Guide de l'athlète

TRIATHLON
Saint-Hubert

Samedi 26 août 2023

4 ième édition

BIENVENUE !

Chers athlètes, chères athlètes

Le Club Velox est très heureux et fébrile de vous recevoir à la 4ième édition du Triathlon St-Hubert !

Je suis honorée d'être votre directrice de course et d'avoir la chance de vous accueillir dans notre belle ville.

Notre évènement se veut simple et convivial. Nommé par TQ, triathlon régional de l'année en 2019, ce triathlon se veut familial, abordable et accessible. Que vous soyez un.e athlète qui en sera à sa première expérience ou un.e athlète plus expérimenté.e, un enfant ou un adulte, nous avons une place pour vous.

Notre objectif est de faire vivre à chaque triathlète une belle expérience sportive en remplissant notre mission de favoriser les saines habitudes de vie.

Je remercie tous nos partenaires, collaborateurs et collaboratrice et notre précieuse équipe de bénévoles.

Les bénévoles deviennent parfois votre "famille" au moment où vous en avez besoin, alors n'hésitez pas à leur offrir un sourire, un merci ou une tape dans la main.

Soyez fier.e.s de vous 😉

Bonne course et amusez-vous !

Mélissa Pankratz
Directrice de course

Jean Coutu

Pascal Bouchard - Saint-Hubert

Bonjour chers athlètes,

C’est avec grand plaisir que nous avons à nouveau accepté d’être partenaire du Triathlon de St-Hubert. Nous saluons cette initiative locale qui encourage les gens de tout âge à bouger et à garder la forme. La vision de notre pharmacie est d’inspirer à prendre soins de la santé. Cela est en lien direct avec l’événement auquel vous allez bientôt participer et c’est pourquoi nous sommes fiers de vous encourager. Le sport c’est la santé!

Continuez à vous dépasser et à maintenir de saines habitudes de vie. Je serai moi-même présent sur place en tant que secouriste bénévole et il me fera plaisir d’être témoin de vos performances et d’échanger avec vous.

Je vous souhaite la meilleure des chances lors de cette belle compétition.

Au plaisir!

Pascal Bouchard

Pharmacien propriétaire
Pharmacie Pascal Bouchard Inc. (affiliée à Jean Coutu)

Table des Matières

Plan de match p.5

- Endroit p.5
- Stationnement p.5
- Trousse p.5
- Dossards et puces p.6
- Atelier mécanique p.6
- Marquage

Zone de transition p.7

Rencontre d'avant-course p.8

Programmation (horaire de la journée) p.9

Après la course p.10

- Puces, médailles de participation, collation
- Podium
- Résultats
- Alimentation- Food Truck

Plan du site p.11

Piscine p.12

Parcours p.13

- Sprint
- Équipe
- Duathlon
- Découverte
- U13 & U15
- Jeunesse 4
- Jeunesse 3
- Jeunesse 2
- Jeunesse 1

Matériel requis (check-list) p.23

Règlements p.24

Nos partenaires p.27

Plan de match pour votre triathlon ou votre duathlon

Endroit PARC MARCEL-SIMARD
1429 boul. Gaétan-Boucher, Saint-Hubert, QC J3Z 1C8

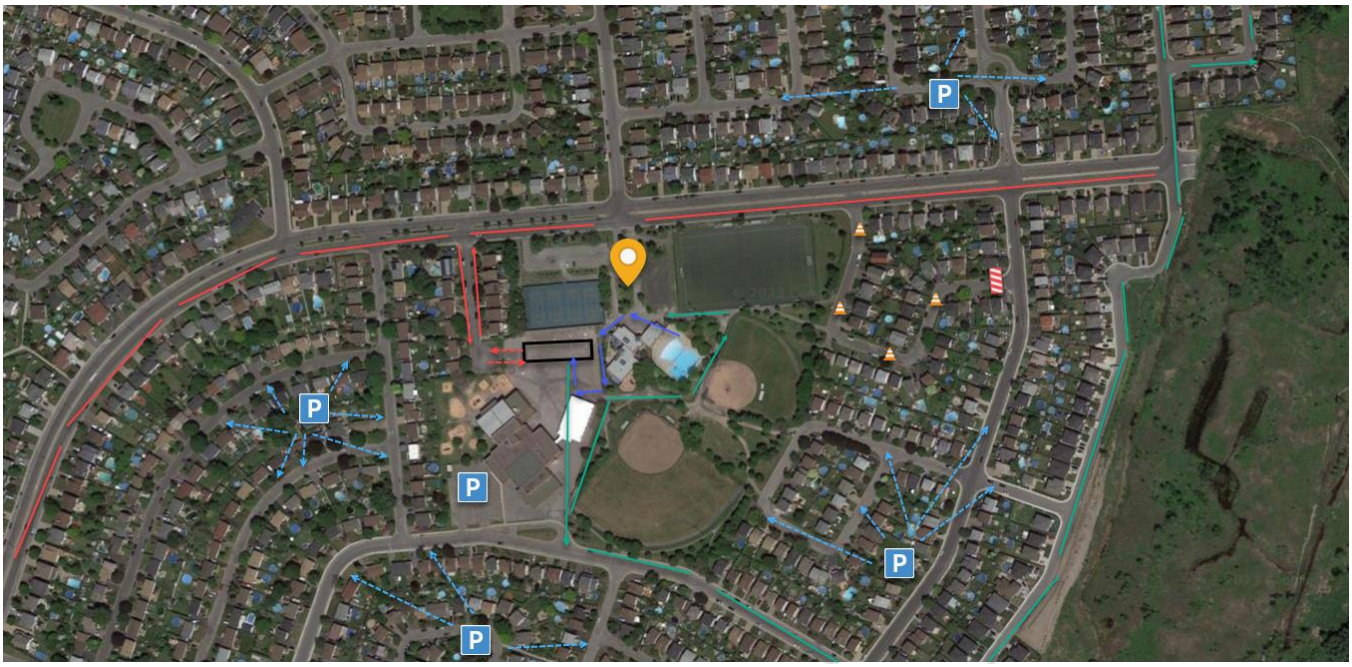
Clinique « Mon 1er Triathlon » offerte le vendredi 25 août 2023 entre 17h00 et 19h30

- Sur le site de l'événement : Parc Marcel-Simard.

Stationnement

Vous pouvez vous stationner dans les rues du quartier.

Soyez très prudents si vous souhaitez accéder au site en traversant à pied le parcours de vélo.



Trousses & Dossards

Il n'y aura pas de récupération de trousse ou de dossard la veille de l'événement ni le matin même.

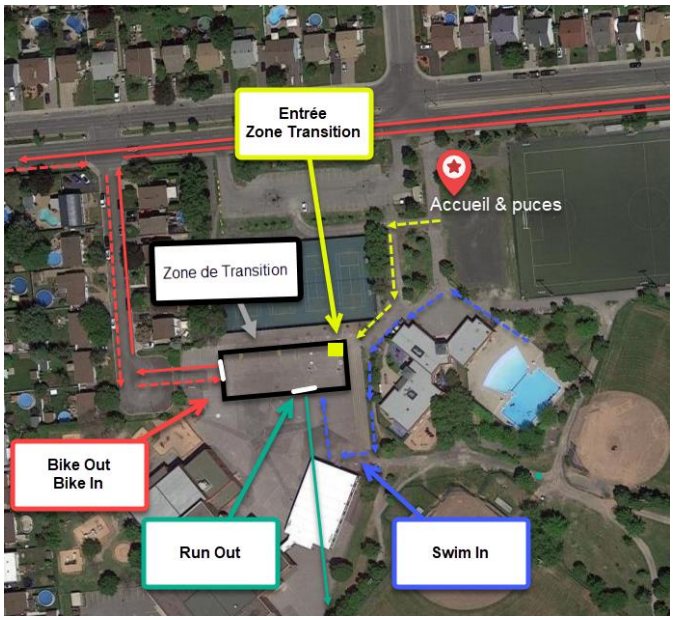
Votre *trousse,* identifiée avec votre numéro de dossard (bib), se trouvera dans la zone de transition - sur le support à vélo –

Dans la trousse :

- Votre bonnet de bain
- Vos autocollants pour le vélo (tige de selle ou cadre) et casque (à l'avant du casque)
- Votre dossard de course

Puce de chronométrage

Votre puce sera disponible à côté de ***l'accueil***. La puce est obligatoire pour valider votre temps.



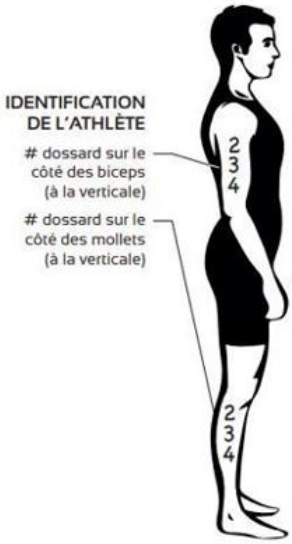
**Petit rappel : Afin d'obtenir tous vos temps, veuillez marcher/rouler sur le tapis chaque fois que vous entrez ou sortez de la zone de transition durant votre course.*

Atelier de mécanique

En cas de bris ou d'un oubli : DÉCATHLON BROSSARD sera sur place pour vous aider.

