

GUIDE DU COUREUR 2025



TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'organisation	2
Horaire	3
Stationnement	4
Remise des dossards	4
Les parcours	5
Où dormir, où manger	6
5 km & Marche	7
Défi en équipe	8
12 km	8
17 km	9
L'Audaceux 28 km	10-11
Imprévus, abandons & blessures.....	12
Décharge du participant	13
Nos précieux partenaires.....	14

MOT DE L'ORGANISATION

Bienvenue dans l'aventure du Défi des 4 Versants Alkegen !

Cher(e) participant(e),

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous accueillons dans cette 12e édition du Défi des 4 Versants Alkegen, un événement devenu incontournable dans notre région ! Le 20 septembre prochain, vous prendrez le départ de cette expérience unique, qui rassemblera plus de 900 coureurs et coureuses, animés par un même désir : se dépasser et partager un moment inoubliable.

Le compte à rebours est lancé...

Les papillons dans le ventre commencent-ils à se faire sentir ? Vos jambes frémissent-elles d'impatience ?

Dans quelques semaines à peine, vous franchirez la ligne de départ, porté(e) par l'énergie du groupe et la beauté du parcours. Préparez-vous à vivre une aventure humaine et sportive des plus enrichissantes.

Nous tenons à exprimer notre sincère reconnaissance envers nos précieux partenaires, sans qui cet événement ne pourrait avoir lieu :

Alkegen, Desjardins, le Club Lions de Saint-Elzéar, la Municipalité de Saint-Elzéar, THEB Plomberie Chauffage, les Fêtes de Chez Nous, Armoires Berthiaume, Clinique Pro-Physio, Berthiaume Escalier ainsi que la clinique visuelle Les Audacieux, tous partenaires d'épreuves engagés.

Un merci tout aussi chaleureux à nos collaborateurs dynamiques :

La Cache à Maxime, THOR Entrepreneur Électricien, Transport Lau-Ann, Garage Auto HLR, Filgo, AURA | Architecture Design, Avantis Coopérative, ainsi que plusieurs autres entreprises locales qui contribuent à la réussite et à la magie du Défi.

À vous, participant(e)s,

Soyez prêt(e)s à vivre un moment fort, à repousser vos limites, et surtout... à vous amuser ! Ouvrez grands les yeux, le cœur léger, et laissez-vous porter par l'esprit du Défi des 4 Versants.

À très bientôt sur la ligne de départ !

— L'équipe du Défi des 4 Versants

HORAIRE

Vendredi 19 septembre 2025

REMISE DES DOSSARDS

Entre 16h00 et 20h00 au Centre de loisirs
790, rue des Loisirs, Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J2

Samedi 20 septembre 2025

Pour s'y rendre le jour de l'événement :
818, rue des Loisirs (terrain multifonctionnel)

HEURE DE DÉPART	ÉPREUVE	COMMANDITAIRE
7h45	L'AUDACEUX 28 KM	CLINIQUE VISUELLE LES AUDACEUX
9h00	17 KM	ARMOIRES BERTHIAUME
9h15	12 KM	CLINIQUE PROPHYSIO
9h25	5 KM	ALKEGEN
9h30	DÉFI EN ÉQUIPE	THEB PLOMBERIE- CHAUFFAGE
9h35	LA GRANDE MARCHE	CLUB LIONS ST-ELZÉAR
11h00	2 KM	FÊTES DE CHEZ NOUS
11h20	1 KM	DESJARDINS

<https://goo.gl/maps/tNp5tz6GEcscUQ5V9>
818, rue des Loisirs (terrain multifonctionnel)

STATIONNEMENT

Il sera possible de se stationner au Centre de Loisirs et dans la rue des Rosiers. Il y aura également de l'espace de stationnement dans la cour de l'ancienne meunerie (759 avenue Principale) et la cour de l'école sur l'avenue Principale. Des bénévoles seront présents pour vous diriger.

