

**GUIDE OFFICIEL  
DE L'ÉVÈNEMENT  
2025**

# SPRINT FINAL

VERS LE DÉFI DES COULEURS SIMARD

17-18-19 OCT. 2025

Présenté par





# EN VITESSE

Mot de l'Équipe du DÉFI .....	3
Mot de la Ministre du Tourisme, Mme Amélie Dionne .....	4
Mot de la Députée Mme Kariane Bourassa .....	5
Mot du Député M. Gabriel Hardy.....	6
Mot du Maire de Beaupré.....	7
Mot de la Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges.....	8
Mot de Simard Cuisine et Salle de Bains .....	9
Mot de notre Ambassadrice .....	10
Horaire .....	11
Plan du site au Mont-Sainte-Anne (Départs 42 km   MSA Classic Up&Down   5 km Nocturne   1 km   Arrivée).....	13
Plan du site au chalet St-Julien (Départs 32 km   26 km   21 km   17 km   11 km   10 km   6,5 km) .....	14
Stationnement .....	15
Dépôt des bagages .....	16
Remise des dossards.....	17
Parcours .....	18
Services et fournitures.....	31
Offres et messages de nos partenaires.....	49
Éco-Défi.....	55
Consignes et code d'éthique .....	56
Résultats, prix et podiums .....	59
Site web et Facebook.....	61
Prochains rendez-vous.....	62
Partenaires du Défi.....	65



# 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<sup>e</sup> 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 DDC**



# MOT DE

## Mme AMÉLIE DIONNE

### Courir dans des sentiers tout en couleurs

Le **gouvernement du Québec** est heureux de soutenir le **Défi des Couleurs Simard**, un rendez-vous qui promet de faire vivre une expérience mémorable à toutes les personnes participantes. Quelle **vitrine exceptionnelle** pour le talent de nos industries sportive et événementielle!

Nos festivals et événements automnaux enrichissent notre offre touristique tout en faisant **rayonner le Québec** comme destination par excellence. Les visiteurs sont invités à parcourir les **multiples attraits et activités** qui dynamisent la région de la Capitale-Nationale en cette période de l'année.

Je **félicite chaleureusement** tous les membres de l'équipe organisatrice pour la réalisation de ce bel événement. J'encourage les touristes ainsi que la population à profiter de l'occasion pour se divertir et découvrir la région.



Bon événement!

**Amélie Dionne**

Ministre du Tourisme

Ministre responsable de la région du Bas-Saint-Laurent (incluant Les Basques)  
et ministre responsable de la région de la Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine



# MOT DE

## Mme KARIANE BOURASSA

Bienvenue au **Défi des Couleurs Simard** – là où on court, on grimpe... et on en prend plein la vue!

Je suis ravie de vous accueillir sur la magnifique Côte-de-Beaupré, véritable terrain de jeu pour les **amoureux de la course en montagne**. Ici, même les arbres vous applaudissent avec leurs **feuilles colorées**!

Que vous soyez là pour battre un record personnel ou simplement pour bouger dans un **décor spectaculaire**, vous êtes au bon endroit. Nos **sentiers** sont parmi les plus beaux du Québec, et nos couleurs d'automne n'ont rien à envier à personne.

Un immense merci à l'organisation, aux bénévoles et à vous tous, coureuses et coureurs, qui faites de cet événement **un incontournable nord-américain**.

Je souhaite que vous fassiez découvrir notre **magnifique région** à vos proches grâce aux photos de vos **exploits**!

Amusez-vous, dépassez-vous et, surtout, ouvrez grand les yeux : **la Côte-de-Beaupré est à son meilleur!**

**Bonne course et bienvenue chez nous!**



**Kariane Bourassa**

Députée de Charlevoix - Côte-de-Beaupré  
à l'Assemblée nationale du Québec



# MOT DE **M. GABRIEL HARDY**

Chers citoyennes et citoyens,

C'est avec une immense fierté que je salue la tenue du **Défi des Couleurs Simard**, du 17 au 19 octobre 2025, au cœur de notre magnifique Mont-Sainte-Anne.

Cet événement s'inscrit dans **un décor qui raconte notre histoire** : les sentiers vivants de la montagne, la rivière Jean-Larose, les forêts flamboyantes de l'automne, le Saint-Laurent majestueux... autant de paysages qui façonnent l'identité de Montmorency—Charlevoix et qui nous rappellent la **richesse de notre patrimoine naturel et culturel**.



Mais le **Défi**, c'est aussi bien plus qu'un panorama : c'est une célébration du mouvement, de la santé et de la vie active. Dans un monde où la sédentarité gagne du terrain, il nous rappelle à quel **point l'activité physique est un levier essentiel de prévention et de vitalité**.

Que l'on soit coureur aguerri, marcheur contemplatif ou simple curieux venu respirer l'air pur, chacun trouve sa place dans cette **grande fête du plein air**.

Avec plus de 5 000 participantes et participants attendus, le **Défi des Couleurs Simard** dynamise notre économie locale — hébergement, restauration, artisanat — tout en renforçant nos liens communautaires. Chaque pas posé sur ces sentiers devient **une victoire pour la santé**, un hommage à notre territoire et une promesse de longévité.



Je remercie chaleureusement l'organisation, les bénévoles et les participants. Ensemble, nous faisons briller notre région et affirmons que **la santé, le patrimoine et l'effort partagé sont au cœur de ce qui nous unit**.

**Gabriel Hardy**

Député fédéral de Montmorency — Charlevoix

[Gabriel.hardy@parl.gc.ca](mailto:Gabriel.hardy@parl.gc.ca)



# MOT DE M. SERGE SIMARD

Quel honneur pour **Beaupré** d'accueillir la 12e édition du **Défi des Couleurs Simard**!

C'est avec un immense plaisir que nous voyons cet événement grandir et s'épanouir au fil des années, **attirant de plus en plus de passionnés** de sport et de nature dans notre belle région.

Le Mont-Sainte-Anne, avec ses **paysages automnaux époustouflants**, est le terrain de jeu parfait où l'adrénaline et la beauté naturelle se rencontrent.

Un grand bravo à l'équipe d'organiseurs et de bénévoles du **Défi des Couleurs Simard**, dont l'enthousiasme et l'engagement sont au cœur de cet événement. Leur travail acharné et leur passion pour le sport sont palpables à chaque instant.

Participant(e)s, que vous soyez ici pour battre un record personnel ou simplement pour profiter de l'ambiance festive, nous vous souhaitons une **expérience inoubliable**. N'oubliez pas de faire un tour chez nos commerçants locaux pour dénicher les trésors de la Côte-de-Beaupré et prolonger le plaisir après la course.

Ensemble, faisons de cette 12e édition du **Défi des Couleurs Simard** reste un événement gravé dans notre mémoire collective !

En mon nom et celui de la Ville de Beaupré, **bonne chance à tous !**



**Serge Simard**

Maire suppléant de la Ville de Beaupré



# MOT DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-FERRÉOL-LES-NEIGES

La **Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges** est très fière de s'associer une fois de plus au **Défi des Couleurs Simard**. Cet événement **rassembleur** met non seulement en valeur l'extraordinaire terrain de jeu qu'est notre territoire, mais illustre aussi la **vitalité de toute une région** qui se distingue par la qualité de ses activités sportives et de plein air.

Le **Défi des Couleurs Simard** est devenu, au fil des années, un **incontournable** pour des milliers de coureurs et marcheurs venus d'ici et d'ailleurs.

Au-delà du défi physique, c'est un moment unique où les **paysages automnaux**, la solidarité entre participants et l'énergie contagieuse des bénévoles créent une **expérience mémorable**.



À **Saint-Ferréol-les-Neiges**, nous croyons profondément à l'importance de ces événements qui favorisent la santé, la mise en valeur du milieu naturel et le rayonnement de notre communauté.

Nous tenons à remercier chaleureusement les organisateurs, les partenaires, ainsi que les nombreux participants qui font de cette **12e édition** un rendez-vous record.

Bon **Défi** à toutes et à tous!

Municipalité de  
Saint-Ferréol-les-Neiges



# MOT DE SIMARD CUISINE ET SALLE DE BAINS

## - PARTENAIRE PRÉSENTATEUR -

Chers participants du **Défi des Couleurs Simard 2025**, c'est un honneur pour **Simard Cuisine et Salle de Bains** d'être, une fois de plus, **partenaire présentateur** de cette 12e édition du **Défi des Couleurs Simard**.

Ce bel événement, devenu une **véritable tradition**, ne cesse de gagner en popularité. Il réunit des passionnés de la Capitale-Nationale, mais aussi des participants venus de l'extérieur de la région, attirés par la **beauté de la Côte-de-Beaupré** et l'énergie unique de cette journée.

Cette **fête sportive** est l'occasion de découvrir nos commerçants locaux tout en partageant des moments inoubliables dans une ambiance conviviale et familiale.

Je suis toujours impressionné par l'**engagement** et l'**enthousiasme** de tous ceux qui participent, que ce soit sur les sentiers ou derrière les coulisses.

Un immense **bravo** à l'organisation pour avoir fait de cet événement un **incontournable**, et à vous tous, participants, pour votre détermination.

Je vous souhaite une journée riche en **plaisir** et en **dépassement de soi** !



**Mathieu Simard**  
Président Simard Cuisine et Salles de Bains



# MOT DE MARIE-HÉLÈNE PRÉMONT

## - AMBASSADRICE DU DDC -

L'**automne** est déjà arrivé!

Pour plusieurs, ça représente la fin de l'été, les températures plus fraîches et les journées qui raccourcissent. Pour moi, l'automne rime avec : **température idéale** pour la course en sentier, beauté des paysages avec les **feuilles colorées** et finalement **Défi des Couleurs Simard** qui clôture pour plusieurs une saison de course en sentier.

Le **Défi des Couleurs Simard** est, pour moi, un évènement **festif** où on y croise des gens heureux d'y participer.

Si pour vous c'est une première fois, je vous souhaite de réaliser votre objectif **dans le plaisir!**

Si vous êtes des habitués, vous savez déjà que ce sera un **super évènement**.

N'hésitez pas à **encourager les gens** que vous dépassez ou qui vous dépassent.



Vous ne le savez peut-être pas, mais ça peut la **petite tape dans le dos** qui permettra à plusieurs de se dépasser! Je vous parle avec **expérience!**

Je serai assurément sur les sentiers **avec vous** à la mi-octobre.

Bonne course à tous!

**Marie-Hélène Prémont**

Championne Canadienne et Médaillée Olympique en Vélo de Montagne  
Ambassadrice du Défi des Couleurs Simard



# HORAIRE

## 17 OCTOBRE 2025

- 16h30 | **DDCFestif** : Soirée d'ouverture et Panel de discussion (*sur invitation seulement*)
- 18h45 | **DDCFestif** : Spectacle du cracheur de feu Samuel Létourneau
- 19h00 | Départ du **5 km TRAIL NOCTURNE** Présenté par **Ellipse Assurances**
- 19h30 | **DDCFestif** : Prestation musicale Al Boss

## 18 OCTOBRE 2025

- 7h00 | Départ du **42 km TRAIL** Présenté par **KRONO NUTRITION**
- 8h30 | Départ du **11 km TRAIL** Présenté par **IGA BOUCHERIE CHOUINARD ET FILS**
- 7h30 | Transport au départ du **11 km TRAIL**
- 9h00 | Départ du **26 km TRAIL**
- 8h00 | Transport au départ du **26 km TRAIL**
- 10h15 | **Podiums** du 11 km TRAIL
- 11h00 | Départ du **17 km TRAIL** Présenté par **FYRA QUARTIER**
- 10h00 | Transport au départ du **17 km TRAIL**
- 12h30 | Départ du **MSA Vertical** Présenté par **ON**
- 11h30 | Transport (à la marche) vers le départ à la chute Jean Larose (800 m)
- 12h45 | **Podiums** du 26 km TRAIL et 42 km TRAIL
- 13h00 | **DDCFestif** : DJ Set Dadpaq
- 13h30 | **Podiums** du 17 km TRAIL et MSA Vertical
- 14h30 | **DDCFestif** : Prestation musicale Al Boss