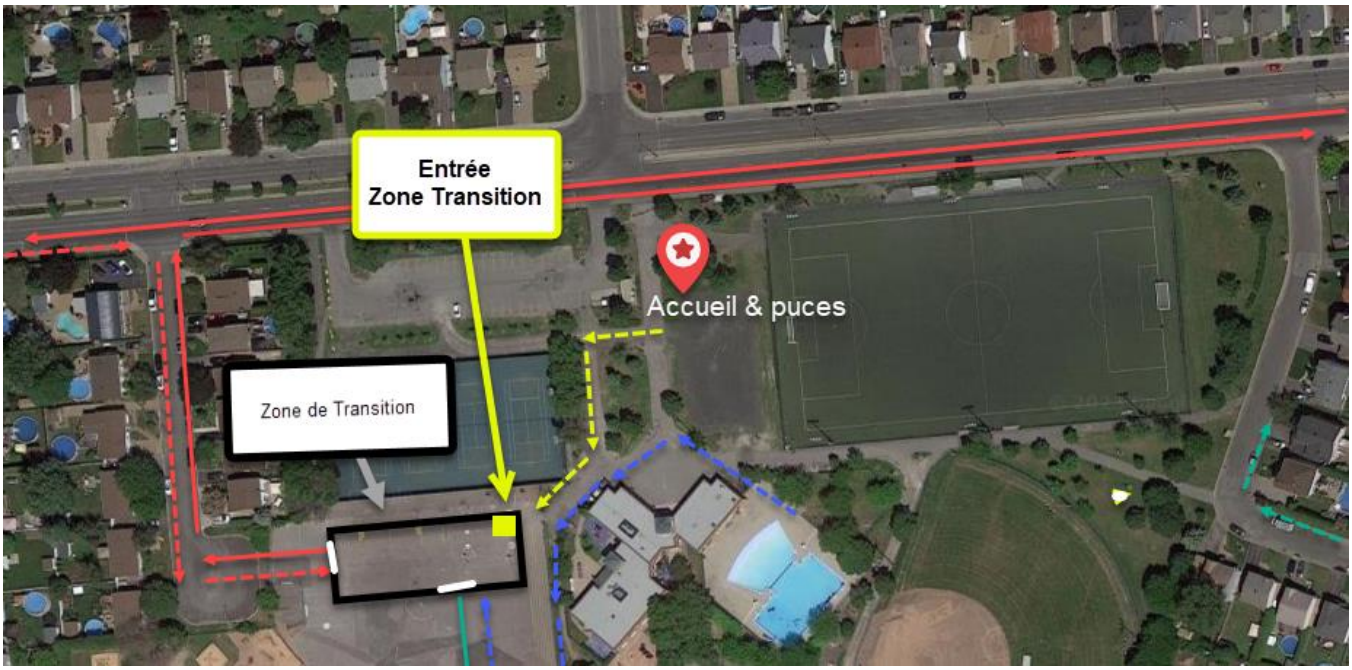
Marquage

- Nous vous demandons de vous marquer vous-même ou avec l'aide d'un proche en utilisant un crayon "sharpie noir" (biceps et mollet droit).
- Il y aura quelques crayons disponibles à l'accueil et à l'entrée de l'aire de transition.
  Un.e bénévole sera disponible pour vous aider, en cas de besoin.
- L'image ci-dessous pourra vous aider (le sexe et le groupe d'âge ne sont pas requis).



Zone de Transition

• Vous pourrez vous diriger dans l'aire de transition 45-60 min. avant votre départ.
• Seul.es les athlètes sont admis.es dans la zone de transition (sauf pour les moins de 10 ans, **un seul parent** ou personne accompagnatrice sera permis.e par athlète).
• Soyez vigilant.e.s : pendant que vous circulez et installez votre matériel, il y aura des participant.e.s qui entreront et sortiront de l'aire de transition.



1. Assurez-vous d'arriver avec votre casque de vélo sur la tête (un.e bénévole doit le vérifier).

2. Assurez-vous que :
   - Vos pneus soient bien gonflés
   - Vos freins soient adéquats
   - Vos poignées soient conforment et qu'elles soient fermées aux extrémités

3. Dirigez-vous à votre espace attribué (selon l'évènement)
   - Utiliser un maximum de 75cm de largeur.
   - Accrochez votre vélo par la selle sur le support prévu à cet effet

4. Familiarisez-vous avec le fonctionnement dans la zone de transition
   - Repérez les entrées et sorties, et le sens de la circulation
   - Repérez les lignes d'embarquement et de débarquement pour le vélo

Les INTERDITS – Actions et Matériel (avant/pendant la compétition) :

Pédaler dans la zone de transition, entraver la progression des autres athlètes dans la zone, déranger l'équipement des autres athlètes, nudité et exposition indécente, marquer sa position

Rencontre d'avant-course

OBLIGATOIRE POUR TOUS LES ATHLÈTES

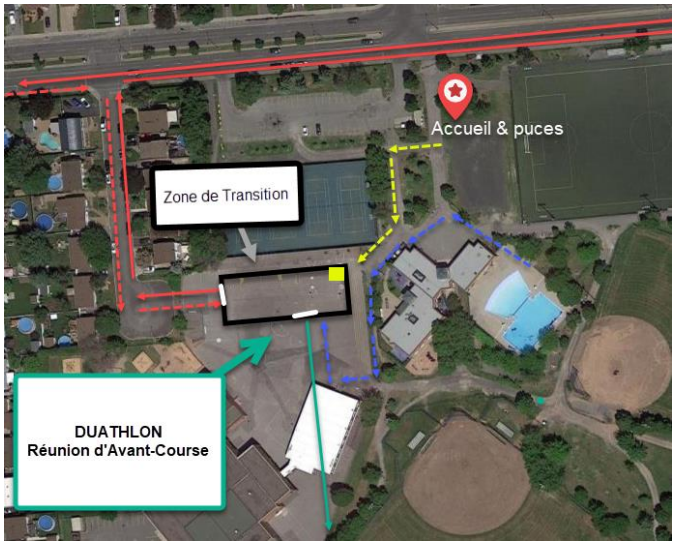
Quand : 15 min avant votre départ.
Où : à la piscine - près de la tente prévue à cet effet. (Sauf pour le Duathlon)

☑ assurez-vous d'avoir déjà installé votre puce à votre cheville.

Règlement : seulement les athlètes peuvent assister à la rencontre.

- *Sauf pour les épreuves Initiation 1-2-3-4 : un seul parent ou personne accompagnatrice sera permis.e par athlète.*

<u>DUATHLON</u> : Votre réunion d'avant course aura lieu près de la ligne de départ – course



Programmation / Horaire de la journée

	Catégorie		Distance	Réunion	Départ
	Sprint 1		750-20-5	7h15	**7h30**
	Duathlon		5-20-2,5	7h25	**7h40**
	Sprint 2		750-20-5	7h40	**7h55**
	Sprint 3		750-20-5	8h10	**8h25**
	Sprint 4		750-20-5	8h40	**8h55**
	Sprint 5		750-20-5	9h10	**9h25**
	Par équipe		750-20-5	9h40	**9h55**
	U13 & U15		375-10-2,5	10h05	**10h20**
	Découverte		375-10-2,5	10h20	**10h35**
	Découverte		375-10-2,5	10h35	**10h50**
	Initiation 4		200-5-1,5	10h50	**11h05**
	Initiation 4		200-5-1,5	11h05	**11h20**
	Initiation 3		100-3-1	11h20	**11h35**
	Initiation 3		100-3-1	11h35	**11h50**
	Initiation 2		50-1,5-500	11h50	**12h05**
	Initiation 2		50-1,5-500	12h05	**12h20**
	Initiation 1		25-1-250	12h20	**12h35**
	Initiation 1		25-1-250	12h35	**12h50**

*DUATHLON

Départ

Le départ se fera en masse – Zone de Transition – départ course. (voir P.8)

Transition course – vélo

À la fin de votre 5km de course, vous devrez réintégrer la zone de course des nageurs vers la zone de transition (swim-in).

Après la course

• Nous vous rappelons de récupérer votre médaille souvenir à la fin de votre course 😉

• Nous vous demandons de retirer votre puce et de la déposer dans le bac identifié à cet effet.
*Des frais vous seront facturés pour la perte d'une puce.

• Nous vous invitons à récupérer votre lunch/collation à la tente identifiée (la collation est destinée aux participants qui présenteront leur dossard)

• Dès que possible, veuillez récupérer votre équipement dans l'aire de transition.

Podium

Catégorie : Sprint, Duathlon, Équipe, Découverte, U13, U15

Heure À partir de 11h00, sur le podium, près du chalet

Les médailles seront remises aux trois premières positions de chaque catégorie, par tranche d'âge et sexe.

*Jeunesse 1-2-3-4 : Afin de promouvoir la participation et de favoriser le sentiment d'accomplissement, aucun podium ne sera fait. L'enfant aura sa médaille de participation et un prix de présence.

Résultats

Les résultats seront disponibles en ligne sur https://www.ms1timing.com/ immédiatement après la course.

Alimentation Vous recevrez une généreuse boîte à lunch après votre course.

Camion de rue/Food-Truck Le Smoking BBQ sera sur place et vous pourrez acheter un repas.

Menu : poutine, poutine effilochée, poulet pop-corn et frite, tacos de falafel et breuvages

Objets perdus Présentez-vous à l'accueil

Toute l'équipe de l'organisation du TRIATHLON de ST-HUBERT vous souhaite beaucoup de plaisir et de succès pour votre triathlon! 😊

