



GUIDE DE L'ATHLÈTE

Une course.
Des îles. Votre défi.

SAMEDI 24 AVRIL 2027

Parc national des
Îles-de-Boucherville

ÉDITION PROVISOIRE • À VALIDER



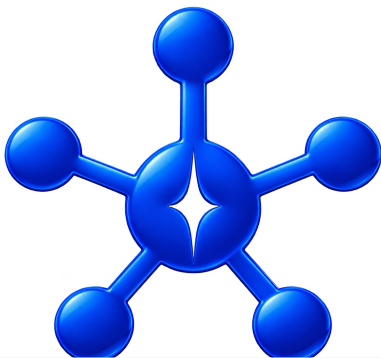
Photo estivale : Mathieu Dupuis / Sépaq

Votre rendez-vous avec les îles

L'essentiel pour préparer votre journée, du premier départ au retour à la maison.

Courir entre boisés, prairies et fleuve

Un terrain accessible pour découvrir la course en nature, et de longues boucles pour se dépasser. Le relief est peu marqué; le vent, la durée de l'effort et l'état des sentiers feront partie du défi.



À lire avant de planifier votre venue

Les parcours et ravitaillements proviennent des derniers documents de travail. L'horaire proposé, les accès au parc et les services de course doivent encore être validés par l'organisation et la Sépaq.

Votre guide	Pages
Horaire et accès • Cartes du parc	3-8
Fiches parcours • Marathon • Ravitos et profils	9-15
Préparation • Sécurité • Références	16-18

Votre journée de course

Horaire de travail proposé • Toutes les heures ci-dessous sont à confirmer.

Heure proposée	Activité	VOTRE COMPTE À REBOURS 75 à 90 min avant Arriver, stationner et repérer l'accueil. 30 min avant Dossard installé, équipement prêt et passage aux toilettes. 10 min avant Écouter les consignes et rejoindre le départ.
7 h	Ouverture de l'accueil et remise des dossards	
8 h	Départ du marathon	
9 h	Départ du demi-marathon	
9 h 30	Départ du Tour des 2 Îles (si retenu)	
10 h	Départ du 10 km	
10 h 30	Départ de la courte distance (6 km proposé)	
11 h 30	Départ du 1 km enfants (parcours à définir)	
Dès 11 h	Accueil après-course; repas et remises à confirmer	

L'ouverture à 7 h nécessite une entente spéciale avec le parc. Barrières horaires, heure limite du 2e tour et fermeture du site : non fixées.

Venir, se stationner, se retrouver

Destination : parc national des Îles-de-Boucherville, secteur de l'île Sainte-Marguerite.

En voiture

Planifiez votre trajet vers l'entrée officielle du parc et vérifiez Québec 511 avant de partir. Les travaux du pont-tunnel peuvent modifier les accès et le temps de déplacement.

Covoiturage

Regroupez-vous avant d'arriver au parc. Convenez d'un lieu de rencontre, de l'heure du retour et d'un moyen de joindre votre conducteur.

Navettes et transport

Aucune navette spéciale n'est confirmée dans ce guide. Ne comptez pas sur une traverse fluviale en avril sans vérifier son calendrier et votre trajet de retour.

À l'arrivée

Suivez les bénévoles et la signalisation temporaire. Gardez les voies d'urgence libres. L'attribution des stationnements P1, P2 et P3 ainsi que leurs capacités pour l'événement restent à confirmer.

