



2026

MARATHON BENEVA QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR  Brunet

RUNNER'S **GUIDE** DU COUREUR

2 AU 4
— OCT

42.2
21.1
10.5


COURSE
DES JEUNES
2 

TABLE DES MATIÈRES

TABLE OF CONTENTS

MOTS DE BIENVENUE <i>WELCOME LETTERS</i>	5
HORAIRE <i>SCHEDULE</i>	10
PROGRAMMATION SEMAINE GO <i>GO WEEK PROGRAM</i>	11
CARTES SITES DE DÉPART <i>START LINE AREAS</i>	15
CARTE SITE D'ARRIVÉE <i>FINISH LINE AREA</i>	17
INFORMATIONS SUR LES COURSES <i>RACE INFORMATION</i>	18-24
INFORMATIONS GÉNÉRALES <i>GENERAL INFORMATION</i>	26-28
RENDEZ-VOUS À LA PLACE JEAN-BÉLIVEAU <i>JOIN US AT PLACE JEAN-BÉLIVEAU</i>	32
POUR LE PARFAIT SUPPORTEUR <i>FOR THE PERFECT SUPPORTER</i>	35
HOMMAGE AU VÉTÉRANS <i>TRIBUTE TO VETERANS</i>	36
MERCI À NOS BÉNÉVOLES <i>THANKS TO ALL VOLUNTEERS</i>	37
NOS PARTENAIRES <i>EVENT PARTNERS</i>	41

SUIVEZ-NOUS!
FOLLOW US!



FACEBOOK.COM/JECOURSQC

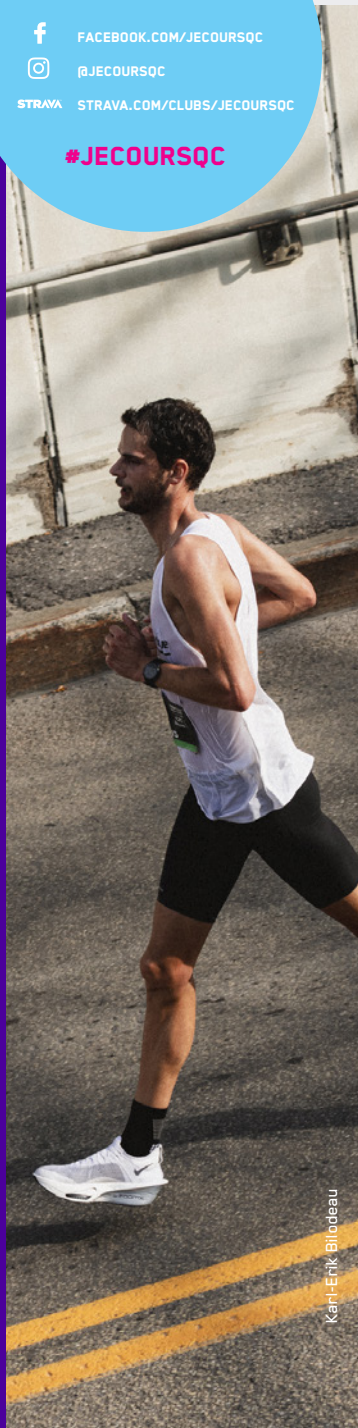


@JECOURSQC

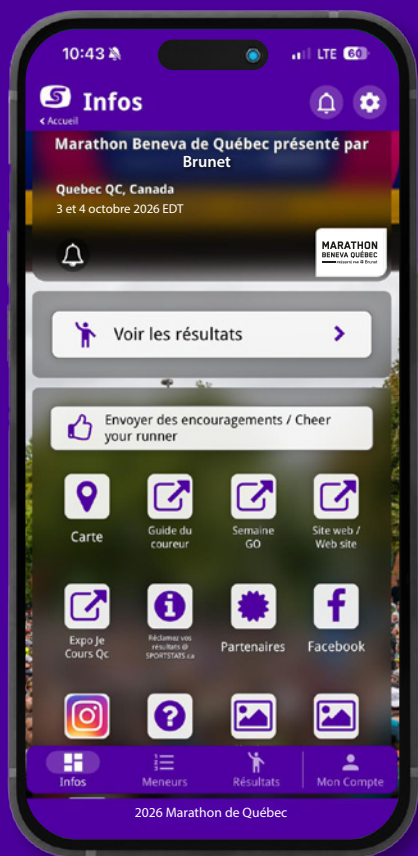
STRAVA

STRAVA.COM/CLUBS/JECOURSQC

#JECOURSQC



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION



- SUIVEZ VOS COUREURS EN TEMPS RÉEL
- CONSULTEZ VOS RÉSULTATS
- EXPLOREZ LES PARCOURS ET PROFITEZ DES ANIMATIONS

**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**

PRÉSENTÉ PAR  Brunet

PRÉVENTE * QUANTITÉ PRÉVENTE 2027 PRÉVENTE 2027

LES PLUS BAS
PRIX DE L'ANNÉE!

MARATHON
BENEVA QUÉBEC
PRÉSENTÉ PAR @ Brunet

GÉNÉRATIONS ACTIVES

Connecter les générations
par l'activité physique
et le plein air.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

actifs et sportifs pour
partager leur passion
avec des jeunes.

generationsactives.ca

Chaque don est un pas de plus
vers du *sport sain et sécuritaire*

sportaide.ca



Laura
Lémervel

Laura Lémervel offre un parcours de services spécialisés adapté à chaque étape de la vie des personnes vivant avec un polyhandicap afin de créer un environnement où chacun-e peut s'accomplir, se dépasser et être reconnu-e à son plein potentiel.

Découvrez notre univers !



MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

A WORD FROM THE PRESIDENT OF THE BOARD



GENEVIÈVE BLOUIN

Présidente du conseil d'administration
President of the Board

Bienvenue au Marathon Beneva de Québec présenté par Brunet 2026!

J'ai déjà lu quelque part : « Est-ce que les gens qui courent des marathons savent qu'ils n'ont pas besoin de le faire? »

Avec un peu d'humour, cette phrase nous rappelle surtout que courir, c'est choisir de se dépasser et de relever le défi qui nous appartient. Que vous couriez 5 km, 10 km, 21,1 km ou le marathon, chaque distance est un accomplissement. Derrière chaque ligne d'arrivée se trouvent des efforts, des heures d'entraînement, de la persévérance et beaucoup de fierté. Quelle chance de courir dans l'une des plus belles villes au monde, Québec, au sein d'une communauté Je Cours Qc qui continue de grandir et d'évoluer. Une communauté qui contribue aussi à faire de la course et de l'activité physique une belle façon de prendre soin de sa santé. Un immense merci à nos précieux commanditaires et à tous nos bénévoles qui rendent cette journée possible. Au nom du conseil d'administration et de toute l'équipe, nous vous souhaitons une magnifique course. Le dépassement de soi et la joie sur les visages à l'arrivée sont toujours magnifiques à voir! Profitez de chaque kilomètre, soyez fiers de vous et passez une magnifique journée! Bonne course à toutes et à tous!