Plan du site

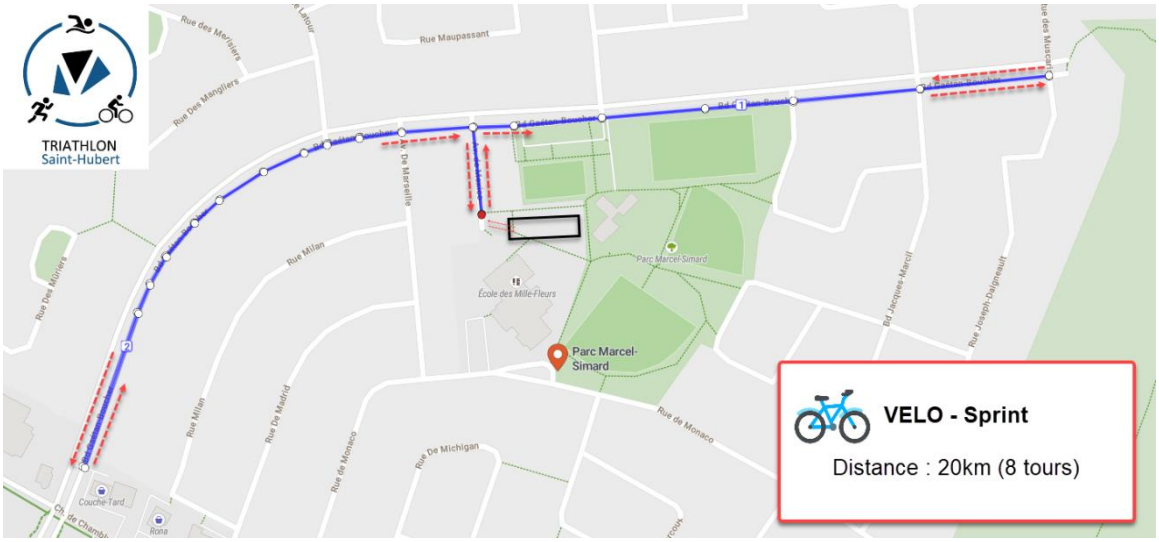
Natation Vélo Course
Sprint 750m 20km 5km
Équipe 750m 20km 5km
Découverte 375m 10km 2,5km
U13 & U15 375m 10km 2.5km
Jeunesse 4 200m 5km 1.5km
Jeunesse 3 100m 3km 1km
Jeunesse 2 50m 1.5km 500m
Jeunesse 1 25m 1km 250m
Duathlon 5km 20km 2.5km
Rue Mainville
Rue Des Mélèzes
Rue Des Mangliers
Bd Gaétan-Boucher
Accueil
Zone de Transition
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Av. De Marseille
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
Rue de Monaco
Rue Milan
Rue De Madrid
TRIATHLON Saint-Hubert
26 août 2023

Piscine (25m)

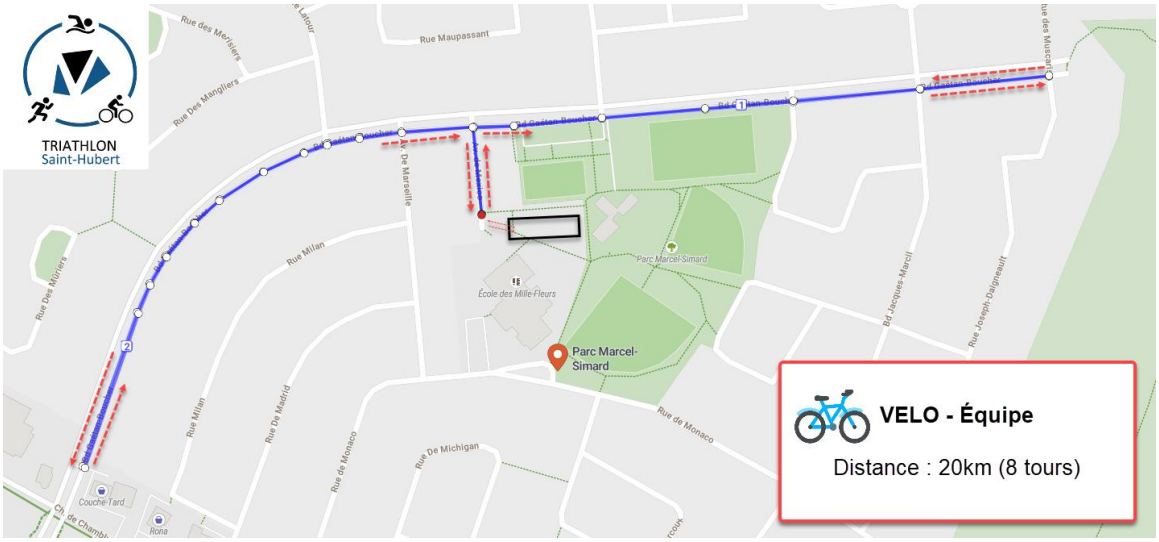
Détail des distances

Sprint et Équipe	750m	30 longueurs	
Découverte, U13, U15	375m	15 longueurs	(départ à l'opposé)
Jeunesse 4	200m	8 longueurs	
Jeunesse 3	100m	4 longueurs	
Jeunesse 2	50m	2 longueurs	
Jeunesse 1	25m	1 longueur	(départ à l'opposé)

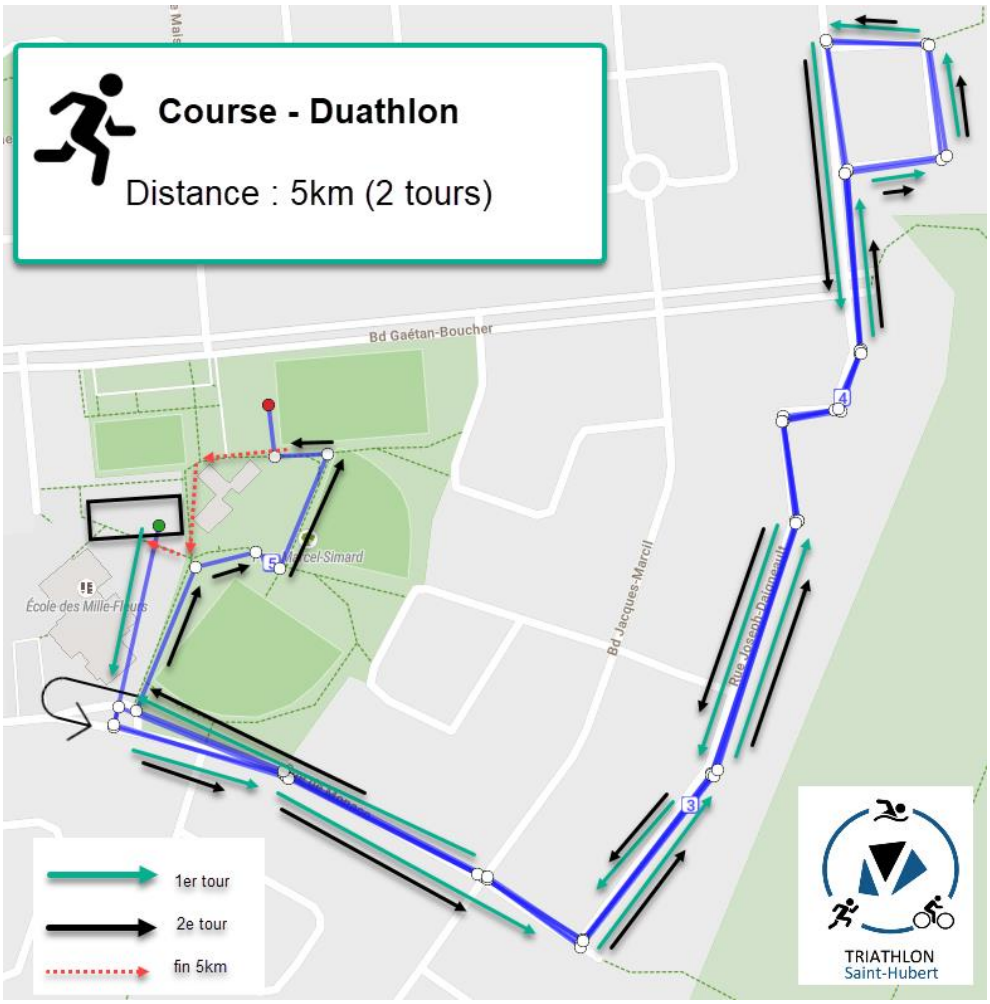
Parcours

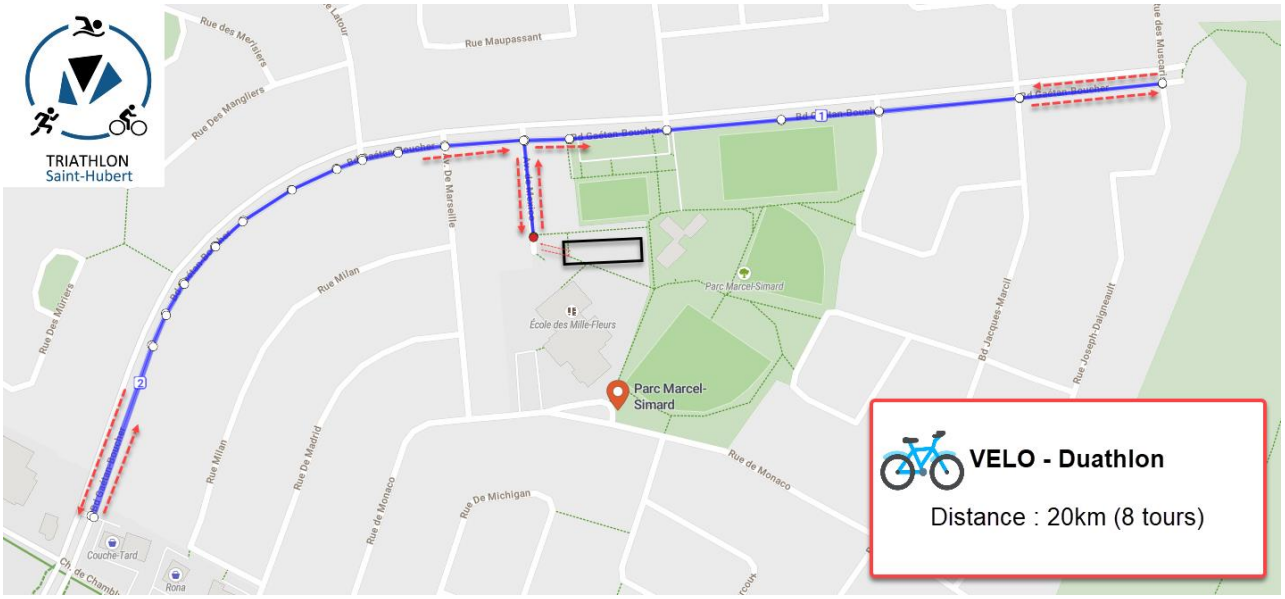

TRIATHLON
Saint-Hubert
Rue Maupassant
Rue Milan
Rue De Marseille
Rue de Monaco
Rue De Michigan
Rue De Madrid
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Dalgneault
VELO - Sprint
Distance : 20km (8 tours)

