



GUIDE DU COUREUR

DEMI MARATHON OUEST DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

23 novembre 2025
Cap-Saint-Jacques



1 km enfants - 5 km - 10 km - 21 km



propulsé par

BRIX 



ESTELLO
— SUITES & SPA —



Collège
Charlemagne



Desjardins
Caisse de l'Ouest-de-l'Île

Bienvenue!

Bienvenue au Demi Marathon de l'Ouest de l'île de Montréal, un évènement de course à pied en pleine nature à Montréal! Nous sommes heureux de vous y accueillir pour terminer votre saison en beauté sur un parcours plat, rapide et intime.

Récupération des dossards

Tous les dossards seront remis le matin même de l'évènement à quelques mètres du lieu de départ.

Lieu de la remise des dossards

La remise des dossards se fera dans le gymnase du Collège Charlemagne

[5000 Pilon, Pierrefonds QC H9K 1G4](#)

Horaire de la remise des dossards

Elle se déroulera le matin de l'évènement, soit le 23 novembre 2025

Début de la remise des dossards : 6h

Fin de la remise : 15 minutes avant le départ de l'épreuve

Cadeau de participation

Lors de la remise des dossards, nous remettons à tous les coureurs une paire de bas de performance OUTWAY personnalisées à l'effigie de l'évènement.

Inscriptions sur place

Il est possible de vous inscrire sur place à l'évènement. Notez cependant qu'il pourrait y avoir un nombre maximal d'inscriptions.

Tarifs sur place

21 km : 100\$

10 km : 80\$

5 km : 50\$

1 km : 15\$

Modifications à l'inscription

Vous souhaitez changer de distance? Il est possible de modifier votre inscription directement à partir de votre compte Sportchrono.

Vous ne pouvez finalement pas participer à l'évènement? Consultez notre [Politique d'annulation](#) | [Courses Nature](#) et écrivez-nous à info@coursesnature.com au besoin.

Départ

Site de départ et d'arrivée

Le site de départ et d'arrivée est le même pour toutes les épreuves.

Il se trouve dans le gymnase du Collège Charlemagne.

Plan du site



Stationnement

Vous pouvez utiliser sans frais le stationnement du Collège Charlemagne.

Horaire des départs

23 novembre 2025:

8h: Départ du 21 km

8h15: Départ 10 km

8h30: Départ 5 km

9h30: Départ 1 km

Consigne des sacs

Une tente à l'intérieur du gymnase sera accessible pour y laisser vos effets personnels dans un sac qui vous appartient que vous aurez identifié à l'avance avec votre numéro de dossard et votre nom.

Nous ne sommes pas responsables des objets perdus.

Corridor de départ

Le départ de chaque épreuve se fait en une seule vague. Le temps est calculé à partir de la puce intégrée à votre dossard. Le temps officiel est donc celui de la puce.

Vous devez être dans le corridor de départ 5 minutes avant l'heure fixée.

Durant la course

Stations de ravitaillement

De l'eau et de la boisson sportive BRIX seront disponibles à toutes les stations de ravitaillement. Vous pouvez consulter leur emplacement sur la carte des [Parcours](#)

Balisage

Le parcours sera entièrement balisé avec des flèches sur des pancartes au sol et des drapeaux bleus. Des bénévoles se trouveront aux intersections importantes pour diriger les coureurs.

Temps limite

Tous les coureurs doivent avoir terminé leur épreuve à 12h.

Médical et sécurité

Une tente médicale sera accessible aux coureurs sur le lieu de départ et d'arrivée. En cas de blessure sur le parcours, veuillez communiquer avec le numéro de téléphone inscrit sur votre dossard.

Abandon

Si vous ne terminez pas votre épreuve, veuillez en aviser l'organisation dès que possible.

Après la course

Goûter d'après course

Une légère collation sera offerte à tous les coureurs.

Médailles de participation

Nous offrons des médailles de participation en bois à tous les coureurs qui auront terminé leur épreuve.

Résultats

Le chronomètreur officiel de l'évènement est Sportchrono. Tous les résultats se trouveront sur leur site [Sportchrono - Résultats](#).

