

JE — COURS QC

2025



UNE EXPÉRIENCE

gestev

DÉMOCRATISER ET ÊTRE UNE RÉFÉRENCE EN COURSE À PIED

QUATRE ÉVÉNEMENTS DE
COURSE À PIED TENUS AU
CŒUR DE LA VILLE ET DE LA
RÉGION DE QUÉBEC, SOUS
LE CHAPEAU « JE COURS QC ».

RASSEMBLEUSE
FESTIVE
À L'ÉCOUTE DES PARTICIPANTS
SOUCI DU SUPPORTEUR
SÉCURITAIRE

* Une année record! 4 courses qui ont affiché complet, démontrant l'engouement grandissant pour l'entièreté de nos courses cette saison!



LA SAISON « JE COURS QC » 2024 EN CHIFFRES

4 événements

DEMI —
MARATHON
—— Lévis

— TRAIL
COUREUR
DES BOIS
DUCHESNAY

—— DÉFI
ESCALIERS
QUÉBEC

MARATHON
BENEVA QUÉBEC
—— PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER

22 

épreuves

19 500 

heures de bénévolat

26 465 \$ 

remis à des groupes de bénévoles pour
soutenir le financement de différents
projets et causes

950 

jeunes de 5 à 12 ans
initiés à la course à pied

24 600 

coureurs et marcheurs

2000 

bénévoles Marathon Beneva de Québec
présenté par Montellier

60 000 \$

amassée pour les causes
associées incluant l'apport
financier important de Beneva



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



Le Grand
CHEMIN
La Fondation



sports
experts

UNE EXPÉRIENCE
gestev

NOS COUREURS

sports
experts

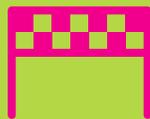
UNE EXPÉRIENCE
gestev

99 %



des coureurs et 99 % des spectateurs ont apprécié leur expérience au Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier

3/5



des coureurs, soit 60 %, ont franchi la ligne de départ pour la première fois, apportant une touche de fraîcheur à l'événement

50 %



des marathonien(ne)s avaient déjà participé à l'événement, ce qui est relativement élevé parmi les amateurs de marathons qui se déplacent pour leur épreuve sportive

88 %



des participants expriment leur désir de revenir l'an prochain au Marathon Beneva présenté par Montellier

EN MOYENNE, POUR LA SÉRIE JE COURS QC



19 % moins de 25 ans
30 % entre 25-34 ans
25 % entre 35-44 ans
26 % entre 45-54 ans et plus



53 %
de femmes



47 %
d'hommes

76 %



des coureurs du Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier sont accompagnés par des supporters pour les encourager

73 %



des coureurs du Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier participent à une épreuve avec des amis, collègues et/ou membres de la famille

DEMI MARATHON



3 ET 4
— MAI
2025

21.1
10
5
Σ
K
COURSE DES
JEUNES (2 KM)

21^e
ÉDITION

Le rendez-vous incontournable du début de saison pour des milliers de coureurs, marquant le lancement de la saison sous le soleil.

8 000 PARTICIPANTS
ATTENDUS

Provenance	Sexe	Âge
73 % de locaux	47 % Hommes	30 % 25-34
27 % de visiteurs	53 % Femmes	25 % 35-44
		17 % 45-54

