COURSES NATURE / MONTRÉAL

English guide → p. 25

GUIDE DE L'ATHLÈTE



MARATHON DE L'OUEST-DE-L'ÎLE

DE MONTRÉAL

DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2026

1 km • 5 km • 10 km • 21,1 km • 42,2 km

Solo, marathon en relais et défi entreprise

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques • Pierrefonds

BIENVENUE

Votre dernier grand rendez-vous de la saison

Un départ dans la fraîcheur du matin. Des routes bordées d’arbres. Des visages familiers que l’on retrouve au fil des tours. Le Marathon de l’Ouest-de-l’Île réunit le plaisir de courir en nature et l’énergie d’un événement accessible, au cœur du Cap-Saint-Jacques.

Le 22 novembre, choisissez votre défi : partager un premier kilomètre, découvrir le 5 km, vous mesurer au 10 km, savourer le demi-marathon ou aller jusqu’au bout des 42,2 km. Le marathon se vit aussi en relais, et le défi entreprise invite les collègues à prendre part à la journée.

Ce guide vous accompagne du stationnement à l’arrivée. Repérez votre heure de départ, lisez votre fiche de distance et préparez vos ravitaillements. Vous pourrez ainsi consacrer toute votre attention à l’essentiel : votre course et le plaisir de la vivre.

VOTRE GUIDE	PAGES
Horaire, accès et plan du site	3–5
Comprendre les dénivelés et course de 1 km	6–7
5 km : carte, profil et ravitaillements	8–9
10 km : carte, sens de course et ravitaillements	10–11
Demi-marathon : carte et ordre des ravitaillements	12–13
Marathon : boucles et ordre des ravitaillements	14–16
Relais et défi entreprise	17
Préparation, sécurité et après-course	18–22
Liste de matériel et liens utiles	23–24

> **À retenir dès maintenant :** les dossards sont remis de 6 h à 7 h 30. Le marathon part à 7 h. Prévoyez votre arrivée en fonction du retrait du dossard, même si votre départ est plus tard.

DIMANCHE 22 NOVEMBRE

Votre journée, heure par heure

HEURE	RENDEZ-VOUS
6 h	Ouverture de la remise des dossards
7 h	Départ du marathon • 42,2 km solo et relais
7 h 30	Fin de la remise des dossards
8 h	Départ du demi-marathon • 21,1 km
8 h 15	Départ du 10 km
8 h 30	Départ du 5 km
9 h 30	Départ du 1 km

Un retrait matinal pour toutes les distances

L’horaire de remise des dossards est commun. Les participants au 5 km, au 10 km et au 1 km doivent donc organiser leur matinée autour de la fermeture de 7 h 30. Pour le marathon, présentez-vous dès l’ouverture afin de garder du temps pour le trajet jusqu’à l’arche et les consignes.

Votre routine de départ

Retirez votre dossard, repérez les toilettes et la sortie vers le parc, puis rejoignez le rassemblement de votre épreuve. Gardez une couche chaude pendant l’attente. Soyez dans le corridor au moins cinq minutes avant votre départ et laissez les bénévoles guider les déplacements.

> **Conseil de préparation :** ajoutez une marge pour le stationnement, les files et la traversée vers le parc. L’heure du départ n’est pas votre heure d’arrivée sur le site.

Heures locales de Montréal. Programme Courses Nature 2026; marathon solo et relais également identifié à 7 h dans le plan du site 2026.

ACCÈS ET ACCUEIL

Le bon point de rendez-vous

Collège Charlemagne
5000, rue Pilon
Pierrefonds, Québec H9K 1G4

Deux repères à distinguer

Le Collège Charlemagne sert de point d’accueil, du côté sud du boulevard Gouin Ouest. Le départ et l’arrivée se trouvent à l’entrée du parc, de l’autre côté du boulevard. Prévoyez le déplacement à pied entre les deux secteurs.

VOTRE BESOIN	VOTRE REPÈRE
Dossard et renseignements	Accueil du Collège Charlemagne
Stationnement	Collège Charlemagne; suivez le fléchage et les bénévoles
Départ et arrivée	Arche à l’entrée du parc-nature du Cap-Saint-Jacques
Rejoindre les parcours	Chemin du Cap-Saint-Jacques
Un problème ou une question	Accueil ou bénévole identifié

Stationnez, puis marchez

Le stationnement du collège est indiqué sans frais dans le guide de l’événement. Gardez les entrées, les voies de service et les accès d’urgence dégagés. Le covoiturage simplifie l’arrivée, surtout lorsque plusieurs distances se préparent en même temps.

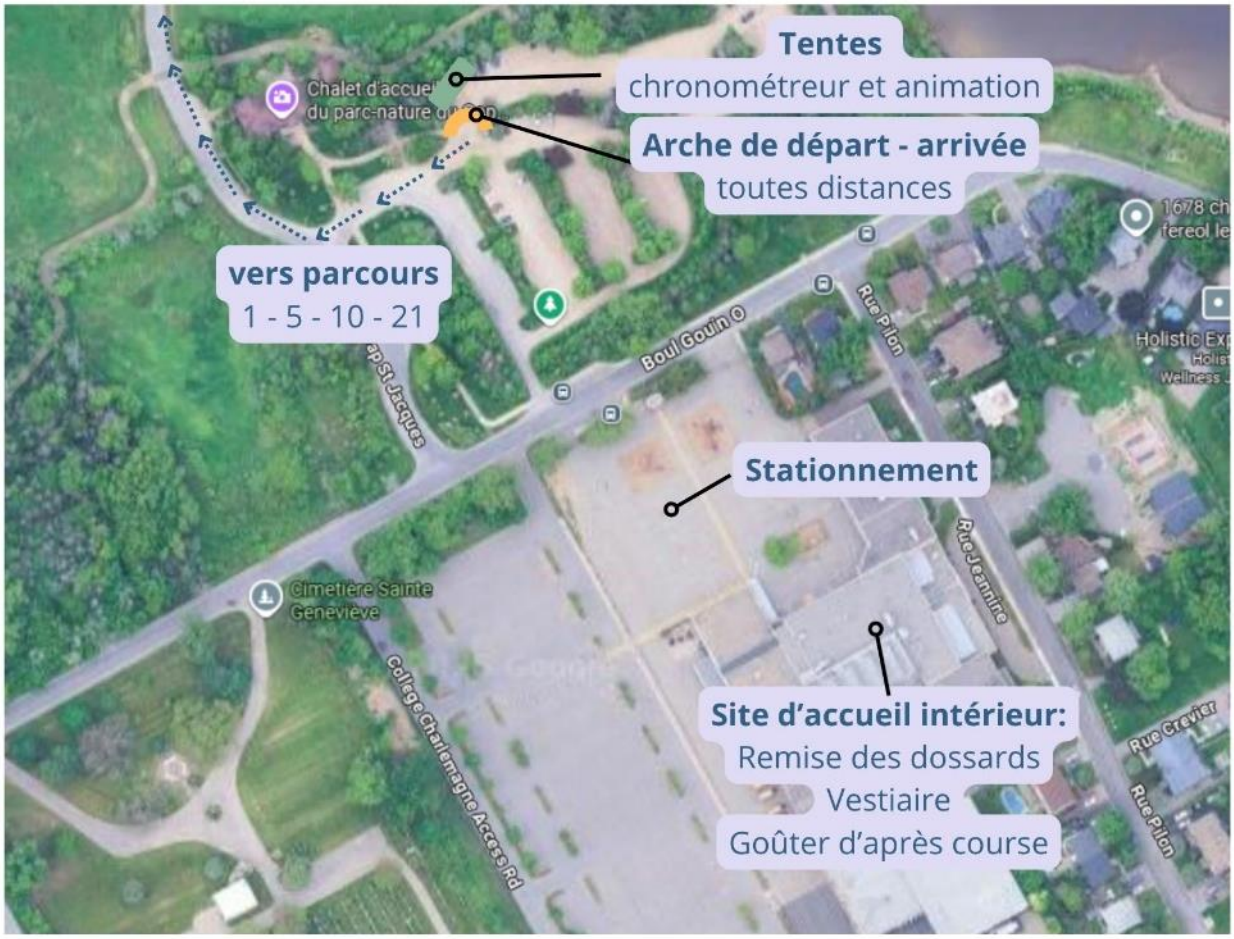
Traversez uniquement au passage encadré

Rendez-vous au point de traversée entre le collège et le parc. Attendez le signal des bénévoles; ne traversez pas derrière un véhicule et ne supposez jamais qu’une route est fermée. Les accès résidentiels restent utilisés autour du site.

Ouvrir l’adresse dans une carte

LE SITE

Repérez l’accueil et l’arche



Plan d’orientation du guide Courses Nature : collège, stationnement, traversée, arche et départ vers le parc. Fond cartographique reproduit avec ses repères d’origine.

Votre parcours avant la course

1. Stationnez au collège. **2.** Passez à l’accueil et préparez votre dossard. **3.** Rejoignez le passage encadré. **4.** Repérez l’arche et le rassemblement de votre distance. **5.** Écoutez les dernières consignes.

> **Pour les accompagnateurs :** choisissez un point de rencontre à l’écart de l’arche. La ligne, les tapis de chronométrage et le chemin de course doivent rester libres.

LIRE LES PARCOURS

Le relief et l’ordre des passages

ÉPREUVE	D+ DE RÉFÉRENCE	LECTURE DU PARCOURS
5 km	12 m	Relief très peu marqué
10 km	22 m	Ferme, plage, demi-tour, arrivée
21,1 km	47 m	Deux tours sur le circuit du demi
42,2 km	≈ 94 m	Deux fois le demi-marathon

Le D+ n’est pas l’altitude du départ

Le dénivelé positif additionne toutes les montées. Le parcours présente de petites ondulations; aucune longue montée ne structure la course.

Lire les stations dans le bon ordre

R1 à R5 désignent des lieux, pas l’ordre des passages. Pour le 10 km, le demi-marathon et le marathon, le premier poste rencontré est R5. La ferme écologique vient avant le secteur de la plage.

À retenir : départ → R5 → ferme écologique (R1) → R5 → secteur de la plage.

Repères de ravitaillement

Les fiches du 10 km, du demi-marathon et du marathon présentent la succession des postes. Les passages répétés correspondent au même poste physique. Le rang d’un passage n’est pas une distance en kilomètres.

D+ repris du guide de référence. Le D+ du marathon correspond à deux fois celui du demi-marathon. Ordre des secteurs corrigé selon les indications de l’organisateur.