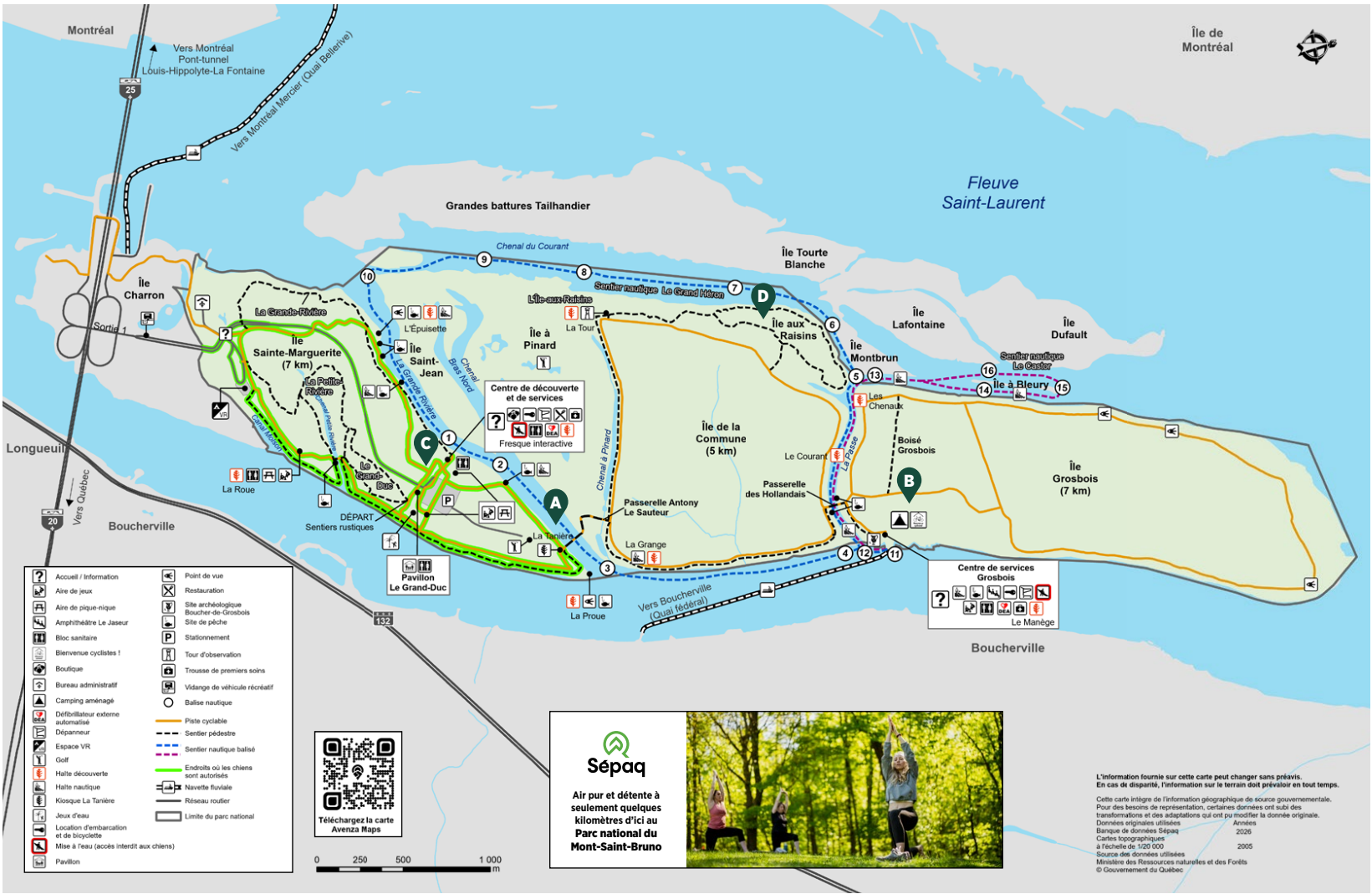
Accueil et accompagnateurs

Le secteur de départ envisagé se trouve près du centre de découverte et de services. Le plan précis des tentes, toilettes, premiers soins et consigne sera ajouté après validation.

Droits d'accès : vérifier s'ils sont inclus avec l'inscription et ce qui s'applique aux accompagnateurs. Les services ordinaires du centre sont annoncés à partir de 9 h en cette saison; les dispositions de course restent à convenir.

La carte complète du parc

Carte officielle Sépaq • Réseau de visite : ce n'est pas le balisage de la course.



Orange : piste cyclable • Pointillés : sentier pédestre • Tracés nautiques exclus de la course. Respectez la flèche du nord.

Sainte-Marguerite

Le secteur d'accueil et la boucle courte.



Repérez les services sur la carte. Leur ouverture matinale et leur usage pour la course restent à confirmer.

Fond Sépaq; agrandissement issu du dossier cartographique du 29 septembre. Repères A/B/C propres à ce dossier.

La Commune et l'île aux Raisins

Les liaisons centrales des parcours.



Ralentissez dans les passages étroits et sur les passerelles. Aucun poste de ravitaillement n'est prévu à l'intérieur de l'île aux Raisins dans la proposition actuelle.

