

COURSES NATURE / MONTRÉAL

GUIDE DE L'ATHLÈTE



MARATHON DE L'OUEST-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL

DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2026

1 km • 5 km • 10 km • 21,1 km • 42,2 km

Solo, marathon en relais et défi entreprise

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques • Pierrefonds

BIENVENUE

Votre dernier grand rendez-vous de la saison

Un départ dans la fraîcheur du matin. Des routes bordées d'arbres. Des visages familiers que l'on retrouve au fil des tours. Le Marathon de l'Ouest-de-l'Île réunit le plaisir de courir en nature et l'énergie d'un événement accessible, au cœur du Cap-Saint-Jacques.

Le 22 novembre, choisissez votre défi : partager un premier kilomètre, découvrir le 5 km, vous mesurer au 10 km, savourer le demi-marathon ou aller jusqu'au bout des 42,2 km. Le marathon se vit aussi en relais, et le défi entreprise invite les collègues à prendre part à la journée.

Ce guide vous accompagne du stationnement à l'arrivée. Repérez votre heure de départ, lisez votre fiche de distance et préparez vos ravitaillements. Vous pourrez ainsi consacrer toute votre attention à l'essentiel : votre course et le plaisir de la vivre.

VOTRE GUIDE	PAGES
Horaire, accès et plan du site	3-5
Comprendre les dénivelés et course de 1 km	6-7
5 km : carte, profil et ravitaillements	8-9
10 km : carte, sens de course et ravitaillements	10-11
Demi-marathon : carte et ordre des ravitaillements	12-13
Marathon : boucles et ordre des ravitaillements	14-16
Relais et défi entreprise	17
Préparation, sécurité et après-course	18-22
Liste de matériel et liens utiles	23-24

À retenir dès maintenant : les dossards sont remis de 6 h à 7 h 30. Le marathon part à 7 h. Prévoyez votre arrivée en fonction du retrait du dossard, même si votre départ est plus tard.

DIMANCHE 22 NOVEMBRE

Votre journée, heure par heure

HEURE	RENDEZ-VOUS
6 h	Ouverture de la remise des dossards
7 h	Départ du marathon • 42,2 km solo et relais
7 h 30	Fin de la remise des dossards
8 h	Départ du demi-marathon • 21,1 km
8 h 15	Départ du 10 km
8 h 30	Départ du 5 km
9 h 30	Départ du 1 km

Un retrait matinal pour toutes les distances

L'horaire de remise des dossards est commun. Les participants au 5 km, au 10 km et au 1 km doivent donc organiser leur matinée autour de la fermeture de 7 h 30. Pour le marathon, présentez-vous dès l'ouverture afin de garder du temps pour le trajet jusqu'à l'arche et les consignes.

Votre routine de départ

Retirez votre dossard, repérez les toilettes et la sortie vers le parc, puis rejoignez le rassemblement de votre épreuve. Gardez une couche chaude pendant l'attente. Soyez dans le corridor au moins cinq minutes avant votre départ et laissez les bénévoles guider les déplacements.

Conseil de préparation : ajoutez une marge pour le stationnement, les files et la traversée vers le parc. L'heure du départ n'est pas votre heure d'arrivée sur le site.

Heures locales de Montréal. Programme Courses Nature 2026; marathon solo et relais également identifié à 7 h dans le plan du site 2026.

ACCÈS ET ACCUEIL

Le bon point de rendez-vous

Collège Charlemagne

5000, rue Pilon

Pierrefonds, Québec H9K 1G4

Deux repères à distinguer

Le Collège Charlemagne sert de point d'accueil, du côté sud du boulevard Gouin Ouest. Le départ et l'arrivée se trouvent à l'entrée du parc, de l'autre côté du boulevard. Prévoyez le déplacement à pied entre les deux secteurs.

VOTRE BESOIN	VOTRE REPÈRE
Dossard et renseignements	Accueil du Collège Charlemagne
Stationnement	Collège Charlemagne; suivez le fléchage et les bénévoles
Départ et arrivée	Arche à l'entrée du parc-nature du Cap-Saint-Jacques
Rejoindre les parcours	Chemin du Cap-Saint-Jacques
Un problème ou une question	Accueil ou bénévole identifié

Stationnez, puis marchez

Le stationnement du collège est indiqué sans frais dans le guide de l'événement. Gardez les entrées, les voies de service et les accès d'urgence dégagés. Le covoiturage simplifie l'arrivée, surtout lorsque plusieurs distances se préparent en même temps.

Traversez uniquement au passage encadré

Rendez-vous au point de traversée entre le collège et le parc. Attendez le signal des bénévoles; ne traversez pas derrière un véhicule et ne supposez jamais qu'une route est fermée. Les accès résidentiels restent utilisés autour du site.

[Ouvrir l'adresse dans une carte](#)

LE SITE

Repérez l'accueil et l'arche



Plan d'orientation du guide Courses Nature : collège, stationnement, traversée, arche et départ vers le parc. Fond cartographique reproduit avec ses repères d'origine.

Votre parcours avant la course

1. Stationnez au collège. **2.** Passez à l'accueil et préparez votre dossard. **3.** Rejoignez le passage encadré. **4.** Repérez l'arche et le rassemblement de votre distance. **5.** Écoutez les dernières consignes.

