

- 5 KM
- 10 KM
- 20 KM
- 30 KM
- 45 KM
- 65 KM



SAMEDI 15 JUIN 2024

NOTOS

ULTRA TRAIL



GRAND DÉFI
VICTORIANVILLE

GUIDE DU PARTICIPANT

Fruit d'Or



CÉGEP DE
VICTO RIAVILLE

MOT DE L'ORGANISATEUR

En trois ans à peine, le NOTOS ULTRA TRAIL est devenu l'un des plus importants événements de course en sentier au Québec. De 250 la première année, il est passé à 700 en 2023, puis on s'attend à ce qu'il franchisse le cap des 1000 coureurs en 2024.

La beauté du paysage, la générosité des ravitos, ainsi que la qualité de l'accueil des employés et bénévoles fait de la course de Victoriaville un incontournable pour des athlètes de partout dans le monde.

Et la croissance se poursuivra encore plusieurs années!

Vous trouverez au sein de ce guide tout ce que vous devez savoir en prévision de votre prochain séjour parmi nous. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions : info@granddefi.qc.ca.

L'ORGANISATION DU GRAND DÉFI

Le Grand Défi de Victoriaville est un organisme à but non lucratif créateur d'événements sportifs d'envergure, ancré dans la région des Bois-Francs depuis plus de 25 ans. L'organisation met en oeuvre annuellement six événements majeurs auxquels plus de 9000 personnes s'inscrivent pour prendre le départ.

Du lot, on dénombre des athlètes professionnels et amateurs, mais aussi des familles et des enfants qui s'initient à l'activité physique.

Au fil des ans, ce sont des milliers de spectateurs qui se sont rendus sur le site de nos différents événements et qui ont permis d'engendrer des retombées économiques et touristiques d'importance pour la région de Victoriaville.

MISSION

Encourager, appuyer et soutenir un mode de vie actif pour la population du Centre-du-Québec, en offrant l'opportunité de vivre des événements sportifs accessibles à tous, dans le plaisir.

Vous bougez? Mission accomplie !

VISION

Positionner nos événements parmi les plus accessibles, innovants, performants et agréables dans une perspective où la région est en mode d'amélioration continue de sa participation active.

VALEURS

Dépassement
Entraide
Fierté
Inspiration

INSCRIPTIONS, TROUSSES ET DOSSARDS

Aucune inscription sur place ne sera acceptée pour les distances de 20km, 30km, 45km et 65km.

Les trousse des coureurs (puces et dossards) seront remises sous présentation d'une pièce d'identité valide. Si vous venez chercher le dossard d'un autre coureur, apportez une preuve qu'il est au courant.

Votre dossard devra être porté à l'avant et visible en tout temps lors de votre course.

Lieu de récupération des trousse :

Vendredi 14 juin, 15h à 20h

Sport Expert Victoriaville de la Grande-Place des Bois-Francis,
1111 Blvd Jutras E,
Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Samedi 15 juin, 3h10 à 8h15 et 11h à 13h

Complexe 905
905, Boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville, Qc,
G6P 5W1

*Prévois au moins 30 minutes avant le départ de ta navette (20-30-45-65KM) ou de ta course (1-2-5-10KM)

STATIONNEMENT

Les aires de stationnement possibles sont les suivantes :

- Complexe d'affaires 905, 905 Boul. Bois-Francis Sud, Victoriaville, G6P 5W1
- Bibliothèque Alcide-Fleury, 841 Boul. Bois-Francis Sud, Victoriaville, G6P 5W3
- Palais de justice, 800 Boul. Bois-Francis Sud, Victoriaville, G6P 5W5
- Centre communautaire d'Arthabaska, 735 Boul. Bois-Francis Sud, Victoriaville, G6P 8Y1

Les navettes viendront chercher les participants au Complexe 905.

TOILETTES

Il y aura des toilettes dans chaque zone de départ, sur le parcours (lorsque vous croisez le point de départ d'une autre épreuve), sur le sentier des trotteurs et dans la zone d'arrivée.

