

La *Virée* *Nordique* de Charlevoix



GUIDE DU PARTICIPANT COURSE DU YÉTI

18 FÉVRIER 2024

UNE PRÉSENTATION DE



Jean Coutu

Simon Rebillard - pharmacien propriétaire
Baie-Saint-Paul

PROGRAMMATION 2024

VENDREDI 16 FÉVRIER

18 h

| Fairmont Le Manoir Richelieu

**CHARLEVOIX CÉLÈBRE
PIERRE LAVOIE**

20 h

| Fairmont Le Manoir Richelieu

COCKTAIL

SAMEDI 17 FÉVRIER

6 h 30

| Petite-Rivière-Saint-François

MARATHON – 60 KM

8 h 30 à 9 h 30

| Baie-Saint-Paul

MARATHON – 43 KM

9 h à 10 h

| Saint-Joseph-de-la-Rive

MARATHON – 30 KM

11 h

| Mont Grand-Fonds

KM VERTICAL – ENDURO

13 h

| Mont Grand-Fonds

KM VERTICAL – SPRINT

DIMANCHE 18 FÉVRIER

8 h à 9 h 30

| Parc des Hautes-Gorges

VIRÉE DANS LA VALLÉE
– 15 km ski de fond

9 h à 10 h

| Saint-Joseph-de-la-Rive

MARATHON – 30 KM

10 h à 11 h

| St-Irénée

PARCOURS FAMILLE
– 10 km ski de fond

10 h à 11 h

| Cap-aux-Oies

MARATHON – 18 KM

13 h

| Parc des Hautes-Gorges

COURSE DU YÉTI
– 5 km / 10 km course de raquette

JEUDI 22 FÉVRIER

10 h à 16 h

| La Malbaie

SKI-O-THON

MERCREDI 28 FÉVRIER

9 h

| Clermont

TRIATHLON SCOLAIRE

La *Virée*
Nordique
de Charlevoix

VIREENORDIQUE.COM



MOT DES FONDATEURS

« Voilà **onze ans** que La Virée Nordique de Charlevoix a vu le jour. Que de chemin parcouru depuis ce temps! Passionnés par le plein air hivernal, nous souhaitons donner des occasions aux visiteurs de l'extérieur de la région, mais aussi aux gens d'ici, de découvrir Charlevoix sous un nouveau jour et ainsi leur donner la piqûre des sports d'hiver. C'est ainsi que nous avons développé au fil des ans des **parcours uniques, dans des lieux grandioses et accessibles seulement une fois par année.**

Tous deux médecins, nous avons aussi pour objectif que la Virée Nordique de Charlevoix contribue à **la promotion de la santé et des saines habitudes de vie** avec une programmation pouvant rejoindre des gens de tous âges et de tous les niveaux sportifs, du débutant jusqu'à l'athlète aguerri, avec des activités majoritairement participatives et non compétitives.

Nous sommes fiers des retombées de l'événement depuis dix ans et de la belle mobilisation des gens de Charlevoix autour de cet événement festif et rassembleur. Beaucoup de bénévoles et d'organisations se sont impliqués et ont permis à la Virée nordique de Charlevoix de devenir ce qu'elle est aujourd'hui.

Nous sommes reconnaissants pour chaque geste qui a été posé pour soutenir l'organisme et sa mission.

En participant à nos activités, vous faites vous aussi partie de notre grande famille et nous vous en remercions. Nous vous souhaitons un très agréable séjour avec nous et encore plusieurs autres à venir peut-être!

Dr Danielle Ouellet et Dr Jean-Luc Dupuis



JAQUIS GAGNON

Directeur de la Course du yéti



MARIE-JOSÉE LAPOINTE

Responsable de la Course du yéti

INFORMATIONS ET CONSIGNES

HORAIRE

12 h et 12 h 45	Remise des dossards
12 h 50	Instructions aux coureurs juste avant le départ.
13 h	Départ de la course de 10 km et 5 km en simultané
14 h	Podium du 5 km
14 h 15	Podium du 10 km

INSCRIPTIONS

Aucune inscription ne sera possible le jour de l'événement.

ACCUEIL

Centre de services Le Draveur dans le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie (voir la carte en annexes).

TRANSPORT

Vous devez vous rendre au départ par vos propres moyens. Prévoyez un bon 45 minutes de La Malbaie et 1 heure de Baie-Saint-Paul (approximativement). Selon la température et l'enneigement des routes, le trajet peut être relativement long.