Pour les accompagnateurs : choisissez un point de rencontre à l'écart de l'arche. La ligne, les tapis de chronométrage et le chemin de course doivent rester libres.

LIRE LES PARCOURS

Le relief et l'ordre des passages

ÉPREUVE	D+ DE RÉFÉRENCE	LECTURE DU PARCOURS
5 km	12 m	Relief très peu marqué
10 km	22 m	Ferme, plage, demi-tour, arrivée
21,1 km	47 m	Deux tours sur le circuit du demi
42,2 km	≈ 94 m	Deux fois le demi-marathon

Le D+ n'est pas l'altitude du départ

Le dénivelé positif additionne toutes les montées. Le parcours présente de petites ondulations; aucune longue montée ne structure la course.

Lire les stations dans le bon ordre

R1 à R5 désignent des lieux, pas l'ordre des passages. Pour le 10 km, le demi-marathon et le marathon, le premier poste rencontré est R5. La ferme écologique vient avant le secteur de la plage.

À retenir : départ → R5 → ferme écologique (R1) → R5 → secteur de la plage.

Repères de ravitaillement

Les fiches du 10 km, du demi-marathon et du marathon présentent la succession des postes. Les passages répétés correspondent au même poste physique. Le rang d'un passage n'est pas une distance en kilomètres.

D+ repris du guide de référence. Le D+ du marathon correspond à deux fois celui du demi-marathon. Ordre des secteurs corrigé selon les indications de l'organisateur.

1 KM • FAMILLES

Un petit kilomètre, un grand souvenir

DISTANCE	DÉPART	SECTEUR
1 km	9 h 30	Autour de l'entrée du parc

Le 1 km donne aux plus jeunes leur propre moment de course. Le secteur de l'entrée du parc permet de vivre l'ambiance de l'événement et de partager la joie du départ puis de l'arrivée, sans rechercher la performance à tout prix.



Vue aérienne du site fournie dans le plan de l'organisateur. Photo d'une édition antérieure; elle situe l'ambiance et le secteur, sans représenter le tracé exact du 1 km.

