

JE  
COURS  
QC

2026



Mathieu Bélanger

# GUIDE DU COUREUR

# DEMI MARATHON LÉVIS

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE

2 ET 3  
— MAI

21.1  
10  
5

COURSE  
DES JEUNES  
2KM

# TABLE DES MATIÈRES

HORAIRE .....	3-4
5 KM LÉVIS SUBARU .....	5
10 KM SPORTS EXPERTS .....	6
2 KM - COURSE DES JEUNES .....	7
TRANSPORT DES SUPPORTEURS SAMEDI 2 MAI .....	8
21,1 KM PROMUTUEL ASSURANCE .....	9
TRANSPORT DES SUPPORTEURS DIMANCHE 3 MAI .....	10
TRANSFERT DE DOSSARDS .....	12
INFORMATIONS GÉNÉRALES .....	12
MERCI À NOS PARTENAIRES .....	13

## SUIVEZ-NOUS!



FACEBOOK.COM/JECOURSQC



COMMUNAUTÉ FB



@JECOURSQC



@JECOURSQC



STRAVA.COM/CLUBS/JECOURSQC

# HORAIRE



## REMISE DE DOSSARDS\*

JEUDI 30 AVRIL 2026	
15H00 À 20H00	Toutes les distances, aux Galeries Chagnon, près du Sports Experts
VENDREDI 1 <sup>ER</sup> MAI 2026	
11H00 À 20H00	Toutes les distances, aux Galeries Chagnon, près du Sports Experts
SAMEDI 2 MAI 2026	
7H00 À 8H00	Remise de dossards pour le 5 km Lévis Subaru au site des navettes (2 <sup>e</sup> rue à Saint-Romuald, entre la 1 <sup>re</sup> et la 2 <sup>e</sup> avenue)
7H00 À 8H45	Remise de dossards pour le 10 km Sports Experts au site des navettes (2 <sup>e</sup> rue à Saint-Romuald, entre la 1 <sup>re</sup> et la 2 <sup>e</sup> avenue)
8H00 À 10H30	Remise de dossards pour le 2 km au Juvénat Notre-Dame (site d'arrivée)
10H00 À 16H30	Remise de dossards pour le 21,1 km Promutuel Assurance aux Galeries Chagnon, près du Sports Experts
DIMANCHE 3 MAI 2026	
7H00 À 8H30	Remise de dossards pour le 21,1 km Promutuel Assurance aux Galeries Chagnon, près du Sports Experts

\*Ainsi que le chandail officiel de l'événement, à moins que vous ne l'ayez décliné.

\*Une autre personne peut récupérer votre dossard. Elle devra simplement se présenter avec votre numéro de dossard ainsi qu'une preuve que vous l'autorisez à le faire (un message écrit, signé ou numérique, suffit).

# HORAIRE





## DÉPARTS ET PODIUMS

SAMEDI 2 MAI 2026	
9H00	Départ du 5 km Lévis Subaru
9H45	Podiums 5 km Lévis Subaru (top 3 hommes - top 3 femmes)
10H00	Départ du 10 km Sports Experts
11H15	Podiums 10 km Sports Experts (top 3 hommes - top 3 femmes)
11H30	Départ du 2 km – Course des jeunes
12H00	Podiums 2 km (top 3 garçons - top 3 filles et catégories d'âge)
DIMANCHE 3 MAI 2026	
9H00	Départ du 21,1 km Promutuel Assurance (par vagues)
11H00	Podiums 21,1 km Promutuel Assurance (top 3 hommes - top 3 femmes)

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

 **Départ: 9h00**  [Voir le parcours ICI](#)

 **Site de départ:** Parc de l'Anse-Tibbits (900m de la ligne de départ)  
**Ligne de départ:** sur la piste cyclable, près du Parc Nautique Lévy

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


 **Temps limite:** 1h00

## POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	TOILETTES
2,2	●	●	●


## CORRALS DE DÉPART


La zone de départ sera divisée en corral, 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.



Exemple de corral de départ sur le dossard.



Exemple de corral de départ sur le terrain.

