



Guide du coureur

2026



Bienvenue au Défi Forestier 2026 !

Chers coureurs,

Nous sommes ravis de vous accueillir pour la 3^e édition du Défi Forestier, une course de trail au concept unique qui vous permettra de vous amuser et de vous surpasser au cœur d'un paysage enchanteur !

Table des matières

Informations Générales.....	1
Parcours.....	2
Carte de points.....	6
Bonus.....	6
Balises.....	7
Poste de contrôle.....	7
Stratégie.....	8
Classement en temps réel.....	9
Logistique.....	9
Stationnement.....	9
Enregistrement des coureurs.....	10
Toilettes.....	10
Sécurité/équipe médicale.....	10
Zone de repos.....	10
Carte du site.....	11
Après la course.....	11
Photos.....	11
Résultats.....	11
Prix.....	12
Boucle chronométrée.....	12
Sondage d'appréciation.....	12
Mot de la fin.....	13

Informations Générales

Date : Samedi 26 septembre 2026

Lieu : École secondaire Mont-Saint-Sacrement, St-Gabriel-de-Valcartier, QC

Horaire :

- 7h30: Ouverture du site de course
- 7h30-8h45: Enregistrement et récupération des cartes de points
- 8h45-9h00 : Instructions d'avant-départ (obligatoire)
- **9h00: Départ**
- 13h00: Fin du temps alloué
- 13h30-14h00: Annonce des gagnants et remise des prix
- 14h30: Fermeture du site de course

Contact :

- Courriel: info@defiforestier.com
- Adresse: [200, boul. Saint-Sacrement, St-Gabriel-de-Valcartier, QC, Canada](#)
- Facebook: [@ledefiforestier](#)
- Instagram: [@defi_forestier](#)





Parcours

Le parcours du Défi consiste en **10 boucles** de distance et de difficulté variées. Chaque boucle peut être parcourue **jusqu'à 3 fois**. Le défi n'est pas donc pas de parcourir une distance particulière, mais plutôt de bien choisir stratégiquement les boucles que vous parcourez afin de maximiser votre pointage.

Puisque la difficulté et la longueur des sentiers varient beaucoup, il y en a pour tous les niveaux.

Balisage

Les sentiers sont tous **à sens unique**, à l'exception de l'accès aux boucles près du poste de contrôle ainsi que d'un court tronçon de la boucle 10 (où le chemin sera clairement indiqué selon la signalisation présentée ci-bas). Il n'y a donc qu'un seul chemin possible pour aller à chaque balise et qu'un seul pour en revenir. Afin de déterminer clairement le sens des sentiers, des rubans blancs à l'effigie du Défi Forestier seront toujours accrochés sur les arbres du **côté droit du sentier**.

Les sentiers seront **balisés clairement**; il vous suffira de noter le numéro et la couleur associée à la boucle que vous désirez compléter et de suivre les panneaux à la couleur et au numéro correspondants.

Ces derniers vous mèneront assurément à la balise, là où vous devrez poinçonner votre carte de points (voir les sections *Balises* et *Carte de points*).

Ensuite, pour retourner au poste de contrôler valider votre gain, vous n'aurez qu'à suivre les panneaux génériques du Défi Forestier avec une flèche tout en évitant les sentiers avec des panneaux d'interdiction d'entrée (voir exemple de panneaux ci-bas).

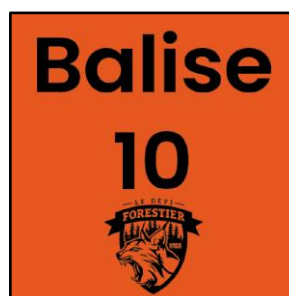
Il est interdit de revenir sur vos pas. Il suffit de continuer votre parcours qui vous mènera sans aucun doute au poste de contrôle.

Vous retrouverez donc quatre types de panneaux, qui sont présentés ci-dessous.

Par exemple, si vous avez comme objectif de récupérer la balise 10, vous suivrez la pancarte avec le chiffre 10 ainsi que les rubans blancs sur les arbres, du côté droit, jusqu'à la balise (où se trouve le poinçon).



