



Louis Charland

GUIDE DU COUREUR

TRAIL — COUREUR DES BOIS DUCHESNAY

— PRÉSENTÉ PAR **HOKA**

18 ET 19
— MAI

48
34
25
18
8
3

TRAIL DES
JEUNES 1.5KM

TABLE DES MATIÈRES

HORAIRE	3-4
PARCOURS DU 48 KM	5
PARCOURS DU 34 KM	6
PARCOURS DU 18 KM	7
PARCOURS DU 25 KM	8
PARCOURS DU 8 KM	9
PARCOURS DU 3 KM	10
PARCOURS DU 1,5 KM - TRAIL DES JEUNES	10
TRANSFERT DE DOSSARDS	11
INFORMATIONS GÉNÉRALES	11-12
MERCI À NOS PARTENAIRES	13



SUIVEZ-NOUS!

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

 COMMUNAUTÉ FB

 @JECOURSQC

 @JECOURSQC

 STRAVA.COM/CLUBS/JECOURSQC

#JECOURSQC

HORAIRE

INSCRIPTION ET REMISE DE DOSSARDS*

SAMEDI 17 MAI 2025		
10H00 À 17H00	Toutes les distances	<u>Laurier Québec</u> , à l'entrée du Sports Experts (3e étage)
DIMANCHE 18 MAI 2025		
5H00 À 6H00	48 km	<u>Station touristique Duchesnay</u> au Pavillon le Boisé
6H00 À 7H30	34 km	
7H30 À 9H00	18 km	
LUNDI 19 MAI 2025		
6H30 À 7H30	25 km	<u>Station touristique Duchesnay</u> au Pavillon le Boisé
7H30 À 8H30	8 km	
7H30 À 9H30	3 km	
7H30 À 10H30	1,5 km	

Pour obtenir votre dossard et/ou celui d'une autre personne, ayez en main le numéro de dossard en version papier ou électronique. Pour le récupérer, [cliquez ici](#).

**Inscriptions possibles sur place sous réserve de disponibilité des dossards. Aucun transfert et changement le matin de la compétition.*

HORAIRE

DÉPARTS ET PODIUMS

DIMANCHE 18 MAI 2025	
6H30	Départ du 48 km
8H00	Départ du 34 km
9H30	Départ du 18 km
11H30	Podiums 34 km (top 3 hommes - top 3 femmes)
11H30	Podiums 18 km (top 3 hommes - top 3 femmes)
13H00	Podiums 48 km (top 3 hommes - top 3 femmes)
LUNDI 19 MAI 2025	
8H00	Départ du 25 km
9H00	Départ du 8 km
10H00	Départ du 3 km
10H30	Podiums 8 km (top 3 hommes - top 3 femmes)
10H30	Podiums 3 km (top 3 hommes - top 3 femmes)
11H00	Départ Trail des jeunes 1,5 km
11H15	Podiums 25 km (top 3 hommes - top 3 femmes)
11H30	Podiums Trail des jeunes 1,5 km (top 3 garçons - top 3 filles)

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

48 KM

DIMANCHE 18 MAI

 **Départ :** 6 h30

 **Site de départ et d'arrivée :**
Station touristique Duchesnay
140, Montée de l'Auberge Sainte-Catherine-
de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6

 **Temps limite :** 10 heures

PARCOURS DU 48 KM

Scanne pour voir le
parcours ou clique [ici](#)



MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 48 KM :

Une vérification spontanée et aléatoire pourra avoir lieu.

- Minimum de 500 ml d'eau
- Deux gels énergétiques
- Un sifflet
- Un cellulaire (*enregistrer le 581 748-5160 en cas d'urgence*)
- Auto-injecteur EpiPen (si allergies aux piqûres ou alimentaire)

Selon la météo, il est recommandé d'ajuster la quantité d'eau et le type d'équipement.

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	GATORADE	PEPSI	BARRE * ÉNERGÉTIQUE	FROMAGE	ORANGES	MELON D'EAU	BANANES	CHIPS	BROWNIES	BOULE D'ÉNERGIE
6	●	●									
16	●	●		●		●					
21	●	●	●	●		●			●	●	
28	●	●	●	●	●		●	●	●		
38	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
44	●	●	●			●		●	●	●	

*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 corrals selon votre temps de course. Les départs se font sous forme de départ de masse pour le corral rose. Les autres départs sont par vagues de 25 coureurs aux 20 secondes.

