

Guide du coureur



DÉFI

coureur des bois

23 août 2025

Parc nature du Lac Beattie

Canton de Gore, Qc



parcNatureLacBeattie



parcnaturelacbeattie

BIENVENUE



CHEZ NOUS



Nous avons vraiment hâte de vous accueillir dans notre magnifique parc pour la 14^{ème} édition du Coureur des Bois. Depuis de nombreuses années, la municipalité organise cet événement, qui fut dans le passé un « duathlon » Course-Natation, sans chronométrage, mais avec beaucoup de plaisir et de bonne humeur ! La formule est différente depuis l'an dernier, avec un événement de course en sentiers, sans natation.

Dans ce Guide de l'Athlète, vous trouverez toutes les informations qui vous permettront, nous l'espérons, de bien profiter de votre journée avec nous.



NOS COMMANDITAIRES ET PARTENAIRES

Sans eux, l'événement ne serait pas possible - merci du fond du cœur !



Les
Producteurs
de lait
du Québec



MRC
D'ARGENTEUIL
Authentique. Avec vous.



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

AGNÈS GRONDIN
Députée d'Argenteuil

IMPORTANT



Stationnement

Pour les enfants inscrits au 1 km : le stationnement est au Parc nature du Lac Beattie.

Lien Google maps :

[🌐 Beattie Lake Park - Parking · 501 Chem. Beattie, Gore, QC J8H 3W9, Can...](#)

Pour **TOUS LES AUTRES COUREURS** :

VOUS DEVEZ VOUS STATIONNER sur le terrain situé au coin des chemins Braemar et route 329 ([🌐 45°45'08.8"N 74°15'31.7"W](#)). Le stationnement est interdit au parc nature du Lac Beattie et sur le chemin Beattie. Les bénévoles ne vous donneront pas accès au parc. Il n'y aura aucune exception.



DEUX OPTIONS S'OFFRENT À VOUS :

1. VOUS STATIONNER AU STATIONNEMENT INDIQUÉ SUR LA CARTE CI-DESSUS ET UTILISER NOTRE SERVICE DE NAVETTE. LES NAVETTES DÉFILERONT toutes les 20 minutes À PARTIR DE 7 Am JUSQU'À LA FIN DE L'ÉVÉNEMENT. Le trajet est d'environ 8 minutes pour aller au parc. **PRÉVOYEZ LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR NE PAS ARRIVER EN RETARD À VOTRE COURSE.**
2. VOUS FAIRE DÉPOSER AU PARC PAR QUELQU'UN QUI NE POURRA RESTER SUR PLACE. Les accompagnateurs peuvent aussi prendre la navette.

Les navettes sont accessibles aux coureurs et accompagnateurs mais la priorité est donnée aux coureurs. Ceci dit, il y a de la place EN MASSE donc ne vous inquiétez pas pour votre fan club ! **La navette circule en continu de 7hr00 jusqu'à la fin de l'événement. Il se peut qu'il y ait un petit temps d'attente pour la navette, dépendant de son niveau de remplissage et de votre heure d'arrivée au stationnement.**

PRÉVOYEZ LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR NE PAS ARRIVER EN RETARD À VOTRE COURSE. C'est-à-dire :

- Stationnement et attente de la navette (15 minutes)
- Temps du trajet entre le stationnement et le Parc Beattie (10 minutes)
- Temps de marche au Parc Beattie pour se rendre au P1 (5 minutes)
- Temps de récupération de votre dossard (5-10 minutes)
- Temps pour aller au petit coin (5-10 minutes)

Total approximatif : 40 à 50 minutes.

Services sur place

- Entreposage sécurisé d'un sac d'effets personnels
- Massothérapie et traitements par Altitude Physio Ostéo
- Hydratation et gels par Spark Nutrition
- Laits au chocolat des Producteurs de lait du Québec
- Chili après-course et bière Boréale (ou boisson) - (gratuit pour les coureurs)
- Cantine et boutique (\$)
- Animation pour les enfants et les adultes
- Fibre Argenteuil - kiosque d'information

Inscriptions tardives

Il sera possible de s'inscrire pour toutes les distances, jusqu'à 30 minutes avant le départ, conditionnellement à ce qu'il reste des dossards disponibles.

