

La *Virée*  
*Nordique*  
de Charlevoix

**GUIDE DU PARTICIPANT**  
**KILOMÈTRE VERTICAL**

18 FÉVRIER 2024

UNE PRÉSENTATION DE



+ icebreaker  
Move to natural™

# 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**

## IAN BERGERON

Responsable du KM Vertical



## INFORMATIONS ET CONSIGNES

### INSCRIPTIONS

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

## PARCOURS

### INITIATION

Les gens qui préfèrent ne pas participer à ces épreuves chronométrées mais qui ont le désir de s'initier au ski de randonnée pourront le faire avec des guides qui vous transmettront tout leur savoir.

#### Données techniques

4 km                      Via la piste du Trappeur  
327m D+                Durée : environ 3h30 incluant un volet théorique

### ENDURO

Le parcours de l'enduro va monter la piste du Trappeur, redescendre par la piste #12, remonter la piste Paddy, redescendre par la piste #12, pour monter la piste #11 et se terminer au sommet. Il sera possible de louvoyer dans cette dernière afin de franchir les parties les plus abruptes.

Les descentes du volet Enduro se font EXCLUSIVEMENT par la piste #12 afin d'éviter les descentes en « downhill » et ce pour des raisons de sécurité des autres skieurs. Toute descente par une autre piste entraînera la disqualification du participant.

#### Données techniques

10 km  
981m D+  
Via les pistes : Trappeur, Paddy et #11



### LIEU DU DÉPART : MONT GRAND-FONDS

Le départ aura lieu au bas du Mont Grand-Fonds (1000 ch. des Loisirs, La Malbaie), près du chalet principal, à **10h30 pour le volet Initiation**, à **11h00 pour le volet Enduro** et à **13h00 pour le volet Sprint**.

### SPRINT

Le parcours montera la piste #11 de la station de ski. Il sera possible de louvoyer dans la section délimitée à cet effet pour franchir les parties les plus abruptes.

#### Données techniques

1.27 km  
327m D+  
Via la piste #11

La participation inclut votre billet de journée complète pour l'ascension alpine au Mont Grand-Fonds. Profitez-en pour vous amuser toute la journée sur cette belle montagne.

## REMISE DES DOSSARDS

Les dossards et billets de ski randonnée seront remis de **9 h 00 à 12 h 00 le jour de l'évènement**. Vous devrez présenter une carte d'identité. Consultez l'horaire pour tous les détails.



Les 50 premiers inscrits se verront offrir un coupon pour une bière Édition 50<sup>e</sup> Anniversaire de la Microbrasserie de Charlevoix à la remise des dossards.

## STATIONNEMENT

Un stationnement est disponible gratuitement au Mont Grand-Fonds.





## CONSERVATION ET RÉCUPÉRATION DES EFFETS PERSONNELS

Il sera possible de vous changer et de laisser vos effets personnels dans le chalet de ski du Mont Grand-Fonds. Des affiches à l'intérieur vous dirigeront à la table d'inscription.

### OBLIGATIONS DU PARTICIPANT

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

Il est aussi requis d'être équipé de skis de randonnée et de peaux d'ascension. Les raquettes et souliers de courses à crampons ne sont pas permis.

Nous vous demandons d'apporter avec vous vos verres et/ou tasses pour la boisson énergétique servie au sommet. Pour des raisons écologiques et de logistique, les ravitos n'auront aucun verre ou tasse pour le service des boissons.

### 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.

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

### PERSONNES AFFECTÉES À LA SÉCURITÉ DES PARTICIPANTS

Des patrouilleurs et des bénévoles seront présents au bas, au sommet et sur le parcours afin d'assurer la sécurité de tous. Il est important que les participants respectent le corridor d'ascension afin d'assurer la sécurité de tous.

Si vous devez prendre une pause afin de reprendre votre souffle, assurez-vous de ne pas bloquer le passage aux autres participants.

## RAVITAILLEMENTS

Du ravitaillement (boissons froides) sera disponible au chalet du sommet.

## ÉQUIPEMENT

Seuls les skis de randonnée et les skis de télémark avec peaux d'ascension seront permis.

## PODIUM

Le podium se déroulera immédiatement après l'activité, vers 15 h 30, dans la salle Alphonse Desjardins, au 2<sup>e</sup> étage du chalet principal.

## HORAIRE DÉTAILLÉ

9 h – 12 h 00	Remise des dossards
10 h 30	Début de l'Initiation
10 h 50	Appel des coureurs et consignes de course (ENDURO)
11 h 00	Départ de l'Enduro
13 h 00	Départ du KMV
15 h 30	Podiums et prix de présence





## 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](mailto:info@vireenordique.com) avant dimanche le 11 février à midi.

### 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-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 du Kilomètre Vertical.

[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!**

