

**4<sup>e</sup> ÉDITION**



# **LA TRAIL**

**du Parc-des-Îles**

**11 AVRIL 2026**

AU PROFIT DE LA  
**Fondation**  
du Cégep de Valleyfield

# **GUIDE DU PARTICIPANT 2026**



[La Trail du Parc des îles](#)



La Trail du Parc des îles



## OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT

La Fondation ainsi que le Noir et Or du Cégep de Valleyfield vous invite à venir fêter l'arrivée du printemps 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 quatrième édition vise, entre autres, à financer l'équipe de cross-country Noir et Or du Cégep de Valleyfield. 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, 11 AVRIL 2026</b>
<b>OÙ</b>	Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée : 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 : Vanessa Ringuette <a href="mailto:vanessa.ringuette@cegepvalleyfield.ca">vanessa.ringuette @cegepvalleyfield.ca</a>



## INSCRIPTION

Lien : [Coolecto - Fondation](#)

Date limite pour s'inscrire : jeudi le 9 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.*



## PARCOURS

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).

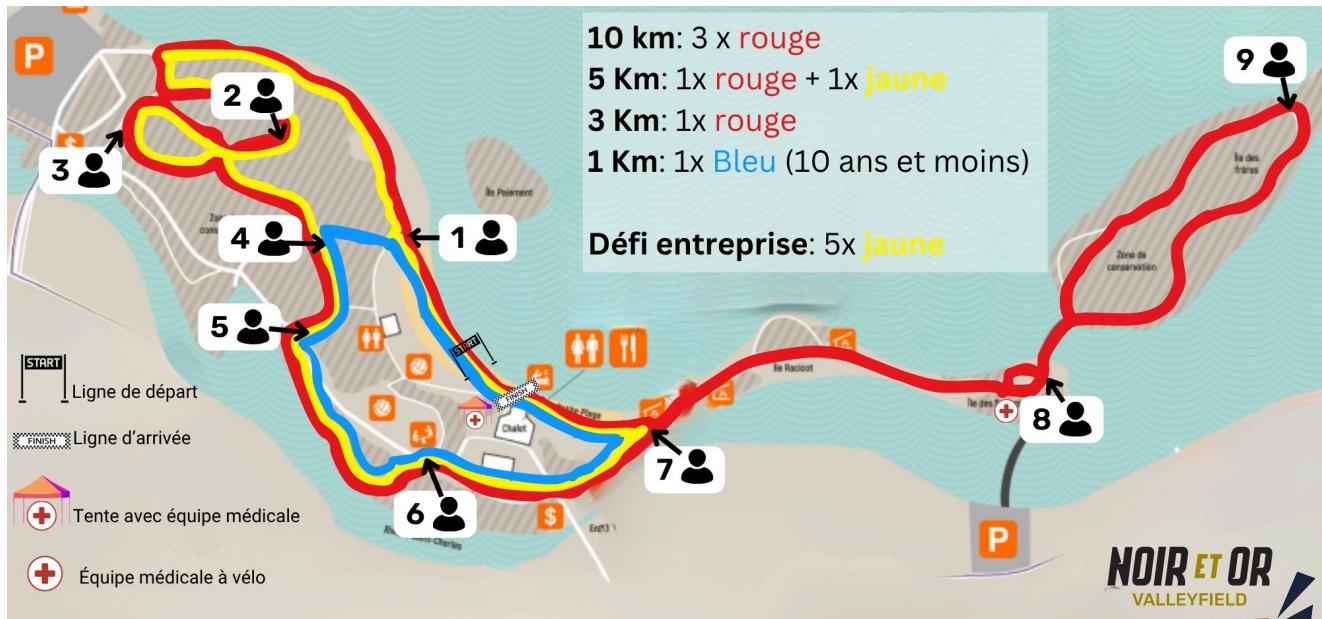
DISTANCE	QUOI	HEURE DE DÉPART	COÛT*
<b>10 KM</b>	DÉFI ENDURANCE : COURSE	8 H 50	40 \$
<b>5 X 2 KM</b>	DÉFI ENTREPRISE : COURSE À RELAIS	8 H 50	350 \$
<b>5 KM</b>	DÉFI ÉNERGIE : COURSE ET MARCHE	10 H 20	30 \$
<b>3 KM</b>	DÉFI PLAISIR : COURSE ET MARCHE	11 H 15	25 \$
<b>1 KM</b>	DÉFI JEUNESSE : COURSE ET MARCHE <small>(Seulement pour les 10 ans et moins, 1 accompagnateur(-trice) gratuit permis, autre accompagnateur(trice) 15\$ )</small>	11 H 55	15 \$

\*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 20 \$, peu importe la distance choisie. Une preuve étudiante sera exigée sur place.





