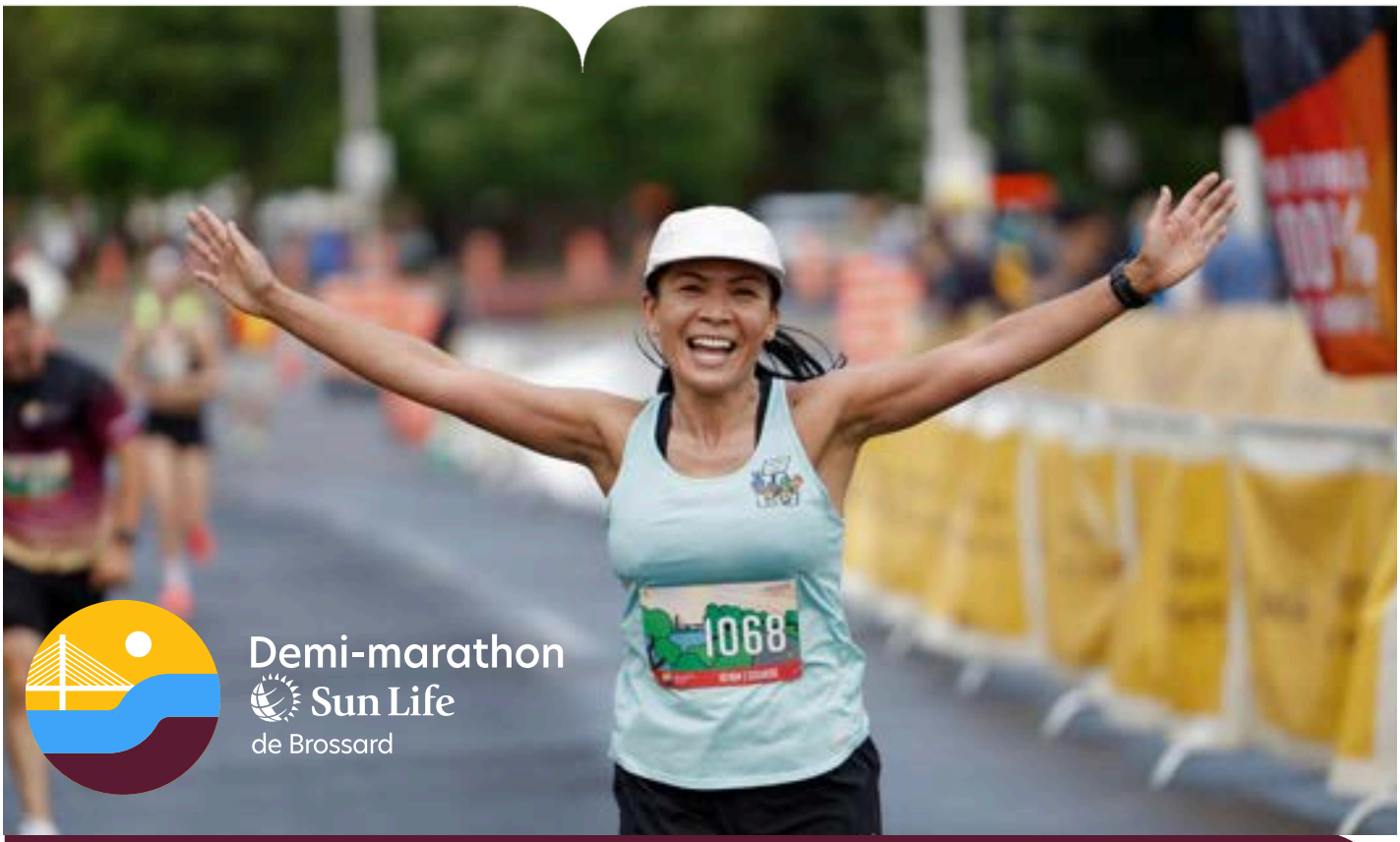


Demi-marathon
Sun Life
de Brossard

Guide du participant

courses Thématiques
Sun Life

- 1
- 5
- 10
- 21.1

23 août 2026

Récupération des dossards

Horaire

Vendredi le 21 août de 13 h à 21 h	**Sports Experts DIX30** 9405 Boul. Leduc, Brossard, QC J4Y 0A5. *Surprise ! Vous avez 15% de rabais en magasin*
Samedi le 22 août de 9 h à 16 h	
Dimanche le 23 août à partir de 6 h	**Hôtel de ville** 2001 Boul. de Rome, Brossard, QC J4W 3K5.