CORRAL	TEMPS HOMME	TEMPS FEMME
 Rose	Moins de 6h00	Moins de 7h00
Admission générale	Entre 6h00 et 10h00	Entre 7h00 et 10h00



Exemple de corral de départ sur le dossard.



Exemple de corral de départ sur le terrain.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

 **Départ : 8 h00**

 **Site de départ et d'arrivée :**
Station touristique Duchesnay
140, Montée de l'Auberge Sainte-Catherine-
de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6

 **Temps limite : 6 heures**

PARCOURS DU 34 KM

Scanne pour voir le
parcours ou clique [ici](#)



MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 34 KM :

Une vérification spontanée et aléatoire pourra avoir lieu.

- Minimum de 500 ml d'eau
- Deux gels énergétiques
- Un sifflet
- Un cellulaire (*enregistrer le 581 748-5160 en cas d'urgence*)
- Auto-injecteur EpiPen (si allergies aux piqûres ou alimentaire)

Selon la météo, il est recommandé d'ajuster la quantité d'eau et le type d'équipement.

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	GATORADE	PEPSI	BARRE * ÉNERGÉTIQUE	FROMAGE	ORANGES	MELON D'EAU	BANANES	CHIPS	BROWNIES
6	●	●								
14	●	●		●		●				
19	●	●	●	●		●			●	●
26	●	●	●	●	●		●	●	●	●
30	●	●	●			●		●	●	●

*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 corralles selon votre temps de course. Les départs se font sous forme de départ de masse pour le corral rose. Les autres départs sont par vagues de 25 coureurs aux 20 secondes.

CORRAL	TEMPS HOMME	TEMPS FEMME
 Rose	Moins de 3h15	Moins de 4h15
Admission générale	Entre 3h15 et 6h00	Entre 4h16 et 6h00



Exemple de corral de départ sur le dossard.



Exemple de corral de départ sur le terrain.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

18 KM

DIMANCHE 18 MAI

 **Départ :** 9 h30

 **Site de départ et d'arrivée :**
Station touristique Duchesnay
140, Montée de l'Auberge Sainte-Catherine-
de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6

 **Temps limite :** 4 heures

PARCOURS DU 18 KM

Scanne pour voir le
parcours ou clique [ici](#)



MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 18 KM :

Une vérification spontanée et aléatoire pourra avoir lieu.

- Minimum de 500 ml d'eau
- Un gel énergétique
- Un sifflet
- Un cellulaire (*enregistrer le 581 748-5160 en cas d'urgence*)
- Auto-injecteur EpiPen (si allergies aux piqûres ou alimentaire)

Selon la météo, il est recommandé d'ajuster la quantité d'eau et le type d'équipement.

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	GATORADE	PEPSI	BARRE * ÉNERGÉTIQUE	FROMAGE	ORANGES	MELON D'EAU	BANANES	CHIPS	BROWNIES
4	●	●		●		●				
11	●	●	●	●	●		●	●	●	
15	●	●	●			●		●	●	●

*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 corrals selon votre temps de course. Les départs se font sous forme de départ de masse pour le corral rose. Les autres départs sont par vagues de 25 coureurs aux 20 secondes.

CORRAL	TEMPS HOMME	TEMPS FEMME
 Rose	Moins de 1h40	Moins de 1h50
Admission générale	Entre 1h41 et 3h30	Entre 1h51 et 3h30



Exemple de corral de départ sur le dossard.



Exemple de corral de départ sur le terrain.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

25 KM

LUNDI 19 MAI

 **Départ : 8 h00**

 **Site de départ et d'arrivée :**
Station touristique Duchesnay
140, Montée de l'Auberge Sainte-Catherine-
de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6

 **Temps limite : 5 heures**

PARCOURS DU 25 KM

Scanne pour voir le
parcours ou clique [ici](#)



MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 25 KM :

Une vérification spontanée et aléatoire pourra avoir lieu.