Podiums

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

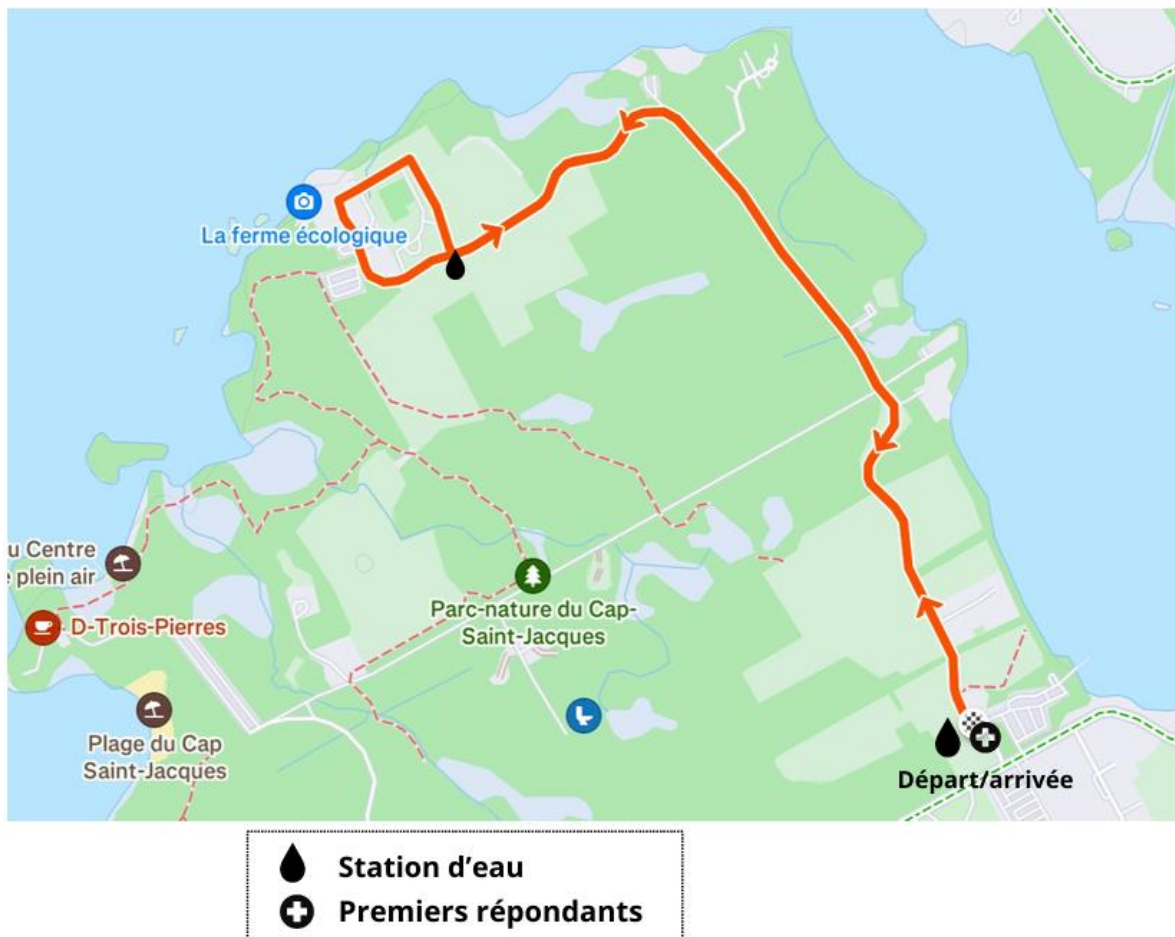
Photos souvenirs

Notre équipe photo sera sur place pour capturer vos moments. Toutes les photos seront publiées sur notre page Facebook [Courses Nature](#).