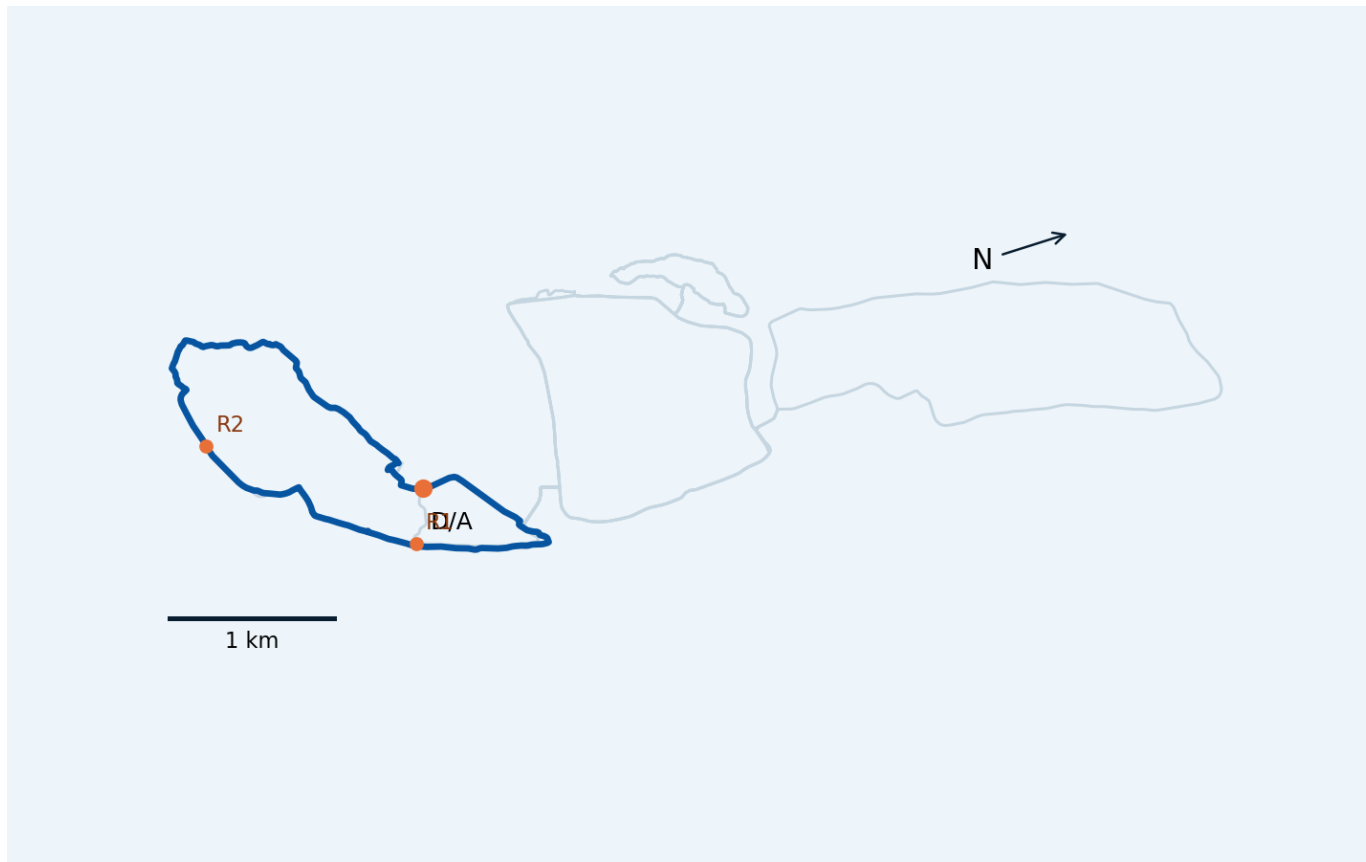
Fond Sépaq; agrandissement issu du dossier cartographique du 29 septembre. Repères A/B/C propres à ce dossier.

The map shows Île Grosbois (7 km) with various trails and points of interest. Key locations include Montbrun, Les Chenaux, Bois Grosbois, and Île à Bleury. Distances are marked along the trails, such as 0.4, 0.7, 0.9, 0.2, 0.7, 0.3, 0.6, and 4.6. A legend at the bottom left lists various services and facilities, including a question mark, a building, a boat, a person, a key, a flag, a person with a backpack, a person with a bicycle, a person with a heart, a first aid kit, and a red cross. The map also shows a scale bar from 0 to 10 km.

