



TRAIL DES
APPALACHES
PARC NATIONAL DE FRONTENAC

GUIDE DU COUREUR

60 km - 30 km - 15 km - 10 km - 5 km

31 mai 2026



Mot de bienvenue

Chères coureuses, chers coureurs,

C'est avec une immense fierté et un plaisir non dissimulé que nous vous accueillons pour cette toute première édition du Trail des Appalaches, ce 31 mai !

Que vous soyez un habitué des sentiers ou que vous épingliez votre premier dossard de course en forêt, cet événement a été conçu pour vous. Notre mission était simple : créer une expérience accessible à tous, où le plaisir de bouger l'emporte sur la difficulté technique.

Nos tracés offrent un dénivelé doux, idéal pour maintenir une belle cadence ou s'initier sans crainte à la discipline. Nous avons sélectionné des sentiers peu techniques pour vous permettre de lever les yeux et de profiter pleinement de l'expérience. Préparez-vous donc à en prendre plein la vue ! La nature des Appalaches revêt ses plus belles couleurs printanières pour vous encourager à chaque kilomètre.

Ce guide contient toutes les informations essentielles pour que votre journée soit une réussite totale. Prenez le temps de le parcourir, préparez votre équipement, mais surtout, venez avec votre plus beau sourire.

Nous avons hâte de vous voir franchir la ligne d'arrivée et de célébrer avec vous cette grande première.

Note aux participants : Le respect de la nature est au cœur de nos valeurs. Merci de rester dans les sentiers balisés et de ne laisser aucune trace de votre passage derrière vous. À bientôt en forêt !

L'équipe Courses Nature

Lieu

Parc National de Frontenac, Accueil secteur Sud (Sainte Praxède)

1179 Chemin des Roy, Sainte Praxède

Le lieu de départ et d'arrivée est le même pour toutes les distances.

Horaire

Samedi 30 mai 2026 : Remise des dossards 16h à 19 h sur le site de course :

Dimanche 31 mai 2026

6 h 30 : Ouverture du site d'accueil et remise des dossards

7 h 30 : : Départ du 60 km

8 h : Départ du 30 km

8 h 30 : : Départ du 15 km

9 h : Départ du 10 km

9 h 30 : Départ du 5 km

11 h : Départ de la course des enfants

Services

Stationnement

Le stationnement à utiliser est le stationnement officiel de la montagne, qui se trouve près du départ. Un nombre de places limité est disponible à cet endroit. Par la suite, le stationnement se fera sur le chemin des Roy. Des bénévoles seront sur place pour vous diriger.

Stations de ravitaillement

Attention : Aucun verre ne sera disponible sur les stations de ravitaillement, pensez à apporter vos flaques ou votre verre réutilisable. Malgré la présence de stations de stations de ravitaillements, vous demeurez responsables de votre nutrition et de votre hydratation.

Liste des stations :

Pour l'emplacement exact de chaque station de ravitaillement, consultez votre parcours sur Alltrails via notre site web <https://www.coursesnature.com/parcours-trail-appalaches>

	5 km	10 km	15 km	30 km	60 km
Ravito L'érablière	1	1	1	1	2
Ravito La Colline		1	1	1	2
Ravito Grands Pins		1	1	1	2
Ravito Baie Sauvage				2	4
Ravito Winslow				2	4

* Le chiffre indique le nombre de passages selon la distance.

Contenu des stations de ravitaillement :

Boisson sportive (Krono) fournie par Le Coureur

Station de ravitaillement	Contenu de la station
Ravito L'érable	Eau Boisson sportive Fruits
Ravito La Colline	Eau Boisson sportive Fruits
Ravito Grands Pins	Eau Boisson sportive Fruits Barres tendres Pretzels
Ravito Baie Sauvage	Eau Boisson sportive Fruits Gels Croustilles
Ravito Winslow	Eau Boisson sportive Fruits Bouillon

Balisage

Parcours entièrement balisé à l'aide de drapeaux roses (environ à chaque 250 mètres ou plus) et de flèches aux intersections.

Service de chronométrage

Toutes les épreuves seront chronométrées par Sportchrono. Les résultats seront sur www.sportchrono.com.

Photos

Une équipe photo sera sur place. Toutes les photos seront mises sur la [page Facebook Courses Nature](#) à la suite de l'évènement.

Goûter d'après-course

Une collation d'après course sera offerte aux participants lors de leur arrivée.

Un café mobile sera aussi sur place pour vendre leur sélection de boissons chaudes.

Toilettes

Des toilettes extérieures seront accessibles en tout temps sur le site d'accueil.

Podiums

Une récompense sera remise aux 3 premiers hommes et aux 3 premières femmes de chaque épreuve, peu après leur arrivée.

Règlements

Départ

Tous les coureurs doivent être dans le corridor de départ 5 minutes avant le départ de leur épreuve. Il s'agit d'un départ de masse pour chaque épreuve. Le temps officiel sera celui de la puce.

Équipement demandé

Obligatoire (30 km et 60 km)

Flaque d'hydratation ou verre réutilisable

Réserve d'eau d'1 litre au moment du départ

Nutrition

Couverture de survie

Sifflet

Parcours GPX sur votre montre ou carte du parcours.

Recommandé

Téléphone cellulaire

Vêtements supplémentaires adapté à la température.

Temps limite

Le seul temps limite fixé est de 12 heures pour la distance de 60 km.

Accompagnateurs

Il est permis d'encourager les participants sur le parcours à condition de payer votre droit d'accès quotidien à la Sépaq.

Il est permis de ravitailler les coureurs uniquement aux stations de ravitaillement, mais il est **interdit** d'emprunter les chemins d'accès du parc en véhicule. Notez que toutes les stations de ravitaillement se trouvent à l'intérieur du parc, aucune n'est accessible en véhicule.

Seuls les coureurs du 60 km peuvent avoir un accompagnateur sur les sentiers, mais uniquement pour la deuxième boucle (30 km).

Pour le 60 km uniquement, il est possible de ravitailler les coureurs lors de leur passage à l'accueil en vue de leur deuxième boucle.

Bâtons

Les bâtons sont permis, mais ils ne doivent pas nuire aux autres coureurs.

Blessures

Selon l'éthique du trail, si vous rencontrez un coureur gravement blessé, vous devez lui porter assistance. Communiquez avec notre équipe médicale au 819 582-1263 ou au 514 299-6330.

Abandon

Si vous abandonnez votre épreuve, vous êtes dans l'obligation de le signifier à un membre de l'organisation le plus tôt possible ou en appelant au 819 582-1263

Autonomie

Un coureur doit être autonome autant au niveau de la nutrition que de la connaissance du parcours, malgré la présence de balisage et de stations de ravitaillement.

Pour toute autre information, consultez notre site www.coursesnature.com ou écrivez-nous à info@coursesnature.com

MERCI À NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES!