1 KM • FAMILLES

Un petit kilomètre, un grand souvenir

DISTANCE	DÉPART	SECTEUR
1 km	9 h 30	Autour de l’entrée du parc

Le 1 km donne aux plus jeunes leur propre moment de course. Le secteur de l’entrée du parc permet de vivre l’ambiance de l’événement et de partager la joie du départ puis de l’arrivée, sans rechercher la performance à tout prix.



Vue aérienne du site fournie dans le plan de l’organisateur. Photo d’une édition antérieure; elle situe l’ambiance et le secteur, sans représenter le tracé exact du 1 km.

Pour une expérience simple et joyeuse

• Retirez le dossard pendant la plage de 6 h à 7 h 30, puis gardez l’enfant au chaud jusqu’au rassemblement.

• Convenez d’un adulte et d’un endroit précis pour les retrouvailles après l’arrivée.

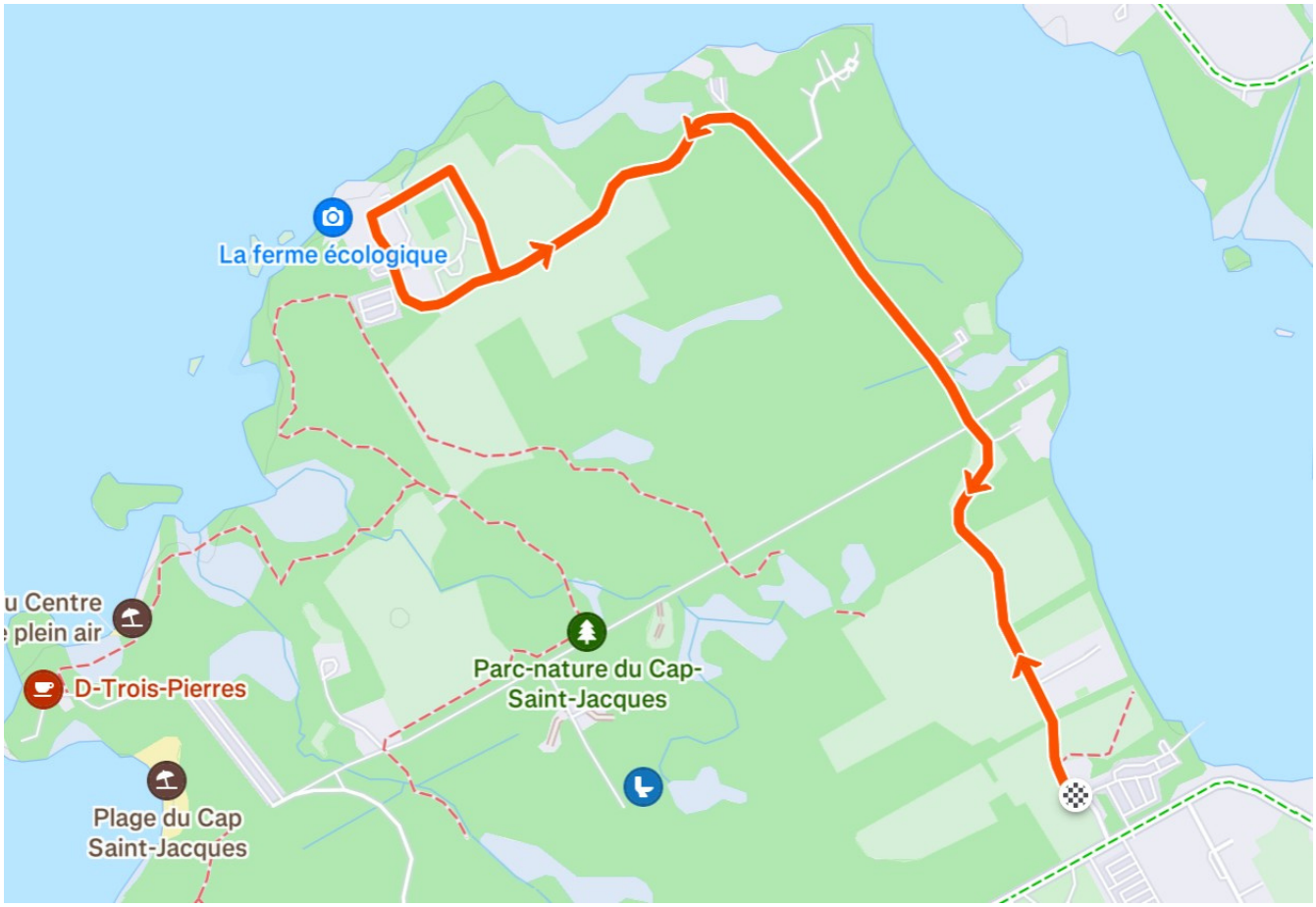
• Rejoignez la zone du 1 km et écoutez les instructions concernant le parcours et l’accompagnement.

• Encouragez un départ tranquille. L’objectif est de terminer avec le sourire.

5 KM • LE PARCOURS

Votre première boucle en nature

DISTANCE	DÉPART	DÉNIVELÉ POSITIF
5 km	8 h 30	12 m D+



Carte du 5 km publiée par Courses Nature. Tracé orange : parcours; pictogrammes noirs : stations et secours du plan d’origine. R5 est détaillé dans la fiche de ravitaillement suivante.

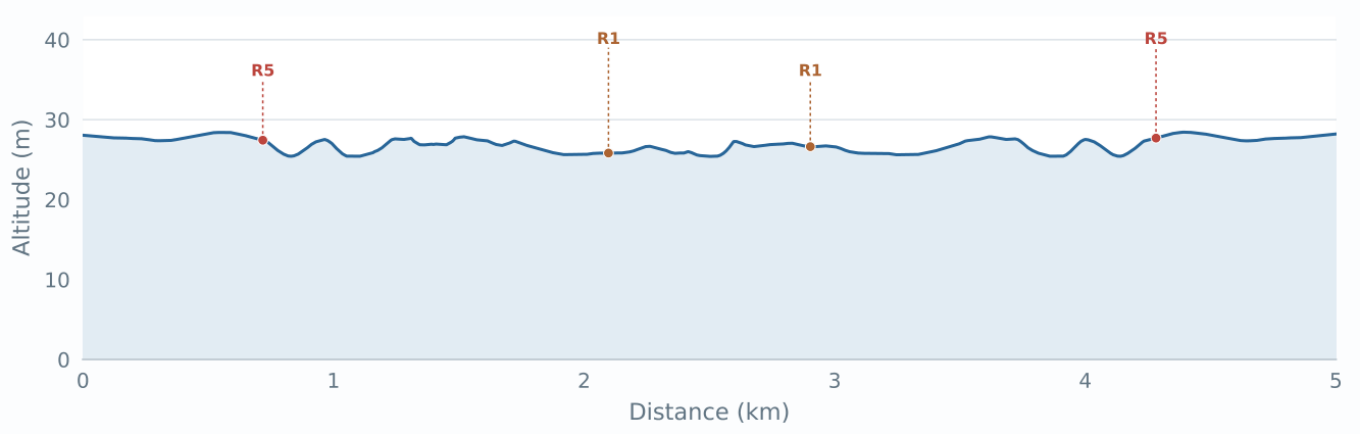
Une distance facile à aborder

Cinq kilomètres pour découvrir le cadre du Cap-Saint-Jacques ou courir avec un objectif plus soutenu. Le faible relief favorise une allure régulière. Partez à un rythme que vous pourrez garder, puis ajustez votre effort dans la deuxième moitié.

> **Gardez votre propre repère :** votre distance et votre balisage passent avant le groupe devant vous. Plusieurs épreuves utilisent des portions communes.

5 KM • PROFIL ET RAVITOS

Quatre passages pour vous repérer



Profils de référence : Courses Nature. Altitudes et kilomètres des postes approximatifs; D+ = cumul des montées. Les lettres R désignent les stations, répétées à chaque passage.

STATION	LIEU	PASSAGES AU KM
R1	Ferme écologique	2,1 • 2,9
R5	Chemin du parc / chemin de service	0,7 • 4,3

Comment lire votre course

Vous croisez R5 tôt dans le parcours, rejoignez le secteur de la ferme, puis retrouvez R5 dans le dernier kilomètre. Les deux passages à la ferme correspondent au même poste physique, rencontré à des moments différents.

Du premier au dernier kilomètre

Au départ : laissez le groupe s’étirer et trouvez votre rythme.
Au milieu : conservez une foulée confortable et une trajectoire prévisible.
À la fin : après le dernier passage à R5, préparez une arrivée progressive en restant attentif aux autres coureurs.

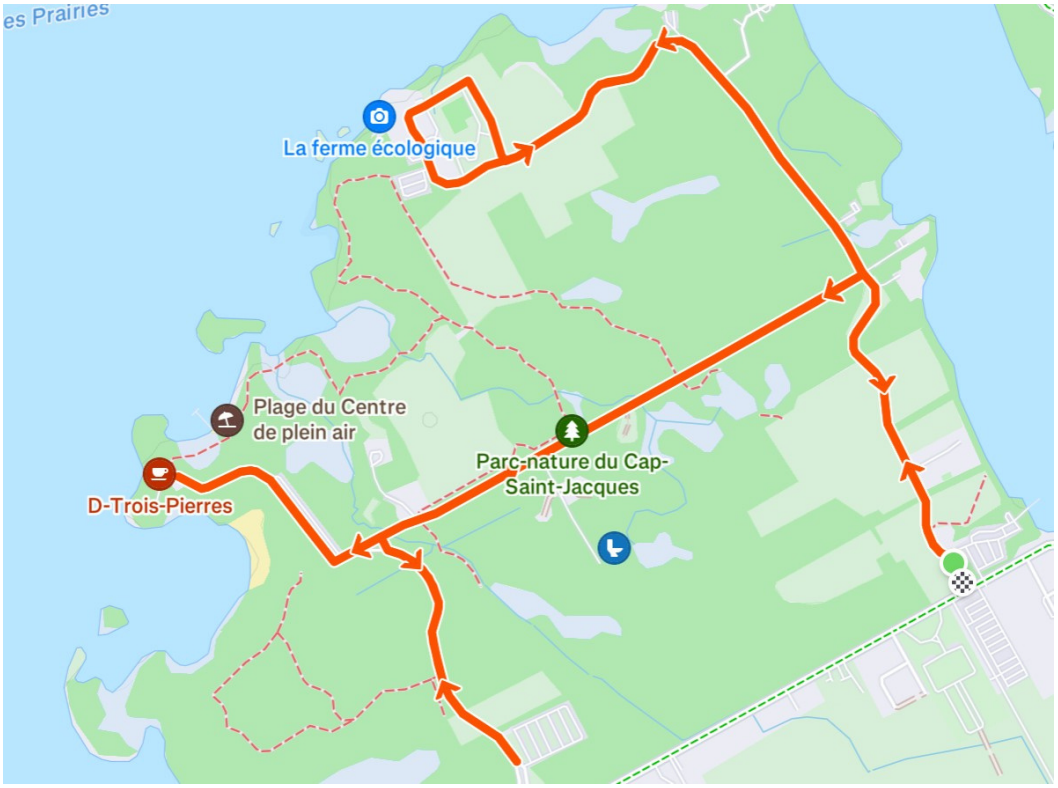
> **Les stations sont des possibilités, pas des arrêts obligatoires.** Si vous vous arrêtez, décalez-vous sans couper la trajectoire des participants qui continuent.