Fin de la remise des dossards selon la distance (dimanche)

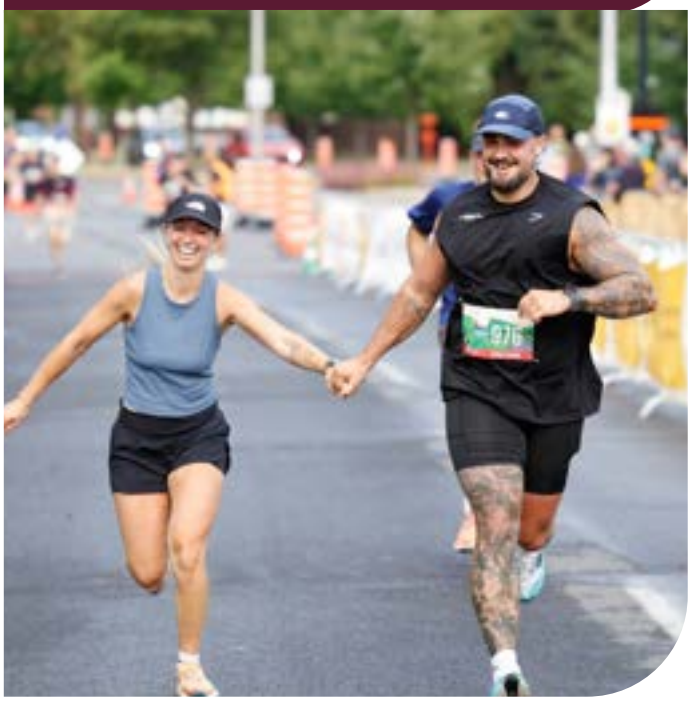
21.1 km	jusqu'à 7 h 30
10 km	jusqu'à 7 h 15
5 km	jusqu'à 9 h 30
1 km	jusqu'à 11 h 00

Informations importantes

Pour récupérer votre trousse, il est essentiel d'avoir votre numéro de dossard, qui vous a été envoyé par courriel il y a quelques jours. **N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.**

Vous n'avez pas votre numéro de dossard ? **Cliquez ici.**

Nous vous recommandons fortement de récupérer votre trousse le vendredi ou le samedi. Si vous préférez la récupérer le dimanche matin, veuillez arriver au moins une heure à l'avance.



Pour les modifications de distance ou les transferts de dossard, ceux-ci doivent désormais être effectués sur place. Nous vous recommandons vivement de procéder à ces changements le vendredi ou le samedi. **Veuillez noter que des frais de 6,95 $ s'appliquent.**

Vous pouvez récupérer la trousse d'une autre personne en présentant la preuve d'autorisation de récupération et une copie de sa pièce d'identité. Pour la preuve d'autorisation, **cliquez ici.**

Pour les personnes qui ont opté pour la livraison à domicile, vous recevrez par la poste votre trousse comprenant votre dossard et, si sélectionné ou acheté, votre chandail. Pour tout autre article de la boutique, rendez-vous sur place.

Les inscriptions sur place sont acceptées jusqu'à 30 minutes avant chaque départ sauf si nous affichons complet.



Notre politique d'inscription

Pour tout savoir sur notre politique d'inscription, y compris l'assurance-annulation, la procédure de transfert de dossard, le changement de distance et toute autre question liée à votre inscription, nous vous invitons à consulter notre politique **ici**.

Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question, écrivez-nous à **info@coursesthematiques.com.**

Concours !

Récupère ton dossard vendredi ou samedi et profite-en pour remplir un coupon sur place !

MISE EN FORME Econofitness



Tu pourrais gagner un des deux abonnements Platine d'un an chez Econofitness

Chaque dossard récupéré équivaut à une chance de participer au concours.

Boutique

Lors de votre inscription, avez-vous ajouté un ou plusieurs articles de notre boutique à votre commande ?

Vous pourrez récupérer ces articles au kiosque Boutique, pendant les **mêmes horaires que la remise des dossards.**

Veuillez noter que le chandail officiel de course, pour adultes et enfants, est remis directement lors de la récupération de la trousse. Les autres articles (ceintures pour dossard, crewnecks, gourdes, etc.) sont distribués séparément à la boutique.

Il est également possible de faire des achats lors de la remise des dossards et de récupérer votre commande le jour de l'événement.