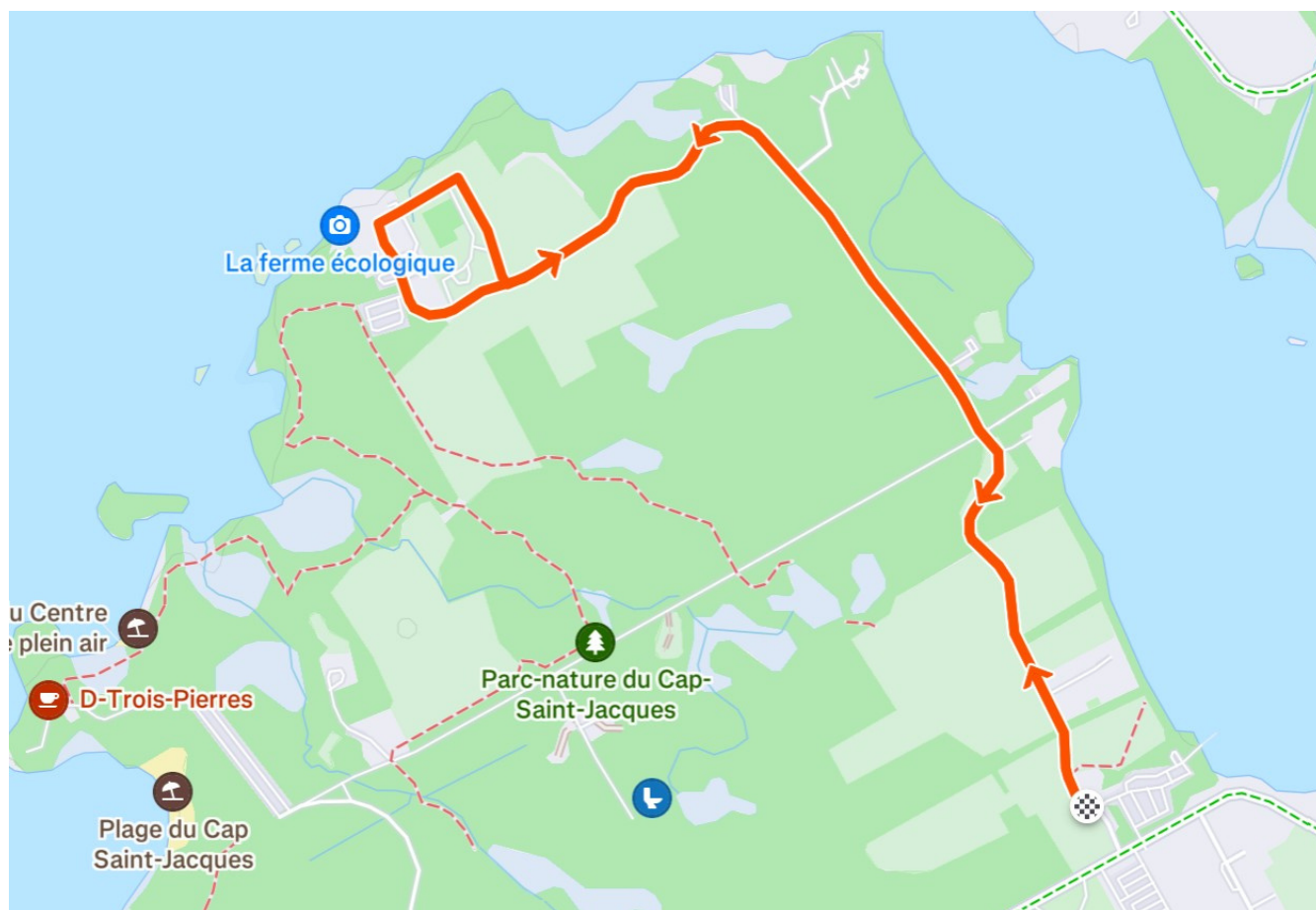
Pour une expérience simple et joyeuse

- Retirez le dossard pendant la plage de 6 h à 7 h 30, puis gardez l'enfant au chaud jusqu'au rassemblement.
- Convenez d'un adulte et d'un endroit précis pour les retrouvailles après l'arrivée.
- Rejoignez la zone du 1 km et écoutez les instructions concernant le parcours et l'accompagnement.
- Encouragez un départ tranquille. L'objectif est de terminer avec le sourire.

5 KM • LE PARCOURS

Votre première boucle en nature

DISTANCE	DÉPART	DÉNIVELÉ POSITIF
5 km	8 h 30	12 m D+



Carte du 5 km publiée par Courses Nature. Tracé orange : parcours; pictogrammes noirs : stations et secours du plan d'origine. R5 est détaillé dans la fiche de ravitaillement suivante.

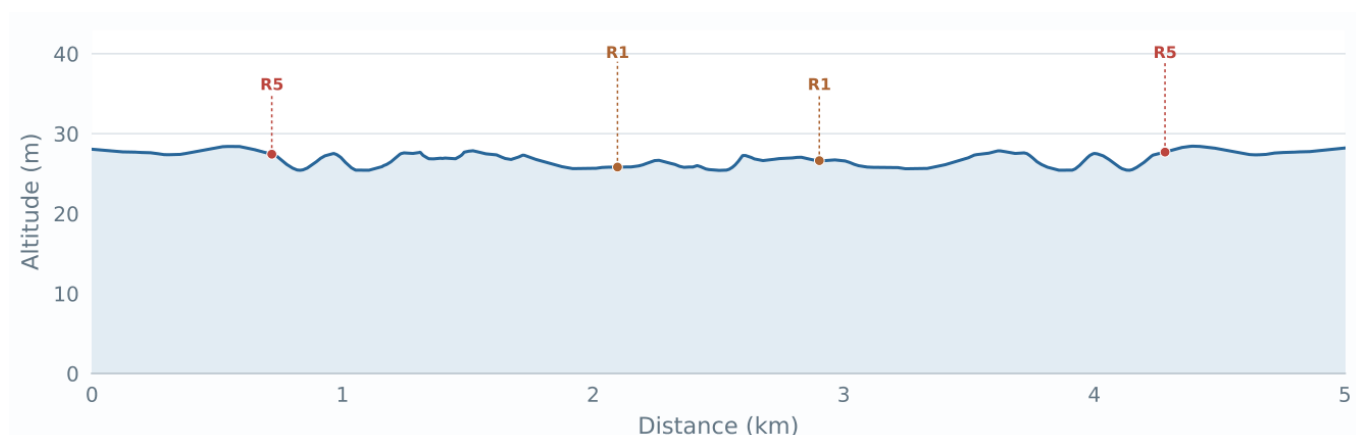
Une distance facile à aborder

Cinq kilomètres pour découvrir le cadre du Cap-Saint-Jacques ou courir avec un objectif plus soutenu. Le faible relief favorise une allure régulière. Partez à un rythme que vous pourrez garder, puis ajustez votre effort dans la deuxième moitié.

Gardez votre propre repère : votre distance et votre balisage passent avant le groupe devant vous. Plusieurs épreuves utilisent des portions communes.

5 KM • PROFIL ET RAVITOS

Quatre passages pour vous repérer



Profils de référence : Courses Nature. Altitudes et kilomètres des postes approximatifs; D+ = cumul des montées. Les lettres R désignent les stations, répétées à chaque passage.

STATION	LIEU	PASSAGES AU KM
R1	Ferme écologique	2,1 • 2,9
R5	Chemin du parc / chemin de service	0,7 • 4,3

Comment lire votre course

Vous croisez R5 tôt dans le parcours, rejoignez le secteur de la ferme, puis retrouvez R5 dans le dernier kilomètre. Les deux passages à la ferme correspondent au même poste physique, rencontré à des moments différents.

Du premier au dernier kilomètre

Au départ : laissez le groupe s'étirer et trouvez votre rythme.

Au milieu : conservez une foulée confortable et une trajectoire prévisible.

À la fin : après le dernier passage à R5, préparez une arrivée progressive en restant attentif aux autres coureurs.