Kilomètres approximatifs. Eau également au départ et à l’arrivée.

10 KM • LE PARCOURS

La ferme d’abord, puis la plage

DISTANCE	DÉPART	DÉNIVELÉ POSITIF
10 km	8 h 15	22 m D+



Carte Courses Nature : tracé géographique. L’ordre de visite des secteurs est indiqué ci-dessous et dans la fiche des passages.

Dès la première intersection R5, poursuivre vers la ferme écologique. Revenir à R5 avant de prendre la direction de la plage.

Un circuit, dans le bon sens

Après la ferme, rejoignez l’intersection de la plage (R2), effectuez la boucle de la plage, puis repassez à R2. Poursuivez jusqu’au demi-tour R3, revenez à R2, puis à R5 et à l’arrivée.

10 KM • ORDRE DES RAVITAILLEMENTS

Les postes dans l’ordre de course

Départ → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4

ORDRE	POSTE	LIEU	DIRECTION À SUIVRE
1	R5	Chemin du parc / chemin de service	Poursuivre vers la ferme écologique.
2–3	R1	Ferme écologique	Effectuer la boucle de la ferme, puis revenir vers R5.
4	R5	Chemin du parc / chemin de service	Prendre la direction de la plage.
5	R2	Intersection de la plage	Effectuer la boucle du secteur de la plage.
6	R2	Intersection de la plage	Continuer vers le demi-tour.
7	R3	Demi-tour sud	Faire demi-tour et revenir vers R2.
8	R2	Intersection de la plage	Revenir vers le chemin du parc.
9	R5	Chemin du parc / chemin de service	Rejoindre le secteur départ-arrivée.
10	R4	Départ / arrivée	Arrivée ou poursuite selon votre distance.

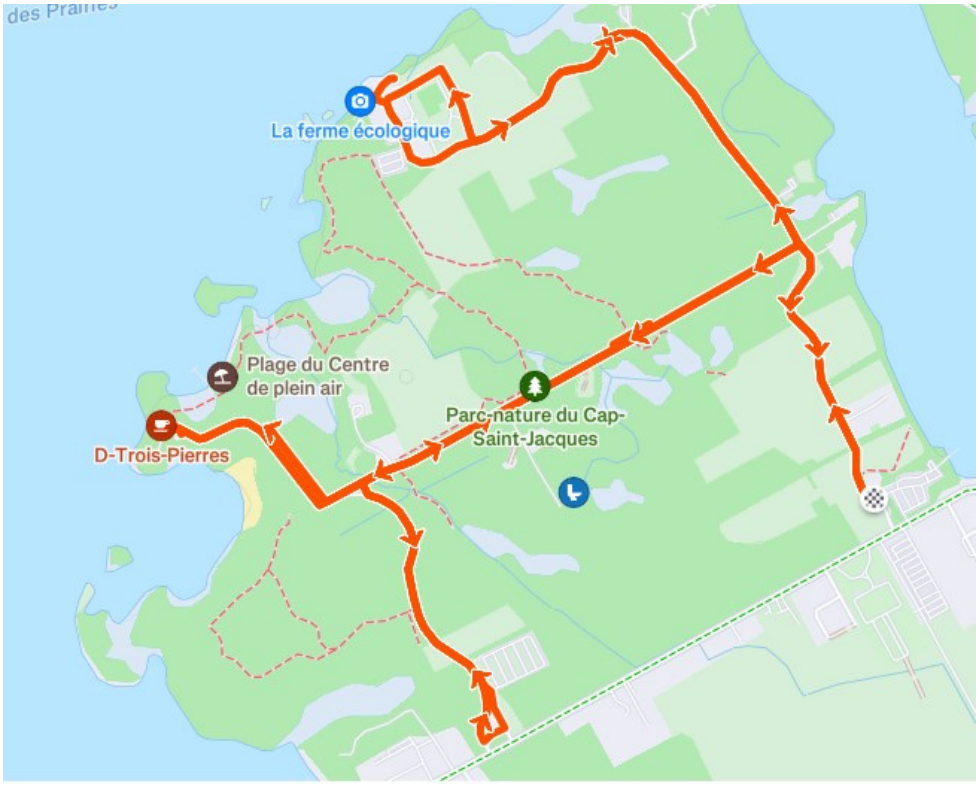
Au dernier passage à R5 : revenez vers R4 pour terminer le 10 km. La ferme a déjà été parcourue au début de la course.

R1 est rencontré deux fois dans la boucle de la ferme, conformément aux passages du guide. Les numéros R identifient les lieux; la colonne « passage » indique le rang dans le tour. Eau également au départ et à l’arrivée.

21,1 KM • LE PARCOURS

Le demi-marathon, tour après tour

DISTANCE	DÉPART	DÉNIVELÉ POSITIF
21,1 km	8 h	47 m D+



Carte Courses Nature : tracé géographique. L’ordre de visite des secteurs est indiqué ci-dessous et dans la fiche des passages.

Dès la première intersection R5, poursuivre vers la ferme écologique. Revenir à R5 avant de prendre la direction de la plage.

Deux tours, le même ordre

À chaque tour : ferme écologique, plage, demi-tour, puis retour au secteur départ-arrivée. Au premier retour à R4, poursuivez votre deuxième tour. Le circuit du demi totalise 21,1 km; il ne se réduit pas à deux courses de 10 km.

21,1 KM • ORDRE DES RAVITAILLEMENTS

Le même ordre à chaque tour

Départ → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4

ORDRE	POSTE	LIEU	DIRECTION À SUIVRE
1	R5	Chemin du parc / chemin de service	Poursuivre vers la ferme écologique.
2–3	R1	Ferme écologique	Effectuer la boucle de la ferme, puis revenir vers R5.
4	R5	Chemin du parc / chemin de service	Prendre la direction de la plage.
5	R2	Intersection de la plage	Effectuer la boucle du secteur de la plage.
6	R2	Intersection de la plage	Continuer vers le demi-tour.
7	R3	Demi-tour sud	Faire demi-tour et revenir vers R2.
8	R2	Intersection de la plage	Revenir vers le chemin du parc.
9	R5	Chemin du parc / chemin de service	Rejoindre le secteur départ-arrivée.
10	R4	Départ / arrivée	Arrivée ou poursuite selon votre distance.

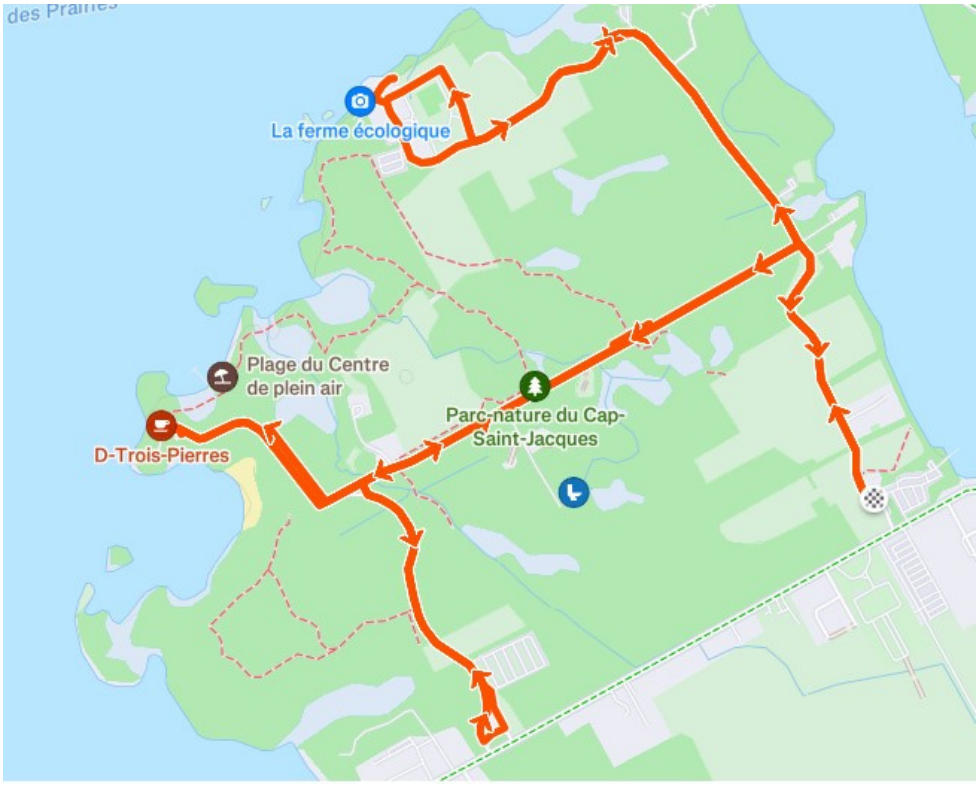
Tour 1 : au retour à R4, poursuivez le deuxième tour.
Tour 2 : suivez le même ordre, puis franchissez l’arrivée à R4.

R1 est rencontré deux fois dans la boucle de la ferme, conformément aux passages du guide. Les numéros R identifient les lieux; la colonne « passage » indique le rang dans le tour. Eau également au départ et à l’arrivée.

42,2 KM • LE PARCOURS

Deux demis, une grande aventure

DISTANCE	DÉPART	DÉNIVELÉ POSITIF
42,2 km	7 h	≈ 94 m D+



Carte Courses Nature : tracé géographique. L’ordre de visite des secteurs est indiqué ci-dessous et dans la fiche des passages.