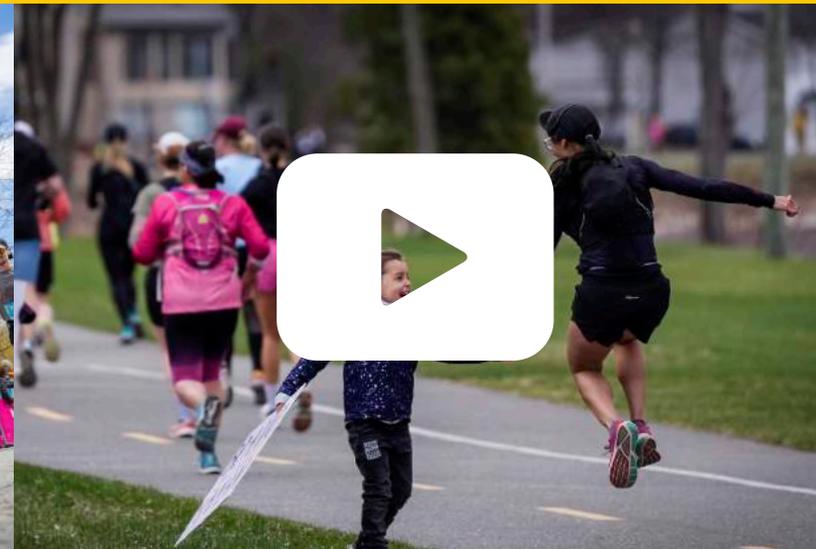
À NOTER. **Locaux** : participants résidant dans la localité où se déroule l'événement, ou à l'intérieur d'un rayon de 40 km sans nuitée lors de l'événement. **Visiteurs** : participants résidant à l'extérieur d'un rayon de 40 km de la localité où se déroule l'événement.



Magnifique vue sur le fleuve Saint-Laurent.



Nommé « Événement course sur route de l'année » lors du 28^e Gala Athlètes 2021 de la Fédération québécoise d'athlétisme.



— TRAIL COUREUR DES BOIS DUCHESNAY

Trail écoresponsable et zéro déchet : Offre d'un objet à caractère écoresponsable

19 —
MAI
2025

48
34
18
8
3
Σ
TRAIL DES
JEUNES (1,5 KM)

11^e
ÉDITION

Une expérience en pleine nature dans une superbe forêt mixte. Parfaite pour repousser ses limites.

2 000 PARTICIPANTS
ATTENDUS

Provenance	Sexe	Âge
60 % de locaux	49 % Hommes	28 % 25-34
40 % de visiteurs	51 % Femmes	29 % 35-44
		18 % 45-54

À NOTER. **Locaux** : participants résidant dans la localité où se déroule l'événement, ou à l'intérieur d'un rayon de 40 km sans suite lors de l'événement. **Visiteurs** : participants résidant à l'extérieur d'un rayon de 40 km de la localité où se déroule l'événement.



Offre d'un plant de fines herbes à titre de médaille ou un don à un organisme en aide alimentaire, un choix vert qui peut perdurer.



DÉFI ESCALIERS QUÉBEC

21 —
JUIN
2025

19
14
9
4
MARCHÉ ET COURSE
MARCHÉ ET COURSE
COURSE DES JEUNES (2 KM)

15^e
ÉDITION

Le seul événement de trail urbain au Québec

2 200 PARTICIPANTS ATTENDUS

Provenance	Sexe	Âge
74 % de locaux	43 % Hommes	21 % 25-34
26 % de visiteurs	57 % Femmes	28 % 35-44
		21 % 45-54

À NOTER. **Locaux** : participants résidant dans la localité où se déroule l'événement, ou à l'intérieur d'un rayon de 40 km sans nuïtte lors de l'événement. **Visiteurs** : participants résidant à l'extérieur d'un rayon de 40 km de la localité où se déroule l'événement.

Une quarantaine d'escaliers totalisant près de 3 000 marches pour la plus longue distance, celle du 19 km.



Un parcours hybride entre course et escaliers, un défi musculaire complémentaire.



Un site de départ et d'arrivée en plein cœur du Vieux-Québec



Un excellent produit d'appel touristique et distinctif, un modèle de course unique au Québec.



MARATHON BENEVA QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER

3 AU 5
—OCT
2025

42.2
21.1
10
5
Σ
K
COURSE DES
JEUNES (2 KM)

26^e
ÉDITION

Troisième marathon en importance au Québec qui se démarque par son parcours carte postale.

