

JE —
COURS
QC

2025



Pascal Ratthe

GUIDE DU COUREUR

DÉFI ESCALIERS QUÉBEC

21 —
JUN

19
14
9
4



COURSE —
DES JEUNES

TABLE DES MATIÈRES

HORAIRE..... 3

PARCOURS DU 19 KM 4

PARCOURS DU 14 KM4

PARCOURS DU 9 KM (COURSE ET MARCHE)5

PARCOURS DU 4 KM (COURSE ET MARCHE)5

PARCOURS DU 2 KM - COURSE DES JEUNES6

TRANSFERT DE DOSSARDS.....6

INFORMATIONS PRATIQUES..... 6-8

MERCI À NOS PARTENAIRES 10



SUIVEZ-NOUS!

-  [FACEBOOK.COM/JECOURSQC](https://facebook.com/jecoursqc)
-  COMMUNAUTÉ FB
-  [@JECOURSQC](https://instagram.com/jecoursqc)
-  [@JECOURSQC](https://tiktok.com/@jecoursqc)
-  [STRAVA.COM/CLUBS/JECOURSQC](https://strava.com/clubs/jecoursqc)

#JECOURSQC

HORAIRE

INSCRIPTIONS ET REMISE DE DOSSARDS*

VENDREDI 20 JUIN 2025		
10H00 À 19H00	Toutes les distances	<u>Laurier Québec</u> , à l'entrée du Sports Experts (3e étage)
SAMEDI 21 JUIN 2025		
6H30 À 8H40	Toutes les distances	Remise de dossards sur le site de l'événement au <u>Parc de l'Esplanade</u>
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, cliquer ici .		

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

DÉPARTS ET PODIUMS

SAMEDI 21 JUIN 2025	
7H40	Départ du 19 km
8H10	Départ du 14 km (1ère vague)
8H30	Départ du 14 km (2e vague)
9H00	Départ du 9 km (Course)
9H30	Départ du 9 km (Marche)
10H00	Départ du 4 km (Course)
10H10	Départ du 4 km (Marche)
10H15	Podiums 19 km (top 3 hommes - top 3 femmes) Roi et reine de du Cap-Blanc Hoka Podiums 14 km (top 3 hommes - top 3 femmes) Roi et reine de du Cap-Blanc Hoka Podiums 9 km (top 3 hommes - top 3 femmes)
10H50	Podiums 4 km course (top 3 hommes - top 3 femmes)
11H00	Départ du 2 km (Course des jeunes)
11H30	Podiums 2 km (top 3 garçons - top 3 filles et catégories d'âge)

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

19Σ

SAMEDI
21 JUIN**Départ: 7 h40**

Les départs se font par vagues de 10 coureurs aux 20 secondes.

**Site de départ et d'arrivée:**Parc de l'Esplanade

en plein cœur du Vieux-Québec

**Temps limite: 4 heures****PARCOURS
DU 19 KM**Scanne pour voir le parcours ou clique [ici](#)**POSTES DE RAVITAILLEMENT**

KM	EAU	GATORADE	BARRE DE FRUIT*	TOILETTE
3	●	●		●
7	●	●		●
9	●	●	●	●
11	●	●		●
14	●	●		●
18	●	●		●

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

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

14Σ

SAMEDI
21 JUIN**Départ: 8 h10 (1ère vague)**

8h30 (2e vague) Les départs se font par vagues de 10 coureurs aux 20 secondes.

**Site de départ et d'arrivée:**Parc de l'Esplanade

en plein cœur du Vieux-Québec

**Temps limite: 3 heures****PARCOURS
DU 14 KM**Scanne pour voir le parcours ou clique [ici](#)**POSTES DE RAVITAILLEMENT**

KM	EAU	GATORADE	BARRE DE FRUIT*	TOILETTE
3	●	●		●
5	●	●	●	●
7	●	●		●
10	●	●		●
13	●	●		●

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

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

9Σ

SAMEDI
21 JUIN**Départ: 9h00 (course)****9h30 (marche)** Les départs se font par vagues de 10 coureurs aux 20 secondes.**Site de départ et d'arrivée:**Parc de l'Esplanade

en plein cœur du Vieux-Québec

**Temps limite: 2 heures 30 min****PARCOURS
DU 9 KM**Scanne pour voir le parcours ou clique [ici](#)**POSTES DE RAVITAILLEMENT**

KM	EAU	GATORADE	TOILETTE
2	●	●	●
5	●	●	●
8	●	●	●

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

4Σ

SAMEDI
21 JUIN**Départ: 10h00 (course)****10h10 (marche)** Les départs se font par vagues de 10 coureurs aux 20 secondes.**Site de départ et d'arrivée:**Parc de l'Esplanade

en plein cœur du Vieux-Québec

**Temps limite: 2 heures****PARCOURS
DU 4 KM**Scanne pour voir le parcours ou clique [ici](#)**POSTES DE RAVITAILLEMENT**

KM	EAU	GATORADE	TOILETTE
2	●	●	●

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

 **Départ :** 11 h00

 **Site de départ et d'arrivée :**
Parc de l'Esplanade
en plein cœur du Vieux-Québec

 **Temps limite :** 30 minutes

PARCOURS DU 2 KM

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 vendredi 20 juin 2025 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

