

GUIDE DU COUREUR 2026



TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'organisation	2
Horaire	3
Stationnement	4
Remise des dossards	4
Les parcours	5
Matériel en consignation («drop»).....	6
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 à cette 13e édition du Défi des 4 Versants Alkegen, un événement devenu incontournable dans notre région ! Le 19 septembre prochain, vous prendrez le départ de cette expérience unique, qui rassemblera plus de 1,000 coureurs, coureuses et marcheurs animés par un même désir : se dépasser et partager un moment inoubliable.

Le compte à rebours est maintenant 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, Filgo, 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, AURA | Architecture Design, Avantis Coopérative, Électricité de Beauce, Climatisation BP, Hershey, Promutuel Assurance, Jason Groleau Député de Beauce 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 18 septembre 2026

REMISE DES DOSSARDS

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

Samedi 19 septembre 2026

Pour se rendre à l'événement :
818, rue des Loisirs (terrain multifonctionnel)

HEURE DE DÉPART	ÉPREUVE	COMMANDITAIRE
8h00	L'AUDACEUX 28 KM	CLINIQUE VISUELLE LES AUDACEUX
8h30	17.5 KM	CLINIQUE PROPHYSIO BERTHIAUME ESCALIER
9h00	12.5 KM	THEB PLOMBERIE-CHAUFFAGE FILGO
9h20	5.5 KM 5.5 KM ADO	ALKEGEN
9h22	DÉFI EN ÉQUIPE	ARMOIRES BERTHIAUME
9h35	LA GRANDE MARCHÉ	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 est possible de se stationner aux endroits suivants:

- 716 avenue Principale (Église et école Notre-dame)
- 731 avenue Principale (Meunerie St-Elzéar)
- 655 rue des Rosiers (stationnement municipal)
- 808, rue des Loisirs (Centre de Loisirs)
- 818, rue des Loisirs (stationnement municipal)
- 585, rue des Fondateurs (Garage Municipal)

Des bénévoles seront présents pour vous diriger.



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 18 septembre 2026.

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 son représentant) peut récupérer les dossards de l'ensemble de l'équipe. Il lui reviendra ensuite de les distribuer à ses coéquipiers.

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

790, rue des Loisirs (Centre de Loisirs)

LES PARCOURS

Le Défi des 4 Versants Alkegen revient pour une 13e édition en 2026 avec 6 parcours, pour un total de 8 épreuves.

Les parcours, principalement en sentiers, font partie du caractère unique du Défi. Certaines sections peuvent être plus techniques et boueuses.

La majorité des sentiers sont situés sur des propriétés privées. Par respect pour les propriétaires et leur environnement, leur emplacement exact n'est pas dévoilé avant l'événement. Les parcours respecteront toutefois les exigences d'Athlétisme Québec.

Environnement

Le Défi s'engage à limiter son impact environnemental. Apportez votre contenant d'eau réutilisable; des verres en carton seront aussi disponibles aux points d'eau. Merci de ne laisser aucun déchet sur les parcours et d'utiliser les poubelles prévues à cet effet.

Les points d'eau et collations

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 sont disponibles. Une collation d'après-course est également offerte aux participants des différentes épreuves à la fin de celles-ci.

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.

Matériel en consignation («drop»)

Il est possible de laisser vos objets dans un casier au local de la piscine, situé au terrain multifonctionnel. Veuillez prévoir un cadenas.

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 (hôtel ou chalets), 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, poké bowl (quantité limitée) et autres grignotines (prévoir argent comptant \$).

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.

