



**TRAIL DU
PARC NATIONAL
DE LA YAMASKA**

**20 SEPTEMBRE
2026**

GUIDE DU COUREUR

5 KM - 10 KM - 21 KM - 42 KM

Mot de bienvenue

Chers traileurs, chères traileuses,

Bienvenue à la toute première édition du Trail du Parc National de la Yamaska!

C'est avec un enthousiasme débordant que toute l'équipe d'organisation et nos fabuleux bénévoles vous accueillent sur ce terrain de jeu d'exception. Que vous soyez ici pour franchir la ligne d'arrivée de votre tout premier trail ou pour battre votre record personnel sur nos sentiers, vous faites aujourd'hui partie intégrante de cette grande fête de la course en sentier.

Ce guide du coureur a été conçu pour vous accompagner pas à pas jusqu'à la ligne de départ. Vous y trouverez toutes les informations essentielles concernant votre épreuve : logistique et horaire, ravitaillements, sécurité, parcours et dénivelés.

Prenez le temps de le lire attentivement, préparez votre équipement, et surtout, venez avec votre plus beau sourire. Le parc de la Yamaska nous offre un décor splendide ; respectons la nature qui nous accueille et célébrons ensemble l'effort, le dépassement de soi et la camaraderie.

Bonne fin de préparation, bonne lecture, et rendez-vous très vite sur la ligne de départ!

L'équipe Courses Nature

Lieu

[1780 Boulevard David-Bouchard, Roxton Pond QC J0E 1Z0](#)

Le site d'accueil du Trail du Parc de la Yamaska se situe près du pavillon d'accueil.

Horaire

Samedi le 19 septembre 2026

16 h à 18 h : remise des dossards sur le site de course

Dimanche le 20 septembre 2026

5 h 30: Ouverture du site et remise des dossards

7 h 00 : Départ du 42 km

7 h 15 : Départ du 21 km

7 h 30 : Départ du 10 km

8 h : Départ du 5 km

10 h 30 : Départ de la course des enfants

Services

Stationnement

Le stationnement à utiliser est le stationnement P1, au Parc de la Yamaska. Des bénévoles seront sur place pour vous diriger. Le stationnement P3 sera aussi accessible.

Stations de ravitaillement

Attention : Aucun verre ne sera disponible sur les stations de ravitaillement, pensez à apporter vos flacons ou votre verre réutilisable.

Malgré la présence de stations de ravitaillement, vous demeurez responsables de votre nutrition et de votre hydratation.

L'emplacement des stations de ravitaillement se trouve dans notre section Parcours.

Contenu des stations

Voici ce que vous trouverez à chaque station, gracieuseté de la boutique Le Coureur.

- Eau
- Boisson sportive, gracieuseté de la boutique Le Coureur.
- Fruits
- Pretzels
- Bonbons

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 officielles

Les photos de l'événement seront disponibles 24 à 48 heures après la course.

Inscrivez-vous dès maintenant aux deux galeries pour recevoir un courriel aussitôt que les photos seront publiées.

Photos de circuit

- 1 photo : 12 \$
- 2 photos : 8,50 \$ / photo
- 3 photos et plus : 7 \$ / photo

Une galerie événementielle gratuite sera aussi disponible avec des photos d'ambiance, des départs et des souvenirs de la journée.

Inscription - Galerie photo officielle / circuit :

<https://meemikphoto.pic-time.com/client/galerie-trail-du-parc-yamaska>

Inscription - Galerie événementielle gratuite :

<https://meemikphoto.pic-time.com/client/event-trail-de-yamaska>

Goûter d'après-course

Une collation d'après course sera offerte à tous les participants après leur épreuve, sur le site d'accueil.

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.

Équipement demandé

Obligatoire

Flaque d'hydratation ou verre réutilisable

Nutrition

Couverture de survie

Sifflet

Recommandé

Téléphone cellulaire

Carte du parcours (GPX)

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.

Abandon

Si vous abandonnez votre épreuve, vous êtes dans l'obligation de le signifier à un membre de l'organisation le plus tôt possible.

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.