Les tarifs d'inscription sur place sont les suivants :

Distance	Tarif
1 km	15 \$
3 km	30 \$
6 km	60 \$
10 km	85 \$
20 km	115 \$

Remise des dossards

Les dossards seront disponibles à partir du vendredi 22 août, à l'accueil du parc nature du Lac Beattie, de 8hrs à 18hrs. Ils seront également disponible le matin même de la course, à partir de 7hrs00. Votre kit du coureur inclut :

- Un dossard avec puce de chronométrage
- Un cadeau (pochette de collation en silicone à l'effigie du parc)
- Un rabais pour assister aux concerts à l'Église Holy Trinity à Gore
 - 🌐 [Programmation culturelle 2025 - Espace Culturel Lakefield - Lepointdevente.co...](#)
- Une invitation à s'inscrire à la [Course-Marche Argenteuil](#).

Podiums

Les trois premiers hommes et femmes de chaque course recevront des prix (surprise!). Voici l'horaire des podiums :

Distance	Heure du podium
1 km	11h45
3 km	11h45
6 km	11h45
10 km	11h30
20 km	11h30

Horaire des courses

Nous vous demandons d'être présents dans l'aire de départ pour les **consignes de départ**, qui vous seront données par notre directeur de course, M. Frédéric Ménard.

Distance	Consignes de départ	Départ
1 km	11h00	11h15
3 km	10h45	11h00
6 km	10h00	10h15
10 km	9h15	9h30
20 km	8h15	8h30

Les parcours

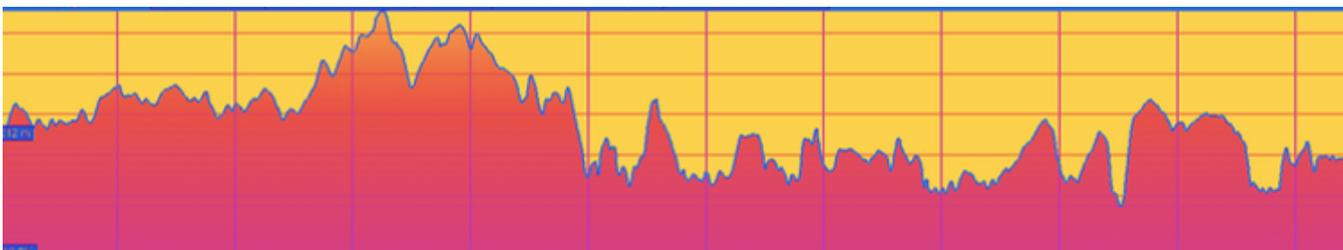
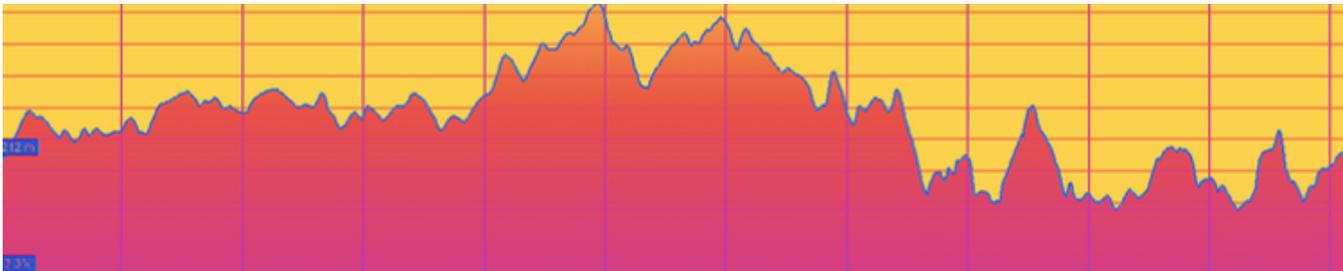
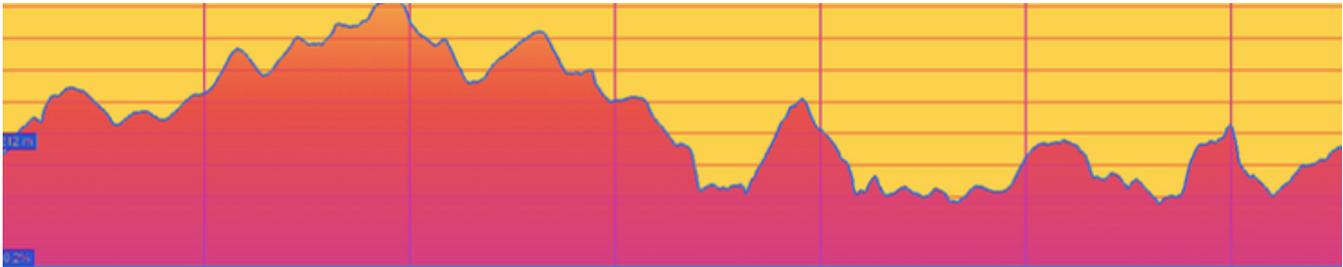
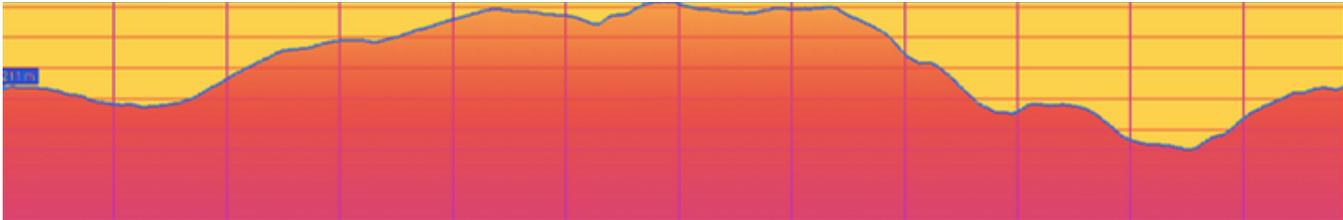
Les parcours sont dans nos sentiers de randonnée et de ski de fond. Ce sont des sentiers en forêt, en sol naturel, avec des roches, cailloux, racines et des irrégularités.

Le balisage est déjà en place si vous souhaitez venir vous entraîner !

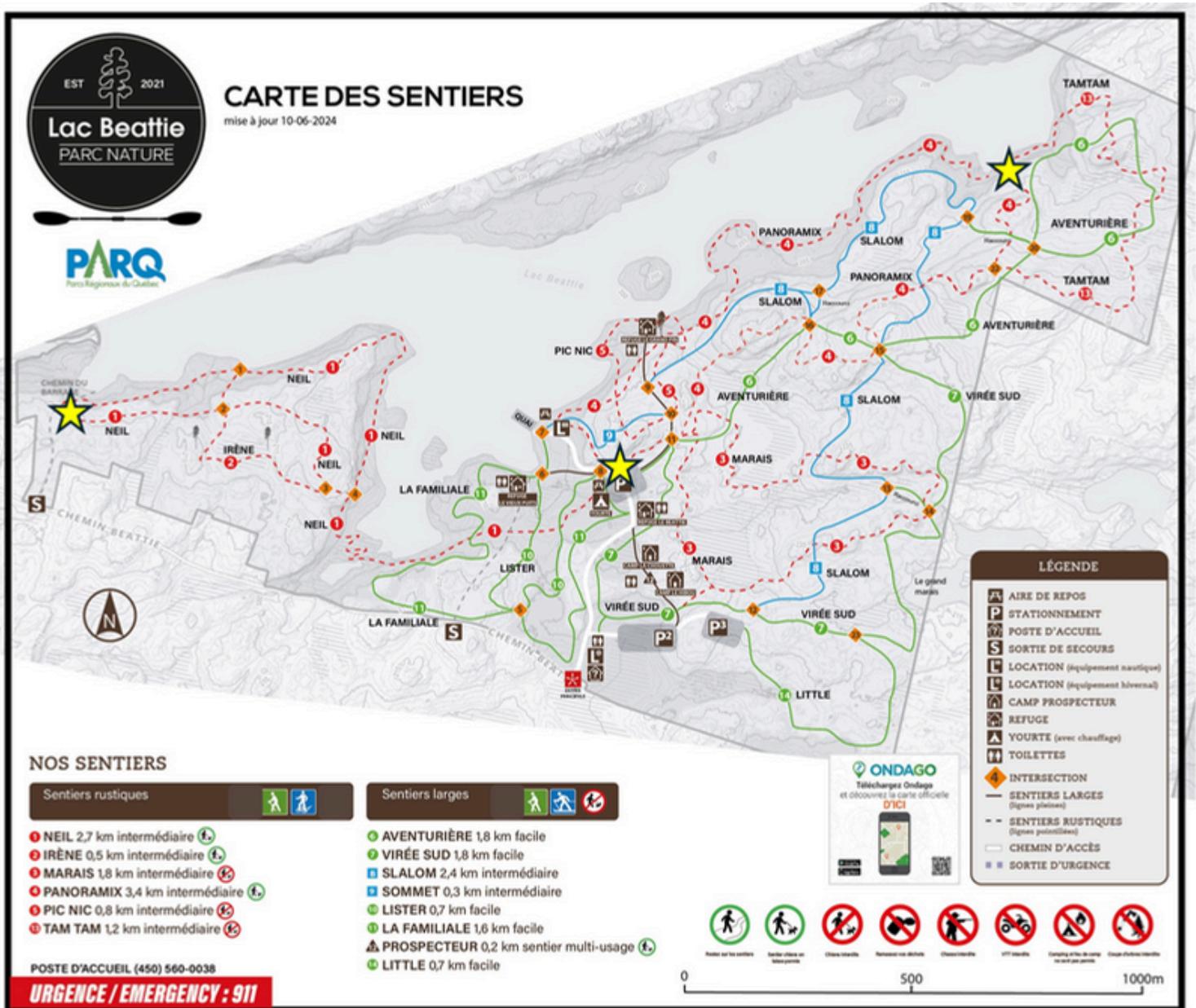
Dénivelés

Voici les dénivelés de chaque parcours (le 20km étant deux fois la boucle du 10 km).

- Pour le 1 km : 20 mètres de dénivelé total
- Pour le 3 km : 110 mètres de dénivelé total
- Pour le 6 km : 168 mètres de dénivelé total
- Pour le 10 km (faire x2 pour le 20) : 253 mètres de dénivelé total



Ravitaillements



Il y aura trois ravitaillements disponibles sur les parcours (sauf pour le 1 km).

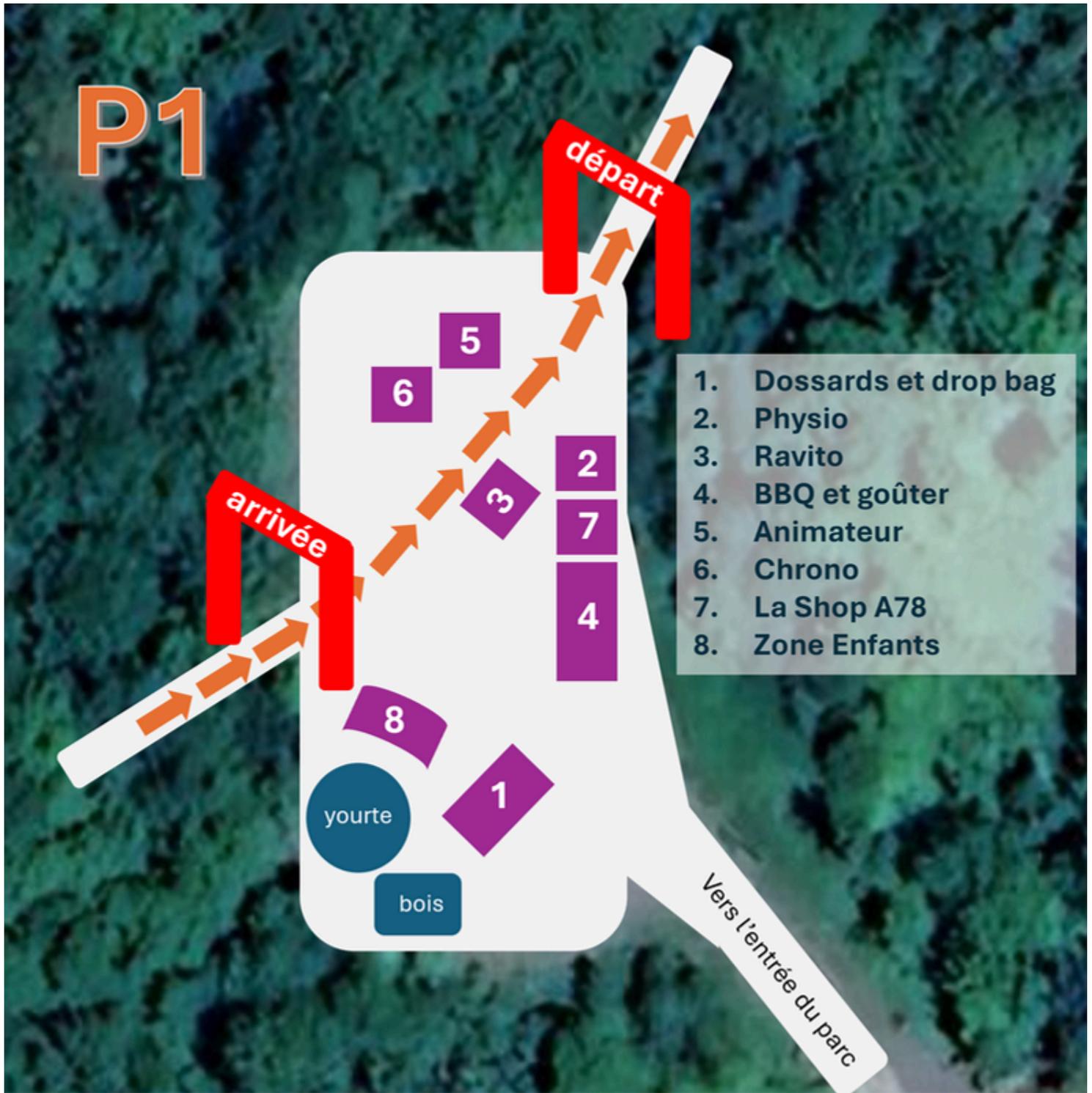
- Un au site d'arrivée-départ (au P1 sur la carte)
- Un près de l'intersection 21
- Un près du barrage (pour les coureurs du 10 et du 20)

Les ravitaillements incluent:

- Eau et bouillon poulet (s'il fait froid)
- [Boisson d'hydratation SPARK Nutrition](#)
- [Gels SPARK Nutriton](#)
- Fruits (bananes, oranges) et barres tendres

Plan du site

Tous les services et le site de départ arrivée se dérouleront dans le P1. Pour la carte complète du parc, cliquez [ici](#).



Vous souhaitez un hébergement pour la course ?



Refuge le Grand Pin pour 4 personnes



Camp prospecteur le Hibou pour 3 personnes

Nous avons 5 refuges en forêt et 4 Espaces Vanlife. Pour le weekend de la course, ils sont réservés pour les participants. Si vous souhaitez dormir sur le site, contactez nous au info@cantondegore.qc.ca ou par téléphone au 450-562-2025 p. 3531

Pour nous joindre

Téléphone du parc : (450) 560-0038

Adresse du parc :

🌐 Beattie Lake Park - Parking · 501 Chem. Beattie, Gore, QC J8H 3W9, Can...

Courriel : info@cantondegore.qc.ca