



Marathon  
MONT MÉGANTIC

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

2,5 km, 7 km, 16 km, 42 km solo et relais

15 juin 2025



**BRIX**   
RECHARGÉ PAR LA NATURE  
REFUEL NATURALLY

présenté par **ESTELIO**  
SUITES & SPA

 COURSES  
NATURE

# MOT DE BIENVENUE

Nous sommes très heureux de vous accueillir le 15 juin prochain à la quatrième édition du Marathon du Mont-Mégantic! Depuis 3 ans déjà, des milliers de coureurs, du débutant à l'élite, se sont joints à nous pour remplir les sentiers du parc national du Mont-Mégantic de dépassement de soi, d'émerveillement, de fierté. Nous vous en sommes très reconnaissants!

Ces sentiers, entretenus par la Sépaq, sont au cœur de notre aventure à tous. Ils sont riches et précieux, mais fragiles. Afin de mieux préserver certaines portions du Parc, nous avons fait le choix de modifier légèrement le parcours de la distance marathon en évitant le mont Victoria pour freiner la dégradation de cette section, plus sauvage. Un changement qui aura des impacts positifs au niveau de vitesse du parcours et de sa sécurité.

Nous remercions tous nos partenaires, spécialement la Sépaq qui rend cet événement possible en nous accueillant encore cette année sur son territoire pour vivre ensemble cette belle aventure. Au plaisir de vous rencontrer!

Félix Guèvremont  
*Directeur de course, Courses Nature*

Découvrez nos autres [événements](#)



## Table des matières

Mot de BIENVENUE .....	2
Lieu et date .....	6
Remise des dossards .....	6
Stationnement et navette .....	7
Accès au parc.....	7
<b>CHIENS</b> .....	7
Dépôt de sacs .....	7
Goûter d'après-course.....	7
Podiums.....	8
Chronométrage .....	8
Consignes générales de course .....	8
INFO COURSES.....	10
Marathon 42 km.....	11
<b>Parcours</b> .....	11
<b>Dénivelé (Total : 1756 m D+)</b> .....	11
<b>Ravitaillements</b> .....	11
<b>Balisage</b> .....	11
Marathon à relais .....	13
<b>Transition</b> .....	13
Classique Franceville 16 km.....	14
<b>Parcours</b> .....	14
<b>Dénivelé (Total : 660 m D+)</b> .....	14
<b>Ravitaillements</b> .....	14
<b>Balisage</b> .....	14
Pain de Sucre 7 km .....	15
<b>Parcours</b> .....	15
<b>Dénivelé (Total : 200 m D+)</b> .....	15
<b>Ravitaillements</b> .....	16
<b>Balisage</b> .....	16
Course des Étoiles 2.5 km.....	16
<b>Parcours</b> .....	16

Dénivelé (Total : 50 m D+) ..... 17  
Accompagnateurs ..... 17  
Ravitaillement ..... 17  
Balisage..... 17





# Parc national du Mont-Mégantic



Notre-Dame-des-Bois



*La Patrie*

*Vallée du ciel étoilé*



## LIEU ET DATE

**15 juin 2025 : 2.5 km, 7 km, 16 km, 42 km solo et relais**

Secteur de Franceville du parc national du Mont-Mégantic  
520 Chemin de Franceville, Scotstown, QC JOB 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. 13 pour les détails.

## PROGRAMME :

### Samedi le 14 juin 2025

**16 h à 18 h :** remise des dossards pour toutes les distances à l'accueil du secteur de Franceville

### Dimanche le 15 juin 2025

**5 h 30 :** Ouverture du site et remise des dossards. Café Ditchfield vendu 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

## REMISE DES DOSSARDS

La cueillette des dossards se tiendra au secteur Franceville du Parc du Mont-Mégantic (520 chemin de Franceville, Scotstown), à quelques mètres de la ligne de départ.

L'horaire pour obtenir votre dossard est le suivant :

Samedi le 14 juin 2025 de 16 h à 18 h

Le matin même de la course dès 5h30, 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://www.sepaq.com/fr/parcs-nationaux)

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.

### CHIENS

Notez que ce secteur de la Sépaq interdit formellement l'accès aux chiens.

## DÉPÔT DE SACS

Vous pourrez laisser votre sac personnel à l'emplacement identifié pendant votre course. Vous devez présenter votre dossard pour récupérer vos effets personnels. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

## GOÛTER D'APRÈS-COURSE

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

Une soupe d'après-course et des grilled cheese faits sur place seront servis aux coureurs et aux bénévoles.



# 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.

## Bâtons

Les bâtons sont permis sur toutes les distances.

## 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.

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

## 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 11.

Chaque station proposera : eau, boisson sportive BRIX, jujubes BRIX, fruits et quelques choix d'aliments. Les aliments offerts peuvent varier selon votre passage et le lieu du ravito.

### **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.





# INFO COURSES

LECOUREUR  
LA VIE • LE SPORT

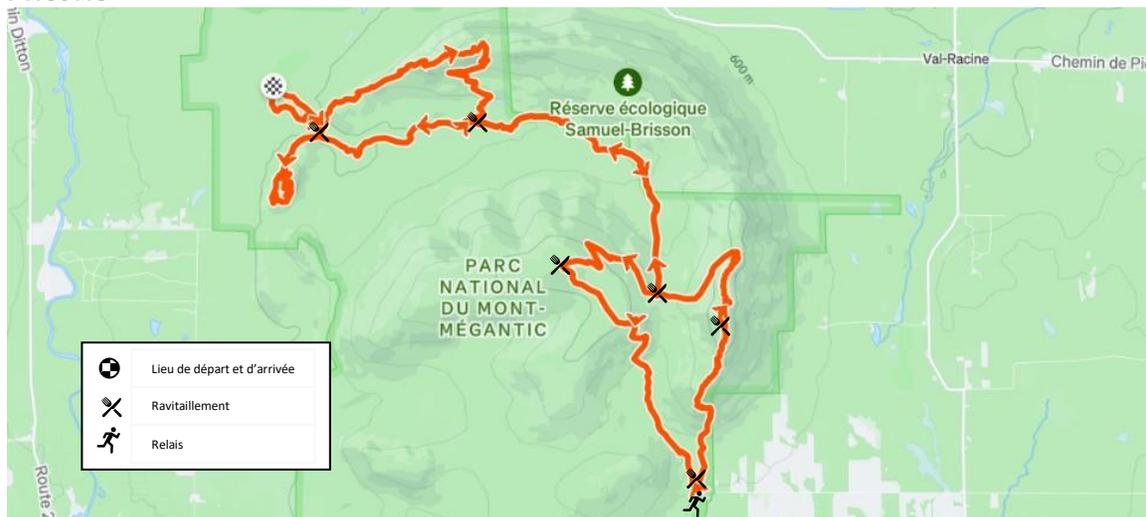
BRIX   
RECHARGÉ PAR LA NATURE  
REFUEL NATURALLY

# Marathon 42 km

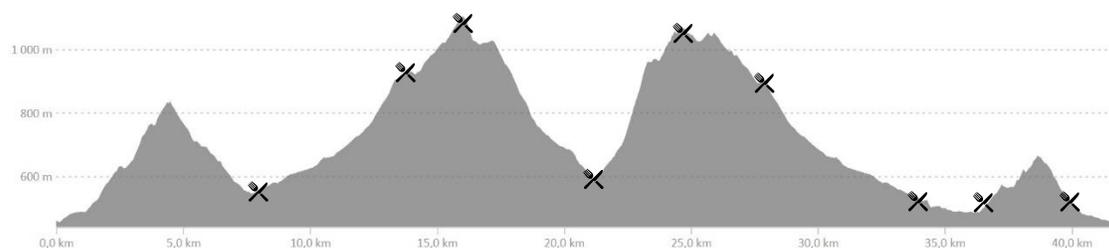
Départ : 6 h 30 am

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

## Parcours



## Dénivelé (Total : 1756 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) :

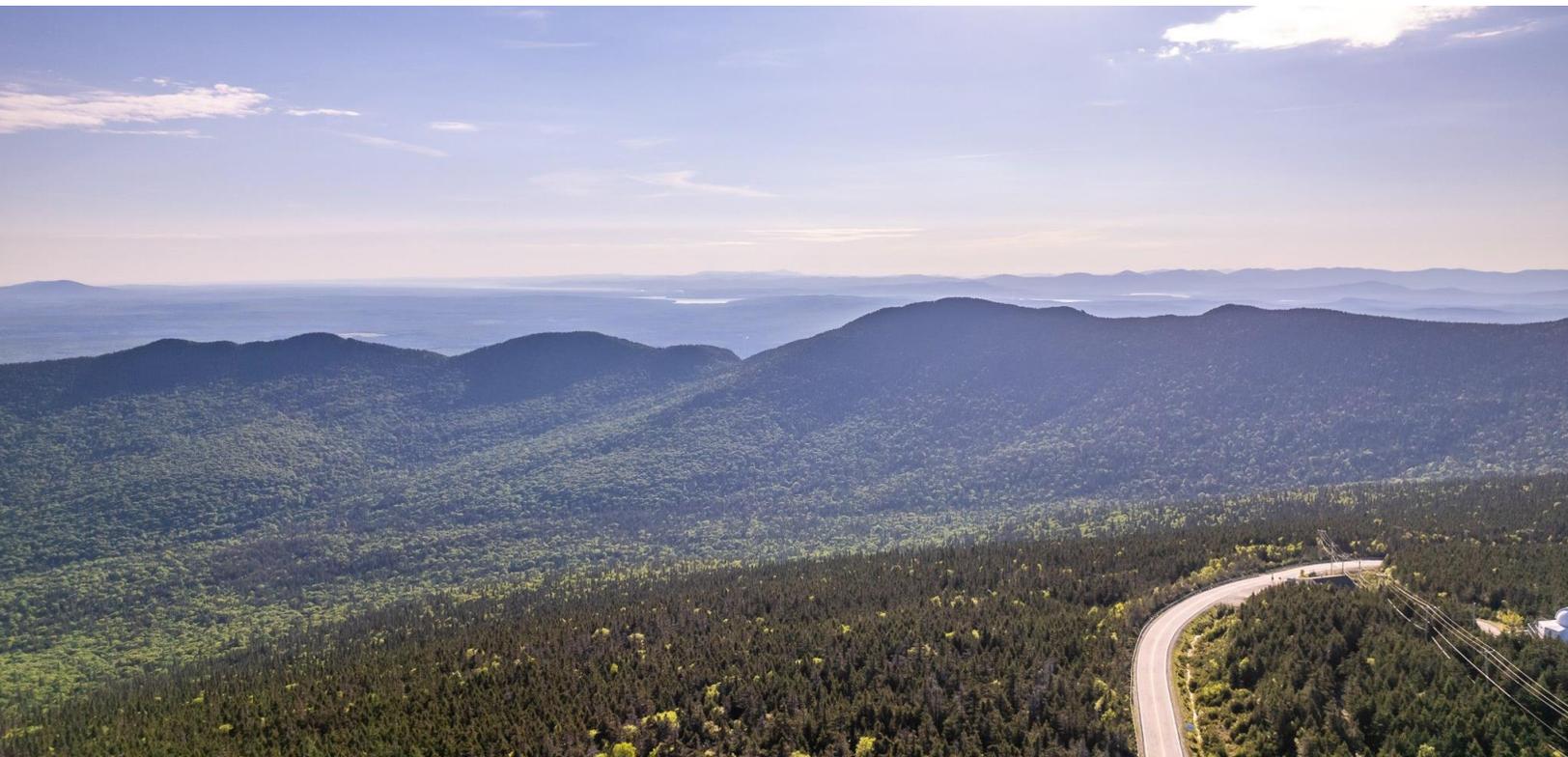
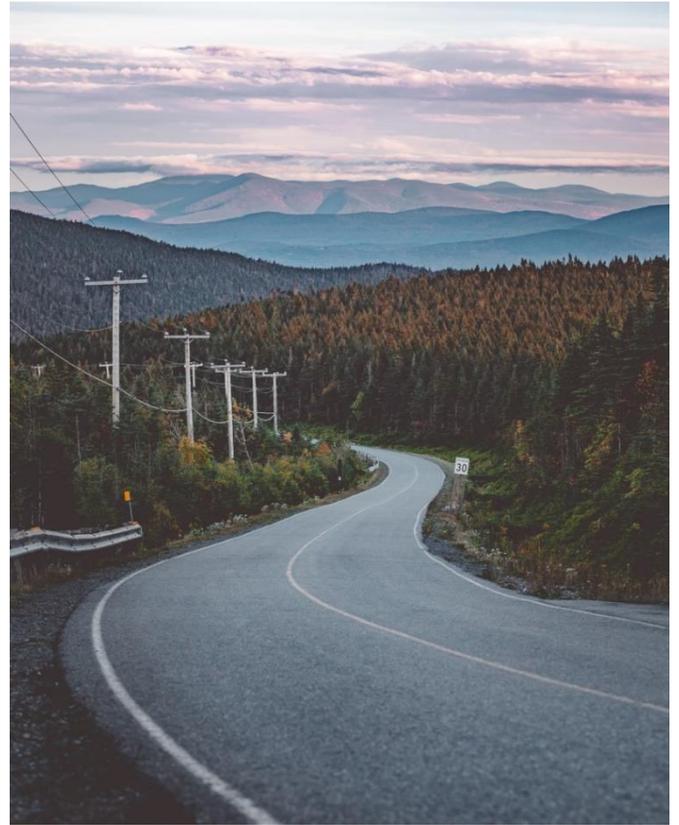
Piste multifonctionnelle  
Sentier des Cimes  
Sentier de la Traversée  
Sentier du Col  
Route du parc  
Sentier Mont-Mégantic  
Sentier Mont Saint-Joseph  
Promenade Boréale  
Sentier du Col  
Sentier de la Traversée  
Sentier du Ruisseau de la Montagne  
Sentier des Escarpements  
Promenade du Ruisseau

### Équipement obligatoire

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

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

Nous suggérons aussi d'avoir une carte du parcours sur votre montre ou votre téléphone.



# 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 :

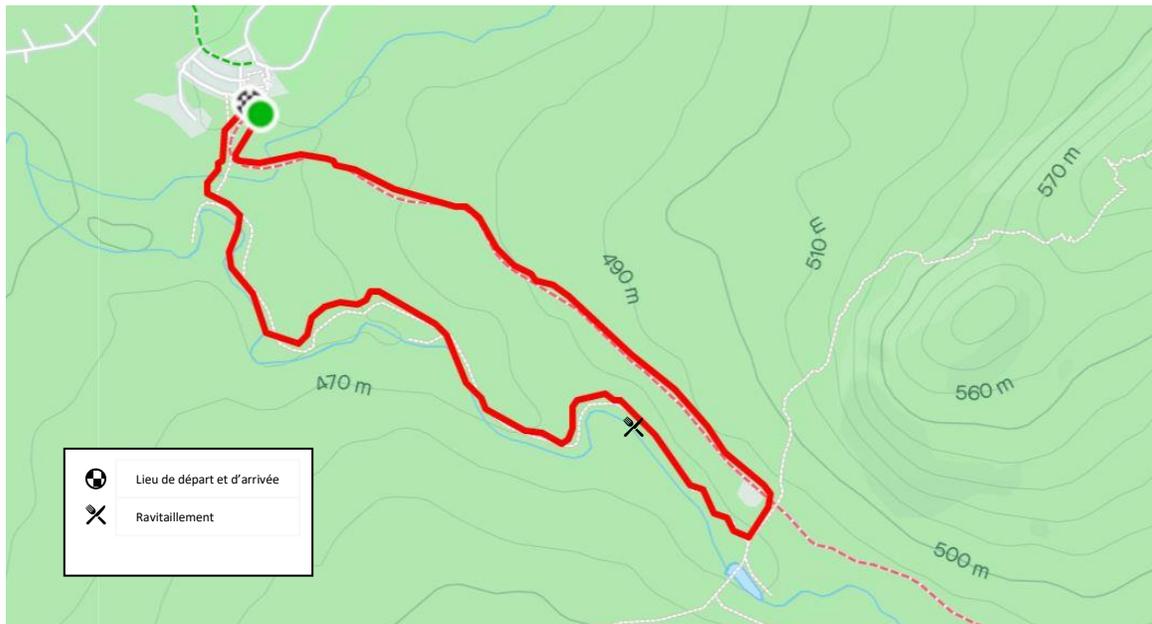
Piste multifonctionnelle  
Sentier des Escarpements  
Promenade du Ruisseau

# 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