- Minimum de 500 ml d'eau
- Un gel énergétique
- Un sifflet
- Un cellulaire (*enregistrer le 581 748-5160 en cas d'urgence*)
- Auto-injecteur EpiPen (si allergies aux piqûres ou alimentaire)

Selon la météo, il est recommandé d'ajuster la quantité d'eau et le type d'équipement.

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	GATORADE	PEPSI	BARRE * ÉNERGÉTIQUE	FROMAGE	ORANGES	MELON D'EAU	BANANES	CHIPS	BROWNIES
6	●	●		●						
14	●	●	●	●		●			●	
19	●	●	●	●	●		●	●		●
26	●	●	●			●		●	●	

*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 corralles selon votre temps de course. Les départs se font sous forme de départ de masse pour le corral rose. Les autres départs sont par vagues de 25 coureurs aux 20 secondes.

CORRAL	TEMPS HOMME	TEMPS FEMME
 Rose	Moins de 2h30	Moins de 3h15
Admission générale	Entre 2h30 et 5h00	Entre 3h15 et 5h00



Exemple de corral de départ sur le dossier.



Exemple de corral de départ sur le terrain.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

 **Départ :** 9 h00

 **Site de départ et d'arrivée :**
Station touristique Duchesnay
140, Montée de l'Auberge Sainte-Catherine-
de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6

 **Temps limite :** 3 heures

PARCOURS DU 8 KM

Scanne pour voir le
parcours ou clique [ici](#)



MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 8 KM :

Une vérification spontanée et aléatoire pourra avoir lieu.

- Un contenant pour boire (puisque'il n'y a aucun verre aux postes de ravitaillement)
- Un cellulaire (*enregistrer le 581 748-5160 en cas d'urgence*)
- Un gel énergétique
- Auto-injecteur EpiPen (si allergies aux piqûres ou alimentaire)
- Un sifflet

Selon la météo, il est recommandé d'ajuster la quantité d'eau et le type d'équipement.

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	GATORADE	BARRE * ÉNERGÉTIQUE
4	●	●	●

*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 corralles selon votre temps de course. Les départs se font sous forme de départ de masse pour le corral rose. Les autres départs sont par vagues de 25 coureurs aux 20 secondes.

CORRAL	TEMPS HOMME	TEMPS FEMME
 Rose	Moins de 40 minutes	Moins de 45 minutes
Admission générale	Entre 41 minutes et 3h00	Entre 46 minutes et 3h00



Exemple de corral de départ sur le dossard.



Exemple de corral de départ sur le terrain.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

3KM

LUNDI 19 MAI

 **Départ:** 10h00

 **Site de départ et d'arrivée:**
Station touristique Duchesnay
140, Montée de l'Auberge Sainte-Catherine-
de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6

 **Temps limite:** 1 heure

PARCOURS DU 3 KM

Scanne pour voir le
parcours ou clique [ici](#)



POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

1.5KM

TRAIL — DES JEUNES

LUNDI 19 MAI

 **Départ:** 11h00

 **Site de départ et d'arrivée:**
Station touristique Duchesnay
140, Montée de l'Auberge Sainte-Catherine-
de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6

 **Temps limite:** 1 heure

PARCOURS DU 1.5 KM - TRAIL DES JEUNES

Scanne pour voir le
parcours ou clique [ici](#)



POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

INFORMATIONS GÉNÉRALES

TRANSFERT DE DOSSARDS

- Les transferts de dossards devront se faire en personne à la remise de dossards seulement le samedi 17 mai à Laurier Québec, à l'entrée du Sports Experts au 3e étage, sous réserve de disponibilité des dossards et à la discrétion de l'organisation.
- Des frais de 25\$ s'appliquent ainsi que les frais d'inscription initiaux.
- Aucun transfert le matin de la compétition.

INFORMATIONS PRATIQUES

STATIONNEMENT/TRANSPORT DES PARTICIPANTS

- Les stationnements à la Station touristique Duchesnay sont très limités. Il est recommandé de faire du covoiturage ou d'utiliser le service de navettes via le [formulaire](#).

VESTIAIRES

- Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans le Pavillon le Boisé.
- La dimension maximale du sac 18" x 10" x 8" doit être respectée.
- 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.