Course - Sprint
Distance : 5km (2 tours)
Bd Gaétan-Boucher
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Dalgneault
1er tour
2e tour
TRIATHLON
Saint-Hubert

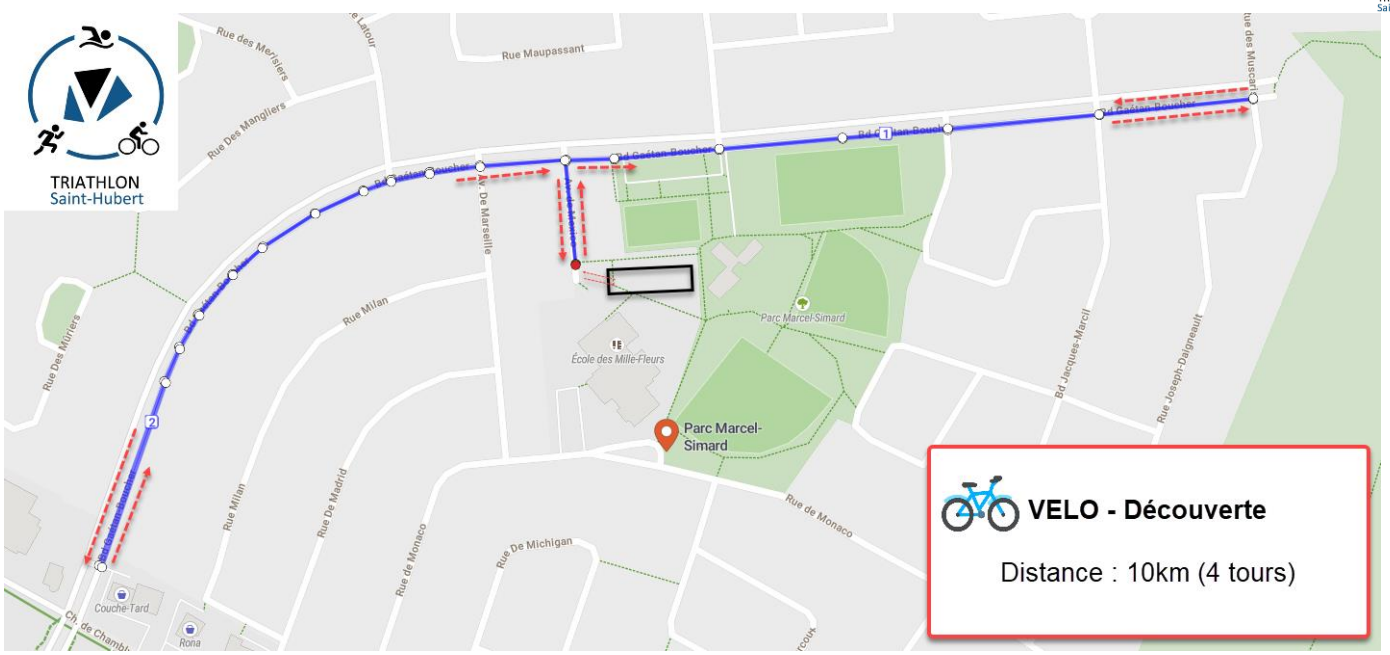

TRIATHLON
Saint-Hubert
Rue Maupassant
Rue Milan
Rue De Marseille
Rue De Madrid
Rue de Monaco
Rue De Michigan
Rue de Monaco
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
VELO - Équipe
Distance : 20km (8 tours)

Course - Équipe
Distance : 5km (2 tours)
Bd Gaétan-Boucher
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
1er tour
2e tour
TRIATHLON
Saint-Hubert

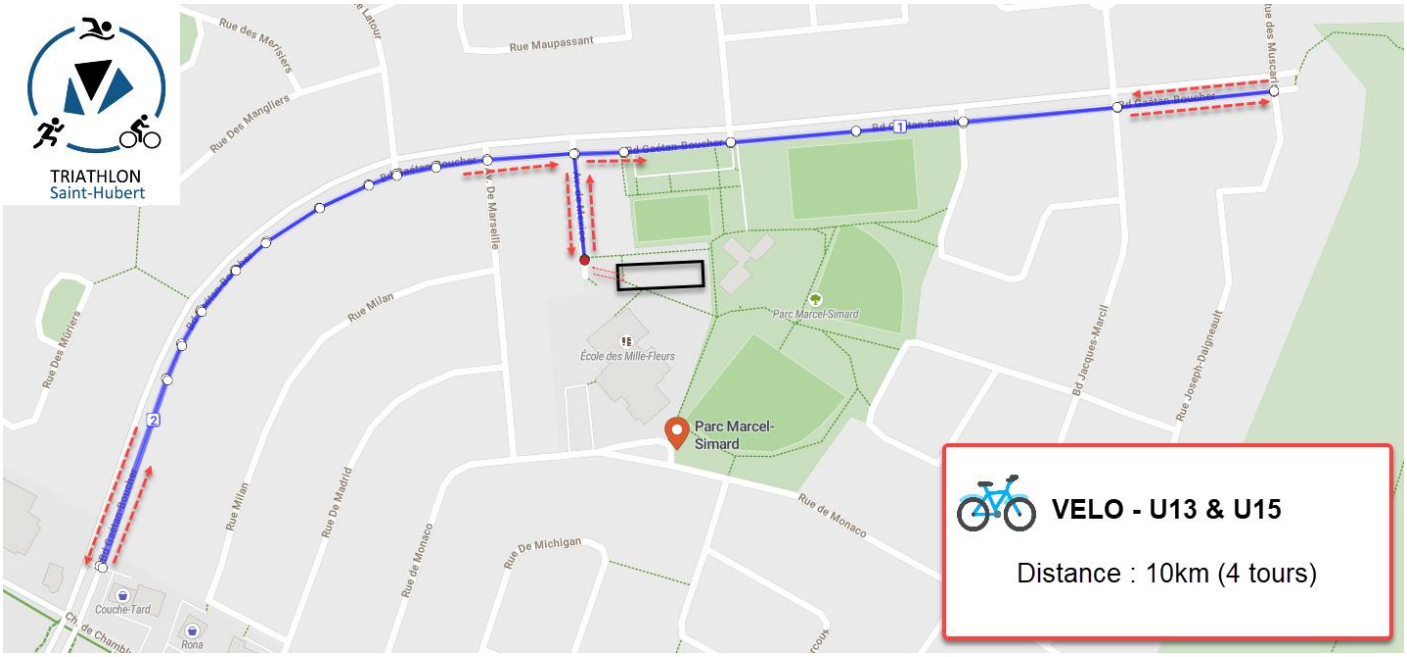

Course - Duathlon
Distance : 5km (2 tours)
Bd Gaétan-Boucher
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
École des Mille-Fleurs
1er tour
2e tour
fin 5km
TRIATHLON
Saint-Hubert

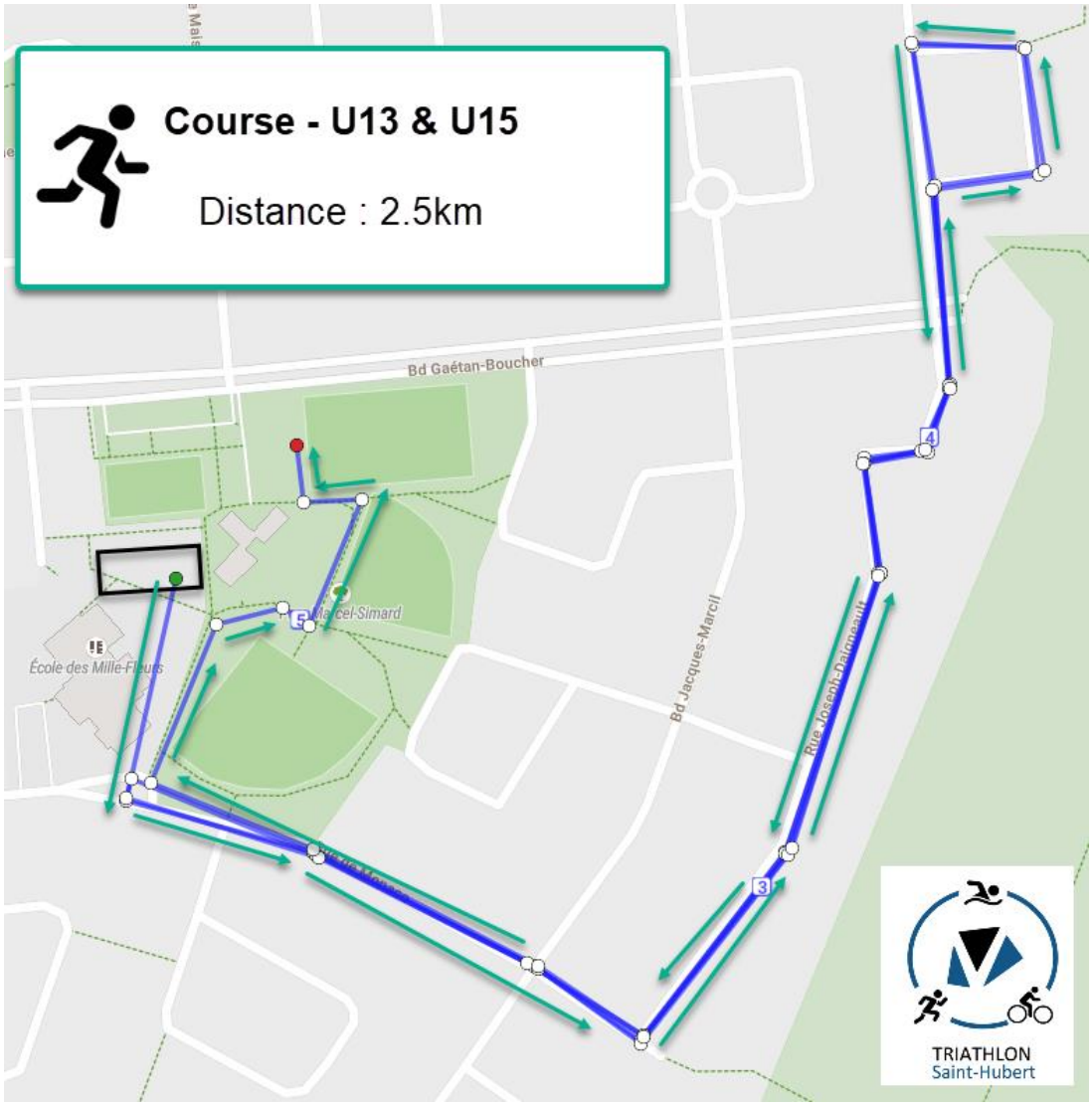

TRIATHLON
Saint-Hubert
Rue Maupassant
Rue Milan
Rue De Marseille
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Rue de Monaco
Rue De Michigan
Rue De Madrid
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
VELO - Duathlon
Distance : 20km (8 tours)

