

11e
ÉDITION

LA COURSE

BRYAN LIEW

11^e ÉDITION

ST-LAZARE

—————→ 400 m

—————→ 1 km

—————→ 2 km

—————→ 5 km

—————→ 10 km

**GUIDE DU
PARTICIPANT**

COURSE BRYAN LIEW



23 août 2026



BIENVENUE!

Toute l'équipe de la Course Bryan Liew est heureuse de vous accueillir pour **cette 11e édition**.

Que votre objectif soit de réaliser un record personnel, de relever un nouveau défi ou simplement de partager un bon moment en famille, nous vous souhaitons une expérience mémorable.

Merci de faire partie de cette belle tradition!



Lieu

Parc Westwood
2876, chemin St-Louis
Saint-Lazare (Québec)



Ouverture du site

À partir de 7 h 30



Remise

des dossards

À partir de 8 h 00



Toilettes

Disponibles au chalet



Stationnement

À proximité

- Les **dossards** seront remis aux participants à leur arrivée.
- Les **chandails achetés** pourront également être récupérés au même moment.
- Les **inscriptions sur place** seront acceptées (argent comptant et cartes).



HORAIRE DE LA JOURNÉE

7 h 30 - 8 h 00	Ouverture du site	
9 h 00	Départ du 10 km	
9 h 15	Départ du 5 km	
10 h 15	Remise des médailles (5 km et 10 km)	
10 h 40	Départ du 2 km	
11 h 00	Départ du 1 km	
11 h 15	Départ du 400 m des <i>Bouts de chou</i>	
11 h 30	Remise des médailles (1 km et 2 km)	

AVANT LA COURSE



VOTRE DOSSARD

Votre puce de chronométrage est intégrée au dossard.

- ✓ Portez-le à l'**extérieur** de vos vêtements.
- ✓ Si vous participez à **plusieurs courses**, assurez-vous d'utiliser le bon dossard pour chacune d'elles.



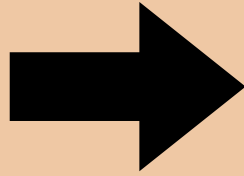
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Les rues demeurent ouvertes à la circulation.

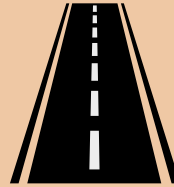
Pour votre sécurité:



Respectez les indications des bénévoles



Suivez les flèches bleues au sol



Courez du côté droit de la chaussée.



Soyez vigilants aux intersections.

COURSES JEUNESSE

Les parents peuvent **accompagner** leur enfant lors du :

- 400 mètres (**6 ans et moins**)
- 1 km (**12 ans et moins**)

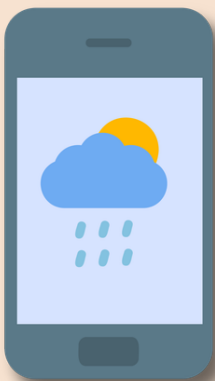


Nous demandons simplement aux **accompagnateurs** de demeurer derrière les premiers coureurs afin de ne pas nuire à leur course.



Les **poussettes** de course sont autorisées, mais doivent prendre le départ à l'arrière du peloton.

MÉTÉO

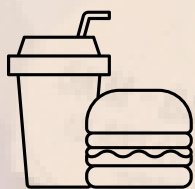


- L'événement aura lieu **beau temps, mauvais temps**.
- Nous vous invitons à prévoir des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.

UNE JOURNÉE POUR TOUTE LA FAMILLE

Vos proches sont les
bienvenus tout au long de la
journée.

Profitez des différentes
activités sur le site!