Lien Google map:

<https://goo.gl/maps/u9ntgyLrLZeST1gk9>



REMISE DES DOSSARDS

Il est **FORTEMENT** recommandé de récupérer son dossard la veille de l'événement afin de minimiser l'achalandage le jour de la compétition. Le chandail et vos articles que vous vous serez procurés dans votre panier d'achat lors de votre inscription seront également remis à ce moment.

Le Centre de loisirs de Saint-Elzéar sera ouvert entre 16h00 et 20h00 vendredi le 19 septembre 2025.

Pour les participants de l'extérieur de la région, il sera possible de récupérer votre dossard le jour même et ce, jusqu'à 45 minutes avant le départ de votre épreuve.

DÉFI EN ÉQUIPE

Seul le capitaine (ou un représentant) peut venir récupérer les dossards de tous les membres de son équipe. Il sera de sa responsabilité de faire la remise des dossards aux membres de son équipe.

Lien Google map: <https://goo.gl/maps/2T4M6HUdoXoYNVjk9>

790, rue des Loisirs (Centre de Loisirs)

LES PARCOURS

Le Défi des 4 Versants Alkegen accueillera des participants sur ses parcours pour une 12e édition en 2025. Le nombre et les parcours des différentes épreuves ont évolué durant les douze dernières années.

En 2025, ce sont 6 parcours pour 8 épreuves qui sont offerts aux participants. Le choix des parcours est déterminant pour conserver son caractère unique au Défi des 4 Versants. Identifiées comme des parcours en sentiers, certaines sections peuvent s'avérer un peu plus techniques et boueuses.

La grande majorité des sections se retrouvent sur des propriétés privées. C'est grâce à ces propriétaires que le Défi connaît cette année sa 12e édition. Par souci de respect de leur environnement et pour éviter que les participants s'y retrouvent avant ou après le jour de l'événement, nous ne dévoilons pas le lieu exact des sentiers. Cependant, les parcours à haut niveau suivront afin de respecter les exigences d'Athlétisme Québec.

Notre événement souhaite conserver un caractère propre et soucieux de l'environnement. Nous recommandons les contenants d'eau réutilisables. Des verres de carton seront tout de même distribués dans les points d'eau. Merci de ne pas laisser de déchets (papier, bouteilles, verres, etc.) sur le sol. Des poubelles sont prévues à cet effet.

Les points d'eau

Vous retrouverez des points d'eau avec bénévoles aux 3 km (approximativement) sur la totalité des parcours du 5, 12, 17 km et le Défi en équipe. Pour le parcours du 28 km, ce sont 4 ravitos qui seront installés.

Animaux de compagnie

Veuillez prendre note qu'il est strictement interdit de parcourir les sentiers du Défi des 4 Versants Alkegen avec votre animal de compagnie. Merci de votre compréhension.

Poussette

Nos parcours sont difficilement accessibles en poussette et donc non autorisées.

Où dormir

Le Défi des 4 Versants est un événement de course à pied en plein coeur de la Nouvelle Beauce, en Chaudière-Appalaches. Notre région regorge de paysages magnifiques et d'activités à faire. Pourquoi ne pas agrémenter votre participation au Défi d'une nuit dans notre terroir?

Située à Scott, la Cache est un endroit de prédilection que nous recommandons. L'hôtel est situé à 16 minutes de Saint-Elzéar et offre différentes options d'hébergement, un restaurant, un spa et bien plus encore.



Où manger

Nous offrons gratuitement différentes collations à la fin de votre épreuve. Il y a également une cantine, où il est possible de se procurer breuvages, hots-dogs et autres grignotines (prévoir \$).

Envie de prolonger l'expérience autour d'un bon repas ?

Nos partenaires Le Verger à Ti-Paul, le Blanc Vanille, La Cache et Toujours Mikes vous accueillent avec des menus mettant à l'honneur les saveurs locales ou du moment. Profitez-en pour découvrir les produits de notre belle région dans une ambiance chaleureuse.