HORAIRE

Vendredi 14 juin 2024

Remise des dossards au Sport Expert de la Grande Place des Bois-Francis de 15h à 20h

Samedi 15 juin 2024

Accueil et remise de dossards au Complexe 905 de 3h10 à 13h

Assurez-vous d'arriver sur le site principal 30 minutes avant le départ de votre navette pour la prise de présence.

Horaire des navettes

Distance Départ des navettes

65 km 3h55

45 km 5h15

30 km 6h15

20 km 7h15

Horaire des départs

Distance Départ des épreuves

65 km 5h10

45 km 6h30

30 km 7h30

20 km 8h00

10 km 8h05 et 8h30

5 km 8h45

1 km 13h00

2 km 13h30

NAVETTES

Le service de navettes est inclus dans votre inscription pour le 20, 30, 45 et 65 km. Vous n'avez pas à réserver votre place, tout est déjà réservé lors de votre inscription.

Pour les épreuves du 20, 30, 45 et 65 km

Nous vous invitons très fortement à utiliser le service de navette. Celui-ci est inclus dans le coût de votre inscription. Ainsi, vous serez déposé au bon point de départ et votre voiture vous attendra à la ligne d'arrivée. Cette façon de faire est d'autant plus importante considérant que le Notos Ultra Trail est organisé dans un esprit de respect de la nature et de développement durable.

L'utilisation du service de navette aide aussi grandement l'organisation dans la prise de présence des participants de chaque épreuve.

Tous les départs des navettes se feront au Complexe 905. Un bénévole sera sur place pour assurer la gestion des autobus. Vous devez obligatoirement signaler votre présence avant de prendre l'autobus.

APRÈS-COURSE

Un repas et une bière vous seront servis après votre course au Complexe 905. Des tables seront disposées à l'extérieur du bâtiment pour vous permettre de vous reposer et d'apprécier votre repas et votre bière d'après-course.

POINTS DE RAVITAILLEMENT

Il est obligatoire d'arrêter à tous les ravitos pour assurer le contrôle de votre dossard. L'absence de votre numéro de dossard sur la liste de passage d'un ravito peut entraîner une disqualification.

Nos ravitos sont sans vaisselle. Vous devez donc vous assurer d'avoir avec vous un verre et un bol ou une assiette pour que les bénévoles vous servent les boissons et les collations disponibles.

Un secouriste sera à votre disposition à tous les points de ravitaillement.

SÉCURITÉ

Premiers soins

- Une équipe de premiers soins patrouillera les parcours et sera disponible pour répondre aux urgences médicales.
- En cas de besoin, l'équipe de premiers soins à l'autorité de retirer un coureur de la course.

Numéro d'urgence

- Le numéro d'urgence à appeler pour contacter l'équipe médicale se trouvera sur votre dossard

Fermeture des parcours

- Il y aura deux fermeurs sur tous nos parcours, pour chacune des épreuves, un à la queue et un deuxième en milieu de peloton.

SOUTIEN AUX COUREURS

Les coureurs peuvent avoir du soutien sur le parcours (un soutien à un coureur est défini comme toute personne qui fournit un apport matériel à un coureur pendant la course). Les supporteurs peuvent rencontrer des coureurs ou les assister lors de deux ravitaillements :

- 1425, QC-263, Sainte-Hélène-de-Chester, GOP 1H0 (début du 30 KM).
- À proximité du 156, rang 7, Saint-Christophe-d'Arthabaska G6S 0N7

Les supporteurs doivent rester dans un rayon de 200 mètres du point de ravitaillement pour aider leurs coureurs. Aucun supporteur n'est autorisé sur le parcours. Aucun animal de compagnie ou chien ne sera autorisé sur les parcours. Il est interdit de fumer aux points de contrôle ou le long du sentier. Il est formellement interdit de jeter des déchets par terre, à quelque point de contrôle que ce soit, le long du sentier ou à l'arrivée.