Welcome to the 2026 Beneva Quebec City Marathon presented by Brunet!

I once read somewhere: "Do people who run marathons realize they don't actually have to do it?"

That line, while humorous, reminds us that running is a choice, a choice to push our limits and take on a challenge that is uniquely our own. Whether you are running 5 km, 10 km, 21.1 km, or the full marathon, every distance represents an achievement. Behind every finish line lie hard work, hours of training, perseverance, and a great deal of pride. What a privilege it is to run in one of the world's most beautiful cities, Quebec City, alongside the "Je Cours Qc" community, which continues to grow and evolve. It is a community that helps make running and physical activity a wonderful way to look after one's health. A huge thank you to our valued sponsors and all the volunteers who make this day possible. On behalf of the Board of Directors and the entire team, we wish you a fantastic race. Witnessing runners push their limits and seeing the joy on their faces at the finish line is truly inspiring! Enjoy every kilometer, be proud of yourselves, and have a wonderful day! Good luck to everyone!

MOT DE NOTRE PARTENAIRE EN TITRE

A WORD FROM OUR TITLE SPONSOR



JEAN-FRANÇOIS CHALIFOUX

Président et chef de la direction

President and Chief Executive Officer



Beneva reprend la route avec le Marathon Beneva de Québec présenté par Brunet pour cette 27^e édition qui fera vibrer la ville! Cet événement emblématique rassemble des milliers de passionnés de course à pied dans une ambiance unique.

Chez Beneva, nous voulons rendre les saines habitudes de vie accessibles à tous. Nous nous engageons à promouvoir l'activité physique comme levier de bien-être, autant physique que mental. Le Marathon Beneva de Québec présenté par Brunet est l'occasion parfaite de faire vivre cet engagement.

Encore cette année, nos employés seront nombreux à participer, sur la ligne de départ ou sur le parcours, comme bénévoles, pour soutenir les coureurs.

Les circuits offriront de nouveau des vues spectaculaires sur Québec, créant des souvenirs inoubliables.

Parce que le bien-être prend tout son sens quand on le construit ensemble, Beneva continue de s'engager aux côtés de Je Cours Qc et de soutenir des causes qui font une différence dans la communauté.

C'est un rendez-vous, du 2 au 4 octobre 2026! Coureurs, bénévoles ou spectateurs, venez partager des moments d'émotion et de dépassement.

On a hâte de vous voir!

The Beneva Quebec City Marathon presented by Brunet, is back for a 27th edition! It's an iconic event that brings together thousands of running enthusiasts and energizes the city.

At Beneva, we want to make healthy lifestyle habits available to all. That's why we promote physical activity as an instrument for global wellness, physical as well as mental. We see the Beneva Quebec City Marathon presented by Brunet as a perfect opportunity to do so.

Once again this year, many of our employees will be lending their support at the event.

The course takes runners through some of the most beautiful areas of Quebec City, guaranteed to make memories that will last a lifetime.

Beneva believes that well-being is a collective effort, and so, supports the Je Cours Qc organization as well as other causes that have a positive impact on the community.

From October 2-4, 2026, runners, volunteers and spectators alike will be able to share in the excitement.

See you there!

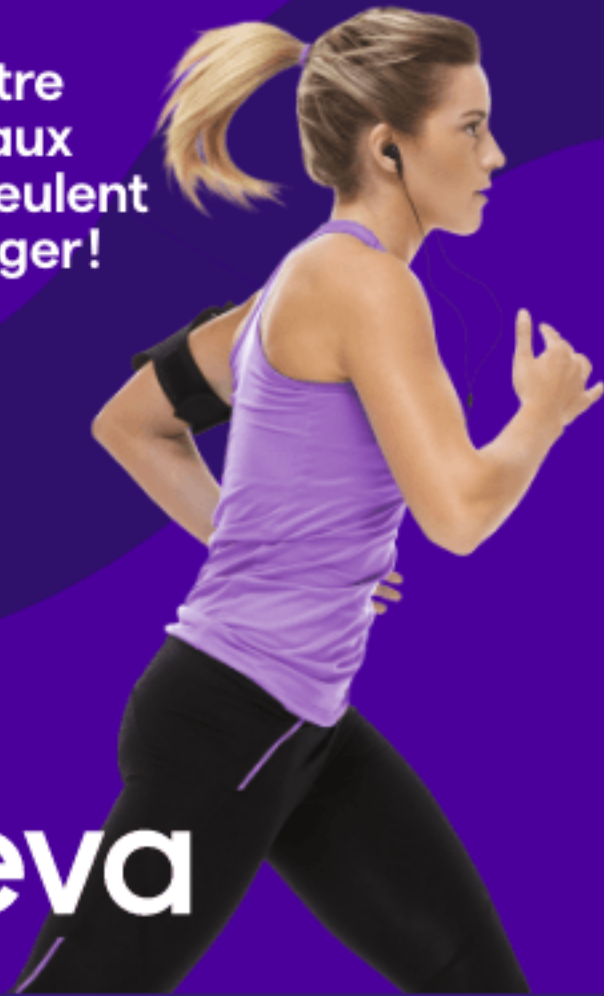
beneva

Avec des Cheers, ça court bien mieux.

Faites connaître
l'appli Cheer aux
proches qui veulent
vous encourager !

Visitez-la

beneva



QUÉBEC ANIMÉE

ACTIVITÉS | ÉVÉNEMENTS | SPECTACLES.

animee.ville.quebec.qc.ca



BALAYEZ POUR
CONSULTER
LES ACTIVITÉS

VILLE DE
QUÉBEC

l'accent
d'Amérique

MOT DU MAIRE DE QUÉBEC

A WORD FROM THE MAYOR OF QUEBEC CITY



BRUNO MARCHAND

Maire de Québec
Mayor of Québec City



En juin, nous nous sommes donné un défi collectif : devenir la communauté la plus active au Canada, dans le cadre du défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION.

En juillet, grâce à la mobilisation exceptionnelle de la population, à l'engagement des organismes de loisirs et de sport, et à la collaboration des promoteurs d'événements sportifs, nous avons été officiellement nommée la communauté la plus active au pays.

Du 2 au 4 octobre prochain, des milliers de coureuses et de coureurs feront honneur à ce titre national alors qu'ils fouleront les rues de Québec à l'occasion du Marathon Beneva de Québec présenté par Brunet!

