



## CHAMPIONNATS CANADIENS 2025 de CROSS-COUNTRY

Fanshawe Golf Course, London, Ontario  
Samedi 29 novembre 2025

Bulletin d'équipe

**ÉQUIPE DU QUÉBEC**

**Informations et logistiques en prévision du projet  
d'Équipe du Québec de cross-country à London.**

## Horaire des déplacements

### Jeudi 27 NOVEMBRE :

- Départ de Québec – 7h00 PEPS de l'Université Laval (Porte 29)
- Arrêt à Montréal – 9h45 Maison du Loisir et du Sport
- Arrivée à l'hôtel à London – 18h30 Sandman Hotel & Suites London Downtown

### Vendredi 28 NOVEMBRE :

- Visite du parcours et séance d'activation – 13h30
- Souper d'équipe – 18h00

### Samedi 29 novembre :

- Navette de l'hôtel vers le site de compétition (à partir de 8h00, à chaque 30 minutes)
- Course U16 filles 4km – 10h00
- Course U16 garçons 4km – 10h30
- Course U18 filles 6km – 11h00
- Course U18 garçons 6km – 11h45
- Course U20 femmes 8km – 12h30
- Course U20 hommes 8km – 13h20
- Course senior femmes 10km – 14h10
- Course senior hommes 10km – 15h10
- Départ vers le Québec – 16h15
- Arrivée à Montréal – 00h30 (nuit de samedi à dimanche)
- Arrivée à Québec – 3h00 (nuit de samedi à dimanche)

## Adresses

PEPS Université Laval (Départ de Québec)  
2300 Rue de la Terrasse, Québec, QC G1V 0A6

Maison du Loisir et du Sport (Embarquement à Montréal)  
7665 Bd Lacordaire, Montréal, QC H1S 2A7

Sandman Hotel & Suites London Downtown (Hôtel de l'Équipe du Québec à London)  
374 Dundas St, London, ON N6B 1V7

Fanshawe Golf Course (Site de compétition)  
2835 Sunningdale Rd E, London, ON N5X 3Y7

### Site web du championnat :

<https://athletics.ca/events/canadian-cross-country-championships-2025/>

## **Stationnement**

Les athlètes ont la possibilité de laisser un véhicule au PEPS de l'Université Laval ou à la Maison du Loisir et du Sport. Pour les athlètes qui partiront de Québec, vous pouvez utiliser le stationnement sous-terrain du PEPS, mais notez que les stationnements du campus sont payant sept jours sur sept depuis l'automne 2025. Pour les athlètes qui partiront de Montréal, le stationnement est gratuit à la Maison du Loisir et du Sport ou dans les rues à proximité.

## **Alimentation**

Il est recommandé d'apporter des collations et bouteilles d'eau pour le déplacement à London, les athlètes sont également responsables d'apporter un lunch pour le repas du vendredi midi.

Un souper d'équipe est prévu au restaurant le jeudi et le vendredi en soirée à proximité de l'hôtel où le groupe sera hébergé et les frais sont à la charge des athlètes.

## **Membres de l'équipe d'encadrement**

Entraîneur-chef : Félix-Antoine Lapointe (Athlétisme Québec)  
Entraîneur U16 filles : Jean-Marc Normandin (Jakours)  
Entraîneur U16 garçons : Pierre-Luc Blais (CAUL)  
Entraîneuse U18 filles : Catherine Megias (Vainqueurs Plus)  
Entraîneur U18 garçons : Samuel Lavoie (Coubertin)  
Entraîneur U20 femmes : Joanne Wedlock (Vainqueurs Plus)  
Entraîneur U20 hommes : Pierre-Luc Blais (CAUL)  
Entraîneur senior femmes : Félix-Antoine Lapointe (Athlétisme Québec)  
Entraîneur senior hommes : Jean-Marc Normandin (Jakours)  
Physiothérapeute : Christine Foy

## **Renseignements additionnels**

Pour toute question veuillez communiquer avec Félix-Antoine Lapointe :  
[falapointe@athletisme.qc.ca](mailto:falapointe@athletisme.qc.ca) ou 418-803-8110