



Trail du parc national
du **Mont-Orford**

GUIDE DU COUREUR

21 JUIN
2026



ESTELIO

SUITES & SPA

KRONÔ

NUTRITION

LE COUREUR

LA VIE • LE SPORT

Bienvenue au Trail du Mont-Orford!

Chères traileuses, chers traileurs,

C'est avec une immense fierté et une grande fébrilité que toute l'équipe vous souhaite la bienvenue pour cette nouvelle édition du Trail du Mont-Orford! Que vous vous aligniez sur la ligne de départ pour votre toute première course en sentier ou que vous vous apprêtiez à braver le défi ultime de l'ultra-marathon de 60 km, vous faites désormais partie de cette belle et grande aventure.

Notre promesse cette année ? Une immersion complète, brute et festive au cœur de la magnifique forêt estrienne.

Au départ de l'**Accueil du Cerisier (secteur Stuckley)**, nous vous avons préparé des parcours à la fois accessibles et progressifs, conçus pour vous faire vibrer au rythme du territoire :

- **5 km et 10 km** : Une entrée en matière parfaite sur les pistes de ski de fond, bordant le lac du Cerisier.
- **15 km** : Une escapade nature entre les étangs du Cerisier et le majestueux lac Stuckely.
- **30 km** : Le grand frisson et les cuisses qui chauffent avec l'ascension incontournable du mont Chauve.
- **Ultra 60 km** : Le parcours ultime. Une véritable odyssée technique et exigeante qui vous mènera vers le lac Fraser et le ruisseau David, avant un retour qui mettra votre mental à l'épreuve.

Des sentiers roulants pour laisser parler votre foulée aux sections les plus techniques pour tester votre agilité, chaque kilomètre a été pensé pour vous offrir un défi à votre mesure, dans un esprit rassembleur et écoresponsable. Prenez le temps de lever les yeux, de respirer le grand air de l'Estrie et de savourer l'instant. La beauté des paysages est le meilleur des carburants !

Ce guide de l'athlète contient toutes les informations cruciales (horaires, ravitaillements, consignes de sécurité) pour que votre expérience soit une réussite totale. Prenez le temps de le lire attentivement.

Merci à nos précieux bénévoles, à nos partenaires, et surtout à vous, les athlètes, qui donnez vie à cet événement. Amusez-vous, dépassez-vous, et rendez-vous sur la ligne d'arrivée pour célébrer tous ensemble !

Bonne course à toutes et à tous !

L'équipe Courses Nature

Lieu

Parc National du Mont Orford

200 Chem. du Camping, Orford, QC J1X 7A2

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

Horaire

Dimanche le 21 juin 2026

5 h 30: Ouverture du site et remise des dossards.

6 h 30 : Départ du 60km

7 h : Départ du 30 km

7 h30 : Départ du 15 km

7h45: Départ du 10 km

8h: Départ du 5km

10 h : Départ de la course des enfants

Services

Stationnement

Le stationnement à utiliser est le stationnement P3 du parc du Mont-Orford. Par la suite, le stationnement P1 pourra être utilisé. 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 flacons ou votre verre réutilisable. Malgré la présence de stations de ravitaillement, 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 [Parcours Orford | Courses Nature](#)

Contenu des stations de ravitaillement :

Boisson sportive (Krono) et gels fournis par Le Coureur

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.

Toilettes

Des toilettes 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 (sur votre téléphone ou papier).

Recommandé

Téléphone cellulaire

Vêtements supplémentaires adaptés 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. L'accompagnateur n'a pas à s'inscrire, mais il doit payer son accès journalier à la SÉPAQ.

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!

KRONÒ

NUTRITION

LE COUREUR
LA VIE • LE SPORT



ESTELLO
— SUITES & SPA —



Fonds des
Millepattes