Découvrir le parcours en collaboration avec CAMPUS

CAMPUS

BRIX
RECHARGÉ PAR LA NATURE
REFUEL NATURALLY

GROUPE GOULET sports experts

Shake-out run

Récupérez votre dossard à l'avance et profitez-en pour participer à une shake-out run avec Campus. C'est l'occasion idéale d'échanger, de courir à un rythme léger et de bénéficier des conseils d'experts, tout en profitant de dégustations exclusives offertes par Brix.

Samedi le 22 août à 10 h

20 minutes et quelques lignes droites

Sports Experts DIX30
9405 Boul. Leduc, Brossard,
QC J4Y 0A5.

Pour en savoir plus : Cliquez ici



L'épreuve du 21.1 km

Heure du départ de la course : 8 h 15

Temps limite : 3h30

Départ et arrivée :
Hôtel de ville, 2001 Boul. de Rome,
Brossard, QC J4W 3K5.

Horaire des podiums : 10 h 30

Corrals

1	2	3	4
1h50 et moins	1h51 à 2h	2h01 à 2h20	2h21 et plus

Le numéro de votre corral est indiqué sur votre dossard.

Parcours

Découvrez le parcours détaillé comprenant les bornes kilométriques, les postes de ravitaillement et les toilettes en **cliquant ici.**

L'épreuve du 10 km

Heure du départ de la course : 7 h 45

Heure du départ de la marche : 7 h 50

Temps limite : 2 heures

Départ et arrivée :
Hôtel de ville, 2001 Boul. de Rome,
Brossard, QC J4W 3K5.

Horaire des podiums : 8 h 45

Corrals

1	2	3	4
50 min. et moins	51 min. à 1h.	1h01 à 1h10	1h11 et plus

Le numéro de votre corral est indiqué sur votre dossard.

Le départ des marcheurs se fera après le dernier corral. Il est interdit de courir (disqualification possible).

Parcours

Découvrez le parcours détaillé comprenant les bornes kilométriques, les postes de ravitaillement et les toilettes en **cliquant ici.**

L'épreuve du 5 km

Présenté par Sports Experts Groupe Goulet

Heure du départ de la course : 10 h 15

Heure du départ de la marche : 10 h 20

Temps limite : 1 heure

Départ et arrivée :
Hôtel de ville, 2001 Boul. de Rome,
Brossard, QC J4W 3K5.

Horaire des podiums : 11 h 15

Corrals

1	2	3	4
30 min. et moins	31 min. à 35 min.	36 min. à 40 min.	41 min et plus

Le numéro de votre corral est indiqué sur votre dossard.

Le départ des marcheurs se fera après le dernier corral. Il est interdit de courir (disqualification possible).

Parcours

Découvrez le parcours détaillé comprenant les bornes kilométriques, les postes de ravitaillement et les toilettes en **cliquant ici.**

L'épreuve du 1 km

Présenté par Enfant Soleil

Heure du départ de la course : 11 h 45

Temps limite : Aucune limite

Départ et arrivée :
Hôtel de ville, 2001 Boul. de Rome,
Brossard, QC J4W 3K5.

Horaire des podiums : 12 h 00

Il est à noter que seuls les enfants de **12 ans et moins** sont admissibles aux podiums.

Parcours



Informations générales

Site de l'événement

Hôtel de ville, 2001 Boul. de Rome,
Brossard, QC J4W 3K5.

Transport et stationnement

Rendez-vous à la course en REM !
Prenez le REM jusqu'à la **station Panama**, qui se trouve à un peu plus de **10 minutes à pied** du point de départ. Prenez ensuite le sentier multifonctionnel au sud de la station, puis descendez l'avenue Tisserand pour rejoindre l'évènement.
Pour plus de détails sur les titres et tarifs :
Titres et tarifs | REM

Pour consulter la carte des stationnements : Cliquez ici

Plan du site





Dépôt des sacs

Un endroit surveillé est à votre disposition pour y déposer vos effets personnels.

Repas après-course

Après l'effort, place au réconfort ! Vous pourrez récupérer votre repas après-course à la tente d'alimentation. Il se compose d'un wrap au poulet ou végétarien, d'une crème glacée Coaticook, d'un probiotique Bio-K, d'un fruit, d'une collation MadeGood et d'un jus Yesterday.

Nous avons une station de tri des déchets. Merci de bien vouloir déposer vos déchets à cette station.

Saviez-vous que plus de 70 % de nos déchets sont compostables ? Ce serait dommage qu'ils finissent dans les poubelles !

Premiers soins

Pour toute demande médicale, veuillez composer le numéro suivant : 514-307-0301.
Si la vie de la personne est en danger, contactez d'abord le 911, puis informez notre équipe médicale au numéro indiqué ci-dessus.
À l'endos de votre dossard se trouve également le numéro d'urgence.