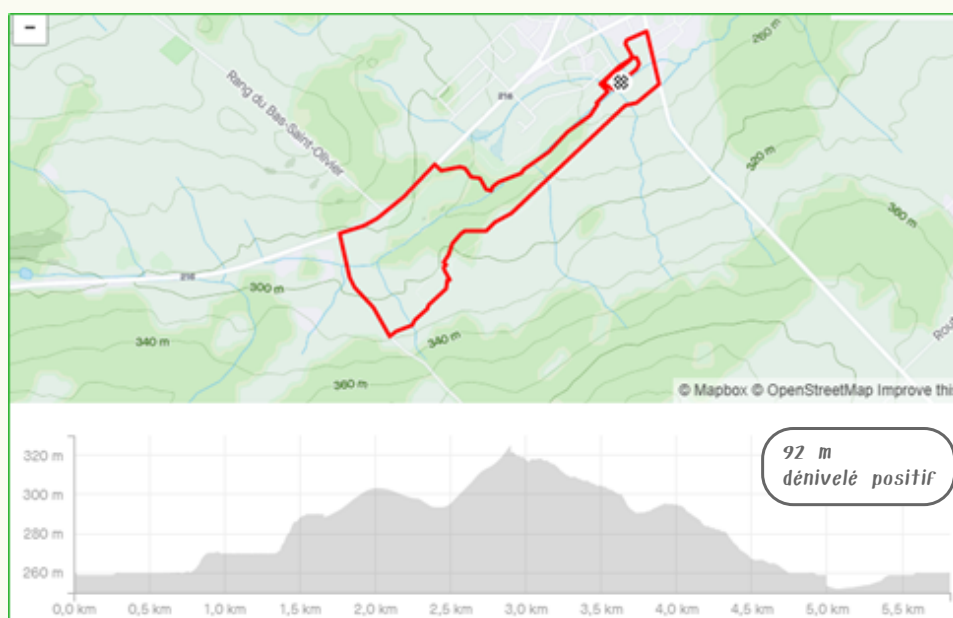
Notre partenaire Marché d'Alimentation Vallée offre également de nombreux produits prêts à manger, ainsi que tout produit d'épicerie que vous pourriez rechercher.



Le 5 km Alkegen



C'est un parcours unique longeant la petite rivière Savoie. Pour les habitués du parcours, ce dernier a quelque peu changé sur le premier kilomètre en raison d'un nouveau développement domiciliaire. Sa longueur a augmenté d'un peu moins de 100 m. Cette nouvelle section inclut une courte partie avec un sol humide et irrégulier. La première moitié se fait en montée dans les magnifiques sentiers de ski de fond et la dernière moitié descend sur des propriétés privées qui vous rappellent la beauté de nos paysages forestiers et agricoles.



La GRANDE marche LIONS



Empruntant en partie le parcours du 5 km Alkegen, la GRANDE marche Lions se veut une épreuve participative et est conséquemment non chronométrée. Tout en découvrant des environnements variés, les marcheurs pourront contempler des sentiers utilisés pour la raquette et le ski de fond en hiver. Les sentiers seront également empruntés par les coureurs du Défi. Il est important de garder sa droite pour ne pas nuire aux participants des autres épreuves. De plus, il est demandé de ne pas marcher en gros peloton, ce qui obstrue le passage des coureurs. Cette épreuve nécessite de porter de bons souliers de marche.

