



# **La Trail du Parc des Îles**

**AU PROFIT DE LA  
FONDATION DU CÉGEP DE VALLEYFIELD**

## **CAHIER DU PARTICIPANT 2025**



[La Trail du Parc des îles](#)

## DESCRIPTION DE L'ÉVÉNEMENT

Venez fêter l'arrivée du printemps avec nous en participant à nos défis de course à pied dans les merveilleux sentiers du Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée. Le but de cet avant-midi est de favoriser une santé mentale positive auprès de la population par l'activité physique. Cette troisième édition vise, entre autres, à financer l'achat de vélos dans le but de faciliter la pratique d'activités physiques, au quotidien, chez la population collégiale. Les fonds supplémentaires seront versés à la Fondation pour appuyer sa mission de soutenir les étudiant(e)s dans la réussite de leur projet académique, de les aider à s'épanouir selon leur plein potentiel et de contribuer aux améliorations des lieux qui leur sont destinés.

## INFORMATIONS

|                 |                                                                                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DATE</b>     | <b>SAMEDI, 12 AVRIL 2025</b>                                                                                                                                     |
| <b>OÙ</b>       | Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée :<br>240, rue Saint-Laurent, Salaberry-de-Valleyfield, QC J6S 6B9                                                       |
| <b>POUR QUI</b> | Pour celles et ceux (peu importe l'âge) qui souhaitent relever un défi pour le simple plaisir de bouger et prendre l'air, tout en participant à une bonne cause. |
| <b>INFO</b>     | Pour toutes questions, contactez :<br>Angèle Michaud - <a href="mailto:angele.michaud@cegepvalleyfield.ca">angele.michaud@cegepvalleyfield.ca</a>                |



## INSCRIPTION

**Lien : [Coollecto - Fondation](#)**

**Date limite pour s'inscrire : jeudi, 10 avril à minuit.**

*Il sera possible de s'inscrire sur place, le matin de l'événement, au plus tard 30 minutes avant le départ de la course choisie. Payable en argent comptant et avec le montant exact.*

Nos parcours sont principalement dans les sentiers de terre, mais certains passages sont sur l'asphalte des pistes cyclables ou sur le gazon. Après un départ sur la plage, vous commencerez votre course dans les petits sentiers situés sur l'île Papineau, pour ensuite longer le canal et vous diriger vers l'île des Frères. Le parcours est surtout sur le plat, avec un très faible dénivelé. Le niveau de difficulté technique est faible. À certains endroits, vous constaterez une présence de roches, de racines et de branches, ce qui ajoutera du piquant à votre course (voir la carte des parcours plus bas).

| DISTANCE | QUOI                                                                                            | HEURE DE DÉPART | COÛT*  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|
| 10 KM    | COURSE                                                                                          | 8 H 50          | 30 \$  |
| 5 X 2 KM | DÉFI ENTREPRISE :<br>COURSE À RELAIS                                                            | 8 H 50          | 300 \$ |
| 5 KM     | COURSE ET MARCHÉ                                                                                | 10 H 20         | 30 \$  |
| 3 KM     | COURSE ET MARCHÉ                                                                                | 11 H 15         | 20 \$  |
| 1 KM     | COURSE ET MARCHÉ<br>(Seulement pour les <b>10 ans et moins</b> , accompagnateur(-trice) permis) | 11 H 55         | 10 \$  |

\*Pour les participant(e)s de 17 ans et moins et les étudiant(e)s du Cégep de Valleyfield, les frais d'inscriptions sont de 15 \$, peu importe la distance choisie. Une preuve étudiante sera exigée sur place.

**IMPORTANT :** Normalement, il n'y a plus de neige dans les sentiers à cette date. Par contre, dans le cas contraire, le parcours sera modifié pour éviter d'endommager les sentiers, mais surtout pour des raisons de sécurité. La piste cyclable et le chemin de terre principal faisant le tour du parc seront alors principalement utilisés.



## DÉFI ENTREPRISE

Formez une équipe et inscrivez-vous à la course à relais (5 x 2 km) pour faire bouger vos employé(e)s et ainsi favoriser le bien-être dans votre milieu de travail. Portez les couleurs de votre entreprise le jour de l'événement et venez prendre l'air pour une bonne cause!

## RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

Vous pourrez récupérer votre dossard le matin même de la course, accessible par l'entrée principale située en avant du chalet, à compter de 8 h. Il est recommandé d'arriver au minimum 45 minutes avant l'heure de votre départ, considérant qu'il faut marcher 15 à 20 minutes du stationnement au chalet d'accueil.

## TEMPS DE COURSE ET RÉSULTATS

Les dossards ne comprendront aucune puce. Un gros chronomètre situé à l'arrivée sera le seul indicateur de votre performance. Des médailles seront remises aux trois premières femmes et aux trois premiers hommes de chaque distance. Le plaisir de bouger en plein air pour une bonne cause est le principal objectif de l'événement. L'aspect compétitif est mis de côté.

## PLAN DES PARCOURS



## AUTRES INFORMATIONS

- Les toilettes disponibles sur le site sont situées au chalet d'accueil. Pour y accéder, il faut utiliser les portes d'accès extérieurs puisque l'intérieur du chalet sera utilisé seulement pour la récupération des dossards.
- Des collations seront offertes à l'arrivée des participant(e)s : jus, fruits, barres tendres (avec et sans arachides), etc.
- Les gens qui auront participé à l'un des parcours seront admissibles à un tirage de prix de présence. Un coupon de participation sera remis en même temps que le dossard. Les prix seront tirés après chaque remise de médailles sur le podium.
- Les dossards n'auront pas de puces en raison des prix élevés de ces dernières et pour permettre d'amasser le plus de fonds possible. Un chronomètre servira de référence pour les temps d'arrivée.

## PLAN DU SITE ET INSTALLATIONS



## STATIONNEMENT

---

Vous pourrez stationner votre véhicule dans le grand stationnement situé au guichet Ouest (voir le plan ci-dessous). Celui-ci se situe à la hauteur de la 6e et de la 7e avenue, sur la rue Saint-Laurent.

Du stationnement, vous devrez marcher environ 15 à 20 minutes pour vous rendre jusqu'au chalet. Pour cette petite marche, suivez le sentier jaune longeant la rivière Saint-Charles.



## HORAIRE DÉTAILLÉ

---

|         |                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 h     | Arrivée des premiers participant(e)s + début de la distribution des dossards, chandails et coupons de tirage |
| 8 h 50  | Départ pour le 10 km (course) et défi entreprise                                                             |
| 10 h 05 | Remise des médailles pour le 10 km et défi entreprise.<br>Tirage de prix de présence.                        |
| 10 h 20 | Départ pour le 5 km (marche et course)                                                                       |
| 11 h    | Remise des médailles pour le 5 km.<br>Tirage de prix de présence.                                            |
| 11 h 15 | Départ pour le 3 km (marche et course)                                                                       |
| 11 h 55 | Départ pour le 1 km (marche et course)                                                                       |
| 12 h 15 | Remise des médailles pour le 1 km et 3 km.<br>Tirage de prix de présence.                                    |
| 12 h 45 | Fin des activités                                                                                            |

**BONNE CHANCE!**