

JE —
COURS
QC

2024



DEMI — MARATHON



Lévis

4 ET 5
— MAI

21,1
10
5

COURSE
DES JEUNES
2KM

GUIDE —
DU COUREUR

TABLE DES MATIÈRES



PROGRAMMATION	3
INFORMATIONS SUR LES COURSES	4-13
STATIONNEMENT / CIRCULATION / NAVETTES	14
TRANSFERTS DE DOSSARDS	15
INFORMATIONS GÉNÉRALES	16-17

SUIVEZ-NOUS!

FOLLOW US!



[FACEBOOK.COM/JECOURSQC](https://www.facebook.com/JECOURSQC)



COMMUNAUTÉ FB



[@JECOURSQC](https://www.instagram.com/JECOURSQC)



[HTTP://BIT.LY/YT_JECOURSQC](http://bit.ly/YT_JECOURSQC)



[STRAVA.COM/CLUBS/JECOURSQC](https://www.strava.com/clubs/JECOURSQC)

#JECOURSQC



PROGRAMMATION



VENDREDI 3 MAI

11 H À 20 H	REMISE DES DOSSARDS AUX GALERIES CHAGNON, PRÈS DU SPORTS EXPERTS
-------------	--

SAMEDI 4 MAI

6 H30 À 7 H45	REMISE DES DOSSARDS POUR LE 5 KM ET LE 10 KM AU SITE DES NAVETTES 2 ^e rue à Saint-Romuald, entre la 1 ^{re} et la 2 ^e avenue
8 H À 10 H30	REMISE DES DOSSARDS POUR LE 2 KM AU JUVÉNAT NOTRE-DAME Site d'arrivée
10 H À 16 H30	REMISE DES DOSSARDS POUR LE 21.1 KM AUX GALERIES CHAGNON, PRÈS DU SPORTS EXPERTS
9 H	DÉPART DU 5 KM LÉVIS SUBARU
10 H	DÉPART DU 10 KM SPORTS EXPERTS
9 H45	PODIUM 5 KM (Top 3 hommes - top 3 femmes)
11 H15	PODIUM 10 KM (Top 3 hommes - top 3 femmes)
11 H30	DÉPART DU 2 KM - COURSE DES JEUNES
11 H45	PODIUM 2 KM (Top 3 garçons - top 3 filles et catégories d'âge)

DIMANCHE 5 MAI

7 H À 8 H30	REMISE DES DOSSARDS POUR LE 21.1KM AUX GALERIES CHAGNON, PRÈS DU SPORTS EXPERTS
9 H	DÉPART DU 21.1 KM
11 H	PODIUM 21.1 KM (Top 3 hommes - top 3 femmes au classement général et groupes d'âge pour Championnats québécois)

5 KM



SAMEDI 4 MAI



Heure de départ : 9 h00



Temps limite : 2 heures



Site de départ : Sur la piste cyclable, près du Parc Nautique Lévy



Site d'arrivée : Juvénat Notre-Dame de Saint-Romuald



Horaire des podiums : 9 h45
(top 3 hommes et top 3 femmes)



POSTES DE RAVITAILLEMENT

RAVITO	KM	EAU	GATORADE	TOILETTES
6	2,2	●	●	●



CORRALS DE DÉPART

La zone de départ sera divisée en corralles selon votre temps de course.

- Moins de 20 min.
- Entre 20 min. et 24 min.
- Entre 25 min. et 29 min.
- Entre 30 min. et 34 min.
- Entre 35 min. et 39 min.
- Entre 40 min. et 60 min.

Chaque corralle sera identifié par un drapeau vertical correspondant à la couleur du corralle. Ce même drapeau vertical sera identifié sur votre dossard.



TRAJET POUR SE RENDRE AU SITE DES NAVETTES EN VUE DU 5 KM

Étant donné que plusieurs rues seront fermées à la circulation le matin de la course, voici [l'itinéraire](#) à emprunter pour se rendre au site des navettes.

Prévoyez vos déplacements !