Le Défi en équipe THEB Plomberie-Chauffage



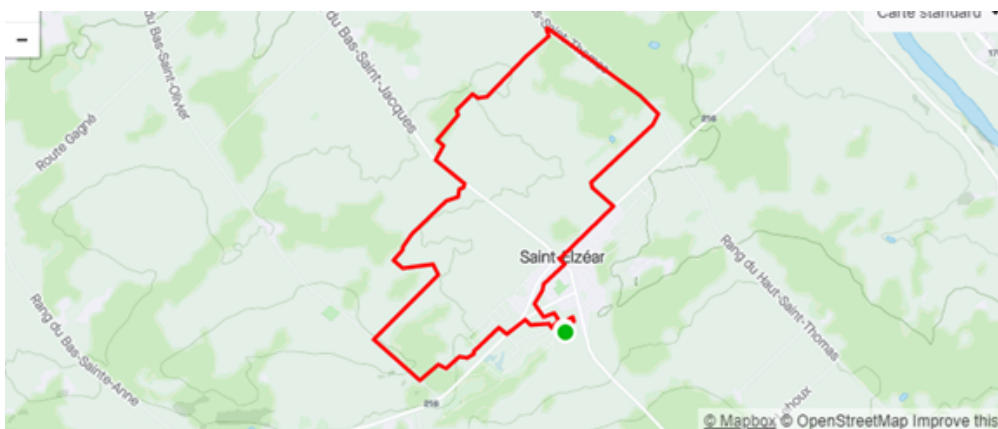
Il a fait l'unanimité, le Défi en équipe est de retour en 2025, mais cette fois-ci, avec une toute nouvelle formule. Cette épreuve est réservée aux gens souhaitant relever le défi en équipe de 3 à 4 participants. Suite à la consultation de plusieurs participants de nos éditions précédentes, le défi en équipe se déroulera de manière simultanée pour tous les coureurs sur le parcours du 5 km. En d'autres termes, tous les coureurs fouleront la ligne de départ en même temps, courront le 5 km et le cumulatif des 3 meilleurs temps sera pris en compte pour déterminer la performance de l'équipe.

Cette nouvelle formule permet à tous les coureurs de s'encourager et à leurs supporteurs de se réunir sur le site de l'événement et ainsi contribuer à l'esprit d'équipe tant recherché. Pour plus de détails à propos du dénivelé et du parcours, svp vous référer à la page précédente (voir 5 km).

Le 12 km Clinique Prophysio



Cette épreuve est sans doute la chouchoue de bien des participants en raison de ses points de vue, de son dénivelé et des endroits visités. Un moment on se retrouve dans un champ, un autre au Verger à Ti-Paul et ensuite dans une magnifique érablière. Des sentiers battus, des chemins rocaillieux ou de l'herbe coupée sont certaines des différentes textures qui se présenteront sous vos pieds. Un parcours amusant qui saura vous procurer un sentiment de dépassement de soi.



NOUVEAU 17,7 km Armoires Berthiaume



Cette année, le comité est très fier de présenter sa toute nouvelle mouture du 17,7 km, qui offre un point de vue jamais encore emprunté. Il est toujours conçu pour les coureurs qui aiment relever des défis ou pour ceux qui n'en ont pas assez de 12,5 km. Soyez prêts à découvrir une nouvelle section exclusive au 17,7 km afin de totaliser un dénivelé positif de 328 m sur le parcours entier. Une distance digne de mention, qui espérons le, vous donnera le goût d'y revenir.



L'Audaceux 28 km



Une Vue Imprenable sur la région, ses collines et ses couleurs

Notre déjà très populaire 28 km est une course en sentier qui vous fera découvrir des endroits que très rarement parcourus. Le parcours n'est pas dévoilé avant la journée de l'événement pour des raisons de respect envers les propriétaires qui ont accepté l'accès à leur propriété.

Le participant qui s'inscrit à cette épreuve doit être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve à laquelle il s'est inscrit et être parfaitement préparé pour cette dernière (notamment être en bonne santé générale et avoir suivi un entraînement physique adéquat pour l'épreuve visée).