**Collation et
rafraîchissements**



**Zone
photo**



**Tatouages
temporaires**



**Cérémonies
des médailles**

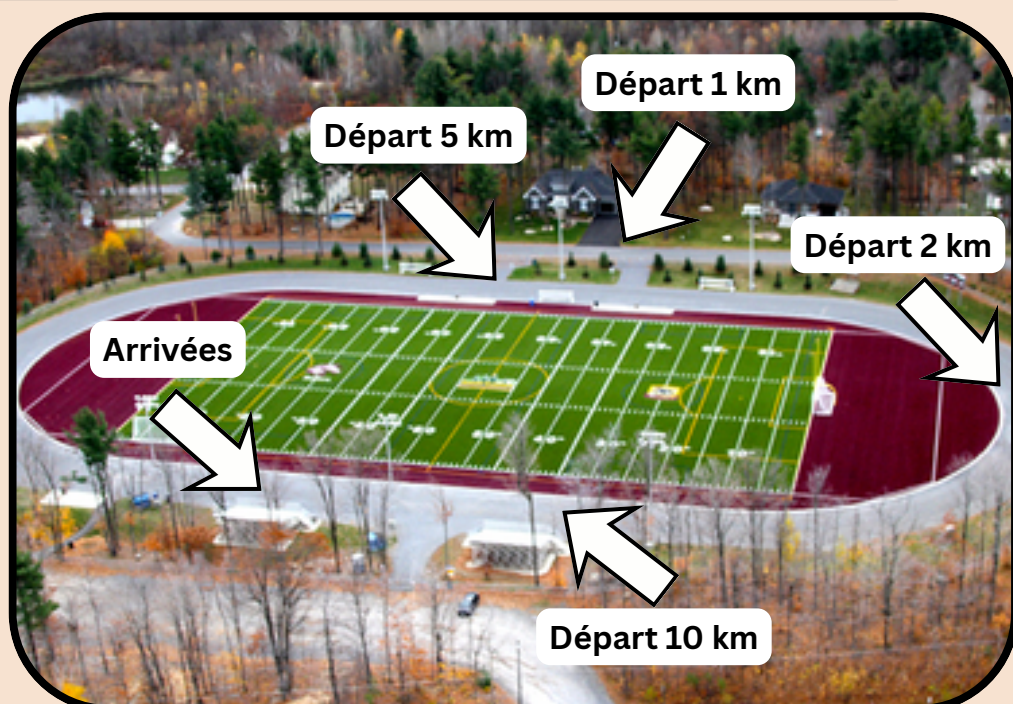