13 000 PARTICIPANTS
ATTENDUS

Provenance	Sexe	Âge
72% de locaux	49% Hommes	32% 25-34
28% de visiteurs	51% Femmes	22% 35-44
		15% 45-54

À NOTER: **Locaux** : participants résidant dans la localité où se déroule l'événement, ou à l'intérieur d'un rayon de 40 km sans nuitée lors de l'événement. **Visiteurs** : participants résidant à l'extérieur d'un rayon de 40 km de la localité où se déroule l'événement.



Site de départ et d'arrivée à la place Jean-Béliveau, espace festif et rassembleur pour une expérience unique.



Neuf quartiers traversés dans trois arrondissements différents.



NOS ACTIVATIONS 2023

- La Zone Beneva
- L'estrade Montellier
- L'après-course Brunet
- Récupère ton temps officiel grâce à Fonds de solidarité FTQ
- Sonne la cloche Shop Santé
- Escouade Barrfly
- Panel de discussion On Running
- Zone de rassemblement « Courir ensemble » On Running
- Zone PCN Physio Masso
- Bar Michelob Ultra
- Foodtruck Café Smith



**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**

PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER



COURSE • PLEIN AIR • SANTÉ



Lieu de cueillette des dossards, t-shirts et sacs du coureur.



Dans le cadre du Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier

Vendredi 3 octobre de 12h à 20h
Samedi 4 octobre de 10h à 18h

Centre de foires de Québec, ExpoCité

19 500
visiteurs

30
exposants

8
conférenciers



Au programme : tendances, découvertes, nouveautés, démonstrations, aubaines, conférences et plus encore.

Ouvert à tous et gratuit.





INITIATIVE GesteVert



GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

- Îlots de récupération de matières résiduelles à trois voies (recyclage, compostage et déchets) mis à la disposition des coureurs, visiteurs, bénévoles et organisateurs, permettant de revaloriser au moins 40% des matières générées.
- Tri des matières sur place pour assurer la valorisation du compostage.



TRANSPORTS ET GES

- Offre d'un stationnement à vélos sécurisé, gratuit et disponible pour les coureurs, visiteurs et bénévoles.



SERVICE DE NAVETTE

- Pour le Trail Coureurs des Bois du Duchesnay.



SENSIBILISATION

- Présence d'une escouade verte sur le site afin de sensibiliser et mobiliser les visiteurs aux efforts écoresponsables réalisés.
- Sensibilisation des coureurs à apporter leur bouteille d'eau.
- Promotion des transports actifs et collectifs.