INFO NAVETTES

TRANSPORT DES PARTICIPANTS

Le transport des participants du 5 km Lévis Subaru se fait de la manière suivante :

- Le matin de la course, les participants du 5 km Lévis Subaru seront transportés par autobus à partir du site des navettes vers leur site de départ sur présentation de leur dossard.
- Après la course, une fois sur le site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame, des autobus ramèneront les participants du 5 km vers le site des navettes.
- Ces autobus seront en fonction jusqu'à 12h30.
- Aucun transport offert entre le site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame et le site de départ du 5 km.

DATE	HEURE D'EMBARQUEMENT	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION DE ...
Samedi 4 mai	7h15 à 8h15 Arrivez tôt!!!	Site des navettes (2 ^e rue à Saint-Romuald, entre la 1 ^{re} et la 2 ^e ave)	Le site de départ du 5 km

TRANSPORT DES SPECTATEURS

- Pour les spectateurs du 5 km, des navettes seront en fonction entre le site des navettes à Saint-Romuald et le Juvénat Notre-Dame à partir de 8h30 jusqu'à 12h30.
- Le site des navettes est situé sur la 2^e rue à Saint-Romuald, entre la 1^{re} et la 2^e avenue.

10 KM

sports experts®

SAMEDI 4 MAI



Heure de départ: 10h00



Temps limite: 2 heures



Site de départ: Sur la piste cyclable, près de la rue Joliet



Site d'arrivée: Juvénat Notre-Dame de Saint-Romuald



Horaire des podiums: 11h15
(top 3 hommes et top 3 femmes)



POSTES DE RAVITAILLEMENT

RAVITO	KM	EAU	GATORADE	TOILETTES
4	2,4	●	●	●
5	5,4	●	●	●
6	7,2	●	●	●



CORRALS DE DÉPART

La zone de départ sera divisée en corral selon votre temps de course.

- Moins de 40 min.
- Entre 40 min. et 44 min.
- Entre 45 min. et 49 min.
- Entre 50 min. et 54 min.
- Entre 55 min. et 59 min.
- Entre 1 h. et 2 h.

Chaque corral sera identifié par un drapeau vertical correspondant à la couleur du corral. Ce même drapeau vertical sera identifié sur votre dossard.

**TRAJET POUR SE RENDRE AU SITE DES NAVETTES EN VUE DU 10 KM**

Étant donné que plusieurs rues seront fermées à la circulation le matin de la course, voici [l'itinéraire](#) à emprunter pour se rendre au site des navettes.

Prévoyez vos déplacements !

**INFO NAVETTES****TRANSPORT DES PARTICIPANTS**

Le transport des participants du 10 km Sports Experts se fait de la manière suivante :

- Le matin de la course, les participants du 10 km Sports Experts seront transportés par autobus à partir du site des navettes vers leur site de départ sur présentation de leur dossard.
- Après la course, une fois sur le site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame, des autobus ramèneront les participants du 10 km vers le site des navettes.
- Ces autobus seront en fonction jusqu'à 12h30.
- Aucun transport offert entre le site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame et le site de départ du 10 km.

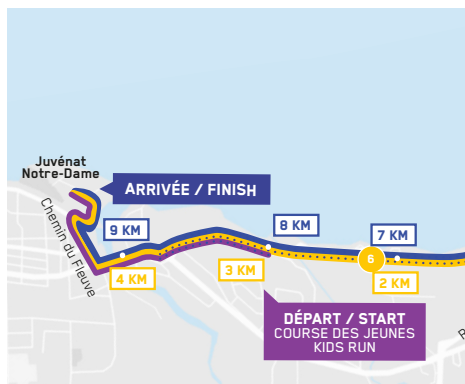
DATE	HEURE D'EMBARQUEMENT	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION DE ...
Samedi 4 mai	8h à 9h Arrivez tôt!!!	Site des navettes (2 ^e rue à Saint-Romuald, entre la 1 ^{re} et la 2 ^e ave)	Le site de départ du 10 km Sports Experts

TRANSPORT DES SPECTATEURS

- Pour les spectateurs du 10 km, des navettes seront en fonction entre le site des navettes à Saint-Romuald et le Juvénat Notre-Dame à partir de 8h30 jusqu'à 12h30.
- Le site des navettes est situé sur la 2^e rue à Saint-Romuald, entre la 1^{ère} et la 2^e avenue.