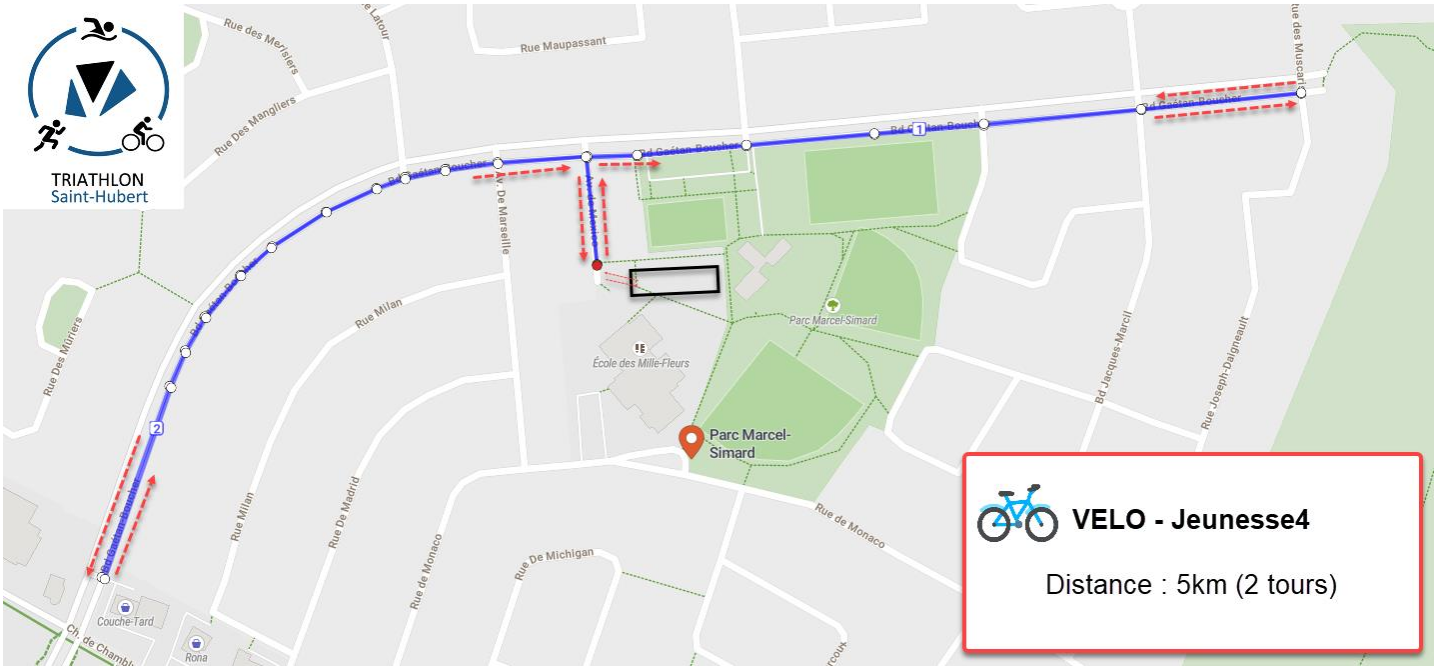
Course - Duathlon
Distance : 2.5km
Bd Gaétan-Boucher
Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Paiement
TRIATHLON
Saint-Hubert

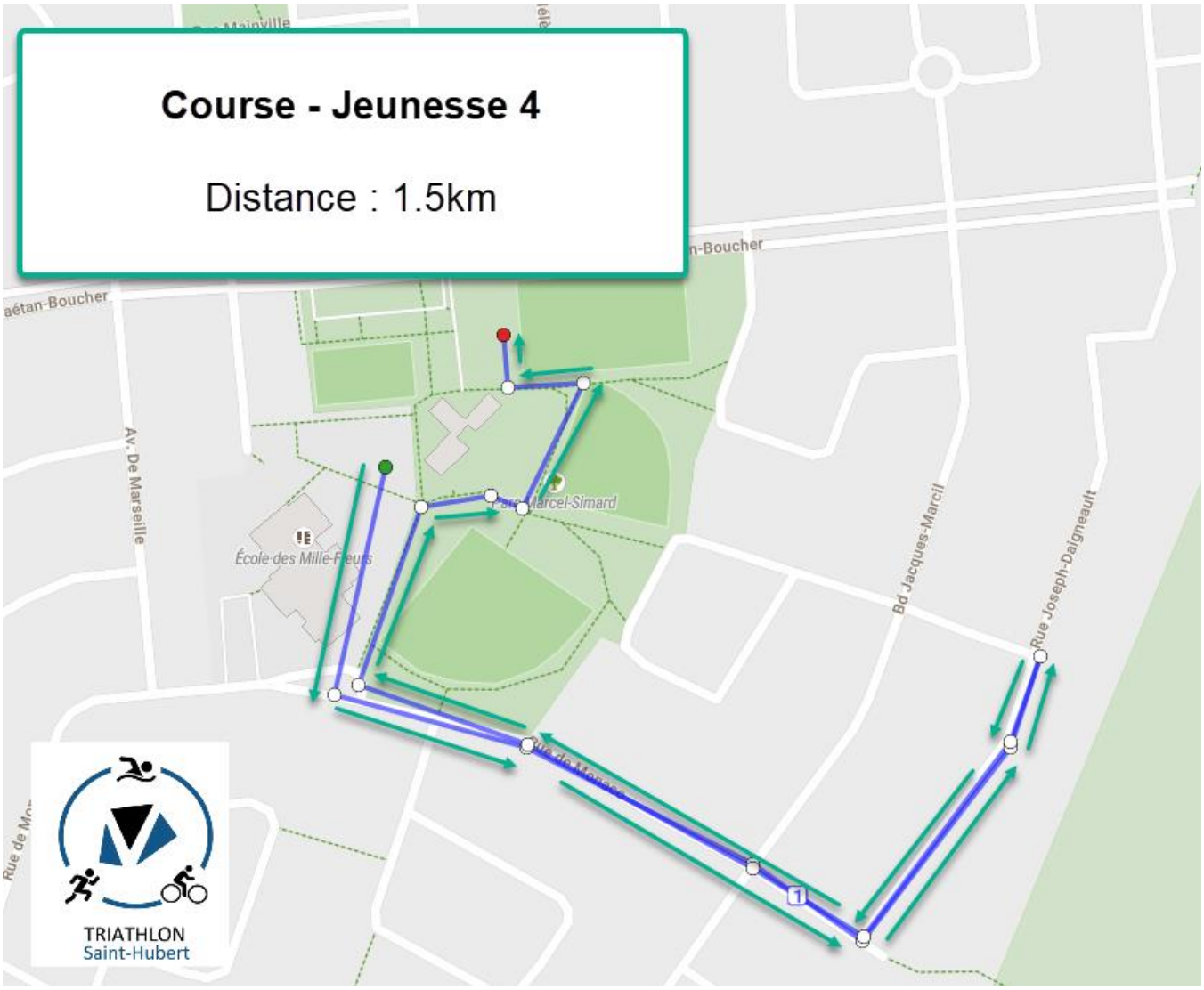

TRIATHLON
Saint-Hubert
Rue Maupassant
Rue des Manglers
Rue Milan
Rue De Marseille
Rue De Madrid
Rue de Monaco
Rue De Michigan
Rue de Monaco
Rue Des Mûriers
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
Couche-Tard
Rona
VELO - Découverte
Distance : 10km (4 tours)

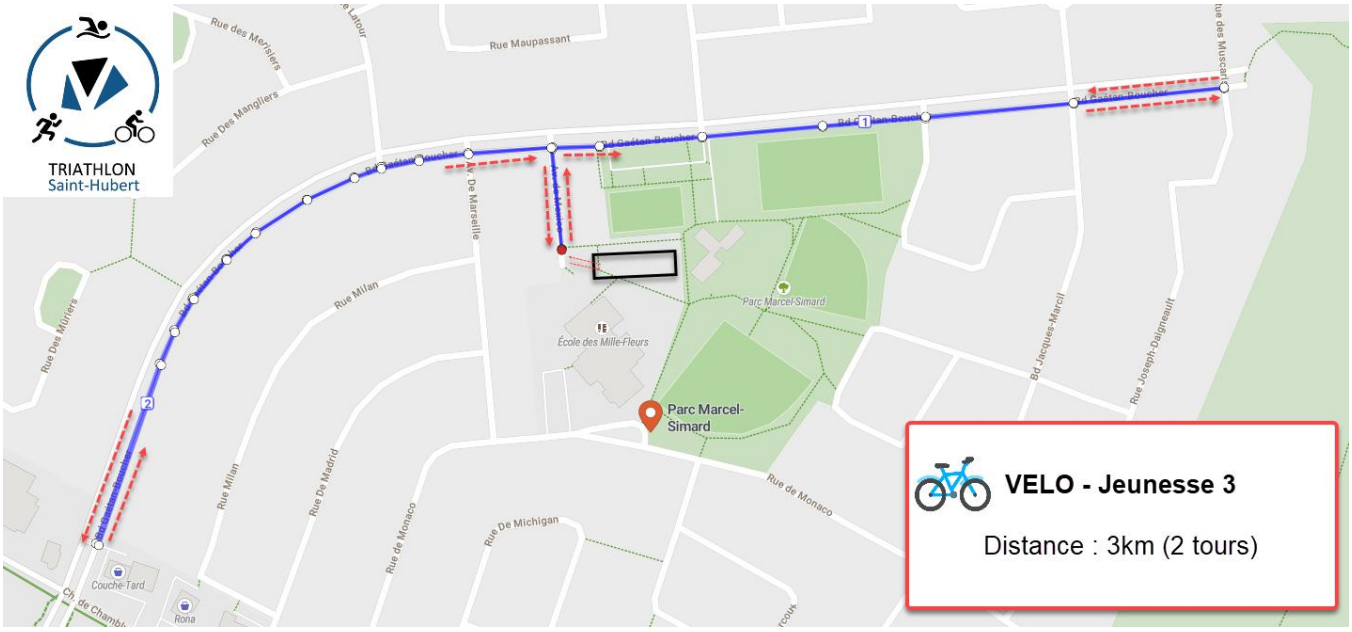
Course - Découverte
Distance : 2.5km
Bd Gaétan-Boucher
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
TRIATHLON
Saint-Hubert