Dès la première intersection R5, poursuivre vers la ferme écologique. Revenir à R5 avant de prendre la direction de la plage.

Quatre tours sur le circuit du demi

Le marathon réalise deux fois le circuit complet du demi-marathon, soit quatre tours. À chaque tour, la ferme précède la plage. À R4, poursuivez votre épreuve tant que vos quatre tours ne sont pas terminés.

42,2 KM • RYTHME ET PARCOURS

Un effort régulier jusqu’au bout

DISTANCE	DÉNIVELÉ POSITIF	ORGANISATION
42,2 km	≈ 94 m D+	Deux demis / quatre tours

À chaque tour : ferme → plage → demi-tour → départ-arrivée.
Au premier passage à R5, poursuivez vers la ferme. Prenez la direction de la plage seulement après votre retour de la ferme à R5.

Un D+ modeste, une distance exigeante

Le relief estimé à environ 94 m D+ sur l’ensemble du marathon reste faible. L’enjeu principal consiste à répartir votre effort pendant plusieurs heures et à conserver une foulée régulière lorsque la fatigue arrive.

Le début : gagner en maîtrise

Choisissez un effort confortable pendant les premiers kilomètres. Repérez l’adhérence, les virages et l’emplacement des postes. La ferme constitue votre premier grand secteur de course après R5.

Le milieu : garder votre routine

Au passage du demi-marathon, faites un point simple : respiration, confort, ravitaillement et concentration. Continuez à suivre votre stratégie habituelle et comptez vos tours.

La fin : courir la prochaine étape

Après la plage et le demi-tour, retrouvez R2, puis R5. Au quatrième tour, le dernier passage à R5 annonce le retour vers l’arrivée. Restez attentif au balisage même dans un secteur connu.

Un cap utile : courir régulièrement vaut mieux que multiplier les accélérations pour rattraper quelques secondes après chaque ravitaillement.

42,2 KM • LES RAVITOS

Votre feuille de route complète

Chaque tour commence par le secteur de la ferme. La succession des postes reste identique pendant les quatre tours.

ÉTAPE DU TOUR	POSTE	PASSAGES DANS LE TOUR
Vers la ferme	R5	1er passage
Boucle de la ferme écologique	R1	Deux passages au même poste
Retour de la ferme, puis vers la plage	R5	2e passage
Avant et après la boucle de la plage	R2	1er et 2e passages
Demi-tour sud	R3	Un passage
Retour du demi-tour	R2	3e passage
Retour vers le départ-arrivée	R5	3e passage
Fin du tour	R4	Poursuite ou arrivée

Départ → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4

Tours 1, 2 et 3 : poursuivre après R4.
Tour 4 : franchir l’arrivée à R4.

Préparez votre plan

Choisissez les passages que vous comptez utiliser et gardez vos produits personnels accessibles. Pour le relais, l’échange se fait dans la zone désignée selon la répartition de votre équipe; un passage à R4 ne signifie pas automatiquement un échange.

Les postes répétés sont les mêmes emplacements physiques. Les indications décrivent l’ordre des passages, sans attribuer de kilomètres aux stations.

COURIR EN ÉQUIPE

Le plaisir de partager le marathon

Le 42,2 km est proposé en relais. Une équipe se partage la distance totale : chacun contribue à la même course, puis laisse la place au relayeur suivant. Le départ du marathon en équipe est prévu à 7 h, avec le marathon solo.

Préparez votre équipe ensemble

• Désignez une personne responsable de l’inscription et des communications. Gardez le nom de l’équipe et les renseignements de chaque participant accessibles.

• Établissez votre ordre de passage selon le format inscrit. Chaque relayeur doit connaître sa portion, le point où il attend et le matériel de chronométrage utilisé.

• Lors du retrait, faites-vous montrer la zone d’échange et la façon de transmettre le relais. Ne remplacez pas cette consigne par un passage improvisé ailleurs sur le circuit.

• Le relayeur suivant se prépare avant l’arrivée de son coéquipier. Une fois l’échange effectué selon les consignes, le coureur sortant dégage la zone et se couvre.

L’attente fait aussi partie de la course

Les relayeurs peuvent rester longtemps immobiles. Préparez une couche chaude, un sac sec et un point de rencontre. Échangez vos numéros de téléphone et une estimation de passage. Prévenez votre responsable d’équipe si vous devez arrêter.

Le défi entreprise

Le défi entreprise figure au programme. Mobilisez vos collègues, préparez vos inscriptions sous le bon nom et organisez le covoiturage et les encouragements. Le défi entreprise et le relais marathon sont deux intitulés du programme : utilisez la formule indiquée sur votre inscription pour connaître votre participation.

> **Une équipe prête :** chacun sait quand se présenter, où attendre, comment transmettre le relais et où retrouver les autres après sa portion.

RAVITAILLEMENT

Des postes faciles à reconnaître

REPÈRE	SECTEUR
R1	Ferme écologique
R2	Intersection vers la plage
R3	Demi-tour sud
R4	Départ et arrivée
R5	Chemin du Cap-Saint-Jacques / chemin de service

> **Aux ravitos : eau, boisson sportive Krono et gels énergétiques Krono.**

Consultez la fiche de votre distance pour connaître l’ordre de passage aux postes.

Votre stratégie reste personnelle

Préparez vos produits habituels avant de venir. Pour les longues distances, répartissez-les dans vos poches selon l’ordre d’utilisation. Repérez ce que vous pouvez manipuler facilement sans devoir enlever vos gants à chaque fois.

Rester simple au poste

Approchez la table sans changer brusquement de direction. Demandez ce que contient le gobelet si vous ne le savez pas. Laissez de la place aux autres coureurs, puis utilisez les poubelles du poste avant de repartir.

Préserver le parc

Gardez vos emballages jusqu’au prochain point de collecte. Ne jetez rien dans la végétation et ne coupez pas les virages dans les zones naturelles. Un ravitaillement bien organisé aide aussi les bénévoles à maintenir le parcours propre.

> Le même numéro, le même lieu : un poste peut être rencontré plusieurs fois. Pour le 10 km, le demi et le marathon, consultez l’ordre des passages dans la fiche de votre distance.

COURIR EN NOVEMBRE

Préparez-vous à une vraie fin de saison



Photo diffusée sur la page de l’événement, édition antérieure. Les conditions photographiées ne constituent pas une prévision pour le 22 novembre 2026.

Avant de partir de la maison

Consultez la météo et les messages de l’organisation. Préparez plusieurs couches, une protection contre le vent et une tenue sèche pour l’après-course. Choisissez des chaussures dont vous connaissez le comportement sur une chaussée humide.

Pendant l’attente et sur le parcours

Gardez une couche chaude jusqu’au rassemblement. Une fois en course, ajustez votre effort à l’adhérence réelle : feuilles humides, neige ou gel peuvent changer votre façon d’aborder un virage. Évitez les mouvements brusques et laissez davantage d’espace autour de vous.

> **À l’arrivée :** retrouvez rapidement vos vêtements secs. Les proches et les relayeurs qui attendent dehors doivent eux aussi prévoir une tenue chaude.

SÉCURITÉ

Restez attentif, aidez à bien intervenir

Circulation et balisage

Suivez les bénévoles aux traversées et aux intersections. Gardez une trajectoire prévisible, laissez les accès libres et restez attentif aux véhicules autorisés. Les coureurs de différentes distances peuvent partager le même secteur : suivez votre itinéraire jusqu’à la fin.

Si vous avez besoin d’aide

Arrêtez-vous dans un endroit sûr et signalez-vous au bénévole ou au poste le plus proche. Donnez votre numéro de dossard, votre distance et votre position. Si vous abandonnez, avisez l’organisation avant de quitter le site afin que votre absence à l’arrivée ne déclenche pas de recherche inutile.

CONTACT	NUMÉRO
Urgence immédiate	**911**
Organisation • contact d’urgence	**819 582-1263**
Organisation • autre contact d’urgence	**514 299-6330**

Pour localiser rapidement un incident

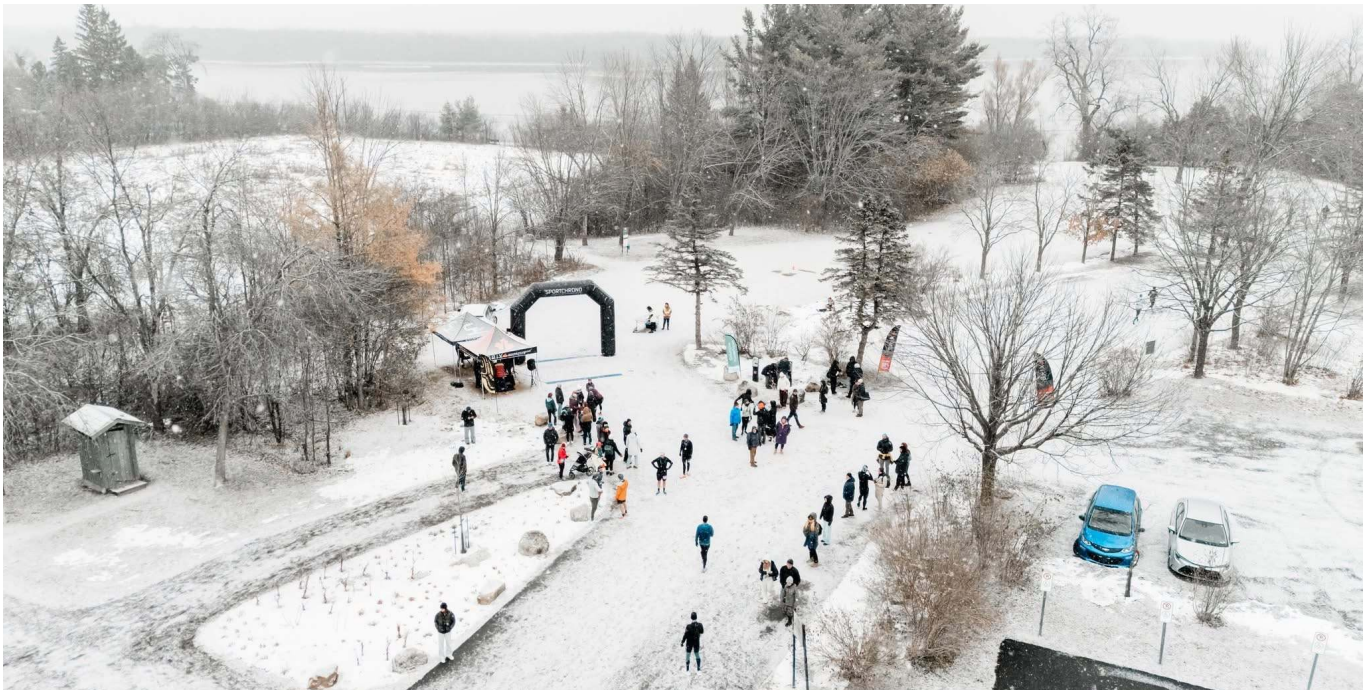
Indiquez le parc-nature du Cap-Saint-Jacques, le poste R le plus proche ou le dernier kilomètre reconnu, ainsi que le sens de déplacement. Donnez un numéro de rappel. Un bénévole peut guider les secours depuis l’accès convenu.

> **Un accès dégagé aide les secours.** Ne vous regroupez pas sur le chemin, ne bloquez pas une entrée et suivez les instructions de l’équipe d’intervention.

Contacts d’urgence tirés du plan de mesures d’urgence Courses Nature 2026. Le numéro indiqué sur le dossard et les consignes de terrain constituent vos références le jour de course.

APRÈS LA LIGNE

Prenez le temps de savourer



Le site vu du ciel lors d’une édition antérieure. Photo fournie par l’organisateur.

Une arrivée fluide pour tous

Franchissez complètement la ligne, puis avancez pour laisser passer les suivants. Rejoignez votre point de rencontre à l’écart des tapis de chronométrage. Couvrez-vous et retrouvez votre sac avant de rester longtemps dehors à encourager vos proches.

Le moment de célébrer

Le guide de l’événement prévoit une collation et une médaille de participation en bois pour les finissants. Restez à l’écoute des annonces pour les remises de récompenses et profitez de l’ambiance avec les autres participants.

Résultats et souvenirs

Les résultats sont diffusés par Sportchrono. Les photographies de course sont partagées sur les réseaux de Courses Nature. Gardez votre numéro de dossard : il facilitera toute demande concernant votre résultat ou votre participation.

Consulter les résultats Sportchrono

ACCOMPAGNATEURS

Vous faites aussi partie de la journée

Encourager sans encombrer

L’entrée du parc et les abords du site sont de bons repères pour retrouver votre athlète. Installez-vous à l’extérieur du passage des coureurs, gardez les enfants près de vous et demandez au bénévole avant de traverser un parcours actif.

Plusieurs passages, plusieurs encouragements

Les longues distances reviennent dans les mêmes secteurs. Convenez d’un repère simple avec votre coureur et notez sa distance, son heure de départ et une estimation de retour. Ne traversez pas au dernier moment pour une photographie.

Une matinée agréable pour les familles

Préparez des vêtements chauds et une collation pour l’attente. Les enfants du 1 km ont leur départ à 9 h 30, mais leurs dossards se retirent dans la plage matinale commune. Organisez les déplacements des adultes pour ne pas manquer le rassemblement.

Respecter le voisinage

Évitez de bloquer les entrées privées et gardez le volume de vos encouragements raisonnable près des résidences. Laissez toujours les bénévoles et les équipes de secours communiquer clairement.

> **Fixez un rendez-vous précis :** « près de l’accueil, après avoir récupéré le sac » fonctionne mieux que « quelque part à l’arrivée ». Prévoyez aussi ce que vous faites si un téléphone ne répond pas.

MARATHON DE L’OUEST-DE-L’ÎLE DE MONTRÉAL

VOTRE LISTE DE DÉPART

Tout préparer, puis profiter

AVANT DE QUITTER LA MAISON	DANS VOTRE SAC
Confirmation d’inscription et bonne distance	Chaussures déjà utilisées
Heure de départ mémorisée	Tenue adaptée à la météo
Trajet vers le 5000, rue Pilon	Tuque ou bandeau, gants
Marge pour le retrait du dossard	Protection contre le vent
Téléphone chargé	Vêtements secs d’après-course
Contact d’un proche	Sac identifié
Numéros d’urgence enregistrés	Ravitaillement personnel habituel
Point de rencontre convenu	Boisson et collation pour l’attente

Au retrait du dossard

• Vérifiez votre nom et votre distance. Pour le relais, vérifiez aussi le nom de l’équipe et le matériel remis.

• Repérez l’accueil, les toilettes et le passage vers le parc. Identifiez votre sac avec votre nom et votre dossard.

• Gardez le dossard visible et suivez les instructions de fixation données au retrait.

Avant de rejoindre la ligne

Choisissez votre dernière couche de vêtements, prenez le temps d’un échauffement adapté et rejoignez le bon départ. Écoutez les annonces : elles vous donnent les consignes de parcours et les éventuelles adaptations du jour.

> **Votre phrase de rappel :** dossard, bonne distance, bon horaire, bon nombre de tours. Le reste de la matinée peut maintenant se vivre un kilomètre à la fois.

LIENS ET REPÈRES

Gardez l’information à portée de main

POUR…	VOTRE ACCÈS
L’événement et ses communications	Courses Nature • page du marathon
Votre inscription	Sportchrono • Marathon 2026
Les résultats	Sportchrono • résultats
Une question à l’organisation	info@coursesnature.com
Les politiques de participation	Annulation, reports et transferts

Cartes et parcours

Cartes 5 km, 10 km et demi-marathon
Parcours Strava • 5 km · 10 km · Demi-marathon

Crédits et références

Programme 2026 : page de l’événement Courses Nature, calendrier Athlétisme Québec et Tout-Court.
Cartes et accueil : documents Courses Nature. Tours et sécurité : plan de l’organisateur, septembre 2026.
D+ : document de profils du 30 septembre 2026; D+ du marathon estimé à deux fois celui du demi.
Ordre des secteurs et des ravitaillements du 10 km, du 21,1 km et du 42,2 km corrigé selon les indications de l’organisateur du 13 octobre 2026 : ferme écologique avant le secteur de la plage.

Photographies : Courses Nature, page de l’événement et plan du site fourni par l’organisateur. Images d’éditions antérieures. Cartes : fonds cartographiques et annotations des documents sources. Logo : Marathon de l’Ouest-de-l’Île de Montréal. Informations au 13 octobre 2026. Ravitaillement mis à jour le 18 novembre 2026.

Dimanche 22 novembre 2026
Collège Charlemagne • Parc-nature du Cap-Saint-Jacques
Une distance à votre mesure. Une fin de saison à partager.

MARATHON DE L’OUEST-DE-L’ÎLE DE MONTRÉAL

COURSES NATURE / MONTRÉAL

ATHLETE GUIDE

Guide français → p. 1



MONTRÉAL WEST ISLAND MARATHON

SUNDAY, NOVEMBER 22, 2026

1 km • 5 km • 10 km • 21.1 km • 42.2 km

Individual races, marathon relay and corporate challenge

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques • Pierrefonds

WELCOME

One last race of the season

The morning starts in crisp air on tree-lined roads. As the laps go by, you'll see familiar faces. At Cap-Saint-Jacques, the Montréal West Island Marathon brings runners of all distances together for a day of racing in the park.

On November 22, share a first kilometre with your family, try the 5 km, race the 10 km, or take on the half or full marathon. You can also share the marathon with a relay team or join your colleagues in the corporate challenge.

This guide takes you from the parking lot to the finish. Find your start time, read the pages for your distance and decide where you'll stop for fluids and fuel.

IN THIS GUIDE	PAGES
Schedule, directions and site map	27–29
Elevation and the family 1 km	30–31
5 km map, elevation profile and aid stations	32–33
10 km map, directions and aid stations	34–35
Half marathon map and aid station order	36–37
Marathon laps and aid station order	38–40
Relay and corporate challenge	41
Aid stations, race preparation, safety and finish	42–46
Race-day checklist and links	47–48

> **Bib pickup runs from 6:00 to 7:30 a.m. The marathon starts at 7:00 a.m. Plan around bib pickup even if your race starts later.**

SUNDAY, NOVEMBER 22

Race-day schedule

TIME	EVENT
6:00 a.m.	Bib pickup opens
7:00 a.m.	Marathon starts • 42.2 km individual and relay
7:30 a.m.	Bib pickup closes
8:00 a.m.	Half marathon starts • 21.1 km
8:15 a.m.	10 km start
8:30 a.m.	5 km start
9:30 a.m.	1 km start

Bib pickup for all distances

Everyone uses the same pickup window. If you're running the 5 km, 10 km or 1 km, collect your bib by 7:30 a.m. Marathon runners should arrive when pickup opens to allow time to walk to the arch and hear the instructions.

Before your start

Pick up your bib, locate the washrooms and the exit towards the park, then head to your starting area. Keep a warm layer on while you wait. Be in the start corral at least five minutes before your race and follow the volunteers' directions.

> **Allow time to park, stand in line and cross to the park before your start.**

All times are local to Montréal. The Courses Nature 2026 schedule and site plan both list a 7:00 a.m. start for the individual marathon and relay.

GETTING THERE

Where to go on race morning

Collège Charlemagne
5000, rue Pilon
Pierrefonds, Québec H9K 1G4

Bib pickup and the start line

Race check-in is at Collège Charlemagne, on the south side of boulevard Gouin Ouest. The start and finish arch is at the park entrance, across the boulevard. Allow time to walk between the two.

WHAT YOU NEED	WHERE TO GO
Bibs and information	Welcome area at Collège Charlemagne
Parking	Collège Charlemagne. Follow signs and volunteers.
Start and finish	Arch at the entrance to Parc-nature du Cap-Saint-Jacques
Access to the courses	Chemin du Cap-Saint-Jacques
Help or information	Welcome area or an identified volunteer

Parking at the college

Parking at the college is free. Keep driveways, service roads and emergency access clear. Carpooling makes arrival easier, especially when several races are getting ready.

Use the staffed crossing

Walk to the marked crossing between the college and the park. Wait for the volunteers' signal. Avoid crossing behind vehicles. Nearby residents still use the roads and driveways.

Open the address in Google Maps

SITE MAP

From check-in to the start arch



Courses Nature site map showing the college, parking lot, crossing, arch and route into the park. Street names appear as posted.

Before the race

Park at the college, go to the welcome area and get your bib ready. Use the staffed crossing, find the arch and gather with runners in your event. Listen for the final instructions.

> **If you're coming to cheer, choose a meeting point away from the arch. Keep the finish line, timing mats and race route clear.**

READING THE COURSES

Elevation and the order of aid stations

EVENT	ELEVATION GAIN	COURSE OVERVIEW
5 km	12 m	Gently rolling course
10 km	22 m	Farm, beach, turnaround, finish
21.1 km	47 m	Two laps of the half marathon circuit
42.2 km	About 94 m	Twice the half marathon distance

How to read elevation gain

Elevation gain (D+ on the French maps) adds up all the climbing over the course. The park roads rise and fall gently, with no long, sustained climb.

Which station comes first?

R1 to R5 identify places. On the 10 km, half marathon and marathon, you reach R5 first. You then run through the ecological farm before heading to the beach.

> **Start → R5 → ecological farm (R1) → R5 → beach area**

Reading the station tables

The pages for the 10 km, half marathon and marathon list the stations in running order. A repeated number means you pass the same station again. The pass column counts visits along the course. Distances, where provided, are listed separately in kilometres.

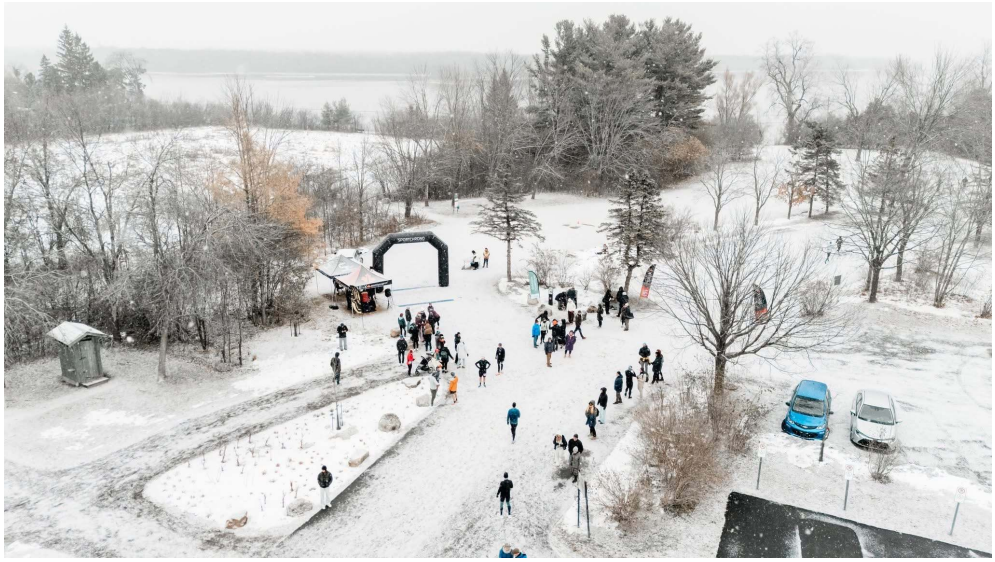
Elevation gain figures are from the course profile. The marathon estimate is twice the half marathon figure. Course order follows the organizer’s directions.

1 KM • FAMILIES

A first kilometre together

DISTANCE	START	LOCATION
1 km	9:30 a.m.	Around the park entrance

The 1 km gives younger runners a race of their own. At the park entrance, families can share the excitement of the start and finish and let children set their own pace.



Aerial view of the event site from a previous edition, supplied by the organizer. The photo shows the setting. Follow the race-day markings for the 1 km route.

Getting ready with your child

• Pick up your child’s bib between 6:00 and 7:30 a.m. Keep them warm until the start.

• Agree on an adult and a specific place to meet after the finish.

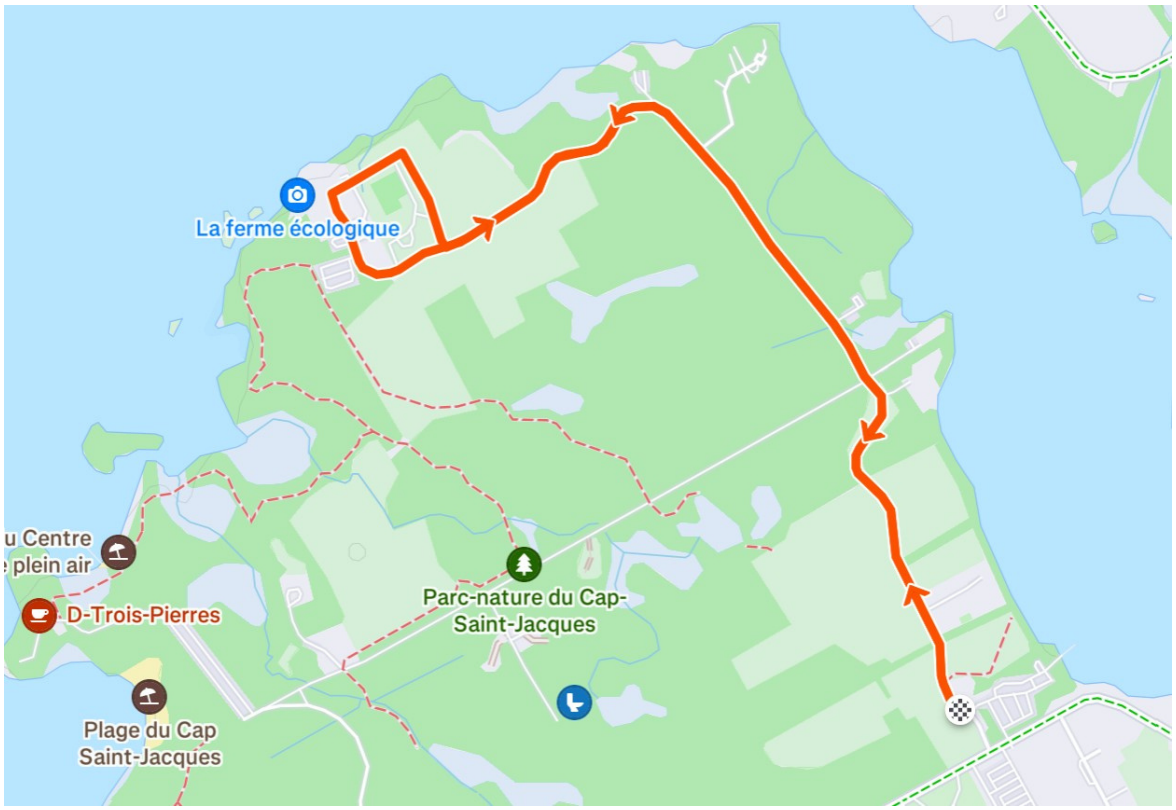
• Go to the 1 km assembly area and listen for instructions about the route and accompanying children.

• Encourage a relaxed start and let your child enjoy crossing the finish line.

5 KM • COURSE

Your first loop through the park

DISTANCE	START	ELEVATION GAIN
5 km	8:30 a.m.	12 m



Courses Nature 5 km map. The orange line marks the route. Black symbols on the original map identify stations and first responders. The next page gives the R5 station details.

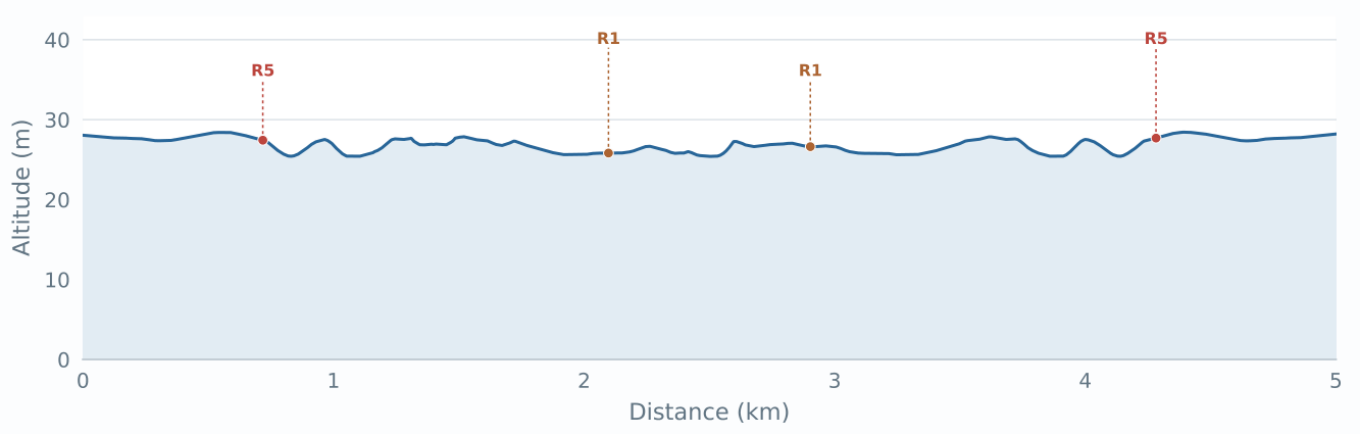
Finding your pace

Enjoy five kilometres in Cap-Saint-Jacques or test your speed on a gently rolling route. Set out at a pace you can sustain, then adjust your effort in the second half.

> **Several races share stretches of road. Follow the signs for your distance, even when runners ahead turn onto a different route.**

5 KM • ELEVATION AND AID STATIONS

Four passes at two aid stations



Courses Nature elevation profile. Elevations and station distances are approximate. D+ is total elevation gain. Each R number identifies one station, even when you pass it twice.

STATION	LOCATION	DISTANCE FROM START
R1	Ecological farm	2.1 km and 2.9 km
R5	Park road / service road	0.7 km and 4.3 km

What you'll see on the course

You pass R5 early, reach the farm, then come back to R5 in the final kilometre. Both passes at the farm bring you to the same physical station.

From the start to the finish

At the start, let the field spread out and settle into your pace. In the middle, keep a comfortable stride and a steady line. After your final pass at R5, build towards the finish while watching for runners around you.