CHRONOMÉTRAGE, RÉSULTATS ET PODIUMS

Le chronométrage des épreuves et l'annonce des résultats sont assurés par SportChrono. Les podiums ont lieu le jour même. Il y aura des podiums hommes et des podiums femmes pour chacune des épreuves.

ABANDON ET RAPATRIEMENT

Il est possible d'abandonner une épreuve à tous les points de ravitaillement, il est obligatoire de le signaler au bénévole sur place. Celui-ci appellera un transporteur pour vous. En cas de blessure majeure sur le parcours, l'équipe de premiers soins sera là pour vous rapatrier.

BÉNÉVOLAT

Tu as envie de t'impliquer avec nous?
Donne ton nom comme bénévole!
benevoles@granddefi.qc.ca

RÈGLEMENTS POUR LES COUREURS

1. Le dossard doit être porté à l'avant et visible en tout temps;
2. Aucun déchet jeté au sol ne sera toléré sous peine de disqualification;
3. Le coureur doit respecter la faune et la flore en tout temps;
4. Le coureur doit avoir son matériel obligatoire en tout temps;
5. Le coureur doit avoir le minimum d'eau et de nourriture exigé selon l'épreuve;
6. Le coureur qui porte des écouteurs doit être en mesure d'entendre les coureurs en arrière de lui afin de leur laisser le passage si demandé;
7. Il est interdit de courir pied nu lors de l'événement;
8. Aucune aide extérieure n'est permise à l'extérieur des zones de ravitaillement désignées, sous peine de disqualification;
9. Un coureur qui perd son chemin doit faire demi-tour et reprendre le parcours là où il s'est perdu, sous peine de disqualification;
10. Un coureur qui rencontre un blessé se doit de lui porter assistance jusqu'à ce que l'organisation gère la situation;
11. Les bâtons de randonnée sont autorisés, mais ne doivent pas nuire aux autres coureurs;
12. Un coureur qui abandonne doit informer un officiel de la course le plus rapidement possible;
13. Le coureur doit respecter l'heure du départ. Il ne peut prendre le départ avant ou après l'heure officielle du début de la course;
14. Le coureur doit être courtois avec les autres utilisateurs du sentier;
15. La direction de la course a le droit de retirer tout coureur du parcours si cela est jugé approprié et/ou nécessaire;
16. La direction de la course a le droit de modifier le parcours à tout moment, même durant la course;
17. La direction de la course a le droit d'annuler ou de reporter la course pour des raisons de sécurité ou pour un cas de force majeure

65 KM

Remise des dossards

Vendredi 14 juin, de 15h à 20h, au Sport Experts de la Grande-Place des Bois-Francis, 1111 Boul. Jutras Est, Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Départ navette 3h55 du Complexe 905

Heure de départ 5h10

Lieu de départ 208, rue Principale à Saint-Ferdinand

Équipement recommandé

Téléphone cellulaire, récipient d'au minimum 1 litre, suppléments énergétiques et nourriture, couverture de survie, casquette ou foulard pour le soleil, Épipen (pour les coureurs avec allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires), gants en nitrile, gazes stériles, sifflet.

Il y aura un drop bag pour le 65km seulement. Il sera situé à Trottier, avec accès intérieur pour se changer et accès aux toilettes. Vous pourrez remettre votre drop bag au responsable le matin même.

Sécurité routière

Les participants ont la responsabilité de respecter le Code de la sécurité routière.

Consignes pour le départ

Vous devez être dans la zone de départ 10 minutes avant le départ. Assurez-vous de donner votre numéro de dossard aux bénévoles.