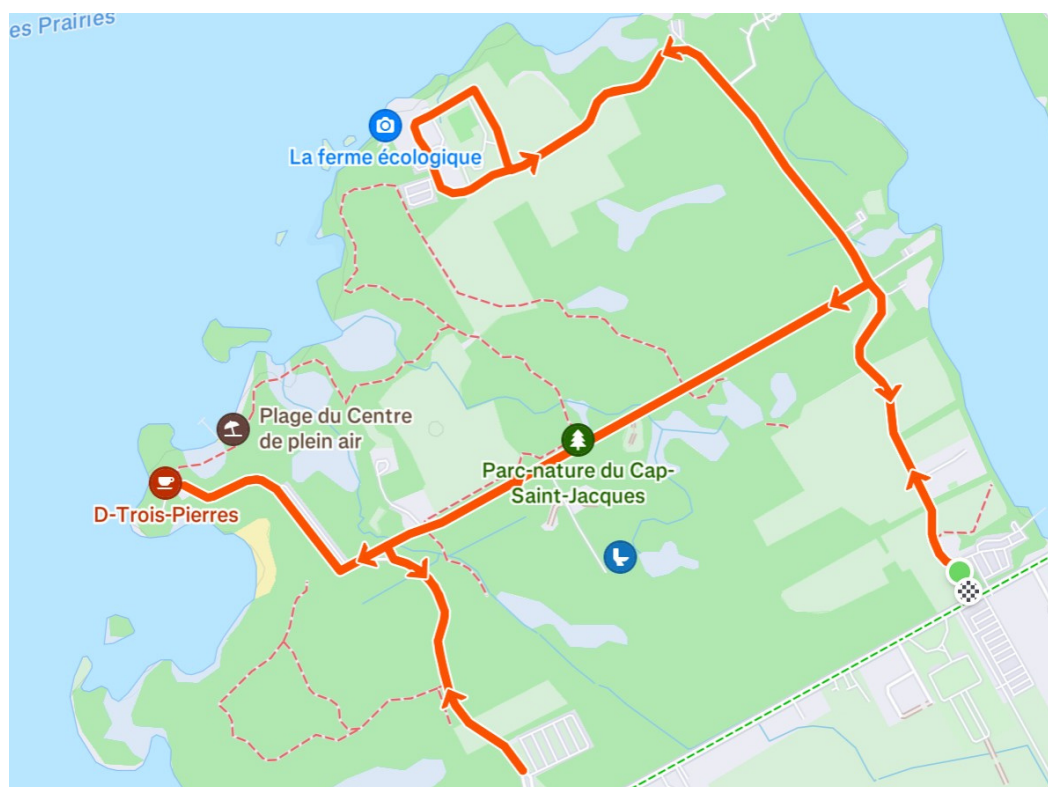
Les stations sont des possibilités, pas des arrêts obligatoires. Si vous vous arrêtez, décalez-vous sans couper la trajectoire des participants qui continuent.

Kilomètres approximatifs. Eau également au départ et à l'arrivée.

10 KM • LE PARCOURS

La ferme d'abord, puis la plage

DISTANCE	DÉPART	DÉNIVELÉ POSITIF
10 km	8 h 15	22 m D+



Carte Courses Nature : tracé géographique. L'ordre de visite des secteurs est indiqué ci-dessous et dans la fiche des passages.

Dès la première intersection R5, poursuivre vers la ferme écologique. Revenir à R5 avant de prendre la direction de la plage.

Un circuit, dans le bon sens

Après la ferme, rejoignez l'intersection de la plage (R2), effectuez la boucle de la plage, puis repassez à R2. Poursuivez jusqu'au demi-tour R3, revenez à R2, puis à R5 et à l'arrivée.

10 KM • ORDRE DES RAVITAILLEMENTS

Les postes dans l'ordre de course

Départ → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4

PASSAGE	POSTE	LIEU	DIRECTION À SUIVRE
1	R5	Chemin du parc / chemin de service	Poursuivre vers la ferme écologique.
2-3	R1	Ferme écologique	Effectuer la boucle de la ferme, puis revenir vers R5.
4	R5	Chemin du parc / chemin de service	Prendre la direction de la plage.
5	R2	Intersection de la plage	Effectuer la boucle du secteur de la plage.
6	R2	Intersection de la plage	Continuer vers le demi-tour.
7	R3	Demi-tour sud	Faire demi-tour et revenir vers R2.
8	R2	Intersection de la plage	Revenir vers le chemin du parc.
9	R5	Chemin du parc / chemin de service	Rejoindre le secteur départ-arrivée.
10	R4	Départ / arrivée	Arrivée ou poursuite selon votre distance.