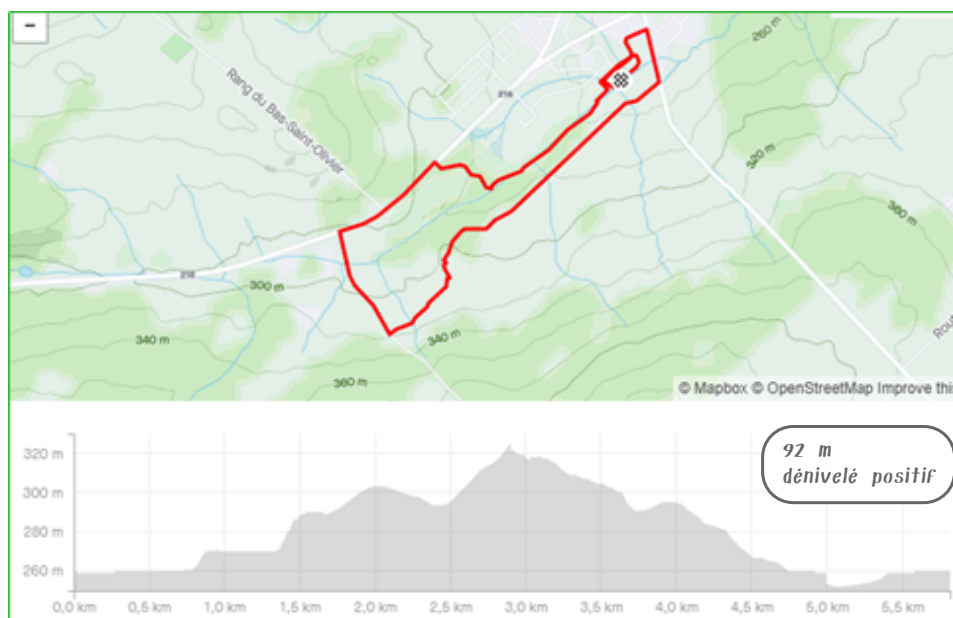
Notre partenaire, le Marché d'Alimentation Vallée, offre également un grand choix de plats prêts à manger ainsi que tous les produits d'épicerie que vous pourriez rechercher.



Le 5.5 km Alkegen



C'est un parcours unique longeant la petite rivière Savoie. Pour les habitués, le tracé a quelque peu changé sur le premier kilomètre en raison d'un nouveau développement domiciliaire, augmentant sa longueur d'un peu moins de 100 m. Cette nouvelle section inclut un court passage au sol humide et irrégulier. La première moitié s'effectue en montée dans les magnifiques sentiers de ski de fond, tandis que la seconde moitié descend à travers des propriétés privées qui vous rappelleront la beauté de nos paysages forestiers et agricoles.



La GRANDE marche LIONS



Empruntant en partie le parcours du 5.5 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 sont 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 Armoires Berthiaume



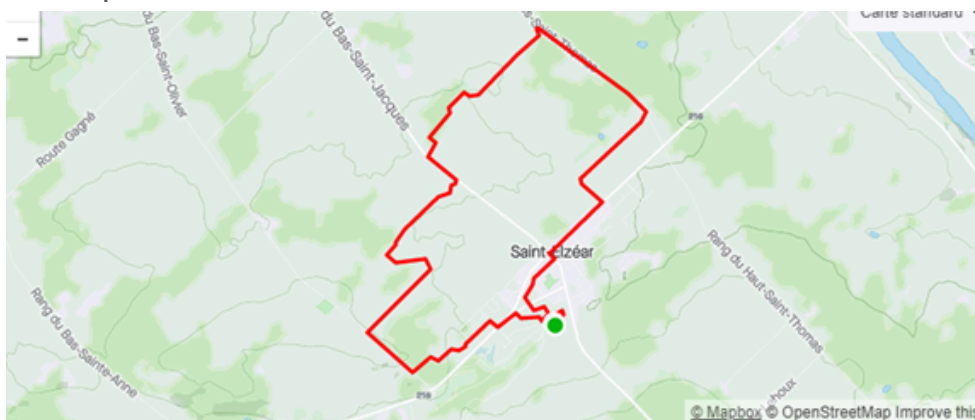
Il a fait l'unanimité, le Défi en équipe est de retour en 2026, mais revampé selon la formule adoptée en 2025. Cette épreuve est réservée aux gens souhaitant relever le défi en équipe de 3 à 4 participants. Le défi en équipe se déroule de manière simultanée pour tous les coureurs sur le parcours du 5.5 km. En d'autres termes, tous les coureurs fouleront la ligne de départ en même temps, courront le 5.5 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 5.5 km).

Le 12.5 km THEB et Filgo



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 rocailleux, un champs fraîchement coupé ou de l'herbe sont certaines des différentes textures qui se présenteront sous vos pieds. Un parcours amusant qui saura vous procurer un sentiment de dépassement de soi.



Le 17.5 km Pro-physio et Berthiaume Escalier

Le tracé de ce parcours est de retour pour une 2e année consécutive. Il est totalement 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 section exclusive au 17.5 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 d'ouvrir 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.