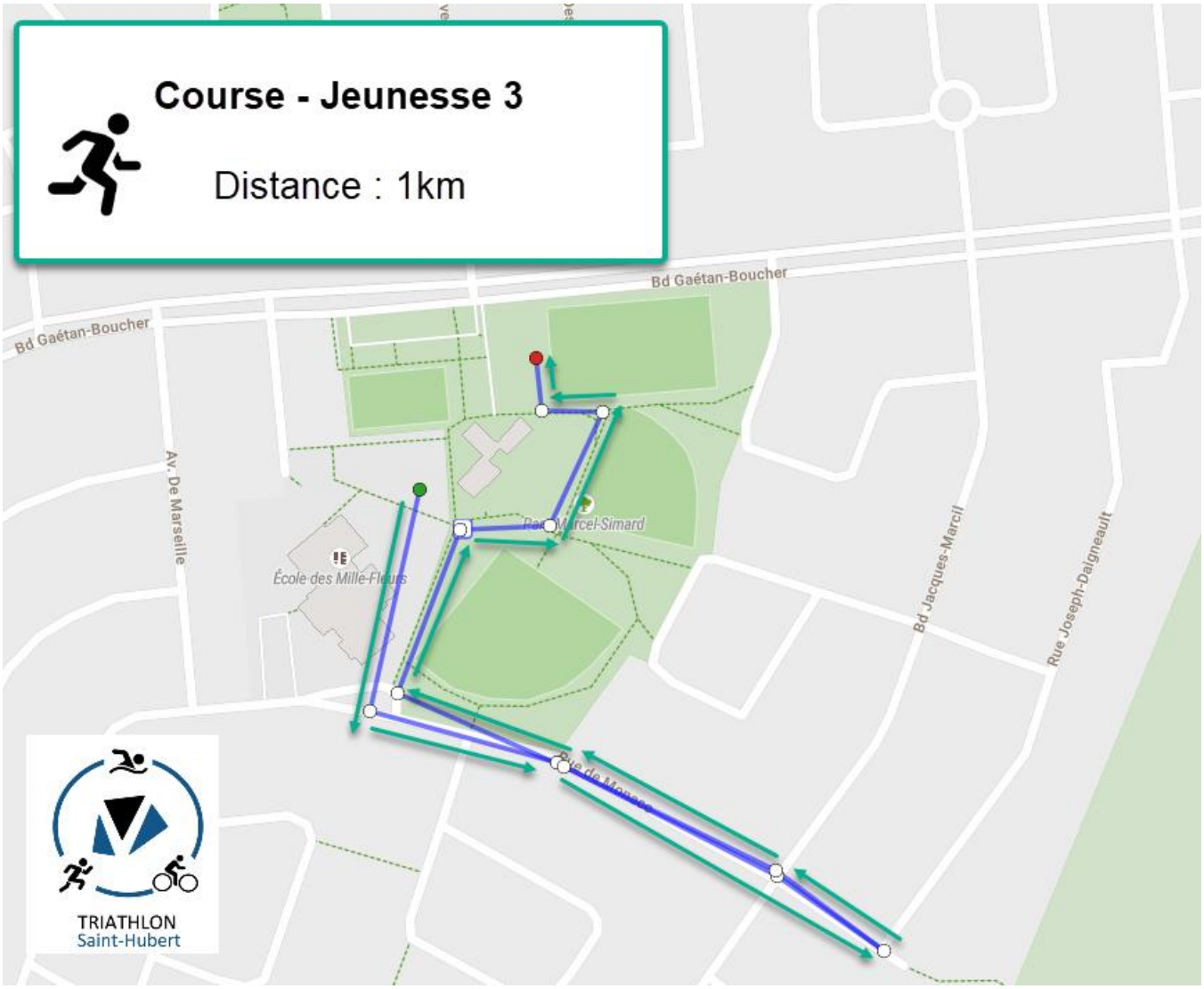

TRIATHLON
Saint-Hubert
Rue des Mangliers
Rue Maupassant
Rue Milan
Rue De Madrid
Rue de Monaco
Rue De Michigan
Rue de Marseille
Rue Des Mûriers
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
Couche-Tard
Rona
VELO - U13 & U15
Distance : 10km (4 tours)

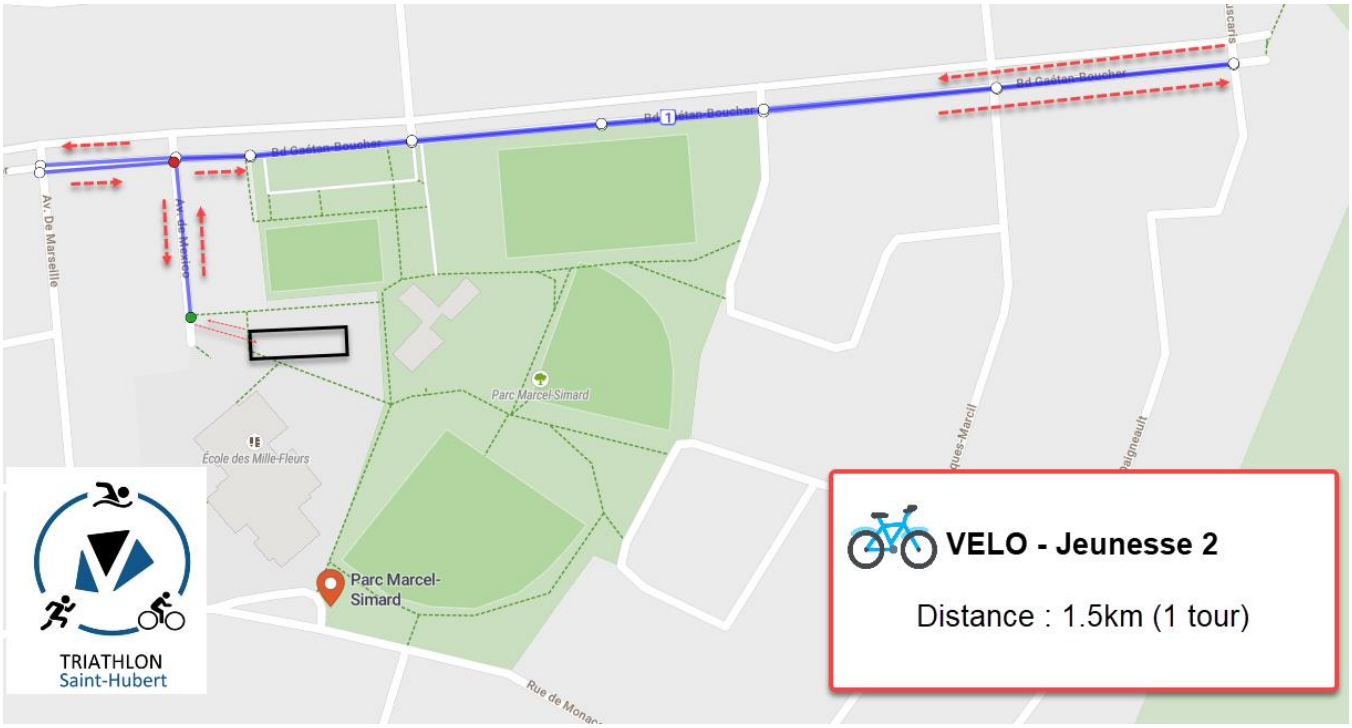

Course - U13 & U15
Distance : 2.5km
Bd Gaétan-Boucher
Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
TRIATHLON
Saint-Hubert

