

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

2023



42.2 km

16 km

7 km

Enfants



## Marathon MONT MÉGANTIC

# MOT DE PRÉSENTATION

C'est avec bonheur que nous vous souhaitons la bienvenue à la deuxième édition du Marathon du Mont-Mégantic. Nous vous invitons à découvrir un environnement parfois sauvage, exigeant, mais purement magnifique et une course qui ne demandait qu'à exister.

Organisé sur le riche territoire du Parc du Mont-Mégantic, l'évènement se veut familial et sans trace, faisant ainsi honneur aux valeurs de la Sépaq : plaisir, inclusion, courage, excellence tout en suivant son engagement à respecter l'environnement pour les générations futures. Des coureurs de tous les niveaux, allant du débutant à l'élite québécoise fouleront donc les sentiers de ce parc unique et préservé pour donner vie au Marathon du Mont-Mégantic et à ses différentes distances. L'évènement se veut une occasion d'amasser des fonds pour l'organisme La Bouée de Lac-Mégantic, qui vient en aide aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants.

C'est donc dans cet esprit naturel et inclusif que nous vous accueillerons dimanche le 11 juin prochain, au secteur Franceville du Parc du Mont-Mégantic, prêts à vous faire vivre une expérience mémorable.

Félix Guèvremont  
*Directeur de course*



## Table des matières

Mot de présentation .....	2
Lieu et date .....	4
Formulaire à compléter .....	4
Remise des dossards .....	4
Stationnement et navette .....	5
Accès au parc .....	5
Drop bag .....	5
Goûter d'accueil et repas d'après-course .....	5
Podiums .....	5
Chronométrage .....	5
Consignes générales de course .....	6
INFO COURSES .....	8
Marathon 42 km .....	9
Marathon à relais .....	11
Classique Franceville 16 km .....	12
Pain de Sucre 7 km .....	13
Course des Étoiles 2.5 km .....	14
MERCI À NOS PARTENAIRES .....	16
Formulaire acceptation des risques .....	17

# LIEU ET DATE

**11 juin 2023**

Secteur de Franceville du parc national du Mont-Mégantic  
**520 Chemin de Franceville, Scotstown, QC J0B 3E0**

Le parc national du Mont-Mégantic est composé de deux secteurs distincts : le secteur de Franceville et le secteur de l'Observatoire. Tous les départs et toutes les arrivées se feront au secteur de Franceville, à l'exception du marathon à relais. Voir p. 11 pour les détails.

## PROGRAMME :

**Samedi le 10 juin, de 16 h à 19 h :** remise des dossards

**Dimanche le 11 juin**

**5 h 30:** Ouverture du site et remise des dossards. Café et quelques grignotines santé seront disponibles sur place.

**6 h 30 :** Départ du Marathon et marathon à relais

**7 h 15 :** Départ du 16 km

**8 h :** Départ du 7 km

**11 h :** Départ de la course des enfants

## FORMULAIRE À COMPLÉTER

Une signature vous sera demandée comme preuve d'acceptation des risques lors de la remise de votre dossard. Si vous faites retirer votre dossard par quelqu'un d'autre, veuillez signer le Formulaire d'acceptation des risques (p. 17) et lui remettre pour avoir votre dossard.

## REMISE DES DOSSARDS

Le lieu de cueillette des dossards se tiendra au secteur Franceville du Parc du Mont-Mégantic, à quelques mètres de la ligne de départ.

L'horaire pour obtenir votre dossard est le suivant :

Samedi le 10 juin 2022 de 16 h à 19 h

Le matin même de la course, au plus tard 15 minutes avant votre départ

## STATIONNEMENT ET NAVETTE

Nous vous encourageons à faire du covoiturage si possible ou à vous faire reconduire au lieu de départ. Le nombre de places de stationnement à l'intérieur du parc est restreint, mais des stationnements sont prévus sur le chemin de Franceville, avant l'intersection qui mène au parc. Une navette gratuite fera le trajet entre l'accueil et l'intersection du chemin de Franceville qui mène à l'accueil, entre 5h30 et 7h30 et tout au long de la journée pour le retour vers votre automobile. Des bénévoles seront sur place pour vous diriger.