## 19 OCTOBRE 2025

**7h30** | Départ du **32 km TRAIL**

**6h30** | Transport au départ du **32 km TRAIL**

**9h00** | Départ du **6,5 km SENTIER**

**8h00** | Transport au départ du **6,5 km SENTIER**

**10h00** | Départ du **10 km SENTIER** Présenté par **SIMARD CUISINE ET SALLE DE BAINS**

**9h00** | Transport au départ du **10 km SENTIER**

**10h30** | Départ du **21 km SENTIER**

**9h30** | Transport au départ du **21 km SENTIER**

**11h30** | **Podiums** du 6,5 km SENTIER, 10 km SENTIER

**12h30** | Départ du **MSA Classic UP & DOWN** Présenté par **ON**

**12h45** | Départ du **1 km XC KIDS**

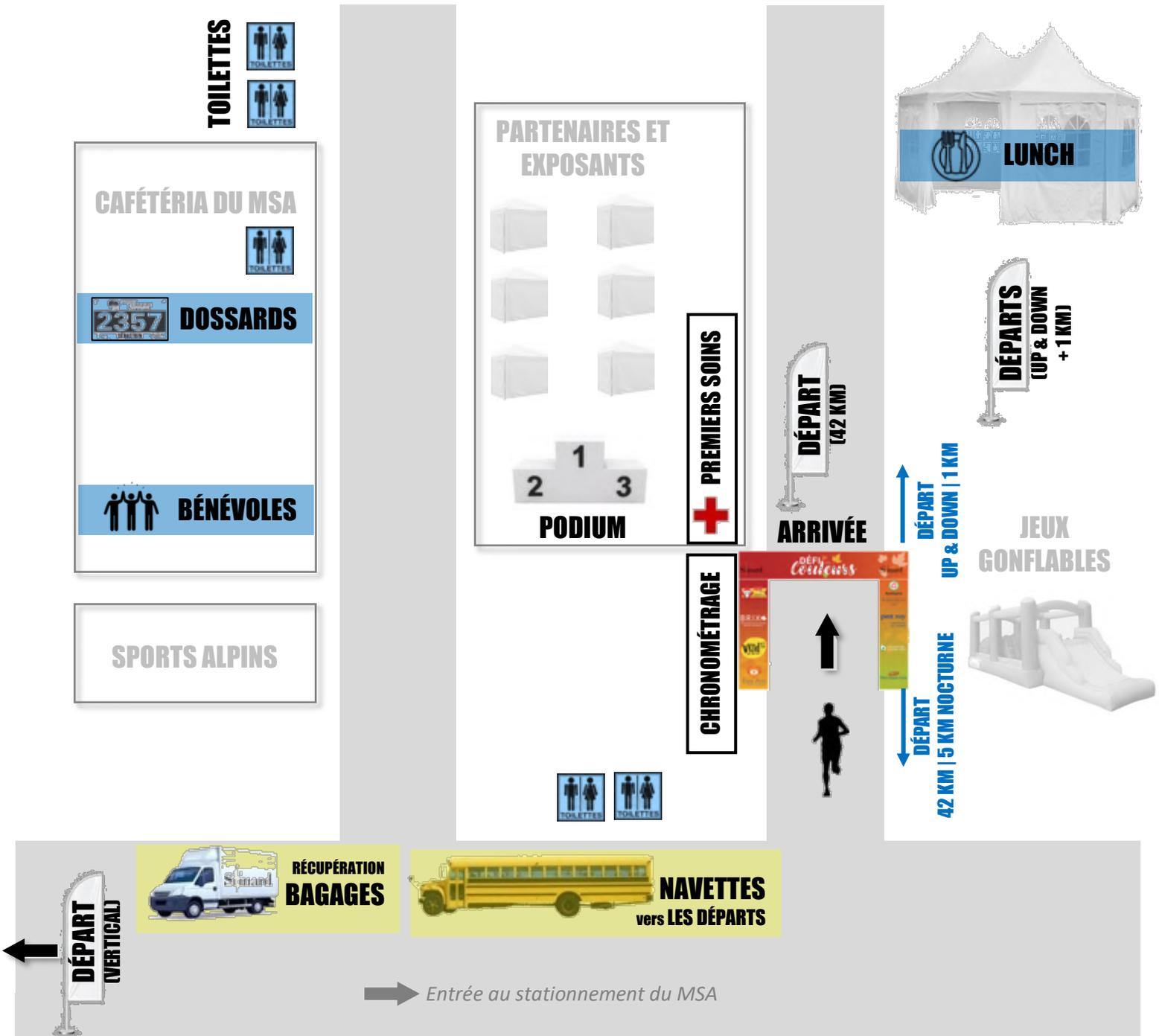
**13h30** | **Podiums** du 32 km TRAIL, 21 km SENTIER ET 1 km XC KIDS

**14h30** | **Podiums** du MSA Classic UP & DOWN



# PLAN DU SITE AU MONT-SAINTE-ANNE

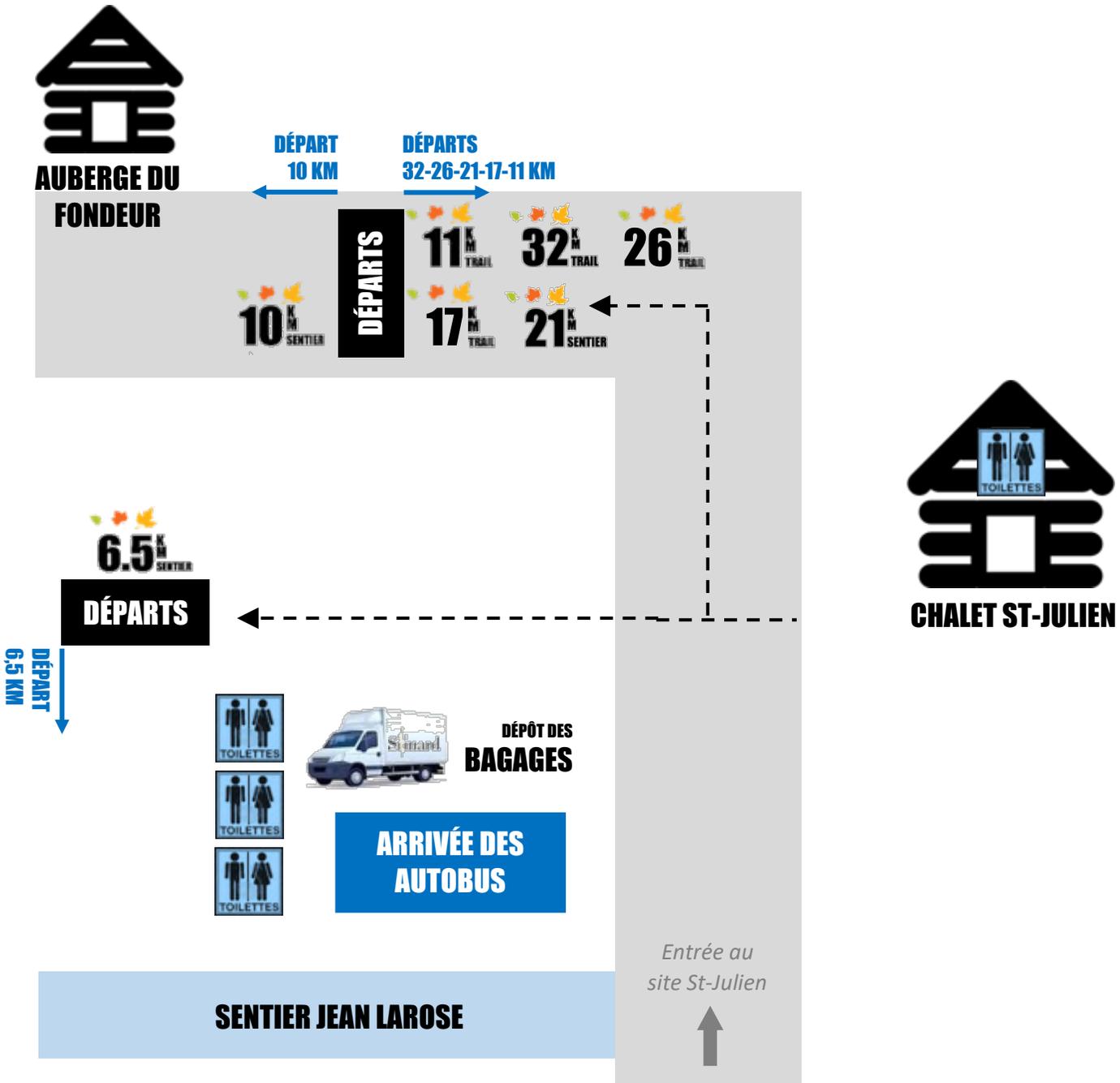
(Départs 42 km | 5 km Nocturne | Up & Down | 1 km + Arrivée pour tous)





# PLAN DU SITE AU ST-JULIEN

(Départs 32 km | 26 km | 21 km | 17 km | 11 km | 10 km | 6,5 km)





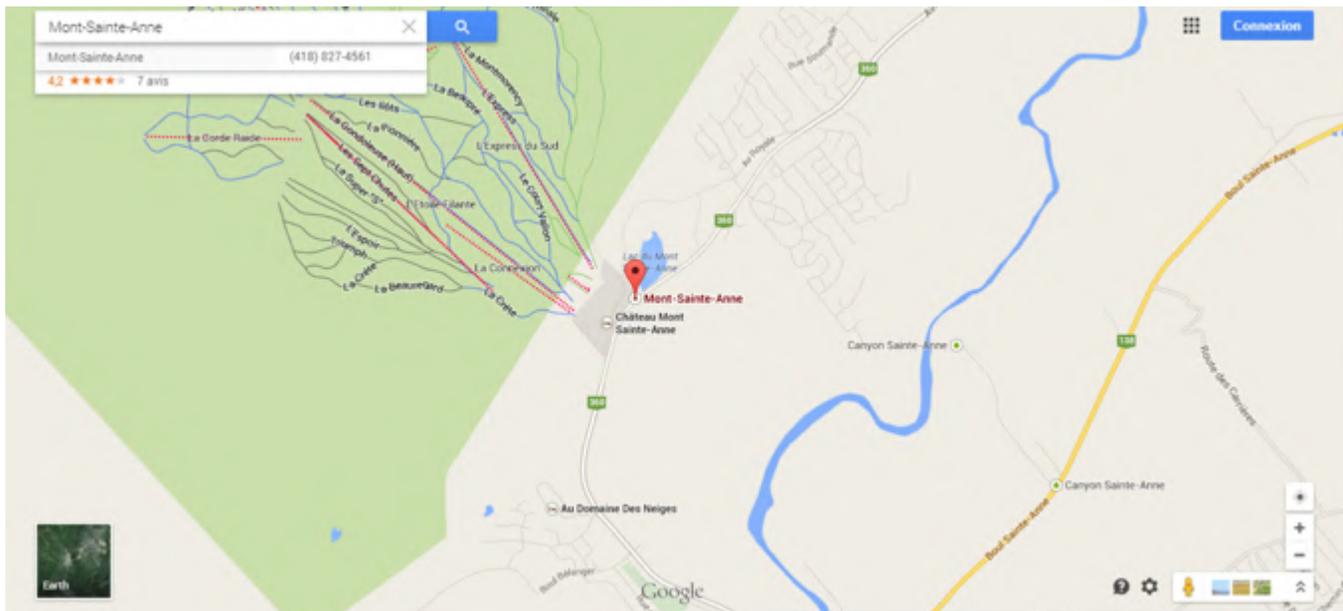
# STATIONNEMENT

Sur présentation de votre **dossard** ou de votre **confirmation d'inscription**, en tant que participant, **aucun frais d'accès ne sera requis**. Merci de bien **préparer le tout à l'avance** avant d'arriver à la barrière afin d'éviter des ralentissements ou un blocage de l'entrée SVP.

Pour tous les spectateurs et visiteurs, des frais de stationnement de **15\$** seront chargés par le MSA.

Pour vous rendre au Mont-Sainte-Anne, voici l'adresse : **2000, boul. du Beau Pré, Beaugré (Qc)**. Vous pouvez appeler au **418-827-4561** pour toutes questions.

Cliquez sur l'image ci-dessous pour avoir l'itinéraire :





# DÉPÔT DES BAGAGES

En début d'automne, la température peut parfois être capricieuse ! Avant votre départ, vous avez la possibilité de déposer un petit sac avec vos effets personnels.

Prévoyez surtout des **vêtements chauds**, la moyenne des températures se situe **entre 4°C et 13°C** à cette période de l'année. Surtout, **ne laissez rien de précieux** ou grande valeur dans vos bagages.



Si vous utilisez le service de dépôt à bagages, détachez simplement le coupon à bagages de votre dossard et agrafez-le sur votre sac afin de bien l'identifier.

32<sup>KM</sup> TRAIL    26<sup>KM</sup> TRAIL  
21<sup>KM</sup> SENTIER    17<sup>KM</sup> TRAIL  
11<sup>KM</sup> TRAIL    6.5<sup>KM</sup> SENTIER    10<sup>KM</sup> SENTIER

**BAGAGES AU CHALET ST-JULIEN  
(DANS LES CUBES SÍMARD)**

42<sup>KM</sup> TRAIL    MSA VERTICAL    MSA UP & DOWN

**BAGAGES AU MSA  
(DANS LA CAFÉTÉRIA)**

1<sup>KM</sup> ENFANTS

**AUCUN DÉPÔT À BAGAGES**



# REMISE DES DOSSARDS

**11 - 12 OCTOBRE 2025** 

Boutique Le Coureur Nordique  
(Québec)

| 10h00 à 16h00

 Indications routières

**16 OCTOBRE 2024**  Mont-Sainte-Anne

Station Mont-Sainte-Anne

| 16h30 à 19h00

 Indications routières

**17 OCTOBRE 2025**  Mont-Sainte-Anne

Station Mont-Sainte-Anne

| 16h30 à 19h30

 Indications routières

**18 OCTOBRE 2025**  Mont-Sainte-Anne

Station Mont-Sainte-Anne

| 5h30 à 14h00

 Indications routières

**19 OCTOBRE 2025**  Mont-Sainte-Anne

Station Mont-Sainte-Anne

| 6h00 à 12h30

 Indications routières





# PARCOURS

## Légende - CLASSEMENT DES PARCOURS

Qualificatif	ACCESSIBLE	DEMANDANT	EXIGEANT	TRÈS EXIGEANT	EXTRÊME
Couleur					
Pointage (sur 30)	1 → 10	11 → 16	17 → 21	22 → 27	28 → 30

## CALCUL DU POINTAGE

30

20

### DISTANCE

Distance	Points
1 à 9 km	1 à 9 pts
10 à 12 km	10 pts
13 à 15 km	11 pts
16 à 18 km	12 pts
19-20-21 km	13-14-15 pts
22 à 25 km	16 pts
26 à 30 km	17 pts
31 à 35 km	18 pts
36 à 39 km	19 pts
40 km	20 pts
Plus de 40 km	20 + 1 pt / km

6

### DÉNIVELÉ

Dénivelé	Points
Nul à faible	1-2
Faible à moyen	3
Moyen à élevé	4
Très élevé	5
Hors catégorie	6

4

### SURFACE

Surface	Exemple	Points
Régulière	Asphalte	1
Légèrement irrégulière	Gravier / Piste cyclable	2
Irrégulière	Trail	3
Très irrégulière	X-Trail	4



**5** KM  
NOCTURNE

**ellipse**

assurances

Débutant au **pied du Mont-Sainte-Anne**, le parcours remonte doucement dans le **sentier Jean Larose** durant la moitié du parcours (2,5 km). Une surface ferme et en sentier, en poussière de pierres. Place ensuite à la portion trail dans l'**arête** pour retourner à l'arrivée, la plupart du temps en « single track ». Vous sillonnerez aux abords de la **rivière Jean Larose** et profiterez d'un contact plus étroit avec la nature !

