

AVIS DE COURSE

Le Défi des escaliers arrive à grand pas!

Voici des informations importantes à savoir avant votre course.

Consultez jecoursqc.com pour plus de détails.

1. DATE DE L'ÉVÉNEMENT DÉFI DES ESCALIERS

Le **samedi** 15 juin 2024

2. REMISE DES DOSSARDS

Date	Heures		Lieu
Jeudi 13 juin	15 h à 20 h	Remise des dossards et transferts entre participants*	Laurier Québec 2700 Boulevard Laurier, Québec Au 3^e étage près de l'entrée du Sports Experts
Vendredi 14 juin	10 h à 19 h		
Samedi 15 juin	6 h 30 à 8 h 40	Remise des dossards	Parc de l'Esplanade 60 Rue D'Auteuil, Québec Aucun stationnement disponible dans le Parc. Référez-vous à la section <i>Stationnement</i> .

***IMPORTANT** – L'édition 2024 connaît un franc succès. **Toutes les épreuves affichent complet à l'exception du 14 km et du 19 km.**

En plus des transferts de participant, il sera possible de procéder à un changement d'épreuve à partir d'une distance complète vers le 14 km ou le 19 km, sous réserve de disponibilité de dossards et ce, à la remise des dossards des **13 et 14 juin seulement**. Ces transactions devront se faire par carte de crédit. Aucun argent comptant accepté sur place. **Aucun changement d'épreuve du 14 ou 19 km vers une épreuve déjà complète.**

Trouvez facilement votre numéro de dossard en cliquant [ICI](#).

!! IMPORTANT !!

- Si vous vous présentez pour un **transfert entre participants**, vous devrez avoir en main **une preuve écrite** (lettre, courriel, Messenger, etc.) de la part du vendeur qui confirme le transfert avec son nom, numéro de confirmation, adresse civique et numéro de dossard.
- Si la personne à qui est destinée le transfert de dossard ne peut pas être présente à la remise de dossards, vous devez obligatoirement avoir une décharge de responsabilité et acceptation des risques signée par cette personne. Pour obtenir une copie de la décharge, écrivez-nous au info@jecoursqc.com. Si la personne est présente, la décharge sera signée sur place.
- **Aucun changement et transfert le matin de la compétition.**
- Pensez à apporter un sac réutilisable pour récupérer dossard et t-shirt. Aucun sac ne sera fourni par l'organisation.
- Tous les coureurs doivent porter leur dossard pour prendre le départ.

- S'il y a une ligne verte sur votre dossard, c'est que vous avez posé un geste écoresponsable en renonçant à la médaille de participation lors de votre inscription en ligne. (voir l'exemple du dossard)



3. HEURES DES DÉPARTS ET SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

Épreuves	Heure de départ*	Site de départ et d'arrivée
19 km	7 h 40	Parc de l'Esplanade 60 Rue D'Auteuil, Québec
14 km – 1er départ (rose)	8 h 10	
14 km – 2e départ (vert pâle)	8 h 30	
9 km – course	9 h 00	
9 km – marche	9 h 30	
4 km – course	10 h 00	
4 km – marche	10 h 10	
2 km – Course des jeunes	11 h 00	Ave. Sainte-Geneviève entre av. St-Denis et Rue Ste-Ursule

Les départs se font en vague de 10 coureurs aux 20 secondes

4. HORAIRE DES PODIUMS

Les bourses en argent seront remises au Top 3 hommes et femmes des épreuves ainsi qu'à la première position homme et femme du Roi/Reine du Cap-Blanc pour le 19 km et le 14 km. L'organisation se donne le droit dans les trois jours suivants d'enlever la bourse si les résultats ont été faussés. Les podiums se feront au site d'arrivée.