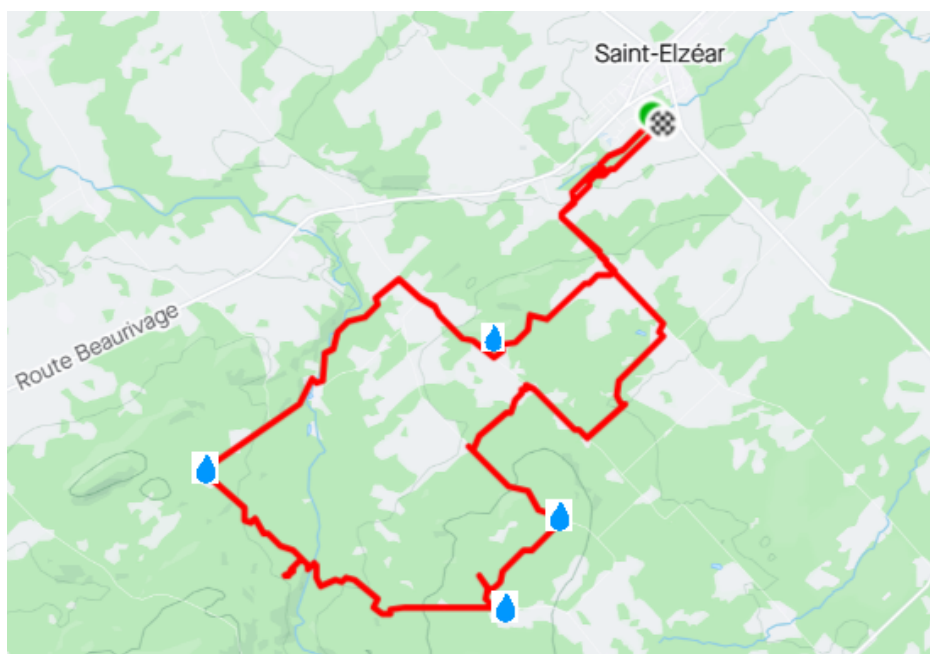
INFORMATIONS DE PARCOURS

	Horaire de départ	7h45 réunion d'avant-course 8h00 Départ
	Distance	28 km
	Dénivelé	+/- 830 m
	Temps limite	4,5 heures (12h30)
	Stations (ravito)	4

Récupération du dossard le vendredi 18 septembre 2026 (recommandé).

Une courte réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le départ pour vous partager les dernières informations concernant les conditions et l'état du parcours.

L'Audaceux 28 km



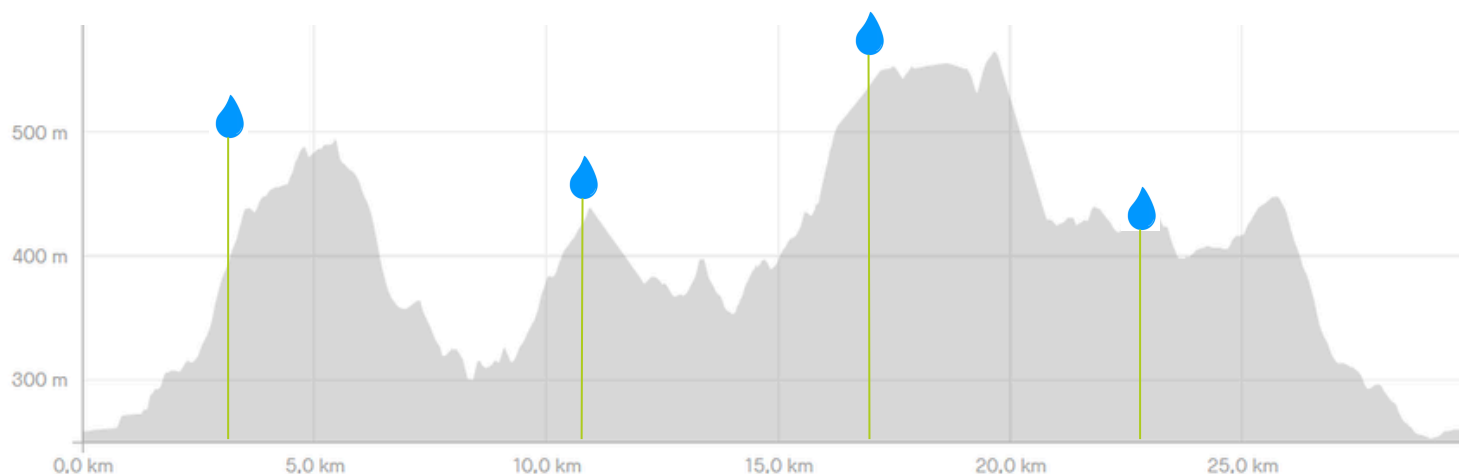
STATIONS



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 NUMÉRO SUR VOTRE DOSSARD.



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



ARMOIRES
BERTHIAUME



Desjardins
Caisse de La Nouvelle-Beauce



AURA