2 KM COURSE — DES JEUNES

SAMEDI
4 MAI



Heure de départ : 11 h30



Temps limite : 30 minutes



Site de départ : rue de l'Hébreux,
près du 3005, rue St-Laurent



Site d'arrivée : Juvénat Notre-Dame
de Saint-Romuald



Horaire des podiums : 11h45
(top 3 filles et top 3 garçons et catégories d'âge)



TRAJET POUR SE RENDRE AU SITE DES NAVETTES EN VUE DU 2 KM

Étant donné que plusieurs rues seront fermées à la circulation le matin de la course, voici [l'itinéraire](#) à emprunter pour se rendre au site des navettes.

Prévoyez vos déplacements !



INFO NAVETTES

TRANSPORT DES PARTICIPANTS

Le transport des participants du 2 km se fait de la manière suivante :

- Le matin de la course, les participants du 2 km et leur famille doivent se stationner au site des navettes situé sur la 2^e rue à Saint-Romuald entre la 1^{ère} et la 2^e avenue.
- De là, ils seront transportés au Juvénat Notre-Dame où les participants du 2km devront prendre l'autobus vers le site de départ du 2km selon l'horaire suivant :

DATE	HEURE D'EMBARQUEMENT	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION DE ...
Samedi 4 mai	10h à 10h45	Juvénat Notre-Dame (site d'arrivée)	Le site de départ du 2 km

TRANSPORT DES SPECTATEURS

- Pour les spectateurs du 2 km, des navettes seront en fonction entre le site des navettes à Saint-Romuald et le Juvénat Notre-Dame à partir de 8h30 jusqu'à 12h30.
- Le site des navettes est situé sur la 2^e rue à Saint-Romuald, entre la 1^{ère} et la 2^e avenue.