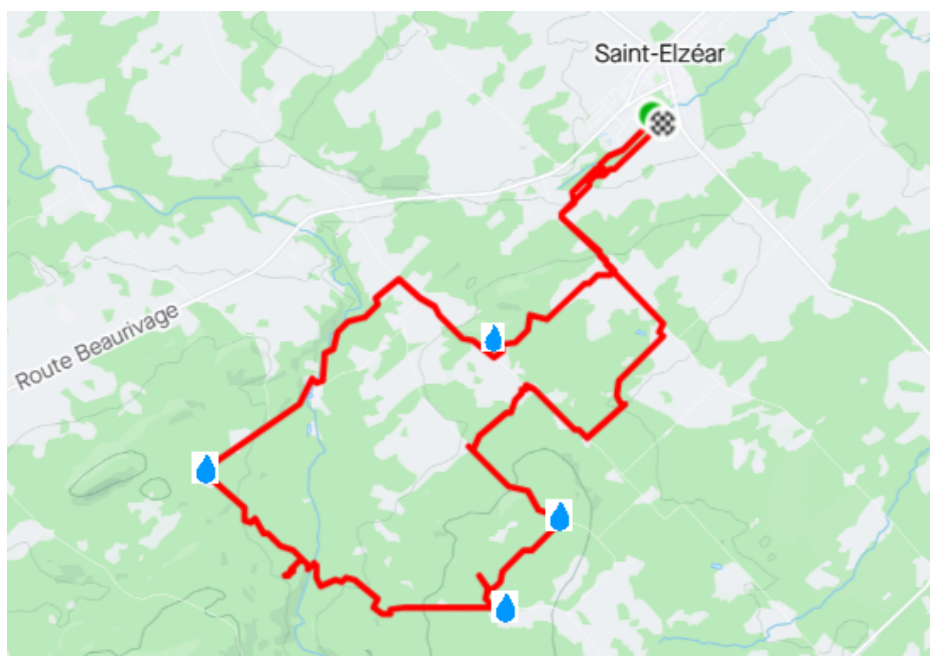
À quoi s'attendre: des montées et des descentes de plus de 250m se succèdent pour atteindre le Haut du rang St-Olivier et le Mont Cosmos. Une traversée de rivière sécuritaire peut causer des pieds mouillés et une montée d'adrénaline.

INFORMATIONS DE PARCOURS

	Horaire de départ	7h30 réunion d'avant-course 7h45 Départ
	Distance	28 km
	Dénivelé	+/- 830 m
	Temps limite	4,5 heures (12h15)
	Stations (ravito)	4

Récupération du dossard le vendredi 19 septembre 2025 (recommandé).
Une courte réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le départ pour vous donner les dernières informations concernant les conditions et l'état du parcours.