Dénivelé 2125m

	Étapes	Ravito	Prochain ravito	Premier coureur (environ 5:30/km) Heure de passage	Dernier coureur (environ 12:00/km) Heure de passage
Ravitaillement	Départ 65 km	Lac William	10 km	5h10	5h10
	55 km	Clé des Bois	10 km	6h05	7h10
	45 km	Vianney	15 km	6h55	9h10
	30 km	Trottier	7,7 km	8h15	12h10
	22,3 km	Rang 4	11,4 km	8h55	13h40
	10,9 km	Rang 7	5,2 km	9h55	15h55
	5,7 km	Antennes	5,5 km	10h25	16h55
	Arrivée	Complexe 905		10h51	18h10

45 KM

Remise des dossards

Vendredi 14 juin, de 15h à 20h, au Sport Experts de la Grande-Place des Bois-Francis, 1111 Boul. Jutras Est, Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Départ navette 5h15 du Complexe 905

Heure de départ 6h30
Lieu de départ 541 rue Principale, Vianney, G0N 1N0

Équipement recommandé

Téléphone cellulaire, récipient d'au minimum 1 litre, suppléments énergétiques et nourriture, couverture de survie, casquette ou foulard pour le soleil, Épipen (pour les coureurs avec allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires), gants en nitrile, gazes stériles, sifflet.

Sécurité routière

Les participants ont la responsabilité de respecter le Code de la sécurité routière.

Consignes pour le départ

Vous devez être dans la zone de départ 10 minutes avant le départ. Assurez-vous de donner votre numéro de dossard aux bénévoles.

Dénivelé 1455m

	Étapes	Ravito	Prochain ravito	Premier coureur (environ 5:30/km) Heure de passage	Dernier coureur (environ 12:00/km) Heure de passage
Ravitaillement	Départ 45 km	Lac William	15 km	6h30	6h30
	30 km	Trottier	7,7 km	7h53	9h30
	22,3 km	Rang 4	11,4 km	8h35	11h02
	10,9 km	Rang 7	5,2 km	9h38	13h20
	5,7 km	Antennes	5,5 km	10h06	14h23
	Arrivée	Complexe 905		10h40	15h30

30 KM

Le parcours est disponible sur l'application Ondago
« Sentier des trotteurs »

Remise des dossards

Vendredi 14 juin, de 15h à 20h, au Sport Experts de
la Grande-Place des Bois-Francis,
1111 Boul. Jutras Est, Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Départ navette 6h15 du Complexe 905

Heure de départ 7h30

Lieu de départ 1425, Qc-263, Sainte-Hélène-de-
Chester, G0P1H0

Équipement recommandé

Téléphone cellulaire, récipient d'au minimum 1 litre,
suppléments énergétiques et nourriture, couver-
ture de survie, casquette ou foulard pour le soleil,
Épipen (pour les coureurs avec allergies aux pi-
qûres de guêpes ou alimentaires), gants en nitrile,
gazes stériles, sifflet.

Consignes pour le départ

Vous devez être dans la zone de départ 10 minutes
avant le départ. Assurez-vous de donner votre nu-
méro de dossard aux bénévoles.

Dénivelé 958m

Ravitaillement	Étapes	Ravito	Prochain ravito	Premier coureur (environ 5:30/km) Heure de passage	Dernier coureur (environ 12:00/km) Heure de passage
	Départ 30 km	Trottier	7,3 km	7h30	7h30
22,3 km	Rang 4	11,4 km	8h15	9h15	
10,9 km	Rang 7	5,2 km	9h45	11h20	
5,7 km	Antennes	5,5 km	10h15	12h25	
Arrivée	Complexe 905		10h45	13h25	

20 KM

Le parcours est disponible sur l'application Ondago
« Sentier des trotteurs »

Remise des dossards

Vendredi 14 juin, de 15h à 20h, au Sport Experts de la Grande-Place des Bois-Francis, 1111 Boul. Jutras Est., Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Départ navette 7h15 du Complexe 905

Heure de départ 8h

Lieu de départ Route Sévigny, Chesterville

Équipement recommandé

Téléphone cellulaire, récipient d'au minimum 1 litre, suppléments énergétiques et nourriture, couverture de survie, casquette ou foulard pour le soleil, Épipen (pour les coureurs avec allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires), gants en nitrile, gazes stériles, sifflet.

