



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

La Semaine GO du Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier revient pour une 2^e année avec une programmation variée!

Une semaine d'activités gratuites signée Je Cours Qc

Québec, le lundi 15 septembre 2025 – À environ deux semaines du départ de la 26^e édition du **Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier**, l'équipe Gestev est fière de dévoiler la programmation spéciale de la 2^e Semaine GO de Je Cours Qc, qui se tiendra du 29 septembre au 4 octobre 2025. Tout au long de la semaine de l'événement, une multitude d'activités gratuites et ouvertes à tous attendent autant les participants que les passionnés de course à pied. Au programme : sorties de course, conférences inspirantes, soirées festives et, bien sûr, l'incontournable Expo Je Cours Qc.

Forte du succès de l'année dernière, la Semaine GO s'impose comme un rendez-vous incontournable pour plonger au cœur des festivités avant et pendant le weekend de course : « La première édition de la Semaine GO avait été lancée pour prolonger les célébrations du 25^e anniversaire du Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier. Cette année, nous souhaitons offrir à nouveau cette semaine d'activités pour que tout le monde profite de la grande fête de la course à pied à Québec. Que vous soyez en pleine préparation de votre épreuve ou simplement un adepte des rassemblements sportifs, c'est l'occasion idéale de célébrer le sport, la santé et le dépassement de soi. », explique Marianne Pelchat, productrice déléguée chez Gestev.

Rappelons que le Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier, qui affiche complet depuis le 1^{er} août, soit environ trois semaines plus tôt que l'an dernier, accueillera un nombre record de plus de **17 000 participants** qui franchiront la ligne d'arrivée sur la place Jean-Béliveau du 3 au 5 octobre prochain. Les coureurs prendront le départ des différentes épreuves : le 42,2 km Beneva, le 21,1 km Shop Santé présenté par WKND 91.9, le 10 km Sports Experts, le 5 km de la santé Beneva et la Course des jeunes (2 km).

Programmation de la Semaine GO

Lundi 29 septembre – 12 h à 12 h 45

La boucle GO

Sortie sur une boucle de 3 km autour de la place Jean-Béliveau en mode célébration de la grande fête de la course à pied !

Mardi 30 septembre - AM

Sortie de course 100% femme

12 h à 12 h 45 - Cette sortie de 7 km avec **Bougeotte et Placotine** vise à rassembler la communauté de femmes coureuses en mode convivialité et bienveillance.



Mardi 30 septembre - PM

Séance de rappel d'allure

18 h à 18 h 45 - Cette séance de rappel d'allure avec **Campus Coach** fait partie de la phase d'affûtage. Prévues à quelques jours de son épreuve, elle vise à garder les jambes actives, valider son allure cible et maintenir de bonnes sensations, sans créer de fatigue.

Mercredi 1^{er} octobre – 18 h à 19 h

Conférence conviviale et inspirante*

Conférence *Oser plus haut, aller plus loin* par Emmanuelle-Salambo Deguara. À travers son parcours en alpinisme, d'ultra-trail et de son rôle de cheffe des affaires juridiques, Emma partage des stratégies et apprentissages qui permettent de dépasser ses limites, de développer un leadership authentique et de cultiver la résilience. * Une réservation est nécessaire afin d'assurer sa place.

Jeudi 2 octobre - AM

Sortie de course et café

5 h 45 à 7 h 30 - Sortie de course de 6 km accessible à tous les niveaux pour les lève-tôt. La sortie se termine au **Café Smith** pour un bon café. Présence de **Campus Coach**, démonstration de chaussures **Hoka** et échantillonnage de produits **Xact Nutrition**.

Jeudi 2 octobre - PM

Shake out run et noodle party*

17 h 45 à 22 h - Sortie de course de 5 km suivi d'un *noodle party* au **Honō Ramen**, en mode surcharge de glycogène! * Une réservation est nécessaire afin d'assurer sa place au restaurant.

Shake out run avec Le Crew

18 h à 19 h - Sortie de course de 5-6 km et démonstration de chaussures **Hoka**.



Vendredi 3 octobre – 11 h à 20 h

Samedi 4 octobre – 8 h à 17 h

Expo Je Cours Qc

Les 3 et 4 octobre prochains, l'Expo Je Cours Qc revient au Centre de foires d'ExpoCité. Gratuit et ouvert à tous, ce salon incontournable rassemble les acteurs majeurs de la course à pied au Québec ainsi que les passionnés de multisport, de mise en forme et de nutrition. C'est également l'endroit où récupérer son dossard et découvrir les dernières tendances et innovations pour se préparer au Marathon Beneva de Québec présenté par Montellier.

Pour tous les détails et pour l'inscription aux activités nécessitant une réservation, c'est [ICI](#).

À propos de Gestev

Créée en 1992, Gestev est une firme spécialisée dans l'organisation et la création de concepts événementiels et de spectacles qui se sont démarqués tant au Québec qu'à l'échelle internationale. Experte en production et conception d'événements, en production, opération et promotion de spectacles, en gestion de lieux de diffusion et en marketing expérientiel via son agence Gustav, Gestev fait rayonner les talents québécois et internationaux dans son marché. Filiale de Québecor Sports et divertissement, regroupant également les lieux de diffusion du Centre Vidéotron, de la Baie de Beauport, du Théâtre Capitole, du Théâtre du Casino Lac-Leamy et du Cabaret du Casino de Montréal, Gestev se distingue par ses événements de qualité, propulsés par de nombreuses opportunités de convergence rendues possibles grâce à la force du groupe Québecor et une touche magique appelée « L'expérience Gestev ». Les événements ayant forgé ses racines tels le Red Bull Crashed Ice, le Vélirium, les Championnats du monde UCI de vélo de montagne et les Coupes du monde de ski de fond, comme ses événements phares actuels dont la série Je Cours QC, le festival Cigale, Igloofest Québec, le Festivent de Lévis et les Festibières ne sont que quelques exemples de projets d'envergure menés à bien par la firme.

À propos de la Corporation Événements Course de Québec

La Corporation Événements Course de Québec a pour mission de faire rayonner la course à pied à Québec à travers les événements amateurs Je Cours Qc qui attirent des milliers de coureurs et marcheurs d'ici et d'ailleurs. En plus de déployer des événements de course grand public, la Corporation Événements Course de Québec travaille avec acharnement pour le développement du sport et l'adoption des saines habitudes de vie auprès des amateurs de course de tous les âges.

-30-

Renseignements

Jessica Poirier-Roy

Chargée de projets communications

jpoirierroy@gestev.com

581-998-2733