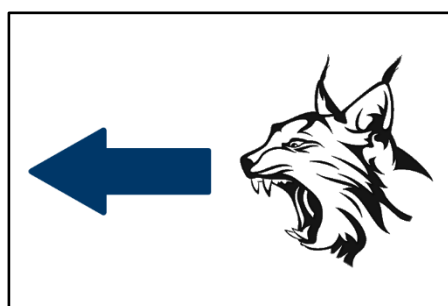
Panneau guidant vers la balise



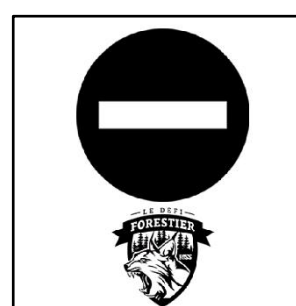
Panneau indiquant la balise

La balise sera alors aussi clairement identifiée par un panneau particulier et du ruban coloré accroché au-dessus du sentier, où plusieurs poinçons seront également suspendus. Poinçonnez votre carte de points dans la colonne de la boucle 10 (voir la section *Carte de points*).

Poursuivez ensuite votre chemin, toujours en suivant les rubans blancs sur le côté droit. Ne revenez pas sur vos pas puisque les sentiers sont à sens unique. Peu après la balise et à chaque intersection lors de votre retour vers le poste de contrôle, vous trouverez des panneaux indiquant par une flèche la direction à prendre pour terminer la boucle et revenir au point de contrôle.



Retour vers le poste de contrôle



Interdiction d'entrer

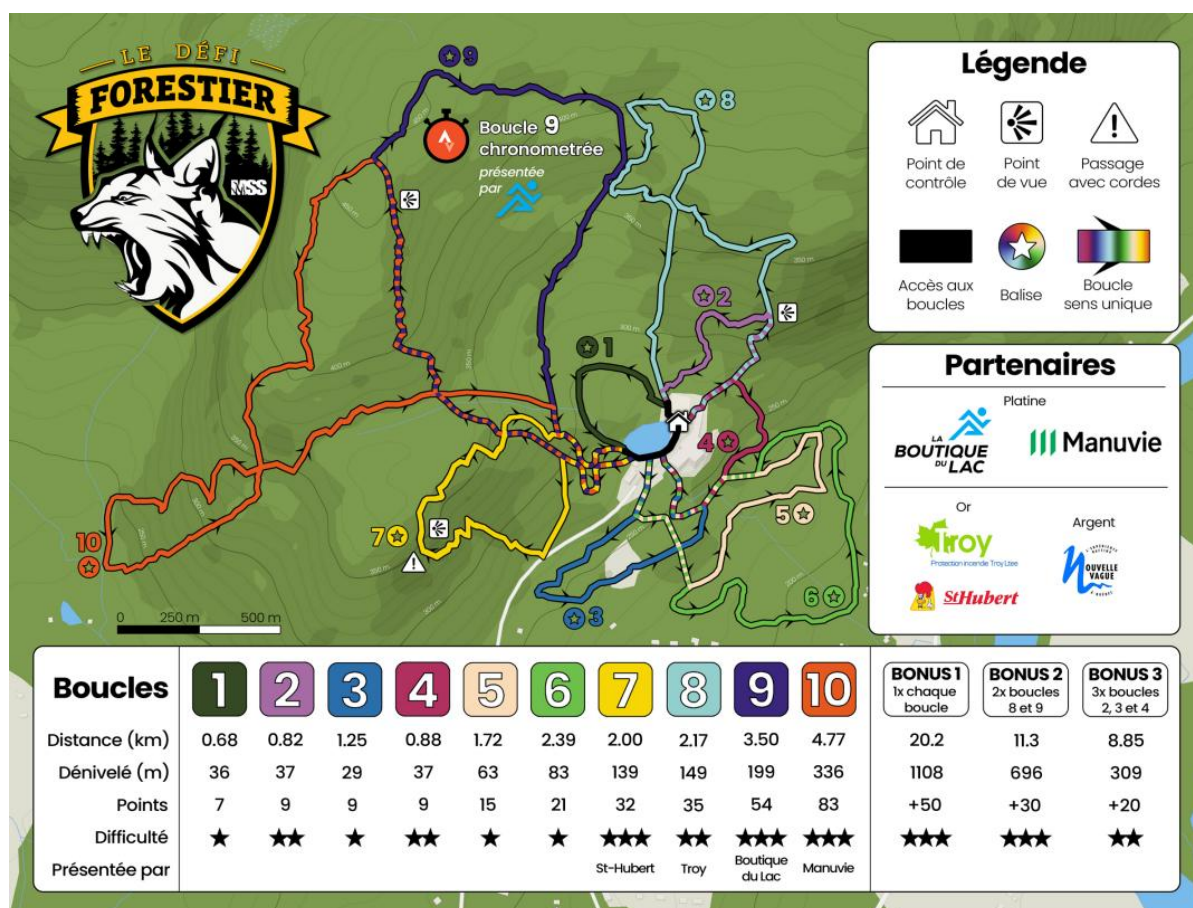
En résumé, **une fois votre carte poinçonnée, vous ne suivez plus les panneaux aux couleurs de votre boucle, mais bien les panneaux génériques de retour.**