08

Sainte-Marguerite

Boucle courte proposée • Tracé GPX fourni, non homologué.



6,09 km

DISTANCE GPX

Ravitaillements proposés

R1 : 1,7 km

R2 : 3,3 km

Plus grand intervalle estimé :
environ 2,8 km

Restez en contrôle au départ. Cette trace de 6,09 km remplace ici l'ancienne intention de 5 km; la distance commerciale finale reste à décider.

Bleu : votre trace • Gris : autres traces de course • Orange : départ/arrivée et ravitos. Nord indiqué par la flèche; sans fond topographique.

Défi des Îles

Parcours annoncé comme 10 km • Tracé GPX fourni, non homologué.



10,19 km

DISTANCE GPX

Ravitaillements proposés

R3 : 2,8 • R4 : 3,8 / 6,3

R5 : 8,9 • R1 : 9,8 km

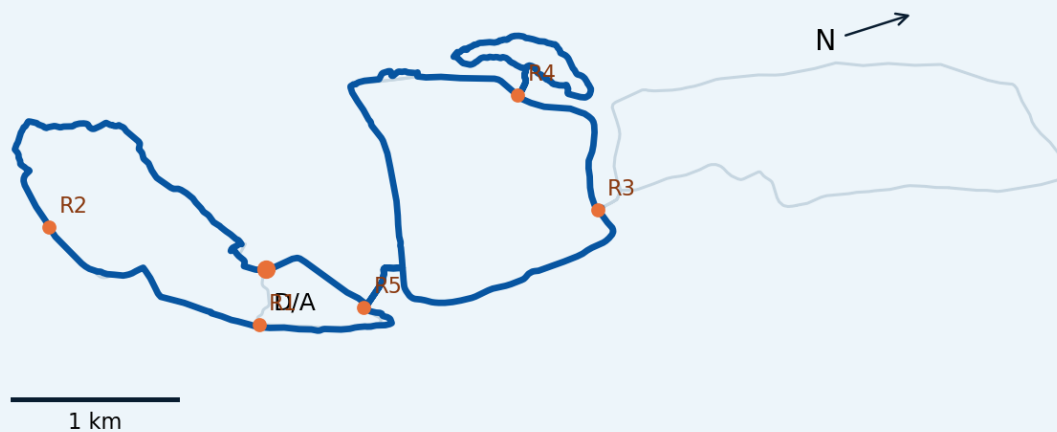
Plus grand intervalle estimé :
environ 2,8 km

Au retour de l'île aux Raisins, le même poste R4 est rencontré une deuxième fois. Suivez votre balisage à chaque bifurcation.

Bleu : votre trace • Gris : autres traces de course • Orange : départ/arrivée et ravitos. Nord indiqué par la flèche; sans fond topographique.

Tour des 2 îles

Option supplémentaire à confirmer • Tracé GPX fourni, non homologué.



14,39 km

DISTANCE GPX

Ravitaillements proposés

R3 : 2,8 • R4 : 3,9 / 6,3

R5 : 9,0 • R1 : 10,0

R2 : 11,6 km

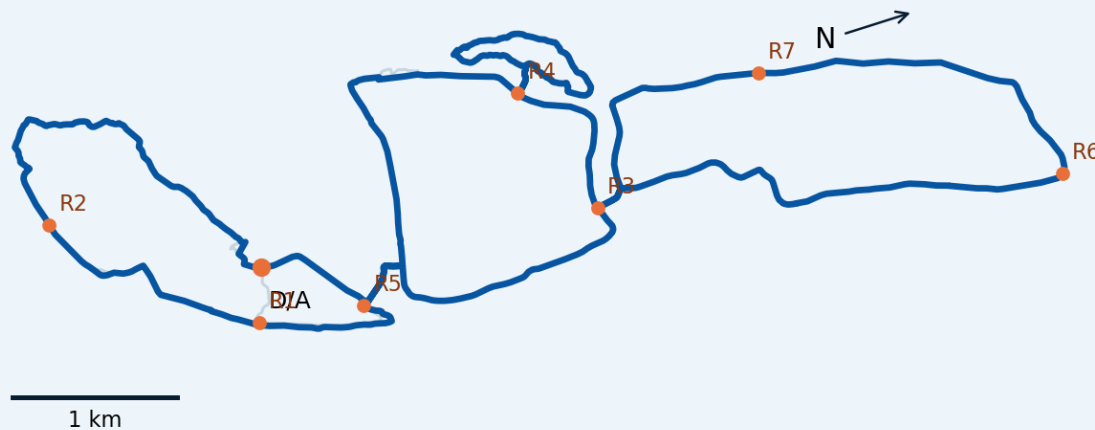
Plus grand intervalle estimé :
environ 2,8 km