Échauffement Idolem

De 7h à 7h30, rejoignez-nous pour un échauffement dynamique près de la ligne de départ, animé par Idolem.

Lapins de cadence

Nos lapins de cadence sur les distances de 21,1 km, 10 km et 5 km vous aident à atteindre vos objectifs. Pour le tableau complet, **cliquez ici.**

Chronométrage

En cas de problème de chronométrage ou pour toute question concernant votre temps, rendez-vous à la tente verte Sportstats ou contactez-les ici : **Sportstats**

Vos proches souhaitent vous suivre en direct ? Téléchargez l'application Sportstats : **Cliquez ici**

Médailles par catégorie d'âge

Vous avez remporté l'une des trois premières places dans votre catégorie d'âge ? Vous pourrez récupérer votre médaille à la tente des remises de prix.

Burinage de la médaille

Une gracieuseté de la Sun Life : faites graver gratuitement votre médaille en y ajoutant votre nom et votre temps. **Repérez la tente jaune !**

Nouveauté cette année : une file d'attente virtuelle sera mise en place afin que vous puissiez profiter du site en attendant votre tour. Un code QR sera affiché à l'entrée de la tente pour vous inscrire.

Sun Life

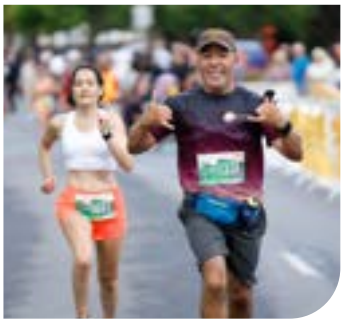
Photos

Dans un délai de 24 à 48 heures, vous pourrez récupérer gratuitement vos photos ici : **Mes photos**











Guide de nutrition

BRIX sera sur le parcours mais votre stratégie nutrition devrait être testée bien avant le jour J.

Profitez de parcours plats et accessibles à tous les niveaux. En marche comme en course, vous longerez les rives du fleuve Saint-Laurent. Pensez toutefois à bien planifier votre nutrition et votre hydratation, les températures d'août pouvant être exigeantes.

Avant vos longues sorties (45 minutes et plus)

Prenez une collation riche en glucides comme une gaufre ou des jujubes BRIX 15 à 30 minutes avant de commencer; cela permettra de repousser l'épuisement de votre réserve de glucides musculaires, appelé glycogène

Pendant vos longues sorties (60 minutes et plus)

Visez environ 25 g de glucides toutes les 30 minutes et commencez dans les 30 premières minutes. Évitez d'attendre de manquer d'énergie ou d'avoir faim pour vous alimenter: il faut être proactif!

Durée	Glucides
45 min - 1 h	25-60 g
1 h 30	75-135 g
2 h	100-180 g
2 h 30	125-225 g
3 h	150-270 g

Produits recommandés

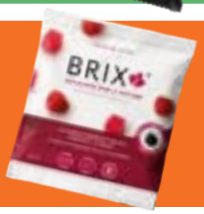
Gels BRIX :
25 g de glucides



Gaufres BRIX :
18 g de glucides



Jujubes BRIX :
49 g de glucides



Hydratation et électrolytes

Plus vous transpirez, plus vos besoins en sodium augmentent et l'eau seule ne remplace pas les minéraux perdus dans la sueur.

Recommandation

Selon la température et votre transpiration, privilégiez une boisson contenant des électrolytes à une concentration de 500 à 1 000 mg de sodium par litre.

Saviez-vous que le sirop d'érable est naturellement riche en minéraux essentiels, notamment le manganèse et le zinc? Il renferme également plus de 60 composés organiques appelés polyphénols, dont plus d'une vingtaine possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

enfant soleil

Courir pour la santé des enfants ♥

Grâce à vos dons, Enfant Soleil veille sur les petits et les plus grands depuis 1988, en soutenant les hôpitaux et organismes qui en prennent soin, aux quatre coins du Québec.

Nos initiatives de prévention permettent notamment d'outiller les enfants, quels que soient leur âge, leur provenance et leurs défis, pour qu'ils cultivent une santé globale, autant physique qu'émotionnelle.

Faites votre don ici !



Transformez votre défi en geste solidaire !
Lancez une campagne et courez pour la cause.
Contactez-nous à cbissonnettemontminy@enfantsoleil.ca pour en discuter.