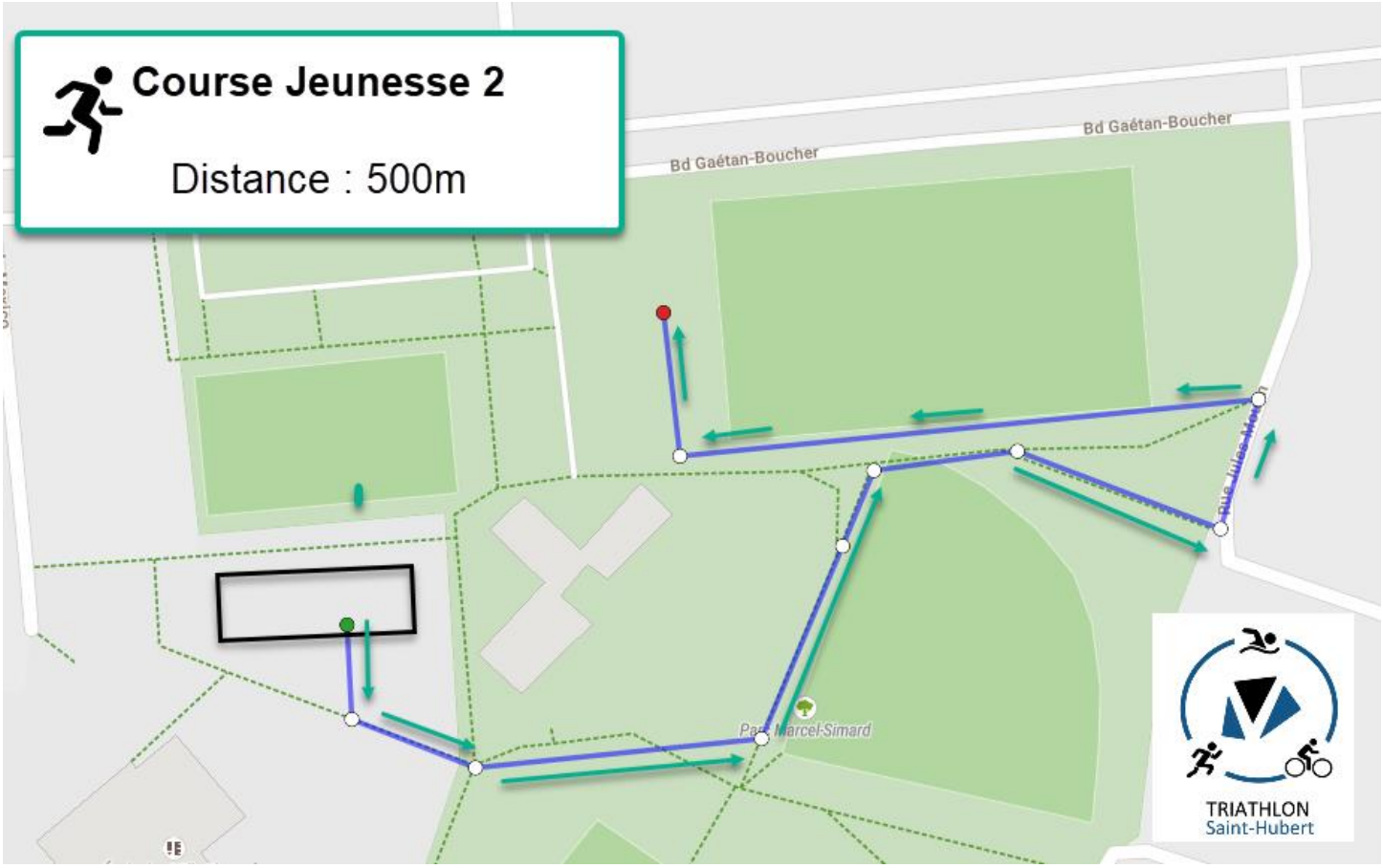

TRIATHLON
Saint-Hubert
Rue Maupassant
Rue des Mangliers
Av. De Marseille
Rue Milan
Rue De Madrid
Rue de Monaco
Rue De Michigan
Rue Des Muriers
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
Couche-Tard
Rona
VELO - Jeunesse4
Distance : 5km (2 tours)

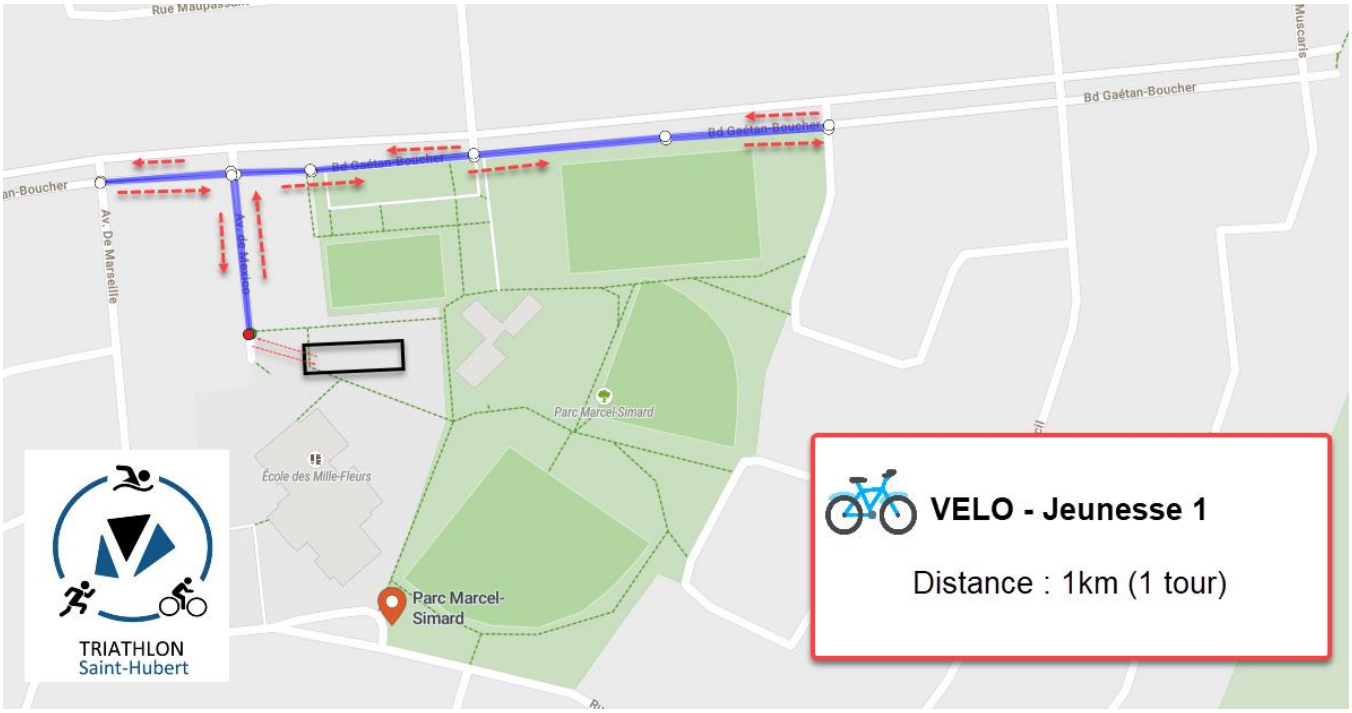

Course - Jeunesse 4
Distance : 1.5km
Av. De Marseille
École des Mille-Fleurs
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
TRIATHLON
Saint-Hubert

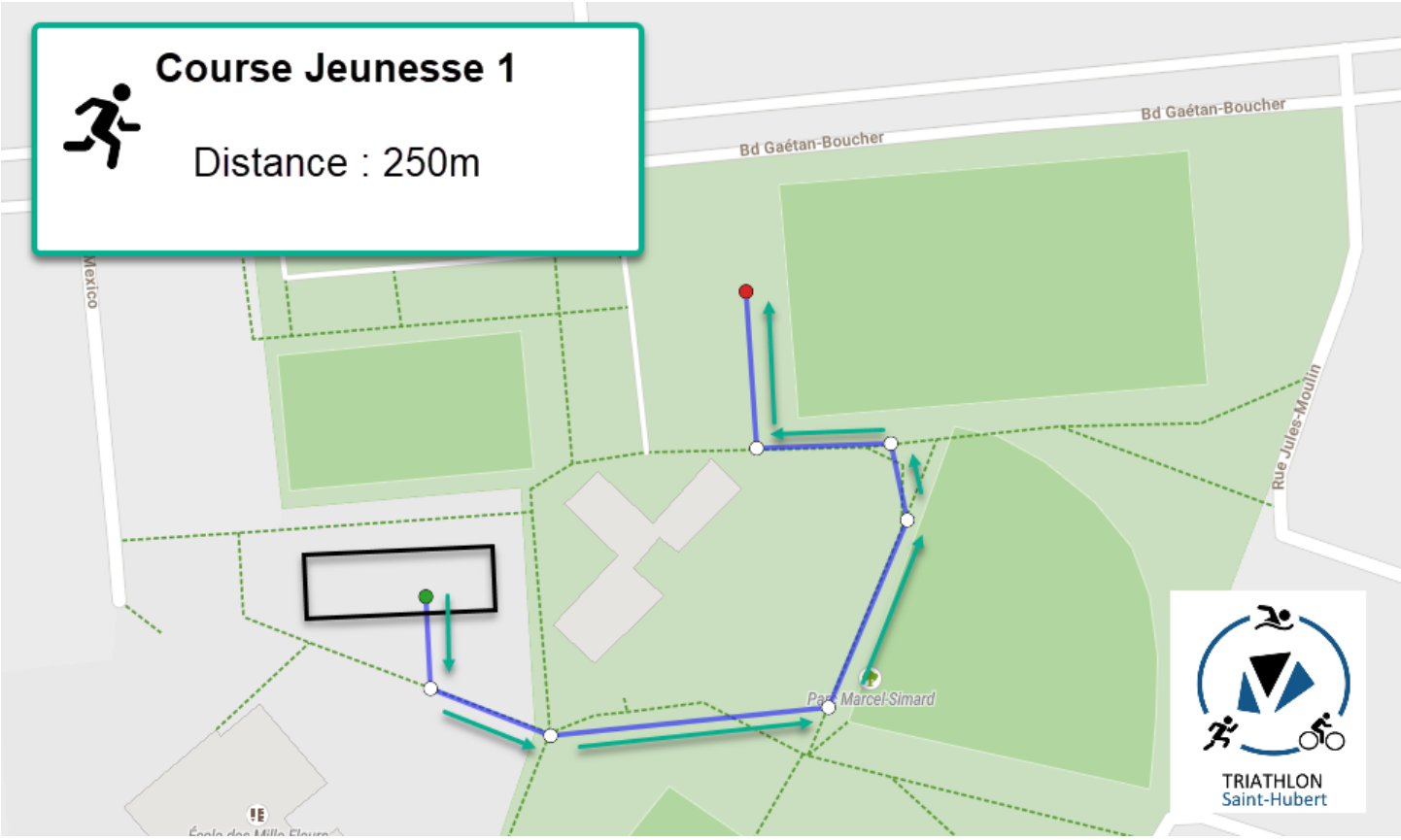

TRIATHLON
Saint-Hubert
Rue des Menuisiers
Rue Des Menguiers
Rue Maupassant
Rue Milan
Av. De Marseille
Rue De Madrid
Rue de Monaco
Rue De Michigan
Rue Des Mûriers
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Parc Marcel-Simard
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
Rue de Monaco
Couche-Tard
Rona
VELO - Jeunesse 3
Distance : 3km (2 tours)


