

SPRINT FINAL

VERS LE DÉFI DES COULEURS

FINAL SPRINT

TOWARDS DÉFI DES COULEURS

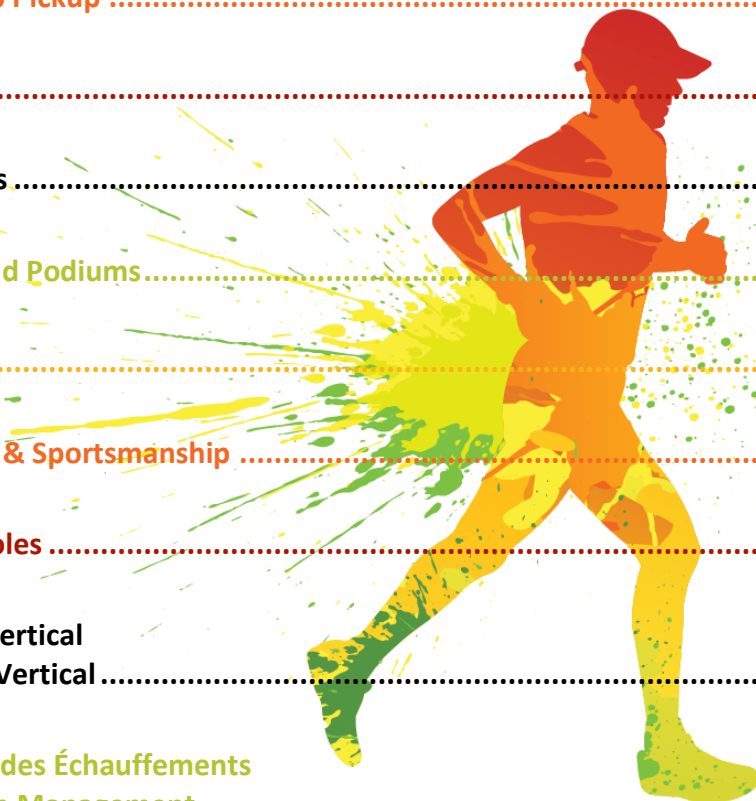




EN VITESSE | IN A HURRY



Mot de l'Équipe du DÉFI Message from the DDC team.....	3
Horaire Schedule	5
Distribution des Dossards Bib Pickup	6
Parcours Course Details	7
Dépôt des bagages Drop bags	9
Départs et Podiums Starts and Podiums.....	11
Bourses Prize Money	13
Règlements et Éthique Rules & Sportsmanship	14
Bâtons de Course Running Poles	16
Transport au Départ du MSA Vertical Transport to the Start of MSA Vertical	17
Consigne de Course & Gestion des Échauffements Racing Instructions & Warm-up Management.....	19
Service de Télécabine Gondola Service.....	21
Athlétisme Canada Athletics Canada.....	22
Nos Partenaires Our Partners.....	25





Fêtons sportivement ensemble !



C'est avec une immense joie et une belle fébrilité que nous vous accueillerons à la 12e édition du **Défi des Couleurs Simard**!

Grâce à **vous**, le **DDC** entre à nouveau dans l'histoire en accueillant **5 600 coureurs et marcheurs** cette année. Nommé événement de course en sentier le **plus populaire en Amérique du Nord** en 2024, vous pourrez dire que **vous y étiez** cette année!

Pour une 2^e année consécutive, les meilleurs athlètes de course du Canada — et même de partout dans le monde — seront au rendez-vous pour tenter de décrocher le titre de champion canadien sur **nos parcours du MSA Vertical et MSA Classic Up & Down**.

Afin de divertir nos participants et spectateurs, une **programmation festive** se greffe à l'événement : soirée d'ouverture, panel de discussion, cracheur de feu, DJ set, jeux gonflables, artiste country et bien d'autres.



À quelques jours de votre **Défi des Couleurs Simard**, c'est le **sprint** de vos derniers préparatifs ! Pour vous alléger l'esprit le jour J, nous avons conçu ce petit **guide informatif**. Il rassemble tous les éléments importants à connaître pour **faciliter votre organisation**.

Depuis 2013, le **Défi des Couleurs Simard** connaît un succès grandissant année après année. Ce rayonnement, c'est grâce à vous, à nos nombreux bénévoles et à nos précieux partenaires. Ensemble, nous contribuons à promouvoir les **saines habitudes de vie** et l'**activité physique chez les jeunes**.

Nous espérons que vous éprouverez autant de **plaisir** que nous à dévaler nos sentiers. Cette passion, nous voulons la **partager au monde entier**!

Amusez-vous, profitez de cette magnifique saison et merci de faire partie de l'aventure!

L'équipe du DÉFI !



Let's **celebrate** together in a **sporting way** !



It is with great excitement and anticipation that we welcome you to the **12th edition** of the **Défi des Couleurs Simard**!

Thanks to YOU, your **DDC** is making history by welcoming **5,600 runners and walkers** for its 12th edition. You can proudly say you participated in **North America's largest trail running event**!