Évitez évidemment les panneaux indiquant une interdiction d'entrer.

Vous remarquerez que certaines portions de sentier sont partagées entre plusieurs boucles (toutes dans la même direction évidemment). Vous verrez alors plusieurs pancartes guides de couleurs différentes, il vous suffit de suivre la vôtre à chaque intersection. **Il est à noter qu'aucune balise ne se trouve dans un sentier partagé.**

Carte des sentiers

La carte des sentiers suivante sera imprimée en **grand format sur le site de départ**, près du poste de contrôle. La carte est également disponible sur notre [site web en format PDF](#) et peut être ouverte sur un téléphone durant la course.



Carte des sentiers et système de pointage

La description et le pointage associé à chacune des boucles ainsi que la localisation approximative des balises y est inscrite. Le sens des sentiers est également indiqué par une flèche répétée le long de chaque sentier. La position des trois points de vue est également indiquée sur la carte, découvrez-les tous!

Tentez aussi votre chance sur la boucle chronométrée présentée par La Boutique du Lac! Référez-vous à la section *Boucle chronométrée* pour plus de détails.

Ravitaillement

Un ravitaillement sera disponible sur le parcours et sera situé à proximité du poste de contrôle. Les produits suivants seront disponibles gratuitement pour les coureurs:

- Fruits (bananes, oranges, etc.)
- Chips
- Brownies
- Eau et électrolytes
- Barres
- Jujubes
- Plus encore



Exemple de verre pliable (Décathlon)

Il est essentiel d'avoir son propre contenant réutilisable pour se servir de l'eau ou des électrolytes. Nous n'en fournirons pas.

À partir d'environ 10h30, des hot-dogs et de la bière seront aussi en vente (paiement en argent comptant ou débit).

Les coureurs sont libres d'apporter leur propre ravitaillement et de le laisser dans la zone de repos des coureurs.

Temps alloué

Le format de la course ne vous impose non pas une distance à parcourir, mais plutôt un **temps maximal de quatre heures** pour accumuler votre pointage.

Bien sûr, cette durée est la limite supérieure, vous n'êtes pas dans l'obligation de rester sur le parcours pour toute cette durée. **Prenez des pauses comme bon vous semble et réalisez votre propre défi.** À tout moment, vous pouvez arrêter le Défi.



Exactement 4 heures après le départ, la course s'arrête. Un chronomètre sera présent près du poste de contrôle pour suivre le déroulement de la course. À ce moment, pour qu'une boucle soit validée, vous devez être au point de contrôle ou dans la zone de repos (voir la section *Carte du site*). Vous n'avez donc pas besoin de faire un sprint à travers la zone de repos pour venir valider le poinçon à la dernière minute.

Pointage

Carte de points

À votre arrivée sur le site de course, lors de votre enregistrement, vous recevrez la carte de points en papier imperméable à conserver tout au long de la course. Pour les coureurs en solo, une seule carte de points sera fournie et, pour les équipes, que vous soyez deux, trois ou quatre coureurs, **deux cartes de points seront distribuées par équipe**. Vous avez la responsabilité de conserver et de transporter votre carte de points tout au long de la course, il est donc recommandé de prévoir des poches pour ne pas la perdre.

En l'absence de puce de chronométrage, la carte de points est ce qui vous permet d'apparaître au classement. Sur la carte, vous trouverez trois cases pour chacune des dix balises/boucles pour un total de 30 cases, tel que vu sur l'image ci-dessous. Les trois cases représentent le nombre maximal de trois passages à chaque balise.

Défi Forestier										
Carte de points										
# _____ Carte _____										
Nom: _____										
Balise	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 ^{er} passage										
2 ^e passage										
3 ^e passage										

Carte de points

Bonus

Tel que vu sur la carte il y a 3 bonus à compléter.. Si, **sur une même carte de points**, les 10 boucles sont complétées, les boucle 8 et 9 sont complétées 2 fois chacune,

ou encore que les boucles 2, 3 et 4 sont complétées 3 fois chacune, des bonus sont automatiquement ajoutés à votre pointage. Les équipes peuvent cumuler les bonus sur chacune de leurs cartes de points indépendamment.

Balises

Environ au milieu de chaque boucle se trouve ce que l'on nomme la balise. Il s'agit de l'endroit où plusieurs poinçons sont disponibles afin de poinçonner dans la case appropriée sur la carte de points. En effet, chaque balise (1 balise par boucle) possède son **propre motif unique de poinçon** pour l'identifier. Avant de parcourir une double, valider l'emplacement de la balise sur le parcours et **restez vigilant** lors de votre course pour éviter de rater la balise et revenir bredouille au poste de contrôle.



Exemple de poinçon

Poste de contrôle

Le poste de contrôle est situé au site de départ près du ravitaillement. Lorsque vous aurez atteint une balise et poinçonné votre (vos) carte(s) de points, vous retournerez obligatoirement au poste de contrôle.

Les bénévoles s'assureront alors que vous avez bel et bien le motif de poinçon correspondant à la boucle que vous prétendez avoir complété. Si c'est le cas, une marque sera apposée sur votre poinçon, ce qui indique que vous pouvez repartir vers votre prochaine boucle.

De cette manière, il vous sera **impossible d'atteindre deux balises sans retourner au poste de contrôle entre chacune.**





Pour les coureurs en équipe, afin d'obtenir votre validation au retour d'un sentier, vous devez présenter aux bénévoles vos deux cartes de points simultanément. Ce concept sera clarifié dans la section suivante.

Enfin, la validation de votre carte nous permettra de comptabiliser les points au fur et à mesure. Il sera possible de suivre en temps réel le pointage de chaque équipe (voir la section *Classement en temps réel*).

Stratégie

Tel que vu sur la carte des sentiers, le pointage associé à chaque boucle est différent et varie en fonction de la distance, du dénivelé et de la difficulté générale du sentier. Chaque boucle peut être parcourue 3 fois, des milliers de combinaisons sont possibles. N'oubliez pas qu'il y a aussi des bonus. **À vous de découvrir la meilleure manière d'accumuler des points !**

Pour ce qui des coureurs en équipe, plusieurs possibilités s'offrent à vous. En effet, puisque deux cartes de points sont distribuées par équipe, il est possible de **se relayer, de courir tous ensemble ou de se séparer**, à votre guise.

Il est important de garder en tête que les deux cartes **doivent être simultanément au poste de contrôle** pour valider la complétion d'une boucle, ce qui complique la tâche si vous vous séparez. Cette règle ajoute un aspect de stratégie puisqu'il sera impossible pour une équipe de se scinder et de courir indépendamment les uns des autres sans jamais se croiser.

Il sera donc important, si vous vous séparez, de choisir judicieusement vos boucles, afin d'éviter qu'une partie de l'équipe attende longuement leurs coéquipiers qui terminent une autre boucle. Cette attente peut toutefois être stratégique afin que certains coureurs se reposent! Notez également qu'il est **impossible** pour un membre de l'équipe de courir seul avec les deux cartes de points; **1 carte de points maximum par coureur**. Nos patrouilleurs sur le parcours s'assureront du respect de cette règle.

Classement en temps réel

Lors de la course, un classement pour chacune des catégories sera compilé et affiché en temps réel.