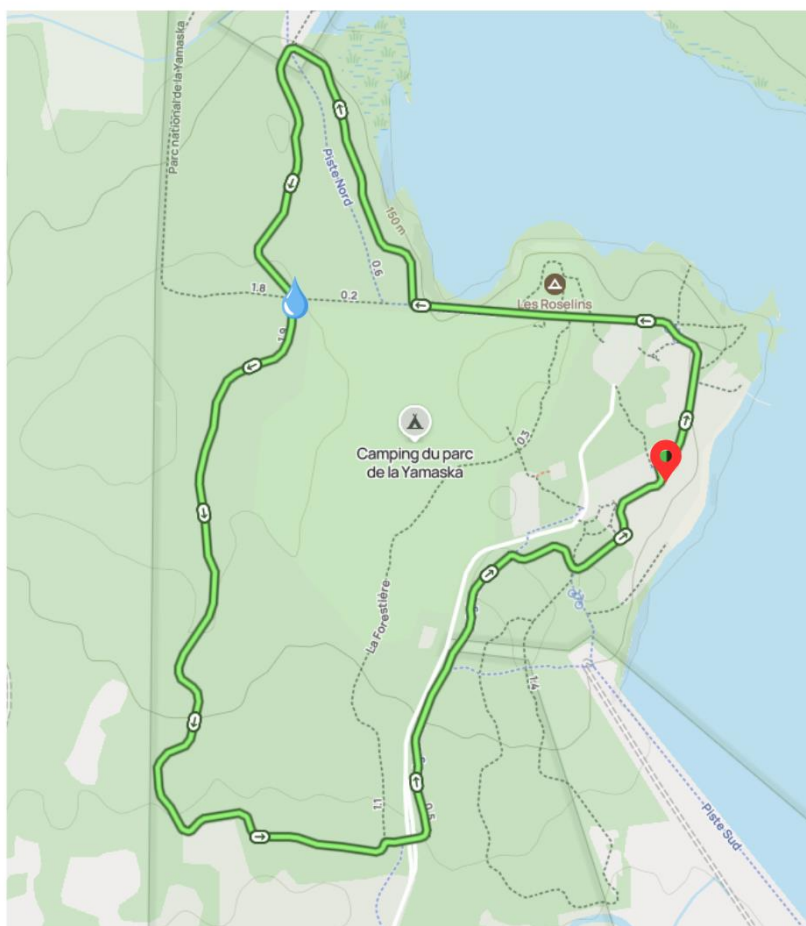
Parcours

Les parcours détaillés ainsi que le GPX de chaque distance se trouvent sur notre [site web](#).