RÉCOMPENSE DU COUREUR

Nous poursuivons notre souci d'événement écoresponsable et nous offrons cette année un verre réutilisable aux couleurs de l'événement. Il servira entre autres à célébrer et boire une bonne bière offerte par Archibald!



RETRAITES - TRANSPORT DE RÉCUPÉRATION

Pour ceux et celles qui ne pourront compléter leur épreuve, il sera possible de s'arrêter à un poste de ravitaillement situé à la Halte pour demander un transport de récupération vers le site d'arrivée. Prévoir un certain délai pour ce service.

OBJETS PERDUS

- Les objets retrouvés seront rapportés au kiosque d'information sur le site d'arrivée. Si l'objet recherché n'est pas récupéré le jour même, il suffit de remplir [ce formulaire](#) en donnant le plus de détails possibles. Un suivi sera effectué dans la semaine suivant l'événement si l'objet est retrouvé après le démontage.

GESTEVERT

Les Gesteverts lors du Trail du Coureur des Bois de Duchesnay présenté par Hoka :

- En remplacement de la médaille et du chandail habituellement remis lors des événements de la série Je Cours Qc, les coureurs reçoivent un item réutilisable et symbolique – un choix écoresponsable qui peut perdurer dans le temps.
- Offrir aux coureurs un buffet en vrac pour leur collation d'après-course afin de réduire considérablement la production de déchets.

Les actions du coureur qui minimise son impact sur l'environnement :

- Covoiturer ou utiliser le service de navette 100% gratuit.
- Jeter son sachet de gel, gobelet d'eau ou d'électrolyte dans un bac plutôt que de le laisser par terre.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

SYSTÈME D'ALERTE ÉVÉNEMENTIEL

Je Cours Qc utilisera dorénavant un Système d'Alerte Événementiel (SAE) codé par couleurs afin d'informer les participants des conditions météorologiques ressenties le jour de la course.

Les niveaux d'alerte varient de risque Faible (**VERT**) à Modéré (**JAUNE**), à Élevé (**ROUGE**) et Extrême (**NOIR**).

Il est recommandé de se familiariser avec les indicateurs de couleurs du SAE présentés ci-dessous.

Des communications par courriel et sur le site Web seront transmises durant la semaine de la course pour informer du niveau d'alerte en vigueur et fournir des recommandations d'adaptation pendant la course.

NIVEAU D'ALERTE	CONDITIONS DE TENUE D'ÉVÉNEMENT	DESCRIPTION	ACTIONS RECOMMANDÉES
FAIBLE	CONDITIONS NORMALES	Température et humidité confortables. Pas de danger immédiat.	PROFITER DE L'ÉVÉNEMENT / AUCUNE RESTRICTION
MODÉRÉ	CONDITIONS MOINS QU'IDÉALES	Température ou humidité élevées, début de conditions potentiellement dangereuses.	RALENTIR LE RYTHME / ÊTRE PRÉPARÉ POUR UNE COURSE PLUS DIFFICILE QUE L'HABITUDE/HYDRATATION IMPORTANTE
ÉLEVÉ	CONDITIONS À RISQUE / DANGEREUSES	Température élevée ET/OU humidité forte ; risques accrus de coup de chaleur.	RALENTIR LE RYTHME/ ÊTRE ATTENTIF AUX SIGNES ET SYMPTÔMES INDIQUANT UNE DÉSHYDRATATION OU UN ÉPUISEMENT/ SUIVRE LES INSTRUCTIONS SUR LE TERRAIN / CONSIDÉRER L'ARRÊT DE COURSE SI TROP DIFFICILE
EXTRÊME	ÉVÉNEMENT ANNULÉ / CONDITIONS MÉTÉO EXTRÊMES ET DANGEREUSES	Conditions météo extrêmes (chaleur excessive, orage violent, qualité de l'air médiocre).	ARRÊT DE COURSE / SUIVRE LES INDICATIONS DES RESPONSABLES

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITE NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)

MERCI À NOS PARTENAIRES!

Partenaire présentateur



Partenaires publics et touristiques



Partenaires officiels



CAMPUS



Fournisseurs officiels



S M I T H 2ndSkin
CAFÉ

Partenaires médias



espaces



Coup de pouce

le journal de québec



Causes associées



Producteur délégué

UNE EXPÉRIENCE
gestev

Sanctionné par