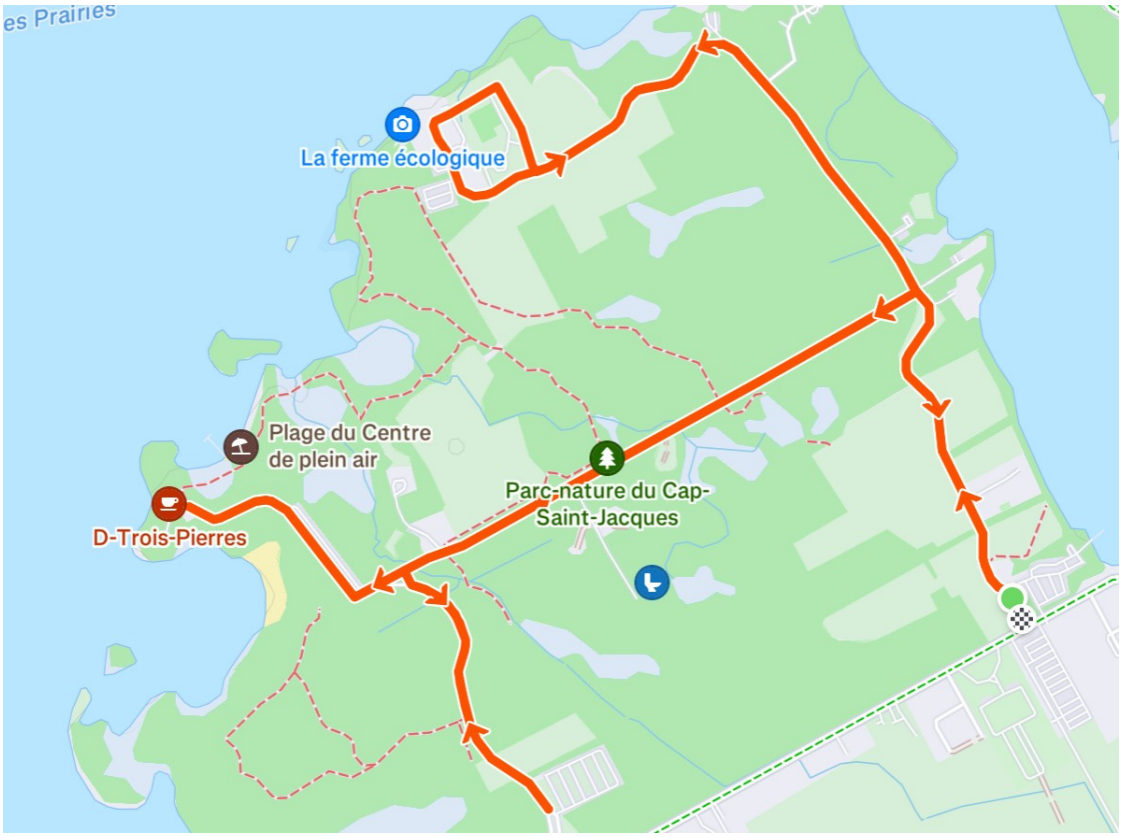
> **Stop at the stations you need. If you pull over, leave a clear path for runners continuing past the table.**

Distances are approximate. Water is also available at the start and finish.

10 KM • COURSE

The farm first, then the beach

DISTANCE	START	ELEVATION GAIN
10 km	8:15 a.m.	22 m



Courses Nature course map. The map shows the route. The directions below and the station table show the order in which you visit each area.

> **At the first R5 junction, head towards the ecological farm. When you return to R5 from the farm, turn towards the beach.**

Following the circuit

After the farm, continue to the beach junction (R2), run the beach loop, then pass R2 again. Continue to the R3 turnaround. Return via R2 and R5, then head to the finish.

10 KM • AID STATION ORDER

Aid stations in running order

Start → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4

PASS	STATION	LOCATION	DIRECTIONS
1	R5	Park road / service road	Continue towards the ecological farm.
2–3	R1	Ecological farm	Run the farm loop and return to R5.
4	R5	Park road / service road	Head towards the beach.
5	R2	Beach junction	Run the beach loop.
6	R2	Beach junction	Continue towards the turnaround.
7	R3	South turnaround	Turn around and return to R2.
8	R2	Beach junction	Head back towards the park road.
9	R5	Park road / service road	Return to the start/finish area.
10	R4	Start/finish	Finish or continue, depending on your race.

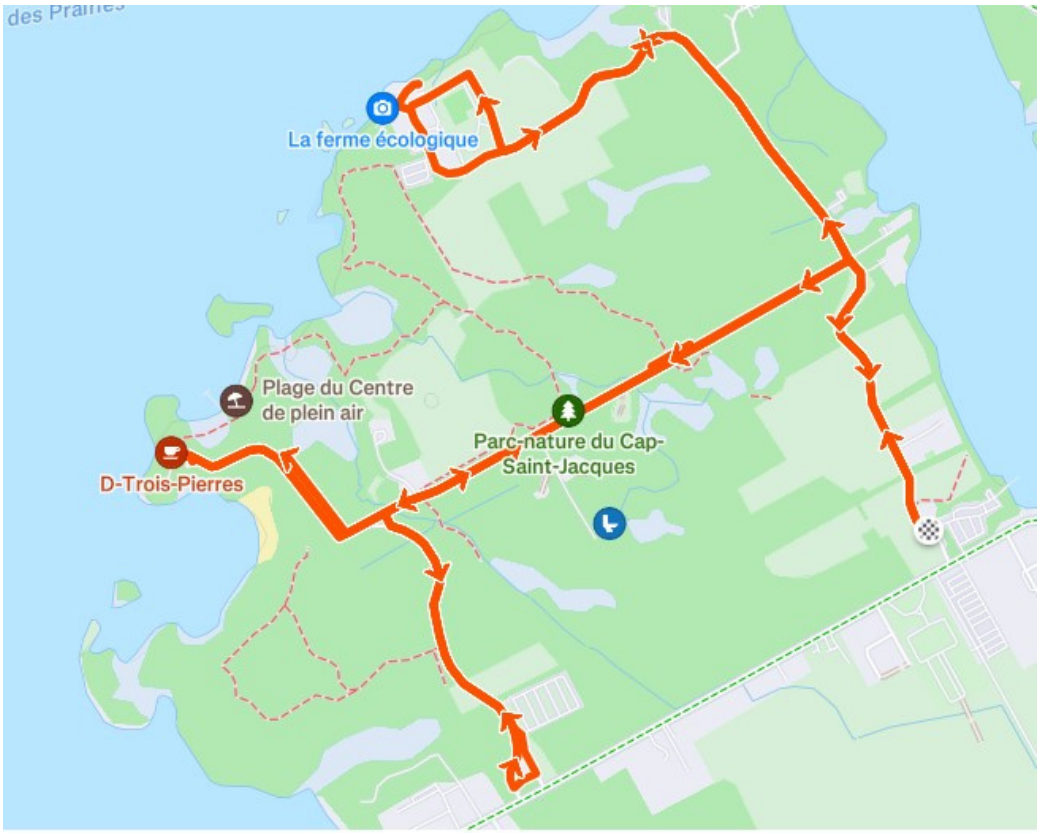
> **On your final visit to R5, return to R4 to finish the 10 km. You have already completed the farm section.**

You pass R1 twice on the farm loop. The R numbers identify locations. The pass column shows the order within the lap. Water is also available at the start and finish.

21.1 KM • COURSE

Two laps for the half marathon

DISTANCE	START	ELEVATION GAIN
21.1 km	8:00 a.m.	47 m



Courses Nature course map. The map shows the route. The directions below and the station table show the order in which you visit each area.

> **At the first R5 junction, head towards the ecological farm. When you return to R5 from the farm, turn towards the beach.**

The same route on both laps

Each lap takes you through the ecological farm, the beach and the turnaround, then back to the start/finish area. The first time you return to R4, continue onto lap two. Follow the half marathon course for the full 21.1 km.

21.1 KM • AID STATION ORDER

The aid stations on each lap

Start → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4

PASS	STATION	LOCATION	DIRECTIONS
1	R5	Park road / service road	Continue towards the ecological farm.
2–3	R1	Ecological farm	Run the farm loop and return to R5.
4	R5	Park road / service road	Head towards the beach.
5	R2	Beach junction	Run the beach loop.
6	R2	Beach junction	Continue towards the turnaround.
7	R3	South turnaround	Turn around and return to R2.
8	R2	Beach junction	Head back towards the park road.
9	R5	Park road / service road	Return to the start/finish area.
10	R4	Start/finish	Finish or continue, depending on your race.

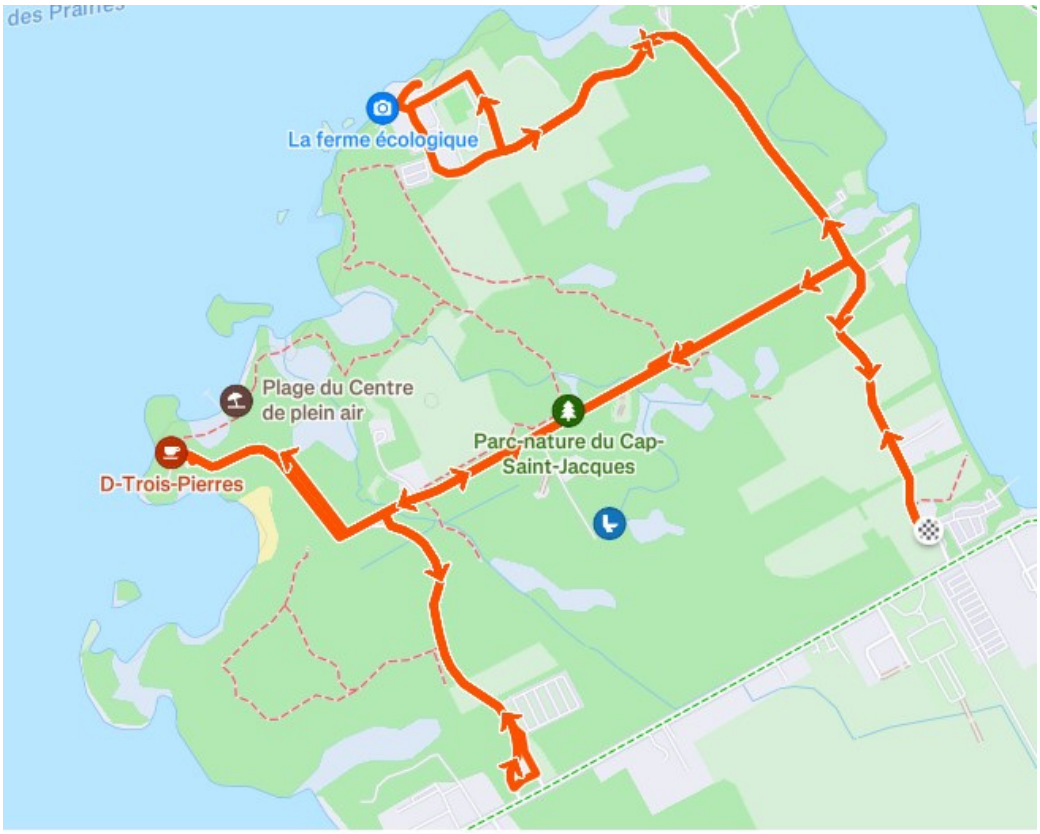
Lap 1: continue onto your second lap when you return to R4.
Lap 2: follow the same station order and cross the finish line at R4.