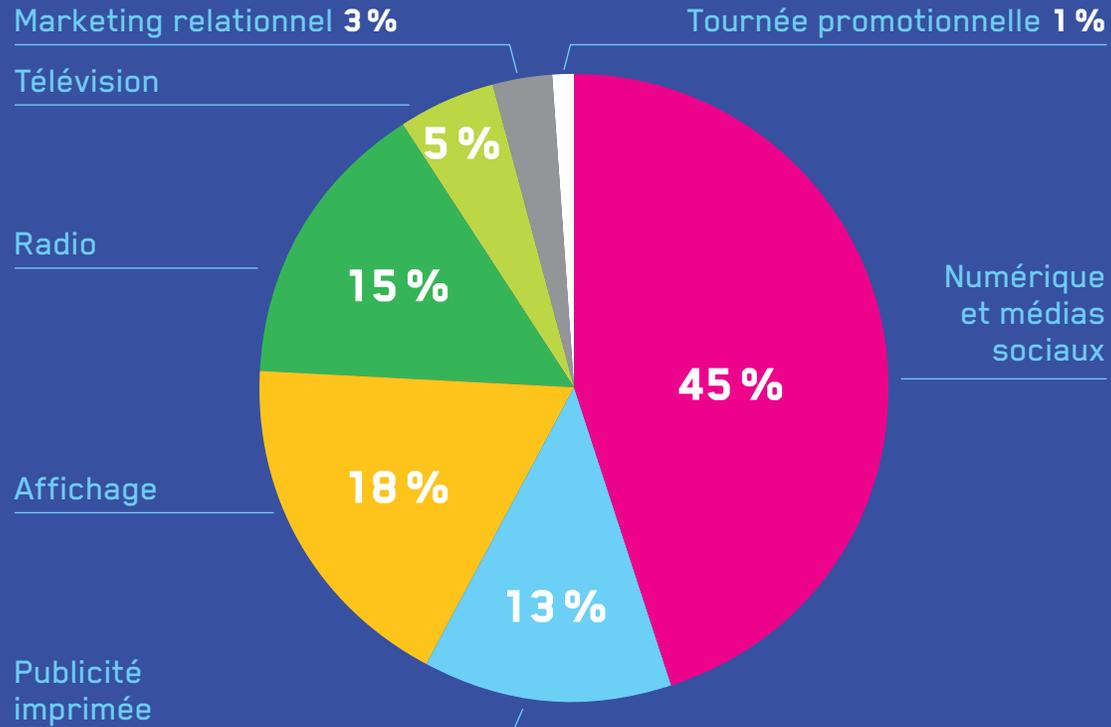
CONSOMMATION RESPONSABLE

- Élimination des verres aux points de ravitaillement au Défi des Escaliers
- Distribution de verres compostables dans le corridor d'arrivée et mise en place de deux stations d'eau à l'aire d'arrivée.
- Élimination des sacs de plastique dans le corridor d'arrivée et offre d'un sac réutilisable.
- Dons de souliers et de vêtements à l'organisme Accès-Loisirs Québec.
- Dons de surplus alimentaires à L'Auberivière.
- Offre de nourriture locale (de Québec) aux coureurs.
- Option de renoncer à la médaille et au t-shirt.