Suivez les indications vers le Parc des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie pour vous orienter.

Une carte est également annexée au guide.

Attention ! La route pour se rendre au Parc national des Hautes-Gorges est hasardeuse en hiver. On vous conseille de rouler lentement et de prévoir plus de temps que nécessaire pour votre déplacement.

Soyez prudents!

COORDONNÉES GPS

47.89, -70.47



SERVICES OFFERTS

STATIONNEMENTS, TOILETTES

Vous pourrez vous stationner au Centre de services Le Draveur, mais nous vous conseillons de covoiter dans la mesure du possible. À votre arrivée, vous serez guidés par l'équipe de la Virée Nordique de Charlevoix et de la Sepaq.

Des toilettes sont disponibles à l'intérieur du centre de services Le Draveur.

CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage est effectué par puce électronique et sera disponible en ligne [ici pour samedi](#) et [ici pour dimanche](#).

PARCOURS

L'aller se fait dans les pistes de ski de fond, sur le chemin menant à l'Équerre et le retour sur la Rivière Malbaie. Les conditions peuvent cependant forcer un retour sur le même chemin qu'à l'aller.

La décision sera communiquée aux coureurs le jour de l'événement. Notez que le parcours est relativement plat mais peut s'avérer difficile.

COLLATIONS NUTRITIVES

À l'arrivée après votre course, des produits cuisinés par des boulangeries locales (ex : galettes) ainsi que de breuvages chauds et hydratants vous seront servis. Pour tout autre aliment que vous aimeriez manger pendant votre activité, nous vous invitons à les prévoir vous-mêmes.

BREUVAGES

Des breuvages froids et chauds seront disponibles au départ et à l'arrivée. Nous vous demandons d'apporter vos verres et/ou tasses réutilisables. Pour des raisons écologiques et de logistique, aucun verre ou tasse pour le service des breuvages et aliments ne sera fourni.





SÉCURITÉ, SANTÉ, CONFORT DU PARTICIPANT

DIRECTEUR DE COURSE

Un directeur de course sera présent au départ et pendant la journée. Il pourra à tout moment demander à un participant d'interrompre sa course pour des raisons de sécurité et celui-ci sera alors ramené en motoneige au site de départ.

En cas de conditions météo extrêmes, l'organisation peut décider d'annuler l'événement sans préavis afin d'assurer la sécurité de tous.

PERSONNES AFFECTÉES À LA SÉCURITÉ DES PARTICIPANTS

Des motoneigistes seront situés aux deux extrémités du parcours pour permettre d'évacuer les participants en difficulté. Des secouristes seront disponibles pour aider le participant en difficulté.

Un fermier sera également présent. Cette personne sera dotée d'un radio téléphone permettant de relayer l'information en cas de besoin.

RÈGLEMENTS DE COURSE

Un participant :

- est dans l'obligation de porter assistance à une personne en difficulté ;
- est responsable de suivre le bon parcours. Un participant qui dévient du parcours balisé sera automatiquement disqualifié ;
- doit être autonome en eau et en nourriture durant sa randonnée ;
- Nous ne tolérons aucun déchet jeté par terre sous peine de disqualification ;
- Les trois premiers hommes et les trois premières femmes recevront une récompense à la fin de l'épreuve. Aucune médaille ou récompense ne sera envoyée par la poste. Votre présence sur le podium est obligatoire pour recevoir vos prix ;
- Les bâtons de marche ou de ski sont interdits.

TÉLÉPHONE CELLULAIRE

Il est important de noter que la couverture cellulaire est absente dans la totalité du Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie et que vous ne pouvez pas compter sur ce mode de communication.

MATÉRIEL RECOMMANDÉ

VÊTEMENTS MULTICOUCHES

Le participant doit s'assurer qu'il dispose de l'habillement nécessaire pour faire face aux conditions météo lors de la course.

RAQUETTES ET CRAMPONS

La course peut se faire en chaussures avec ou sans crampons ou en raquettes. Cependant, comme le retour par la rivière peut comporter des sections glacées, des crampons métalliques ou les raquettes sont fortement recommandés.

CHAUFFE-MAINS/PIEDS

Nous vous recommandons d'avoir avec vous des chauffe-mains/pieds. Nous conseillons particulièrement les produits réutilisables de la compagnie québécoise « Hot Poc ».

COUVERTURE DE SURVIE





POLITIQUES D'INSCRIPTION, DE TRANSFERTS ET D'ANNULATIONS

POLITIQUE D'ANNULATIONS ET TRANSFERTS

- Les inscriptions ne sont pas remboursables sous aucune raison. Elles ne sont pas transférables d'une année à une autre non plus.
- Il est possible de transférer une inscription à un autre participant moyennant des frais de 15\$ en contactant info@vireenordique.com avant dimanche le 11 février à midi.
- Dans le cas de l'annulation d'une épreuve à plus de 15 jours avant la date du départ, les frais d'inscription seront remboursés à 75%. Dans le cas de l'annulation d'une épreuve à 15 jours et moins du départ, les modalités seront communiquées aux participants selon la situation.
- La Virée Nordique de Charlevoix s'engage à informer les athlètes des changements par les moyens convenant à la situation.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION D'UNE ÉPREUVE

En cas de force majeure (ex. feu de forêt, tempête, présence de faune dangereuse aux abords du parcours) ou de toute autre raison hors de contrôle de l'organisation, la Virée Nordique de Charlevoix se réserve le droit de modifier le lieu ou la distance du parcours pour éviter de mettre en péril la sécurité des participants.

- La Virée Nordique de Charlevoix se réserve aussi le droit de suspendre ou annuler la course si les conditions météo peuvent mettre en danger les participants, les bénévoles et les secouristes ou si les mesures sanitaires l'obligent.

PLANIFICATION DE VOTRE SÉJOUR

- Si vous recherchez des hébergements, des lieux de restauration ou d'autres activités touristiques à faire dans la région pendant votre séjour, nous vous invitons à consulter notre site web pour obtenir quelques recommandations : vireenordique.com/ou-dormir/
- Le site web de Tourisme Charlevoix est aussi une excellente référence : tourisme-charlevoix.com

VÉRIFICATIONS ET INSTRUCTIONS DE DERNIÈRES HEURES

Tout changement dans les modalités de déroulement de l'événement fera l'objet d'une infolettre qui vous sera transmise par courriel.

Vous êtes aussi encouragés à aller sur la page Facebook de la Virée Nordique de Charlevoix pour obtenir l'information à jour.

En cas de conditions météo extrêmes, l'organisation peut décider d'annuler l'événement sans préavis afin d'assurer la sécurité de tous.

QUESTIONS?

Vous avez encore des questions?

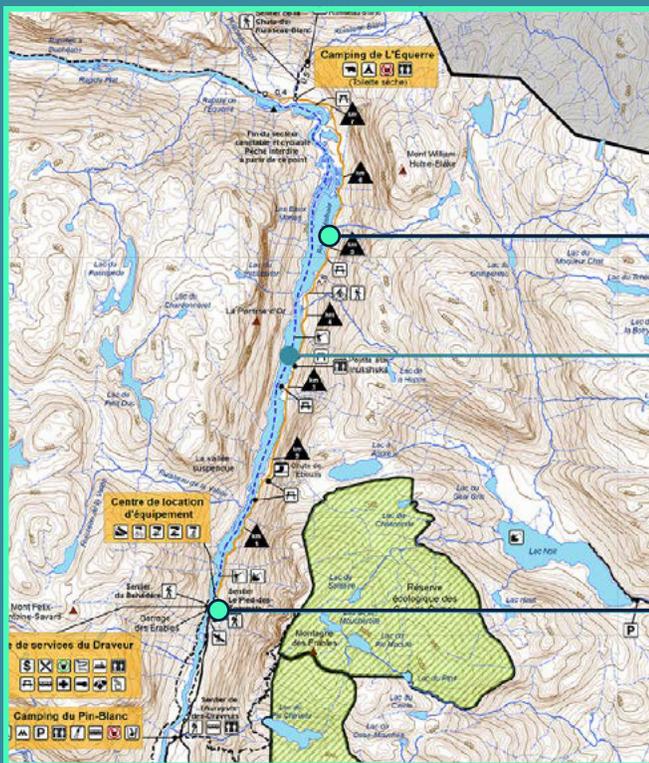
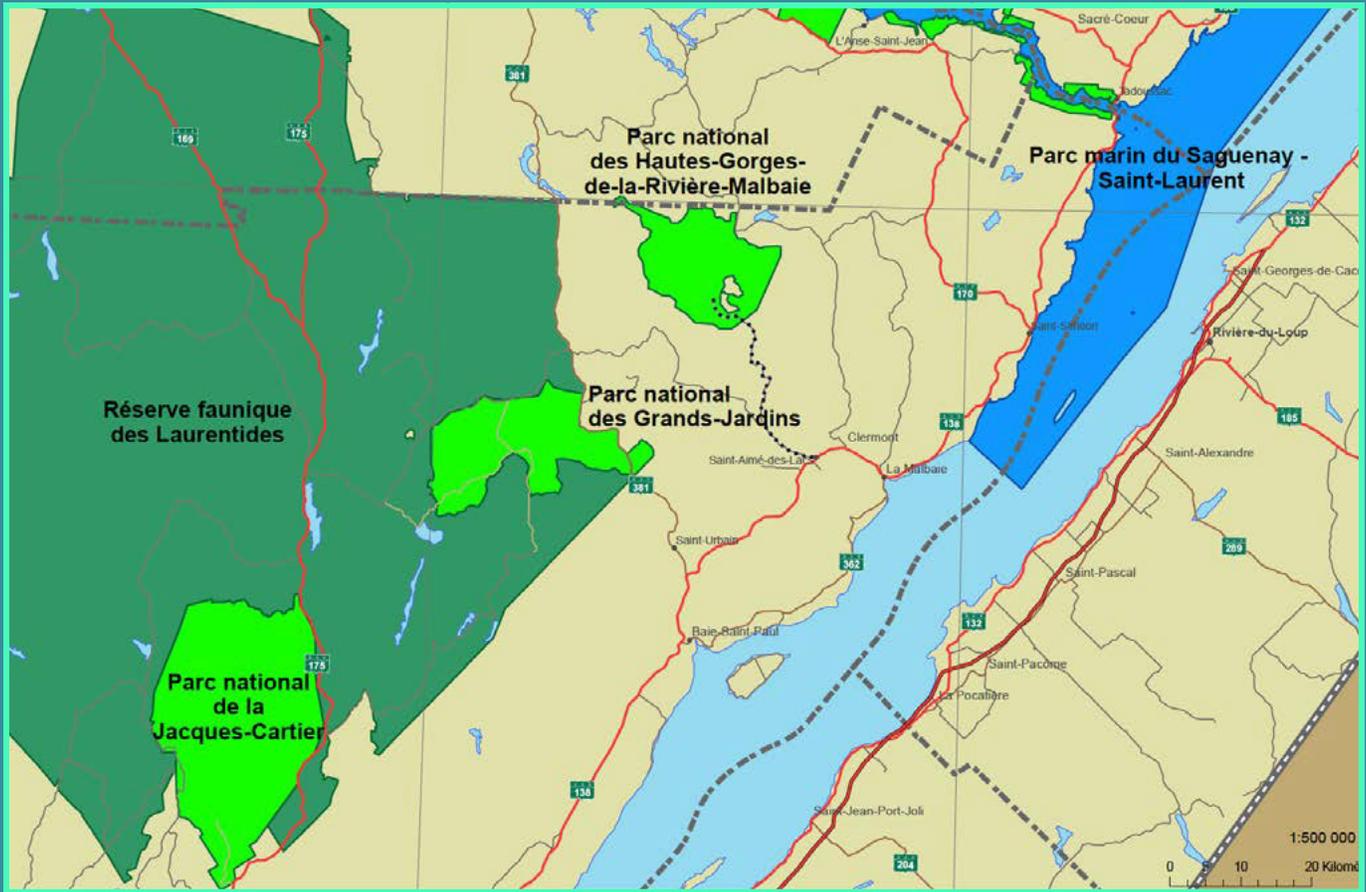
Écrivez-nous à info@vireenordique.com et nous y répondrons dans les plus brefs délais.

Suivez-nous sur [Facebook](#) et [Instagram](#) et utilisez notre hashtag officiel dans vos publications **#vireenordique!** Partagez aussi les photos de vos entraînements et de votre participation pour que nous puissions vous connaître.



ANNEXES

Carte de localisation du parc



RETOUR DE LA COURSE DU YÉTI

**CENTRE DES DRAVEURS :
STATIONNEMENT, ACCUEIL PLACE
DU YÉTI ET REMISE DES DOSSARDS**

NOS PARTENAIRES

L'équipe de la Virée Nordique de Charlevoix aimerait remercier tous les partenaires qui rendent possible l'activité Course du Yéti.

[Découvrez nos partenaires](#)

PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES PLATINE



PARTENAIRES ARGENT



PARTENAIRES BRONZE



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



FOURNISSEURS



PARTENAIRES D'HÉBERGEMENT





La *Virée*
Nordique
de Charlevoix

BONNE PRÉPARATION ET À TRÈS BIENTÔT!