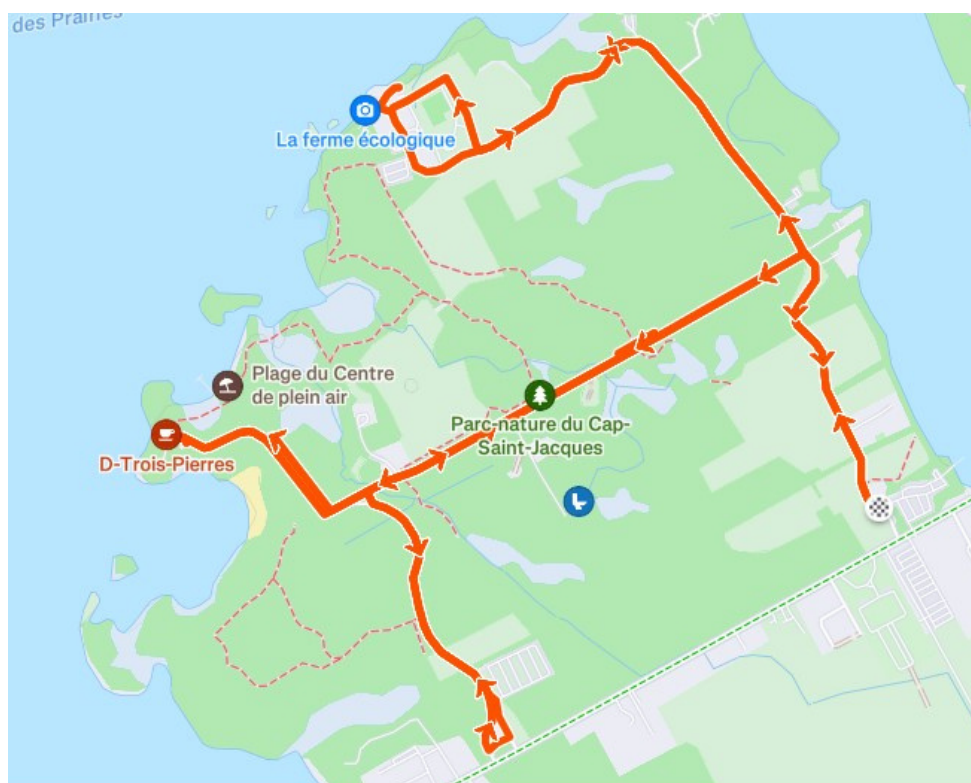
Au dernier passage à R5 : revenez vers R4 pour terminer le 10 km. La ferme a déjà été parcourue au début de la course.

R1 est rencontré deux fois dans la boucle de la ferme, conformément aux passages du guide. Les numéros R identifient les lieux; la colonne « passage » indique le rang dans le tour. Eau également au départ et à l'arrivée.

21,1 KM • LE PARCOURS

Le demi-marathon, tour après tour

DISTANCE	DÉPART	DÉNIVELÉ POSITIF
21,1 km	8 h	47 m D+



Carte Courses Nature : tracé géographique. L'ordre de visite des secteurs est indiqué ci-dessous et dans la fiche des passages.

Dès la première intersection R5, poursuivre vers la ferme écologique. Revenir à R5 avant de prendre la direction de la plage.

Deux tours, le même ordre

À chaque tour : ferme écologique, plage, demi-tour, puis retour au secteur départ-arrivée. Au premier retour à R4, poursuivez votre deuxième tour. Le circuit du demi totalise 21,1 km; il ne se réduit pas à deux courses de 10 km.

21,1 KM • ORDRE DES RAVITAILLEMENTS

Le même ordre à chaque tour

Départ → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4

PASSAGE	POSTE	LIEU	DIRECTION À SUIVRE
1	R5	Chemin du parc / chemin de service	Poursuivre vers la ferme écologique.
2-3	R1	Ferme écologique	Effectuer la boucle de la ferme, puis revenir vers R5.
4	R5	Chemin du parc / chemin de service	Prendre la direction de la plage.
5	R2	Intersection de la plage	Effectuer la boucle du secteur de la plage.
6	R2	Intersection de la plage	Continuer vers le demi-tour.
7	R3	Demi-tour sud	Faire demi-tour et revenir vers R2.
8	R2	Intersection de la plage	Revenir vers le chemin du parc.
9	R5	Chemin du parc / chemin de service	Rejoindre le secteur départ-arrivée.
10	R4	Départ / arrivée	Arrivée ou poursuite selon votre distance.

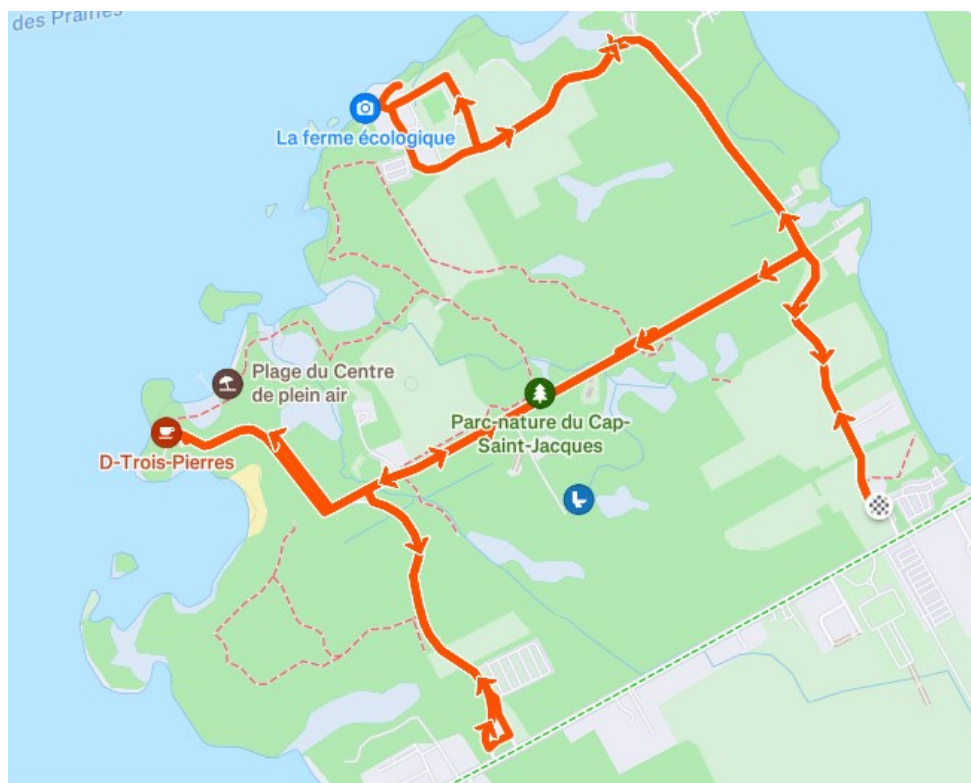
Tour 1 : au retour à R4, poursuivez le deuxième tour.
Tour 2 : suivez le même ordre, puis franchissez l'arrivée à R4.

