



Louis Charland

GUIDE DU COUREUR

TRAIL — COUREUR DES BOIS DUCHESNAY

— PRÉSENTÉ PAR **HOKA**

17 ET 18
— 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	12
INFORMATIONS GÉNÉRALES	12
MERCI À NOS PARTENAIRES	13



Alex Garneau

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)

HORAIRE

INSCRIPTION ET REMISE DE DOSSARDS*

SAMEDI 16 MAI 2026		
10H00 À 17H00	Toutes les distances	<u>Laurier Québec</u> , à l'entrée du Sports Experts (3e étage)
DIMANCHE 17 MAI 2026		
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 18 MAI 2026		
6H30 À 7H30	25 km	<u>Station touristique Duchesnay</u> au Pavillon le Boisé
7H30 À 8H30	8 km	
8H30 À 9H30	3 km	
8H30 À 10H30	1,5 km	

*L'inscription est possible à la remise des dossards, sous réserve de disponibilités de dossards.

HORAIRE

DÉPARTS ET PODIUMS

DIMANCHE 17 MAI 2026	
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 18 MAI 2026	
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 17 MAI

 **Départ: 6 h 30**

 **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**

MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 48 KM :

Une vérification aléatoire peut être faite sur place lors de la remise de dossard

- 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	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	PEPSI	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	FROMAGE	ORANGES	MELON D'EAU	BANANES	CHIPS	BROWNIES	BOULE D'ÉNERGIE
Champ de tir km 10.5	●	●		●		●			●		
Station d'eau Bicoque km 18.5	●	●									
Halte 1 km 22	●	●	●	●		●			●	●	
Mairie km 28	●	●	●	●	●		●	●	●		
Chapelle km 38	●	●	●	●	●	●	●		●		●
Halte 2 km 43.5	●	●	●			●		●		●	

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 6 h 00	Moins de 7 h 00
Admission générale	Entre 6 h 00 et 10 h 00	Entre 7 h 00 et 10 h 00




Exemple de corralle de départ sur le dossard.



Exemple de corralle de départ sur le terrain.

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

 **Départ : 8 h 00**

 **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**

MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 34 KM :

Une vérification aléatoire peut être faite sur place lors de la remise de dossard

- Minimum de 500 ml d'eau
- Un cellulaire (enregistrer le **581 748-5160** en cas d'urgence)
- Deux gels énergétiques
- 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	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	PEPSI	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	FROMAGE	ORANGES	MELON D'EAU	BANANES	CHIPS	BROWNIES
Champ de tir km 10.5	●	●		●		●			●	
Station d'eau Bicoque km 17	●	●								
Halte 1 km 20	●	●	●	●		●			●	●
Mairie km 26	●	●	●	●	●		●	●	●	
Halte 2 km 31	●	●	●			●		●		●

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 3 h 15	Moins de 4 h 15
Admission générale	Entre 3 h 16 et 6 h 00	Entre 4 h 16 et 6 h 00



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 17 MAI

 **Départ :** 9 h 30

 **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

MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 18 KM :

Une vérification aléatoire peut être faite sur place lors de la remise de dossard

- 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	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	PEPSI	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	FROMAGE	ORANGES	MELON D'EAU	BANANES	CHIPS	BROWNIES
Halte 1 km 4	●	●	●	●		●			●	●
Mairie km 10	●	●	●	●	●		●	●	●	
Halte 2 km 14	●	●	●			●		●		●

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 1 h 40	Moins de 1 h 50
Admission générale	Entre 1 h 41 et 3 h 30	Entre 1 h 51 et 3 h 30



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 h 00

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

MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 25 KM :

Une vérification aléatoire peut être faite sur place lors de la remise de dossier

- Minimum de 500 ml d'eau
- Un 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	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	PEPSI	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	FROMAGE	ORANGES	MELON D'EAU	BANANES	CHIPS	BROWNIES
Champ de tir km 6	●	●		●						
Halte 1 km 11	●	●	●	●		●			●	●
Mairie km 16	●	●	●	●	●		●	●	●	
Halte 2 km 21	●	●	●			●		●		●

CORRALS DE DÉPART

La zone de départ sera divisée en corral selon votre temps de course.
 Les départs se font sous forme de départ de masse pour le corral rose.
 Les autres départs sont par vague de 25 coureurs aux 20 sec.

CORRAL	TEMPS HOMME	TEMPS FEMME
■ Rose	Moins de 2 h 30	Moins de 3 h 15
Admission générale	Entre 2 h 31 et 5 h 00	Entre 3 h 16 et 5 h 00



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 h 00**

 **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**

MATÉRIEL OBLIGATOIRE À TRANSPORTER POUR LE COUREUR DU 8 KM :

Une vérification aléatoire peut être faite sur place lors de la remise de dossard

- 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	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	PEPSI	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	ORANGES	CHIPS	BROWNIES
Halte 1 km 4,5	●	●	●	●	●	●	●

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 3 h 00	Entre 46 minutes et 3 h 00



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](#)

3 KM

LUNDI
18 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

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


1.5 KM

TRAIL —
DES JEUNES

LUNDI
18 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

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



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

TRAIL —
COUREUR
DES BOIS
DUCHESNAY
— PRÉSENTÉ PAR **HOKA**

INFORMATIONS GÉNÉRALES

TRANSFERT DE DOSSARDS

- Les transferts de dossards devront se faire en personne à la remise de dossards seulement le samedi 16 mai 2026 à Laurier Québec, à l'entrée du Sports Experts au 3e étage.
- 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. Nous vous recommandons de faire du covoiturage.

VESTIAIRES

- Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans le local 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.

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.

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](#).

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.

GESTEVERT

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

- 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 de récupération plutôt que de le laisser par terre.

MÉDAILLE DU COUREUR

Nous poursuivons notre principe d'événement écoresponsable et nous offrons cette année une médaille en bois fabriquée au Québec.



MERCI À NOS PARTENAIRES!

Partenaire présentateur



Partenaire majeur



Partenaires publics et touristiques



Partenaires officiels



Fournisseurs officiels



Partenaires médias



Causes associées



Producteur délégué



Sanctionné par

