

Guide du coureur

DEFT COUREUR DES BOIS

22 août 2026

15^{ème} édition



parcNatureLacBeattie



parcnaturelacbeattie

Bienvenue



CHEZ NOUS

Nous avons vraiment hâte de vous accueillir dans notre magnifique parc pour la 15ème édition du Défi Coureur des Bois. Depuis de nombreuses années, la municipalité organise cet événement, qui fut dans le passé un « duathlon » Course-Natation, sans chronométrage, mais avec beaucoup de plaisir et de bonne humeur ! La formule est différente depuis trois ans, avec un événement de course en sentiers, sans natation.

Dans ce Guide de l'Athlète, vous trouverez toutes les informations qui vous permettront, nous l'espérons, de bien profiter de votre journée avec nous.



NOS INDISPENSABLES COMMANDITAIRES

Sans eux, l'événement ne serait pas possible - merci du fond du cœur !



NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES



IMPORTANT

STATIONNEMENT

Pour les enfants inscrits au 1 km : le stationnement est directement au Parc nature du Lac Beattie, dans le P2.

Lien Google maps :

🌐 Beattie Lake Park - Parking · 501 Chem. Beattie, Gore, QC J8H 3W9, Canada

Pour TOUS LES AUTRES COUREURS :

VOUS DEVEZ VOUS STATIONNER sur le terrain situé au coin des chemins Braemar et route 329 (🌐 45°45'08.8"N 74°15'31.7"W). Le stationnement est interdit au parc nature du Lac Beattie et sur le chemin Beattie. Les bénévoles ne vous donneront pas accès au parc. Il n'y aura aucune exception.



DEUX OPTIONS S'OFFRENT À VOUS :

1. VOUS STATIONNER AU STATIONNEMENT INDIQUÉ SUR LA CARTE CI-DESSUS ET UTILISER NOTRE SERVICE DE NAVETTE. LES NAVETTES DÉFILERONT toutes les 20 minutes À PARTIR DE 7 Am JUSQU'À LA FIN DE L'ÉVÉNEMENT. Le trajet est d'environ 8 minutes pour aller au parc. **PRÉVOYEZ LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR NE PAS ARRIVER EN RETARD À VOTRE COURSE.**
2. VOUS FAIRE DÉPOSER AU PARC PAR QUELQU'UN QUI NE POURRA PAS SE STATIONNER SUR PLACE. Les accompagnateurs peuvent aussi prendre la navette.

Les navettes sont accessibles aux coureurs et accompagnateurs mais la priorité est donnée aux coureurs. Ceci dit, il y a de la place EN MASSE donc ne vous inquiétez pas pour votre fan club !

La navette circule en continu de 7hr00 jusqu'à la fin de l'événement. Il se peut qu'il y ait un petit temps d'attente pour la navette, dépendant de son niveau de remplissage et de votre heure d'arrivée au stationnement.

PRÉVOYEZ LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR NE PAS ARRIVER EN RETARD À VOTRE COURSE. C'est-à-dire :

- Stationnement et attente de la navette (15 minutes)
- Temps du trajet entre le stationnement et le Parc Beattie (10 minutes)
- Temps de marche au Parc Beattie pour se rendre au P1 (5 minutes)
- Temps de récupération de votre dossard (5-10 minutes)
- Temps pour aller au petit coin (5-10 minutes)

Total approximatif : 40 à 50 minutes.

Services sur place

- Entreposage sécurisé d'un sac d'effets personnels
- Massothérapie et traitements par Altitude Physio Ostéo
- Hydratation et gels par Spark Nutrition
- Laits au chocolat des Producteurs de lait du Québec

- Repas après-course par Angela's cuisine (option viande et végétarienne)
- Cadeau du coureur : un Gobelet de course réutilisable et compact
- Bière Goregeous brassée spécialement pour l'événement (ou boisson) - (gratuit pour les coureurs)
- Cantine et boutique (\$)



Inscriptions tardives

Il sera possible de s'inscrire pour toutes les distances, jusqu'à 30 minutes avant le départ, conditionnellement à ce qu'il reste des dossards disponibles.

Les tarifs d'inscription sur place sont les suivants :

Distance	Tarif
1 km	gratuit
3 km	30 \$ +txs et frais
6 km	60 \$ +txs et frais
10 km	85 \$ +txs et frais
20 km	115 \$ +txs et frais

Remise des dossards

Les dossards seront disponibles à partir du vendredi 21 août, à l'accueil du parc nature du Lac Beattie, de 8hrs à 18hrs. Ils seront également disponible le matin même de la course, à partir de 7hrs00. Votre kit du coureur inclut :

- ☐ Un dossard avec puce de chronométrage
- ☐ Un cadeau (un gobelet de course réutilisable et compact)

Podiums

Les trois premiers hommes et femmes de chaque course recevront des prix (surprise!). Voici l'horaire des podiums :

Distance	Heure du podium
1 km	11h45
3 km	11h45
6 km	11h45
10 km	11h30
20 km	11h30

Horaire des courses

Nous vous demandons d'être présents dans l'aire de départ pour les **consignes de départ**, qui vous seront données par notre directeur de course, M. Quentin Hénon-Boyer.