VALEUR MÉDIA

RÉFÉRENCE 2024

JE
COURS
QC



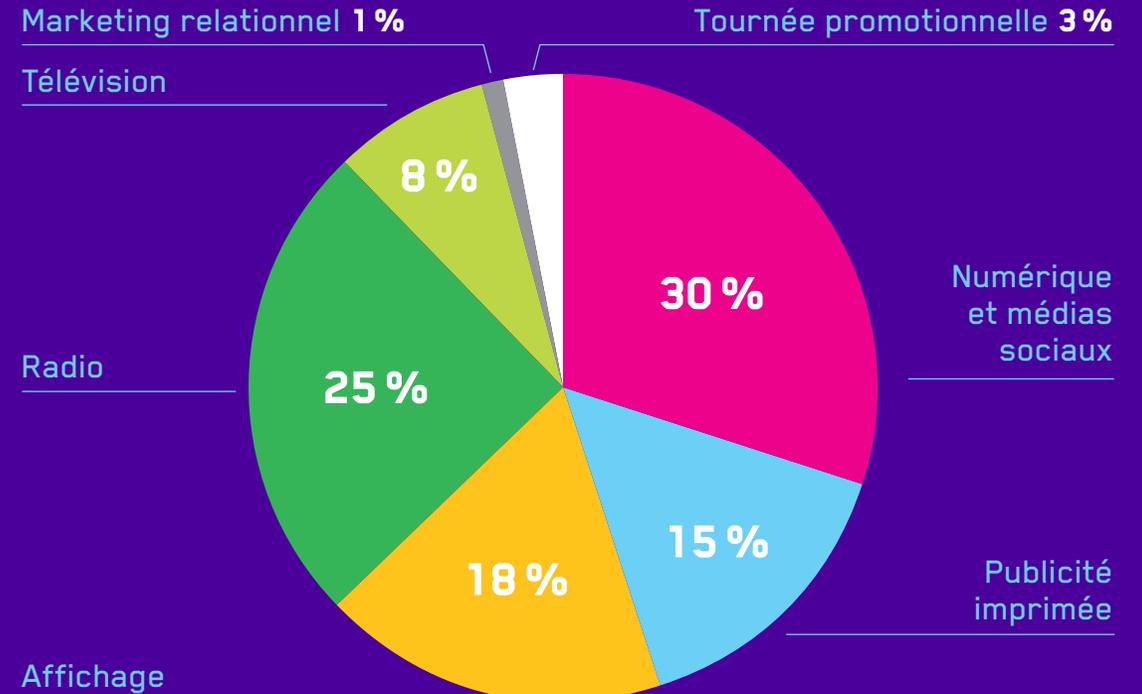
VALEUR TOTALE : 594 148,20 \$

90 469 943 IMPRESSIONS

(comprend l'ensemble des événements de course à pied + Expo Je Cours Qc)

MARATHON BENEVA QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER



VALEUR TOTALE : 340 181,50 \$

35 321 486 IMPRESSIONS

(Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier)

AMBASSADEURS JCQ

Référence 2024



CAROLINE LONGCHAMP

- Plus de 7,7 K abonnés sur Instagram
- Très active dans la communauté Je Cours Qc



JOANNIE FORTIN

- Plus de 11,4 K abonnés sur Instagram
- Plus de 13 K mentions j'aime sur sa page La Folle Qui Court
- Animatrice radio à WKND 91.9 radio partenaire de Je Cours Qc



SIMON-PIERRE LEBLANC

- Plus de 2 K abonnés sur Instagram
- Près de 2 K abonnés sur Facebook



SIMON LEBLANC

- Gagnant du 42,2km au MDQ 2023 - Élite
- Présence aux sorties de reconnaissance



KAREL CADORET

- 11 K abonnés sur Instagram
- Elle est très présente dans la communauté de course de la Ville de Québec (impliquée dans les clubs de courses du « 6am Limoilou » et du « Wknd Trail »)



CAROLINE POMERLEAU ET ANOUKA TREMBLAY

- Caroline : Près de 5 K abonnés sur Instagram
- Anouka : Plus de 5 K abonnés sur Instagram
- 25,9 K abonnés sur TikTok



DOMINIC GUAY

- Près de 2 K abonnés sur Instagram
- Fondateur du Club de course de Montcalm



ALEXANDRA HOULD

- Gagnante du concours « Ambassadeur du public » 2024
- 42,7K abonnés Instagram
- Communauté très engagée
- Maman de quatre enfants

AMBASSADEURS CAUSES ASSOCIÉES



PIERRE-LUC CARTIER

- Ambassadeur pour la cause associée de la Fondation de l'IUCPQ



ISABELLE GENEST

- Ambassadrice pour la cause associée Centraide Québec et Chaudière-Appalaches



MIGUEL THERIAULT

- Ambassadeur pour la cause associée La Fondation Le Grand Chemin



GABRIEL TREMBLAY

- Ambassadeur pour la cause associées Groupe TAQ

PERSONNALITÉS INVITÉES

- ANDRÉANNE MARQUIS
- DENIS THERRIEN

- GUILLAUME RIOUX
- BRUNO MARCHAND



Plus de 140 publications ont été publiées par les ambassadeurs Je Cours Qc, pour une valeur média de près de 10 400 \$.

RETOMBÉES MÉDIATIQUES

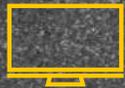
DONNÉES 2023



Plus de **30 articles**, dont **13 pages pleines**, dans les journaux suivants : Le Journal de Québec, Le Journal de Montréal, Le Soleil, Le Quotidien et La Presse Plus.



Près de **40 mentions sur le Web**, notamment sur les sites du Journal de Québec, du Journal de Montréal, de Radio-Canada Québec, de Métro Québec, du Journal de Lévis, du Soleil, du Nouvelliste, de TVA Nouvelles et plus encore.