You pass R1 twice on the farm loop. The R numbers identify locations. The pass column shows the order within the lap. Water is also available at the start and finish.

42.2 KM • COURSE

Four laps for the marathon

DISTANCE	START	ELEVATION GAIN
42.2 km	7:00 a.m.	About 94 m



Courses Nature course map. The map shows the route. The directions below and the station table show the order in which you visit each area.

> **At the first R5 junction, head towards the ecological farm. When you return to R5 from the farm, turn towards the beach.**

Running the half marathon circuit twice

The marathon covers the full half marathon course twice, for a total of four laps. On every lap, the farm comes before the beach. Continue past R4 until you have completed all four laps.

42.2 KM • PACING AND COURSE

Pacing the four laps

DISTANCE	ELEVATION GAIN	FORMAT
42.2 km	About 94 m	Two half marathons / four laps

> **Each lap: farm → beach → turnaround → start/finish.**
> **The first time you reach R5 on each lap, go towards the farm. Take the beach route when you return to R5 from the farm.**

Managing your effort

The marathon has about 94 m of elevation gain in total. The challenge is to spread your effort over several hours and keep your stride steady as you tire.

Early kilometres

Settle into a comfortable effort. Notice the grip underfoot, the turns and where the stations are set up. The farm is your first main section after R5.

At halfway

Check your breathing, comfort, fuel and concentration. Stick with the routine you've practised and keep count of your laps.

Approaching the finish

After the beach and turnaround, you return to R2, then R5. On the fourth lap, the last pass at R5 sends you back towards the finish. Keep following the markings, even on familiar ground.

> **Ease back into your usual pace after an aid station. Trying to make up a few seconds at every stop can cost you later.**

42.2 KM • AID STATIONS

Your marathon aid station guide

The farm comes first on each lap. You pass the same stations in the same order on all four laps.

SECTION OF LAP	STATION	VISITS ON THIS LAP
Towards the farm	R5	First visit
Ecological farm loop	R1	Two visits to the same station
Back from the farm, towards the beach	R5	Second visit
Before and after the beach loop	R2	First and second visits
South turnaround	R3	One visit
Returning from the turnaround	R2	Third visit
Heading back towards the start/finish	R5	Third visit
End of lap	R4	Continue or finish

> **Start → R5 → R1 → R1 → R5 → R2 → R2 → R3 → R2 → R5 → R4**
> **Laps 1, 2 and 3: continue past R4.**
> **Lap 4: cross the finish line at R4.**

Plan your stops

Choose the visits you'll use and keep your personal fuel within reach. Relay runners exchange in the designated zone according to their team's running order. Check whether it is your turn to hand off when you reach R4.

Repeated station numbers indicate the same physical location. This table lists the order of visits on the lap.

RUNNING AS A TEAM

Sharing the marathon

In the 42.2 km relay, teammates cover the marathon distance together, with each runner handing off to the next. The relay starts at 7:00 a.m., alongside the individual marathon.

Before you race

• Choose a team contact for registration and communications. Keep your team name and each runner’s details handy.

• Agree on the running order for the format you entered. Each runner should know their leg, where to wait and what timing equipment they will use.

• At bib pickup, ask a volunteer to show you the exchange zone and explain the handoff. Make your exchanges in that zone.

• The next runner should be ready before their teammate arrives. After the handoff, the outgoing runner should clear the exchange zone and put on a warm layer.

While you wait

Pack a warm layer and dry gear. Agree on a meeting point, exchange phone numbers and share expected arrival times. If you have to stop, let your team contact know.

Corporate challenge

Bring your colleagues together, register under the correct team name and coordinate rides and cheering. The corporate challenge and the marathon relay are separate entries in the program. Check your registration to see which format you entered.

> **Before the start, everyone should know when to arrive, where to wait, how to hand off and where to meet after their leg.**

AID STATIONS

What’s available on the course

> **Aid stations offer water, Krono sports drink and Krono energy gels.**

STATION	LOCATION
R1	Ecological farm
R2	Junction towards the beach
R3	South turnaround
R4	Start and finish
R5	Chemin du Cap-Saint-Jacques / service road

Use the station table for your distance to see when you’ll pass each location. The names above will help you recognize each station on the course.

Your personal fuel plan

Pack any products you usually carry. For the longer races, arrange them in your pockets in the order you plan to use them. Check what you can open easily with gloves on.

At the table

Approach without changing direction suddenly. Ask a volunteer what’s in the cup if you’re unsure. Leave room for other runners and use the bins before you leave the station.

Keeping the park clean

Carry wrappers to the next bin. Keep litter out of the vegetation and stay on the marked course around corners. This helps volunteers keep the park clean.

Every number identifies one location. For the 10 km, half marathon and marathon, see your distance-specific table for the order of visits.

NOVEMBER RUNNING

Getting ready for late-season weather



Photo from a previous edition, published on the event page. Race-day conditions may differ.

Before you leave home

Check the forecast and the latest event messages. Pack layers, wind protection and dry clothes to change into. Choose shoes you have already worn on wet pavement.

Waiting and running

Keep a warm layer on until your race gathers. Adjust your effort to the grip underfoot. Wet leaves, snow or frost can change how you take a turn. Avoid sudden movements and leave extra space between runners.

> **At the finish, change into dry clothes promptly. Spectators and relay runners waiting outside should pack warm clothing too.**

SAFETY

Getting help on the course

Traffic and course markings

Follow volunteers' directions at crossings and intersections. Hold a predictable line, keep access points clear and watch for authorized vehicles. Several distances share sections of the route. Follow the signs for your race all the way to the finish.

If you need help

Stop somewhere safe and tell the nearest volunteer or aid station. Give your bib number, race distance and location. If you withdraw, notify the organizers before leaving the site so they know you are accounted for.

CONTACT	PHONE NUMBER
Immediate emergency	911
Race organizer • emergency contact	819 582-1263
Race organizer • alternate emergency contact	514 299-6330

Describe where you are

Give the park name, Parc-nature du Cap-Saint-Jacques, the nearest R station or the last kilometre marker you saw, and your direction of travel. Leave a callback number. A volunteer can guide responders from the agreed access point.

> **Keep roads, paths and entrances clear for responders. Give the response team space and follow their instructions.**

Contacts are from the Courses Nature 2026 emergency plan. On race day, use the number on your bib and follow on-site instructions.

AFTER THE FINISH

Across the finish line



Aerial view from a previous edition. Photo provided by the organizer.

Keep the finish area moving

Cross the line completely and move forward to make room for the next runner. Meet your group away from the timing mats. Collect your bag and put on a warm layer before staying outside to cheer.

Celebrate your race

Finishers receive a snack and a wooden finisher’s medal. Listen for award announcements and stay to celebrate with the other runners.

Results and photos

Sportchrono publishes the results. Courses Nature shares race photos on its social channels. Keep your bib number handy in case you have a question about your result or participation.

View Sportchrono results

SPECTATORS

Cheering on your runner

Where to stand

The park entrance and the area around the event site are good places to find your runner. Stand outside the race route, keep children close and check with a volunteer before crossing an active course.

Spotting your runner on each lap

The longer races visit the same areas several times. Agree on an easy-to-find landmark and note your runner’s distance, start time and estimated return time. Stay clear of the course when taking photos.

For families

Bring warm clothes and a snack for the wait. The children’s 1 km starts at 9:30 a.m., and bib pickup runs from 6:00 to 7:30 a.m. Coordinate between adults so you can get your child to the assembly area on time.

Respecting neighbours

Keep private driveways clear. Near homes, cheer at a volume that allows volunteers and emergency teams to hear one another.

> **Choose a precise meeting point, such as “at the welcome area after we pick up our bags.” Agree on a backup plan in case someone can’t answer their phone.**

MARATHON DE L’OUEST-DE-L’ÎLE DE MONTRÉAL

RACE-DAY CHECKLIST

What to check and what to pack

BEFORE LEAVING HOME	IN YOUR BAG
Registration confirmation and correct distance	Shoes you have already run in
Your start time	Clothing for the forecast
Directions to 5000, rue Pilon	Toque or headband and gloves
Time to spare for bib pickup	Wind protection
Charged phone	Dry clothes for after the race
Contact details for someone close to you	Bag labelled with your name
Emergency numbers saved	Your usual personal fuel
Agreed meeting point	Drink and snack for the wait

At bib pickup

• Check your name and race distance. For the relay, also confirm your team name and the equipment you receive.

• Find the welcome area, washrooms and crossing to the park. Label your bag with your name and bib number.

• Keep your bib visible and attach it as instructed at pickup.

Before you head to the line

Choose the layer you'll wear to start, allow time for your usual warm-up and go to the correct start area. Listen for course instructions and any race-day adjustments.

> **One final check: your bib, distance, start time and number of laps.**

LINKS AND REFERENCES

Race information and contacts

LOOKING FOR	WHERE TO FIND IT
Event news and updates	Courses Nature event page
Your registration	Sportchrono • 2026 marathon
Race results	Sportchrono results
Questions for the organizers	info@coursesnature.com
Participation policies	Cancellations, postponements and transfers

Maps and routes

5 km, 10 km and half marathon maps

Strava routes: 5 km · 10 km · Half marathon

Credits and references

2026 schedule: Courses Nature event page, Athlétisme Québec calendar and Tout-Court. Maps and welcome area: Courses Nature documents. Laps and safety: organizer's September 2026 site plan.

Elevation gain: course profile dated September 30, 2026. The marathon estimate is twice the half marathon figure. The station order for the 10 km, half marathon and marathon follows the organizer's October 13 directions: ecological farm first, then the beach.

Photos: Courses Nature event page and organizer's site plan, from earlier editions. Maps: basemaps and annotations from the original course documents. Logo: Marathon de l'Ouest-de-l'Île de Montréal. Source information as of October 13, 2026. Aid station offerings updated November 18, 2026.

Sunday, November 22, 2026
Collège Charlemagne • Parc-nature du Cap-Saint-Jacques
Choose your distance and share the last race of the season.

MARATHON DE L'OUEST-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL