



**Marathon
MONT MÉGANTIC**



GUIDE DE L'ATHLÈTE

2026



ESTELIO

SUITES & SPA

PRÉSENTÉ PAR

KRONŌ

NUTRITION

LECOUREUR

LA VIE • LE SPORT

MOT DE BIENVENUE



Nous sommes très heureux de vous accueillir le 14 juin prochain à la cinquième édition du Marathon du Mont-Mégantic! Depuis 4 ans déjà, des milliers de coureurs, du débutant à l'élite, se sont joints à nous pour remplir les sentiers du parc national du Mont-Mégantic de dépassement de soi, d'émerveillement, de fierté. Nous vous en sommes très reconnaissants!

Ces sentiers, entretenus par la Sépaq, sont au cœur de notre aventure à tous. Ils sont riches et précieux, mais fragiles. Afin de mieux préserver certaines portions du Parc, nous avons fait le choix de modifier légèrement le parcours de la distance marathon en évitant le mont Victoria pour freiner la dégradation de cette section, plus sauvage. Un changement qui aura des impacts positifs au niveau de vitesse du parcours et de sa sécurité.

Cette année, on a aussi un nouveau partenariat côté nutrition avec Krono Nutrition et la boutique le Coureur qui vous permettra d'avoir accès à des produits Krono Nutrition, sur les stations de ravitaillement. Consultez leur Guide Nutrition à la page 19 pour des conseils précis pour votre préparation.

Nous remercions tous nos partenaires, spécialement la Sépaq qui rend cet évènement possible en nous accueillant encore cette année sur son territoire pour vivre ensemble cette belle aventure. Au plaisir de vous rencontrer!

Félix Guèvremont

*Directeur de course, **Courses Nature***

Découvrez nos autres [évènements](#)



TABLE DES MATIÈRES



Mot de bienvenue	2
Lieu et horaire	4
Programme :	4
Remise des dossards	4
SERVICES.....	5
Dépôt de sacs	5
Toilettes.....	5
Ravitaillements	5
Goûter d'après-course.....	5
Podiums.....	6
Chronométrage	6
Pointage ITRA	6
Consignes générales de course	7
INFO COURSES.....	9
Marathon 42 km.....	10
Marathon à relais	12
Classique Franceville 16 km.....	13
Pain de Sucre 7 km	14
Course des Étoiles 2.5 km.....	16
GUIDE NUTRITION	Erreur ! Signet non défini.

LIEU ET HORAIRE

14 juin 2026 : 2.5 km, 7 km, 16 km, 42 km solo et relais

Secteur de Franceville du parc national du Mont-Mégantic
520 Chemin de Franceville, Scotstown, QC J0B 3E0

Le parc national du Mont-Mégantic est composé de deux secteurs distincts : le secteur de Franceville et le secteur de l'Observatoire.

Tous les départs et toutes les arrivées se feront au secteur de Franceville, à l'exception du marathon à relais. Voir p. 13 pour les détails.

PROGRAMME :

Samedi le 13 juin 2026

16 h à 18 h : remise des dossards pour toutes les distances à l'accueil du secteur de Franceville

Dimanche le 14 juin 2026

5 h 30 : Ouverture du site et remise des dossards. Cotton Café vendu sur place.

6 h 30 : Départ du Marathon et marathon à relais

7 h 15 : Départ du 16 km

8 h : Départ du 7 km

11 h : Départ de la course des enfants

REMISE DES DOSSARDS

La cueillette des dossards se tiendra au secteur Franceville du Parc du Mont-Mégantic (520 chemin de Franceville, Scotstown), à quelques mètres de la ligne de départ.