Voici quelques suggestions de stationnement à proximité :

- Place D'Youville
(Société Parc-Auto du Québec)
965, Place D'Youville
- Place Québec
(Indigo Parc Canada Inc.)
875, rue Saint-Joachim
- Marie-Guyart (édifice G)
(Société Parc-Auto du Québec)
1050, rue Louis-Alexandre-Taschereau
- Hôtel de Ville de Québec
(Société Parc-Auto du Québec)
29, cote de la Fabrique
- Stationnement Honoré-Mercier/Dauphine
(Société Parc-Auto du Québec)
79 rue Dauphine

!!! Pendant l'épreuve, les rues empruntées par les participants ne sont pas fermées à la circulation automobile. Des policiers seront présents aux grandes intersections. Il est recommandé de rester attentif et de suivre la signalisation sur le parcours ainsi que les indications des bénévoles.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

VESTIAIRES

- Les participants pourront laisser leurs effets personnels sur le site.
- 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.

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 possible. Un suivi sera effectué dans la semaine suivant l'événement si l'objet est retrouvé après le démontage.

RETRAITS – TRANSPORT DE RÉCUPÉRATION

Les coureurs et marcheurs qui ne parviennent pas à franchir les points de contrôle avant l'heure limite seront disqualifiés de la course.

- Épreuve du 19 km : Les coureurs n'ayant pas franchi le KM 14 à 11h15 seront retirés de la course.
- Épreuve du 14 km : Les coureurs n'ayant pas franchi le KM 11 à 11h45 seront retirés de la course.
- Épreuve du 9 km : Les coureurs n'ayant pas franchi le KM 6 à 11h45 seront retirés de la course.
- Il n'y a aucun point de contrôle pour l'épreuve du 4 km et du 2 km.

GESTEVERT

Les Gesteverts lors du Défi des Escaliers :

- Retrait complet des verres à usage unique aux stations de ravitaillement.
- Gestion écologique des matières résiduelles et présence d'une équipe de sensibilisation au tri des matières sur place.
- Compensation d'une partie de nos émissions carbone en faisant un don à la bourse Carbone Scol'ère après l'événement.
- Tri de 100% des matières résiduelles après l'événement afin d'assurer une fin de cycle au bon endroit pour chaque type de matières résiduelles.

Voici comment vous pouvez aider à minimiser notre impact sur l'environnement:

- Opter pour le transport en commun ou le transport actif plutôt que par l'utilisation de votre automobile pour se rendre à l'événement.
- Jeter votre sachet de gel énergisant dans un bac à cet effet.
- Trier adéquatement vos déchets, matières recyclables et matières compostables aux endroits appropriés au site de départ et d'arrivée.
- **Se procurer le verre pliable et réutilisable Je Cours Qc pour l'utiliser aux stations de ravitaillement ou apporter son propre verre.**

SUIVRE SA PERFORMANCE AVEC L'APPLICATION SPORTSTATS

L'application Sportstats permet de consulter facilement ses résultats officiels et de partager sa progression avec ses amis et supporters.

Il suffit de rechercher « Défi des Escaliers » dans l'application, disponible sur iOS et Android.



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**), puis à Élevé (**ROUGE**) et enfin Extrême (**NOIR**).

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

Des communications par courriel, sur nos médias sociaux 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	ACTIONS RECOMMANDÉES
FAIBLE	CONDITIONS FAVORABLES	PROFITER DE L'ÉVÉNEMENT DEMEUREZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS
MODÉRÉ	CONDITIONS MOINS QU'IDÉALES	RALENTISSEZ LE RYTHME SOYEZ PRÉPARÉ POUR UNE COURSE PLUS DIFFICILE
ÉLEVÉ	CONDITIONS À RISQUE	RALENTISSEZ LE RYTHME SOYEZ PRUDENT CONSIDÉREZ L'ARRÊT DE COURSE SI TROP DIFFICILE SUIVRE LES DIRECTIVES DE L'ORGANISATION
EXTRÊME	CONDITIONS DANGEREUSES	ARRÊT DE COURSE ANNULATION SUIVRE LES DIRECTIVES DE L'ORGANISATION

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

QUÉBEC, ville d'événements!

- ▶ Grand prix cycliste de Québec
- ▶ Tournoi International de Hockey Pee-Wee de Québec
- ▶ Carnaval de Québec
- ▶ Pentathlon des neiges
- ▶ Où tu vas quand tu dors en marchant...?
- ▶ Fête de la Saint-Patrick
- ▶ Festival d'été de Québec
- ▶ KWE! À la rencontre des peuples autochtones
- ▶ Et bien plus!



[ville.quebec.qc.ca/
grandsevenements](http://ville.quebec.qc.ca/grandsevenements)

MERCI À NOS PARTENAIRES !

Partenaires publics et touristiques



PLAINES
D'ABRAHAM
PLAINS OF
ABRAHAM



Partenaires officiels



CAMPUS



Chaussure officielle

Fournisseurs officiels



S M I T H
CAFÉ

2ndSkin

Partenaires médias



espaces



Causes associées



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL



Fédération



Producteur délégué

