



L'ANNUEL DU TRAIL
2020
ÉDITION QUÉBEC

DISTANCES+

WWW.DISTANCES.PLUS

PHOTO DE LA COUVERTURE :
UN DES PAYSAGES OFFERT AUX COUREURS
DE L'ULTRA-TRAIL HARRICANA

PHOTO : JEAN-SÉBASTIEN CHARTIER-PLANTE

Que notre sport continue de grandir en beauté!

Par Vincent Champagne, co-rédacteur en chef de Distances+

Le petit monde de la course en sentier évolue sans cesse au Québec. Encore jeune, le milieu est en processus de maturation, avec ses chocs et ses fulgurances. *Distances+*, le seul magazine dédié à cette discipline sportive au Québec est un témoin privilégié du jeu qui se joue dans les coulisses et au grand jour. Voici un tour d'horizon de nos observations.

Sur le plan des événements, certains naissent et d'autres meurent : c'est le cycle perpétuel de la vie. L'organisatrice et athlète bien connue Marie-Christine Dion, derrière les Trails du Saguenay-Lac-Saint-Jean a lancé avec Sylvain Lavoie, une nouvelle compétition dans le Fjord-du-Saguenay jusqu'à Tadoussac : le Béluga Ultra Trail. Pour l'édition inaugurale, qui aura lieu en septembre, la plus longue distance est un 45 km, ce qui en fait un « petit ultra ». Peut-être croîtra-t-il pour offrir de plus longues distances après une année d'apprentissages?

Déjà, certains athlètes élités ont annoncé leur présence, tels que Mathieu Blanchard et Anne Champagne, qui auront fait trois semaines plus tôt une course de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc.

Du côté du Bas-Saint-Laurent, la toute première édition du Big Wolf's Backyard Ultra risque de virer en fête. Le concept de « last man standing » [« dernier coureur survivant »], popularisé par le célèbre Gary Cantrell (Lazarus Lake), organisateur de la Barkley, est importé des États-Unis par l'athlète Yvan L'Heureux. Il est devenu en 2019 le premier Québécois à participer à l'épreuve originale de Laz au Tennessee, le Big Dog's Backyard Ultra.

Chaque heure, les participants devront compléter une boucle de 6,7 km, et reprendre le départ pour l'heure suivante. La course s'arrête lorsqu'il ne reste plus qu'un seul coureur.

La liste des inscrits donne un peu le tournis : Alexandre Genois, Hélène Dumais, Patrice Godin, Joan Roch, Jessica Lange, entre autres. On note que les séniors Pierre Lequient, Richard Turgeon, Benoit Létourneau, Éric Deshaies, Guy Boisclair et Pierre Faucher, après avoir accompli plusieurs "100 miles", voire le Tor des Géants, s'attaquent maintenant à ce format qui représente un nouveau type de défi. Votre humble journa-

liste, auteur de ces lignes, tentera lui-même de réaliser un maximum de boucles.

Il n'y a pas beaucoup de « très longues » épreuves au Québec, où on ne compte que deux "100 miles" (160 km), le Bromont Ultra et la Gaspésia 100. Mais voilà que l'organisateur de cette dernière épreuve, le très dynamique Jean-François Tapp, toujours bouillonnant d'idées nouvelles, ajoute une épreuve encore plus longue à son événement de juin : un "150 miles" (241 km), en autonomie complète. L'idée est venue de l'athlète Hélène Dumais, qui aime se frotter à ce type de parcours. À voir si le marché est mûr pour cette épreuve, propre à attirer des internationaux dans le décor spectaculaire de la Gaspésie.

Plusieurs événements ajoutent ou retranchent des distances pour varier un peu leur offre. Le Québec Méga Trail n'a plus de 10 km en 2020, mais ajoute un 12 km de nuit. L'Ultra-Trail Harricana incorpore un 20 km, une distance qui manquait entre ses traditionnels 10 et 28 km. L'Ultra-Trail Académie remplace son 47 km par un 37 km. Le Trail du Grand-duc retire son 50 km et transforme son 30 en 35. L'Ultra-Trail des Chic-Chocs modifie son 103 en 113

et ajoute un 61. Bref, des remaniements de l'offre un peu partout.