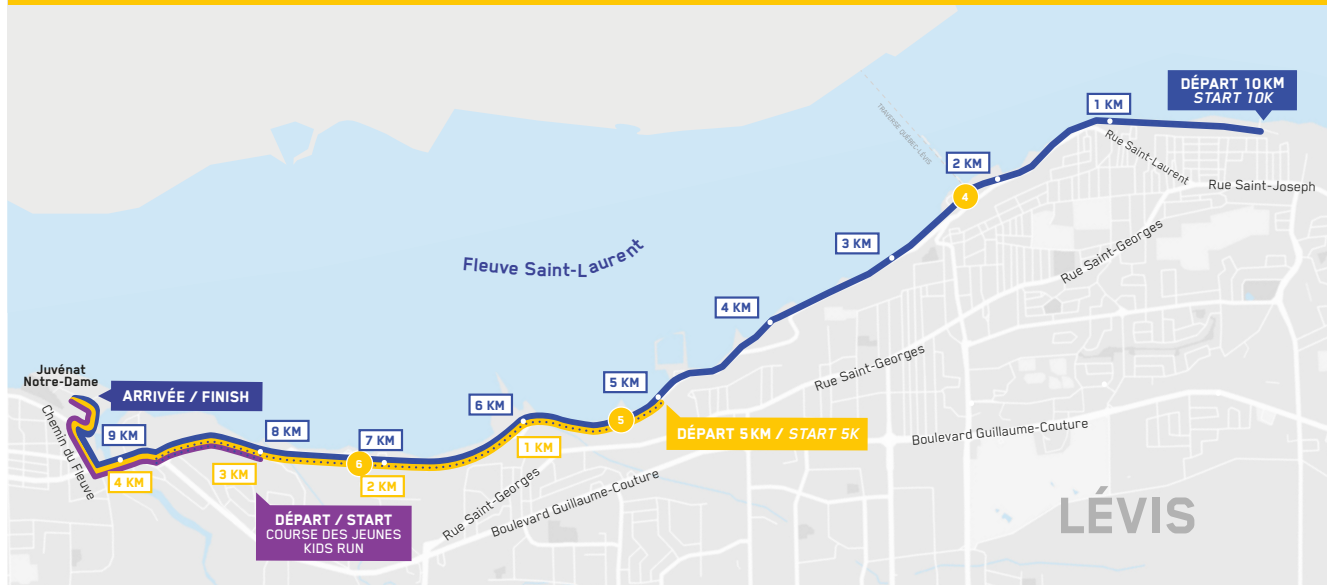
DEMI — MARATHON



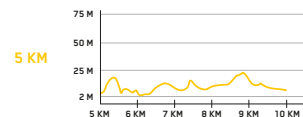
10 **KM**
sports
experts®



COURSE — DES JEUNES

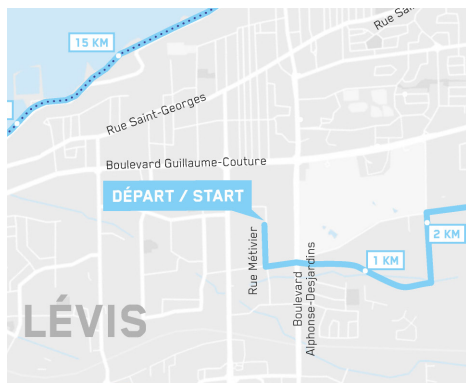


10 KM 5 KM COURSE DES JEUNES (2 KM) PISTE CYCLABLE RAVITOS



21.1 KM

DIMANCHE 5 MAI



Heure de départ : 9 h00



Temps limite : 4 heures



Site de départ : Les Galeries Chagnon à proximité du Sports Experts



Site d'arrivée : Juvénat Notre-Dame de Saint-Romuald



Horaire des podiums : 11 h
(top 3 hommes et top 3 femmes au classement général et groupes d'âge pour les Championnats québécois)



POSTES DE RAVITAILLEMENT

RAVITO	KM	EAU	GATORADE	GEL*	BARRE ** ÉNERGÉTIQUE	TOILETTES
1	2,5	●	●			●
2	7,2	●	●			●
3	10,5	●	●	●		●
4	13,5	●	●			●
5	16,5	●	●		●	●
6	18	●	●			●

*Gel Krono à l'érable: 100 calories, 24 g de glucides et 140 mg de sodium

**Barre de fruit énergétique Xact: 100 calories, 25 g de glucides et 15 mg de sodium

CORRALS DE DÉPART

La zone de départ sera divisée en corral selon votre temps de course.

- Moins de 1 h 25 min.
- Entre 1 h 26 min. et 1 h 35 min.
- Entre 1 h 36 min. et 1 h 45 min.
- Entre 1 h 46 min. et 1 h 55 min.
- Entre 1 h 56 min. et 2 h 05
- Entre 2 h 06 min. et 4 h 00

Chaque corral sera identifié par un drapeau vertical correspondant à la couleur du corral. Ce même drapeau vertical sera identifié sur votre dossard.

COUPE QUÉBEC VIENS COURIR

Saviez-vous que l'épreuve du 21.1 km fait partie de l'édition 2024-2025 de la Coupe Québec Viens Courir et que vous pourriez intégrer le classement provincial ?

Pour intégrer le classement général ou par catégorie d'âge de la Coupe Québec, rien de plus simple : il vous suffit de prendre votre adhésion à **Viens Courir**. De plus, de nombreux avantages supplémentaires vous y attendent !

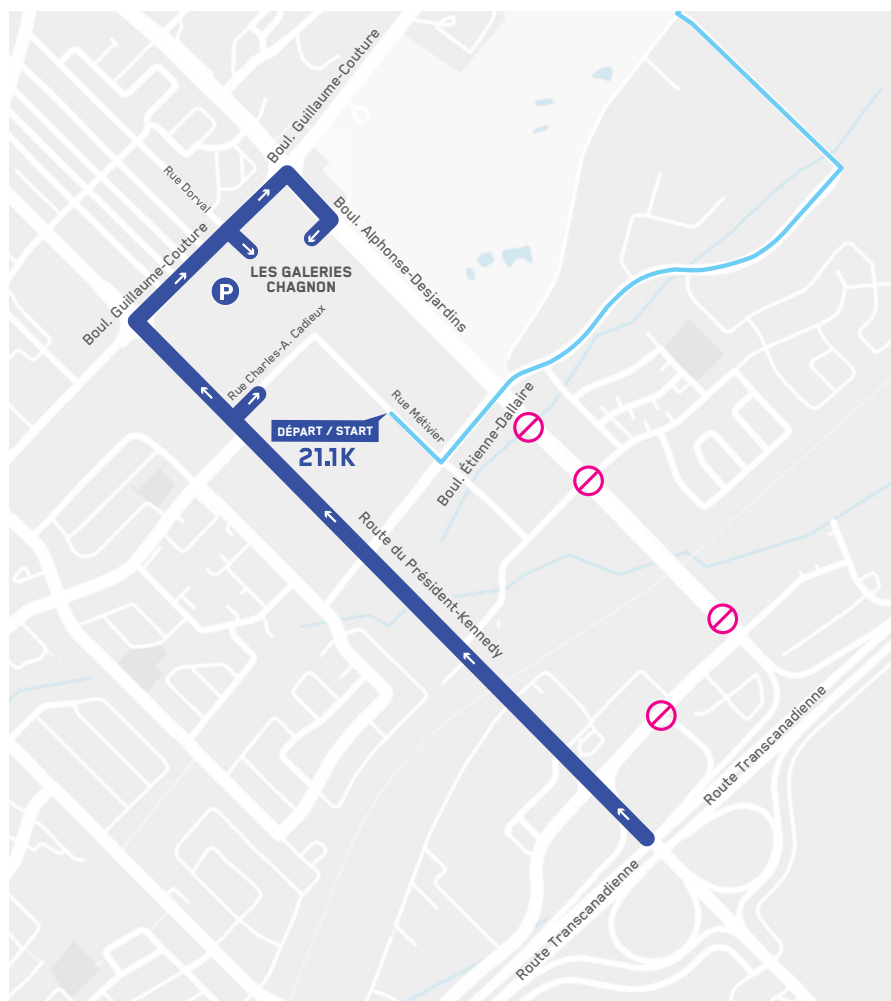
21.1 KM

DIMANCHE 5 MAI

TRAJET POUR SE RENDRE AU 21.1 KM

Dans le cadre de l'épreuve de 21.1 km du Demi-marathon de Lévis le dimanche 5 mai prochain, des ralentissements sont à prévoir pour se rendre jusqu'à la ligne de départ de la course en raison de travaux sur le boulevard Guillaume-Couture la fin de semaine de l'événement ne laissant qu'une voie de circulation disponible.

Prévoyez vos déplacements !



21.1 KM

**DIMANCHE
5 MAI**



INFO NAVETTES

TRANSPORT DES PARTICIPANTS

Le transport des participants du 21.1 km se fait de la manière suivante :

- Le matin de la course, les participants du 21.1 km doivent se stationner directement au site de départ de l'épreuve du 21.1 km aux Galeries Chagnon.
- Après la course, une fois sur le site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame, des autobus ramèneront les participants du 21.1 km vers le site de départ aux Galeries Chagnon, à partir de 10h.
- Ces autobus seront en fonction jusqu'à 13h30.

TRANSPORT DES SPECTATEURS

- Pour les spectateurs du 21.1 km, des navettes seront en fonction entre le site des navettes à Saint-Romuald et le Juvénat Notre-Dame à partir de 8h30 jusqu'à 13h30.
- Le site des navettes est situé sur la 2^e rue à Saint-Romuald, entre la 1^{ère} et la 2^e avenue.