Peu importe la distance courue, vous pouvez contribuer à offrir les meilleurs soins aux enfants.

Bonne course !





Merci de faire briller nos enfants de santé !

enfantsoleil.ca

Visitez notre blogue

coursesthematiques.com/blogue/



Le petit secret de l'été pour bien courir son marathon d'automne

Cet été qui vous fait suer à grosses gouttes est en train de vous fabriquer un avantage que vous ne pourrez pas acheter, ni simuler, ni rattraper plus tard dans l'automne.

Lire la suite



Courir au cœur de la nature protégée

On avait envie de te présenter deux milieux naturels d'exception, gérés et mis en valeur par notre partenaire Nature-Action Québec (NAQ), un organisme voué à la conservation des milieux naturels d'ici.

Lire la suite

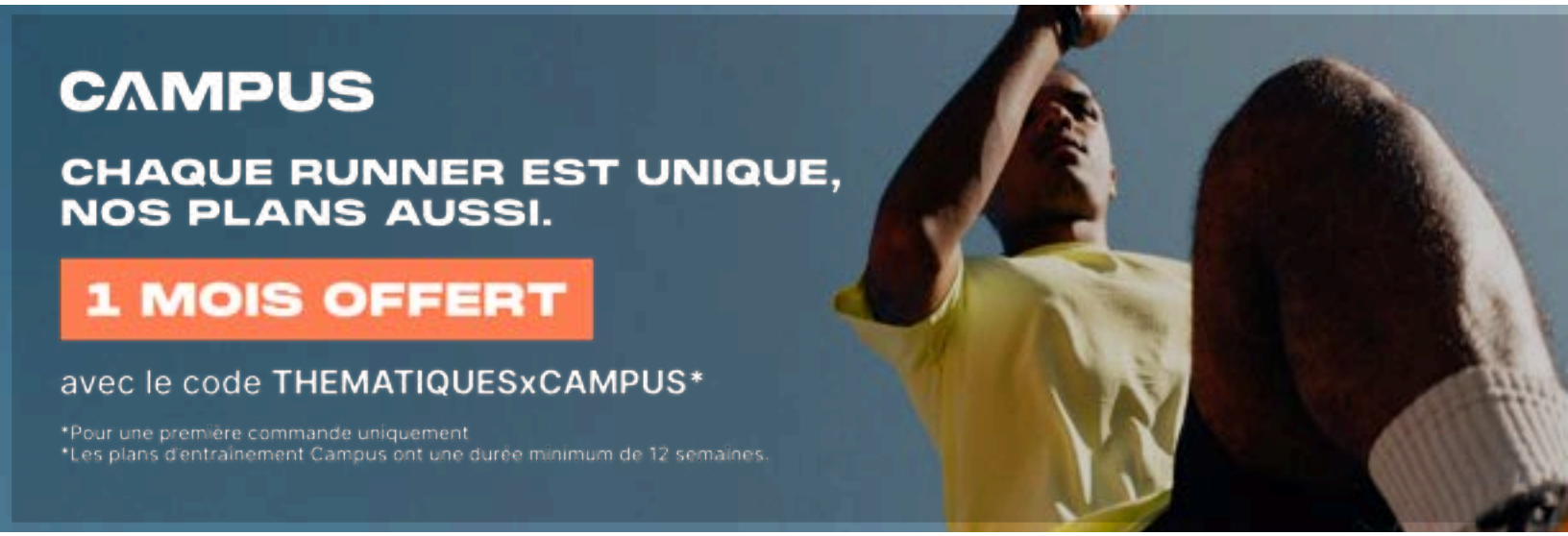


Comment bien se préparer pour une première course

Vous avez décidé de vous lancer un défi et vous inscrire à un premier 5 km ou 10 km? Voici comment vous entraîner dans le plaisir et en évitant les blessures.

Lire la suite

Découvrez des offres exclusives







Découvrez des offres exclusives







Merci à nos précieux partenaires

_courses Thématiques
Sun Life

Partenaire en titre

Sun Life

Partenaire public

brossard

Partenaires officiels

CAMPUS

BRIX
RECHARGÉ PAR LA NATURE
REFUEL NATURALLY

Physio Dynamik

SPEK

MISE EN FORME Econofitness

GROUPE GOULET sports experts

IDOLEM
HOT YOGA CHAUD

enfant soleil

YESTERDAY
BOISSON PÉTILLANTE

Bio-K+ PLUS

LAITERIE DE Coaticook Ltée

ST-AMBROISE
MCAUSLAN