5 km

5,39 km

39 m +



LÉGENDE

-  Départ et arrivée
-  Station de ravitaillement

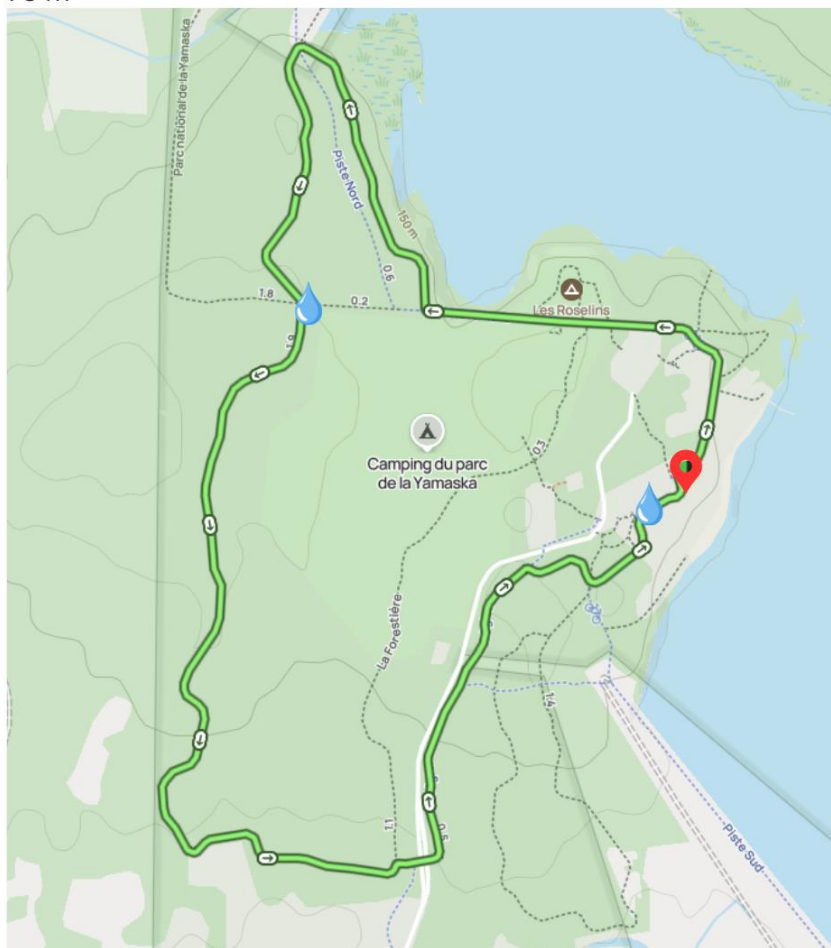


10 km

2 boucles du 5 km

10.8 km

78 m +



LÉGENDE



Départ et arrivée



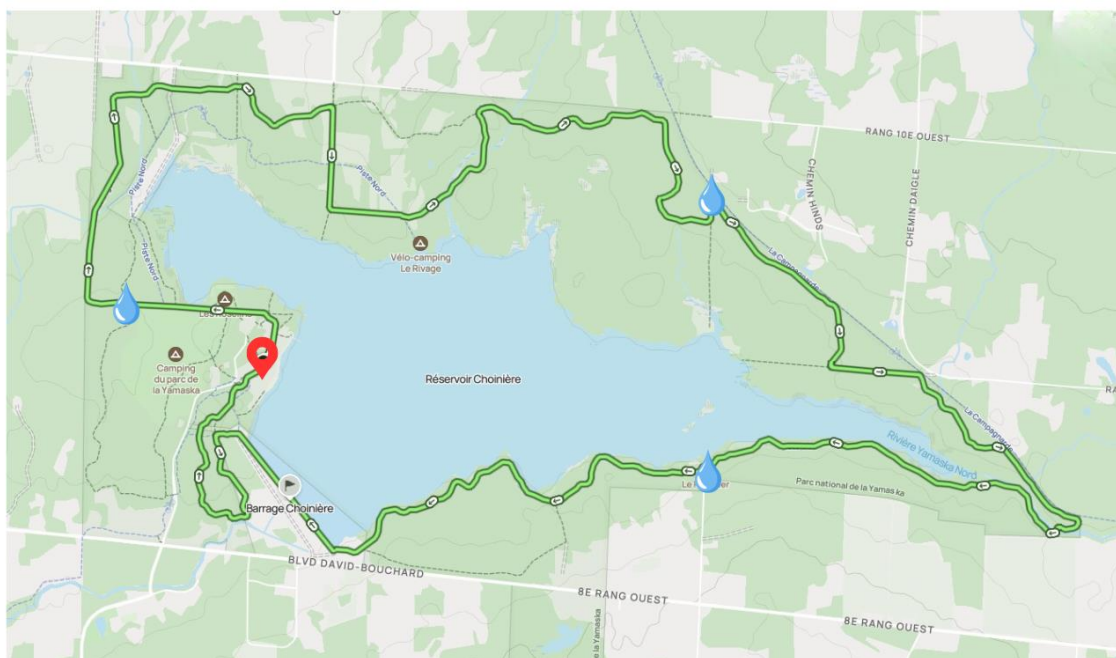
Station de ravitaillement



21 km

21.23 km

165 m +



LÉGENDE

 Départ et arrivée

 Station de ravitaillement

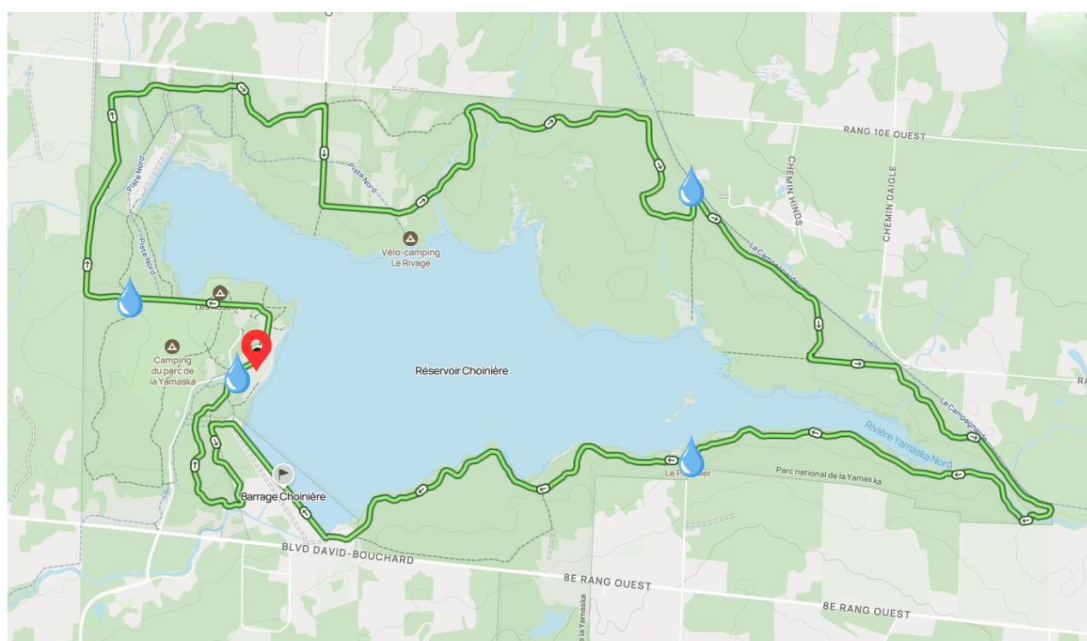


42 km

2 boucles du 21 km

42.5 km

330 m +



LÉGENDE



Départ et arrivée



Station de ravitaillement