L'horaire pour obtenir votre dossard est le suivant :

Samedi le 13 juin 2025 de 16 h à 18 h

Le matin même de la course dès 5h30, au plus tard 15 minutes avant votre départ



SERVICES

STATIONNEMENT ET NAVETTE

Nous vous encourageons à faire du covoiturage si possible ou à vous faire reconduire au lieu de départ. Le nombre de places de stationnement à l'intérieur du parc est restreint, mais des stationnements sont prévus sur le chemin de Franceville, avant l'intersection qui mène au parc. Une navette gratuite fera le trajet entre l'accueil et l'intersection du chemin de Franceville qui mène à l'accueil, entre 5h30 et 7h30 et jusqu'à la fin des épreuves pour le retour vers votre automobile. Des bénévoles seront sur place pour vous diriger. Le stationnement se fera au secteur de Franceville jusqu'à la limite et ensuite sur le chemin de Franceville.

Notez que tous les véhicules doivent être stationnés du côté sud-est du chemin de Franceville (vers Val Racine) et il y aura une allée piétonnière de l'autre côté. Aucun piéton ne sera toléré sur le chemin d'accueil du secteur de Franceville pour plus de sécurité.

DÉPÔT DE SACS

Vous pourrez laisser votre sac personnel à l'emplacement identifié pendant votre course. Vous devez présenter votre dossard pour récupérer vos effets personnels. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

TOILETTES

Vous pourrez utiliser les installations sanitaires du Parc qui se trouvent à l'extérieur du pavillon d'accueil au secteur de Franceville et dans le pavillon des randonneurs, dans le secteur de l'observatoire. Des toilettes sèches se trouvent aux différents refuges. Leur accessibilité peut varier lors de l'évènement.

RAVITAILLEMENTS

IMPORTANT! : Il n'y aura pas de verres jetables aux stations de ravitaillement. Vous devez avoir votre flasque ou votre verre pliable. Il y en aura en vente sur place.

Une carte des ravitaillements pour chaque distance est intégrée dans l'info-courses, à partir de la page 11.

Chaque station proposera : eau, boisson sportive Krono Nutrition et quelques stations avec des gels Krono Nutrition., fruits et quelques choix d'aliments. Les aliments offerts peuvent varier selon votre passage et le lieu du ravito.

GOÛTER D'APRÈS-COURSE

Du café torréfaction Cotton Café sera vendu sur place tout au long de l'évènement pour les coureurs. Apportez votre tasse réutilisable!

Une collation d'après course sera servie aux coureurs et aux bénévoles.

PODIUMS

La remise des prix se fera quelques minutes après l'arrivée des trois premiers concurrents de chaque épreuves (hommes et femmes et relais).

PHOTOS

Des photographes seront sur le parcours, prêts à capturer votre sourire. Les photos seront disponibles gratuitement sur la page Facebook Courses Nature.

ANIMATION

TOUT-COURT, tout sur la course à pied assurera l'animation tout au long de l'évènement.

CHRONOMÉTRAGE

Toutes les distances seront chronométrées par Sport Chrono, à l'aide d'une puce intégrée au dossard, à l'exception de la course pour les enfants. Les résultats seront disponibles sur le site <https://resultats.sportchrono.com/evenements>.

POINTAGE ITRA

Le 42 km seulement donnera des points ITRA

Marathon Mont-Mégantic

Marathon Mont-Mégantic

ITRA Points



Mountain Level



Finisher Level



National League



PARTENAIRE DES GENS d'ici!

LUC BERTHOLD
DÉPUTÉ DE MÉGANTIC-L'ÉRABLE-L'OTBINIÈRE

5527, RUE FRONTENAC, BUREAU 212,
LAC-MÉGANTIC (QUÉBEC) G6B 1H6
LUC.BERTHOLD@PARL.GC.CA
819 583-0074



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Fier partenaire du Marathon du Mont-Mégantic

FRANÇOIS JACQUES
DÉPUTÉ DE MÉGANTIC

819 583-4500
francois.jacques.mega@assnat.qc.ca

CONSIGNES GÉNÉRALES DE COURSE

DOSSARD

Il doit être porté à l'avant et visible en tout temps.

DÉPART

Vous devez être dans le corridor de course 10 minutes avant le départ de l'épreuve.

ACCÈS AU PARC

Votre droit d'entrée personnel est inclus dans votre inscription, mais tous les accompagnateurs et spectateurs doivent acheter leur droit d'accès quotidien au parc de la Sépaq: [Accès quotidien - Parcs nationaux - Sépaq \(sepaq.com\)](https://www.sepaq.com/fr/parcs-nationaux)

Le parc n'est pas fermé aux randonneurs. Les coureurs doivent donc s'assurer d'avoir un comportement courtois et respectueux envers les autres usagers.

CHIENS

Notez que le secteur de Franceville de la Sépaq interdit formellement l'accès aux chiens, tant dans le stationnement que sur le site d'accueil ou les sentiers.

ACCOMPAGNATEURS

Les accompagnateurs ou « pacers » sont interdits pour toutes les distances, à moins qu'ils ne soient inscrits à l'évènement. Toute personne sur les sentiers doit avoir payé son droit d'accès ou son inscription.

BÂTONS

Les bâtons sont permis sur toutes les distances.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Nous organisons l'évènement en étroite collaboration avec la Sépaq et le parc national du Mont-Mégantic, qui nous permettent d'utiliser leurs installations et leurs sentiers. Afin de pouvoir organiser l'évènement à nouveau, aucun déchet ne doit être jeté sur les sentiers ou sur le site sous peine de disqualification, et un soin particulier doit être porté à l'impact que nous avons sur les lieux.



SÉCURITÉ

Que faire si vous rencontrez un coureur en difficulté? En accord avec les pratiques du trail, vous êtes tenu de lui porter assistance. Si le coureur peut avancer sans dégrader sa situation, accompagnez-le jusqu'à la station de ravitaillement la plus proche, où il sera pris en charge. S'il ne peut pas se déplacer, avisez les bénévoles les plus proches.

Des physiothérapeutes et des premiers répondants seront présents sur le site afin de prodiguer des premiers soins et travailler des problèmes musculosquelettiques mineurs.

ABANDON

Rendez-vous à la station de ravitaillement la plus proche et avertissez l'organisation de votre abandon. Selon l'emplacement, un rapatriement pourra être prévu. Soyez conscients de votre forme avant de prendre le départ.





INFO COURSES

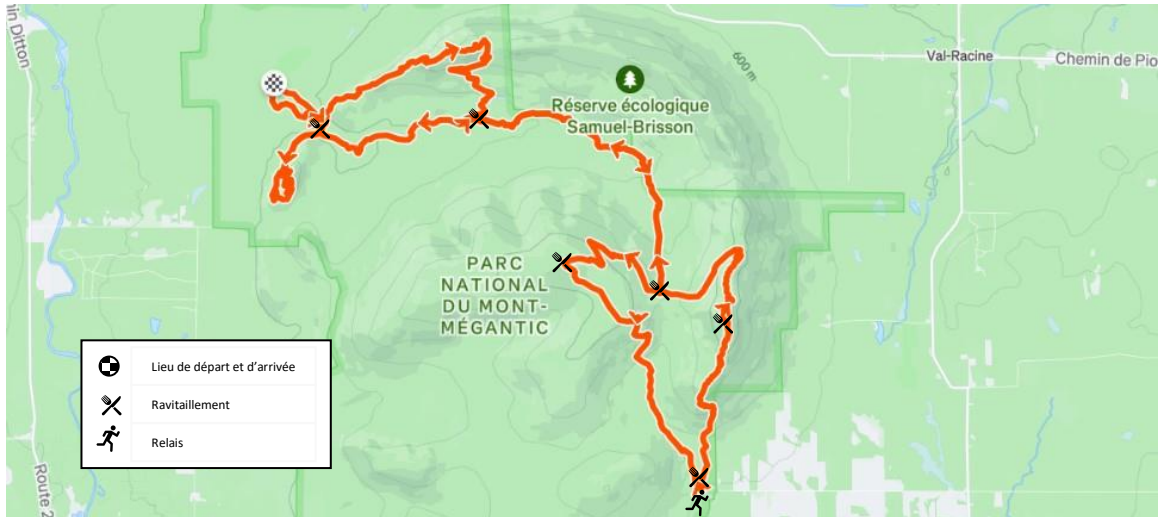
LECOUREUR
LA VIE • LE SPORT

MARATHON 42 KM

Départ : 6 h 30 am

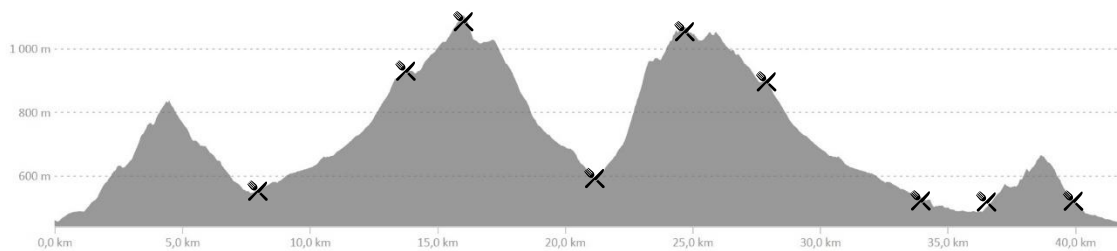
Temps maximal pour compléter l'épreuve : 10 heures, calculées à partir du départ réel

PARCOURS



DÉNIVELÉ

Total : 1756 m D+



RAVITAILLEMENTS

Vous trouverez une variété d'aliments et de boissons aux stations de ravitaillement. Vous demeurez responsables d'assurer votre autonomie. Apportez des flasques et des bouteilles réutilisables.

BALISAGE

Les sentiers à suivre seront identifiés par un drapeau ROSE ou des flèches aux intersections. Des bénévoles vous indiqueront le chemin aux intersections principales.

SENTIERS EMPRUNTÉS

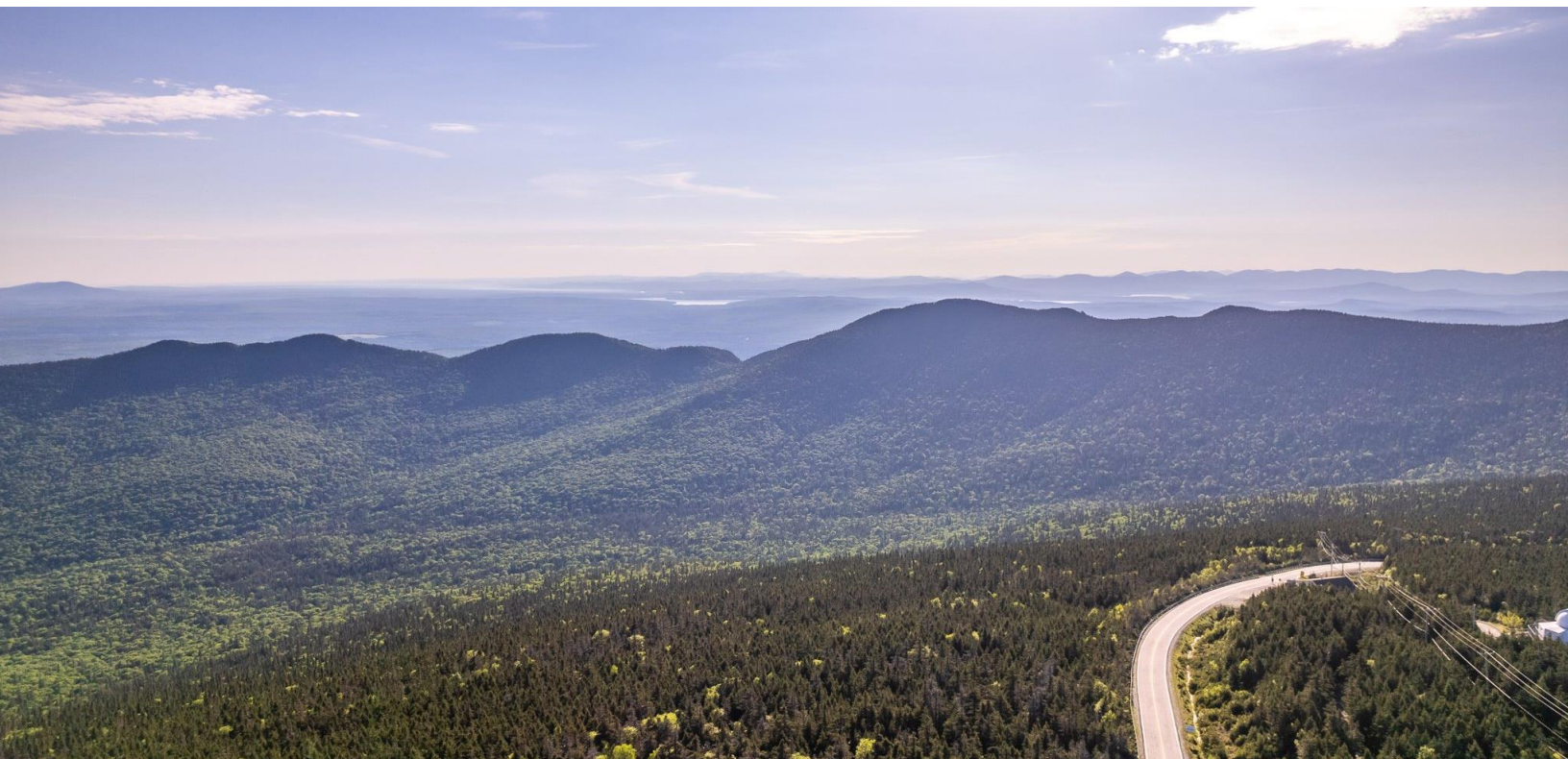
Piste multifonctionnelle
Sentier des Cimes
Sentier de la Traversée
Sentier du Col
Route du parc
Sentier Mont-Mégantic
Sentier Mont Saint-Joseph
Promenade Boréale
Sentier du Col
Sentier de la Traversée
Sentier du Ruisseau de la Montagne
Sentier des Escarpements
Promenade du Ruisseau

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Les participants au marathon devront avoir lors du départ un sac de course contenant les items suivants :

- Une réserve d'un litre d'eau (**1L**),
- Couverture de survie en aluminium
- Réserve alimentaire de survie (barres/gels)
- Sifflet

Nous suggérons aussi d'avoir une carte du parcours sur votre montre ou votre téléphone.



MARATHON À RELAIS

Les informations et les règlements pour l'épreuve à relais sont les mêmes que pour le marathon, à l'exception du lieu de départ et de l'heure. Vous trouverez aussi les informations pour la transition. Notez qu'il n'y a pas de navette pour se rendre au secteur de l'Observatoire, lieu du second départ.

TRANSITION

La transition se fera simplement en donnant le dossard au deuxième coureur. Des bénévoles seront présents pour vous aider. Possibilité d'utiliser les bâtiments de repos et les installations sanitaires du parc, à quelques mètres de la ligne de transition.

STATIONNEMENT

Le deuxième coureur est responsable de se rendre à son lieu de départ, et le premier coureur est responsable de son retour au site de départ, si désiré. Voici ce que nous vous proposons comme marche à suivre (facultative) :

Déposer le 1^{er} participant au secteur de Franceville

Stationner le véhicule au secteur de l'observatoire, où le 2^e participant attendra son partenaire.

Une fois sa course finie, le 2^e participant ramènera le véhicule au site de départ pour y attendre l'arrivée de son coéquipier.



CLASSIQUE FRANCEVILLE 16 KM

Départ : 7 h 15 am

Temps maximal pour compléter l'épreuve : aucun

PARCOURS



DÉNIVELÉ

Total : 660 m D+



RAVITAILLEMENTS

Vous trouverez une variété d'aliments et de boissons aux stations de ravitaillement. Vous demeurez responsables d'assurer votre autonomie.

BALISAGE

Le parcours sera identifié par des drapeaux ROSES et des flèches aux intersections. Des bénévoles seront aux intersections principales pour vous diriger.

SENTIERS EMPRUNTÉS

Piste multifonctionnelle
Sentier des Cimes
Sentier du Ruisseau de la Montagne
Sentier des Escarpements
Promenade du Ruisseau

PAIN DE SUCRE 7 KM

Départ : 8 h am

Temps maximal pour compléter l'épreuve : aucun

PARCOURS



DÉNIVELÉ

Total : 200 m D+



RAVITAILLEMENTS

Vous trouverez une variété d'aliments et de boissons aux stations de ravitaillement. Vous demeurez responsables d'assurer votre autonomie.

BALISAGE

Le parcours sera identifié par des drapeaux ROSES. Des bénévoles seront aux intersections principales pour vous diriger.

SENTIERS EMPRUNTÉS

Piste multifonctionnelle
Sentier des Escarpements
Promenade du Ruisseau

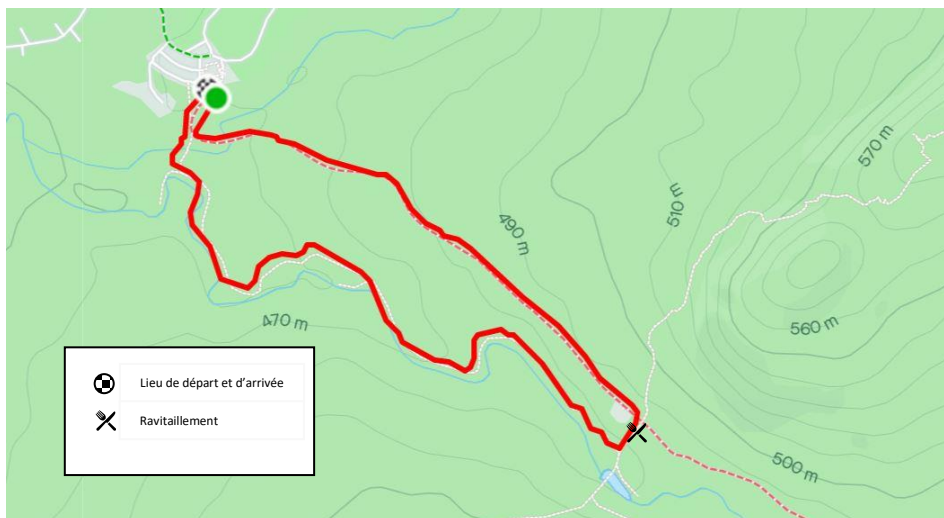


COURSE DES ÉTOILES 2.5 KM

Départ : 11 h am

Temps maximal pour compléter l'épreuve : aucun

PARCOURS



DÉNIVELÉ

Total : 50 m D+



ACCOMPAGNATEURS

L'enfant participant à cette course pourra être accompagné par ses parents si nécessaire. Toutefois, les accompagnateurs devront avoir acquitté leur droit d'entrée au parc.

RAVITAILLEMENTS

Vous trouverez différents aliments et boissons à la station de ravitaillement, qui se trouve à la mi-parcours. Autrement, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie.

BALISAGE

Le parcours sera identifié par des drapeaux Roses ou des flèches aux intersections. Des bénévoles seront aux intersections principales pour vous diriger.

SENTIERS EMPRUNTÉS

Piste multifonctionnelle
Promenade du Ruisseau



MIKE MASSA
PHOTOGRAPHY



Présenté par

KRONŌ
NUTRITION



ESTELLO
— SUITES & SPA —