

La *Virée*  
*Nordique*  
de Charlevoix



**GUIDE DU PARTICIPANT**  
**JOURNÉE DE LA FAMILLE**

18 FÉVRIER 2024

UNE PRÉSENTATION DE

# 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**

| La Malbaie

**LE DÉFI NORDIQUE  
DES TI-MOUSSES**

**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**

JEUDI 22 FÉVRIER

**10 h à 16 h**

| La Malbaie

**SKI-O-THON**

MERCREDI 28 FÉVRIER

**9 h**

| Clermont

**TRIATHLON SCOLAIRE**

**13 h**

| Parc des Hautes-Gorges

**COURSE DU YÉTI**

– 5 km / 10 km course de raquette

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 piqure 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**



**DANIELLE OUELLETTE  
ET JOANIE ST-PIERRE**

Responsables  
de la Journée de la famille



## INFORMATIONS ET CONSIGNES

### INSCRIPTIONS

- Aucune inscription au parcours famille de 10 km sur place.
- Inscription seulement au Défi nordique des Ti-Mousses disponible sur place.

### LIEU DE LA REMISE DES DOSSARDS : LA MALBAIE

- La remise des dossards s'effectue au **Café de la Gare** (100 Ch. du Havre, La Malbaie) entre **9 h 15 et 10 h 30**.
- Prenez note qu'une carte d'identité sera demandée pour récupérer le dossard.

### NAVETTES (OBLIGATOIRES)

- Départ des navettes en continu de **9 h 30 à 10 h 30 à partir du Café de la Gare**.
- Il faut prévoir une durée de 20 minutes pour le déplacement.
- Aucun effet personnel doit demeurer dans l'autobus.

### TRAJET

- Un départ continu se fera entre **10 h et 11 h**.
- Il faut prévoir entre 1 à 3 heures pour compléter le parcours.

- Tout au long du parcours, il y aura un **quizz nature préparé par par Ti-Mousse dans Brousse** auquel vous pouvez répondre en famille. Les réponses seront inscrites à l'endos de chaque question.
- À l'arrivée, vous aurez accès à des collations et il y aura de l'animation sur le site avec, notamment, la mascotte Perle du Manoir Richelieu, un espace de jeux signé Ti-Mousse dans Brousse et de la bannique à faire griller sur le feu.

### Nouveauté cette année:

- Le défi nordique des Ti-Mousses est offert à partir du site d'accueil au Café de la Gare.

### Ce défi est divisé en 3 étapes:

- Initiation de ski de fond sur un parcours de 800 mètres pour l'aller (équipement inclus et adapté selon les âges) Ski d'initiation pour les 18 mois - 4 ans et ensemble pour les 5 ans et plus;
- Chocolat chaud offert au Musée de Charlevoix et accès à l'exposition des oeuvres de Riopelle à mi-chemin;
- Retour avec un parcours de raquettes avec peluches et énigmes sur les animaux de la forêt boréale (distance de 800 mètres).  
**Équipement inclus.**

### Parcours total de 1,6 km.

- Parcours libre, disponible entre 10h et 15h pour accommoder votre horaire.



# LE DÉFI NORDIQUE DES TI-MOUSSES

## Un parcours divisé en 3 étapes:

- Initiation de ski de fond sur un parcours de 800 mètres pour l'aller (équipement inclus et adapté selon les âges) Ski d'initiation pour les 18 mois - 4 ans et ensemble pour les 5 ans et plus;
- Chocolat chaud offert au Musée de Charlevoix et accès à l'exposition des oeuvres de Riopelle à mi-chemin;
- Retour avec un parcours de raquettes avec peluches et énigmes sur les animaux de la forêt boréale (distance de 800 mètres).  
**Équipement inclus.**  
**Parcours total de 1,6 km.**

## Inclus:

- L'équipement d'initiation de ski de fond (à valider selon vos grandeurs, raquettes adultes et enfants et autres équipements en démonstration);
- Une médaille en chocolat pour chaque enfant participant;
- Une dégustation de bannique sur le feu;
- Jeu d'animation dans l'espace famille avec tir à l'arc, jeux de poches géants, démonstration de traîneaux pour enfants, démonstration de porte-bébé et information sur le portage en hiver offert par Ti-Mousse;
- **Plaisir et découvertes en famille!**

## Horaire

- Premier départ en ski de fond de 800 mètres à 10h avec animation et accompagnement
- Parcours libre et disponible entre 10h et 15h pour accommoder votre horaire.

## Inscription:

- L'accès au parcours, à l'équipement et à la dégustation est disponible **sous inscription seulement.**

**Inscription en ligne sur Race Roster**

## Coût:

- **Seulement 20\$ par famille** (2 adultes et leurs enfants).

## EFFETS PERSONNELS

Les effets personnels pourront être laissés, dans un sac fermé, à la remise des dossards. Ils seront entreposés au Café de la gare, où ils seront gardés en lieu sûr et rendus disponibles jusqu'à 16 h 45.

Si vous ne parvenez pas à récupérer vos effets personnels à temps, vous devez contacter l'organisation pour les récupérer là où ils auront été rapatriés. Aucun effet personnel ne sera envoyé par la poste.

## TOILETTES

Des toilettes chimiques sont disponibles à Saint-Irénée (1) et à l'arrivée à La Malbaie.