L'Audaceux 28 km

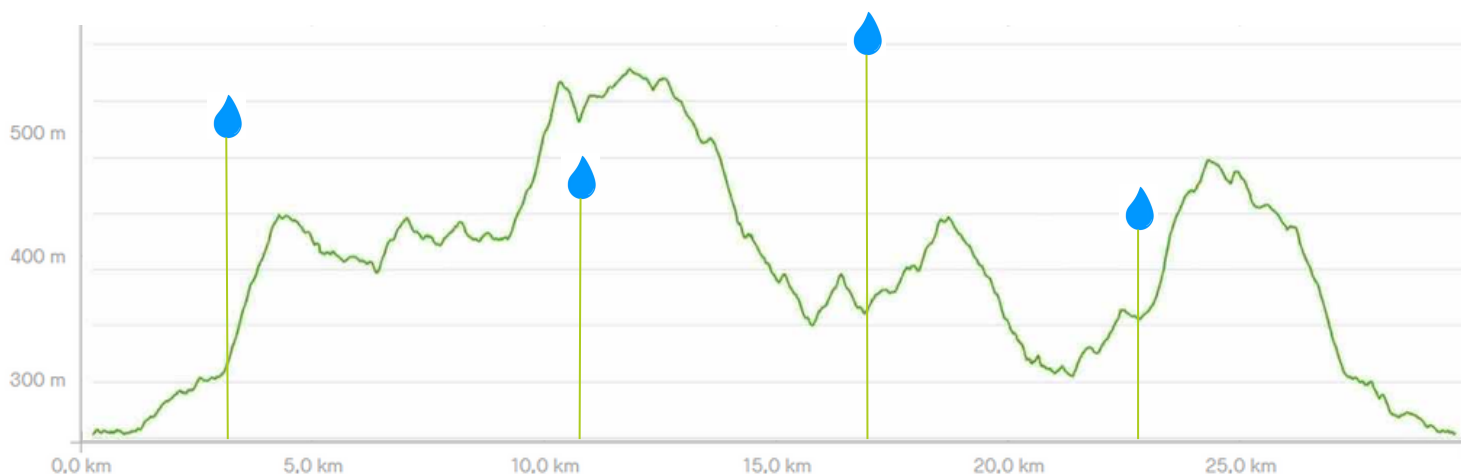


STATIONS

4 stations seront installées sur le parcours

- 3,5 km : Station d'eau
- 11 km ravito : Eau, Gatorade, et autres*
- 17 km ravito : Eau, Gatorade et autres*
- 23 km : Station d'eau

*Autres: fruits et autres collations à confirmer



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le participant devra valider son matériel obligatoire lors de la récupération de son dossard.

Afin d'assurer la sécurité et l'autonomie du participant, voici les articles obligatoires:

- Sac d'hydratation comprenant une capacité de liquide de 1L,
- Un cellulaire chargé à plus de 90 %,
- Des collations vous procurant de l'énergie.

IMPRÉVUS, ABANDONS OU BLESSURES

Pour toutes les épreuves sauf le 28 km : Des bénévoles à vélo rouleront tout au long du parcours pour assurer une assistance rapide.

Pour le 28 km exclusivement : Les bénévoles présents aux ravitos vous demanderont votre nom. Merci d'être courtois. Cette mesure vise à assurer le recensement rigoureux de tous les participants de cette épreuve.

EN CAS D'INCIDENT, VEUILLEZ COMPOSER LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE PRÉSENT SUR VOTRE DOSSARD.

En cas d'abandon ou de blessure mineure causant un arrêt de votre épreuve: veuillez informer le bureau d'inscription, que vous trouverez sous le chapiteau de l'événement. Cette mesure est mise en place afin d'assurer la sécurité de tous les participants.

Des équipes de premiers soins sont également présentes sur le parcours; service assuré par Dessercom. Dans un cas de blessure sérieuse, le participant sera pris en charge et recevra les soins nécessaires selon la gravité.

POUR TOUT ACCIDENT OU DANGER MAJEUR, COMPOSEZ LE 911.



DÉCHARGE DU PARTICIPANT

Chaque coureur qui participe au Défi des 4 Versants Alkegen le fait en connaissance de cause, sachant que de tels événements comportent une certaine part de risques : chutes, accidents, présence d'animaux ou d'insectes sur le parcours, etc. C'est pourquoi le respect des règlements est impératif. Votre sécurité est au cœur de notre préoccupation. C'est en agissant ensemble que nous minimiserons ces risques.

- Je reconnais que la pratique de la course à pied comporte l'existence de dangers et risques réels de blessures et d'accidents.
- Je déclare connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et j'accepte librement de les courir.
- Je déclare avoir les capacités physiques requises pour terminer le défi en toute sécurité.
- Je déclare avoir pris connaissance des règlements de sécurité du Défi des 4 Versants Alkegen ainsi que le règlement spécifique de l'engagement du participant et j'accepte de m'y conformer.
- Je décharge et libère le Défi des 4 Versants Alkegen et chacun de ses membres et partenaires de toutes responsabilités ou obligations à l'égard d'accidents, de négligence ou de tout autre inconvénient pouvant survenir lors de ma participation à cette activité (pendant, avant ou après).

BON DÉFI ! MERCI DE VOTRE PRÉSENCE

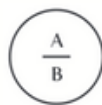
ALKEGEN

les
AUDACIEUX
clinique visuelle

Pro
PHYSIO



THEB
plomberie & chauffage



**ARMOIRES
BERTHIAUME**

 **Desjardins**
Caisse de La Nouvelle-Beauce



-filgo

 **Avantis**
Coopérative



A U R A


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC
Luc Provençal
Député de Beauce-Nord


LA CACHE
HÔTEL | CHALET | SPA

**TRANSPORT
LAU-ANN
THC**
HAROLD CARRUTHERS