## ACCÈS AU PARC

Votre droit d'entrée personnel est inclus dans votre inscription, mais tous les accompagnateurs et spectateurs doivent acheter leur droit d'accès quotidien au parc de la Sépaq: [Accès quotidien - Parcs nationaux - Sépaq \(sepaq.com\)](https://sepaq.com)

Le parc n'est pas fermé aux randonneurs. Les coureurs doivent donc s'assurer d'avoir un comportement courtois et respectueux envers les autres usagers.

## DROP BAG

Vous pourrez laisser votre sac personnel à l'emplacement identifié, sur présentation de votre dossard avant votre départ. Vous devez présenter votre dossard pour récupérer vos effets personnels. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

## GOÛTER D'ACCUEIL ET REPAS D'APRÈS-COURSE

**Apportez votre vaisselle réutilisable!**

Du café torréfaction Ditchfield et quelques grignotines santé seront disponibles tout au long de l'évènement pour les coureurs. Apportez votre tasse réutilisable!

Une soupe-repas sera servie à la fin de votre épreuve, préparée le Magasin Général de Piopolis. Des sushis préparés par Yuzu Sushis Lac-Mégantic seront aussi offerts.

Dans un souci de respecter l'environnement, prière d'apporter votre vaisselle réutilisable.

## PODIUMS

La remise des prix se fera quelques minutes après l'arrivée des trois premiers concurrents de chaque épreuves (hommes et femmes et relais).

## CHRONOMÉTRAGE

Toutes les distances seront chronométrées par Sport Chrono, à l'aide d'une puce intégrée au dossard, à l'exception de la course pour les enfants. Les résultats seront disponibles sur le site <https://resultats.sportchrono.com/evenements>.

# CONSIGNES GÉNÉRALES DE COURSE

## **Dossard**

Il doit être porté à l'avant et visible en tout temps.

## **Départ**

Vous devez être dans le corridor de course 10 minutes avant le départ de l'épreuve.

## **Accompagnateurs**

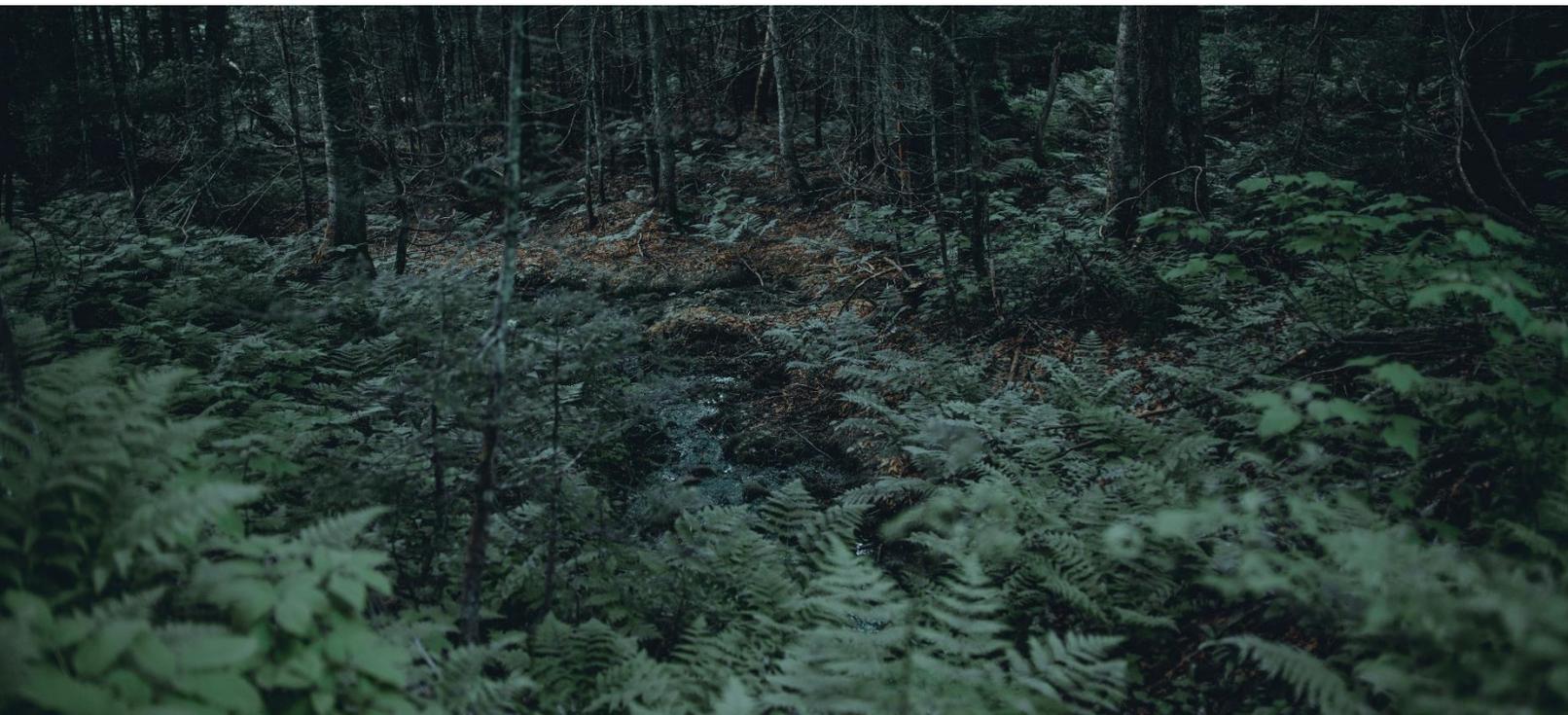
Les accompagnateurs ou « pacers » sont interdits pour toutes les distances, à moins qu'ils ne soient inscrits à l'évènement. Toute personne sur les sentiers doit avoir payé son droit d'accès ou son inscription.