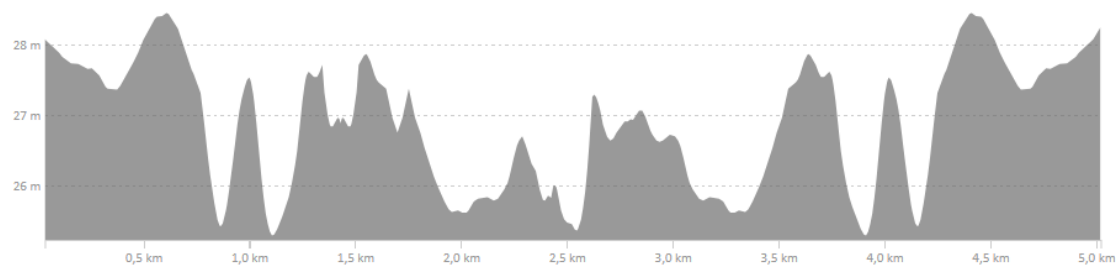
Parcours

5 km

Le détail de nos parcours est disponible sur **Strava** en cliquant sur l'image.

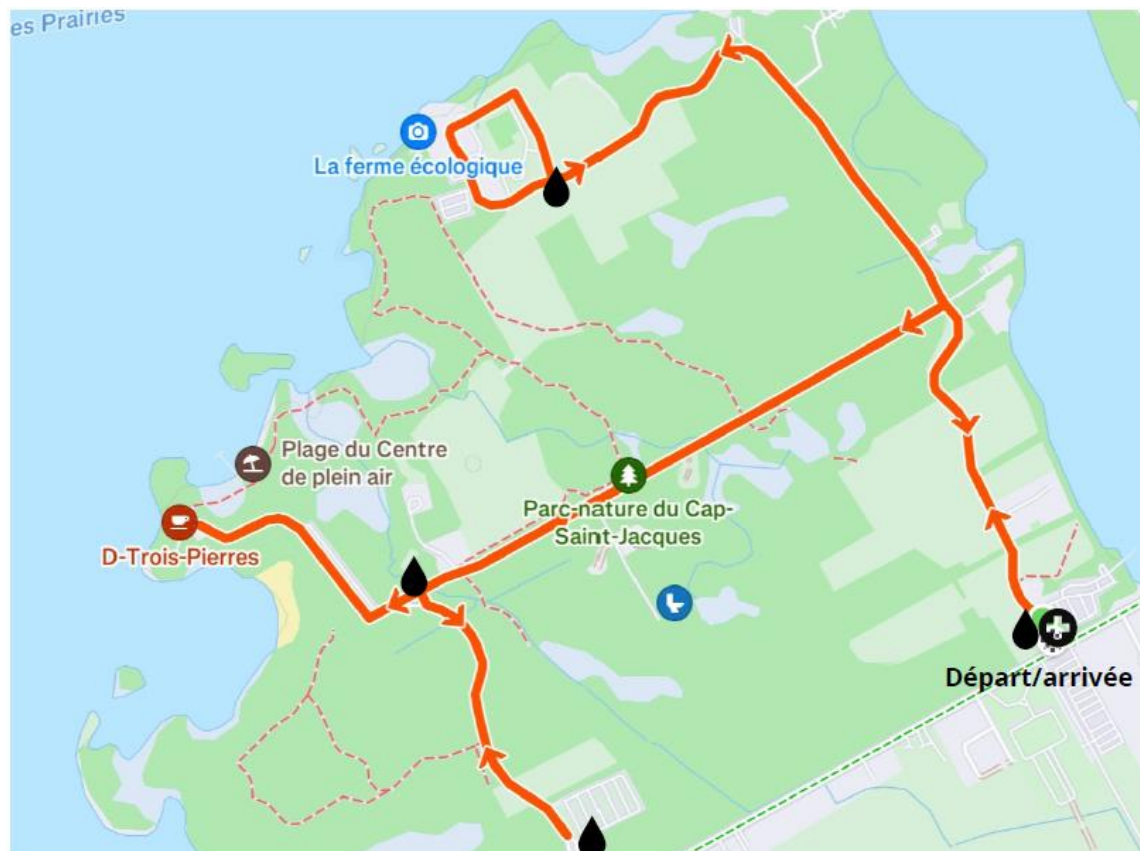


Dénivelé positif : 12 mètres

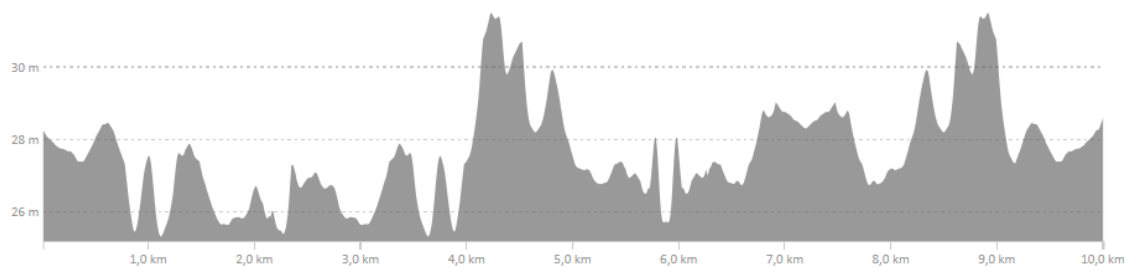


10 km