R1 est rencontré deux fois dans la boucle de la ferme, conformément aux passages du guide. Les numéros R identifient les lieux; la colonne « passage » indique le rang dans le tour. Eau également au départ et à l'arrivée.

42,2 KM • LE PARCOURS

Deux demis, une grande aventure

DISTANCE	DÉPART	DÉNIVELÉ POSITIF
42,2 km	7 h	≈ 94 m D+



Carte Courses Nature : tracé géographique. L'ordre de visite des secteurs est indiqué ci-dessous et dans la fiche des passages.

Dès la première intersection R5, poursuivre vers la ferme écologique. Revenir à R5 avant de prendre la direction de la plage.

Quatre tours sur le circuit du demi

Le marathon réalise deux fois le circuit complet du demi-marathon, soit quatre tours. À chaque tour, la ferme précède la plage. À R4, poursuivez votre épreuve tant que vos quatre tours ne sont pas terminés.

42,2 KM • RYTHME ET PARCOURS

Un effort régulier jusqu'au bout

DISTANCE	DÉNIVELÉ POSITIF	ORGANISATION
42,2 km	≈ 94 m D+	Deux demis / quatre tours

À chaque tour : ferme → plage → demi-tour → départ-arrivée.

Au premier passage à R5, poursuivez vers la ferme. Prenez la direction de la plage seulement après votre retour de la ferme à R5.

Un D+ modeste, une distance exigeante

Le relief estimé à environ 94 m D+ sur l'ensemble du marathon reste faible. L'enjeu principal consiste à répartir votre effort pendant plusieurs heures et à conserver une foulée régulière lorsque la fatigue arrive.

Le début : gagner en maîtrise

Choisissez un effort confortable pendant les premiers kilomètres. Repérez l'adhérence, les virages et l'emplacement des postes. La ferme constitue votre premier grand secteur de course après R5.

Le milieu : garder votre routine

Au passage du demi-marathon, faites un point simple : respiration, confort, ravitaillement et concentration. Continuez à suivre votre stratégie habituelle et comptez vos tours.

La fin : courir la prochaine étape

Après la plage et le demi-tour, retrouvez R2, puis R5. Au quatrième tour, le dernier passage à R5 annonce le retour vers l'arrivée. Restez attentif au balisage même dans un secteur connu.

Un cap utile : courir régulièrement vaut mieux que multiplier les accélérations pour rattraper quelques secondes après chaque ravitaillement.

42,2 KM • LES RAVITOS

Votre feuille de route complète

Chaque tour commence par le secteur de la ferme. La succession des postes reste identique pendant les quatre tours.

ÉTAPE DU TOUR	POSTE	PASSAGES DANS LE TOUR
Vers la ferme	R5	1er passage
Boucle de la ferme écologique	R1	Deux passages au même poste
Retour de la ferme, puis vers la plage	R5	2e passage
Avant et après la boucle de la plage	R2	1er et 2e passages
Demi-tour sud	R3	Un passage
Retour du demi-tour	R2	3e passage
Retour vers le départ-arrivée	R5	3e passage
Fin du tour	R4	Poursuite ou arrivée

Départ → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4

Tours 1, 2 et 3 : poursuivre après R4.
Tour 4 : franchir l'arrivée à R4.

Préparez votre plan

Choisissez les passages que vous comptez utiliser et gardez vos produits personnels accessibles. Pour le relais, l'échange se fait dans la zone désignée selon la répartition de votre équipe; un passage à R4 ne signifie pas automatiquement un échange.

Les postes répétés sont les mêmes emplacements physiques. Les indications décrivent l'ordre des passages, sans attribuer de kilomètres aux stations.

COURIR EN ÉQUIPE

Le plaisir de partager le marathon

Le 42,2 km est proposé en relais. Une équipe se partage la distance totale : chacun contribue à la même course, puis laisse la place au relayeur suivant. Le départ du marathon en équipe est prévu à 7 h, avec le marathon solo.