## INFOS NAVETTES - COUREURS

### TRANSPORT DES PARTICIPANTS VERS LE SITE DE DÉPART (ALLER)

DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	7h00 à 8h00	<b>Site des navettes</b> (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)	<b>Le site de départ du 5 km Lévis Subaru</b> (900m de la ligne de départ)

### TRANSPORT DES PARTICIPANTS VERS LE SITE DES NAVETTES (RETOUR)

DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	En continu jusqu'à 12h30	<b>Site d'arrivée</b> (Juvénat Notre-Dame)	<b>Site des navettes</b> (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)





Trajet pour se rendre au [SITE DES NAVETTES](#)

**!** Aucun transport offert entre le site de départ et d'arrivée

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

 **Départ: 10h00**  [Voir le parcours ICI](#)

 **Site de départ:** Près de Église Saint-Joseph-de-la-Pointe-Lévy  
**Ligne de départ:** Sur la piste cyclable, près de la rue Jolliet

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

 **Temps limite:** 2h00

### POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	TOILETTES
2,4	●	●	●
5,4	●	●	●
7,2	●	●	●

### CORRALS DE DÉPART

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

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



Exemple de corral de départ sur le dossard.



Exemple de corral de départ sur le terrain.

### INFOS NAVETTES – COUREURS

TRANSPORT DES PARTICIPANTS VERS LE SITE DE DÉPART (ALLER)			
DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	8h00 à 9h00	<b>Site des navettes</b> (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)	Le site de départ du 10 km Sports Experts
TRANSPORT DES PARTICIPANTS VERS LE SITE DES NAVETTES (RETOUR)			
DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	En continu jusqu'à 12h30	<b>Site d'arrivée</b> (Juvénat Notre-Dame)	<b>Site des navettes</b> (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)




**!** Aucun transport offert entre le site de départ et d'arrivée


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

# 2 KM COURSE — DES JEUNES

SAMEDI  
2 MAI

 Départ : 11h30  Voir le parcours [ICI](#)

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

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

 Temps limite : 30 minutes

## 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 2e rue à Saint-Romuald entre la 1ère et la 2e avenue.
- De là, ils seront transportés au Juvénat Notre-Dame où les participants du 2 km devront prendre l'autobus vers le site de départ du 2 km selon l'horaire suivant :

TRANSPORT DES PARTICIPANTS DU SITE DES NAVETTES AU SITE D'ARRIVÉE			
DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	8h30 à 10h15	<b>Site des navettes</b> (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)	<b>Site d'arrivée</b> (Juvénat Notre-Dame)
TRANSPORT DES PARTICIPANTS DU SITE D'ARRIVÉE VERS LE SITE DE DÉPART			
DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	10h15 à 11h00	<b>Site d'arrivée</b> (Juvénat Notre-Dame)	<b>Site de départ 2 km</b> (rue de l'Hébreux, près du 3005, rue St-Laurent)
TRANSPORT DES PARTICIPANTS VERS LE SITE DES NAVETTES (RETOUR)			
DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	En continu jusqu'à 12h30	<b>Site d'arrivée</b> (Juvénat Notre-Dame)	<b>Site des navettes</b> (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)



Trajet pour se rendre au  
**SITE DES NAVETTES**

**!** Aucun transport prévu entre le site des navettes et le site de départ du 2 km

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

# TRANSPORT DES SUPPORTEURS

SAMEDI  
2 MAI

## TRANSPORT DES SUPPORTEURS VERS LE SITE D'ARRIVÉE (ALLER)

DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	8h30 à 12h30	Site des navettes (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)	Site d'arrivée (Juvénat Notre-Dame)

## TRANSPORT DES SUPPORTEURS VERS LE SITE DES NAVETTES (RETOUR)

DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Samedi 2 mai	8h30 à 12h30	Site d'arrivée (Juvénat Notre-Dame)	Site des navettes (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)

! Stationnement et circulation interdits dans les rues à proximité du site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame.

! Les supporters doivent se stationner au site de navettes.




Trajet pour se rendre au  
**SITE DES NAVETTES**

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

GO  
GO  
GO



Mathieu Bélangier

 **Départ :** 9 h00 (par vagues)  [Voir le parcours ICI](#)

 **Site de départ :** [Les Galeries Chagnon](#), à proximité du Sports Experts  
[Chemin pour se rendre au départ](#) 

 **Site d'arrivée :** [Juvénat Notre-Dame de Saint-Romuald](#)







 **Temps limite :** 4h00

## POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	TOILETTES
2,5	●	●		●
7,2	●	●		●
10,5	●	●		●
13,5	●	●		●
16,5	●	●	●	●
18	●	●		●

## CORRALS DE DÉPART

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

	Moins de 1h35 min.		Entre 2h00 min. et 2h09 min.
	Entre 1h36 min. et 1h49 min.		Entre 2h10 min. et 2h24 min.
	Entre 1h50 min. et 1h59 min.		Plus 2h25 min.