Distance	Consignes de départ	Départ
1 km	11h00	11h15
3 km	10h45	11h00
6 km	10h00	10h15
10 km	9h15	9h30
20 km	8h15	8h30

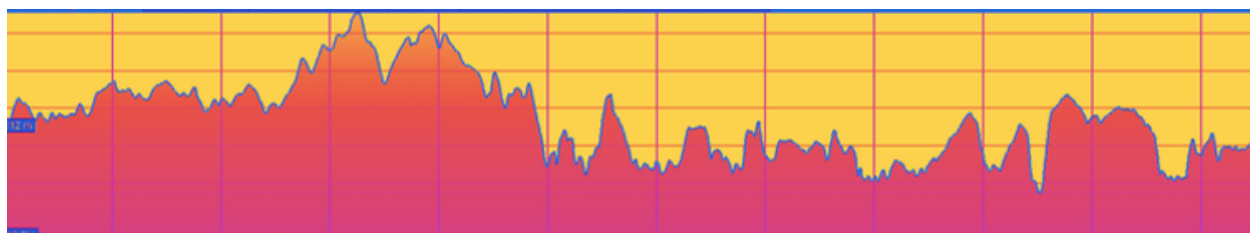
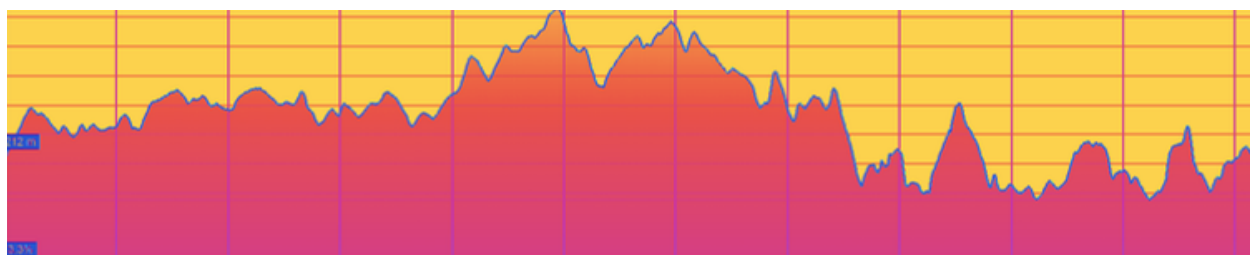
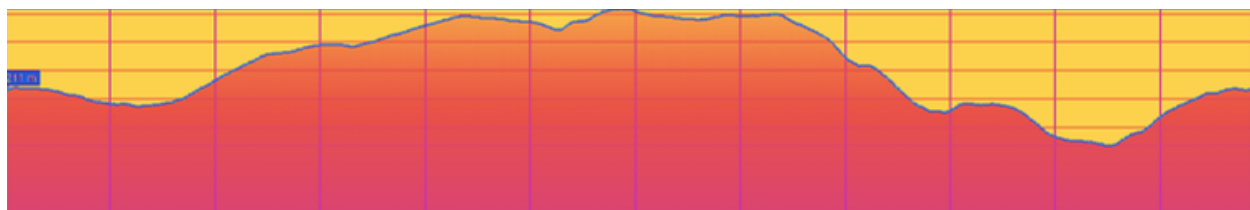
Les parcours

Les parcours sont dans nos sentiers de randonnée et de ski de fond. Ce sont des sentiers en forêt, en sol naturel, avec des roches, cailloux, racines et des irrégularités. **Le balisage est déjà en place si vous souhaitez venir vous entraîner !**

Dénivelés

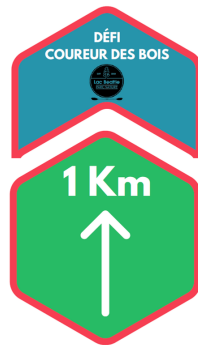
Voici les dénivelés de chaque parcours (le 20km étant deux fois la boucle du 10 km).

- ☐ Pour le 1 km : 30 mètres de dénivelé total (NOUVEAU PARCOURS!)
- ☐ Pour le 3 km : 110 mètres de dénivelé total
- ☐ Pour le 6 km : 168 mètres de dénivelé total
- ☐ Pour le 10 km (faire x2 pour le 20) : 253 mètres de dénivelé total

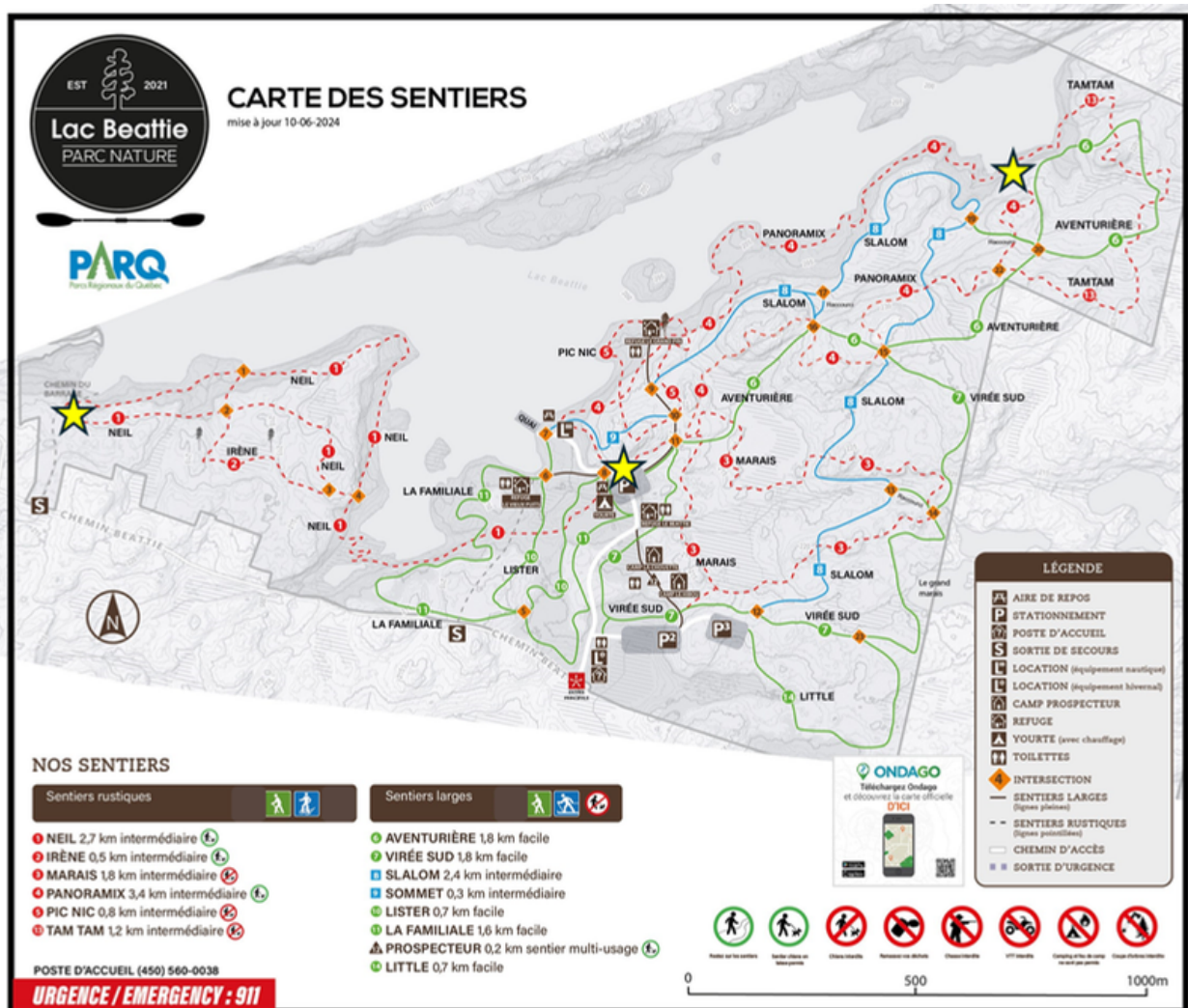


Les tracés

Voici ci-dessous les tracés pour chaque distance et les couleurs de balisage pour les différentes distances (les participants du 20 km doivent suivre le balisage du 10 km).



Ravitaillements ★



Il y aura trois ravitaillements disponibles sur les parcours (sauf pour le 1 km).

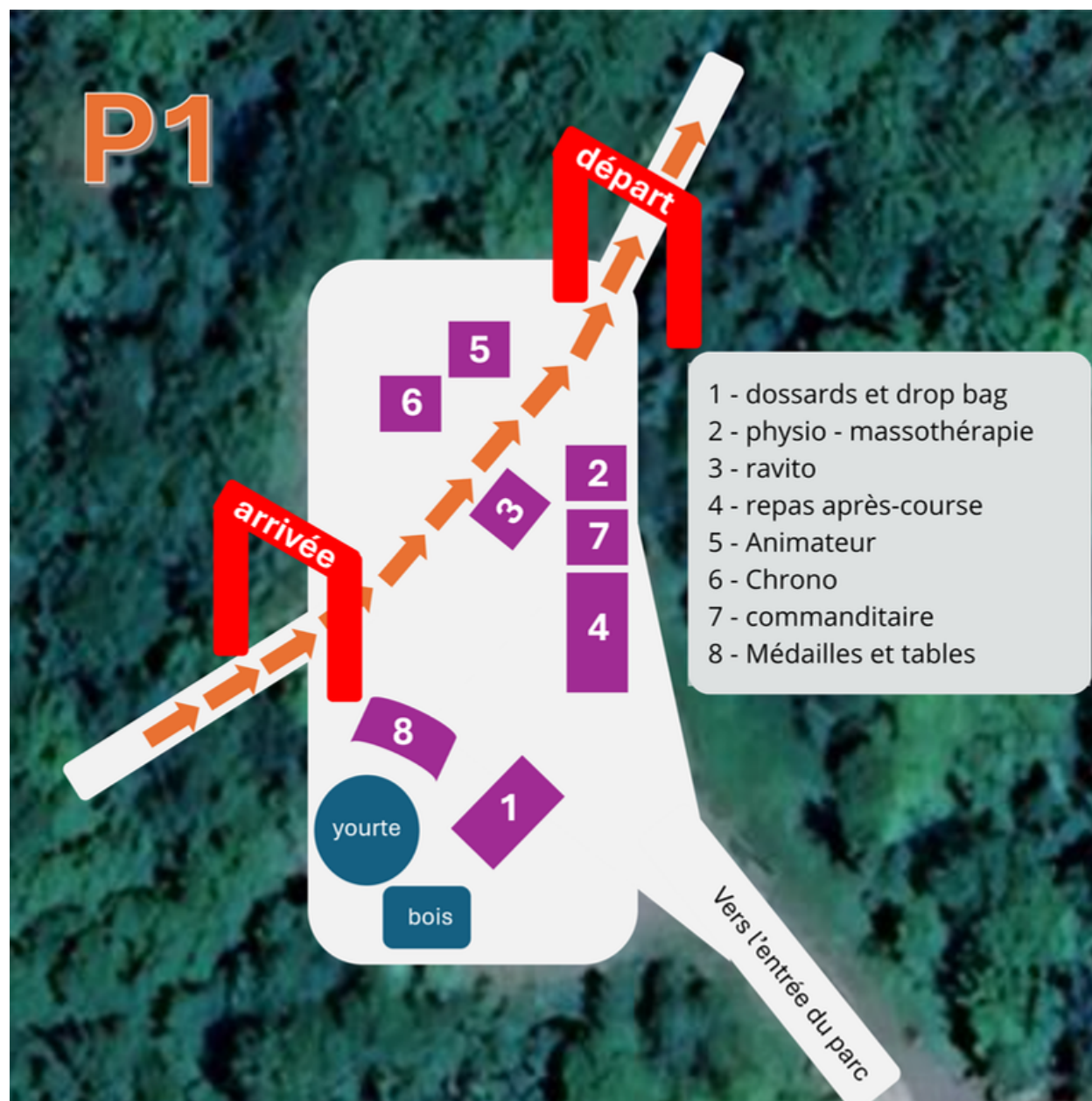
- Un au site d'arrivée-départ (au P1 sur la carte)
- Un près de l'intersection 21
- Un près du barrage (pour les coureurs du 10 et du 20)

Les ravitaillements incluent:

- Eau et bouillon poulet (s'il fait froid)
- [Boisson d'hydratation SPARK Nutrition](#)
- Fruits (bananes, oranges) et barres tendres

Plan du site

Tous les services et le site de départ arrivée se dérouleront dans le P1. Pour la carte complète du parc, cliquez [ici](#).



Vous souhaitez un hébergement pour la course ?



Refuge le Grand Pin pour 4 personnes



Camp prospecteur le Hibou pour 3 personnes

Réservez votre hébergement ICI :

🌐 Parc Nature du Lac Beattie - Hébergement

Pour nous joindre

Téléphone du parc : (450) 560-0038

Adresse du parc :

🌐 Beattie Lake Park - Parking · 501 Chem. Beattie, Gore, QC J...

Courriel : info@cantondegore.qc.ca