Pour davantage de détails sur le parcours du **TRAIL NOCTURNE**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).

**POINTAGE DU PARCOURS** + DÉTAILS

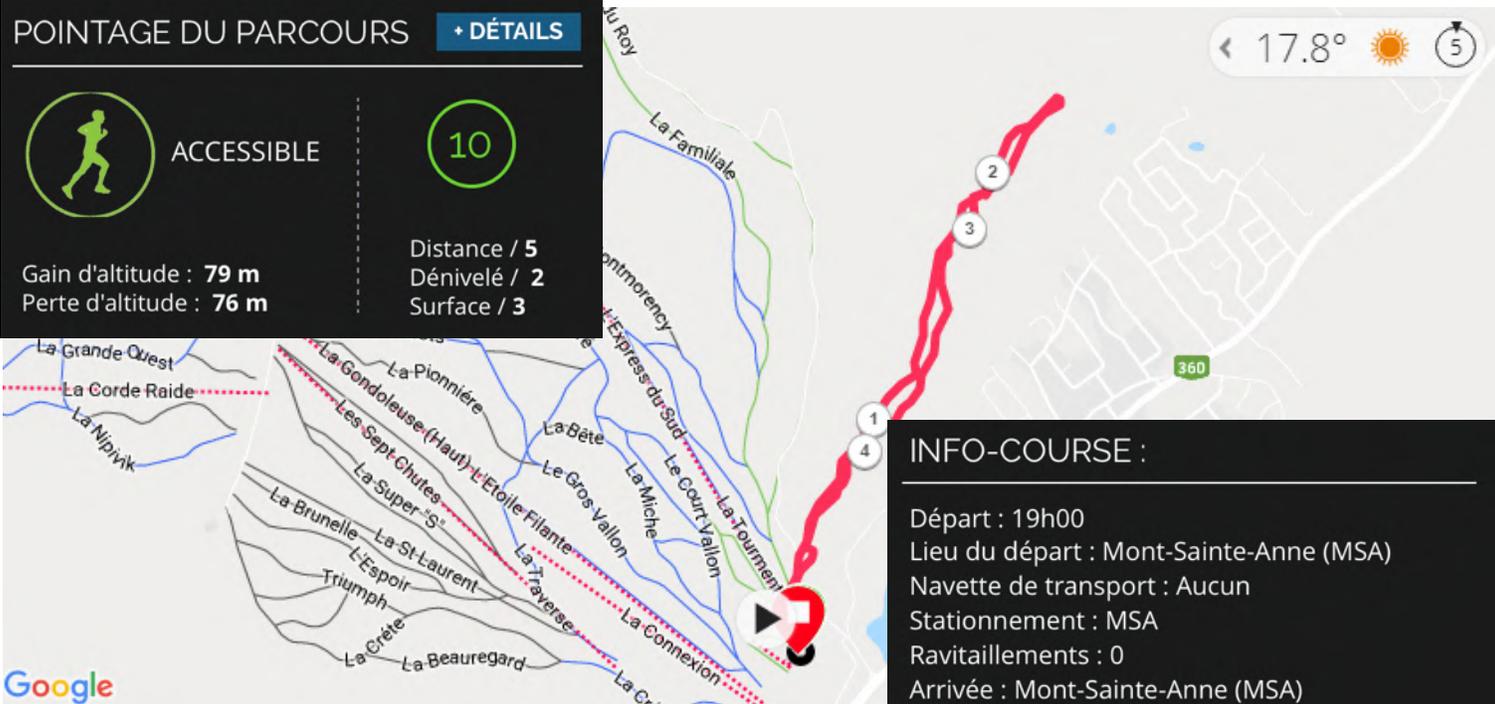


**ACCESSIBLE**

Gain d'altitude : **79 m**  
Perte d'altitude : **76 m**

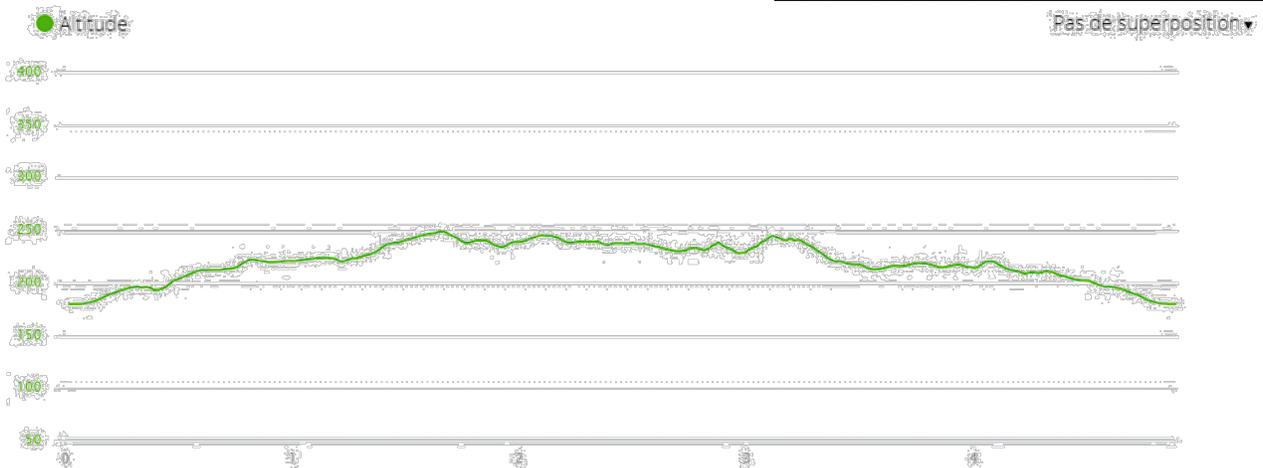
10

Distance / **5**  
Dénivelé / **2**  
Surface / **3**



**INFO-COURSE :**

Départ : 19h00  
Lieu du départ : Mont-Sainte-Anne (MSA)  
Navette de transport : Aucun  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 0  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





## 42<sup>KM</sup> TRAIL

### KRONO NUTRITION

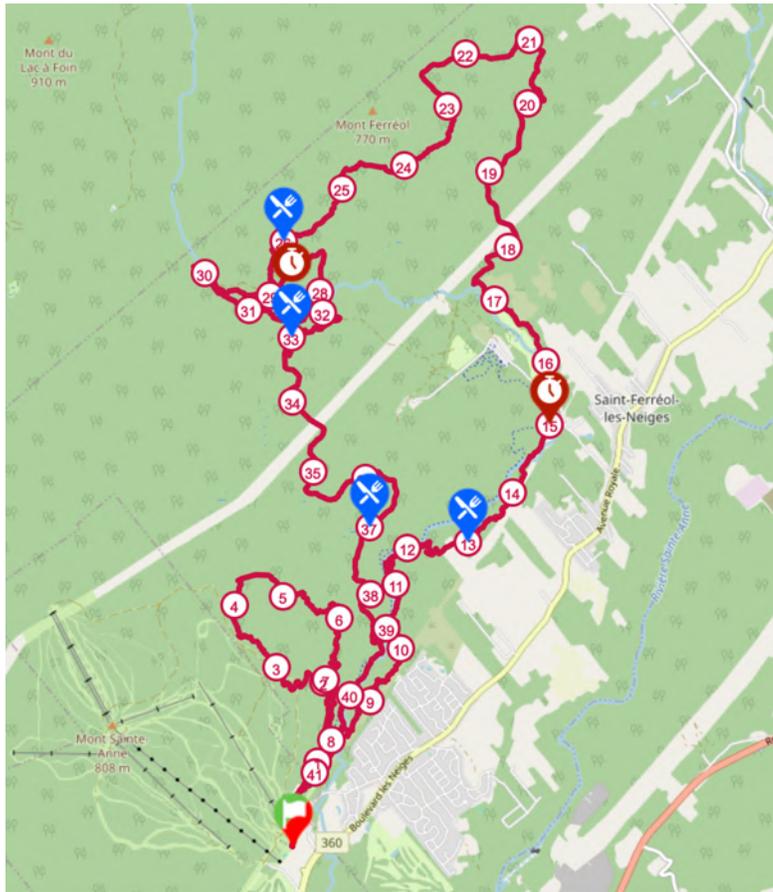
Débutant au **pied du Mont-Sainte-Anne**, il s'agit d'un parcours **robuste** avec des **points de vue** uniques. Des sentiers exclusifs aux surfaces divertissantes, parfois **techniques**, parfois roulantes.

Pour davantage de détails sur le parcours du **42 km TRAIL**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



#### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Téléphone cellulaire
- Couverture de survie
- 1L d'eau, électrolytes et nourriture
- Épipen (participants ayant des allergies)



#### POINTAGE DU PARCOURS + DÉTAILS



TRÈS EXIGEANT

Gain d'altitude : 1145 m  
Perte d'altitude : 1145 m  
% single track : 75 %

29

Distance / 22  
Dénivelé / 4  
Surface / 3

#### INFO-COURSE :

Départ : 7h00  
Lieu du départ : Mont-Sainte-Anne (MSA)  
Navette de transport : Aucun  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 4 (à 12,5 km, 24 km, 33 km et 37 km)  
Points de passage (cut-off) : 2 (voir texte plus bas)  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)

#### 42 km TRAIL





Après un **départ** au **St-Julien**, vous découvrirez rapidement les nouveaux sentiers fraîchement conçu par notre équipe d'un mythique sommet : le **Mont-Ferréol**. Des parcours sauvages et magnifiques où les passionnés des montagnes seront bien servis. Un parcours sur **2 montagnes**, à la fois divertissant, varié et parsemé des plus beaux paysages de la région !

Pour davantage de détails sur le parcours du **32 km TRAIL**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Téléphone cellulaire
- Couverture de survie
- 1L d'eau, électrolytes et nourriture
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS

+ DÉTAILS



TRÈS EXIGEANT

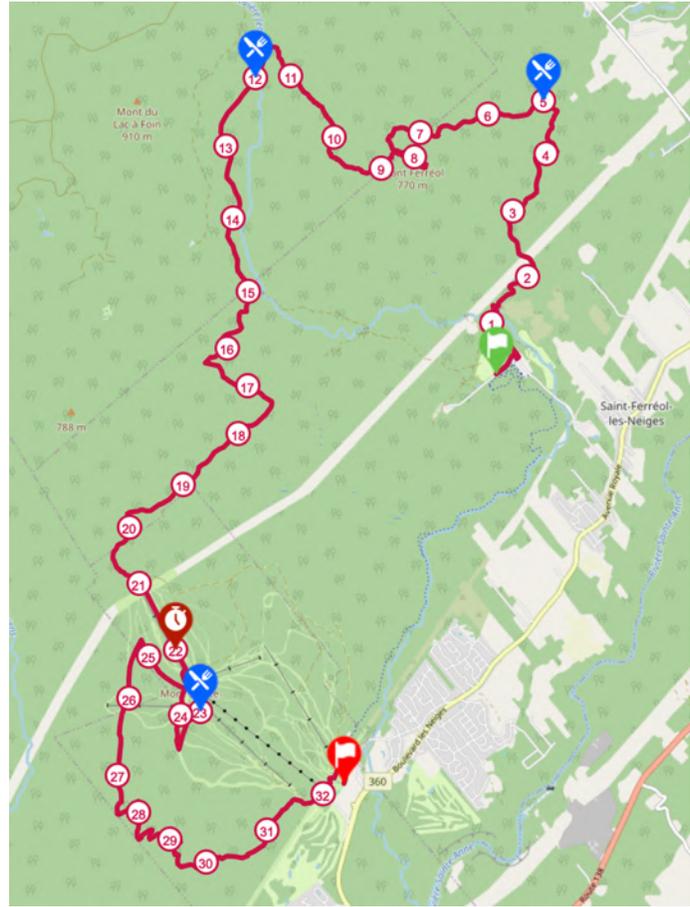
25

Gain d'altitude : **1116 m**  
Perte d'altitude : **1319 m**

Distance / **18**  
Dénivelé / **4**  
Surface / **3**

### INFO-COURSE

Départ : 7h30  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 6h30 au MSA  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 3 (aux 5e, 12e et 23e km)  
Point de passage (cut-off) : 22e km en 4h15  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





## 26<sup>KM</sup> TRAIL



Après un **départ** au **St-Julien**, vous entrez dans une section de terre battue légèrement gazonnée par endroit, valonneuse et roulante. Suit des sentiers plus sauvages et étroits avec quelques montées abruptes. Vous emprunterez ensuite le parcours du **11 km TRAIL IGA**, parsemé des plus beaux "singles tracks" du Mont-Sainte-Anne !

Pour plus de détails sur le parcours du **26 km TRAIL**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Téléphone cellulaire
- Couverture de survie
- 1L d'eau, électrolytes et nourriture
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS

+ DÉTAILS

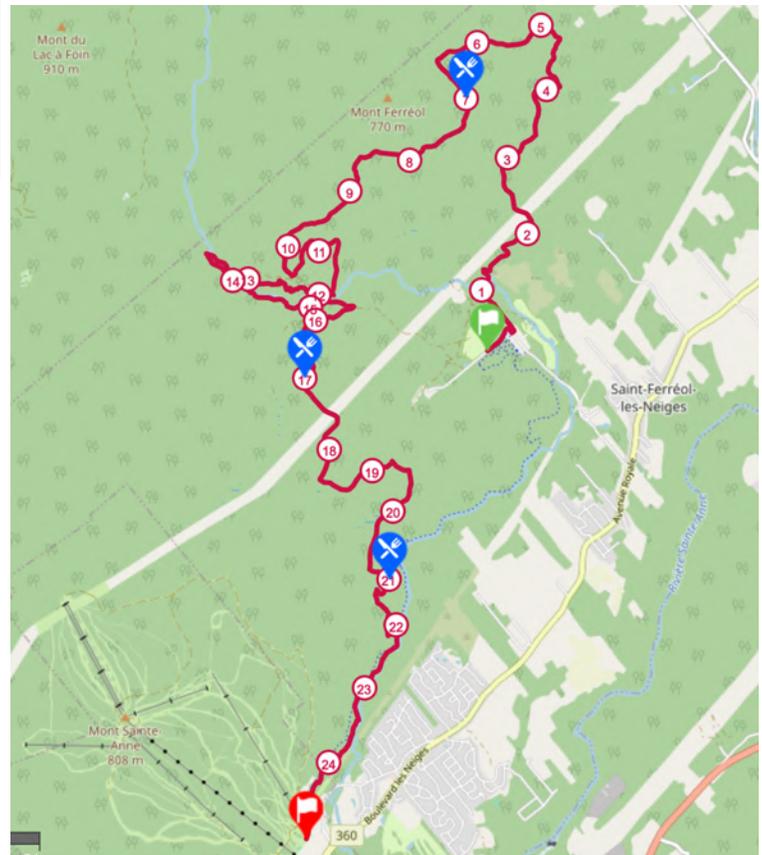


TRÈS EXIGEANT

24

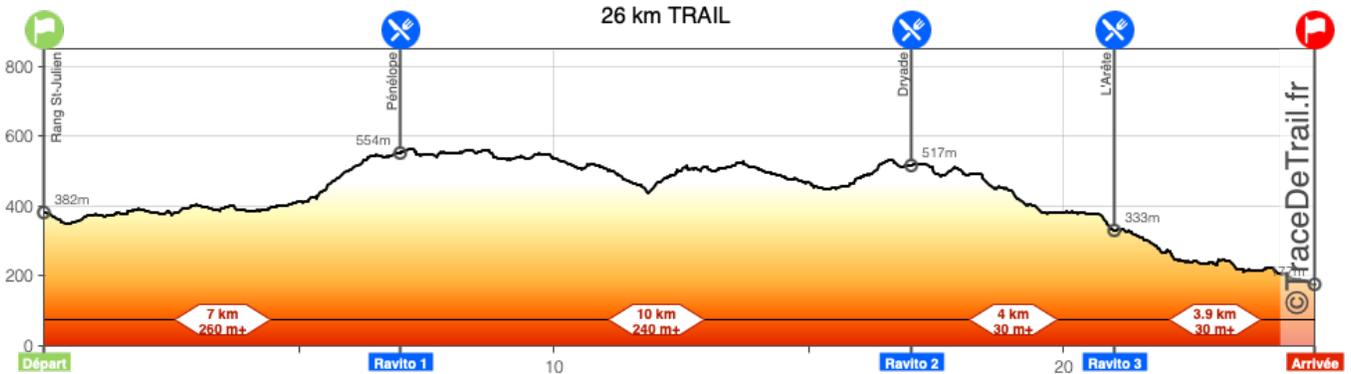
Gain d'altitude : **634 m**  
Perte d'altitude : **837 m**

Distance / 17  
Dénivelé / 4  
Surface / 3



### INFO-COURSE

Départ : 9h00  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 8h00 au MSA  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 3 (à 7 km, 17 km et 21 km)  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





## 21<sup>KM</sup> SENTIER

Après votre départ au rang **St-Julien**, vous chevaucherez rapidement une piste en terre battue ou légèrement gazonnée, surnommée la **Harvey**. Ce sera suivi d'une petite balade dans la piste multifonctionnelle avant d'entrer dans le cœur du parcours : le **sentier Jean Larose**. Vous serez en mesure d'en admirer toute la beauté, qui fleurte avec la rivière Jean-Larose ! Pour davantage de détails sur le parcours du **21 km SENTIER**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Téléphone cellulaire
- Couverture de survie
- 1L d'eau, électrolytes et nourriture
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS + DÉTAILS

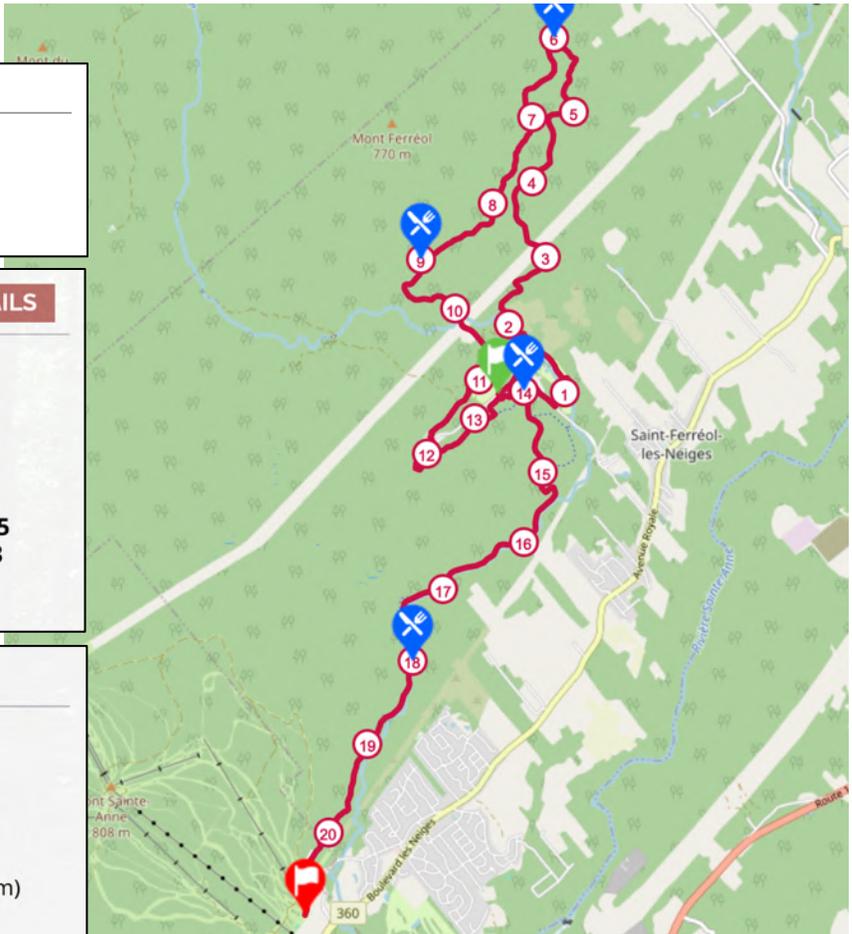


EXIGEANT

20

Gain d'altitude : **299 m**  
Perte d'altitude : **497 m**

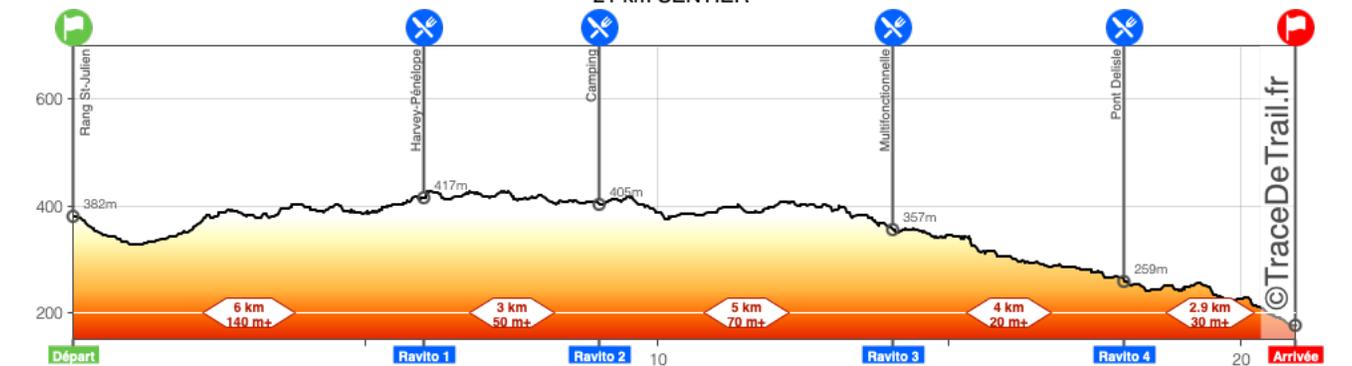
Distance / **15**  
Dénivelé / **3**  
Surface / **2**



### INFO-COURSE :

Départ : 10h30  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 9h30 au MSA  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 4 (aux 5e, 9e, 14e km et 18e km)  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)

21 km SENTIER





## 17<sup>K</sup> TRAIL

Après un **départ** au **St-Julien**, ce parcours vous offre une **belle variété** de sentiers sauvages, techniques, roulants, mais toujours en contact étroit avec la nature. À quelques reprises, vous chevaucherez le long de la **rivière Jean Larose** sur ses deux rives.

Pour davantage de détails sur le parcours du **17 km TRAIL**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Téléphone cellulaire
- 500 ml d'eau, électrolytes et nourriture
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS

+ DÉTAILS



EXIGEANT

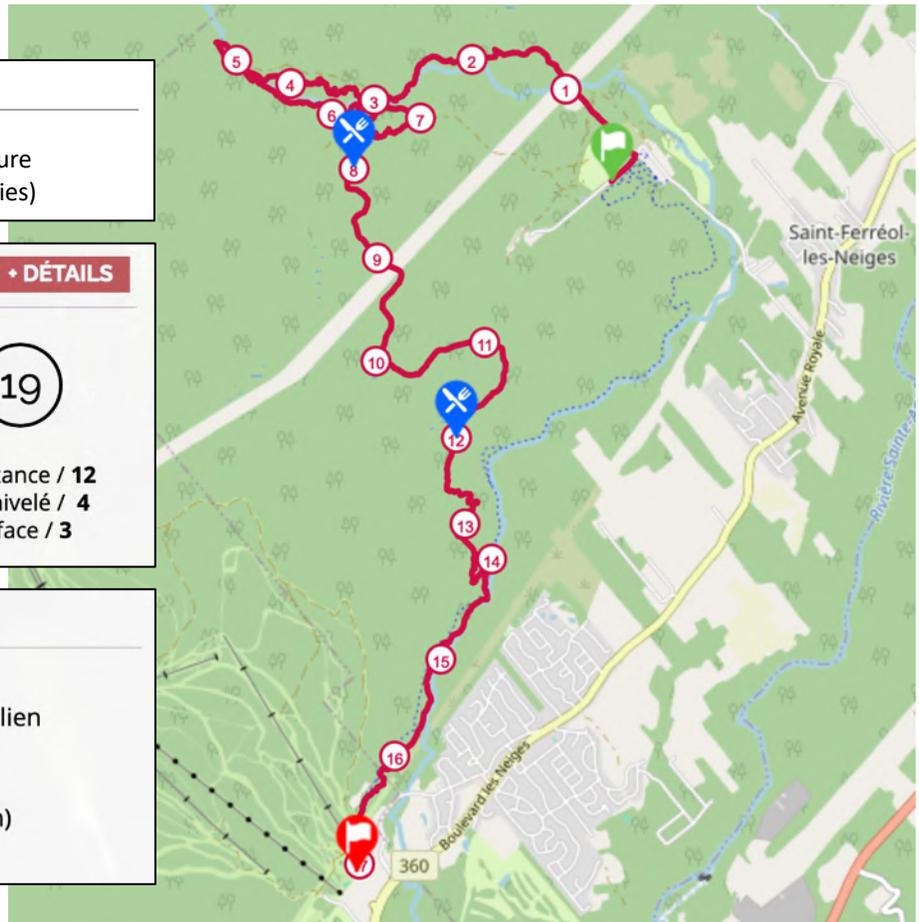
19

Gain d'altitude : **360 m**  
Perte d'altitude : **604 m**

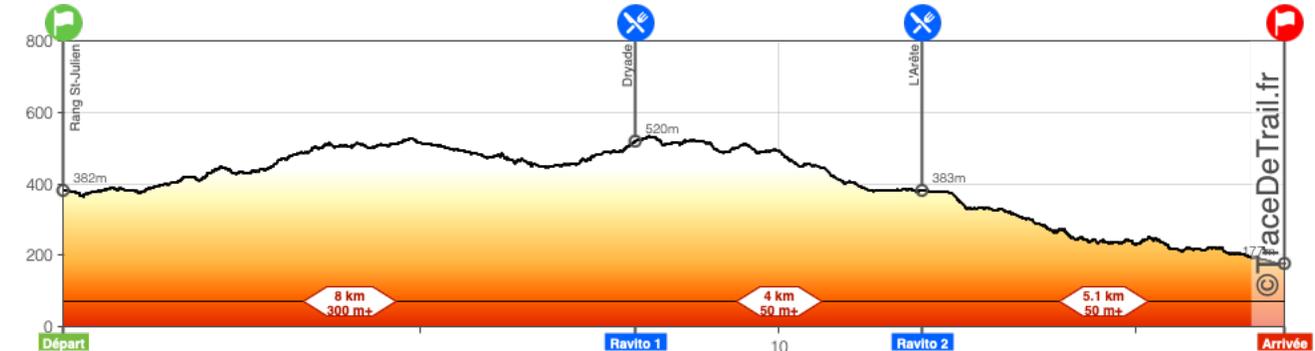
Distance / **12**  
Dénivelé / **4**  
Surface / **3**

### INFO-COURSE

Départ : 11h00  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 10h00  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 2 (aux 8e et 12e km)  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)



### 17 km TRAIL





## 11 K M TRAIL

Ce parcours vous amène à parcourir, en alternance, des **sentiers forestiers** et des **singles tracks** pour traverser les plus belles pistes du Mont-Sainte-Anne. Un bel échange de montées et de descentes sur des **surfaces très variées** et des **décors naturels purs** !



Pour davantage de détails sur le parcours du **11 km TRAIL**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL SUGGÉRÉ

- Téléphone cellulaire
- 500 ml d'eau et électrolytes
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS [+ DÉTAILS](#)



EXIGEANT

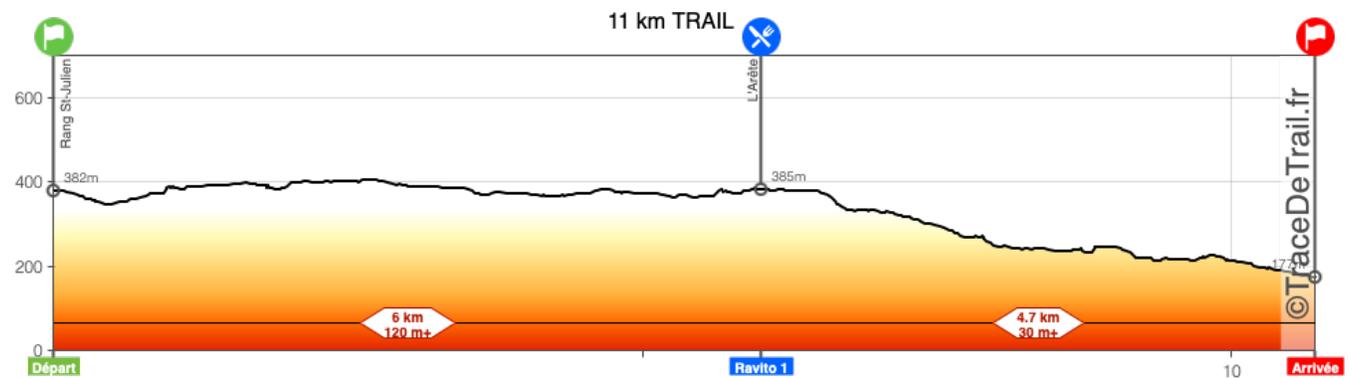
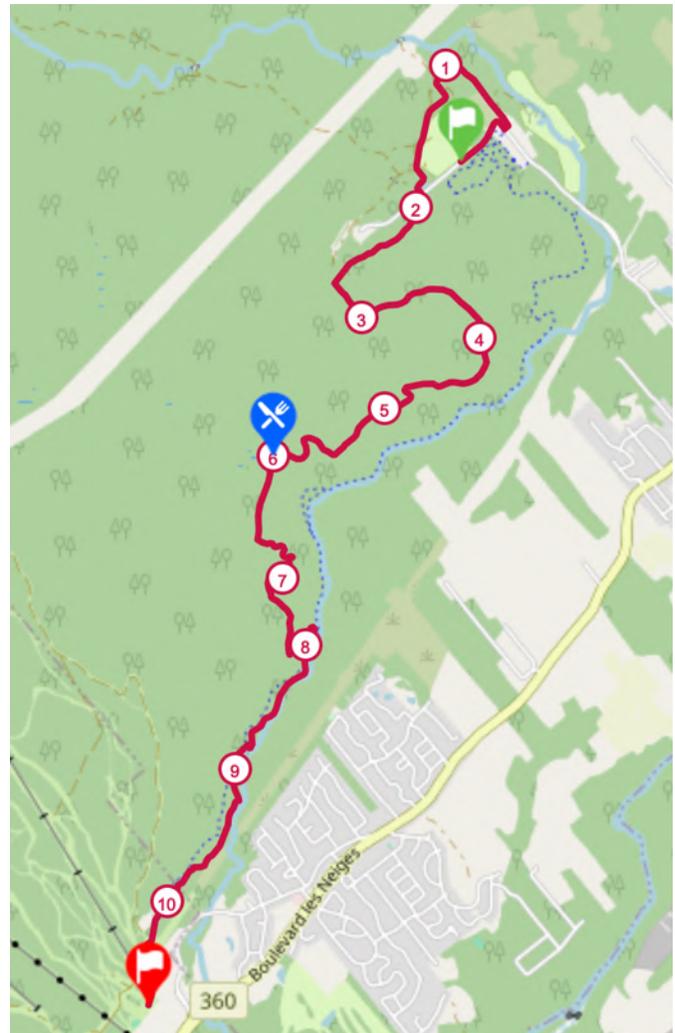
17

Gain d'altitude : **144 m**  
Perte d'altitude : **287 m**

Distance / **10**  
Dénivelé / **4**  
Surface / **3**

### INFO-COURSE :

Départ : 8h30  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 7h30 au MSA  
Stationnement : MSA  
Ravitaillement : 1 (à 6,5 km)  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





## 10 KM SENTIER SIMARD

L'ESPACE D'UNE VIE

Après un départ au **St-Julien**, vous allez amorcer une belle descente en sentier asphalté dans la nouvelle **piste multifonctionnelle**. Vous vous dirigez alors vers le cœur du parcours : le **sentier Jean Larose**. Il s'agit de la piste qui a popularisé le **Défi des Couleurs Simard** au fil des années ! Vous chevaucherez aux abords de la rivière du même nom avant de savourer une **arrivée festive** au pied du **Mont-Sainte-Anne** !

Pour davantage de détails sur le parcours du **10 km SENTIER**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL SUGGÉRÉ

- Téléphone cellulaire
- 500 ml d'eau et électrolytes
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS

• DÉTAILS



DEMANDANT

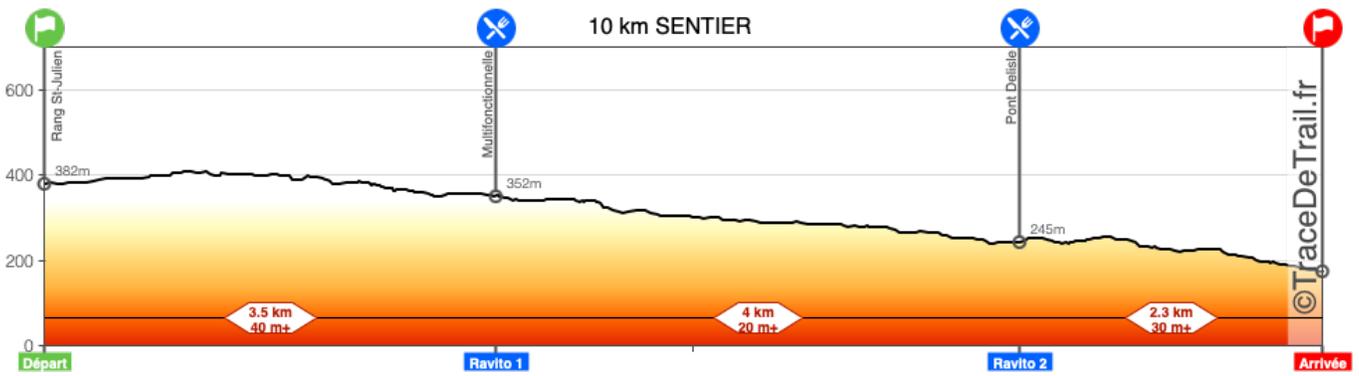
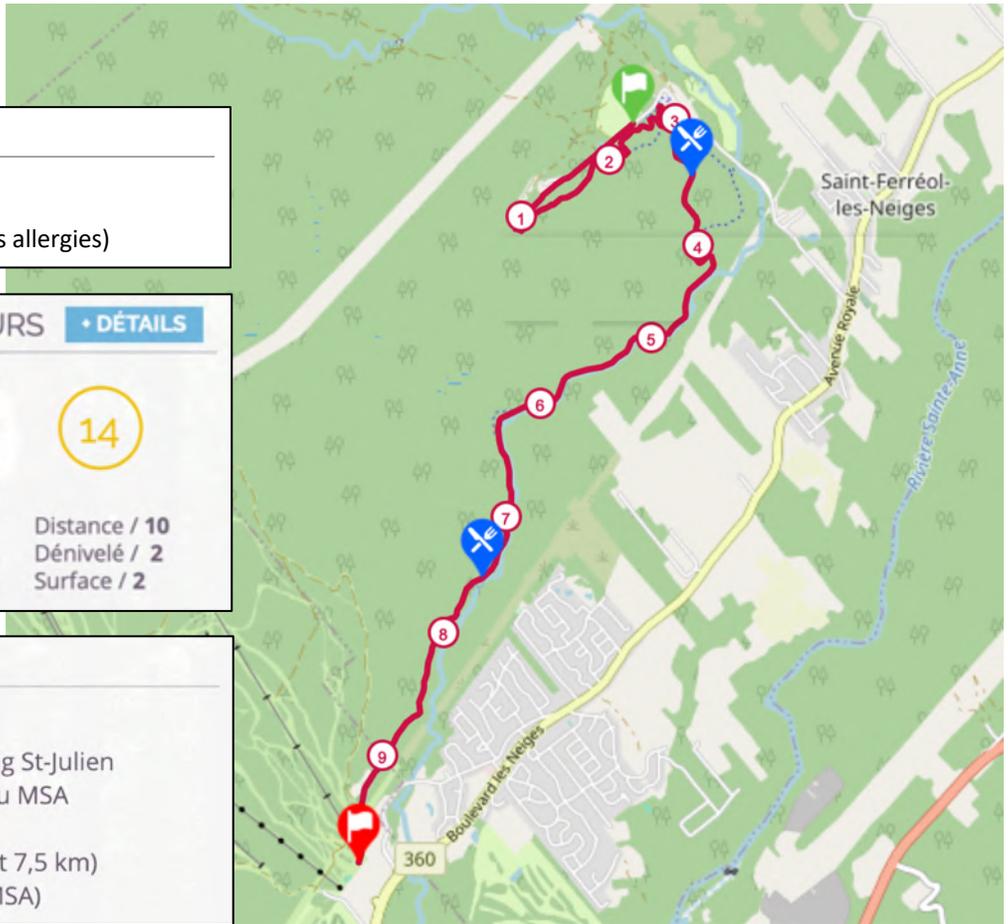
14

Gain d'altitude : 86 m  
Perte d'altitude : 287 m

Distance / 10  
Dénivelé / 2  
Surface / 2

### INFO-COURSE :

Départ : 10h00  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 9h00 au MSA  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 2 (à 3,5 km et 7,5 km)  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





Une **distance intermédiaire idéale** qui vous fera découvrir l'un des plus beaux sentiers à l'Est du Canada, le **sentier Jean Larose** ! Après un départ sur la **piste multifonctionnelle** du St-Julien, vous dévalerez quelques mètres avant de parcourir la piste vedette de l'événement.

Pour davantage de détails sur le parcours du **6,5 km SENTIER**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL SUGGÉRÉ

- Téléphone cellulaire
- 500 ml d'eau
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS

• DÉTAILS



ACCESSIBLE

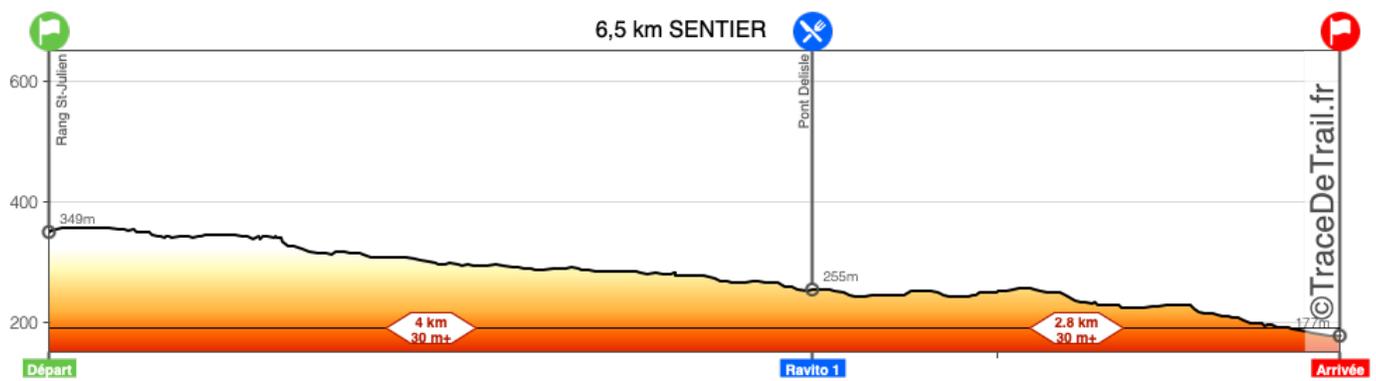
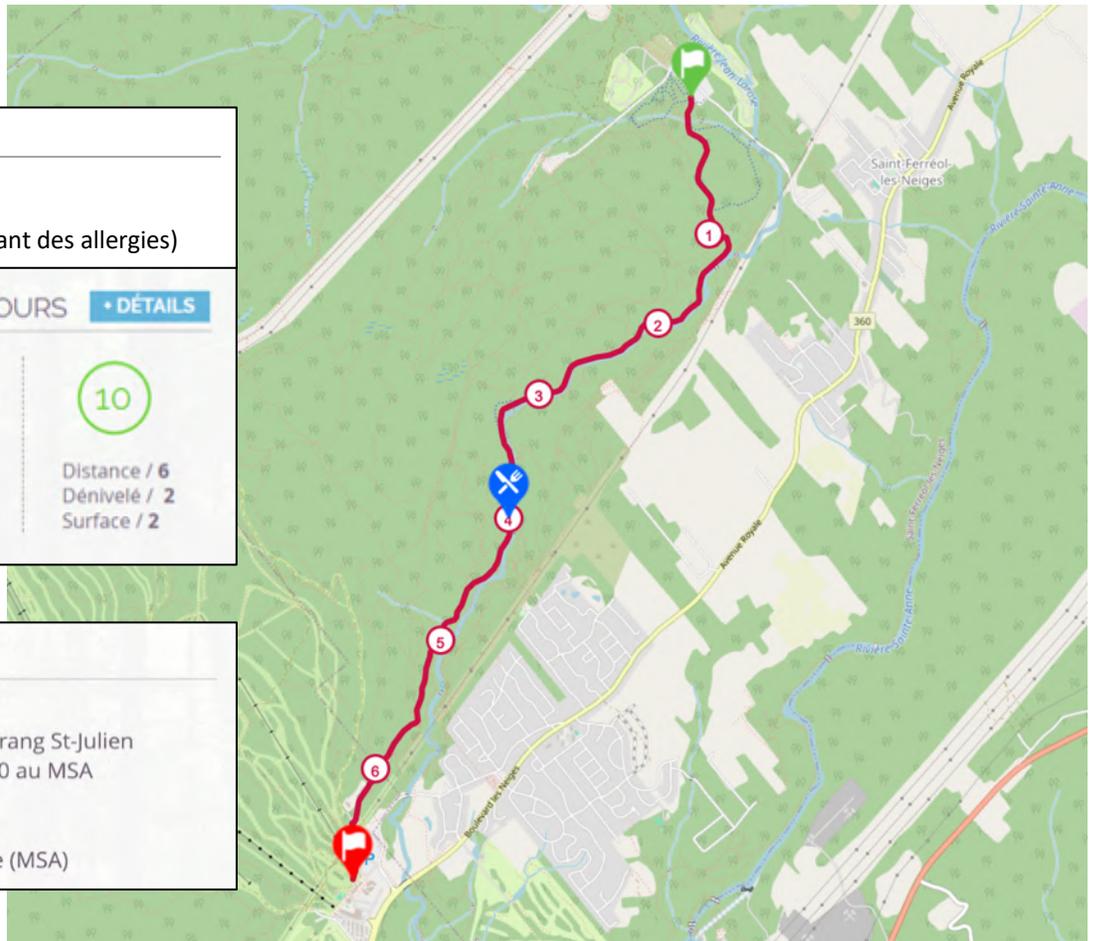


Gain d'altitude : 25 m  
Perte d'altitude : 165 m

Distance / 6  
Dénivelé / 2  
Surface / 2

### INFO-COURSE :

Départ : 9h00  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 8h00 au MSA  
Stationnement : MSA  
Ravitaillement : 1 (à 4 km)  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





Avec un **départ** majestueux devant les magnifiques **chutes Jean Larose**, vous serez en mesure d'apprécier toutes les **beautés masquées** à proximité du Mont-Sainte-Anne. Vous aurez l'occasion d'admirer toute la face sud du Mont-Sainte-Anne au cœur des couleurs d'automne. Un **vaste paysage** vous attend, allant du Château Frontenac jusqu'à l'Île d'Orléans, le tout enveloppé par le Fleuve St-Laurent



Pour plus de détails sur le parcours du **MSA Vertical ON**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL SUGGÉRÉ

- Téléphone cellulaire
- 500 ml d'eau et électrolytes
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS

+ DÉTAILS



DEMANDANT

14

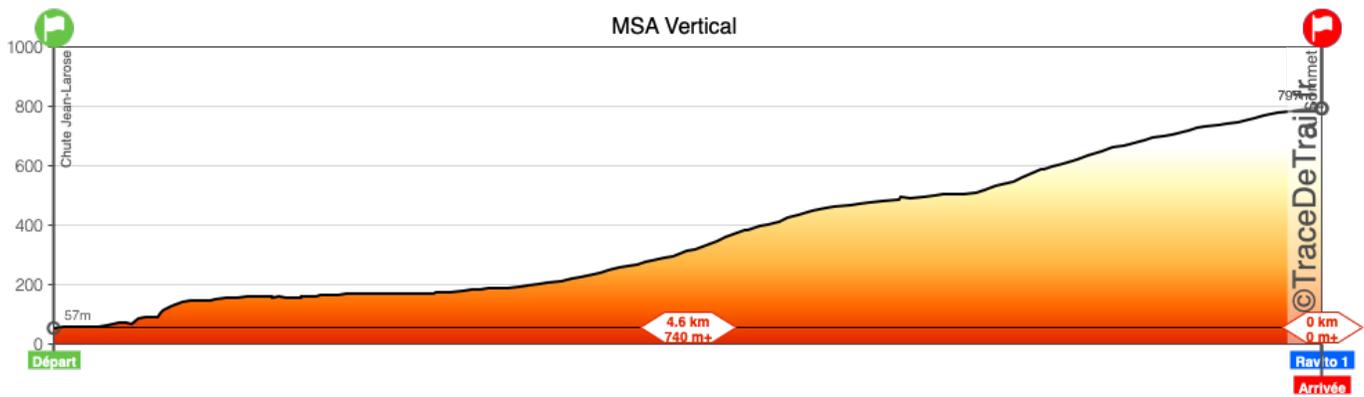
Gain d'altitude : **760 m**  
 Perte d'altitude : **0 m**  
 % single track : **10 %**

Distance / **5**  
 Dénivelé / **6**  
 Surface / **3**



### INFO-COURSE :

Départ : 12h30  
 Lieu du départ : Au pied des Chutes Jean Larose (MSA)  
 Transport (marche) vers le départ : 11h00 au MSA  
 Stationnement : MSA  
 Ravitaillements : 1 (à l'arrivée)  
 Points de passage (cut-off) : Aucun  
 Arrivée : Sommet du Mont-Sainte-Anne (MSA)





## MSA UP & DOWN

Vous débuterez votre montée depuis l'arche, **au pied des pentes**, en direction de la Crête, la piste la plus emblématique de la montagne. Un **panorama étendu** s'offrira à vous, du Château Frontenac à l'Île d'Orléans, le tout enveloppé par le Fleuve Saint-Laurent. Une fois au **sommet**, il reste un petit passage au nord de la montagne avant de **dompter la descente** de la Pichard pour franchir la ligne d'arrivée !



Pour plus de détails sur le parcours du **MSA Vertical ON**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



### MATÉRIEL SUGGÉRÉ

- Téléphone cellulaire
- 500 ml d'eau et électrolytes
- Épipen (participants ayant des allergies)

### POINTAGE DU PARCOURS + DÉTAILS



EXIGEANT

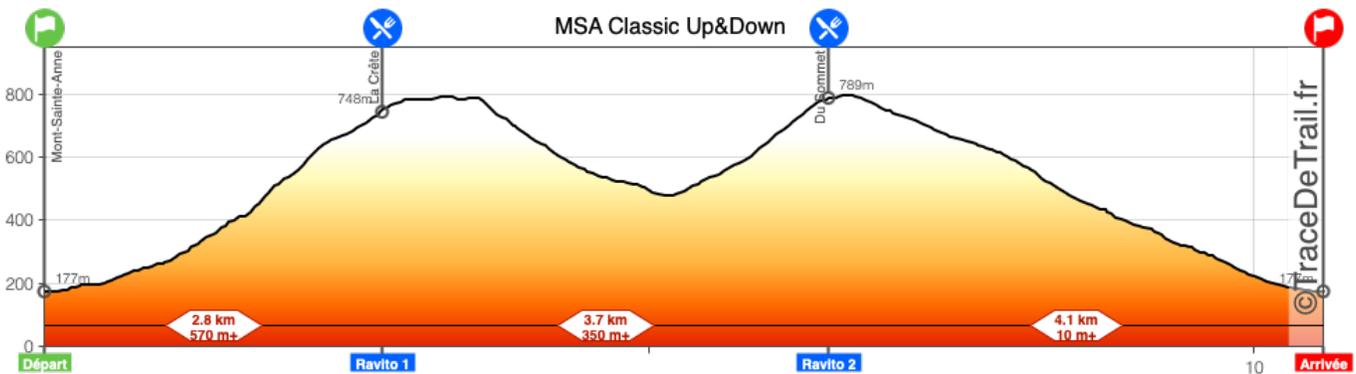
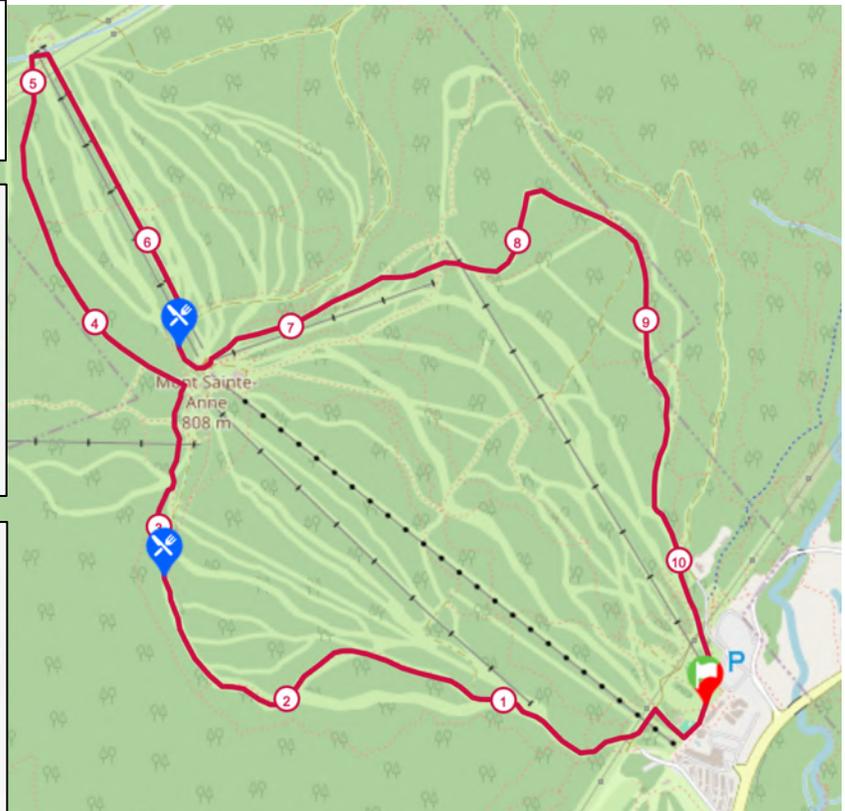
19

Gain d'altitude : **960 m**  
Perte d'altitude : **960 m**  
% single track : **10 %**

Distance / **10**  
Dénivelé / **6**  
Surface / **3**

### INFO-COURSE :

Départ : 12h30  
Lieu du départ : Mont-Sainte-Anne (MSA)  
Navette de transport : Aucune  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 2 (à 2,8 km et 6,5 km)  
Points de passage (cut-off) : Aucun  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)

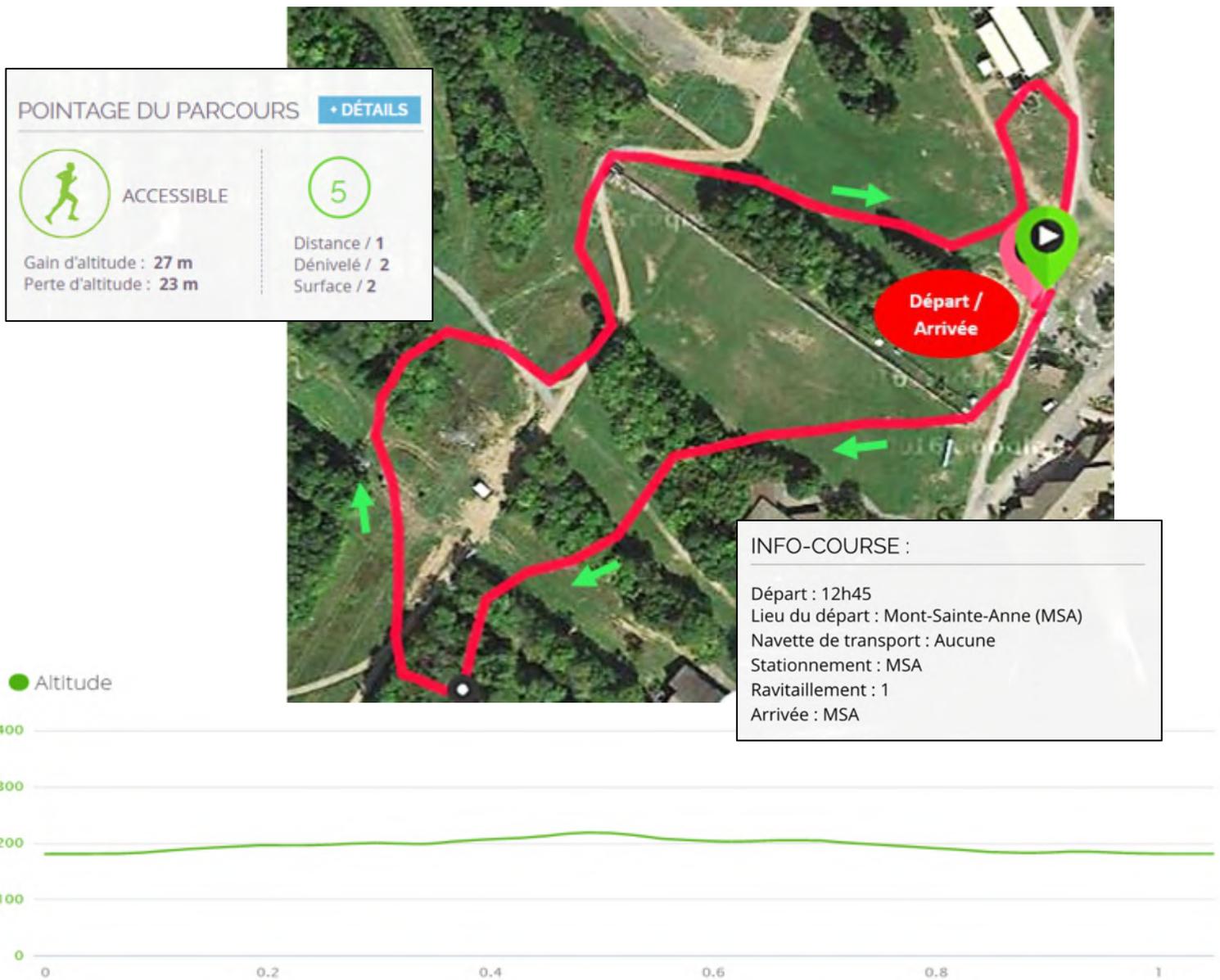




## 1<sup>K</sup>M ENFANTS

Un **beau défi** pour les petits ! Un **départ** et une arrivée au même endroit, à la base du **Mont-Sainte-Anne**, on peut observer nos tout-petits à plusieurs endroits sur le parcours. Les **parents sont les bienvenus** pour les accompagner. Un site enchanteur avec une **vue imprenable** sur le Mont-Sainte-Anne !

Pour davantage de détails sur le parcours du **1 km**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).





# SERVICES ET FOURNITURES

## Ravitaillements

**NOTE IMPORTANTE** : Aucun verre ne sera distribué dans les parcours de TRAIL (42 km, 32 km, 26 km, 17 km et 11 km), sauf en cas de nécessité extrême. Cette mesure vise à réduire l'empreinte écologique en nature. Il y aura des verres dans les parcours en SENTIER seulement (21 km, 10 km, 6,5 km).



Sur le parcours du **42 km TRAIL KRONO**, il y a **4 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	ALIMENTS
<b>13<sup>e</sup> km</b> « LA SPIRALE »	Eau   électrolytes Krono   coke   gels énergétiques Krono   barres énergétiques Krono   croustilles nature   bananes, oranges   pommes de terre grelot salées   jujubes sweet sixteen
<b>26<sup>e</sup> km</b> « LA PÉNÉLOPE »	Eau   électrolytes Krono, coke   gels énergétiques Krono   barres énergétiques Krono   brownies   pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   pommes de terre grelot salées   jujubes sweet sixteen   bacon
<b>33<sup>e</sup> km</b> « LA DRYADE »	Eau   électrolytes Krono   coke   gels énergétiques Krono   barres énergétiques Krono   brownies, pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   pommes de terre grelot salées   jujubes sweet sixteen   mini barres mars (chocolat)
<b>37<sup>e</sup> km</b> « L'ARÊTE »	Eau   électrolytes Krono   coke   barres énergétiques Krono   brownies   pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   jujubes sweet sixteen



Sur le parcours du **32 km TRAIL**, il y a **3 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	ALIMENTS
<b>5<sup>e</sup> km</b> <b>« HARVEY-PÉNÉLOPE »</b>	Eau   électrolytes Krono
<b>12<sup>e</sup> km</b> <b>« SÉMINAIRE »</b>	Eau   électrolytes Krono   coke   gels énergétiques krono   barres énergétiques Krono   brownies   pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   pommes de terre grelot salées   jujubes sweet sixteen
<b>23<sup>e</sup> km</b> <b>« LA CRÊTE »</b>	Eau   électrolytes Krono   coke   gels énergétiques krono   barres énergétiques Krono   brownies   pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   pommes de terre grelot salées   jujubes sweet sixteen



Sur le parcours du **26 km TRAIL**, il y a **3 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	ALIMENTS
<b>7<sup>e</sup> km</b> <b>« LA PÉNÉLOPE »</b>	Eau   électrolytes Krono, coke   gels énergétiques Krono   barres énergétiques Krono   brownies   pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   pommes de terre grelot salées   jujubes sweet sixteen   bacon
<b>17<sup>e</sup> km</b> <b>« LA DRYADE »</b>	Eau   électrolytes Krono   coke   gels énergétiques Krono   barres énergétiques Krono   brownies, pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   pommes de terre grelot salées   jujubes sweet sixteen   mini barres mars (chocolat)
<b>21<sup>e</sup> km</b> <b>« L'ARÊTE »</b>	Eau   électrolytes Krono   coke   barres énergétiques Krono   brownies   pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   jujubes sweet sixteen



Sur le parcours du **21 km TRAIL**, il y a **4 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	ALIMENTS
<b>6<sup>e</sup> km</b> <b>« HARVEY-PÉNÉLOPE »</b>	Eau   électrolytes Krono
<b>9<sup>e</sup> km</b> <b>« LE CAMPING »</b>	Eau   électrolytes Krono   gels énergétiques Krono   barres énergétiques Krono   bananes   oranges
<b>14<sup>e</sup> km</b> <b>« MULTIFONCTIONNELLE »</b>	Eau   électrolytes Krono
<b>18<sup>e</sup> km</b> <b>« PONT DELISLE »</b>	Eau   électrolytes Krono   bananes   oranges



Sur le parcours du **17 km TRAIL FYRA**, il y a **2 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	ALIMENTS
<b>8<sup>e</sup> km</b> <b>« LA DRYADE »</b>	Eau   électrolytes Krono   coke   gels énergétiques Krono   barres énergétiques Krono   brownies, pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   pommes de terre grelot salées   jujubes sweet sixteen   mini barres mars (chocolat)
<b>12<sup>e</sup> km</b> <b>« L'ARÊTE »</b>	Eau   électrolytes Krono   coke   barres énergétiques Krono   brownies   pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   jujubes sweet sixteen



Sur le parcours du **11 km trail IGA**, il y a **1 ravitaillement**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	ALIMENTS
<p><b>6<sup>e</sup> km</b> « L'ARÊTE »</p>	<p>Eau   électrolytes Krono   coke   barres énergétiques Krono   brownies   pretzel   croustilles nature   bananes   oranges   jujubes sweet sixteen</p>



Sur le parcours du **TRAIL NOCTURNE ELLIPSE ASSURANCES**, il n'y a **pas de ravitaillement**.





Sur le parcours du **10 km SIMARD**, il y a **2 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	ALIMENTS
<b>3,5 km</b> « MULTIFONCTIONNELLE »	Eau   électrolytes Krono
<b>7,5<sup>e</sup> km</b> « PONT DELISLE »	Eau   électrolytes Krono   bananes   oranges



Sur le parcours du **6,5 km FAMILIPRIX**, il y a **1 ravitaillement**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	ALIMENTS
<b>4<sup>e</sup> km</b> « PONT DELISLE »	Eau   électrolytes Krono   bananes   oranges



Sur le parcours du **MSA VERTICAL ON**, il y a **1 ravitaillement**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*



POSITION	ALIMENTS
<b>4,5<sup>e</sup> km</b> « DU SOMMET »	Eau   électrolytes Krono   barres énergétiques Krono   bananes   oranges



Sur le parcours du **MSA CLASSIC UP & DOWN ON**, il y a **2 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*



POSITION	ALIMENTS
<b>2,8 km</b> « LA CRÊTE »	Eau   électrolytes Krono
<b>6,5<sup>e</sup> km</b> « DU SOMMET »	Eau   électrolytes Krono   barres énergétiques Krono   bananes   oranges



## Service de transport



Vous pourrez bénéficier de navettes de transport afin de rejoindre les départs des épreuves de **32 km TRAIL**, **26 km TRAIL**, **21 km SENTIER**, **17 km TRAIL**, **11 km TRAIL**, **10 km SENTIER**, **6,5 km SENTIER** et **MSA VERTICAL**.

Ces navettes se situent dans le stationnement du Mont-Sainte-Anne afin de transporter tous les participants à leur départ (chalet du Rang St-Julien).

Pour les participants du **MSA VERTICAL**, vous devez vous rendre **au stationnement du MSA 60 minutes avant votre départ**. Un guide sera sur place pour vous accompagner à la marche (800 m) jusqu'au départ à la chute Jean Larose.

Les participants au **42 km TRAIL**, au **MSA CLASSIC UP & DOWN** ainsi que les enfants du **1 km** n'ont pas besoin de transport.

Veuillez noter l'heure de votre transport si vous désirez en bénéficier. Autrement, vous pouvez aussi vous rendre à votre départ par vos propres moyens.





## Toilettes

Il y a des toilettes en quantité suffisante sur tous les sites de départ des épreuves, ainsi qu'à l'arrivée au Mont-Sainte-Anne.

Consultez le **PLAN DU SITE AU MONT-SAINTE-ANNE** et le **PLAN DU SITE AU ST-JULIEN**.

## Premiers soins

Les premiers soins de l'événement sont assurés par **QMT Médic** et le **Mont-Sainte-Anne**. Ils pourront attribuer des premiers soins dans les parcours à l'aide d'un véhicule d'intervention. Chaque parcours a des fermiers de piste qui assurent la sécurité des coureurs.

Dans tous les **ravitaillements** des parcours TRAIL, des **physiothérapeutes** seront disponibles au besoin.





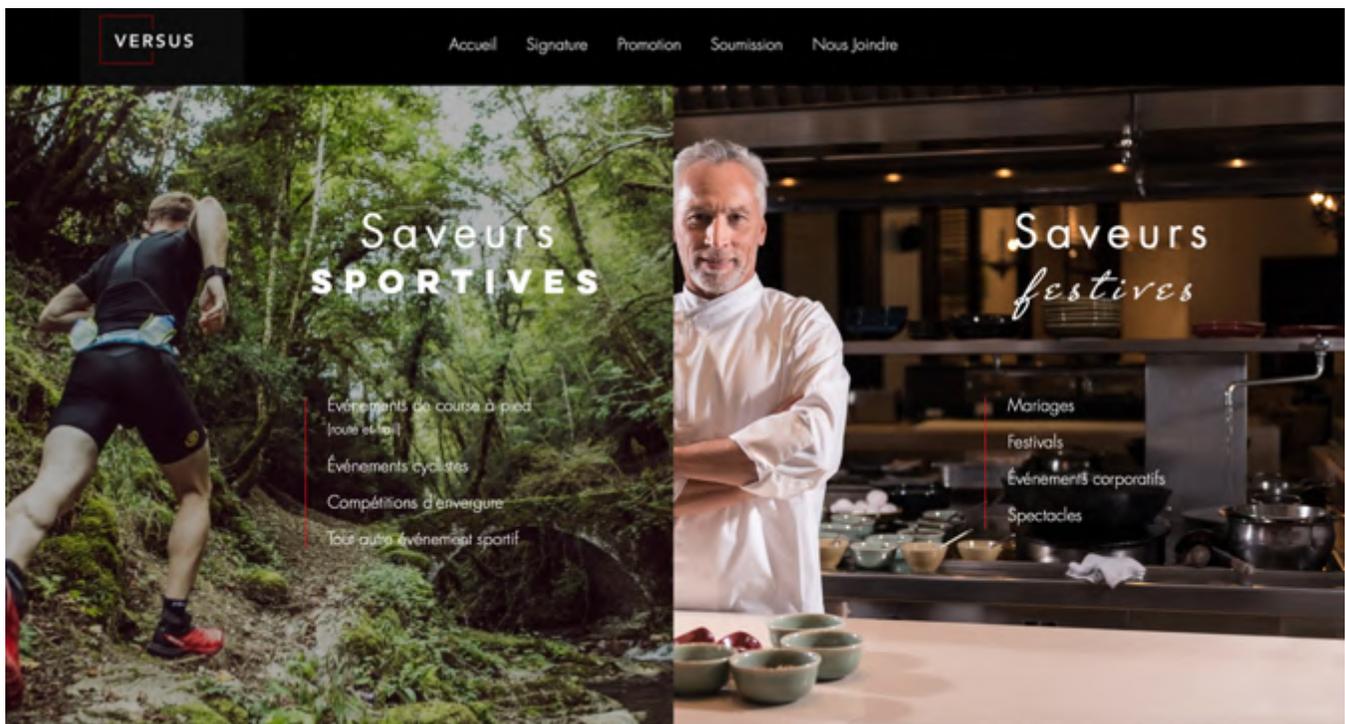
## Un lunch revisité !

Spécialistes de l'offre alimentaire sur les événements sportifs, **Versus Événements** s'occupe de recharger vos batteries !



Fier d'avoir servi des événements d'envergure en tels que le **Coupe du Monde de Vélo de Montagne UCI, Harricana, QMT, Trans Charlevoix** et bien d'autres, vous pouvez en savoir plus sur **Versus** en visitant leur site web !

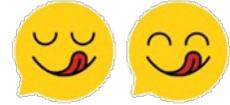
VISITEZ LE SITE WEB !





Encore cette année, nous sommes très fiers de supporter nos producteurs locaux.

Avec la finesse de notre traiteur sportif, **Versus Événements**, le repas d'après-épreuves sera composé d'un amalgame de **produits d'artisans de notre belle région**. Bon appétit !



**VENDREDI – 17 OCT.**



**Potage**

Crème de Légumes de Saison

**Menu Principal**

Cassoulet du Périgord  
Canard & Tomates Confités  
Option Végé



**Dessert**

Tarte au Chocolat  
Framboises & Bleuets

**Vin Blanc & Rouge (\$)**  
**Café**



**SAMEDI | DIMANCHE – 18 et 19 OCT.**



**Potage**

Bouillon de Poulet



**Menu Principal**

Le Rougail  
Canard Provençal & Lapin  
Option Végé

**Dessert**

Petit Carré à la Vanille







## Les Pommes du Comte de Roussy

Les **Producteurs de pommes de l'Est-du-Québec** sont heureux de vous offrir des pommes en provenance du **Comte de Roussy**, à l'Ange-Gardien.

Située au cœur du parcours de la Nouvelle-France, un des quatre parcours gourmands de la grande région de Québec, cette ferme vous offre une grande variété de produits fraîchement récoltés et de produits transformés préparés sur place par des cuisinières expérimentées.

**Croquez  
la qualité  
de chez nous!**



**Depuis plus de 20 ans**, les producteurs et les emballeurs de pommes ont décidé conjointement de mettre en place des critères de qualité pour toutes les pommes produites au Québec commercialisé dans les magasins d'alimentation. C'est à ce moment que le logo Pommes Qualité Québec est apparu sur les sacs, contenants et autocollants.

Lorsque vous voyez ce logo, c'est donc un gage de qualité puisque les pommes respectent des critères de qualité rigoureux et de fraîcheur car elles proviennent des vergers québécois.



Pommes  
Qualité Québec  
c'est ...

Plus de  
**12 variétés**

**4 variétés**  
disponibles à l'année

Plus de  
**1 000 inspections**  
annuellement

Environ  
**300 millions**  
de pommes  
vendues par année

Recherchez  
ce logo

MCINTOSH

CORTLAND

SPARTAN

EMPIRE

[lapommeduquebec.ca](http://lapommeduquebec.ca)

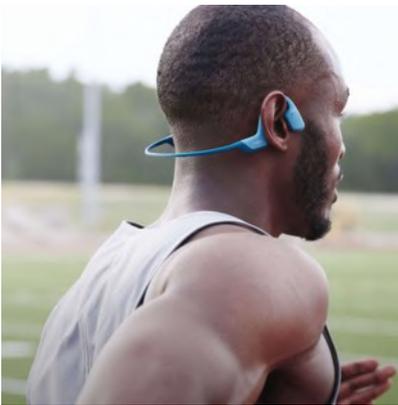


## Électrolytes et gels KRONO | Technologie SHOKZ

Quelques mètres après avoir traversé l'arche d'arrivée, notre partenaire **KRONO Nutrition** vous attends pour vous faire déguster leurs **gels, électrolytes** et **barres**, tous faits au Québec !

**KRONO**  
NUTRITION

Propriétaires aussi de la marque SHOKZ, les participants du **5 km Nocturne** pourront essayer près d'une trentaine de paires d'écouteurs SHOKZ ! Une technologie révolutionnaire sans fil qui laisse libre les oreilles tout en procurant un confort ultime.



## Jeux Gonflables et 1 km

Pour les petits, pendant que les plus grands courent, ils peuvent aller se distraire dans le **module de jeux** présent sur le site du MSA. *Gardez-vous de l'énergie les enfants, le 1 km n'est pas si facile...!*





## Village des exposants

À la base du Mont-Sainte-Anne, une panoplie **d'exposants** vous attendent à l'arrivée ! Une foule **d'informations**, de **cadeaux** et de **services** de tous genres s'offrent à vous !

**GRAND** CLUB DE  
*course*

  
**Eye Am**  
SOINS OCULAIRES

**GYM** **BBQ**  
**FUMOIR**  
— et café —

**KRONÔ**  
NUTRITION

  
**IGA**  
*extra*  
Boucherie  
Chouinard et Fils

**ellipse**  
assurances

FONDATION  
**CHU**  
DE QUÉBEC

  
**GROUPE  
BOIVIN**

**PCN**  
Physio

**PHYSIO**   
PHYSIOTHÉRAPIE  
MOUVEMENT  
PERFORMANCE

**KHAN  
DE BASE**  
CAFÉ NOMADE

  
BRASSEUR DES  
**MONTS**

  
**Chiropratique**  
Mont-Sainte-Anne



# SAVOUREZ LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ !



## CÔTE DE BEAUPRÉ

Profitez de votre séjour au **Défi des Couleurs Simard** pour bonifier votre expérience avec la multitude d'activités et d'attraits sur la Côte-de-Beaupré.

Le **Défi des Couleurs Simard** est soutenu par **Mouvement Mont-Sainte-Anne**.

On en entend souvent parler, mais qu'est-ce que ça fait concrètement, **Mouvement Mont-Sainte-Anne**?

Avec l'appui financier de la MRC de La Côte-de-Beaupré, ils sont partenaires dans le développement et la **mise en valeur de notre région** en tant que destination quatre saisons.

Ils soutiennent des **initiatives et financent des projets** comme la construction de pistes de vélo de montagne ou de rénovation de l'escalier du Sentier Mestachibo.

Et bien sûr, **Mouvement Mont-Sainte-Anne** soutient plein d'événements sportifs de la Côte-de-Beaupré, comme le nôtre !

On vous invite d'ailleurs à identifier **@mouvementmsa** sur vos stories pour être repartagé et pour montrer qu'on l'aime notre belle région!

Pour des renseignements sur la région, consultez le site web de **Tourisme Côte-de-Beaupré** [www.cotedebeauvre.com](http://www.cotedebeauvre.com)



CÔTE DE  
BEAUPRÉ

Mont-Sainte-Anne

# L'ÉQUILIBRE NATUREL

La Côte-de-Beaupré,  
une destination quatre  
saisons pour toutes vos  
activités de plein air !



PLANIFIEZ VOTRE  
PROCHAIN SÉJOUR :  
[COTEDEBEAUPRE.COM](http://COTEDEBEAUPRE.COM)

Sentier des Caps



MVT  
MONT S<sup>T</sup>E ANNE



# OFFRES ET MESSAGES DE NOS PARTENAIRES





# Fier partenaire du Défi des Couleurs

Présents et engagés dans notre milieu!



 **Desjardins**  
Caisse de La Côte-de-Beaupré

KRONO  
NUTRITION

# OBTENEZ 20% de rabais

En utilisant le code **KRONO20**





# Vivez pleinement, assurez-vous en grand.

Le meilleur des deux  
mondes existe !

**ellipse** assurances

ellipse.ca  
1 800 567-1070



**wknd** 91.9  
FM



**CRÉATEUR D'ÉMOTIONS**

**INFLUENCEUR MUSICAL**



**PARFAITEMENT IMPARFAIT**

**L'APP WKND**  
**LA RADIO QUI**  
**VOUS SUIT**  
**PARTOUT**



**TÉLÉCHARGEZ-LA !**



Club de course  
**VOLT**

### Le club de course le plus branché en ville !

- Entraînements de groupe tous les lundis et mercredis à 19 heures.
- Séances encadrées par des kinésiologues spécialisées en course à pied.
- Accès exclusif à la piste intérieure du Centre de glaces Intact Assurance de novembre à mars.



[www.facebook.com/  
ClubdecourseVolt](http://www.facebook.com/ClubdecourseVolt)

## Performez quelque soit les conditions

Grande sélection de lunettes sportives



Venez nous rencontrer lors de l'événement et profitez de la promotion



[eye-am.ca](http://eye-am.ca)

Dre Lucie Laurin, O.D.





**UNE ÉQUIPE  
D'EXCEPTION!**

**RETROUVEZ VOTRE FORME OPTIMALE!**



### Physiothérapie

- Physiothérapie générale et sportive
- Aiguilles sèches en physiothérapie
- Vertige / étourdissement / commotion cérébrale
- Évaluation course à pied
- Rééducation périnéale



### Massothérapie

- Massage détente
- Massage thérapeutique

2569, avenue Royale, Beauport | 360, George-Muir, Charlesbourg  
581 888-2488 | [physiopmp.com](http://physiopmp.com)

**PHYSIO**   
PHYSIOTHÉRAPIE  
MOUVEMENT  
PERFORMANCE

 [physiopmp](https://www.instagram.com/physiopmp)  
 [@physiopmp](https://www.facebook.com/physiopmp)

## Comment bien récupérer ?



Découvrez les conseils de  
physiothérapeutes experts  
en course à pied juste ici :



[PCNphysio.com](http://PCNphysio.com)

**PCN**  
Physio



# ECO-DÉFI

Le **Défi des Couleurs Simard** désire non seulement être un événement sportif phare dans l'est du Québec, mais aussi devenir un modèle sur une **gestion saine de ses matières résiduelles**.

Au **DDC**, nous prioriserons des actions écoresponsables tournées vers le développement durable.

## Quelques-unes de nos actions !



### Zéro plastique

Tous les verres, assiettes et ustensiles utilisés sur l'événement sont 100% compostables.



### Station d'eau portable

On prend donc soin de votre hydratation en vous offrant un station d'approvisionnement en eau potable, grâce à laquelle vous pourrez remplir à votre guise vos verres et bouteilles réutilisables.



### On mange et on boit local !

Tous nos produits alimentaires sont une occasion de découvrir nos producteurs locaux. Ils sont tous produits et transformés à moins de 50 km de Beauré.



### Moins de papiers

Élimination des trousse de participants remplis de papiers imprimés, guide du participant virtuel, réduction des affiches et dépliants, promotions virtuels, réunions d'équipe sans papiers, etc.



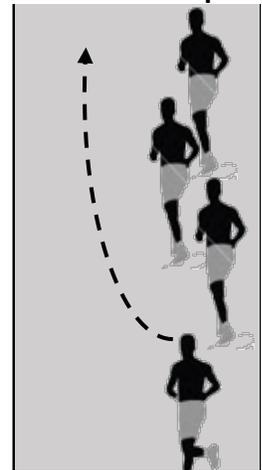
### Compostage

Tous les résidus alimentaires qui vont provenir de la préparation des repas et de nos ravitaillements sont compostés.



# CONSIGNES et CODE D'ÉTHIQUE

- ✓ Votre **dossard** doit être placé **devant vous**, à **l'horizontal**, au milieu de votre t-shirt ou de votre cuisse. Il doit être bien visible, autrement vous risquez de ne pas obtenir votre chronométrage. (voir image page suivant)
- ✓ Les **écouteurs** qui bloquent les sons extérieurs sont **interdits** sur **TOUS les parcours**. Laissez donc vos oreilles profiter du son de la nature !
- ✓ **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**. Regardez vos « **angles morts** » avant de vous déplacer latéralement. **Dépasser** par la **gauche**.
- ✓ Dans les pistes étroites (**single track**), soyez courtois et veuillez **laisser passer les coureurs plus rapides** qui peuvent être coincés derrière vous.
- ✓ Si vous avez besoin de vous **arrêter**, placez-vous en **bordure des sentiers**.
- ✓ Si vous avez **besoin d'assistance**, vous devez marcher vers un ravitaillement afin d'aviser un des bénévoles sur le parcours. 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.
- ✓ Comme notre équipe de premiers soins doit remonter parmi les sentiers des parcours, **soyez patients** !
- ✓ Préservez **l'environnement** ! Prenez soin de jeter vos **verres, gels** et autres **déchets** dans les **bacs appropriés** situées sur les parcours !
- ✓ Afin de réduire l'empreinte environnementale de l'événement, il n'y aura **aucun verre** dans les ravitaillements des **sentiers en trail** (ravitaillements du 42 km, 32 km, 26 km, 17 km et 11 km).
- ✓ Pour les parcours en **trail**, en plus du matériel obligatoire, un **sifflet** est fortement recommandé parmi les équipements à avoir avec vous.





- ✓ Le DDC tiens aussi à en place des actions pour **prévenir et contrer l'exploitation sexuelle lors d'événements sportifs**, ce qui est une responsabilité majeure pour les organisateurs, les instances sportives et les communautés locales. Les aménagements de l'événement seront tous bien éclairés et/ou munis de personnel de sécurité (surveillant de nuit). Les points d'accès aux zones sensibles (toilettes, chambre d'hôtel) seront contrôlés ou sur surveillance. Finalement, tous les acteurs prenants par au DDC doivent obligatoirement :
  - Dénoncer tout acte reprochable à l'organisation (bénévole ou membre de l'équipe)
  - Au besoin, rejoindre les premiers soins avec le numéro d'urgence qui se retrouve derrière tous les dossards
  
- ✓ Finalement, allez à votre rythme, pas à celui des autres. Surtout, **amusez-vous** et admirez les **couleurs** !

**Dossard à l'horizontale en avant visible en tout temps** ✓

✓  
Dossard épinglé en avant sur son t-shirt à l'horizontale



✓  
Dossard épinglé en avant sur la jambe à l'horizontale

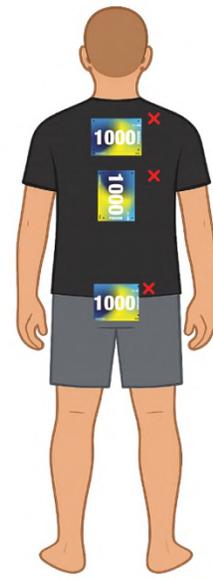


**Dossard à la verticale et non visible à l'arrivée** ✗

✗  
Dossard sous un manteau fermé ✗  
Dossard à la verticale ✗



✗  
Dossard épinglé en arrière ✗  
Dossard dans/sur son sac à dos ✗







# RÉSULTATS, PRIX et PODIUMS

## Résultats

Le chronométrage de l'événement est assuré par **SportChrono**. Les résultats seront disponibles en « live » directement sur leur site web. Sinon, cliquez sur le lien ci-dessous :

---> [Résultats – DDC 2025](#)

Pour toute correction et question relative à votre chronométrage, veuillez communiquer directement avec **SportChrono**.

## Prix

Plus de **5000 \$** en prix seront remis. Tous ces prix sont une gracieuseté de la boutique **Le Coureur Nordique**.



## Podiums

Il y aura une cérémonie pour honorer les **3 premiers hommes et femmes** de chaque épreuve.

## Championnats Canadiens

Plus de **10 000 \$** en prix seront remis. Les **5 premières positions hommes et femmes** de chaque épreuve du championnat canadien recevront un **prix** et une **médaille d'Athlétisme Canada**.







# SITE WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX

Pour en **savoir davantage** sur l'événement, consultez notre site web au [defidescouleurs.ca](http://defidescouleurs.ca)



Pour tout savoir en **temps réel** sur l'événement et être bien au courant des **informations de dernière minute**, consultez notre page facebook ou Instagram:





# PROCHAINS RENDEZ-VOUS

SNOWNERGIE | 6-7 février 2026





## TOUR DU CAP TOURMENTE | 29-30 mai 2026





DÉFI DES COULEURS | 9 – 10 – 11 oct. 2026





# MERCI À NOS PARTENAIRES

# SIMARD

L'ESPACE  
D'UNE VIE

## La différence Simard

Une compagnie d'ici, une tradition d'excellence, une histoire de famille et des artisans passionnés ayant leur métier et la satisfaction des clients à cœur. Voilà ce qui rend Simard si unique !





PRÉSENTATEURS

SÍMARD

L'ESPACE  
D'UNE VIE



OR



KRONO  
NUTRITION



CHALETS  
VILLAGE  
Mont-Sainte-Anne





ÉCO-RESPONSABILITÉ



PODIUM



VIDÉO SOUVENIR



HÉBERGEMENT



SERVICES



VILLAGE





NUTRITIONNEL



ÉQUIPE



PUBLICS