## **Respect de l'environnement**

Nous organisons l'évènement en étroite collaboration avec la Sépaq et le parc national du Mont-Mégantic, qui nous permettent d'utiliser leurs installations et leurs sentiers. Afin de pouvoir organiser l'évènement à nouveau, aucun déchet ne doit être jeté sur les sentiers ou sur le site, et un soin particulier doit être porté à l'impact que nous avons sur les lieux.

Veuillez donc utiliser les poubelles qui seront mises à votre disposition. Aucun déchet ne sera toléré sur les sentiers, sous peine de disqualification.

C'est aussi dans cet esprit que nous vous demandons d'apporter vaisselle réutilisable afin de limiter au maximum les déchets.



## **Toilettes**

Vous pourrez utiliser les installations sanitaires du Parc qui se trouvent à l'extérieur du pavillon d'accueil au secteur de Franceville et dans le pavillon des randonneurs, dans le secteur de l'observatoire. Des toilettes sèches se trouvent aux différents refuges. Leur accessibilité peut varier lors de l'évènement.

## **Ravitaillements**

Une carte des ravitaillements pour chaque distance est intégrée dans l'info-courses, à partir de la page 8.

Chaque station proposera : eau, boisson sportive, Brix et quelques choix d'aliments. Les aliments offerts peuvent varier.