C'est avec enthousiasme que nous accueillons cet événement à portée internationale, qui offre aux participantes et aux participants un parcours exigeant, agrémenté d'un décor enchanteur et de panoramas à couper le souffle.

Félicitations à ceux et celles qui prendront la ligne de départ et merci de contribuer à faire de Québec un véritable chef de file en matière de santé et de mode de vie actif.

Merci également à toute l'équipe du Marathon Beneva de Québec présenté par Brunet d'organiser cet événement de grande ampleur qui offre de précieux moments de dépassement personnel aux athlètes.

Bonne course à toutes et à tous!

In June, we set ourselves a collective challenge: to become Canada's Most Active Community through ParticipACTION's Community Challenge.

In July, thanks to the exceptional mobilization of our residents, the commitment of recreation and sport organizations, and the collaboration of sport event organizers, Québec City was officially named Canada's Most Active Community.

From October 2 to 4, thousands of runners will proudly represent this national title as they take to the streets of Québec City for the Beneva Marathon presented by Brunet!

We are proud to welcome this internationally renowned event, which offers participants a challenging course enhanced by the city's enchanting setting and breathtaking views.

Congratulations to everyone taking part, and thank you for helping make Québec City a true leader in health and active living.

We also extend our sincere thanks to the entire Beneva Québec City Marathon presented by Brunet team for organizing this large-scale event, which provides athletes with valuable opportunities for personal achievement and self-improvement.

Best of luck to all participants, and have a great race!

HORAIRE

SCHEDULE

REMISE DE DOSSARDS / BIB PICK-UP

VENDREDI 2 OCTOBRE / FRIDAY, OCTOBER 2		
11 H À 20 H 11 A.M. TO 8 P.M.	EXPO JE COURS QC Centre de foires de Québec	JE COURS QC EXPO Quebec City Exhibition Centre
SAMEDI 3 OCTOBRE / SATURDAY, OCTOBER 3		
8 H À 17 H 8 A.M. TO 5 P.M.	EXPO JE COURS QC Centre de foires de Québec	JE COURS QC EXPO Quebec City Exhibition Centre

 **CENTRE DE FOIRES DE QUÉBEC** Édifice A, 250 Bd Wilfrid-Hamel, Québec, Qc G1L 5A7
CITY EXHIBITION CENTRE Building A, 250 Bd Wilfrid-Hamel, Québec, QC G1L 5A7

IMPORTANT !

- Aucun dossard ne sera distribué sur le site de départ le dimanche 4 octobre.
 - Aucun transfert de dossards entre participants le matin de l'épreuve en question.
 - Pour un transfert, une preuve écrite du vendeur est requise (avec nom, adresse et numéro de dossard).
-
- No race bibs will be distributed at the starting area on Sunday October 4.
 - No unauthorized bib transfers are allowed by the organizer.
 - For a transfer, a written proof from the seller is required.



Retrouvez facilement
votre numéro de dossard [ici](#).
Easily find your bib number [here](#).



Louis Charland

SEMAINE GO!

DANS LE CADRE DU

**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**

PRÉSENTÉ PAR Brunet

PROGRAMMATION GRATUITE

*Excluant les activités
de Yoga Fitness.

**28 SEPT-
3 OCT**

LUNDI - 28 SEPT

17H00 **DJ RUN**

avec Dopa, Torres Natureo et Krono Nutrition
📍 [Centre Vidéotron](#)

MARDI - 29 SEPT

12H00 **SORTIE DE COURSE
100 % FEMMES**

avec Bougeotte et Placotine
📍 [Café Smith, Plaines d'Abraham](#)

MERCREDI - 30 SEPT

18H00 **CONFÉRENCE DE
MAXIME D'ASTOUS**

De la chaise roulante à marathonien
📍 [Café La Maison Smith Limoilou](#)

JEUDI - 1^{ER} OCT

5H45 **6AM CLUB MONTCALM**

avec HOKA et Krono Nutrition
📍 [Café Smith Montcalm](#)

VENDREDI - 2 OCT

9H00 **YOGA ET MOBILITÉ
POUR COUREURS**

avec Yoga Fitness
📍 [Yoga Fitness La Pyramide](#)

16H00 **YOGA ET MOBILITÉ
POUR COUREURS**

avec Yoga Fitness
📍 [Yoga Fitness La Pyramide](#)

18H00 **SHAKE OUT RUN
AVEC LE CREW**

avec Le Crew, H et Campus Coach
📍 [Le Crew, 367, rue Soumande](#)

VENDREDI - 02 OCT 11H00 À 20H00

SAMEDI - 03 OCT 8H00 À 17H00

EXPO JE COURS QC

00000

EXPO QC

Remise des dossards, kiosques, conférences
et plus encore...

📍 [Centre de foires de Québec](#)

EXPO
JE COURS
QC

EXPO SANTÉ ET COURSE À PIED

CONFÉRENCES, CONSEILS ET PRODUITS :
TOUT POUR COURIR MIEUX!

**2 ET 3
— OCT**

CENTRE
DE FOIRES
DE QUÉBEC

ENTRÉE GRATUITE



DANS LE CADRE DU

**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**

PRÉSENTÉ PAR Brunet

ON BOUGE AVEC VOUS !

Votre
gouvernement

Québec 
FIER PARTENAIRE

Avec vous
jusqu'au fil
d'arrivée.

 Brunet,
on se connaît.



HORAIRE

SCHEDULE

DÉPARTS ET PODIUMS / STARTS AND AWARDS

SAMEDI 3 OCTOBRE / SATURDAY, OCTOBER 3	
10 H 10 A.M.	Départ du 5 km de la santé Beneva <i>Start of the Beneva healthy 5K</i>
10 H 45 10:45 A.M.	Podium 5 km de la santé Beneva (top 3 hommes - top 3 femmes) <i>Awards ceremony for the Beneva healthy 5K</i>
11 H 11 A.M.	Départ du 10 km Sports Experts <i>Start of the Sports Experts 10K</i>
12 H 15 12:15 P.M.	Podium 10 km Sports Experts (top 3 hommes - top 3 femmes) <i>Awards ceremony for the Sports Experts 10K</i>
13 H 30 1:30 P.M.	Départ du 2 km – Course des jeunes <i>Start of the youth race (2K)</i>
14 H 2 P.M.	Podium 2 km (top 3 garçons - top 3 filles et catégories d'âge) <i>Awards ceremony for the youth race (2K)</i>
DIMANCHE 4 OCTOBRE / SUNDAY, OCTOBER 4	
8 H 8 A.M.	Départ du 42,2 km Beneva propulsé par AWS <i>Start Beneva 42.2K powered by AWS</i>
9 H 35 9:35 A.M.	Départ du 21,1 km Shop Santé présenté par WKND 91,9 FM <i>Start Shop Santé 21.1K presented by WKND 91,9</i>
11 H 30 11:30 A.M.	Podium 42,2 km Beneva propulsé par AWS (Classement général et Championnats québécois) <i>Awards ceremony for the Beneva 42,2K powered by AWS (Overall ranking and Quebec Championships)</i>
11 H 40 11:40 A.M.	Podium 21,1 km Shop Santé par WKND 91,9 FM <i>Awards ceremony for the Shop Santé 21,1K presented by WKND 91,9</i>



ARRIVEZ TÔT ET PLANIFIEZ VOS DÉPLACEMENTS

PLAN AHEAD AND ARRIVE EARLY



Tous les détails sont dans l'onglet **Accès et stationnement** de la section **Info course** sur notre site Web [ici](#).

All details are in the Access and parking tab of the race day section on our [website](#).

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT ICI

FOR MORE DETAILS, VISIT OUR WEBSITE BY CLICKING [HERE](#)

CAMPUS

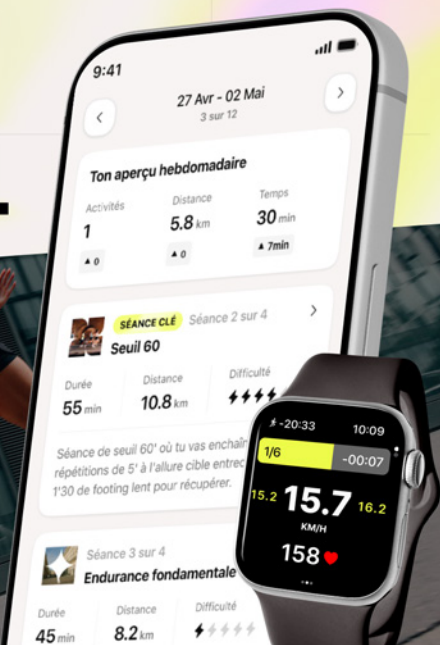


CHAQUE RUNNER EST UNIQUE. NOS PLANS AUSSI.

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE MBDQXCAMPUS*

*Code valable à utiliser sur la plateforme web jusqu'au 31/10/2026 et uniquement sur la première commande



PARFAITEMENT IMPARFAIT

INFLUENCEUR MUSICAL



CRÉATEUR D'ÉMOTIONS

wKnd 91.9
FM
MD

SITE DE DÉPART

START LINE AREA

5

DE LA SANTÉ —
BENEVA

10

sports
experts

21.1

SHOP
santé
PRÉSENTÉ PAR
WKNd

42.2

beneva
PROPOSÉ PAR
aws



SITE DE DÉPART

START LINE AREA

2³

COURSE — DES JEUNES



SITE D'ARRIVÉE

FINISH LINE AREA

PLACE JEAN-BÉLIVEAU



1 FASKEN
Tropicos Tavernier

5 
oeuf.ca

 TOILETTES
BATHROOM

 INFORMATION

1 SORTIE
BOISÉ

2 KRONO

6 
BELGAUFRE

 PARC À VÉLO
BIKE PARK

 BOUTIQUE

2 SORTIE
STATUE

3 SHOKZ

7 
Laura Lemire

 VESTIAIRES
LOCKERS

 EAU
WATER

3 SORTIE
GRAND MARCHÉ

4 SPEK

 ZONE MÉDICALE
MEDICAL AREA



Départ: 10h00
Race Start: 10 A.M.



Temps limite: 1 heure
Time limit: 1 hour



Site de départ / Start area
Rue de l'Exposition près de la place Jean-Béliveau
Rue de l'Exposition near Place Jean-Béliveau



Site d'arrivée / Finish area
Place Jean-Béliveau



Cliquez [ICI](#) pour
voir le parcours
Click [here](#) to see the route

CORRALS DE DÉPART

Le départ sera donné par vagues en fonction des corrals de départ.
The start will be given in waves according to the starting corrals.

CORRALS	HEURE CONSEILLÉE DE PRÉSENCE SUR LE SITE DE DÉPART	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE CORRAL	HEURE DE DÉPART DE LA VAGUE
1 2 3	9h00	9h40	10h00
4	9h05	9h45	10h05
5	9h10	9h50	10h10
6	9h15	9h55	10h15



Exemple de corral de départ
sur le dossard.



Exemple de corral de départ
sur le terrain.

POSTES DE RAVITAILLEMENT REFRESHMENT STATIONS

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION
3,5	●	●

*Des toilettes seront disponibles à chaque poste de ravitaillement
*Toilets will be available at every refreshment station

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)
FOR MORE DETAILS, VISIT OUR WEBSITE BY CLICKING [HERE](#)

KRONO
L'ÉNERGIE OFFICIELLE
DES RAVITAILLEMENTS
**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**
— PRÉSENTÉ PAR Brunet



**DÉCOUVREZ
NOS PRODUITS!**

20% DE RABAIS
CODE: MDQ20

KRONONUTRITION.COM

sports
experts^{MD}

Fier partenaire
du sport d'ici

JE —
COURS
QC



GARMIN.

CHAQUE KILOMÈTRE VOUS A MENÉ JUSQU'ICI
COMMENCEZ AVEC FORERUNNER®



10Σ

sports
experts™SAMEDI
3 OCTOBRE
SATURDAY, OCT. 3**Départ: 11h00**
Race Start: 11 A.M.**Temps limite: 2 heures**
Time limit: 2 hours**Site de départ / Start area**Rue de l'Exposition près de la place Jean-Béliveau
Rue de l'Exposition near Place Jean-Béliveau**Site d'arrivée / Finish area**Place Jean-BéliveauCliquez [ICI](#) pour
voir le parcours
Click [here](#) to see the route

CORRALS DE DÉPART

Le départ sera donné par vagues en fonction des corral de départ.
The start will be given in waves according to the starting corral.

CORRALS	HEURE CONSEILLÉE DE PRÉSENCE SUR LE SITE DE DÉPART	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE CORRAL	HEURE DE DÉPART DE LA VAGUE
1	10h00	10h40	11h00
2 3	10h04	10h44	11h04
4	10h09	10h49	11h09
5	10h14	10h54	11h14
6	10h26	11h06	11h26

Exemple de corral de départ
sur le dossard.Exemple de corral de départ
sur le terrain.

POSTES DE RAVITAILEMENT

REFRESHMENT STATIONS

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION
3,6	●	●
5,7	●	●
8,5	●	●

*Des toilettes seront disponibles à chaque poste de ravitaillement
Toilets will be available at every refreshment station*POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT [ICI](#)FOR MORE DETAILS, VISIT OUR WEBSITE BY CLICKING [HERE](#)supporo®**
compressionRéduit les douleurs musculaires,
favorise la circulation sanguine,
favorise un rétablissement
rapide et améliore l'endurance

2 Σ COURSE — DES JEUNES

SAMEDI
3 OCTOBRE
SATURDAY, OCT. 3



Départ: 13h30
Race Start: 1:30 P.M.



Temps limite: 30 min
Time limit: 30 min



Site de départ / Start area

Lieu historique national Cartier-Brébeuf, à quelques minutes à pied de la place Jean-Béliveau.

Lieu historique national Cartier-Brébeuf, near place Jean-Béliveau



Site d'arrivée / Finish area

Place Jean-Béliveau



Cliquez [ICI](#) pour
voir le parcours
Click [here](#) to see the route

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

FOR MORE DETAILS, VISIT OUR WEBSITE BY CLICKING [HERE](#)

PERFORMANCE
SANS FRICTION.

SPEK



SHOKZ

EST FIÈRE DE PROPULSER
LA PLAYLIST OFFICIELLE

MARATHON
BENEVA QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR  Brunet



COUREZ AU RYTHME
DE VOTRE COURSE.



42.2

beneva
 PROPULSÉ PAR
aws

DIMANCHE
4 OCTOBRE
SUNDAY, OCT. 4



Départ : 8h00

Race Start : 8 A.M.



Temps limite : 6 heures

Time limit : 6 hours



Site de départ / Start area

Rue de l'Exposition près de la place Jean-Béliveau

Rue de l'Exposition near Place Jean-Béliveau



Site d'arrivée / Finish area

Place Jean-Béliveau



**Cliquez ICI pour
voir le parcours**

Click here to see the route

CORRALS DE DÉPART

Le départ sera donné par vagues en fonction des corralles de départ.
The start will be given in waves according to the starting corralles.

CORRALS	HEURE CONSEILLÉE DE PRÉSENCE SUR LE SITE DE DÉPART	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE CORRAL	HEURE DE DÉPART DE LA VAGUE
1 2	7h00	7h40	8h00
3	7h03	7h43	8h03
4	7h07	7h47	8h07
5 6	7h10	7h50	8h10



Exemple de corral de départ
sur le dossard.



Exemple de corral de départ
sur le terrain.

POSTES DE RAVITAILLEMENT

REFRESHMENT STATIONS

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KROND NUTRITION	ÉPONGE / SPONGE	GELS ÉNERGÉTIQUES KROND NUTRITION	ORANGES
3,2	●				
5,8	●	●			
8,4	●	●			
11,1	●	●			
12,6	●	●			
15,1	●	●		●	
19,3	●	●			
22,9	●	●			
24,7	●	●	●		
27	●	●		●	
28,9	●	●			
32,9	●	●			
36,3	●	●			
37,4	●	●			●
40,6	●	●			

*Des toilettes seront disponibles à chaque poste de ravitaillement

**Toilets will be available at every refreshment station*

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT ICI

FOR MORE DETAILS, VISIT OUR WEBSITE BY CLICKING [HERE](#)



Intégrer le classement de la Coupe Québec, c'est pour tout le monde !



DEVENEZ MEMBRES !

Saviez-vous que notre épreuve de 42,2 km fait partie de l'édition 2026 de la Coupe Québec Route et que vous pourriez figurer au classement provincial? Pour apparaître au classement général ou dans votre catégorie d'âge, rien de plus simple : il suffit d'adhérer à Viens Courir. De nombreux avantages vous y attendent!

Visitez le www.viencourir.com pour procéder à votre adhésion ou en apprendre davantage sur la Coupe Québec Route.

Did you know that our 42.2 km race is part of the 2026 Québec Road Running Cup series, giving you the opportunity to be included in the provincial rankings? To appear in the overall standings or in your age category, simply become a member of Viens Courir. Membership comes with many great benefits!

Visit www.viencourir.com to register for membership or learn more about the Québec Road Running Cup.

Toi + 42.2



Marathon Pack
Rapid. Léger.
Sans distraction.

HOKA

21.1Σ

SHOP
santé
PRÉSENTÉ PAR
Wknd

DIMANCHE
4 OCTOBRE
SUNDAY OCT. 4

**Départ : 9h35***Race Start : 9:35 A.M.***Temps limite : 4 heures***Time limit : 4 hours***Site de départ / Start area**

Rue de l'Exposition près de la place Jean-Béliveau
Rue de l'Exposition near Place Jean-Béliveau

**Site d'arrivée / Finish area**Place Jean-Béliveau

Cliquez ICI pour
voir le parcours

Click here to see the route

CORRALS DE DÉPART

Le départ sera donné par vagues en fonction des corral de départ.
The start will be given in waves according to the starting corral.

CORRALS	HEURE CONSEILLÉE DE PRÉSENCE SUR LE SITE DE DÉPART	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE CORRAL	HEURE DE DÉPART DE LA VAGUE
1	8h35	9h15	9h35
2	8h38	9h18	9h38
3	8h52	9h32	9h52
4	9h05	9h45	10h05
5	9h23	10h03	10h23
6	9h35	10h15	10h35



Exemple de corral de départ
sur le dossard.



Exemple de corral de départ
sur le terrain.

POSTES DE RAVITAILLEMENT

REFRESHMENT STATIONS

KM	EAU	ÉLECTROLYTES KRONO NUTRITION	GELS ÉNERGÉTIQUES KRONO NUTRITION	ORANGES
3,6	●	●		
5,1	●	●		
7,6	●	●	●	
12	●	●		
15,3	●	●		
16,5	●	●		●
19,6	●	●		

*Des toilettes seront disponibles à chaque poste de ravitaillement

**Toilets will be available at every refreshment station*

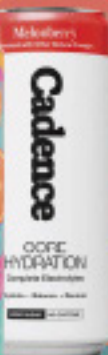
POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ NOTRE SITE WEB EN CLIQUANT ICI

FOR MORE DETAILS, VISIT OUR WEBSITE BY CLICKING [HERE](#)



photon

PAR
SHOP
santé



INFORMATIONS GÉNÉRALES

GENERAL INFORMATION

PRÉVOYEZ VOS DÉPLACEMENTS ! ARRIVEZ TÔT ! PLAN YOUR TRAVELS! ARRIVE EARLY!

Que vous vous déplaçiez en autobus, à pied, à vélo ou en auto, vous trouverez tous les détails pour bien planifier vos déplacements dans l'onglet *Accès et stationnement* de la section Info course sur notre site Web [ici](#).

Whether you're getting there by bus, on foot, by bike or with your car, you will find all the details to plan your travels in the race day section in the Access and parking tab on our website [here](#).

VÊTEMENTS À LA LIGNE DE DÉPART CLOTHES AT THE STARTING LINE

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.

No clothes left on the start line can be retrieved after the race. Any items left behind will be donated to charity.

BORNES DE KILOMÉTRAGE KILOMETER MARKERS

Pour toutes les épreuves, une borne identifie chaque kilomètre en ordre croissant.

For all distances, a marker will identify every kilometer in ascending order.

PROGRAMMATION GRATUITE FREE PROGRAM

Pour connaître notre programmation gratuite complète, visitez notre site web en cliquant [ici](#).

To discover our free program, visit our website by clicking [here](#).

VESTIAIRE LOCKERS

Les participants pourront laisser leurs effets personnels au vestiaire.

- Seul le sac du coureur reçu à l'Expo Je Cours Qc est accepté au vestiaire.
- Tous les items doivent se retrouver dans ce 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.

Participants can leave their personal belongings in lockers

- *Only the runner's bag received at the Je Cours Qc Expo is accepted in the lockers*
- *All items must be in that same bag.*
- *All bags must be identified with the detachable band at the bottom of the bib*
- *Bags can be recovered at the finish line area*
- *All bags must be closed to prevent items from spilling out*



*La partie grise de ce sac est en réalité transparente. Le visuel montre le contenu sur fond gris pour une meilleure visibilité.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

GENERAL INFORMATION

RETRAITS – TRANSPORT DE RÉCUPÉRATION

DROPPING OUT – RECOVERY SHUTTLE

Si l'épreuve ne peut pas être complétée, il sera possible de s'arrêter à un poste de ravitaillement et de demander un transport de récupération. Ce transport permettra de retourner au site d'arrivée. Il faut prévoir un certain délai pour ce service.

If the race cannot be completed, it is possible to stop at a refreshment station and ask for a recovery shuttle. This shuttle will take you to the finish area. A delay is to be expected.

POINTS DE CONTRÔLE

CHECKPOINTS

Les coureurs et marcheurs qui ne parviennent pas à franchir les points de contrôle avant l'heure limite seront disqualifiés de la course. Tous les détails sont dans l'onglet *Points de contrôle* de la section Info course sur notre site Web [ici](#).

All runners and walkers who aren't able to cross the checkpoints before the time limit will be disqualified from the race. All the details are in the Race day section under the checkpoint tab on our website [here](#).

PHOTOS

PICTURES

Plusieurs photographes seront présents tout au long du parcours ainsi qu'à la ligne d'arrivée. Vous pourrez commander vos photos et votre certificat électronique personnalisé en ligne au marathon-photos.com.

Many photographers will be present all along the course as well as at the finish line. You will be able to order your pictures and your personalized electronic certificate online at marathon-photos.com.

GESTEVERT

Pour en savoir plus sur Les actions Gestevert lors du Marathon Beneva de Québec présenté par Brunet [cliquez ici](#).

To learn more about the sustainability initiatives and environmentally responsible practices implemented for this event, [click here](#).

BESOIN D'AIDE POUR

SUIVRE LA COURSE ?

NEED HELP TO

TRACK THE RACE?

Pour suivre les coureurs en temps réel, consulter tes résultats, explorer les parcours ou profiter des animations, téléchargez l'application **Sportstats**.

- [Télécharger sur l'App Store](#)
- [Télécharger sur Google Play](#)
- [Accéder à la version Web](#)

*To follow your favorite runner in real time, check your results, explore the course or enjoy the animations, download the **Sportstats** app.*

- [Download on App Store](#)
- [Download on Google Play](#)
- [Visit our Website](#)

OBJETS PERDUS

LOST ITEMS

Les objets retrouvés seront rapportés au kiosque d'information sur le site d'arrivée. Si un objet perdu n'a pas été retrouvé la journée même, il est possible de remplir [ce formulaire](#) en fournissant le plus de détails possibles.

Found objects will be brought to the information desk in the finish area. If a lost item isn't found on the day of the race, it is possible to fill out this [form](#) by adding as much details as possible.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

GENERAL INFORMATION

SYSTÈME D'ALERTE ÉVÉNEMENTIEL EVENT ALERT SYSTEM

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 de 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](#).

*Je Cours Qc uses a color-coded **Event Alert System (EAS)** to inform participants of the weather conditions expected on race day. Email communications and updates on the website will be provided throughout race week to keep you informed of the current alert level and to share recommendations on how to adapt your race plan accordingly. To learn more, [click here](#).*



Louis Charland



**Vous simplifier la
vie c'est notre
raison d'être.**

**Sur un chantier comme
sur un parcours.**

simplex Location
d'outils



FIER PARTENAIRE

**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**
— PRÉSENTÉ PAR Brunet

LEXUS | BOULEVARD LEXUS

**FIER
TRANSPORTEUR
OFFICIEL**

**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**
— PRÉSENTÉ PAR Brunet



**L'ŒUF, UNE PROTÉINE
NUTRITIVE POUR LES
SPORTIFS.**

Pour découvrir
nos recettes



ATHLETIC BREWING CO



PARTENAIRE OFFICIEL DU
MARATHON
BENEVA QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR  Brunet



OFFRE SPÉCIALE

1 AN
POUR SEULEMENT
26⁹⁵\$

Trouvez des recettes faciles,
des astuces mode et beauté, des conseils
pour une vie épanouie et des trucs déco !

ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !
JEMAGAZINE.CA



Veuillez compter de 4 à 6 semaines pour la livraison du premier numéro.
L'offre est valable au Canada seulement et se termine le 31 décembre 2026. Taxes en sus.

Quoi faire ce week-end?

Musique • Cinéma • Télévision • Théâtre • Humour

Téléchargez
l'application

jda



RENDEZ-VOUS À LA PLACE JEAN-BÉLIVEAU POUR CÉLÉBRER VOTRE ACCOMPLISSEMENT

*JOIN US AT PLACE JEAN-BÉLIVEAU
TO CELEBRATE YOUR ACHIEVEMENT*

beneva



ZONE BENEVA / BENEVA ZONE

Cet espace chaleureux est propice à prendre un moment de bien-être pour récupérer après votre course.

This cozy space is the perfect place to take a moment to relax after your run.

CHEERS BENEVA / BENEVA CHEERS

La meilleure façon de donner un coup de pouce à une personne qui désire réaliser son objectif est l'encouragement ! Faites savoir à un participant que vous êtes fier de son engagement dans un tel défi et démontrez-lui votre soutien tout au long de son parcours grâce au Cheers Beneva.

The best way to give someone a boost as they pursue their goal is encouragement! Let a participant know that you're proud of their commitment to such a challenge and show your support along the way with Beneva Cheers.



COMMENT ? / HOW ?

Passez voir les ambassadeurs Beneva à l'Expo Je Cours Qc ou à la zone Beneva pour transférer votre mot d'encouragement. Les coureurs seront en mesure de voir ces messages sur un écran géant lors d'un moment précis durant leur course.

Visit the Beneva ambassadors at the Je Cours Qc Expo or at the Beneva Zone to submit your word of encouragement. Runners will be able to see your messages on a giant screen at a specific moment during their run.



RENDEZ-VOUS À LA PLACE JEAN-BÉLIVEAU POUR CÉLÉBRER VOTRE ACCOMPLISSEMENT

JOIN US AT PLACE JEAN-BÉLIVEAU TO CELEBRATE YOUR ACHIEVEMENT



L'APRÈS-COURSE BRUNET BRUNET POST-RACE

Découvrez l'Après-course Brunet, situé sur le site d'arrivée et pensé comme un espace de fraîcheur et de récupération pour les coureurs et les supporteurs. Après la course, prenez un moment pour reprendre votre souffle grâce à différentes attentions conçues pour votre confort. Assises, appareils de massage pour les mollets, lingettes rafraîchissantes, masques pour les pieds et blocs réfrigérants (ice packs) vous attendent pour vous aider à récupérer.

Discover the Brunet Post-Race Area, located at the finish site and designed as a refreshing recovery space for runners and supporters. After the race, take a moment to catch your breath and recharge with a range of thoughtful amenities designed for your comfort. Relax in comfortable seating and enjoy calf massagers, refreshing wipes, foot masks and cold packs to help you recover.



SONNE LA CLOCHE SHOP SANTÉ RING THE SHOP SANTÉ BELL

Célébrez votre propre victoire en sonnant la cloche Shop Santé sur le site d'arrivée ! Ajoutez-y votre meilleur cri de fierté et le tour est joué!

Celebrate your own victory by ringing the Shop Santé bell at the finish site! Add your best shout of pride and you're ready to go.



ZONE PCN PHYSIO-MASSO PCN PHYSIO ZONE

Venez optimiser votre récupération, détendre vos muscles et obtenir des conseils d'après-course dans la zone PCN Physio Masso située au Pavillon Guy-Lafleur.

Come and optimize your recovery, relax your muscles, and get post-race advice at the PCN Physio Zone.



IMMORTALISEZ VOTRE EXPLOIT / GARMIN CAPTURE YOUR ACHIEVEMENT / GARMIN

Rendez-vous au kiosque Garmin pour découvrir votre temps officiel et l'inscrire sur le cadran personnalisé intégré au ruban de votre médaille. Un souvenir mémorable de votre accomplissement !

Visit the Garmin booth to view your official race time and have it recorded on the personalized insert integrated into your medal ribbon. A memorable keepsake of your accomplishment!

RENDEZ-VOUS À LA PLACE JEAN-BÉLIVEAU POUR CÉLÉBRER VOTRE ACCOMPLISSEMENT

JOIN US AT PLACE JEAN-BÉLIVEAU TO CELEBRATE YOUR ACHIEVEMENT

S M I T H
CAFÉ

CAFÉ SMITH SMITH CAFÉ

Cafés et boissons réconfortantes : le Café Smith est là pour vous offrir le breuvage qu'il vous faut!

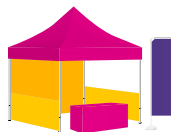
Smith Café has specialty coffees and all the other oh-so-good beverages you need to get your fix!



LE GRAND MARCHÉ DE QUÉBEC

Venez célébrer votre accomplissement au Grand Marché de Québec! Tout ce dont vous avez besoin pour votre pause d'après-course ou pour le souper de célébration à la maison! Présentez votre dossard chez nos commerçants participants et profitez de réductions ou offres exclusives sur une sélection de produits.

Come celebrate the Quebec City Marathon at the Grand Marché! Everything you need for your post-race break or your celebration dinner at home! Show your bib number at our participating merchants and enjoy discounts or exclusive offers on a selection of products.



VILLAGE EXPOSANTS / EXPO VILLAGE

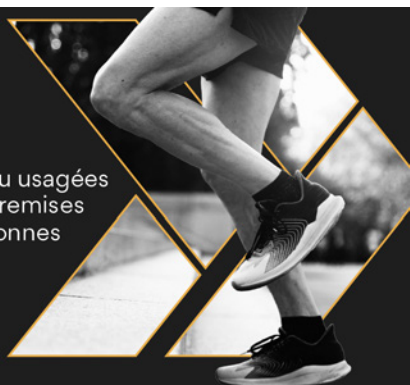
Parcourez le Village des Exposants et découvrez les dernières tendances de l'industrie à travers des essais de produits, des démonstrations et plus encore!

Take a stroll around the Expo Village and check out all the hot new running gear with product samples, demo and more!

**Offrez une seconde vie.
Ou une première chance.**

Déposez une paire de chaussures de course neuves ou usagées au kiosque Fasken. Les chaussures recueillies seront remises à un organisme de la région afin d'aider d'autres personnes à prendre le départ de leur propre parcours.

FASKEN
Traçons l'avenir



POUR LE PARFAIT SUPPORTEUR

FOR THE PERFECT SUPPORTER



POUR SUIVRE LES COUREURS EN TEMPS RÉEL, CONSULTER LES RÉSULTATS, EXPLORER LES PARCOURS OU PROFITER DES ANIMATIONS, TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION SPORTSTATS.

To follow your favorite runner in real time, check your results, explore the course or enjoy the animations, download the Sportstats app.



App Store



Google Play



Web



IMMORTALISEZ LA FIERTÉ DE VOTRE COUREUR TOUT COMME VOTRE SOUTIEN INCONDITIONNEL AVEC LE #JACCOMPAGNE.

Remember to use the hashtag #jaccompagne in your social media posts to show your support and let your favourite runners know how proud you are of them.



MOTIVEZ VOTRE COUREUR EN VOUS PRENANT EN PHOTO À LA ZONE BENEVA ET ACCOMPAGNEZ-LA D'UN MOT D'ENCOURAGEMENT. VOTRE COUREUR POURRA LE DÉCOUVRIR SUR L'ÉCRAN GÉANT PENDANT SON PARCOURS.

Want to give your runner a boost? Get a photo of you and your sign in the Beneva zone and add a word of encouragement, and we'll put it up on the big screen for them to see during the race!



ATTENTION! AUCUN SUPPORTEUR, QUE CE SOIT À PIED, À VÉLO OU EN PATINS À ROUES ALIGNÉES, NE SERA TOLÉRÉ SUR LE PARCOURS.

People other than competitors will not be allowed on the course, whether they are on foot, cycling or rollerblading.



HOMMAGE AUX VÉTÉRANS DU MARATHON BENEVA DE QUÉBEC PRÉSENTÉ PAR BRUNET

HATS OFF TO THESE BENEVA QUEBEC CITY MARATHON VETERANS

Croyez-le ou non, ce sont 15 personnes qui ont pris part à l’une des épreuves de l’ensemble des éditions du Marathon Beneva de Québec présenté par Brunet depuis 1998. Saluez-les sur la ligne de départ de l’édition 2026!