Le détail de nos parcours est disponible sur **Strava** en cliquant sur l'image.



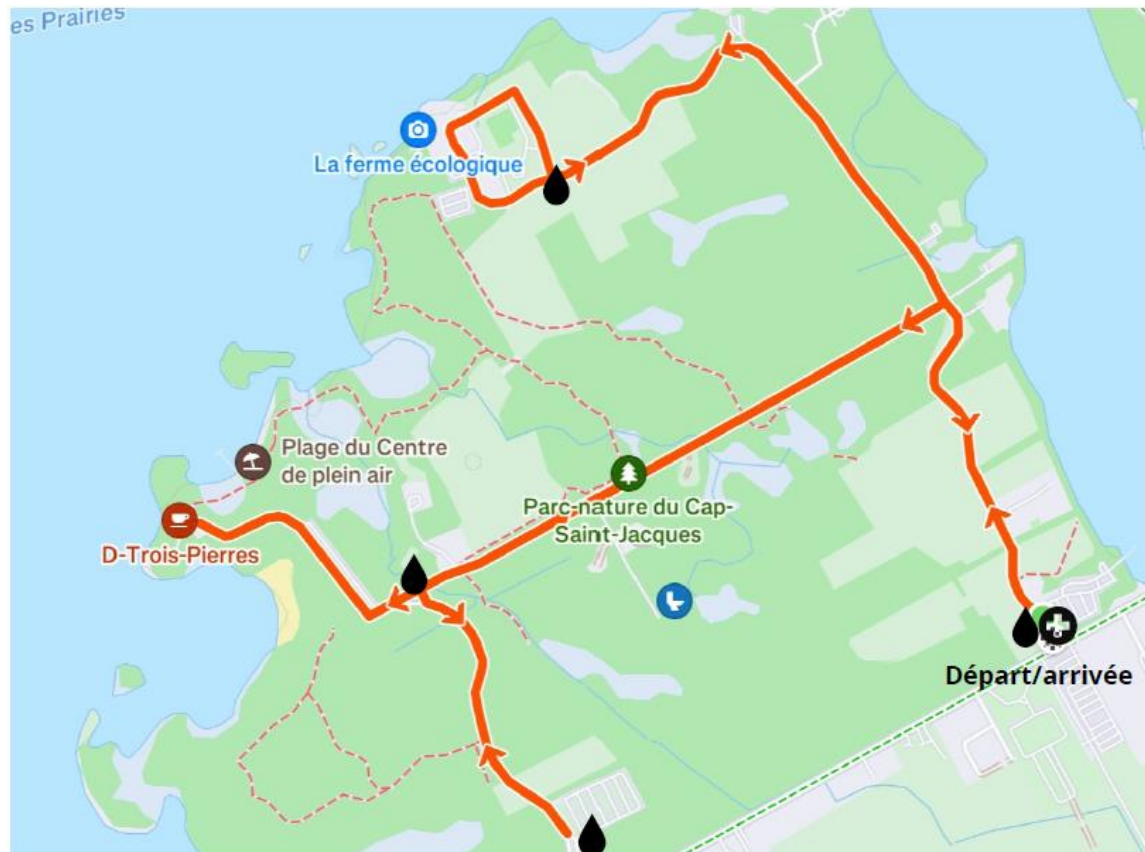
Dénivelé positif : 22 mètres



21 km

Le détail de nos parcours est disponible sur **Strava** en cliquant sur l'image.

2 boucles du parcours de 10 km



Dénivelé positif : 47 mètres