Sécurité routière

Les participants ont la responsabilité de respecter le Code de la sécurité routière.

Consignes pour le départ

Vous devez être dans la zone de départ 10 minutes avant le départ. Assurez-vous de donner votre numéro de dossard aux bénévoles.

Dénivelé 491m

	Étapes	Ravito	Prochain ravito	Premier coureur (environ 5:30/km) Heure de passage	Dernier coureur (environ 12:00/km) Heure de passage
Ravitaillement	Départ 20 km	Route Sévigny	8,8 km	8h	8h
	11,2 km	Rang 7	5,2 km	8h48	9h45
	5,7 km	Antennes	5,5 km	9h18	10h48
	Arrivée	Complexe 905		9h48	11h54

10 KM

Remise des dossards

Vendredi 14 juin, de 15h à 20h, au Sport Experts de la Grande-Place des Bois-Francis, 1111 Boul. Jutras Est, Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Samedi 15 juin, de 6h à 8h, au du Complexe 905

Heures de départ 8h05 et 8h30

Lieu de départ Complexe 905

Les coureurs inscrits au départ de 8h30 qui sont rapides et souhaitent ne pas avoir trop de coureurs à dépasser sont invités à prendre le départ de 8h05.

Équipement recommandé

Téléphone cellulaire, récipient d'eau minimum 1 litre, suppléments énergétiques et nourriture, couverture de survie, casquette ou foulard pour le soleil, Épipen (pour les coureurs avec allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires), gants en nitrile, gazes stériles, sifflet

Sécurité routière

Les participants ont la responsabilité de respecter le Code de la sécurité routière.

Dénivelé 351m

Ravitaillement	Étapes	Ravito	Prochain ravito	Premier coureur (environ 5:30/km) Heure de passage	Dernier coureur (environ 12:00/km) Heure de passage
	Départ 10 km	Complexe 905	5,7 km	8h05	8h05
	5,7 km	Antennes	5,5 km	9h18	10h48
	Arrivée	Complexe 905		9h48	11h54

5 KM

Remise des dossards

Vendredi 14 juin, de 15h à 20h, au Sport Experts de la Grande-Place des Bois-Francis,
1111 Boul. Jutras Est, Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Samedi 15 juin, de 6h à 8h30, au Complexe 905

Heure de départ 8h45

Lieu de départ Complexe 905

Consignes pour le départ

Vous devez être dans la zone de départ 10 minutes avant le départ.

Dénivelé 52m

2 KM

Remise des dossards

Vendredi 14 juin, de 15h à 20h, au Sport Experts de la Grande-Place des Bois-Francis,
1111 Boul. Jutras Est, Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Samedi 15 juin, de 11h à 13h, au Complexe 905

Heure de départ 13h30

Lieu de départ Complexe 905

Consignes pour le départ

Vous devez être dans la zone de départ 10 minutes avant le départ.

1 KM

Remise des dossards

Vendredi 14 juin, de 15h à 20h, au Sport Experts de la Grande-Place des Bois-Francis,
1111 Boul. Jutras Est, Victoriaville, Qc, G6S 1C1

Samedi 15 juin, de 11h à 13h, au Complexe 905

Heure de départ 13h

Lieu de départ Complexe 905

Consignes pour le départ

Vous devez être dans la zone de départ 10 minutes avant le départ.



GRAND DÉFI VICTORIAVILLE



6 ÉVÉNEMENTS – 1 MISSION
Ensemble pour la santé globale

**BONJOUR
PRINTEMPS**
DE VICTORIAVILLE

NOTOS
ULTRA
TRAIL

LES **DÉFIS** DES
APPALACHES

DÉFI
DES **FAMILLES**
Une course à obstacles festive

DÉFI DES **BOIS**
DE VICTORIAVILLE

DÉFI DES
NEIGES
DE VICTORIAVILLE

25 ON BOUGE
EN GRAND
DEPUIS 25 ANS!