Une option intermédiaire entre le 10 km et le demi. Sa présence au programme définitif n'est pas encore confirmée.

Bleu : votre trace • Gris : autres traces de course • Orange : départ/arrivée et ravitos. Nord indiqué par la flèche; sans fond topographique.

Défi des 3 Îles

Tracé de travail du demi-marathon • Tracé GPX fourni, non homologué.



21,22 km

DISTANCE GPX

Ravitaillements proposés

R3 : 2,8 / 9,8 • R6 : 5,9
R7 : 8,1 • R4 : 10,8 / 13,3
R5 : 15,9 • R1 : 16,9
R2 : 18,5 km

Plus grand intervalle estimé :
3,10 km

Gardez une allure régulière et conservez de l'énergie pour le retour. Emportez vos aliments habituels et de quoi boire entre les postes.

Bleu : votre trace • Gris : autres traces de course • Orange : départ/arrivée et ravitos. Nord indiqué par la flèche; sans fond topographique.

Marathon : deux tours, un grand défi

Proposition : deux boucles du demi dans le même sens, avec un passage à l'accueil entre les tours.

42,44 km

Distance totale du GPX actuel
2 × 21,218 km

Une distance à ajuster

Le tracé actuel dépasse 42,195 km d'environ 242 m. Il ne constitue pas un marathon mesuré officiellement. Les distances des ravitaillements seront recalculées après tout ajustement.

Repère	1er tour (km)	2e tour (km)
R3 → R6 → R7	2,81 → 5,90 → 8,14	24,02 → 27,12 → 29,35
R3 → R4 → R4	9,79 → 10,84 → 13,27	31,00 → 32,06 → 34,49
R5 → R1 → R2	15,92 → 16,94 → 18,49	37,14 → 38,16 → 39,71
Accueil / fin de boucle	21,22	42,44

Avant de repartir : faites vérifier votre passage, refaites vos réserves et vérifiez que vous êtes autorisé à entamer le second tour. Heure limite, contrôle des tours et modalités d'abandon : à préciser.

Vos repères de ravitaillement

Dernière implantation proposée • R1 au rond et R5 au carré de la carte corrigée.