## PLAN DES PARCOURS



## TEMPS DE COURSE ET RÉSULTATS

### Nouveauté

Cette année, les dossards comprendront une puce électronique jetable, permettant à chaque participant d'obtenir leur temps précis! Un grand chronomètre sera également installé à la ligne d'arrivée à titre indicatif.

Des médailles seront remises aux trois premières femmes et aux trois premiers hommes de chaque distance. Tous les enfants inscrits au 1 km recevront une médaille de participation.

Le plaisir de bouger en plein air pour une bonne cause demeure l'objectif principal de l'événement ; l'aspect compétitif est volontairement mis de côté.





La Trail du Parc des îles

## DÉFI ENTREPRISE



Formez une équipe de 3 à 5 participants 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!





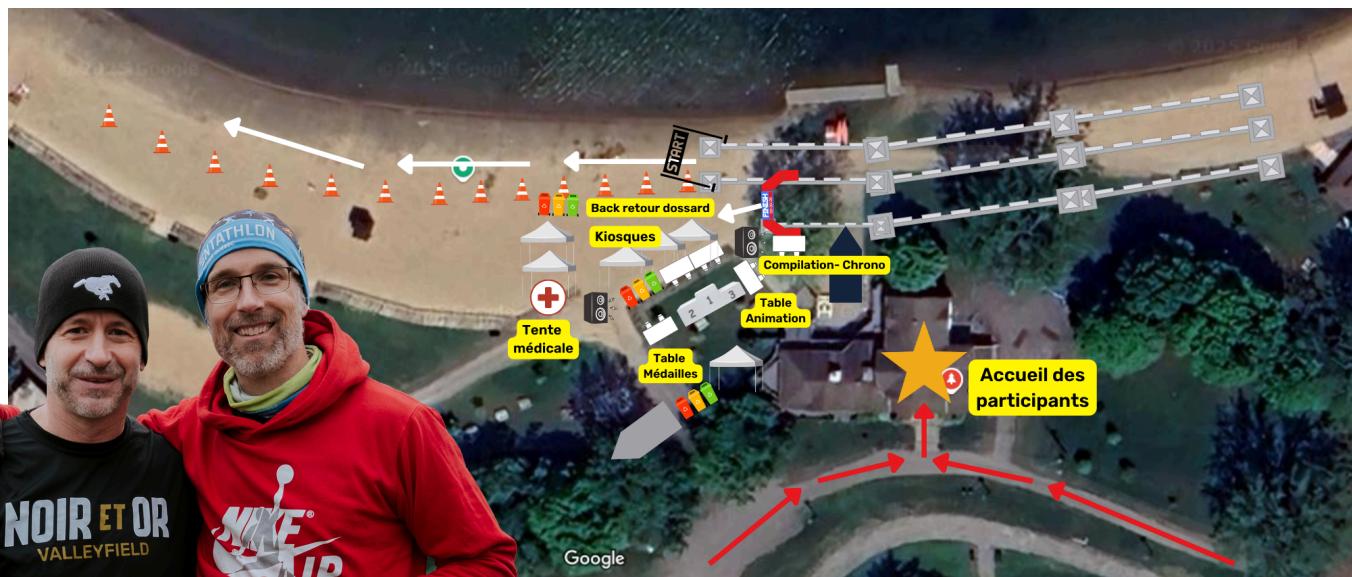
## RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

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, car une marche de 15 à 20 minutes est nécessaire pour se rendre au chalet d'accueil.

## 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, tels que jus, fruits, barres tendres (avec et sans arachides), etc.
- Les participants de l'un des parcours, seront admissibles à un tirage de prix de présence. Le coupon du tirage sera distribué en même temps que le dossard. Les prix seront tirés suite à la remise de médailles sur le podium.

## 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 du DÉFI ENDURANCE (10 km course) et DÉFI ENTREPRISE
10 h 05	Remise des médailles pour le 10 km et défi entreprise. Tirage de prix de présence.
10 h 20	Départ pour le DÉFI ÉNERGIE 5 km (marche et course)
11 h	Remise des médailles pour le 5 km. Tirage de prix de présence.
11 h 15	Départ pour le DÉFI PLAISIR 3 km (marche et course)
11 h 55	Départ du DÉFI JEUNESSE (1km marche et course)
12 h 15	Remise des médailles pour le 1 km et 3 km. Tirage de prix de présence.
12 h 45	Fin des activités



**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.



# BONNE CHANCE!



La Trail du Parc des îles



## VARIÉTÉ DES TERRAINS

---

- Sentiers de terre (roches, racines, branches)
- Asphalte (piste cyclable)
- Gazon
- Sable

## DÉNIVELÉ

---

- Sur terrain plat
- Faible dénivelé
- Niveau de difficulté technique faible

## ESPRIT DÉCOUVERTE

---

- Partir sur la plage
- Parcourir des sentiers de l'Île Papineau
- Suivre le canal
- Emprunter le chemin de l'Île des Frères