

Marathon
Sun Life
de Granby

Guide du participant

_courses
Thématiques
Sun Life

- 1
- 2
- 5
- 10
- 21.1
- 42.2

4 oct.
2026

Récupération des dossards

Horaire

Vendredi le 2 octobre de 13 h à 20 h	**Pavillon Roger-Bédard** 230 Rue Drummond, Granby.
Samedi le 3 octobre de 9 h à 17 h	
Dimanche le 4 octobre à partir de 6 h	

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

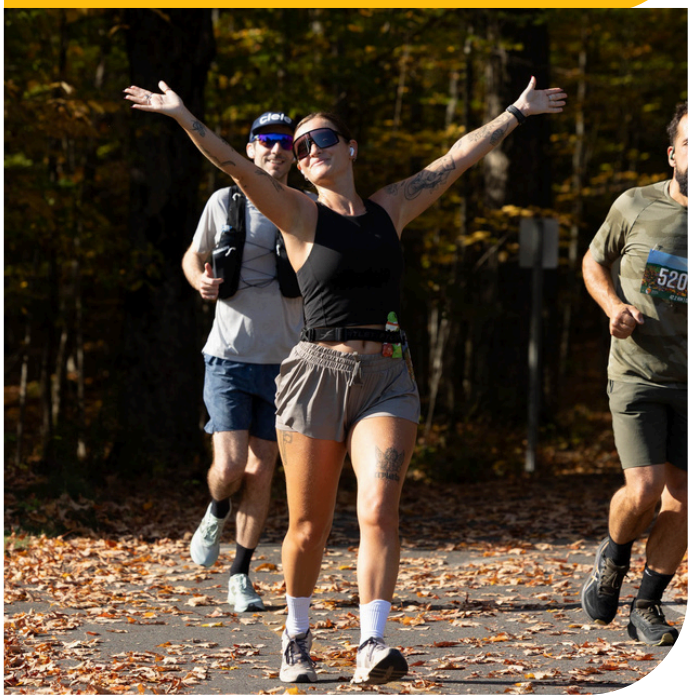
42.2 km	jusqu'à 7 h 45
21.1 km	jusqu'à 7 h 45
10 km	jusqu'à 7 h
5 km	jusqu'à 10 h
2 km	jusqu'à 12 h
1 km	jusqu'à 11 h 30

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, veuillez prévoir votre arrivée au moins 45 minutes avant l'heure limite de récupération.



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 abonnement 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.



L'épreuve du 42.2 km

Heure du départ de la course : 8 h 25

Temps limite : 5h45

Départ et arrivée :
Parc Daniel-Johnson
230 rue Drummond, Granby.

Horaire des podiums : 12 h 15

Corrals

1	2	3	4	5
3h30 et moins	3h31 à 3h50.	3h51 à 4h10.	4h11 à 4h30.	4h31 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 21.1 km

Heure du départ de la course : 8 h 25

Temps limite : 3h30

Départ et arrivée :
Parc Daniel-Johnson
230 rue Drummond, Granby.

Horaire des podiums : 10 h

Corrals

1	2	3	4	5
1h50 et moins	1h51 à 2h.	2h01 à 2h10.	2h11 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 :
Parc Daniel-Johnson
230 rue Drummond, Granby.

Horaire des podiums : 9 h 15

Corrals

1	2	3	4	5
50 min. et moins	51 min à 1h.	1h01 à 1h10.	1h11 à 1h20.	1h21 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

Heure du départ de la course : 10 h 45

Heure du départ de la marche : 10 h 50

Temps limite : 1 heure

Départ et arrivée :
Parc Daniel-Johnson
230 rue Drummond, Granby.

Horaire des podiums : 11 h 45

Corrals

1	2	3	4	5
30 min et moins	31 à 35 min.	36 à 40 min.	41 à 45 min.	45 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 2 km

Heure du départ de la course : 12 h 30

Temps limite : Aucune limite

Départ et arrivée :
Parc Daniel-Johnson
230 rue Drummond, Granby.

Horaire des podiums : 13 h

Tous les participants sont admissibles aux podiums.

Parcours



L'épreuve du 1 km

Heure du départ de la course : 12 h

Temps limite : Aucune limite

Départ et arrivée :
Parc Daniel-Johnson
230 rue Drummond, Granby.

Horaire des podiums : 12 h 25

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

Parcours



Informations générales

Site de l'événement

Parc Daniel Johnson
230 Rue Drummond, Granby, QC.

Transport et stationnement

Le covoiturage est fortement encouragé !

Navettes gratuites entre le stationnement du parc aquatique Amazoo et le parc Daniel-Johnson de **6 h 15 à 15 h 15.**

Pour consulter la carte des stationnements : Cliquez ici

Plan du site



Lapins de cadence

Nos lapins de cadence sur les distances de 30 km, 15 km, 10 km et 5 km vous aident à atteindre vos objectifs. Pour le tableau complet, **cliquez ici.**



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 chili avec pita, d'une crème glacée Coaticook, d'un yogourt liberté, d'un fruit, d'une collation MadeGood, d'une barre-tendre Nakd, d'un jus Yesterday et d'une bière Saint-Ambroise.

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 7 h 15 à 7 h 45, rejoignez-nous pour un échauffement dynamique près de la ligne de départ, animé par Idolem.

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.

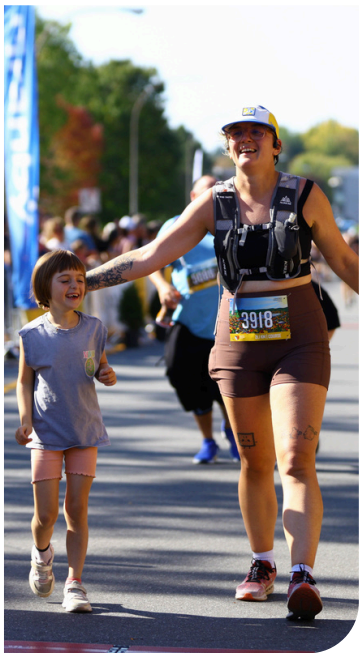
Sun Life

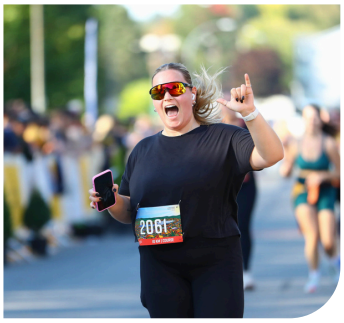
Photos

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











Guide de nutrition

BRIX
RECHARGÉ PAR LA NATURE
REFUEL NATURALLY

Le Marathon Sun Life de Granby approche à grands pas ! Les semaines d'entraînement sont derrière vous et il est maintenant temps de valider votre stratégie de course pour performer au maximum ou simplement profiter pleinement de l'événement.

Avez-vous votre plan ?

Le jour du défi n'est pas le moment d'improviser. Prenez quelques minutes pour penser à ces questions :

- Qu'allez-vous manger avant le départ?
- Quand allez-vous commencer à vous alimenter pendant l'effort?
- Où sont situés les ravitaillements sur le parcours ?

Pour vous aider, voici les **stations de ravitaillements** qui seront sur le parcours. Les électrolytes BRIX seront disponibles sur ces points pour vous permettre de refaire le plein.

Pendant votre défi

Durée	Glucides
30-45 min	25-50 g
45 min - 1 h 30	45-120 g
2 h	100-180 g
2 h 30	125-225 g
3 h	150-270 g

Stratégie optimale : toutes les 30 minutes pour de meilleures performances.

Produits recommandés

Gels BRIX :
25 g de glucides



Gaufres BRIX :
18 g de glucides



Jujubes BRIX :
49 g de glucides



Gardez vos habitudes

Choisissez des aliments et des produits que vous avez testés lors de vos longues sorties et qui vous procurent une énergie constante, sans inconfort digestif. Sinon, visez de la nutrition simple qui s'assimile bien, comme les gels à l'érable BRIX, qui ne contiennent que 1-3 ingrédients seulement.

Hydratation et électrolytes

Buvez suffisamment d'eau, mais pas trop! Une bonne hydratation consiste à remplacer l'eau et les minéraux perdus dans la sueur, pas plus, pas moins !

Recommandation

500-1000 mg de sodium par litre de boisson.



Run with the FLO

Courons sur le rythme de la vie

Run with the Flo rassemble la communauté sportive dans le but d'amasser des fonds pour l'**Association québécoise de la prévention du suicide (AQPS)**, en mémoire de Florence

Marathon Sun Life de Granby



Pourquoi contribuer?

Pour financer la **prévention**, la **formation &** la **mobilisation** des milieux en terme de **santé de mentale** partout au Québec.

OBJECTIF 2026
30 000$
en dons

Merch et **collecte de dons disponibles** sur **notre boutique en ligne** à notre **kiosque** lors de l'événement.
Tous les profits iront à l'AQPS.



Pour en savoir plus sur ***Run with the Flo***

Téléphone
1 866 APPELLE (277-3553)
SMS
Texto
535353
Clavardage
suicide.ca

AQPS

equiperunwiththeflo@gmail.com

Visitez notre blogue

coursesthematiques.com/blogue/



Courir pour la tête autant que pour les jambes

Ce que la course à pied peut apporter à la santé mentale et comment on peut transformer chaque kilomètre en geste de prévention.

Lire la suite



Hydratation : le mythe du chiffre magique

On pèse sa bouteille, on compte ses gorgées, on se pèse avant et après, et pourtant, certaines courses se terminent encore avec l'estomac qui ballotte ou la tête qui tourne.

Lire la suite



Savoir, c'est pouvoir : quoi faire pour la santé mentale des hommes

Même si les problèmes de santé mentale sont très répandus, ils demeurent tabous chez les hommes.

Lire la suite

Découvrez des offres exclusives

CAMPUS

CHAQUE RUNNER EST UNIQUE, NOS PLANS AUSSI.

1 MOIS OFFERT

avec le code THEMATIQUESxCAMPUS*

*Pour une première commande uniquement
*Les plans d'entraînement Campus ont une durée minimum de 12 semaines.





SPEK STRYVE II

SPEK

Spek construit des lunettes pour les athlètes qui vivent dehors. Des lunettes pensées pour les conditions réelles. Pas pour les vitrines. Pas pour les fiches techniques.
On croit qu'un produit honnête n'a pas besoin de crier. Que la performance devrait être accessible à quiconque en a besoin. Que le bon équipement ne devrait jamais forcer un choix entre la qualité et le prix.
Chaque paire qu'on conçoit existe pour une seule raison : enlever tout ce qui se met entre l'athlète et son activité. Zéro friction. Zéro compromis.

CODE RABAIS: CT15



PRODUIT DU QUÉBEC

SANS GLUTEN GLUTEN FREE

BRIX (MD)

RECHARGÉ PAR LA NATURE

REFUEL NATURALLY

UNE ENTREPRISE QUÉBÉCOISE

FAIT À PARTIR DE SIROP D'ÉRABLE LOCAL

10% DE RABAIS

Code CT10

Découvrez des offres exclusives

MISE EN FORME
Econofitness

GARDE LE PACE
SUR TES DÉPENSES.



IDOLEM
HOT YOGA CHAUD

NOUVEAUX ÉLÈVES

ESSAI GRATUIT
1 par personne, dans le studio de votre choix

8 EXPÉRIENCES DÉCOUVERTE
à faire en 30 jours
49,99$+tx

TERMINEZ LA COURSE.
DÉBLOQUEZ LE T-SHIRT.

Personnalisé avec votre nom, votre temps, votre distance et votre course.
Réservé aux finissants vérifiés.



Merci à nos précieux partenaires

courses Thématiques Sun Life

Partenaire en titre

Sun Life

Partenaire public

Granby Ville rayonnante

Sépaq Parc national de la Yamaska

Partenaires officiels

CAMPUS

BRIX RECHARGÉ PAR LA NATURE REFUEL NATURALLY

Cascades

lait

MISE EN FORME Econofitness

Physio Dynamik

SPEK

IDOLEM HOT YOGA CHAUD

YESTERDAY BOISSON PÉTILLANTE

nākd.

Yoplait LIBERTÉ

LAITERIE DE Coaticook Ltée

ST-AMBROISE MCAUSLAN

Cause partenaire

Run with the FLO

AQPS Association québécoise de prévention du suicide