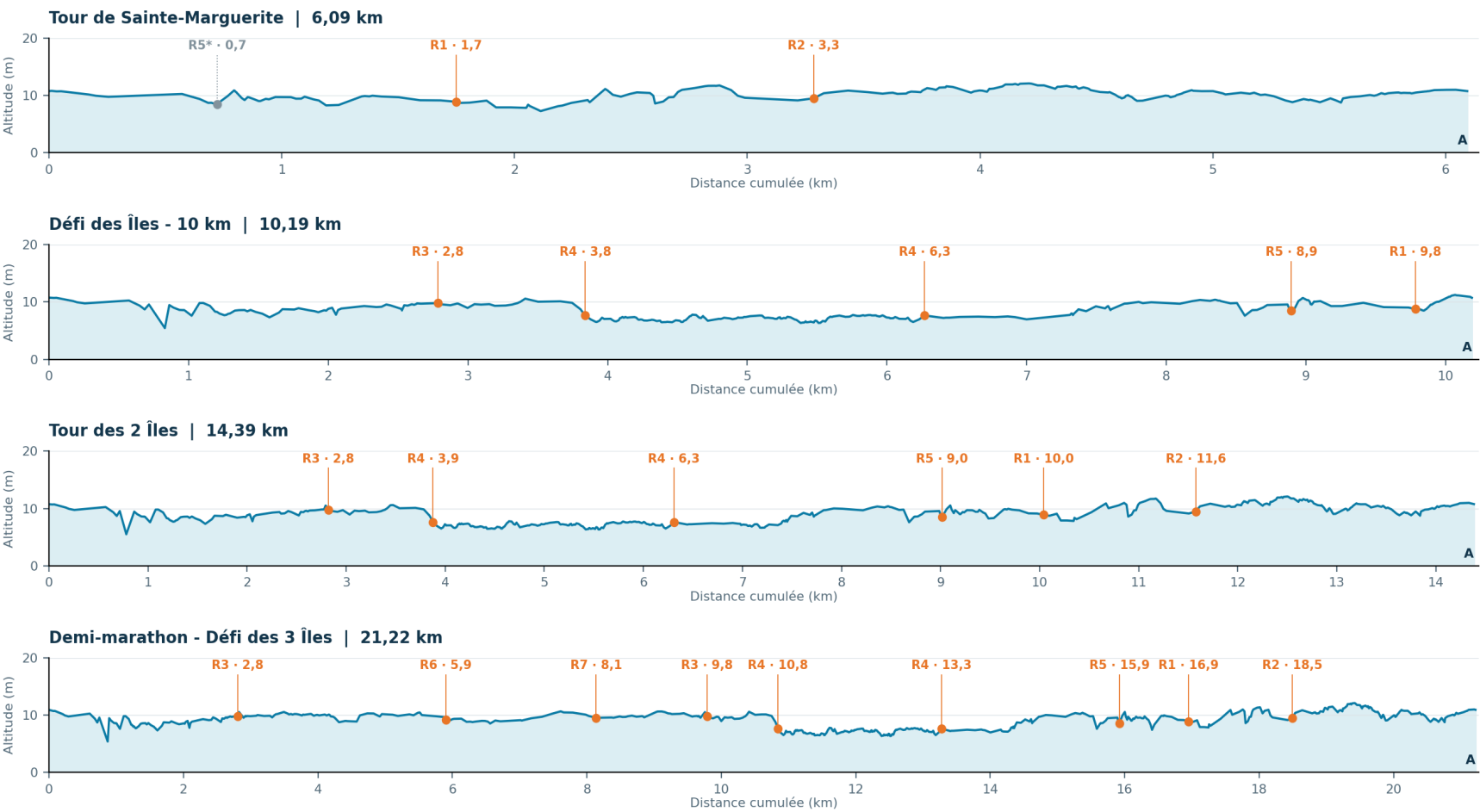
R1 / R2 Sainte-Marguerite
R3 La Commune, accès Grosbois
R4 Carrefour avant l'île aux Raisins

R5 Sainte-Marguerite, accès La Commune
R6 / R7 Grosbois
Accueil Entre les deux tours du marathon

Eau, aliments, boissons, gobelets et disponibilité de chaque poste : à confirmer. Prévoyez une flasque et un gobelet réutilisable.

Lire le terrain et gérer son effort

Profils issus des GPX • Altitudes brutes, sans dénivelé positif certifié.



L'échelle verticale est amplifiée : les petites ondulations ne représentent pas nécessairement des côtes réelles. R5* indique un passage précoce facultatif; ne le considérez pas comme un service garanti.

Bien préparé, du départ à l'arrivée

Des choix simples, testés à l'entraînement, pour profiter de votre course.