Préparez votre équipe ensemble

- Désignez une personne responsable de l'inscription et des communications. Gardez le nom de l'équipe et les renseignements de chaque participant accessibles.
- Établissez votre ordre de passage selon le format inscrit. Chaque relayeur doit connaître sa portion, le point où il attend et le matériel de chronométrage utilisé.
- Lors du retrait, faites-vous montrer la zone d'échange et la façon de transmettre le relais. Ne remplacez pas cette consigne par un passage improvisé ailleurs sur le circuit.
- Le relayeur suivant se prépare avant l'arrivée de son coéquipier. Une fois l'échange effectué selon les consignes, le coureur sortant dégage la zone et se couvre.

L'attente fait aussi partie de la course

Les relayeurs peuvent rester longtemps immobiles. Préparez une couche chaude, un sac sec et un point de rencontre. Échangez vos numéros de téléphone et une estimation de passage. Prévenez votre responsable d'équipe si vous devez arrêter.

Le défi entreprise

Le défi entreprise figure au programme. Mobilisez vos collègues, préparez vos inscriptions sous le bon nom et organisez le covoiturage et les encouragements. Le défi entreprise et le relais marathon sont deux intitulés du programme : utilisez la formule indiquée sur votre inscription pour connaître votre participation.

Une équipe prête : chacun sait quand se présenter, où attendre, comment transmettre le relais et où retrouver les autres après sa portion.

RAVITAILLEMENT

Des postes faciles à reconnaître

REPÈRE	SECTEUR
R1	Ferme écologique
R2	Intersection vers la plage
R3	Demi-tour sud
R4	Départ et arrivée
R5	Chemin du Cap-Saint-Jacques / chemin de service

Le guide de l'événement prévoit de l'eau et de la boisson sportive BRIX aux stations. Les tableaux de votre distance vous donnent les passages à utiliser comme repères; les noms des secteurs vous aident à reconnaître le bon endroit sur le terrain.

Votre stratégie reste personnelle

Préparez vos produits habituels avant de venir. Pour les longues distances, répartissez-les dans vos poches selon l'ordre d'utilisation. Repérez ce que vous pouvez manipuler facilement sans devoir enlever vos gants à chaque fois.

Rester simple au poste

Approchez la table sans changer brusquement de direction. Demandez ce que contient le gobelet si vous ne le savez pas. Laissez de la place aux autres coureurs, puis utilisez les poubelles du poste avant de repartir.

Préserver le parc

Gardez vos emballages jusqu'au prochain point de collecte. Ne jetez rien dans la végétation et ne coupez pas les virages dans les zones naturelles. Un ravitaillement bien organisé aide aussi les bénévoles à maintenir le parcours propre.

Le même numéro, le même lieu : un poste peut être rencontré plusieurs fois. Pour le 10 km, le demi et le marathon, consultez l'ordre des passages dans la fiche de votre distance.

COURIR EN NOVEMBRE

Préparez-vous à une vraie fin de saison



Photo diffusée sur la page de l'événement, édition antérieure. Les conditions photographiées ne constituent pas une prévision pour le 22 novembre 2026.

Avant de partir de la maison

Consultez la météo et les messages de l'organisation. Préparez plusieurs couches, une protection contre le vent et une tenue sèche pour l'après-course. Choisissez des chaussures dont vous connaissez le comportement sur une chaussée humide.

Pendant l'attente et sur le parcours

Gardez une couche chaude jusqu'au rassemblement. Une fois en course, ajustez votre effort à l'adhérence réelle : feuilles humides, neige ou gel peuvent changer votre façon d'aborder un virage. Évitez les mouvements brusques et laissez davantage d'espace autour de vous.

À l'arrivée : retrouvez rapidement vos vêtements secs. Les proches et les relayeurs qui attendent dehors doivent eux aussi prévoir une tenue chaude.

SÉCURITÉ

Restez attentif, aidez à bien intervenir

Circulation et balisage

Suivez les bénévoles aux traversées et aux intersections. Gardez une trajectoire prévisible, laissez les accès libres et restez attentif aux véhicules autorisés. Les coureurs de différentes distances peuvent partager le même secteur : suivez votre itinéraire jusqu'à la fin.

Si vous avez besoin d'aide

Arrêtez-vous dans un endroit sûr et signalez-vous au bénévole ou au poste le plus proche. Donnez votre numéro de dossard, votre distance et votre position. Si vous abandonnez, avisez l'organisation avant de quitter le site afin que votre absence à l'arrivée ne déclenche pas de recherche inutile.

CONTACT	NUMÉRO
Urgence immédiate	911
Organisation • contact d'urgence	819 582-1263
Organisation • autre contact d'urgence	514 299-6330

Pour localiser rapidement un incident

Indiquez le parc-nature du Cap-Saint-Jacques, le poste R le plus proche ou le dernier kilomètre reconnu, ainsi que le sens de déplacement. Donnez un numéro de rappel. Un bénévole peut guider les secours depuis l'accès convenu.

Un accès dégagé aide les secours. Ne vous regroupez pas sur le chemin, ne bloquez pas une entrée et suivez les instructions de l'équipe d'intervention.

Contacts d'urgence tirés du plan de mesures d'urgence Courses Nature 2026. Le numéro indiqué sur le dossard et les consignes de terrain constituent vos références le jour de course.