Believe it or not, these 15 keen runners have taken part in a race at every single Beneva Quebec City Marathon presented by Brunet since the event began in 1998! Greet them on the starting line of the 2026 edition!

Line Bouchard	Sorel-Tracy, Québec
Yvon Boucher	Shawinigan, Québec
★ Camilien Boudreau	Québec, Québec
★ Alain Boulianne	Saint-Eustache, Québec
Pierre Bourget	Québec, Québec
★ Charles Delisle	Victoriaville, Québec
★ Maurice Dufour	Québec, Québec
★ Sylvain Lacasse	Lévis, Québec
Jocelyn Lacombe	Saint-Paulin, Québec
★ Carl Lessard	Québec, Québec
Daniel Letarte	Saint-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Québec
Martin Paquet	Valcourt, Québec
Benoit St-Vincent	Wendake, Québec
Bruno Ouellet	Rivière-du-Loup, Québec
★ Benoit Rancourt	Saint-Germaine-Boulé, Québec

★ Ont terminé toutes les épreuves du 42,2 km Beneva propulsé par AWS
Have finished all 42.2K Beneva powered by AWS races

MERCI À NOS 2000 BÉNÉVOLES

THANKS TO ALL VOLUNTEERS

LES ORGANISATIONS IMPLIQUÉES

THE ORGANIZATIONS INVOLVED

- 360 Développement
- Adulte Évolution
- Association étudiant.e.s orthophonie et audiologie ULaval (AEMOA)
- Apple Ste-Foy
- Bateau Dragon Vise-À-Vie / Amazone
- Beneva
- Bionick Triathlon
- Cadets 2648 Lévis
- Cadets CCMRC Champlain
- CFER Premières Seigneuries
- Club de marche Desjardins de Lévis
- Club de natation NSH
- Collège Jésus-Marie-de-Sillery
- Collège Mariste
- Collège Mérici
- CPA de la Capitale
- Cégep Limoilou – Tourisme
- DopaRunning
- Dynamiques Basket Masculin D2
- Dynamiques Basket Masculin D3
- Dynamiques Cheerleading
- Dynamiques Hockey D1
- Entraide Universitaire Mondiale du Canada (UL)
- Escadron 894 Charlesbourg
- FEMSI ULaval
- MDJ Amalgame
- Odysée Vocale
- Patro Laval
- Patrouille 365
- Patrouille le Relais
- Production Culturelle
- Scouts Déziel Ashanti
- Scouts Déziel Pionnières
- Sentinelles de la Route
- Servio
- SPU Cégep Sainte-Foy
- Techniques Policières Cégep Garneau
- Triathlon Junior Lévis
- Troupe de danse Utopik
- École François Bourrin

NOS RESPONSABLES BÉNÉVOLES

OUR VOLUNTEERS ORGANIZING COMMITTEE

- Alberte Beaupré
- André Sanschagrin
- Anne Roussel
- Anne-Sophie Ratté
- Bernard Pilote
- Charles Vafopoulos
- Chloé Harvey
- Claude Marquis
- Claudia Dufour
- Daniel Allie
- Daniel Lafontaine
- David Fradette
- Dominic Lacoste
- Elliott Boulanger
- Élise Morel Plamondon
- Éloïse Bergeron
- Félix Rivereau
- Francis Forcier
- Frédéric Paillé
- Hélène Gauthier
- Hélène La Roche
- Jaelle Caron
- Jérôme Cauchy
- Joël Gendron
- Johanne Daigle
- Karim Montcalm
- Ken Iteka
- Kim Boyd
- Lauric Leblanc
- Lily-Rose Bergeron
- Linda Morency
- Line Gélinas
- Louise Bilodeau
- Marc Pilon
- Marie-Marthe Gagnon
- Marie-Pierre Morin
- Marjolaine Parent
- Martin Bernatchez
- Mathieu Fournier
- Maylis Riendeau
- Mélanie Boucher
- Monique Comeau
- Nancy Caron
- Olivier Blouin
- Olivia Beaulieu
- Pamela Pelletier
- Patrick Vallée
- Philippe Tremblay
- Pierre Dumont
- Pierre Martel
- Pierre-Yves Châteauvert
- Richard Poirier
- Romain Fontaine
- Sabrina Harvey
- Sonia Garneau
- Sylvain Roy
- Sylvie Pichette
- Wilfrid Lemaire Martin
- Yasmine Abid



lait

Fier commanditaire.

BEL GAUFRE



**Vos prochaines
courses,**
faites-les chez nous.

Fier partenaire du
**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**

PRÉSENTÉ PAR  Brunet



maxi

Une **Krispy** de belle course !



Krispy que c'est bon!

Pis c'est Québécois

TVA NOUVELLES QUÉBEC

**DE LOIN,
LA RÉFÉRENCE
EN INFORMATION**

AVEC JULIE COUTURE

En semaine
17h30 et 18h

TVA

**MERCI À
NOS PARTENAIRES !**
THANKS TO OUR PARTNERS!

**MARATHON
BENEVA QUÉBEC**
PRÉSENTÉ PAR  Brunet

Partenaire titre

beneva

Partenaire présentateur

 **Brunet**

Partenaires majeurs



KRONO

 **SHOP
santé**

**sports
experts**

Partenaires publics et touristiques

Québec 

VILLE DE
QUÉBEC

Destination
QUÉBEC

PLAINES
D'ABRAHAM
PLAINS OF
ABRAHAM

Canada 

Partenaires officiels

NATUREO
NATUREO

FASKEN
Traçons l'avenir

 **oeuf.ca**

 **lait**

 **simplex**
Location d'outils

ULTRA
I

40GR
FITNESS

supporo
compression

GARMIN

PCN
Physio

ATHLETIC
REINFORCE

CAMPUS

SHOKZ

SPEK

Chaussure officielle

HOKA

Transporteur officiel

 **LEXUS** | BOULEVARD LEXUS

Fournisseurs officiels

 **KRIPPY
KORNELS**

LIBERTÉ

 **BEL
GAUFRE**

 **Leclerc**

 **maxi**

 **ovo**

 **JARDIN DE
VILLE**

 **HOTEL CHATEAU
LAURIER QUEBEC**

 **GROUPE
BOUCHER**

 **ST-EMILE**

 **AEPQ**

 **ALEX
COULOMBE**

 **TOPLA!**
La bonne à pain

 **collabor**

 **RTC**

SMITH
Café

 **COLABOR**
Service client

 **CIVICUS
FESTIVALS**

2ndSkin

Partenaires médias

 **WKND
90.9**

coup-pouce

**le journal
de québec**

TVA

Producteur délégué

gestev

Sanction