40 mentions à la télévision, pour un temps d'antenne total de 1 h 30 minutes, sur les stations suivantes : CFCM (TVA), QUÉBEC - LCN, MONTRÉAL - RDI, MONTRÉAL - TVA, MONTRÉAL - TVA, QUÉBEC - CBVT (ICI RADIO-CANADA TÉLÉ), QUÉBEC - SRC (ICI RADIO-CANADA TÉLÉ), MONTRÉAL - CBMT-DT (CBC TELEVISION), MONTRÉAL.



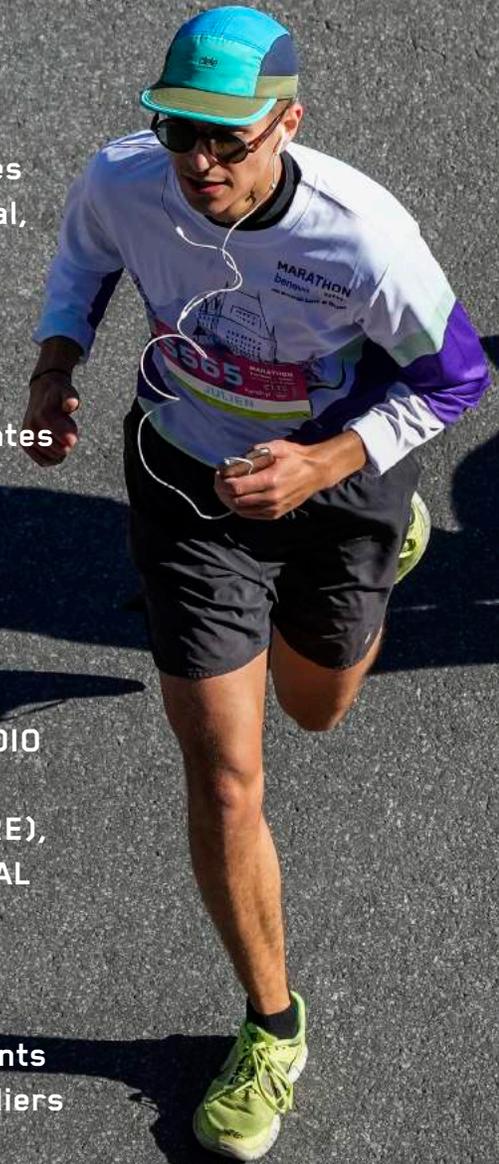
Plus de **30 mentions à la radio**, cumulant près de trois heures d'antenne sur les ondes des stations suivantes : CBV (ICI RADIO-CANADA PREMIÈRE), QUÉBEC - CJMF (93,3), QUÉBEC - CJBR (ICI RADIO-CANADA PREMIÈRE), RIMOUSKI - CBVE (CBC RADIO ONE), QUÉBEC - EST DU QUÉBEC - CBOF (ICI RADIO CANADA PREMIÈRE), OTTAWA-GATINEAU - CHMP 98,5 FM (COGECO), MONTRÉAL - CBVE (CBC RADIO ONE), QUÉBEC - EST DU QUÉBEC - CBC RADIO ONE, PAN-QUÉBEC - CBF (ICI RADIO-CANADA PREMIÈRE), MONTRÉAL - CBF-FM-10 (ICI-RADIO-CANADA PREMIÈRE), SHERBROOKE - CBC RADIO ONE, MONTRÉAL - QUB RADIO, MONTRÉAL.



Plus de **45 entrevues** coordonnées par l'équipe des communications de GesteV.



Près de 40 représentants des médias accrédités aux courses Je Cours Qc 2023, dont plus de 10 représentants au Demi-marathon de Lévis, près de 5 au Défi des Escaliers et près de 25 représentants au Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier.



NOS PARTENAIRES 2024

Partenaire titre

beneva

Partenaire collaborateur



Partenaires majeurs



Partenaires publics



Partenaires officiels



Fournisseurs officiels



Partenaire supporteur

Partenaires médias



Sanctionné par



Producteur délégué



MERCI —



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

UNE EXPÉRIENCE
gestev

Des événements de la Corporation
Événements Course de Québec