Exemple de corral de départ sur le dossard.



Exemple de corral de départ sur le terrain.

## INFOS STATIONNEMENT ET TRANSPORT EN NAVETTE - COUREURS

STATIONNEMENT PRÈS DU SITE DE DÉPART			
DATE	STATIONNEMENT		
Dimanche 3 mai	<a href="#">Galeries Chagnon</a>		
TRANSPORT PAR NAVETTE DU SITE D'ARRIVÉE AU SITE DE DÉPART (RETOUR)			
DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Dimanche 3 mai	En continu jusqu'à 14h00	Site d'arrivée (Juvénat Notre-Dame)	<a href="#">Galeries Chagnon</a>

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

# TRANSPORT DES SUPPORTEURS

DIMANCHE  
3 MAI

## TRANSPORT DES SUPPORTEURS VERS LE SITE D'ARRIVÉE (ALLER)

DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Dimanche 3 mai	8h30 à 14h00	Site des navettes (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)	Site d'arrivée (Juvénat Notre-Dame)

## TRANSPORT DES SUPPORTEURS VERS LE SITE DES NAVETTES (RETOUR)

DATE	HEURE	LIEU D'EMBARQUEMENT	EN DIRECTION VERS ...
Dimanche 3 mai	8h30 à 14h00	Site d'arrivée (Juvénat Notre-Dame)	Site des navettes (2e rue à Saint-Romuald, entre la 1ère et la 2e ave)

! Stationnement et circulation interdits dans les rues à proximité du site d'arrivée au Juvénat Notre-Dame.

! Les supporters doivent se stationner au site de navettes.

! Aucun transport de supporters entre le site de départ et le site d'arrivée.

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

GO  
GO  
GO



Nicolas Hallet

TÉLÉCHARGE L'APPLICATION



SPORTSTATS



- SUIV TES COUREURS EN TEMPS RÉEL
- CONSULTE TES RÉSULTATS
- EXPLORE LES PARCOURS ET PROFITE DES ANIMATIONS

DEMI ———  
MARATHON LÉVIS

PROMUTUEL  
ASSURANCE

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## TRANSFERT DE DOSSARDS

- Après le 27 avril 2026, les transferts de dossards devront se faire en personne à la remise de dossards.
- Des frais de 25\$ s'appliquent, en plus des frais d'inscription en vigueur.
- Seule la personne qui achète le dossard doit se rendre sur place pour le récupérer. Cette personne doit avoir une preuve écrite en main (peut être numérique).
- Les changements d'épreuves ne sont pas possibles comme l'événement affiche complet.
- Aucun transfert ne se fera le matin de la compétition.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### VESTIAIRES

- Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans un véhicule-vestiaire.
- 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.



### VÊTEMENTS À LA LIGNE DE DÉPART

- Aucun vêtement abandonné aux lignes de départ ne pourra être récupéré après la course.
- Les vêtements abandonnés sur place seront donnés à une œuvre de bienfaisance.

### RETRAITS – TRANSPORT DE RÉCUPÉRATION

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.

### 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.

### GESTEVERT

Pour en savoir plus sur les actions Gestevert mises en place lors du Demi-marathon de Lévis Promutuel Assurance, [cliquez ici](#).

### SYSTÈME D'ALERTE ÉVÉNEMENTIEL

- Je Cours Qc utilise un **Système d'Alerte Événementiel (SAE)** codé par couleur afin d'informer les participants des conditions météorologiques ressenties le jour de la course.
- Des communications par courriel et sur le site Web seront envoyées durant la semaine précédant la course afin de vous informer du niveau d'alerte en vigueur et de vous fournir des recommandations sur des mesures d'adaptation pendant votre course.
- Pour en savoir plus [cliquez ici](#).



# MERCI À NOS PARTENAIRES !

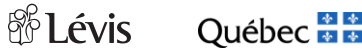
## Partenaire titre



## Partenaire majeur



## Partenaires publics et touristiques



## Partenaires officiels



## Chaussure officielle



## Fournisseurs officiels



## Partenaires médias



## Causes associées



## Producteur délégué



## Sanction