DEMI MARATHON



21.1 KM



PISTE CYCLABLE

RAVITOS



STATIONNEMENT / CIRCULATION NAVETTES

Le stationnement et la circulation sont interdits dans les rues à proximité du site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame. Nous mettons donc à la disposition des familles, amis et supporters des navettes qui circuleront entre le **site des navettes** situé sur la **2^e rue entre la 1^{re} et la 2^e avenue** à Saint-Romuald et le site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame.

SAMEDI 4 MAI :

En continu de
8 H 30 à 12 H 30

DIMANCHE 5 MAI :

En continu de
8 H 30 à 13 H 30



**PRÉVOYEZ VOS
DÉPLACEMENTS !**

TRANSFERTS DE DOSSARDS ENTRE PARTICIPANTS

DATE	HEURE	LIEU	ÉPREUVES
Vendredi 3 mai	11h à 20h	Les Galeries Chagnon, à proximité du Sports Experts	Toutes les épreuves
Samedi 4 mai	10h à 16h30	Les Galeries Chagnon, à proximité du Sports Experts	21.1 km seulement

***IMPORTANT** La 20^e édition connaît un franc succès. Toutes les épreuves affichent complet. Il n'y aura donc **AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE NI AUCUN CHANGEMENT D'ÉPREUVE**. Seuls les transferts entre participants seront possibles, et ce, à la remise de dossards du vendredi 3 mai pour tous et le samedi 4 mai pour le 21,1 km seulement. Ces transactions devront se faire par carte de crédit seulement. Aucun argent comptant ne sera accepté sur place.

Retrouvez facilement votre numéro de dossard ICI

!!! IMPORTANT !!!

- **Aucun changement et transfert le matin de la course.**
- Si vous vous présentez pour un **transfert entre participants**, vous devrez avoir en main une preuve écrite (lettre, courriel, Messenger, etc.) de la part du vendeur qui confirme le transfert avec son nom, **numéro de confirmation**, adresse civique et numéro de dossard.
- Si la personne à qui est destiné le transfert de dossard ne peut pas être présente à la remise de dossards, vous devez obligatoirement avoir une décharge de responsabilité et acceptation des risques signée par cette personne. Pour obtenir une copie de la décharge, écrivez-nous au info@jecoursqc.com. Si la personne est présente, la décharge sera signée sur place.
- Pensez à apporter un sac réutilisable pour récupérer dossards et t-shirts. Aucun sac ne sera fourni par l'organisation.
- Tous les coureurs doivent porter leur dossard pour prendre le départ.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

BORNES DE KILOMÉTRAGE

Pour toutes les épreuves, une borne identifie chaque kilomètre en ordre croissant.

DOSSARDS VERTS

S'il y a une ligne verte sur votre dossard, c'est que vous avez posé un geste écoresponsable en renonçant à la médaille de participation lors de votre inscription en ligne.

COLLATION D'APRÈS-COURSE

Une collation d'après-course sera fournie à tous les participants dans le corridor d'arrivée.

PHOTOS

Plusieurs photographes seront présents tout au long du parcours ainsi qu'à la ligne d'arrivée. Vous pourrez commander vos photos et votre certificat électronique personnalisé en ligne au marathon-photos.com.

RECONNAISSANCE 65 ANS +

Notre podium de reconnaissance des 65 ans et plus vise à applaudir les performances remarquables des coureurs qui se positionneront dans le top 3 des catégories d'âges suivantes : 65-69 ans, 70-74 ans, 75-79 ans, ainsi que 80 ans et plus. Ceux-ci recevront une photo numérique à même un cadre personnalisé à l'effigie de Je Cours Qc pour immortaliser ce bel accomplissement.

VESTIAIRES

Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans les véhicules-vestiaire. À noter que les effets personnels des participants devront être limités au maximum.

- La dimension maximale du sac, 18" x 10" x 8", doit être respectée.
- Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans un véhicule-vestiaire.
- Tous les items doivent se retrouver dans un sac.
- Les sacs doivent être identifiés avec la bande détachable au bas du dossard.
- Les sacs pourront être récupérés au site d'arrivée.
- Les sacs doivent être fermés afin d'éviter que le contenu ne se vide.

Les coureurs sont invités à se présenter à leur épreuve, prêts pour leur départ, avec des vêtements « à donner » en guise de protection durant l'attente. Les vêtements ainsi laissés sur place seront donnés à une œuvre de bienfaisance. Aucun vêtement ainsi laissé aux lignes de départ ne pourra être récupéré après la course.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

RETRAITS

Pour ceux et celles qui ne pourront compléter leur épreuve, il vous sera possible d'arrêter à un poste de ravitaillement et de demander un transport de récupération. Ce transport vous amènera au site d'arrivée. Prévoir un certain délai pour ce service.

POUSSETTES

Le parcours du Demi-marathon de Lévis permet l'utilisation des poussettes. Si vous désirez utiliser le service de navettes, vous devez vous assurer que votre poussette entre en dessous des autobus. Nous vous demandons de vous placer à la fin de votre corral de départ ou à la fin du peloton de départ. Les parents doivent éviter de rouler deux poussettes de large sur le parcours.

OBJETS PERDUS

Les objets retrouvés seront rapportés au kiosque d'information sur le site d'arrivée. Si votre objet n'a pas été retrouvé la journée même, nous vous invitons à remplir ce [formulaire](#) en donnant le plus de détails possible. Vous serez alors contacté dans la semaine suivant la course si nous avons retrouvé votre objet, après le démontage.

RÉSULTATS (SPORTSTATS)

L'application mobile Sportstats vous permettra de voir vos résultats en direct. Téléchargez l'application :

- App Store: [Sportstats Tracker on the App Store \(apple.com\)](#)
- Google Store: [Sportstats Tracker - Apps on Google Play](#)

Visitez le site web sportstats.ca pour connaître vos résultats de la course.

GESTEVERT

Dans une démarche d'amélioration continue, l'initiative Gestevert a pour mission d'apporter un côté écoresponsable à l'organisation du Demi-Marathon de Lévis. Nous posons entre autres les gestes suivants :

- Gestion écologique des matières résiduelles
- Présence d'une équipe de sensibilisation
- Don à un organisme à but non lucratif des vêtements abandonnés aux lignes de départ par les coureurs.

Les coureurs intéressés à nous aider à minimiser notre impact sur l'environnement peuvent le faire ainsi :

- Jeter votre gobelet d'eau ou d'électrolyte offert aux stations de ravitaillement dans un bac à cet effet plutôt que de le laisser par terre.
- Jeter votre sachet de gel dans un bac à cet effet plutôt que de le laisser par terre.
- Trier adéquatement vos déchets, matières recyclables et matières compostables aux endroits appropriés aux sites de départ et d'arrivée.

VILLAGE SUR LE SITE D'ARRIVÉE

Aire de retrouvailles

Causes associées : Fondation de l'Institut universitaire de cardiologie et pneumologie de Québec (IUCPQ), Centraide Québec et Chaudière-Appalaches, la Fondation Le Grand Chemin

Exposants : Café Smith, PCN Physio, Xact Nutrition, Marine royale canadienne, Demi-marathon de Thetford, Athletix Laboratoire Sportif, Shop Santé Lévis, Fondation Le Grand Chemin, Fondation IUCPQ et Centraide Québec Chaudière Appalaches.

SANCTION

Notre événement est sanctionné OR par Athlétisme Québec. Tous les parcours sont certifiés par Athlétisme Canada.

SITE INTERNET POUR TOUS LES DÉTAILS:
jecoursqc.com

MERCI À NOS PARTENAIRES!

Partenaire titre



Partenaire majeure



Partenaires publics et touristiques



Partenaires officiels



Fournisseurs officiels



Partenaires médias



Producteur délégué



Sanctions