Heure	Épreuves	Catégories
10 h 15	19 km	Top 3 hommes et top 3 femmes; Roi et Reine du Cap-Blanc
	14 km	Top 3 hommes et top 3 femmes; Roi et Reine du Cap-Blanc
	9 km course	Top 3 hommes et top 3 femmes
10 h 50	4 km course	Top 3 hommes et top 3 femmes
11 h 15	4 km marche	Top 3 hommes et top 3 femmes
	9 km marche	Top 3 hommes et top 3 femmes
11 h 30	2km – Course des jeunes	Top 3 garçons et top 3 filles; 5-6 ans, 7-8 ans, 9-10 ans, 11-12 ans

5. TEMPS LIMITE

Épreuves	Temps limite
19 km	3 h 45
14 km	3 h 00
9 km (course/marche)	3 h 00
4 km (course/marche)	2 h 00
2 km – Course des jeunes	30 min

6. POINTS DE CUT-OFF

19 km : Les coureurs n'ayant pas franchi le KM 15 à 11h15 seront retirés de la course.

14 km : Les coureurs n'ayant pas franchi le KM 11 à 11h15 seront retirés de la course.

7. AUTRES INFORMATIONS UTILES

Parcours

Vous pouvez visualiser les cartes de parcours en cliquant sur l'épreuve, puis PARCOURS.

[Épreuve du 19 km](#)

[Épreuve du 14 km](#)

[Épreuve du 9 km](#)

[Épreuve du 4 km](#)

[Épreuve du 2 km – Course des jeunes](#)

Psst ! Prenez quelques minutes pour vous familiariser avec les parcours et pourquoi pas télécharger la description sur votre téléphone, elle pourrait vous être utile.

[Épreuve du 19 km](#)

[Épreuve du 14 km](#)

[Épreuve du 9 km](#)

[Épreuve du 4 km](#)



Vestiaires

Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans les tentes vestiaires prévues à cet effet au site de départ. Voici quelques spécifications :

- Tous les items doivent se retrouver dans un sac fermé afin d'éviter que le contenu de celui-ci ne se vide
- **La dimension maximale du sac, 18" x 10" x 8", doit être respectée**
- Les sacs doivent être identifiés avec la bande détachable au bas du dossard
- Les sacs pourront être récupérés au site d'arrivée, jusqu'à 12 h 30

Points de ravitaillement

Dans le but de minimiser la quantité de déchets générés lors de l'événement et pour poursuivre nos actions Gestevert, nous **retirons les verres aux points de ravitaillement. Apportez votre gobelet froissable réutilisable ou achetez-en un à la remise de dossards. Il est également possible d'opter pour une ceinture ou une veste d'hydratation.**

19 KM

	EAU	GATORADE	BARRE DE FRUITS*	TOILETTES
Ravito 1 (3 km)	X	X		X
Ravito 2 (7 km)	X	X		X
Ravito 3 (10 km)	X	X	X	X
Ravito 4 (11 km)	X	X		X
Ravito 5 (14 km)	X	X		X
Ravito 6 (18 km)	X	X		X

Les toilettes sont en haut et en bas de l'escalier du Cap-Blanc

*Valeurs nutritives barre de fruits Xact Nutrition : 100 calories, 25g de glucides et 15mg de sodium

14 KM

	EAU	GATORADE	BARRE DE FRUITS*	TOILETTES
Ravito 2 (3 km)	X	X		X
Ravito 3 (5,5 km)	X	X	X	X
Ravito 4 (7,5 km)	X	X		X
Ravito 5 (10 km)	X	X		X
Ravito 6 (12,5 km)	X	X		X

Valeurs nutritives barre de fruits Xact Nutrition : 100 calories, 25g de glucides et 15mg de sodium

9 KM

	EAU	GATORADE	TOILETTES
Ravito 4 (2,5 km)	X	X	X
Ravito 5 (5 km)	X	X	X
Ravito 6 (7,5 km)	X	X	X

4 KM

	EAU	GATORADE	TOILETTES
Ravito 4 (2,5 km)	X	X	X

Toilettes

Il y aura des toilettes au site de départ et d'arrivée de l'événement.

Collation après course

Une collation d'après-course sera fournie à tous les participants dans le corridor d'arrivée.

Gestevert

Dans une démarche d'amélioration continue, l'initiative Gestevert a pour mission d'apporter un côté écoresponsable à l'organisation du Défi des Escaliers. Nous posons entre autres les gestes suivants :

- Retrait complet des verres à usage unique aux stations de ravitaillements.
- Gestion écologique des matières résiduelles et présence d'une équipe de sensibilisation au tri des matières sur place.
- Nous compensons une partie de nos émissions carbone en faisant un don à la bourse Carbone Scol'ère après l'événement.
- Tri de 100% des matières résiduelles après l'événement afin d'assurer une fin de cycle au bon endroit pour chaque type de matières résiduelles.

Les coureurs intéressés à nous aider à minimiser notre impact sur l'environnement peuvent le faire ainsi :

- Opter pour le transport en commun ou le transport actif plutôt que par l'utilisation de votre automobile pour se rendre à l'événement.
- Jeter votre sachet de gel énergisant dans un bac à cet effet.
- Trier adéquatement vos déchets, matières recyclables et matières compostables aux endroits appropriés au site de départ et d'arrivée.
- Vous procurez le verre pliable et réutilisable *Je Cours QC* afin de subvenir à vos besoins d'hydratation aux stations de ravitaillement.

Résultats

Visitez le site web sportstats.ca pour connaître vos résultats de la course.

Exposants

Les exposants suivants seront sur place :

- Fondation IUCPQ
- Marine royale canadienne
- Spek Optics
- Xact Nutrition
- Dassa inc.
- La Maison Café Smith

Zones spectateurs

Vous voulez encourager les coureurs qui relèveront le Défi des Escaliers?

Voici l'itinéraire du parfait *cheerleader*!

- Déposez votre coureur préféré au parc de l'Esplanade via la rue St-Louis (la rue d'Auteuil sera fermée à la circulation) pour son départ et rendez-vous sur les plaines d'Abraham en haut de l'escalier du Cap Blanc (épreuves du 19km et 14 km seulement) pour attendre son passage. Sirotez un p'tit latte en l'attendant.
- Pendant que votre coureur poursuit sa croisade, filez vers l'escalier Frontenac près du Funiculaire sur la terrasse Dufferin. Attendez votre coureur en haut des marches, admirez la vue sur le Fleuve St-Laurent.
- Vous pourrez ensuite vous rendre à Place de Paris ou à Place Royale et pourquoi pas casser la croûte dans ce coin historique de la ville de Québec.
- Rendez-vous ensuite sur le parvis de l'Église Saint-Jean-Baptiste afin de donner à votre coureur l'énergie nécessaire pour monter les escaliers de la rue Claire-Fontaine.
- Retournez au Parc de l'Esplanade pour célébrer l'arrivée de votre coureur ou vous reposer dans ce parc urbain.

Circulation routière

Pendant l'épreuve, les rues empruntées par les participants ne sont pas fermées à la circulation automobile. Vous devrez donc circuler sur les trottoirs. Des policiers et bénévoles (vêtus d'un chandail **rose**) seront présents aux intersections.

SOYEZ PRUDENTS ET ALERTES !

Code de conduite de course

- Garder la droite dans les escaliers et sur les trottoirs pour libérer un corridor de course permettant les dépassements.
- Courir à la file indienne dans les escaliers et sur les trottoirs.
- Annoncer votre dépassement et votre passage près d'un autre coureur.
- Ajuster votre cadence dans les escaliers s'il pleut et que ceux-ci sont mouillés.

Stationnement

Voici quelques suggestions de stationnement (\$) à proximité :

Place D'Youville

(Société Parc-Auto du Québec)

[965, Place D'Youville](#)

Marie-Guyart (édifice G)

(Société Parc-Auto du Québec)

[1050, rue Louis-Alexandre-Taschereau](#)

Stationnement Honoré-Mercier/Dauphine

(Société Parc-Auto du Québec)

[79 rue Dauphine](#)

Place Québec

(Indigo Parc Canada Inc.)

[880, avenue Honoré-Mercier](#)

Hôtel de Ville de Québec

(Société Parc-Auto du Québec)

[10, rue Pierre-Olivier-Chauveau](#)

En attendant le départ, consultez la page suivante pour connaître l'affichage que vous retrouverez sur nos parcours ou visitez le jecoursqc.com pour plus de détails.

BONNE COURSE ! 🏃🏃

DÉFI
ESCALIERS
QUÉBEC

VOICI CE QUE
VOUS RETROUVEREZ
SUR LE PARCOURS

