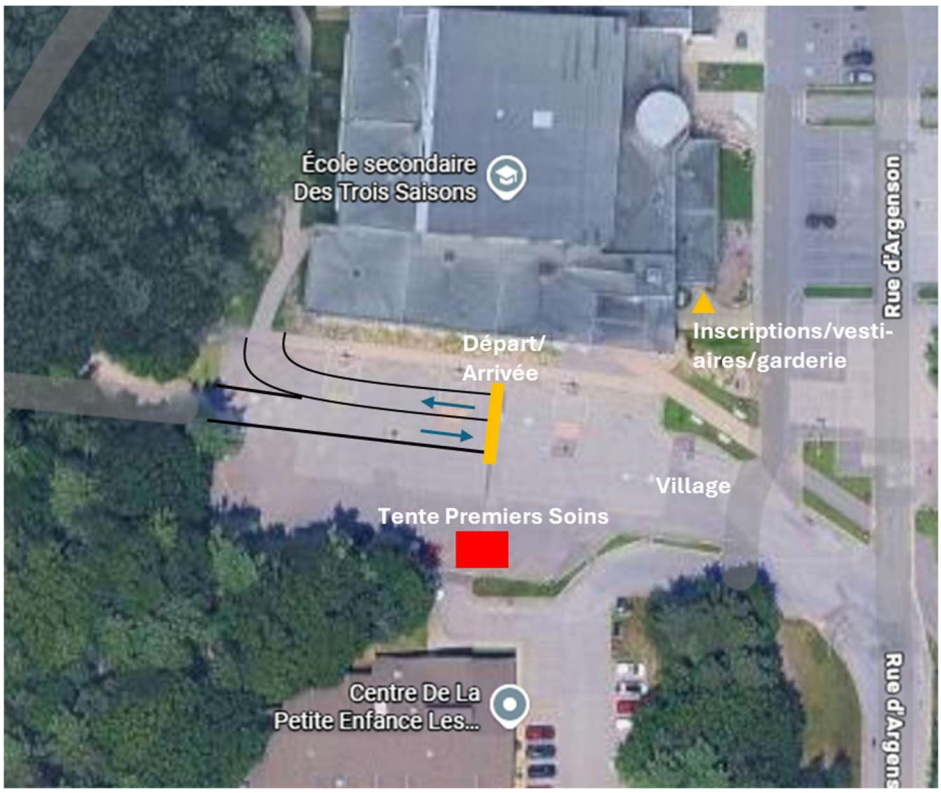
Des places seront également disponibles dans le stationnement de l'École de la Sablière, située à quelques minutes de marche du site de départ. Veuillez prévoir un temps suffisant pour vous rendre à pied à l'aire de départ. Des indications seront en place pour vous orienter.



Une course propulsée par :

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.



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. Un numéro d'urgence sera visible sur chaque dossard en cas de besoin.

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.

Informations et contacts

Site web officiel : www.defiphysioextra.ca
Courriel : course@triathlonrivenord.com
Facebook : Défi PhysioExtra

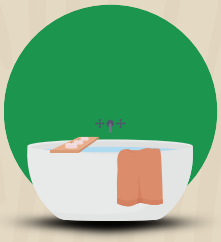
ATTENTION!

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

Pour plus de détails, consultez la page : Se protéger et protéger ses animaux des piqûres de moustiques et de tiques de Québec.ca.

Soyez vigilants!

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec