

Guide du participant

courses Thématiques
Sun Life

- 1
- 5
- 10
- 15

8 nov. 2026

Récupération des dossards

Horaire

Samedi le 7 novembre de 10 h à 20 h	**École secondaire Ozias-Leduc** 525 Rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire, QC J3H 3N2
Dimanche le 8 novembre à partir de 6 h	

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

15 km — jusqu'à 7 h 45

10 km — jusqu'à 7 h 45

5 km — jusqu'à 10 h 30

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 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 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 samedi et profite-en pour remplir un coupon sur place !

IDOLEM
HOT YOGA CHAUD

Tu pourrais gagner un abonnement de 40 cours (valeur de 800 $) ou un des trois abonnements (valeur de 150 $ chacun) chez Idolem.

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

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 7 novembre à 10 h 30

525 Rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire, QC J3H 3N2

20 minutes et quelques lignes droites

Pour en savoir plus : Cliquez ici



L'épreuve du 15 km

Heure du départ de la course : 8 h 30

Temps limite : 2h30

Départ et arrivée :
525 Rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire, QC J3H 3N2

Horaire des podiums : 10 h 25

Corrals

1	2	3	4
1h20 et moins	1h21 à 1h30	1h31 à 1h40	1h41 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 : 8 h 30

Heure du départ de la marche : 8 h 35

Temps limite : 2h

Départ et arrivée :
525 Rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire, QC J3H 3N2

Horaire des podiums : 10 h 20

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

Heure du départ de la course : 11 h 15

Heure du départ de la marche : 11 h 20

Temps limite : 1 heure

Départ et arrivée :
525 Rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire, QC J3H 3N2

Horaire des podiums : 12 h

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

Heure du départ de la course : 12 h 20

Temps limite : Aucune limite

Départ et arrivée :
525 Rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire, QC J3H 3N2

Horaire des podiums : 12 h 45

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

Parcours



Informations générales

Site de l'événement

525 Rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire, QC J3H 3N2

Stationnement

Le covoiturage est fortement encouragé !

Pour consulter la carte des stationnements : Cliquez ici

Plan du site

Pour découvrir le plan du site et connaître l'emplacement des différentes installations, **cliquez ici.**

Lapins de cadence

Nos lapins de cadence sur les distances de 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.

Échauffement Idolem

De 7h45 à 8h15, rejoignez-nous pour un échauffement dynamique près de la ligne de départ, animé par Idolem.

IDOLEM
HOT YOGA CHAUD



Concours de costume

Repérez notre photographe officielle pour vous faire photographier dans votre costume ! Un concours sera ensuite lancé sur nos réseaux sociaux, avec des inscriptions gratuites pour la saison 2027 à gagner !

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'une soupe aux légumes avec pain, d'un yogourt Liberté 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.**

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.

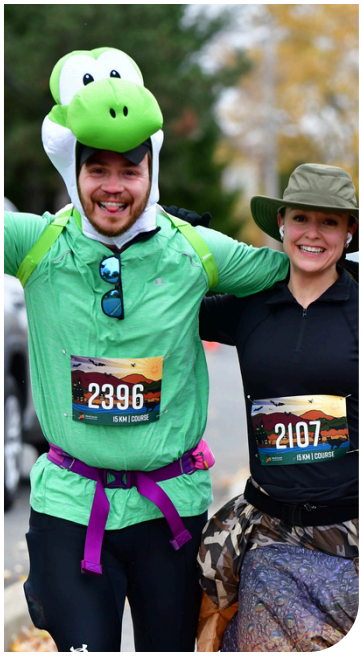
Sun Life

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 15 km Sun Life au pied du Mont-Saint-Hilaire propose un tracé plat, rapide et accessible à tous les niveaux. Sans dénivelé pour casser le rythme, le piège principal est de partir trop rapidement. Votre succès repose donc sur votre entraînement une stratégie d'hydratation et de nutrition proactive pour maintenir votre vitesse du premier au dernier kilomètre.

Hydratation et minéraux essentiels

Même sur un parcours plat, l'effort continu exige une vigilance constante. En transpirant, votre corps perd de l'eau et des minéraux essentiels, en particulier le sodium, qui joue un rôle crucial dans l'équilibre des liquides et la transmission de l'influx nerveux.

La solution BRIX :
Le mélange à boisson BRIX combine l'eau d'érable à une concentration idéale de sodium pour reconstituer efficacement vos réserves minérales tout en fournissant une source d'énergie fluide, limitant ainsi la fatigue musculaire.

Votre plan de match nutritionnel

Avant le départ (15-30 min) : Prenez une collation légère et facilement digestible, comme une gaufre énergétique , pour entamer la course avec des réserves de glycogène au maximum.

Pendant l'effort : Profitez de la texture très liquide des gels BRIX , facile à absorber tout en courant à haute intensité. Consommez un gel toutes les 30 à 45 minutes.

Produits recommandés

Gels BRIX :
25 g de glucides



Gaufres BRIX :
18 g de glucides



Jujubes BRIX :
49 g de glucides



Ne changez rien à vos habitudes le jour J et faites confiance à ce que votre corps connaît déjà. Passez nous voir à notre kiosque pour déguster nos produits et affiner vos derniers préparatifs !

Rabais exclusifs

10 % EN LIGNE avec le code CT10 sur les commandes de 70 $ et plus.

15 % SUR PLACE sur les achats de 15 $ et plus lors de la remise des dossards et le jour de la course.

Visitez notre blogue

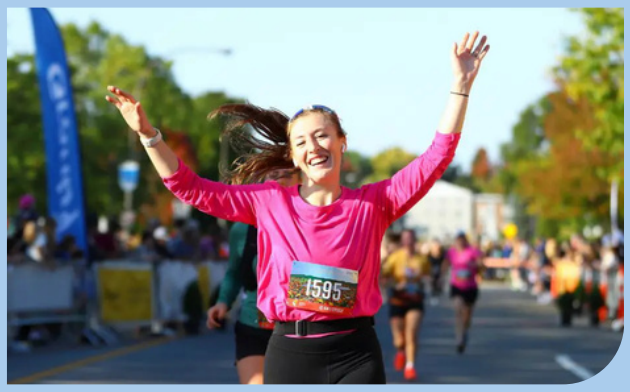
coursesthematiques.com/blogue/



Faut-il courir après une mauvaise nuit de sommeil?

Votre réveil sonne. Vous avez à peine fermé l'œil de la nuit et, selon votre plan d'entraînement, une séance de course vous attend.

Lire la suite



Moins, mais mieux : les 4 dernières semaines avant une course

À quatre semaines d'une course, le plus gros du travail est fait. Et pourtant, c'est souvent à ce moment-là que le doute s'installe.

Lire la suite



5 façons d'améliorer votre santé mentale

Vous cherchez à préserver votre santé mentale? Voici 5 conseils pour vous aider à améliorer votre mieux-être mental.

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

SALON MA MAISON DURABLE

Des solutions écologiques et économiques

- Rencontres avec des experts
- Essais routiers de véhicules électriques
- Kiosque de réparation de petits objets

Voir la liste des exposants et activités :
villemsh.ca/salon-ma-maison-durable

7 et 8 novembre
Entrée gratuite

Samedi - 9 h à 17 h
Dimanche - 9 h à 16 h

Au pavillon Jordi-Bonet
(99, rue du Centre-Civique)

Ville de Mont-Saint-Hilaire

Merci à nos précieux partenaires

_courses Thématiques
Sun Life

Partenaire en titre

Sun Life

Partenaire public

Ville de Mont-Saint-Hilaire

Partenaires officiels

CAMPUS

BRIX
RECHARGÉ PAR LA NATURE
REFUEL NATURALLY

SPEK

Physio Dynamik

MISE EN FORME Econofitness

IDOLEM
HOT YOGA CHAUD

Société de recherche sur le cancer

YESTERDAY
BOISSON PÉTILLANTE

Yoplait LIBERTÉ

ST-AMBROISE
McAUSLAN

LAITERIE DE Coaticook Ltée