Ce classement pourra être visualisé sur votre cellulaire à l'adresse: defiforestier.ca/classement. N'oubliez pas de rafraichir la page pour obtenir les données les plus à jour!

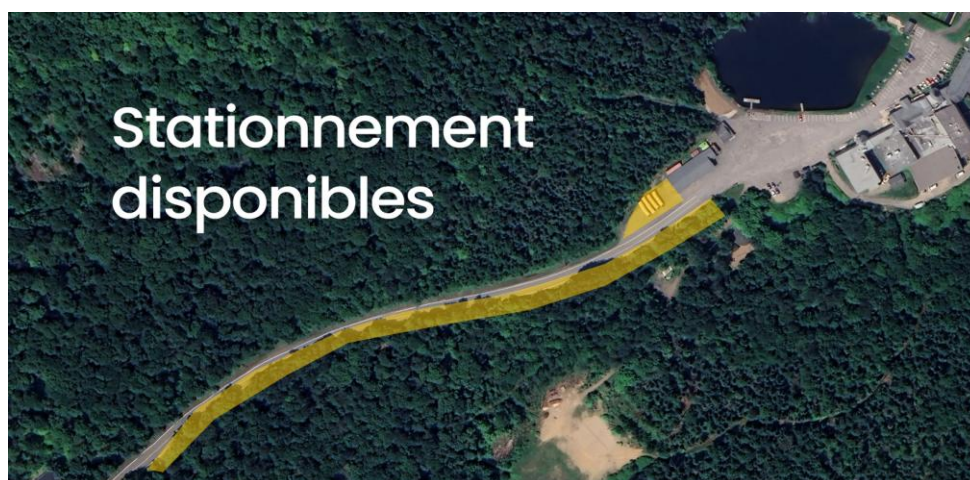
Pour l'instant, un exemple de classement y est présenté.



Logistique

Stationnement

Le stationnement se fera sur le bord du boulevard Saint-Sacrement qui mène au site de course. Sur place, des bénévoles donneront les indications nécessaires. Le plan ci-dessous montre les emplacements de stationnement en question.



Emplacements de stationnement

Puisque l'espace de stationnement est limité, **veuillez SVP favoriser le covoiturage.**



Enregistrement des coureurs

Il est suggéré d'arriver au moins 45 min avant le départ afin vous assurer d'avoir bien récupéré votre matériel et de prendre connaissance des lieux avant la course.

À votre arrivée, vous pourrez vous diriger au poste d'enregistrement, comme indiqué sur la carte du site, afin de confirmer votre présence et de recevoir votre carte de points.

Une pièce d'identité sera demandée pour tous les membres de l'équipe.

Pour les personnes de moins de 18 ans, **n'oubliez pas de remplir [le formulaire en ligne d'autorisation parentale](#).**

Toilettes

Des toilettes seront disponibles à l'intérieur de l'école. Des indications seront présentes pour vous y rendre. Veuillez SVP ne pas circuler dans les corridors de l'école et vous diriger directement vers les salles de bains afin de garder les lieux propres.

Sécurité/équipe médicale

Une équipe médicale sera sur place afin d'assurer la sécurité de tous.