## GÉNÉRALITÉS À L'ATTENTION DE TOUS LES PARTICIPANTS

### TÉLÉPHONE CELLULAIRE

Il est obligatoire de transporter un cellulaire. Celui-ci devrait être pleinement chargé et sa gestion faite de façon à assurer sa fonctionnalité pendant toute la durée de l'évènement.

À cet effet, nous conseillons de le garder près d'une source de chaleur (près du corps, dans une mitaine ou dans une poche avec un « chauffe-mains » ou « hot pack »).

### NUMÉRO D'URGENCE

Enregistrez à l'avance le numéro d'urgence (**833 427-7422 #1**) sur votre téléphone afin de pouvoir prévenir directement l'équipe de sécurité de toute situation problématique.

### TASSE/VERRE RÉUTILISABLE

Des boissons froides et chaudes seront disponibles à l'arrivée. Nous vous demandons d'apporter vos verres et/ou tasses réutilisables. Pour des raisons écologiques et de logistique, nous ne fournirons aucun verre ou tasse pour le service des boissons et aliments.

Un cadeau à l'inscription est prévu mais ne sera pas nécessairement offert à tous les membres de votre famille.

### VÊTEMENTS MULTICOUCHES

Vous devez prévoir les vêtements adaptés à la météo ainsi que tout le nécessaire, au cas où la randonnée ne se déroulerait pas comme prévue (blessure, fatigue, changement rapide de la température, etc.)

Pour plus d'information, nous vous invitons à consulter la capsule informative disponible sur notre site web portant sur « Les principes de conservation et de perte de chaleur » qui partage des trucs et astuces pour garder vos enfants confortable pendant le parcours.

### CHAUFFE MAINS/PIEDS

Nous vous recommandons d'avoir avec vous des chauffe-mains/pieds » en prévention d'une perte de chaleur

## COLLATIONS NUTRITIVES

Une sélection de barres, fruits et jus (sans noix) sera disponible sur une table lors de la récupération de votre dossard. Vous pourrez sélectionner les items de votre choix en guise de ravito sur le parcours.

Néanmoins, nous vous recommandons d'apporter vos propres collations pour une plus grande autonomie, gage de succès de votre défi en famille!

## FARTAGE

Les participants sont priés de préparer leurs skis avant d'arriver au site de départ. Il n'y aura pas de local disponible pour le fartage sur les sites de départ.

Il est également recommandé d'avoir en sa possession des cires adaptées aux différentes conditions prévisibles durant la journée.

**\*\* Rappelez-vous qu'il s'agit d'un parcours tracé et balisé une seule fois dans l'année. Il est normal que la qualité de traçage ne soit pas équivalente à ce que vous pourriez retrouver dans un centre de ski de fond. Nous vous remercions de votre compréhension.**

## SÉCURITÉ

Un directeur de sécurité sera présent au départ et pendant la journée. Celui-ci pourra à tout moment demander à un participant d'interrompre sa randonnée pour des raisons de sécurité.

En cas de conditions météo extrêmes, l'organisation peut décider d'annuler l'événement sans préavis afin d'assurer la sécurité de tous. La politique d'annulation sera alors communiquée aux participants inscrits.

Des motoneigistes sont situés aux postes de contrôle et en réserve afin d'être prêts à secourir les participants en difficulté.

Au besoin, des ressources de premiers soins et médicales seront disponibles et transportées vers le participant en difficulté.

Le participant doit, si possible, appeler par cellulaire au numéro **833 427-7422 #1** pour obtenir de l'aide.

Un fermeur de piste à l'arrière des participants et certains secouristes à l'intérieur des pelotons seront aussi présents en guise de support. Ces personnes sont dotées d'un radio téléphone permettant de relayer l'information à l'équipe.





## ENFANTS

Il est possible d'amener des enfants en chariot sur le parcours de 10 km seulement.

*Prenez note qu'il n'est pas recommandé de porter son enfant dans un sac à dos de randonnée puisqu'il sera exposé au vent en bordure du fleuve et donc, plus propice aux risques d'engelures.*

*Un traîneau fermé assure un meilleur confort et une meilleure gestion des risques pour votre enfant.*

## ANIMAUX

Les chiens ou autres animaux ne sont pas autorisés.

## BALISAGE

Une signalisation est installée à tous les km pour indiquer la distance qui reste à parcourir jusqu'à l'arrivée à La Malbaie.

Il est important de remarquer les bornes km pour être capable, au besoin, d'en faire part aux différents intervenants responsables de la sécurité si une situation nécessitant leur intervention survient.





## 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\$ jusqu'à 3 jours avant l'événement en contactant [info@vireenordique.com](mailto:info@vireenordique.com)

### 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.

- 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.

### 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/](http://vireenordique.com/ou-dormir/)
- Le site web de Tourisme Charlevoix est aussi une excellente référence : [tourisme-charlevoix.com](http://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](mailto: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.



## NOS PARTENAIRES

L'équipe de la Virée Nordique de Charlevoix aimerait remercier tous les partenaires qui rendent possible l'activité de la Journée de la famille.

[Découvrez nos partenaires](#)

### PARTENAIRES MAJEURS



Jean-Luc Dupuis MD  
Danielle Ouellette MD



### PARTENAIRES PLATINE



### PARTENAIRES ARGENT



### PARTENAIRES BRONZE



### PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



### FOURNISSEURS



Menaud



### PARTENAIRES D'HÉBERGEMENT





La *Virée*  
**Nordique**  
de Charlevoix

**BONNE PRÉPARATION ET À TRÈS BIENTÔT!**