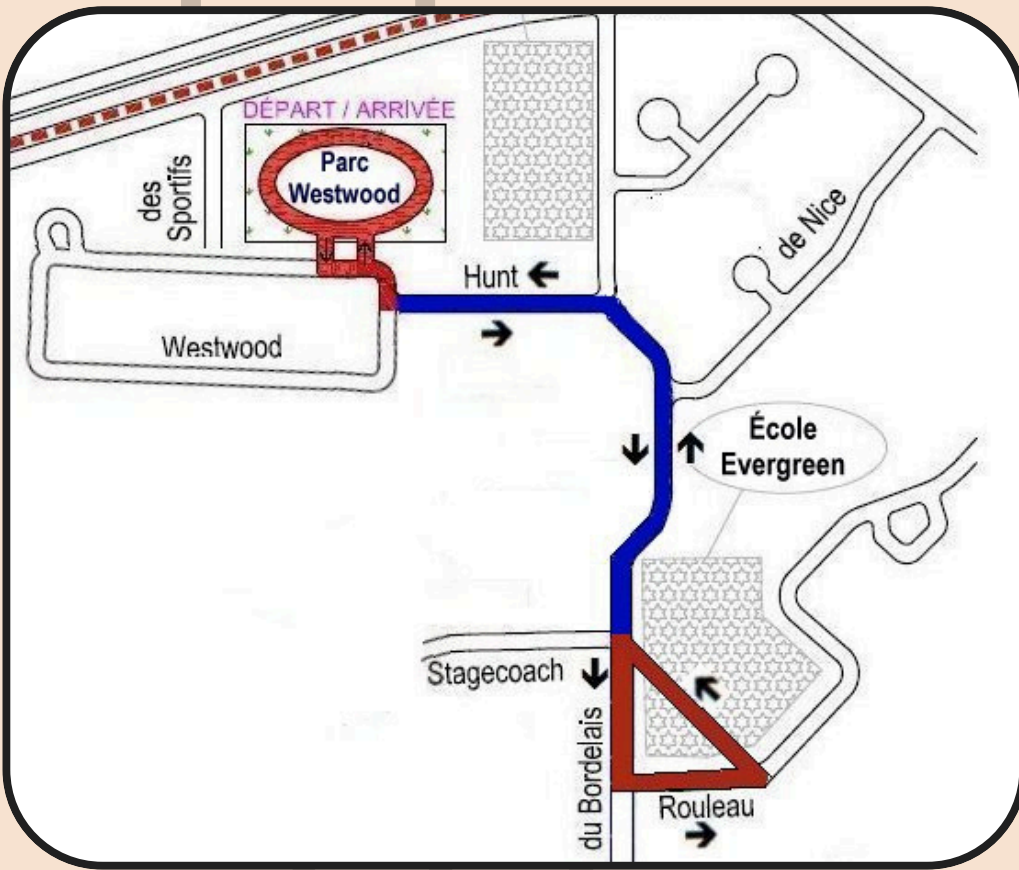
Plan du site



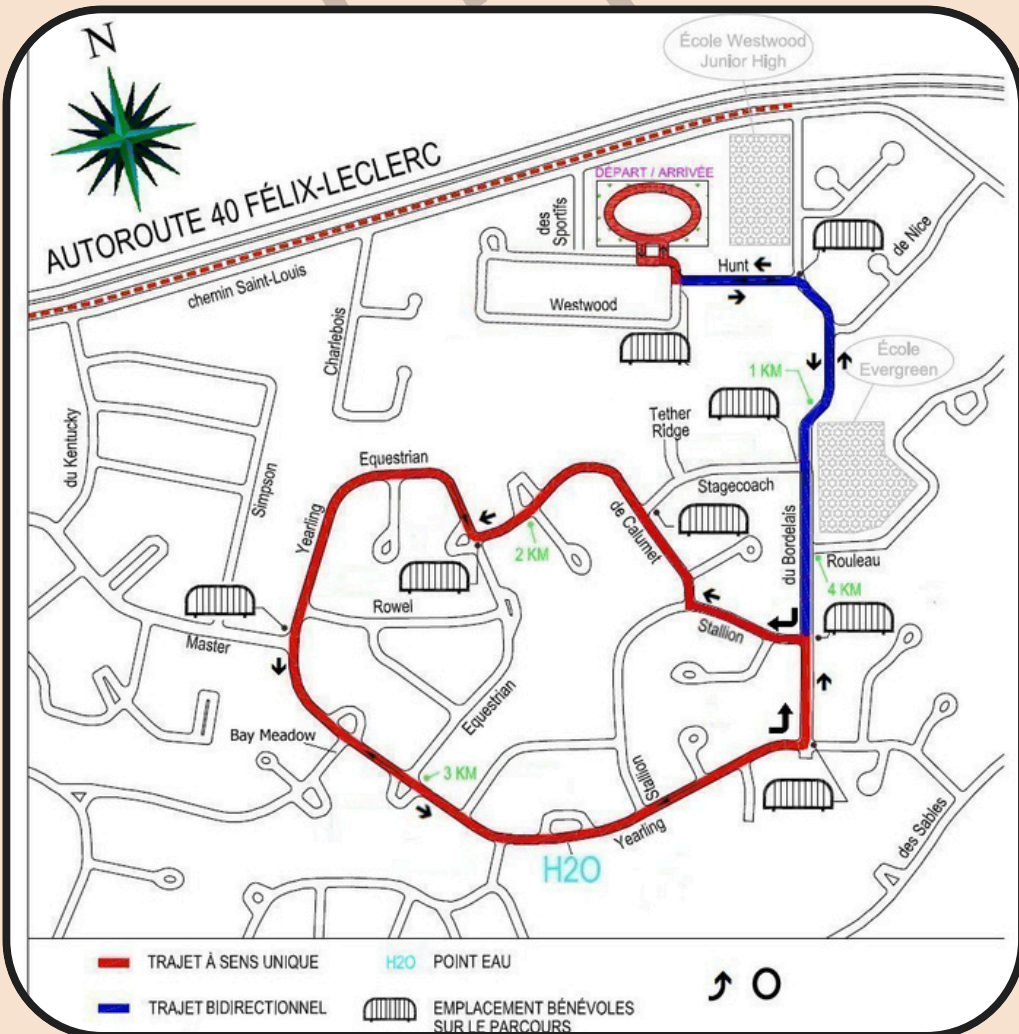
Les parcours demeurent les mêmes que ceux des dernières éditions.

Pour plus d'informations, veuillez consulter les cartes disponibles sur notre site Web afin de vous familiariser avec les différents parcours.

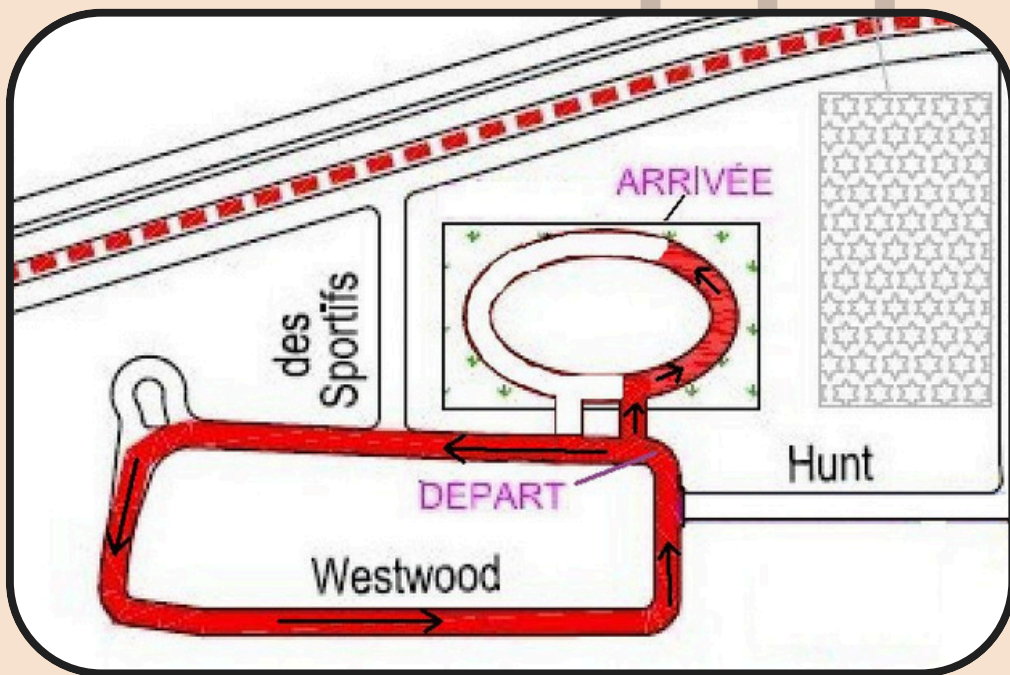




2 km



5 et
10 km



1 km
12 ans
et moins



400 m
6 ans
et moins

La course des *Bouts de chou* aura lieu sur la piste d'athlétisme Bryan Liew.
Il s'agit d'un tour de l'anneau de 400 mètres.

Merci aux centaines de **coureurs, bénévoles, partenaires et commanditaires** qui contribuent année après année au succès de la *Course Bryan Liew*.

Nous vous souhaitons une **excellente course!**



LA COURSE
BRYAN LIEW
11^e ÉDITION
ST-LAZARE



PARC WESTWOOD
SAINT-LAZARE



coursebryanliew.com



Course Bryan Liew

Merci à nos partenaires financiers!

Réalisée par
Kamelia Doiron