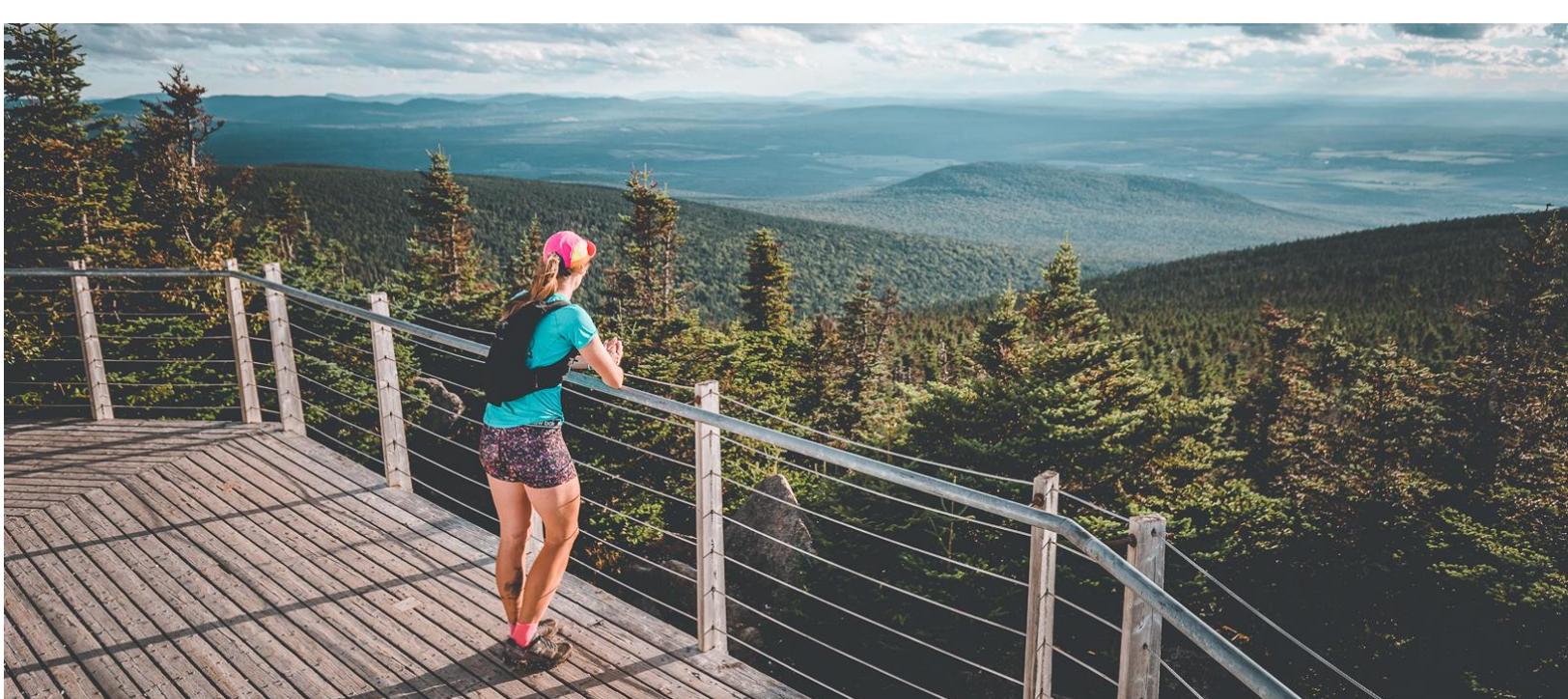
## **Sécurité**

Que faire si vous rencontrez un coureur en difficulté? En accord avec les pratiques du trail, vous êtes tenu de lui porter assistance. Si le coureur peut avancer sans dégrader sa situation, accompagnez-le jusqu'à la station de ravitaillement la plus proche, où il sera pris en charge. S'il ne peut pas se déplacer, avisez les bénévoles les plus proches.

Des physiothérapeutes et des premiers répondants seront présents sur le site afin de prodiguer des premiers soins et travailler des problèmes musculosquelettiques mineurs.

## **Abandon**

Rendez-vous à la station de ravitaillement la plus proche et avertissez l'organisation de votre abandon. Selon l'emplacement, un rapatriement pourra être prévu. Soyez conscients de votre forme avant de prendre le départ.





Marathon  
MONT MÉGANTIC

OFF-COMPLIAN  
MONT MÉGANTIC

# INFO COURSES



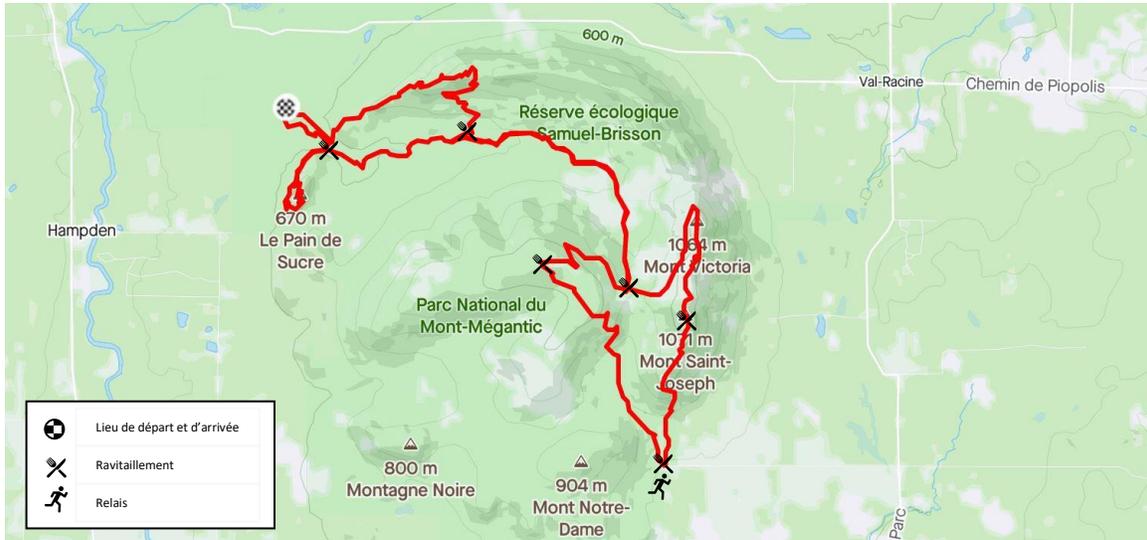
**Marathon  
MONT MÉGANTIC**

# Marathon 42 km

Départ : 6 h 30 am

Temps maximal pour compléter l'épreuve : 10 heures, calculées à partir du départ réel

## Parcours



## Dénivelé (Total : 1900 m D+)



## Ravitaillements

Vous trouverez une variété d'aliments et de boissons aux stations de ravitaillement. Vous demeurez responsables d'assurer votre autonomie. Apportez des flasques et des bouteilles réutilisables.

## Balisage

Les sentiers à suivre seront identifiés par un drapeau bleu ou des flèches aux intersections. Des bénévoles vous indiqueront le chemin aux intersections principales.

### Sentiers empruntés (en ordre de passage) :

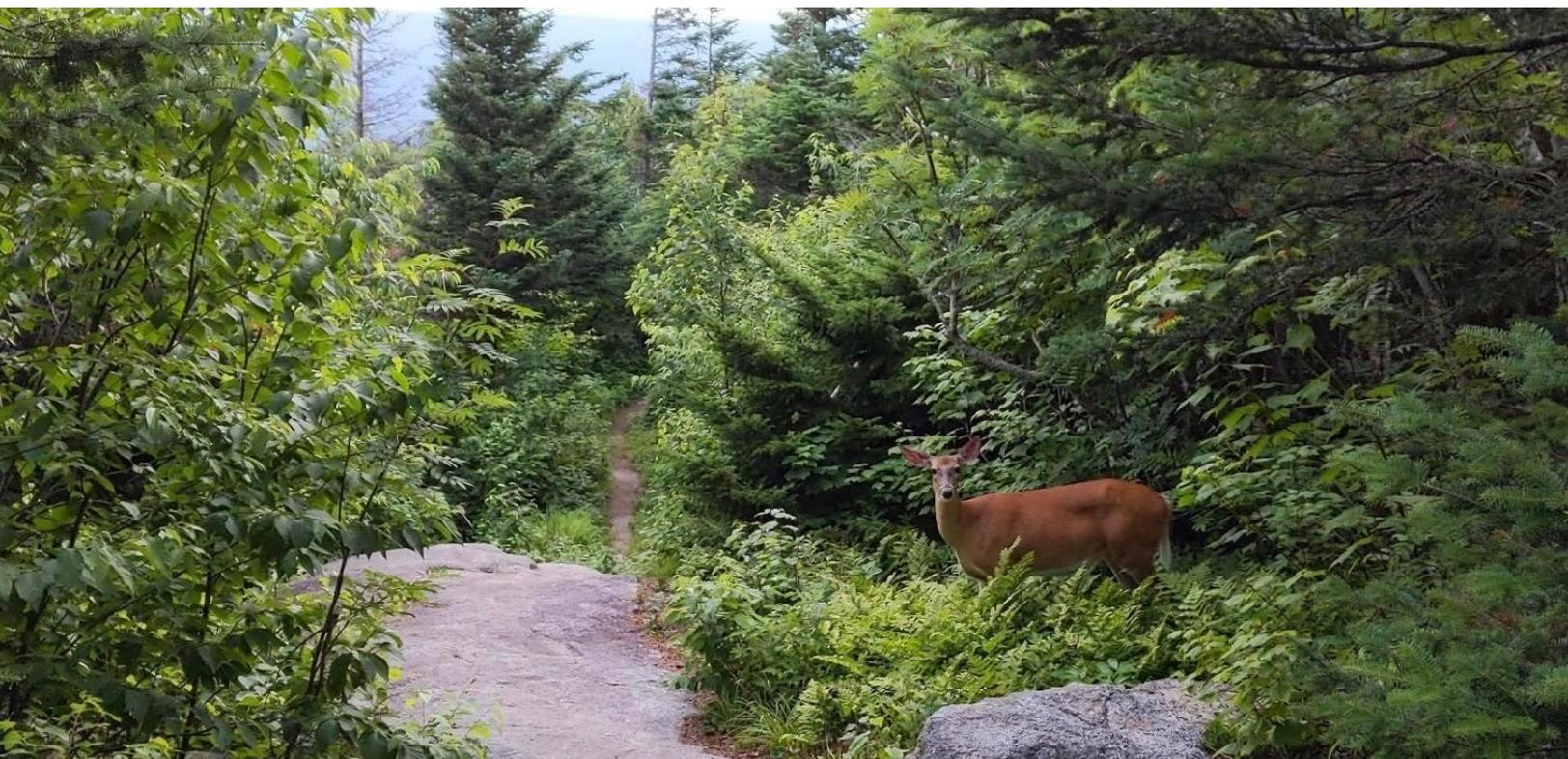
Piste multifonctionnelle  
Sentier des Cimes  
Sentier de la Traversée  
Sentier du Col  
Route du parc  
Sentier Mont-Mégantic  
Sentier Mont Saint-Joseph  
Promenade Boréale  
Sentier Mont Victoria  
Sentier du Col  
Sentier de la Traversée  
Sentier du Ruisseau de la Montagne  
Sentier des Escarpements  
Promenade du Ruisseau