Your **DDC** has also been selected by Athletics Canada to host the **Canadian Mountain Running Championships** in **2024, 2025, and 2026**.

The **country's top mountain athletes** and beyond will be present to compete for the **Canadian title** on these two Championship courses: the **MSA Vertical** and the **MSA Classic Up/Down**.



To entertain our participants and spectators, a **festive program** is added to the event: opening night, discussion panel, fire eater, DJ set, inflatable games, country artist and many others.

With only a few days until the **Défi des Couleurs Simard**, it's the **sprint** to your final preparations! To lighten your mind on race day, we've put together this short **informational guide**. It gathers all the important details to help you **stay organized**.

Since 2013, the **Défi des Couleurs Simard** has been a popular annual success. Thanks to you, our many volunteers, and our valued partners, this event plays a major role in promoting **healthy habits** and **physical activity among youth**.

We hope you enjoy as much as we do running through our trails. We want to **share this passion with the whole world**!

Have fun, enjoy this beautiful time of year, and **thank you for joining us**!

Your DDC team !



HORAIRE DES DÉPARTS | SCHEDULE

18 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 18, 2025

- 12h30 | Départ du **MSA Vertical** Présenté par ON
- 12h30 | **MSA Vertical** Start Presented by ON
- 11h30 | Transport (à la marche) vers le départ à la chute Jean Larose
- 11h30 | Walking transfer to the start at Jean Larose Falls
- 13h45 | **Podiums** du 17 km TRAIL et MSA Vertical
- 13h45 | 17 km TRAIL & MSA Vertical podiums

19 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 19, 2025

- 12h30 | Départ du **MSA Classic UP/DOWN** Présenté par ON
- 12h30 | **MSA Classic UP/DOWN** Start Presented by ON
- 14h30 | **Podiums** du MSA Classic UP/DOWN
- 14h30 | MSA Classic UP/DOWN podiums



REMISE DES DOSSARDS | BIB PICKUP



11 - 12 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 11 - 12, 2025 

Boutique **Le Coureur Nordique**
(Québec)

| 10h00 - 16h00



[Indications routières](#) | [Driving directions](#)

16 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 16, 2025  Mont-Sainte-Anne

Station Mont-Sainte-Anne

| 16h30 - 19h00



[Indications routières](#) | [Driving directions](#)

17 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 17, 2025  Mont-Sainte-Anne

Station Mont-Sainte-Anne

| 16h30 - 20h00



[Indications routières](#) | [Driving directions](#)

18 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 18, 2025  Mont-Sainte-Anne

Station Mont-Sainte-Anne

| 5h30 - 14h00



[Indications routières](#) | [Driving directions](#)

19 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 19, 2025  Mont-Sainte-Anne

Mont-Sainte-Anne station

| 6h00 - 12h30



[Indications routières](#) | [Driving directions](#)





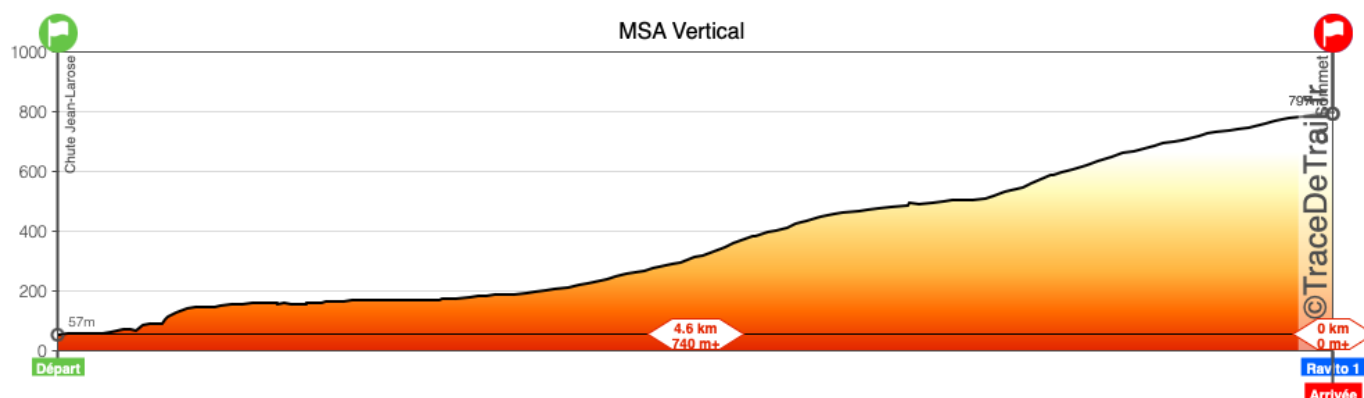
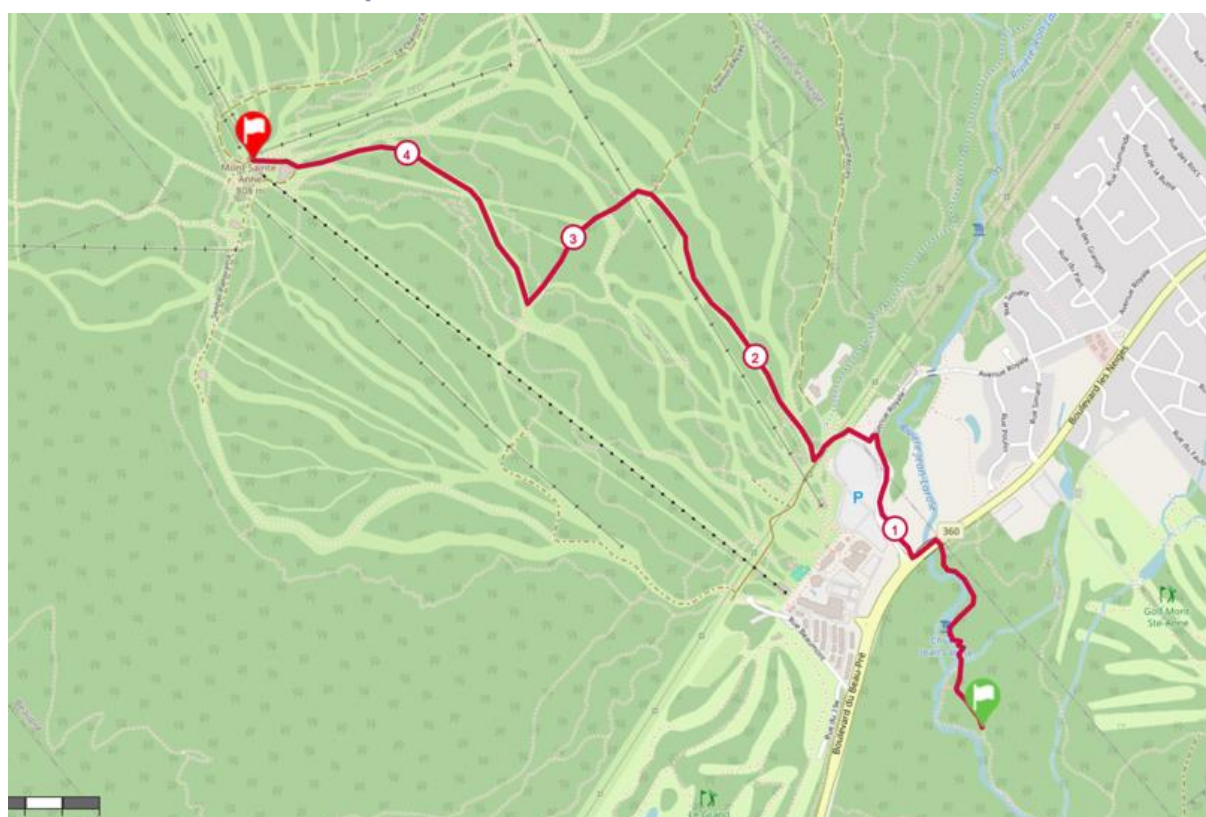
PARCOURS | COURSE DETAILS



**MSA
VERTICAL**

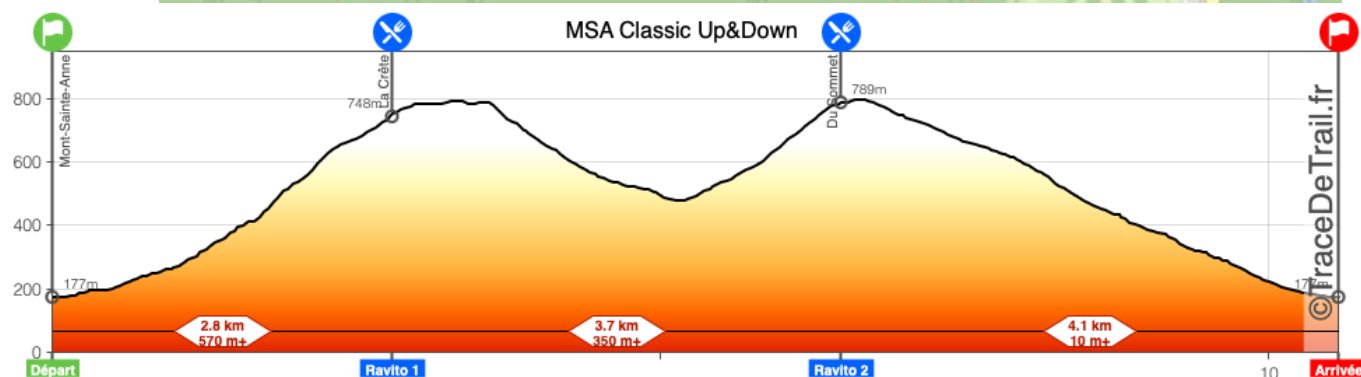
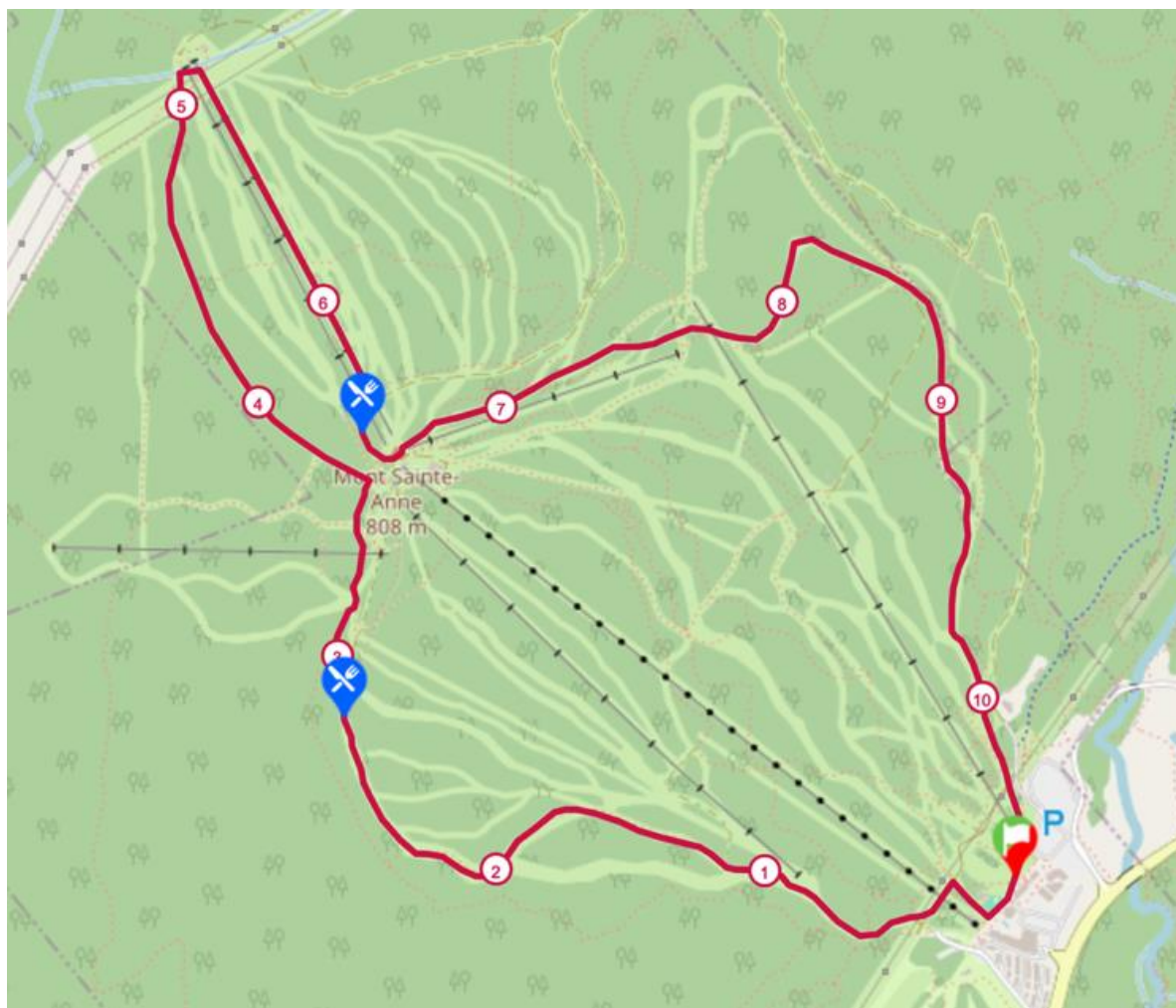


18 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 18, 2025
PARCOURS DÉTAILLÉ | DETAILED COURSE





19 OCTOBRE 2025 | OCTOBER 19, 2025
PARCOURS DÉTAILLÉ | DETAILED RUN





DÉPÔT DES BAGAGES | DROP BAGS

MSA VERTICAL | MSA VERTICAL

Lors de la **distribution des dossards**, des sacs vous seront remis à cet effet pour y mettre vos effets personnels.

La journée de votre épreuve, vous pourrez aller porter votre sac de bagages dans la **cafétéria du Mont-Sainte-Anne**.



Il sera important d'y ajouter le **coupon détachable** de votre dossard sur votre sac à bagages.

À la **fin de votre épreuve**, vos bagages se retrouveront **au sommet du Mont-Sainte-Anne**, lieu de votre arrivée.

De plus, sur le **lieu de votre départ**, une **cruche d'eau** sera disponible pour vous approvisionner, au bas de la chute Jean Larose.

MSA CLASSIC UP&DOWN | MSA CLASSIC UP & DOWN

Les participants du **MSA Classic Up & Down** pourront laisser leurs effets personnels dans la **cafétéria du Mont-Sainte-Anne**.

À la **fin de votre épreuve**, vos bagages se retrouveront **au même endroit**.



MSA VERTICAL | MSA VERTICAL

During the **bib distribution process**, you will be given bags to store your personal belongings.

On the day of your race, you can bring your luggage to the **Mont-Sainte-Anne cafeteria**.

It will be important to add the **detachable coupon** from your bib to your luggage bag.

At the **end of your race**, your luggage will be returned to the **summit of Mont-Sainte-Anne**, your finish line.

In addition, at your **departure point**, a **jug of water** will be available for you to refill, at the bottom of the Jean Larose Falls.



MSA CLASSIC UP&DOWN | MSA CLASSIC UP & DOWN

MSA Classic Up & Down participants can leave their personal belongings in the **Mont-Sainte-Anne cafeteria**.

At the **end of your event**, your luggage will be **returned to the same location**.



DÉPARTS ET PODIUMS

STARTS AND PODIUMS



Départ « GUN start » en vagues de départs aux 4 minutes d'intervalles.

- ⇒ 1^{re} vague | Hommes **Élites**
- ⇒ 2^e vague | Femmes **Élites & Open**
- ⇒ 3^e vague | Hommes **Open**



Classement général selon les temps les plus rapides. Les **podiums** sont attribués en fonction des **5 premiers participants à traverser la ligne d'arrivée**. Un numéro de vague vous sera attribué lors de la remise des dossards. Il est important d'intégrer votre vague désignée au départ.



« GUN start » in 4-minute waves.

- ⇒ 1st wave | **Elite** Men
- ⇒ 2nd wave | **Elite & Open** Women
- ⇒ 3rd wave | **Open** Men



Rankings according to the fastest overall times. **Podium places** are awarded to the first **5 athletes to cross the finish line**. A wave number will be attributed upon bib pickup. It is important to start in your designated wave.



Départ « GUN start » en vagues de départs aux 5 minutes d'intervalles.

⇒ 1^{re} vague | **Hommes**

⇒ 2^e vague | **Femmes**



Classement général selon les temps les plus rapides. Les **podiums** sont attribués en fonction des **5 premiers** participants à traverser la ligne d'arrivée.



« GUN start » in 5-minute waves.

⇒ 1st wave | **Men**

⇒ 2nd wave | **Women**



Rankings according to the fastest overall times.. **Podium places** are awarded to the first **5 athletes** to cross the finish line



BOURSES | PRIZE MONEY

Un total de **10 000 CAN\$** sera remis en bourses lors des deux épreuves de championnats. Il s'agit de la plus grosse bourse remise de l'histoire de la course en sentier au Québec !

Les cinq premières positions hommes et femmes au **classement général** du **MSA VERTICAL** et les **cinq** premières positions du **MSA CLASSIC UP/DOWN** remporteront les bourses suivantes :

1 ^{re} position		1200\$
2 ^e position		600\$
3 ^e position		400\$
4 ^e position		200\$
5 ^e position		100\$

A total of **CAD \$10,000** will be distributed as prize money during the two championship events. This is the largest prize purse ever awarded in the history of trail running in Quebec!

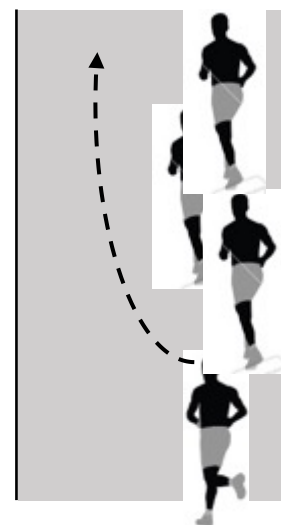
The **top five** male and female finishers in the **overall standings** for both the **MSA VERTICAL** and **MSA CLASSIC UP/DOWN** events will receive the following prizes:

1 st place		\$1,200
2 nd place		\$600
3 rd place		\$400
4 th place		\$200
5 th place		\$100



RÈGLEMENTS ET ÉTHIQUE

- ✓ Votre **dossard** doit être visible et placé **devant vous**.
- ✓ Dans la **file de départ**, les participants « **ÉLITES** » doivent être positionnés devant et les participants « **OPEN** » derrière. Cette logistique vise à faciliter les vagues de départ.
- ✓ Les **écouteurs** sont **interdits** sur **TOUS** les parcours.
- ✓ **Gardez votre droite** dans les parcours et avancez **en ligne droite** pour éviter les collisions.
- ✓ Si vous voulez dépasser quelqu'un, assurez-vous que vous **ne coupez pas le chemin d'un autre participant**. **Dépassez** par la **gauche**.
- ✓ Dans les pistes étroites (**single track**), soyez courtois et veuillez **laisser passer les coureurs plus rapides** qui pourraient être coincés derrière vous.
- ✓ Si vous avez besoin de vous **arrêter**, placez-vous en **bordure du sentier**.
- ✓ Si vous avez **besoin d'assistance**, vous devrez vous diriger vers le ravitaillement le plus proche afin d'aviser un bénévole. Si vous ne pouvez pas le faire et que vous devez **abandonner**, vous devez obligatoirement le signaler à un bénévole ou appeler notre **service de premiers soins**. Le numéro est au dos de votre dossard.
- ✓ Préservez **l'environnement** ! Prenez soin de jeter vos **verres, gels** et autres **déchets** dans les **bacs appropriés** situés sur les parcours.
- ✓ Afin de réduire l'empreinte environnementale de l'événement, il n'y aura **aucun verre** dans les ravitaillements.
- ✓ Si vous avez des **allergies**, vous devez avoir un **EpiPen** en votre possession.
- ✓ Allez à votre rythme, pas celui des autres. Surtout, **amusez-vous** et admirez les **couleurs** !

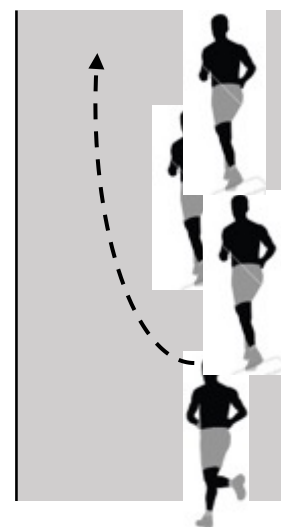




RULES AND SPORTSMANSHIP



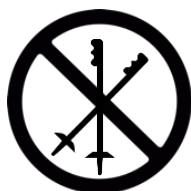
- ✓ Your **bib** must be visible and placed in front of you.
- ✓ In the **starting line**, the “**ELITE**” participants must be positioned in front and the “**OPEN**” participants behind. This logistical arrangement aims to facilitate the wave starts.
- ✓ **Headphones** are prohibited on ALL courses.
- ✓ **Keep to the right** on the course and move forward in a straight line to avoid collisions.
- ✓ If you want to pass someone, do not cut another participant’s line.
Pass on the left.
- ✓ On **single-track sections**, be courteous and please let faster runners pass.
- ✓ If you **need to stop**, pull to the **side of the trail**.
- ✓ If you need **assistance**, go to the nearest aid station to notify a volunteer. If you cannot achieve this and have to drop out, you must report it to a volunteer or call our first aid service. The number is on the back of your bib.
- ✓ **Preserve the environment!** Please dispose of cups, gel packets and other waste in the bins provided on the course.
- ✓ In order to reduce the environmental footprint of the event, there will be **no cups provided at aid stations**.
- ✓ If you have **allergies**, please carry an **EpiPen**.
- ✓ Go at your own pace, not others'. Most importantly, have fun and **enjoy the colors!**







BÂTONS DE COURSE | RUNNING POLES

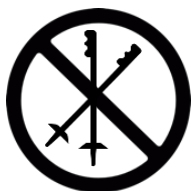


Vague **ÉLITE** : INTERDITS en tout temps.
ELITE wave : PROHIBITED at all times.



Vague **OPEN** : AUTORISÉS dans les pentes de ski, INTERDITS dans les escaliers des Chutes Jean Larose.

OPEN wave : PERMITTED on ski slopes, PROHIBITED on the Jean Larose Falls staircase.



Vague **ÉLITE** : INTERDITS en tout temps.
ELITE wave : PROHIBITED at all times.



Vague **OPEN** : AUTORISÉS en tout temps.
OPEN wave : PERMITTED at all times.



TRANSPORT AU DÉPART DU MSA VERTICAL

Le départ du **MSA Vertical**, présenté par **ON**, aura lieu au bas de la **Chute Jean Larose**. Celle-ci se trouve environ à **1 km** au sud du boulevard principal.

Pour simplifier le déplacement, tous les participants du MSA Vertical peuvent se rejoindre au stationnement du Mont-Sainte-Anne afin d'être accompagnés au départ de l'épreuve.

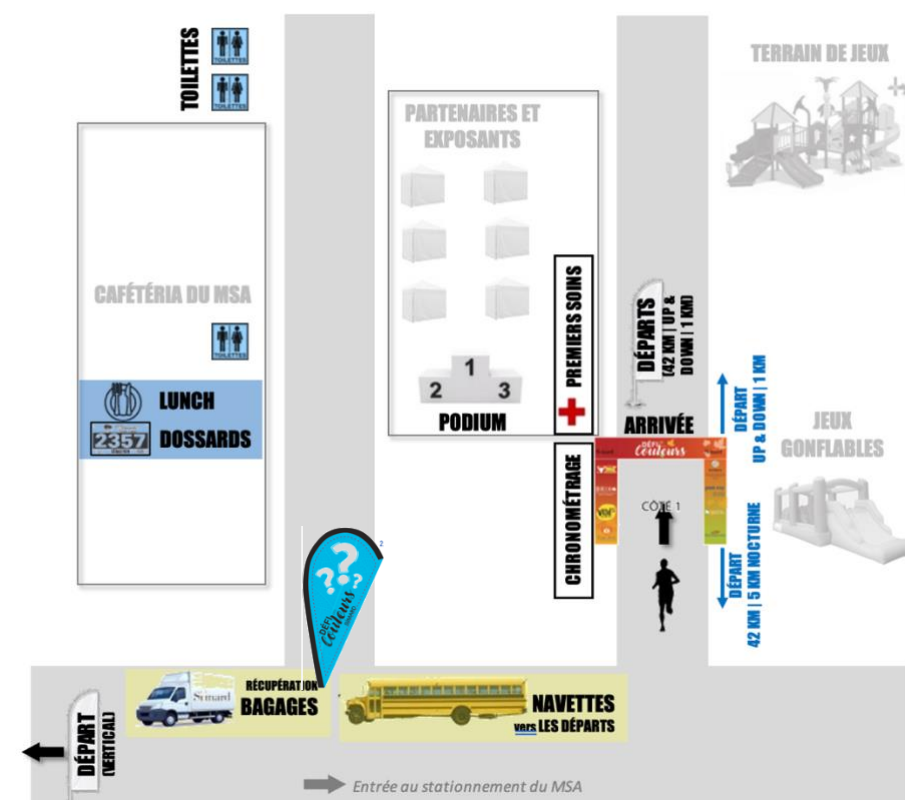


Transport (à la marche) vers le départ | **11h30**

Lieu de rassemblement | **Stationnement du MSA** (voir drapeau **bleu** sur le plan)

PLAN DU SITE AU MONT-SAINTE-ANNE

(Départs 42 km | 5 km Nocturne | Up & Down | 1 km + Arrivée pour tous)





TRANSPORT TO THE START OF MSA VERTICAL

The **MSA Vertical**, presented by **ON**, will take place at the bottom of Jean Larose Falls, which is about **1 km south** of the main boulevard.

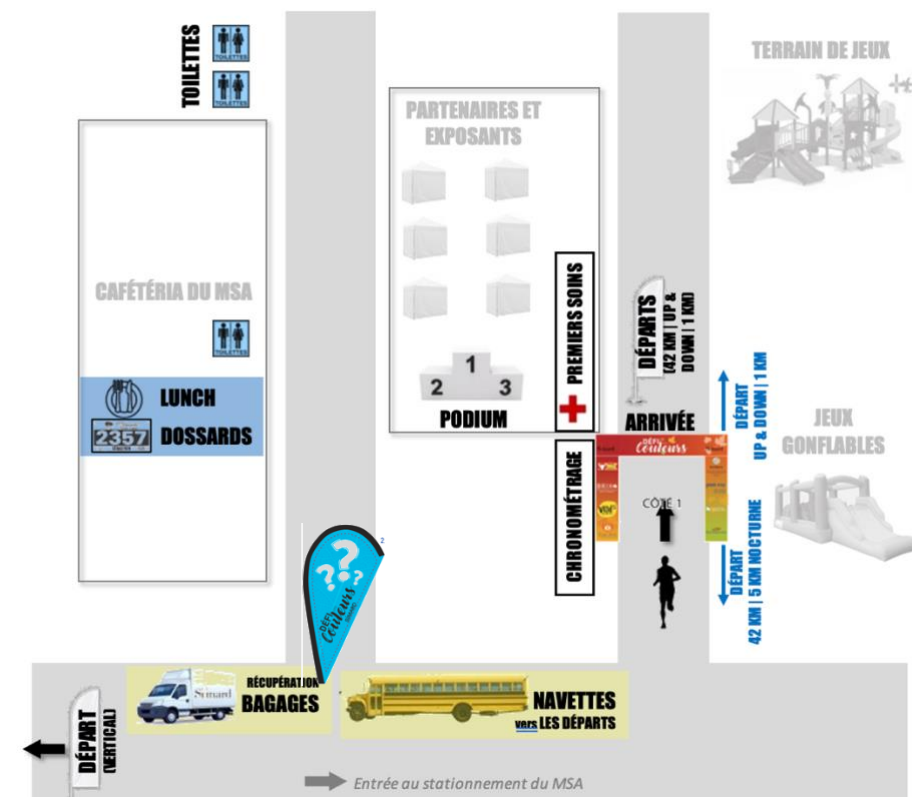
To get there, all **MSA Vertical** participants can meet at the **Mont-Sainte-Anne parking lot** to be accompanied to the start of the event.



Walking shuttle to the start | **11:30 AM**

Gathering place | **MSA parking lot** (see **blue** flag on the map)

PLAN DU SITE AU MONT-SAINTE-ANNE (Départs 42 km | 5 km Nocturne | Up & Down | 1 km + Arrivée pour tous)





CONSIGNES DE COURSE | GESTION DES ÉCHAUFFEMENTS

Comme mentionné précédemment, le site de départ du **MSA Vertical**, présenté par **ON**, nécessite une logistique particulière à laquelle il est essentiel que les participants s'adaptent.

- **Tous les participants** doivent impérativement se présenter à la ligne de départ, située à 350 mètres après les escaliers, **au minimum 10 minutes avant le départ de la première vague à 12h30**. Ainsi, même si vous faites partie de la 3e vague, nous vous demandons d'être présents à **12h20 au plus tard** pour libérer le sentier et être prêts aux départs.
- Les consignes d'avant-course seront annoncées à ce moment. Nous comptons sur votre collaboration pour respecter ces instructions.
-

Nous sommes conscients que ce n'est pas l'idéal pour faciliter les échauffements pré-course. Voici donc quelques options pour vous aider à vous préparer efficacement :

1. **Rejoindre la navette pédestre** : départ à 11h30 depuis la base de la montagne (2000 bd du Beau Pré). Un échauffement naturel de 1 km vous attend pour rejoindre la ligne de départ en groupe.
2. **S'échauffer de manière autonome** là où c'est possible (en haut des escaliers, près des chutes, dans les escaliers), en gardant à l'esprit que vous devrez être au départ à 12h20 et avoir libéré le sentier.
3. **Utiliser le sentier singletrack** situé **derrière** la ligne de départ pour un échauffement rapide, sans gêner l'organisation du départ.

Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension et votre collaboration. Ensemble, faisons de cette course une expérience mémorable dès le départ !



RACING INSTRUCTIONS | WARM-UP MANAGEMENT

As mentioned previously, the **MSA Vertical**, presented by **ON**, starting site requires special logistics to which it is essential that participants adapt.

- **All participants** must be at the start line (350 meters past the stairs) **at least 10 minutes before the start of the first wave (12:30 PM)**. Even if you are in a later wave, please be present **by 12:20 PM at the latest** to clear the trail and be ready for the start.
- Pre-race instructions will be announced at that time. We are counting on your cooperation to follow these directions.

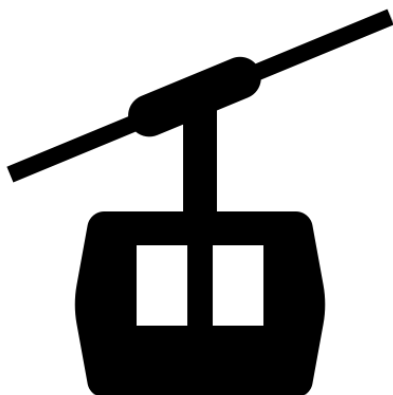
We realize that this is not ideal for facilitating pre-race warm-ups. Here are some options to help you prepare effectively:

1. **Join the walking shuttle:** departure at 11:30 AM from the base of the mountain (2000 bd du Beau Pré). This provides a natural 1.5 km warm-up to the start.
2. **Warm up independently** where possible (at the top of the stairs, near the Falls, on the stairs), bearing in mind that you will need to be at the start by 12:20 PM and have cleared the trail.
3. **Use the singletrack trail** located behind the start line for a quick warm-up, without disrupting the organization of the start.

We thank you in advance for your understanding and collaboration. Together, let's make this race a memorable experience from the start!



SERVICE DE TÉLÉCABINES | GONDOLA SERVICE



Après leur épreuve, tous les participants du **MSA Vertical ON** pourront descendre gratuitement en utilisant les télécabines du Mont-Sainte-Anne. On vous invite néanmoins à enfiler vos vêtements de rechange et à rester au sommet pour encourager les arrivées !

Vous devez présenter votre dossard pour avoir accès aux télécabines gratuitement. Merci au **Mont-Sainte-Anne** d'offrir ce service à tous les participants du MSA Vertical ON !

After their event, all **MSA Vertical ON** participants may ride the Mont-Sainte-Anne gondola back down free of charge. Please present your bib to board the gondola. We invite you to put your warm clothes on and stay at the summit to cheer participants!

Thank you to **Mont-Sainte-Anne** for offering this service to all MSA Vertical ON participants!



ATHLÉTISME CANADA | ATHLETICS CANADA



Pour toute question ou information sur **Athlétisme Canada**, cliquez sur le logo pour rejoindre directement leur site web.

For questions or more information about **Athletics Canada**, click the logo to visit their website.



ATHLETICS ATHLÉTISME CANADA







MERCI À NOS PARTENAIRES | THANKS TO OUR PARTNERS



PRÉSENTATEURS



OR



CHALETS
VILLAGE
Mont-Sainte-Anne





ÉCO-RESPONSABILITÉ



PODIUM



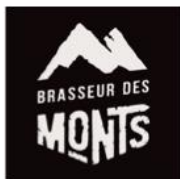
VIDÉO SOUVENIR



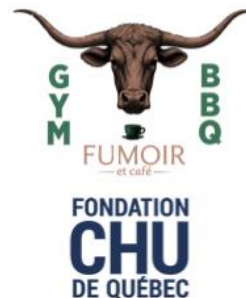
HÉBERGEMENT



SERVICES



VILLAGE





NUTRITIONNEL



ÉQUIPE



PUBLICS