La veille

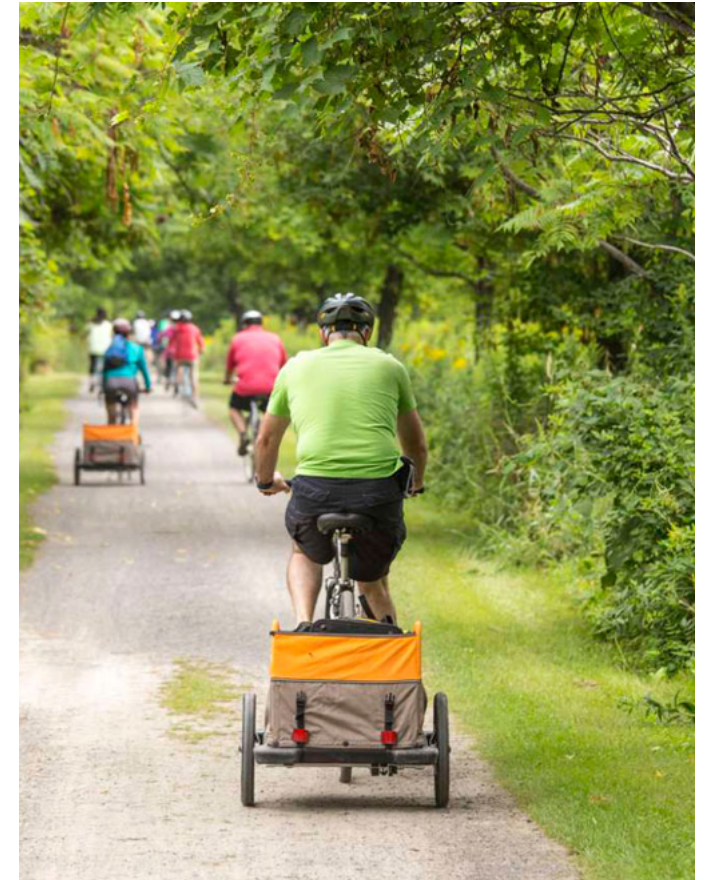
Vérifiez la météo, les dernières consignes et votre trajet. Préparez dossard ou confirmation d'inscription, téléphone chargé, chaussures déjà utilisées et vêtements secs pour après.

Dans votre sac

Coupe-vent adapté aux conditions, flasque, gobelet réutilisable et collations habituelles. Pour les longues distances, emportez votre ravitaillement personnel; le menu des postes reste à confirmer.

Pendant la course

Partez à une intensité maîtrisée. Adaptez votre foulée à la boue et aux surfaces humides, buvez selon votre soif et utilisez une stratégie alimentaire déjà testée.



Matériel conseillé : la liste obligatoire sera communiquée séparément. Photo estivale : Mathieu Dupuis / Sépaq.

Courir ensemble, protéger le parc

Votre sécurité, celle des autres usagers et le respect des milieux naturels.

Suivre le bon parcours

Fiez-vous au balisage de votre distance et aux bénévoles. En cas de doute, arrêtez-vous au dernier repère sûr; n'improvisez pas de raccourci.

Partager les sentiers

Annoncez vos dépassements, laissez de l'espace et ralentissez sur les passerelles. N'obstruez pas les intersections ni les accès des secours.

En cas de difficulté

Arrêtez votre effort et prévenez un bénévole. En cas d'urgence, appelez le 911; donnez le nom du parc, l'île, le poste le plus proche et votre position GPS. Faites aussi aviser l'organisation.

Laisser les îles intactes

Rapportez tous vos déchets, restez sur le parcours autorisé et observez les animaux à distance sans les nourrir. Une fermeture de sentier s'applique même si votre montre indique une trace.

Abandon : signalez toujours votre numéro de dossard à l'organisation avant de quitter le site. Ne repartez pas sans avoir été comptabilisé. Numéro de sécurité de course et emplacement du poste médical : à ajouter dans la version finale.

Dernières vérifications et liens utiles

Édition préparée le 4 octobre 2026 • Document provisoire à valider avant diffusion aux participants.

À finaliser avec l'organisation

- Distances retenues : 1 km, courte distance, 10 km, option 14 km, demi et marathon.
- Accord sur les tracés, passerelles et plan de repli.
- Départs, barrières horaires et heure de fermeture.
- Accès dès 7 h, stationnements et transport retour.
- Dossards, chronométrage, repas, médailles et prix.
- Points d'eau, menu, toilettes et premiers soins.
- Matériel obligatoire et modalités pour les enfants.

Sources et crédits

Cartes : Sépaq, Guide du visiteur, carte générale p. 4; agrandissements du dossier du 29 septembre 2026. Fond de la carte des ravitos : © contributeurs OpenStreetMap (ODbL).

Parcours : quatre GPX fournis et dossier « Profils et ravitaillements », version 3. Les repères kilométriques sont indicatifs.

Photos : Mathieu Dupuis / Sépaq, galerie officielle du parc (BOU-8 et BOU-10). Photos estivales, sans présumer des conditions en avril. Logos : visuels Trail Montréal fournis.

[Information et cartothèque Sépaq ↗](#)

[Guide du visiteur et carte officielle ↗](#)

[Conditions routières Québec 511 ↗](#)

[Courses Nature • info@coursesnature.com ↗](#)