### Équipement obligatoire

Les participants au marathon devront avoir un sac de course contenant les items suivants :

Une réserve d'un litre d'eau (**1L**), au moment du départ.  
Couverture de survie en aluminium  
Réserve alimentaire de survie (barres/gels)  
Sifflet



# Marathon à relais

Les informations et les règlements pour l'épreuve à relais sont les mêmes que pour le marathon, à l'exception du lieu de départ et de l'heure. Vous trouverez aussi les informations pour la transition. Notez qu'il n'y a pas de navette pour se rendre au secteur de l'Observatoire, lieu du second départ.

## Transition

La transition se fera simplement en donnant le dossard au deuxième coureur. Des bénévoles seront présents pour vous aider. Possibilité d'utiliser les bâtiments de repos et les installations sanitaires du parc, à quelques mètres de la ligne de transition.

## Stationnement

Le deuxième coureur est responsable de se rendre à son lieu de départ, et le premier coureur est responsable de son retour au site de départ, si désiré. Voici ce que nous vous proposons comme marche à suivre (facultative) :

Déposer le 1<sup>er</sup> participant au secteur de Franceville

Stationner le véhicule au secteur de l'observatoire, où le 2<sup>e</sup> participant attendra son partenaire.

Une fois sa course finie, le 2<sup>e</sup> participant ramènera le véhicule au site de départ pour y attendre l'arrivée de son coéquipier.



# Classique Franceville 16 km

Départ : 7 h 15 am

Temps maximal pour compléter l'épreuve : aucun

## Parcours



Dénivelé (Total : 660 m D+)



## Ravitaillements

Vous trouverez une variété d'aliments et de boissons aux stations de ravitaillement. Vous demeurez responsables d'assurer votre autonomie.

## Balisage

Le parcours sera identifié par des drapeaux bleus et des flèches aux intersections. Des bénévoles seront aux intersections principales pour vous diriger.

### Sentiers empruntés :

Piste multifonctionnelle  
Sentier des Cimes  
Sentier du Ruisseau de la Montagne  
Sentier des Escarpements  
Promenade du Ruisseau

# Pain de Sucre 7 km

Départ : 8 h am

Temps maximal pour compléter l'épreuve : aucun

### Parcours



### Dénivelé (Total : 200 m D+)



### Ravitaillements

Vous trouverez une variété d'aliments et de boissons aux stations de ravitaillement. Vous demeurez responsables d'assurer votre autonomie.

### Balisage

Le parcours sera identifié par des drapeaux bleus. Des bénévoles seront aux intersections principales pour vous diriger.