Course - Jeunesse 3
Distance : 1km
Bd Gaétan-Boucher
Bd Gaétan-Boucher
Av. De Marseille
École des Mille-Fleurs
Parc Marcel-Simard
Bd Jacques-Marcil
Rue Joseph-Daigneault
Rue de Monaco
TRIATHLON
Saint-Hubert


Bd Gaétan-Boucher
Av. De Marseille
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Parc Marcel-Simard
TRIATHLON
Saint-Hubert
VELO - Jeunesse 2
Distance : 1.5km (1 tour)


Course Jeunesse 2
Distance : 500m
Bd Gaétan-Boucher
Bd Gaétan-Boucher
Parc Marcel-Simard
TRIATHLON
Saint-Hubert


Bd Gaétan-Boucher
Av. De Marseille
Parc Marcel-Simard
École des Mille-Fleurs
Parc Marcel-Simard
TRIATHLON
Saint-Hubert
VELO - Jeunesse 1
Distance : 1km (1 tour)


Course Jeunesse 1
Distance : 250m
Bd Gaétan-Boucher
Bd Gaétan-Boucher
Rue Jules-Moulin
Parc Marcel-Simard
TRIATHLON
Saint-Hubert

Matériel nécessaire/check-list

- ☐ Maillot de triathlon ou maillot de bain
- ☐ Vêtements de sport couvrant le torse pour vélo et course
- ☐ Lunettes de natation (optionnelles, mais fortement recommandées)
- ☐ Bonnet de bain fourni par l'organisation
- ☐ Vélo en bon état (vérifiez les freins et les pneus)
- ☐ Casque de vélo en bon état et bien ajusté
- ☐ Chaussures de vélo si applicable
- ☐ Chaussures de sport/course
- ☐ Ceinture porte-dossard (optionnelle, mais fortement recommandée)
- ☐ Dossard (et épingles si non-utilisation d'une ceinture porte-dossard) fournis par l'organisation
- ☐ Nourriture, eau, boisson avec électrolytes selon le besoin
- ☐ Autres : casquette, crème solaire, lunette de soleil, bas, serviette, etc.

Règlements & conseils

Les règles de compétition de Triathlon Québec visent à :

- Créer une ambiance où règnent l'esprit sportif et l'égalité;
- Assurer la sécurité et la protection de tous;
- Encourager l'ingéniosité et le talent sans pour autant restreindre l'autonomie d'action de l'athlète;
- Pénaliser les athlètes qui bénéficient d'un avantage indu.

*Tout problème relié à l'interprétation ou à l'application des règles de compétition de Triathlon Québec devrait être soumis à la direction technique de Triathlon Québec.

NATATION

Il y a 4 nageurs/nageuses dans le même couloir qui partent à un intervalle de 5 secondes entre chaque participant.

Rappelez-vous qu'il est de la responsabilité de chaque athlète et non des bénévoles de compter les longueurs de natation.

Les INTERDITS – Actions et Matériel :

• Appareil de flottaison (sauf pour le jeunesse 1)
• Tuba
• Écouteurs, casques d'écoute, bijoux ou autres objets pouvant être dangereux
• Marcher dans le fond de la piscine
• Recevoir de l'aide externe
• Progresser sur le parcours avec l'assistance physique d'un.e autre athlète

**JEUNESSE 1

L'enfant peut porter un appareil de flottaison flotteur ou même être accompagné.e par un parent dans l'eau pour le sécuriser.

VÉLO

Mettre et attacher son casque AVANT de prendre son vélo
Courir prudemment jusqu'à la ligne d'embarquement.

- Traverser entièrement la ligne d'embarquement avant d'embarquer sur le vélo.

Les INTERDITS – Actions et Matériel :

• Écouteurs, casques d'écoute
• Contenants en verre
• Bloquer d'autres athlètes
• Pédaler torse nu
• Progresser sur le parcours sans son vélo
• Utiliser durant la course un vélo différent de celui qui a été enregistré
• Recevoir de l'aide externe
• Progresser sur le parcours avec l'assistance physique d'un.e autre athlète

Le sillonnage est interdit.
Les athlètes doivent garder une distance de plus de 10 mètres entre chaque vélo, sauf pour dépasser. L'athlète qui souhaite dépasser a 20 secondes pour dépasser le ou la cycliste devant lui/elle. L'athlète qui se fait dépasser a 20 secondes pour reculer de 10 mètres avant de tenter un nouveau dépassement
La pénalité pour sillonnage est de 1 minute. Le temps de pénalité sera ajouté au temps final. Pour plus d'information sur le sillonnage, consultez les règlements de Triathlon Québec.

Casques

• Le casque doit être bien attaché et bien ajusté en tout temps lorsque l'athlète est en possession de son vélo, soit à partir du moment où l'athlète retire son vélo du support au début du vélo et jusqu'à ce qu'il ait replacé son vélo sur le support à la fin de l'étape vélo.
• Si un athlète déplace son vélo à l'extérieur du parcours pour toute raison que ce soit, il ne doit pas détacher ou retirer son casque jusqu'à ce qu'il/elle se soit déplacé.e à l'extérieur des limites du parcours de vélo et soit descendu.e de son vélo. Il/elle doit bien rattacher son casque sur sa tête avant de réintégrer le parcours ou avant de remonter sur son vélo.

Guidons

• Seuls les guidons et les guidons aérodynamiques amovibles qui ne dépassent pas l'extrémité frontale de la roue avant sont autorisés.
• Les bouts doivent être fermés

À la fin du vélo,

Arrêter et mettre pied à terre AVANT la ligne de débarquement.
Respecter le sens de circulation.
Déposer son matériel de vélo dans son espace en zone de transition.
Détacher et enlever son casque APRÈS avoir accroché son vélo

Course à pied

Les INTERDITS – Actions et Matériel :

- Écouteurs, casques d'écoute
- Contenants en verre
- Ramper
- Courir torse nu
- Courir avec un casque de vélo sur la tête
- Utiliser des poteaux, arbres, clôture aux virages
- Être accompagné.es par des meneurs d'allure
- Se débarrasser de rebuts ou d'équipement sur le parcours en dehors des endroits prévus à cet effet
- Recevoir de l'aide-externe
- Progresser sur le parcours avec l'assistance physique d'un.e autre athlète

Ligne d'arrivée

Les INTERDITS – Actions et Matériel :

- Être accompagné.e par une personne non participante dans l'aire d'arrivée.
- Être en contact volontaire avec un.e autre athlète dans l'aire d'arrivée (exemples : se tenir par la main,
- assistance physique, etc.).
- Terminer sa course à égalité avec un.e autre athlète volontairement.

Nos partenaires

Partenaire principal

Jean Coutu
Pascal Bouchard - Saint-Hubert

Jean Coutu
Pharmacie André St-Onge et Anne-Marie Brouard inc.

Partenaire OR

DÉCATHLON
BROSSARD

Desjardins
Caisse de Saint-Hubert

Partenaires Argent

BCF

Partenaires alimentaires

IGA extra
SUPERMARCHÉ GILLES BARITEAU

FOLIE GLACÉE
Bar Laitier

LAIT'S GO MD

ST-VIATEUR BAGEL
MONTRÉAL
Depuis 1957

LE SMOKING BBQ

Au Toit Rouge
Fruits & Légumes

Collaborateurs

la belle la barbe
BISTRO URBAIN

5961 Bd Cousineau, Saint-Hubert

JAYC'S
Déjeuner et Pub Urbain
Manger, boire, se détendre

6202 Ch. de Chambly, Saint-Hubert

5200 Bd Cousineau, Saint-Hubert

maxi

7900, boul. Cousineau, St-Hubert

Salvatoré

BLACK BURN ATHLETICS

sports experts
Place Longueuil

NXT GENERATION
NXTGPHYSIO.COM

IMBO PROMO
CONCEPTS
Broderies et articles promotionnels

4240 Mnt Saint-Hubert, Saint-Hubert

LETTRAGE AFFICHAGE
DÉCOUPE VINYLE
DANIEL TANCELIN
danieltancelin@gmail.com
514.573.7971

m·s-1 inscription

tandem grafik

ÉDITIONS de Villers

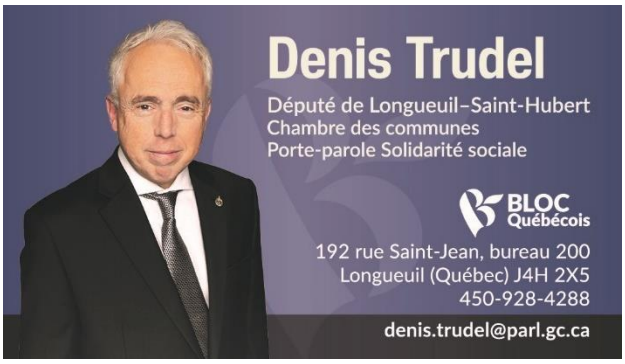
Natation PLUS

Nos élus

Catherine Fournier
Mairesse de Longueuil
450 463-7001
longueuil

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
Ian
LAFRENIÈRE
DÉPUTÉ DE VACHON
TOUJOURS LÀ POUR VOUS !
MINISTRE RESPONSABLE DES RELATIONS AVEC LES PREMIÈRES NATIONS ET LES INUIT
450 676-5086
ian.lafreniere.VACHON@assnat.qc.ca

Sherry Romanado
Députée fédérale / Member of Parliament
Longueuil–Charles-LeMoyne
www.sherryromanado.ca
sherry.romanado@parl.gc.ca
450 671-1222
Sherry Romanado, députée/MP
@SherryRomanado


Denis Trudel
Député de Longueuil–Saint-Hubert
Chambre des communes
Porte-parole Solidarité sociale
BLOC Québécois
192 rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil (Québec) J4H 2X5
450-928-4288
denis.trudel@parl.gc.ca