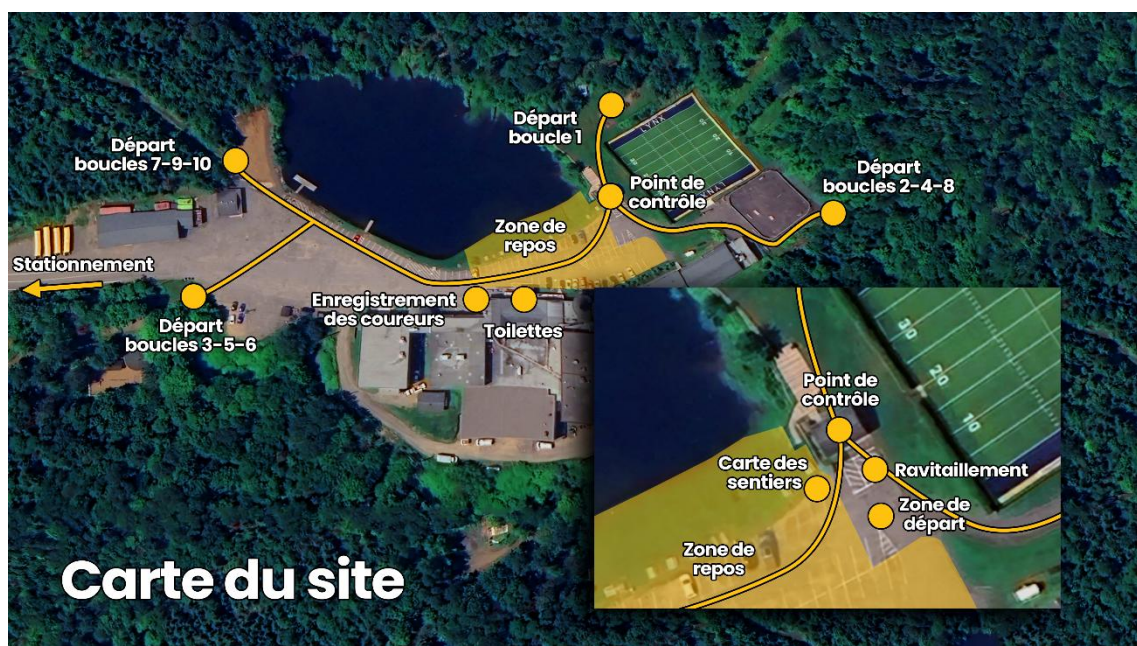
En cas d'urgence durant la course, il sera possible de communiquer avec les organisateurs de la course au numéro de téléphone suivant: (418) 998-6868

De plus, le signal cellulaire est disponible partout sur les sentiers de la course.

Zone de repos

Si vous prenez une pause entre deux boucles ou si vous faites la course à relais avec vos coéquipiers, une zone de repos sera disponible pour vous. Des chaises et des tables à pique-nique seront disponibles, mais vous êtes invités à apporter vos propres chaises si vous le voulez.

Carte du site



Plan du site

Après la course

Photos

Nous aurons la chance de compter sur la présence du photographe Mathys Melançon qui prendra des photos durant la course. Ces photos seront accessibles sur la page Facebook du Défi Forestier quelques jours après l'événement. Cliquez sur son nom ci-haut pour voir ses superbes photos !

Résultats

Le classement restera accessible au defiforestier.ca/classement et les podiums seront annoncés sur la page Facebook et affichés sur le web après la course.

Prix

Des prix de participation seront remis à la fin de la course ainsi que des prix aux podiums de chaque catégorie (solo femme, solo homme, duo et équipe). Notez que les équipes de 3 et de 4 sont considérées dans une seule et même catégorie.

Boucle chronométrée

La boucle chronométrée, présentée par La Boutique du Lac permettra au coureur et à la coureuse les plus rapides de la journée sur la boucle 9 de gagner une carte-cadeau de 100\$.

Pour participer, vous devez absolument enregistrer et publier votre course (soit dans l'entièreté ou seulement pour la tentative de la boucle 9) sur l'application Strava. L'enregistrement peut être fait directement sur le cellulaire avec l'application IOS ou Android ou avec une montre GPS (il faut ensuite synchroniser avec Strava via l'application de la montre).



À la fin de la course, les participants devront le plus rapidement possible publier leur activité Strava, et nous pourrons désigner les vainqueurs au moment de la remise des prix.

Sondage d'appréciation

Dans les jours suivants la course, un sondage d'appréciation vous sera remis. L'ensemble de l'organisation du Défi Forestier est accompli par des bénévoles et il nous fera plaisir de récolter vos suggestions et vos commentaires afin d'améliorer la course pour sa prochaine édition.



Mot de la fin

Nous vous souhaitons une excellente préparation et une expérience inoubliable pour cette troisième édition du Défi Forestier!

On se voit au départ!

L'équipe du Défi Forestier 2026,

Thomas Charland, Emy Vaillancourt et Marc Charland

Pour plus d'informations, visitez notre [site web](#) et n'hésitez pas à nous contacter par courriel ou sur nos réseaux sociaux pour de quelconques questions.

Merci à nos partenaires

Platine



Manuvie

Or



Argent



StHubert