### Sentiers empruntés :

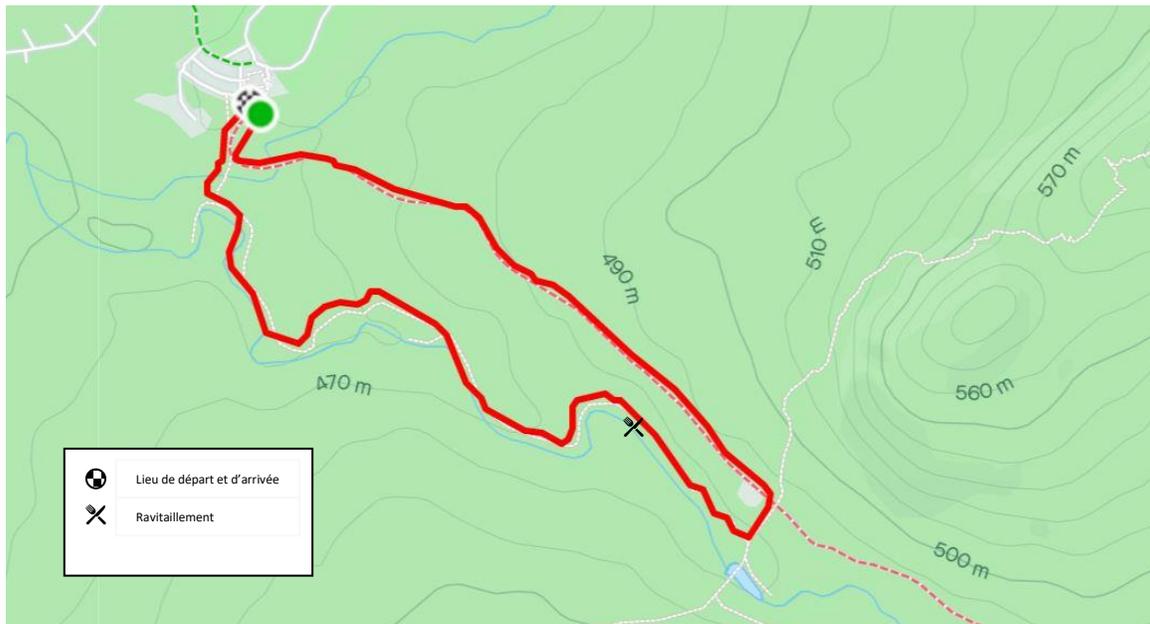
Piste multifonctionnelle  
Sentier des Escarpements  
Promenade du Ruisseau

# Course des Étoiles 2.5 km

Départ : 11 h am

Temps maximal pour compléter l'épreuve : aucun

### Parcours



## Dénivelé (Total : 50 m D+)



### Accompagnateurs

L'enfant participant à cette course pourra être accompagné par ses parents si nécessaire. Toutefois, les accompagnateurs devront avoir acquitté leur droit d'entrée au parc.

### Ravitaillement

Vous trouverez différents aliments et boissons à la station de ravitaillement, qui se trouve à la mi-parcours. Autrement, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie.

### Balisage

Le parcours sera identifié par des drapeaux bleus ou des flèches aux intersections. Des bénévoles seront aux intersections principales pour vous diriger.

### Sentiers empruntés :

Piste multifonctionnelle  
Promenade du Ruisseau



# MERCI À NOS PARTENAIRES



Marathon  
MONT MÉGANTIC

## Marathon Mont-Mégantic

présenté par  
Canadian Tire Lac-Mégantic  
famille Grandisson

## MERCI À NOS PRÉCIEUX COMMANDITAIRES 2023!

Platine - Commanditaire principal



Or - Course des étoiles (enfants)



Argent - Classique Franceville 16 km



Bronze - Pain de sucre 7 km



## La force d'une communauté!

# FORMULAIRE ACCEPTATION DES RISQUES

Nom :  Prénom :

Date de naissance :

Numéro de téléphone :

Adresse :  Ville :

Je reconnais les risques inhérents à la pratique de la course en sentier, peu importe mon niveau d'habileté et mon expérience. De plus, il n'y a aucun facteur et aucune condition que je devrais dévoiler aux organisateurs qui rendrait dangereuse ma participation à l'évènement. Je reconnais également qu'il est de mon devoir de respecter les consignes de course, de sécurité et d'utilisation des lieux établis par les organisateurs du Marathon du Mont-Mégantic et par la Sépaq. Ces informations sont inscrites dans le guide de l'athlète. Je renonce également à toute poursuite ou toute réclamation envers les organisateurs de l'évènement Marathon du Mont-Mégantic, le parc national du Mont-Mégantic, ainsi que tout autre parti impliqué dans l'évènement.

**Votre participation à toute épreuve du Marathon du Mont-Mégantic dépend de votre acceptation des risques inhérents à l'activité.**

Veillez signer cette déclaration et la remettre lors de la remise des dossards qui aura lieu à l'accueil du secteur de Franceville selon l'horaire suivant :

**Samedi le 10 juin 2023 de 16 h à 19 h**

**Le matin même de la course, au plus tard 15 minutes avant votre départ**

Signature :

Date :