APRÈS LA LIGNE

Prenez le temps de savourer



Le site vu du ciel lors d'une édition antérieure. Photo fournie par l'organisateur.

Une arrivée fluide pour tous

Franchissez complètement la ligne, puis avancez pour laisser passer les suivants. Rejoignez votre point de rencontre à l'écart des tapis de chronométrage. Couvrez-vous et retrouvez votre sac avant de rester longtemps dehors à encourager vos proches.

Le moment de célébrer

Le guide de l'événement prévoit une collation et une médaille de participation en bois pour les finissants. Restez à l'écoute des annonces pour les remises de récompenses et profitez de l'ambiance avec les autres participants.

Résultats et souvenirs

Les résultats sont diffusés par Sportchrono. Les photographies de course sont partagées sur les réseaux de Courses Nature. Gardez votre numéro de dossard : il facilitera toute demande concernant votre résultat ou votre participation.

[Consulter les résultats Sportchrono](#)

ACCOMPAGNATEURS

Vous faites aussi partie de la journée

Encourager sans encombrer

L'entrée du parc et les abords du site sont de bons repères pour retrouver votre athlète. Installez-vous à l'extérieur du passage des coureurs, gardez les enfants près de vous et demandez au bénévole avant de traverser un parcours actif.

Plusieurs passages, plusieurs encouragements

Les longues distances reviennent dans les mêmes secteurs. Convenez d'un repère simple avec votre coureur et notez sa distance, son heure de départ et une estimation de retour. Ne traversez pas au dernier moment pour une photographie.

Une matinée agréable pour les familles

Préparez des vêtements chauds et une collation pour l'attente. Les enfants du 1 km ont leur départ à 9 h 30, mais leurs dossards se retirent dans la plage matinale commune. Organisez les déplacements des adultes pour ne pas manquer le rassemblement.

Respecter le voisinage

Évitez de bloquer les entrées privées et gardez le volume de vos encouragements raisonnable près des résidences. Laissez toujours les bénévoles et les équipes de secours communiquer clairement.

Fixez un rendez-vous précis : « près de l'accueil, après avoir récupéré le sac » fonctionne mieux que « quelque part à l'arrivée ». Prévoyez aussi ce que vous faites si un téléphone ne répond pas.



VOTRE LISTE DE DÉPART

Tout préparer, puis profiter

AVANT DE QUITTER LA MAISON	DANS VOTRE SAC
Confirmation d'inscription et bonne distance Heure de départ mémorisée Trajet vers le 5000, rue Pilon Marge pour le retrait du dossard	Chaussures déjà utilisées Tenue adaptée à la météo Tuque ou bandeau, gants Protection contre le vent
Téléphone chargé Contact d'un proche Numéros d'urgence enregistrés Point de rencontre convenu	Vêtements secs d'après-course Sac identifié Ravitaillement personnel habituel Boisson et collation pour l'attente

Au retrait du dossard

- Vérifiez votre nom et votre distance. Pour le relais, vérifiez aussi le nom de l'équipe et le matériel remis.
- Repérez l'accueil, les toilettes et le passage vers le parc. Identifiez votre sac avec votre nom et votre dossard.
- Gardez le dossard visible et suivez les instructions de fixation données au retrait.

Avant de rejoindre la ligne

Choisissez votre dernière couche de vêtements, prenez le temps d'un échauffement adapté et rejoignez le bon départ. Écoutez les annonces : elles vous donnent les consignes de parcours et les éventuelles adaptations du jour.

Votre phrase de rappel : dossard, bonne distance, bon horaire, bon nombre de tours. Le reste de la matinée peut maintenant se vivre un kilomètre à la fois.

LIENS ET REPÈRES

Gardez l'information à portée de main

POUR...	VOTRE ACCÈS
L'événement et ses communications	Courses Nature • page du marathon
Votre inscription	Sportchrono • Marathon 2026
Les résultats	Sportchrono • résultats
Une question à l'organisation	info@coursesnature.com
Les politiques de participation	Annulation, reports et transferts

Cartes et parcours

[Cartes 5 km, 10 km et demi-marathon](#)

[Parcours Strava • 5 km • 10 km • Demi-marathon](#)

Crédits et références

Programme 2026 : page de l'événement Courses Nature, calendrier Athlétisme Québec et Tout-Court.
Cartes et accueil : documents Courses Nature. Tours et sécurité : plan de l'organisateur, septembre 2026.
D+ : document de profils du 30 septembre 2026; D+ du marathon estimé à deux fois celui du demi.
Ordre des secteurs et des ravitaillements du 10 km, du 21,1 km et du 42,2 km corrigé selon les indications de l'organisateur du 13 octobre 2026 : ferme écologique avant le secteur de la plage.

Photographies : Courses Nature, page de l'événement et plan du site fourni par l'organisateur. Images d'éditions antérieures.
Cartes : fonds cartographiques et annotations des documents sources. Logo : Marathon de l'Ouest-de-l'Île de Montréal.
Document composé à partir des informations accessibles le 13 octobre 2026.

Dimanche 22 novembre 2026

Collège Charlemagne • Parc-nature du Cap-Saint-Jacques

Une distance à votre mesure. Une fin de saison à partager.

