



Louis Charland

GUIDE DU COUREUR

DÉFI ESCALIERS QUÉBEC **fizz**

20 —
JUN

19
14
9
4

COURSE —
DES JEUNES

TABLE DES MATIÈRES

HORAIRE	3
PARCOURS DU 19 KM FIZZ	4
PARCOURS DU 14 KM	4
PARCOURS DU 9 KM (COURSE ET MARCHE)	5
PARCOURS DU 4 KM (COURSE ET MARCHE)	5
PARCOURS DU 2 KM - COURSE DES JEUNES	6
TRANSFERT DE DOSSARDS	6
INFORMATIONS PRATIQUES	6-7
MERCI À NOS PARTENAIRES	10

Louis Charland



SUIVEZ-NOUS!



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



COMMUNAUTÉ FB



[@JECOURSQC](https://www.instagram.com/JECOURSQC)



[@JECOURSQC](https://www.tiktok.com/@JECOURSQC)



[STRAVA.COM/CLUBS/JECOURSQC](https://www.strava.com/clubs/JECOURSQC)

HORAIRE

INSCRIPTIONS ET REMISE DE DOSSARDS*

VENDREDI 19 JUIN 2026	
10H00 À 19H00	Remise de dossards à <u>Laurier Québec</u> , à l'entrée du Sports Experts (3e étage)
SAMEDI 20 JUIN 2026	
6H30 À 8H40	Remise de dossards sur le site de départ de l'événement à la <u>Place de l'Assemblée Nationale</u>

DÉPARTS ET PODIUMS

SAMEDI 20 JUIN 2026	
7H40	Départ du 19 km Fizz
8H10 8H30	Départ du 14 km (1 ^{ère} vague) Départ du 14 km (2 ^e 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	Podium 19 km Fizz (top 3 hommes - top 3 femmes) Roi et reine du Cap-Blanc Hoka Podium 14 km (top 3 hommes - top 3 femmes) Roi et reine du Cap-Blanc Hoka Podium 9 km course (top 3 hommes - top 3 femmes)
10H50	Podium 4 km course (top 3 hommes - top 3 femmes)
11H00	Départ du 2 km (Course des jeunes)
11H30	Podium 2 km (top 3 garçons - top 3 filles et catégories d'âge)

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

19^{km} fizz

SAMEDI
20 JUIN



Départ: 7 h40

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



Site de départ:

Place de l'Assemblée Nationale



Temps limite: 4h00



Site d'arrivée:

Parc de l'Esplanade



Cliquez [ICI](#) pour
voir le parcours

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	TOILETTE
3	●	●		●
7	●	●		●
9	●	●	●	●
11	●	●		●
14	●	●		●
18	●	●		●

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

14^{km}

SAMEDI
20 JUIN



Départ: 8h10 (1^{ère} vague)
8h30 (2^e vague)

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



Site de départ:

Place de l'Assemblée Nationale



Temps limite: 3h00



Site d'arrivée:

Parc de l'Esplanade



Cliquez [ICI](#) pour
voir le parcours

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	TOILETTE
3	●	●		●
5	●	●	●	●
7	●	●		●
10	●	●		●
13	●	●		●

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

9 KM

SAMEDI 20 JUIN

 **Départ: 9h00 (course)
9h30 (marche)**
Les départs se font par vagues
de 10 coureurs aux 20 secondes.

 **Site de départ:**
Place de l'Assemblée Nationale

 **Temps limite: 2h30**

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



Cliquez [ICI](#) pour
voir le parcours

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KROND NUTRITION	TOILETTE
2	●	●	●
5	●	●	●
8	●	●	●

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

4 Σ KM

SAMEDI 20 JUIN

 **Départ: 10h00 (course)
10h10 (marche)**
Les départs se font par vagues
de 10 coureurs aux 20 secondes.

 **Site de départ:**
Place de l'Assemblée Nationale

 **Temps limite: 2h00**

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



Cliquez [ICI](#) pour
voir le parcours

POSTES DE RAVITAILLEMENT

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KROND NUTRITION	TOILETTE
2	●	●	●

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

 **Départ :** 11 h00

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

 **Temps limite :** 30 minutes

 **Site de départ :**
Av. Sainte-Geneviève

Le départ du 2 km (course des jeunes) se situe sur l'avenue Sainte-Geneviève. Vous pouvez vous y rendre à pied en empruntant la rue Saint-Louis, puis la rue d'Auteuil. Si vous le préférez, présentez-vous au kiosque d'information, où des groupes seront escortés jusqu'au départ du 2 km.

  
Cliquez [ICI](#) pour
voir le parcours

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

INFORMATIONS GÉNÉRALES

TRANSFERT DE DOSSARDS

- Les transferts de dossards devront être effectués en personne lors de la remise des dossards, le vendredi 19 juin 2026 à Laurier Québec, à l'entrée du Sports Experts située au 3^e étage, sous 965, Place D'Youville.
- 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
- Marie-Guyart (édifice G) (Société Parc-Auto du Québec) 1050, rue Louis-Alexandre-Taschereau
- Stationnement Honoré-Mercier/Dauphine (Société Parc-Auto du Québec) 79 rue Dauphine
- Place Québec (Indigo Parc Canada Inc.) 875, rue Saint-Joachim
- Hôtel de Ville de Québec (Société Parc-Auto du Québec) 29, cote de la Fabrique

!!! 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.
- Les dimensions maximales du sac (18 po x 10 po x 8 po) doivent être respectées.
- 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 de départ.
- 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.

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](#).

GESTEVERT

Les Gestevert lors du Défi des Escaliers Fizz :

- 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 de carbone par 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 d'utiliser votre automobile pour vous rendre à l'événement.
- Jeter votre sachet de gel énergisant dans un bac de récupération à cet effet.
- Trier adéquatement vos déchets, matières recyclables et matières compostables aux endroits appropriés sur les sites 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.



QUÉBEC
ANIMÉ
ACTIVITÉS | ÉVÉNEMENTS | SPECTACLES

Consultez la
programmation :
animee.ville.quebec.qc.ca



ENTENTE
DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL

VILLE DE
QUÉBEC
Québec

TÉLÉCHARGE L'APPLICATION



SPORTSTATS



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

— DÉFI
ESCALIERS
QUÉBEC **fizz**



CAP VERS
LES PARCS

AU CŒUR DE LA CAPITALE

Balayez ce code
pour découvrir
programmation!



Une initiative de la
COMMISSION DE
LA CAPITALE
NATIONALE

Québec

MERCI À NOS PARTENAIRES!

Partenaire titre



Partenaire majeur



Partenaires publics et touristiques



Partenaires officiels



Fournisseurs officiels



Partenaires médias



Causes associées



Producteur délégué



Sanction