Des déceptions

Parmi les transformations majeures, plusieurs ont été déçus d'apprendre que le fameux Trans Vallée, l'une des plus vieilles courses de trail au Québec, installée depuis 12 ans la vallée Bras-du-Nord, à Saint-Raymond, passe à une seule journée pour sa 13^e édition, avec trois épreuves individuelles seulement.

Finies les trois courses sur trois jours qui obligeaient les participants à rester dans le joli camping Etsanha tout le week-end. Forcément, cela tissait un beau beau sentiment communautaire. L'organisation a expliqué vouloir tester une nouvelle formule, pendant qu'elle consacre beaucoup d'efforts au développement de son autre événement, le Québec Méga Trail. Des changements structurels et des transferts de responsabilités ont eu lieu au sein de son équipe.

Une autre très grande déception au sein de la communauté est l'abandon de la course en sentier par MEC. La coopérative de commerce au détail dans le monde du plein air s'était investie depuis trois ou quatre ans dans l'organisation d'événements de trail dans la grande région métropolitaine, autour de Québec et en Outaouais. Confrontée à plusieurs enjeux, qui ont d'ailleurs fait les manchettes, MEC a décidé de se concentrer ailleurs.

Finies, donc, les belles courses du Mont-Tremblant, de Rawdon ou encore celles de Québec. MEC a conservé deux événements : celui du parc de la Gatineau et le Marathon du Mont-Royal, qui n'est plus une course de trail, mais plutôt un « marathon de route en nature », pourrait-on dire.

Des organisations de toutes les tailles

Il y a les « petites » organisations d'une part, qui n'ont qu'un seul événement, ou deux, et qui reposent beaucoup sur le bénévolat, et il y a les grosses entreprises (comme MEC). Dans ce créneau, l'entreprise Just Run maintient son offre de courses « XTrail », avec les épreuves de Sutton, d'Orford et de Saint-Donat, toutes des courses qu'elle a rachetées à leurs fondateurs. Il est à noter que certaines de ces courses, qui étaient parmi les plus populaires au Québec dans les années 2013-2015 environ, ont vu une bonne baisse de leur fréquentation, signe que l'organisation doit encore travailler à s'implanter dans le cœur des amateurs de trail pur et dur.

Gestev fait aussi partie de la catégorie des « grosses » entreprises, puisqu'elle est organisatrice d'au moins cinq événements de course à pied dans la région de Québec. Elle conserve le Trail Coureur des bois, une charmante compétition qui ouvre la saison, en mai, à la station touristique Duchesnay. L'entreprise a bonifié son offre l'an dernier, en présentant une plus longue distance de 34 km, propre à intéresser les coureurs sérieux.

Dans les ligues majeures

En ce qui a trait à la professionnalisation des événements et à leur maturité organisationnelle, force est de constater que d'énormes étapes ont été franchies depuis l'an dernier.

Le Québec Méga Trail (QMT) a frappé un coup de circuit en 2019 avec l'organisation du Championnat canadien d'ultra-trail. Son épreuve de 110 km a permis de couronner Maxime Leboeuf et Anne Champagne, tout en créant un certain buzz. Il a également accueilli le championnat canadien de course en montagne sur son format de 10 km. Le QMT réitère l'offre d'un championnat canadien en 2020, sur le format de 50 km cette fois.

L'organisation, dirigée par Jean Fortier, a aussi marqué pas mal de points en signant un accord de partenariat avec le mythique Grand Raid de La Réunion. En vertu de cet accord, les finissants du 110 km ne sont pas refusés s'ils s'inscrivent à l'une ou l'autre des épreuves du Grand Raid. De plus, les gagnants homme et femme sont invités d'office à La Réunion. Anne Champagne a profité de cette invitation pour se rendre sur l'île de l'océan indien en octobre dernier, où elle a remporté haut la main le Trail de Bourbon, en fracassant le record de parcours.

L'Ultra-Trail Harricana (UTHC) est l'autre course québécoise véritablement internationale. Forte de son statut de membre de l'Ultra-Trail World Tour, l'organisation joue maintenant beaucoup sur la carte qu'offre cette participation au circuit mondial. En effet, les participants peuvent accumuler des points dits « Running Stones » qui permettent d'accéder plus rapidement à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Certains dénoncent cette approche, parce qu'elle est organisée pour convenir aux intérêts commerciaux de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, mais il reste que c'est un avantage marketing indéniable pour l'UTHC.

Le « choc » de l'année

La direction de l'UTHC a pris des décisions fortes lors de sa dernière édition, en disqualifiant des participants qui n'avaient pas sur eux tout le matériel obligatoire. Les disqualifications ont énormément fait jaser au sein de la communauté, d'autant plus que ce sont les gagnants du 65 km homme et femme et la gagnante du 42 km, entre autres, qui ont été disqualifiés, en plus du célèbre Pierre Lavoie.

Certains y ont vu une décision trop sévère. D'autres ont reconnu qu'il est temps de professionnaliser les opérations, et de cesser de s'entendre « entre nous », en faisant fi des règlements.



PHOTO: UNSPLASH

Il y a dorénavant un certain déséquilibre entre des organisations portées plutôt sur l'aspect « participation » et « récréatif », peut-être légèrement moins pointilleuses sur la stricte observance des règles, et d'autres qui veulent se positionner parmi les organisations les plus sérieuses de la planète. Le débat va continuer. Notre trail évolue.

Des nouveaux visages sur les sentiers

Il est temps de parler des athlètes. L'année 2019 a permis de constater l'émergence de plusieurs nouveaux venus dans le trail, qui se sont démarqués sur les podiums. Nous devons les surveiller attentivement en 2020.

Notons quelques noms au passage : Mike Néron, Olivier Collins, Johan Trimaille, Gabriel Sanfaçon, Jérôme Bresson, Jean-Philippe Thibodeau, pour ne nommer que ceux-là. Chez les femmes, nous continuons de suivre Léonie Boudreau-Labossière, Annie-Claude Vaillancourt, Caroline Côté et Claudine Soucie, entre autres.

Anne Champagne a brillé de tous ses feux. À sa première vraie saison complète de trail, elle s'était donné des objectifs modestes, afin de se donner le temps de grandir. Ses victoires sur le Trail de La Clinique du Coureur, de l'Ultra-Trail Académie et du Trail du Bourbon ont confirmé son talent. *Distances+* l'a sacrée athlète féminine de l'année.

Jean-François Cauchon a pris sa saison 2019 à bras le corps. Avec de belles victoires sur l'Ultra-Trail du Lac Kénogami, l'Ultra-Trail Académie et le Trans Vallée X (en plus de très honorables positions sur d'autres compétitions, comme la Trangran-canaria - 14^e), il s'est attaqué à son objectif de l'année, la Diagonale des fous de La Réunion, où il a fait une formidable 7^e place. Quelques semaines plus tard, il remportait pour une deuxième année consécutive la TransMartinique. *Distances+* a reconnu ses exploits en le nommant athlète masculin de l'année.

Mathieu Blanchard, qui avait tout conquis en 2017 et 2018, a pris un peu de recul en 2019, à la fois pour soigner une blessure au dos, mais aussi pour s'adapter à son nouvel emploi de directeur du développement des

affaires internationales à La Clinique du Coureur. Il a tout de même fait de très belles compétitions, avec des victoires en Polynésie et au Trail de La Clinique du Coureur. En fin de saison, il s'est rendu à La Réunion, où il devait participer à la Diagonale des fous. Il s'en est retiré en raison d'une « opportunité » mystérieuse, qu'il dévoilera lui-même en temps et lieu. Il a démarré sa saison 2020 en lion en prenant la 2^e place de la Tarawera Ultramarathon, et est très ambitieux sur l'Ultra-Trail World Tour cette année avec, entre autres, un retour sur l'UTMB, où il a fait 13^e en 2018.

La Réunion

Parlant de La Réunion, impossible de passer sous silence l'excellente initiative de La Clinique du Coureur, qui a réuni une quarantaine d'athlètes élites québécois et français en octobre dernier, pour participer en groupe au Grand Raid. Les Québécois ont particulièrement bien fait, avec les exploits d'Anne Champagne et de Jean-François Cauchon déjà mentionnés, mais aussi la deuxième position d'Élisabeth Cauchon sur le Trail de Bourbon et la victoire de Claudine Soucie sur la Mascareignes.

Une popularité qui ne se dément pas

Outre les athlètes élités, force est de constater que les coureurs récréatifs sont au rendez-vous, et que le trail continue de gagner en popularité. Selon le site spécialisé iskio.ca, le nombre de coureurs est passé de 1214 participants en 2009 à 29 500 en 2019. C'est une augmentation de 2329 % en dix ans. A-t-on atteint un plateau? Jusqu'où se rendra-t-on? La popularité passera-t-elle? Les organisations doivent rester vigilantes. Devront-elles diversifier leur offre? En offrant quoi? Les modes changent tellement rapidement.

Chose certaine, plusieurs facteurs socio-démographiques jouent en faveur de la course en sentier. D'abord, l'enthousiasme renouvelé pour la nature, très fort chez les jeunes générations, qui retrouvent une passion pour les sports en extérieur. C'est lié à un trait de personnalité commun chez les milléniaux, à savoir la quête de plaisir, d'évasion, d'émotions fortes et de liberté.

Cette génération a aussi un grand besoin de faire sa place dans la société, d'être fière, de devenir

quelqu'un. Quoi de mieux que des ultra-trails pour se dépasser?

Mais le trail attire aussi les générations plus vénérables. Et pour cause : cette discipline est moins dure pour le corps que la course sur route. Nombreux sont les athlètes d'expérience qui, après toute une carrière dans les marathons, font une transition vers les sentiers. Certains alternent dorénavant la route et le trail, pour varier les plaisirs.

Un renouvellement par le bas et par le haut de la pyramide des âges, c'est significatif pour une discipline qui décroît les générations. Ça peut permettre de croire à un avenir, surtout lorsque des compétitions commencent à se marcher sur les pieds, comme le Québec Méga Trail et l'Ultra-Trail des Chic-Chocs, qui ont lieu le même week-end, ou l'Ultra-Trail Harricana et le Béluga Ultra Trail, qui se tiennent sur deux fins de semaine dans la même région (et la Chute du diable deux semaines avant l'UTHC).

La dimension « nature » parle aussi du souci écologique de notre époque. Face à une planète qui se dérègle,

l'envie de s'immerger dans des forêts et de toucher à la quintessence de notre être, sans fioritures sociales, permet de croire encore un peu à un avenir possible.

Il reste aux participants à être cohérents entre leurs aspirations environnementales et leurs gestes concrets. Il va de soi que, pour se déplacer à l'étranger sur de grandes courses internationales, il faut crever un peu de son budget carbone, à cause de l'avion. *Distances+* s'est engagé à compenser les émissions de CO² engendrées par ses activités journalistiques par l'achat de crédits compensatoires. Nous souhaitons influencer nos lecteurs à faire de même, dès maintenant.

Enfin, dans tout cet univers sportif, il faut surtout veiller à rester dans le plaisir et la santé. La course en sentier fait du bien au corps et à l'âme. Elle invite à adopter un mode de vie sain. Que notre sport continue de grandir en beauté!


- Vincent Champagne

PHOTO: UNSPLASH



Sommaire

- 8 Trail de la Clinique du Coureur**
Statistiques / podiums
- 10 Mathieu Blanchard et Maxime Leboeuf rejouent la lutte amicale au Trail de la Clinique du Coureur**
- 12 Le genou en sang, Anne Champagne gagne sa course**
- 14 5 Peaks Orford**
Statistiques / podiums
- 15 Dominic Arpin en quête de ses limites au 5 Peaks Orford**
- 18 Gaspesia 100**
Statistiques / podiums
- 21 La Gaspesia 100 : « une fin de semaine très faste »**
- 24 Ultra-Trail des Chic-Chocs**
Statistiques / podiums
- 26 L'Ultra-Trail des Chic-Chocs doit modifier ses parcours à cause de la neige**
- 28 Objectifs atteints pour la première édition de l'Ultra-Trail des Chic-Chocs**
- 32 Québec Méga Trail**
Statistiques / podiums
- 36 Journée exceptionnelle pour Leboeuf et Champagne sur le Québec Méga Trail**
- 39 Les finisseurs du Québec Méga Trail auront un passe-droit pour le Grand Raid de La Réunion**
- 42 Anne Champagne, l'athlète féminine Distances+ 2019**
- 47 Ultra-Trail Académie**
Statistiques / podiums
- 49 Ultra-Trail Académie : les apprentissages de l'organisateur**
- 52 5 Peaks Coaticook**
Statistiques / podiums
- 54 5 Peaks Coaticook : pour le plaisir des petites courses**
- 56 Bad Beaver Ultra**
Statistiques / podiums
- 57 Bad Beaver Ultra : trois jours de défi et de camaraderie**
- 60 TransVallée**
Statistiques / podiums
- 64 Le TransVallée a offert une belle compétition**
- 66 Jean-François Cauchon, l'athlète masculin Distances+ 2019**
- 70 Ultra-Trail Harricana**
Statistiques / podiums
- 73 L'Ultra-Trail Harricana brise ses records et attire de plus en plus d'internationaux**
- 75 Les disqualifiés de l'Ultra-Trail Harricana s'expriment sur leur expérience**
- 78 Défi des couleurs Simard**
Statistiques / podiums
- 80 Le Défi des couleurs Simard ouvre le bal des courses d'automne**
- 82 Bromont Ultra**
Statistiques / podiums
- 85 À quelques heures du Bromont Ultra, qui affiche complet**
- 87 Malgré la maladie de Ménière, Dominic G.-Despatis s'attaque au 160 km du Bromont Ultra**
- 89 Défie le sentier Soucy**
Statistiques / podiums
- 90 Défie le sentier Soucy, une belle façon de s'initier à la course en sentier**
- 91 Classique Salomon Tremblant**
Statistiques / podiums
- 93 Trail du Grand-duc**
Statistiques / podiums
- 95 Mike Néron, un nouveau champion de trail, s'attaque au Grand-duc**
- 98 Calendrier des courses de trail partenaires 2020**



Veuillez prendre note que l'Annuel du trail a été produit avant l'écllosion de la pandémie du coronavirus Covid-19.

Les informations que l'on y retrouve peuvent être rendues désuètes en fonction des annulations ou autres imprévus causés par la situation sanitaire actuelle.

Merci de votre compréhension.

Cet Annuel du trail n'est pas un recensement exhaustif de la soixantaine de courses en sentier qui se sont tenues au Québec en 2019.

Les courses présentées sont partenaires de Distances Médias.

Les statistiques et les podiums contenus dans ce document ont été tirés des bases de données publiques accessibles sur le web. Distances Médias a fait un travail de vérification auprès des organisations. Malgré tout, des erreurs peuvent survenir de notre part ou de la part des organisations.

Merci de nous les signaler afin que des corrections soient apportées au document.

info@distances.plus

Toutes les distances n'ont pas été représentées dans ce document, intentionnellement.

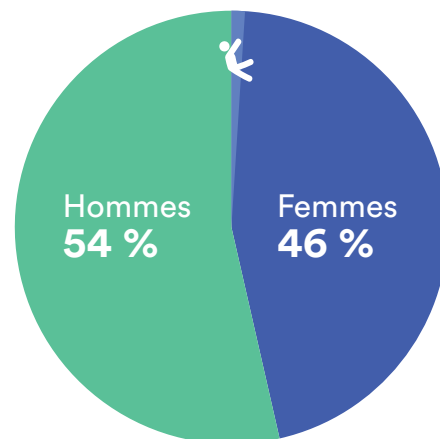
8 JUIN 2019

Trail de la Clinique du Coureur

Lac-Beauport, Québec

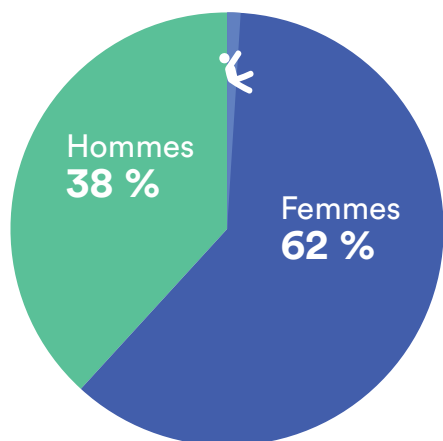
20 KM

Partants 112
Finissants 111
DNF 1
DSQ 0
DNS 0



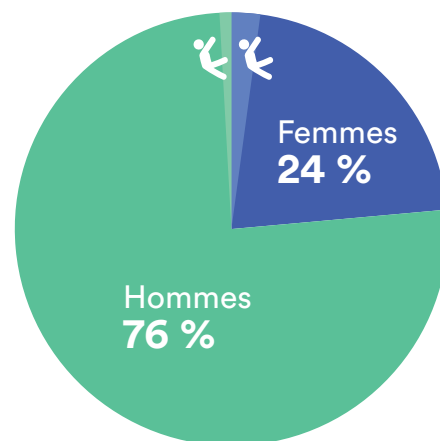
5 KM

Partants 212
Finissants 210
DNF 2
DSQ 0
DNS 0



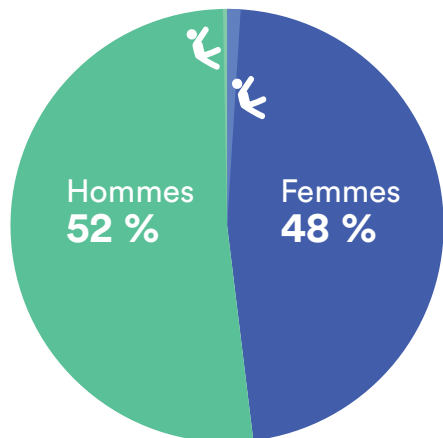
30 KM

Partants 157
Finissants 152
DNF 5
DSQ 0
DNS 0



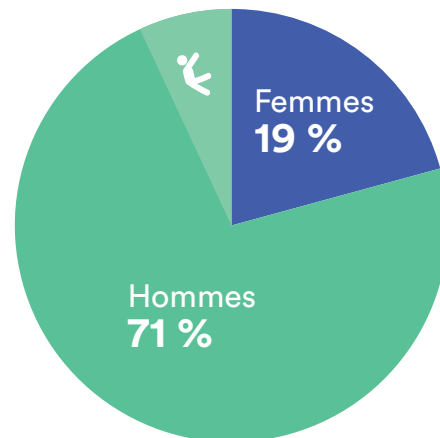
10 KM

Partants 181
Finissants 178
DNF 3
DSQ 0
DNS 0



50 KM

Partants 119
Finissants 108
DNF 11
DSQ 0
DNS 2



Podiums

50 KM, 1870 M D+

HOMMES

- 1 Mathieu Blanchard**
4 h 33 m 25 s
- 2 Maxime Leboeuf**
4 h 35 m 17 s
- 3 Alexandre Sauvageau**
4 h 43 m 33 s

30 KM, 1248 M D+

HOMMES

- 1 Marc-Antoine Guay**
2 h 54 m 44 s
- 2 Vincent Touze**
3 h 01 m 12 s
- 3 Hugo Simard et Olivier Gagnon**
(ex-æquo)
3 h 04 m 36 s

20 KM, 813 M D+

HOMMES

- 1 Julien Yamba**
1 h 54 m 23 s
- 2 Jean-François Perron-Dulude**
1 h 55 m 20 s
- 3 Julien Causson**
2 h 00 m 03 s

10 KM, 340 M D+

HOMMES

- 1 Yves Sikubwabo**
00 h 37 m 56 s
- 2 Kipsang Ezekiel**
00 h 37 m 56 s
- 3 Jean Marien Vianney Uwajeneza**
00 h 37 m 56 s

FEMMES

- 1 Anne Champagne**
5 h 37 m 09 s
- 2 Claudine Soucie**
5 h 50 m 10 s
- 3 Caroline Côté**
5 h 56 m 38 s

FEMMES

- 1 Léonie Boudreau-Labossière**
3 h 38 m 44 s
- 2 Marline Côté**
3 h 45 m 27 s
- 3 Laurie Grenier**
3 h 54 m 29 s

FEMMES

- 1 Caroline Prémont**
2 h 07 m 54 s
- 2 Laurence Baril**
2 h 20 m 18 s
- 3 Angèle Michaud**
2 h 23 m 40 s

FEMMES

- 1 Salomé Nyirarukundo**
00 h 43 m 34 s
- 2 Beatha Nishimwe**
00 h 43 m 34 s
- 3 Karine Lefebvre**
00 h 46 m 08 s



Mathieu Blanchard et Maxime Leboeuf rejouent la lutte amicale au Trail de la Clinique du Coureur

Un article de Vincent Champagne avec la collaboration de Jean-Mathieu Chénier, publié le 10 juin 2019

LE PODIUM MASCULIN DU 50 KM DU TRAIL DE LA CLINIQUE DU COUREUR - PHOTO : TRAIL DE LA CLINIQUE DU COUREUR

C'est une histoire de lutte fraternelle qui s'écrit depuis trois ans maintenant.

Au Trail de la Clinique du Coureur, les athlètes Maxime Leboeuf et Mathieu Blanchard se poussent, se talonnent, se prennent la tête, mais au final, il n'y a qu'un coureur sur la première marche. Pour la deuxième année consécutive, c'est Mathieu Blanchard qui a ouvert la bouteille de champagne, même si le scénario n'était pas écrit d'avance.

Il y a trois ans, Mathieu Blanchard n'était pas encore l'athlète de trail que l'on connaît maintenant et, à sa première vraie saison de compétition, il n'avait pris « que » la troisième position du 30 km, alors la plus longue distance de l'événement. Maxime Leboeuf avait largement dominé le parcours. Déjà champion dans plusieurs disciplines de course de fond, il se mettait lui aussi tranquillement au trail.

En 2018, la première édition du tout nouvel ultra de 50 km offert par La Clinique du Coureur avait présenté un beau duel dans les sentiers de Lac-Beauport, près de Québec. Leboeuf

et Blanchard s'étaient accrochés l'un à l'autre pendant la presque totalité du parcours, Mathieu prenant les devants en fin de course pour arriver une minute et 13 secondes devant Maxime.

Il y avait donc un petit air de douce revanche à prendre qui flottait dans l'air autour de Maxime Leboeuf, alors que la météo se faisait prometteuse. Surtout que les cartes, cette fois, semblaient brassées en sa faveur.

S'il était en pleine forme, on ne pouvait en dire autant de Mathieu Blanchard, qui était arrivé la veille seulement de trois jours de vols en avion, au retour de la Polynésie française, où il a couru - et remporté - un ultra très à pic de 53 km le week-end précédent.

« Je ne me sentais pas assez en forme pour faire la première place, a confié Mathieu, à l'issue du match. Je pensais que j'allais être derrière à regarder ce qui se passe. »

Le manque de sommeil - il a passé une nuit blanche avant la course à cause du décalage horaire - mais aussi la fatigue du voyage, et celle de la compétition



LE FIL D'ARRIVÉE DU TRAIL DE LA CLINIQUE DU COUREUR - PHOTO : TRAIL DE LA CLINIQUE DU COUREUR

une semaine avant, s'ajoutaient à la petite dose d'incertitude liée à sa blessure au dos cet hiver, quoique la chose semblait maintenant être passée. « Je suis arrivé les jambes très fatiguées, et je m'attendais à faire plutôt une course en mode balade, tout en poussant, quand même », a dit Mathieu.

Au jeu!

Le premier acte de la pièce s'est joué tel que prévu, avec un Maxime Leboeuf hyper préparé qui a semé son poursuivant, allongeant l'écart une minute à la fois.

« J'ai ouvert pour prendre de l'avance, explique-t-il. Mais au 30^e kilo, je me suis trompé de parcours. J'ai fait une boucle de trop et je suis passé sur le même chemin que j'avais déjà fait. »

Cette erreur, dont il n'incombe la faute qu'à lui-même, lui a fait perdre un peu de sa précieuse et courte avance, mais l'a surtout « sorti » mentalement.

« J'ai vu une pancarte au loin, mais c'était la pancarte ou j'étais déjà passé. J'avais des oranges dans les mains, une gourde que j'essayais de ranger... quand tu es premier, et que tu vas vite, tu as beaucoup de choses à gérer », explique Maxime. C'est le moment où, dans la pièce grandeur nature en train de se jouer, le revirement dramatique s'opère, avec un Mathieu qui commence à percevoir la hausse de la température et se dit

qu'il a peut-être une chance. « Je suis habitué à la chaleur, j'arrive de Tahiti, dit-il. Un moment donné, j'avais les jambes lourdes, et ça n'allait pas du tout, ça n'avancait pas. J'avais le choix de lâcher mon rythme ou de continuer de me battre en me disant que, peut-être à la fin de la course, avec la chaleur, j'allais rattraper Maxime. »

La rencontre s'est produite au ravito du 40^e kilomètre. « Je n'étais pas surpris de le voir arriver, dit Maxime. J'avais brûlé toutes les cartouches que j'avais, il commençait à faire chaud, j'ai commencé à avoir des crampes, ça allait moins bien, j'ai essayé de m'accrocher un peu... » Maxime Leboeuf nous avait déjà expliqué qu'il supportait mal la chaleur, et qu'il fait d'ailleurs généralement une pause durant l'été.

Le dernier effort a été vain : Mathieu est arrivé devant avec 1 minute et 52 secondes d'avance à la ligne d'arrivée. « C'est une surprise, je ne m'y attendais pas », a confié Mathieu, habitué d'être le premier.

« En fin de course, quand ça commence à faire très mal, Mathieu est capable d'avoir du chien et de continuer à avoir du roulant, lance Maxime. C'est peut-être ce qui me manque un peu. » N'empêche que si Maxime Leboeuf aurait certainement aimé gagner - c'est un coureur très compétitif après tout - son objectif premier cette année était « d'être meilleur que le Maxime Leboeuf de 2018. » Et sur ce point, c'est « mission accomplie », assure-t-il.

« J'étais moins bon dans les descentes, j'étais toujours en rattrapage, mes montées laissaient à désirer, mes ravitos, c'était n'importe quoi, dit-il. J'ai travaillé mes faiblesses. »

Au lendemain de sa victoire, Mathieu Blanchard est allé se taper une petite course de récupération de 30 km sur le parcours du Québec Méga Trail, où on le verra fin juin, sur le 110 km. Mais le week-end suivant, il est en Gaspésie, sur le Trans Percé 100 km, une course sur trois jours, dans le cadre du Gaspesia 100.

Un Sauvageau constant

Notons enfin la troisième position de l'Estrien Alexandre Sauvageau, qui a terminé 10 minutes derrière Mathieu Blanchard, en conservant un rythme régulier tout au long de la course. Au final, il a amélioré son temps de 43 minutes par rapport à l'an dernier, alors qu'il avait terminé en 10^e place, sur un parcours pourtant légèrement plus difficile.

Celui qui a fini deuxième au 80 km de Bear Mountain il y a un mois, deuxième au 80 km de Bromont Ultra et 1^{er} du demi-marathon du mont Royal l'automne dernier confirme son statut d'athlète élite émergent en trail au Québec.

Quarante-six hommes ont complété l'ultra de 50 km, qui en était à sa seconde édition.



ANNE CHAMPAGNE - PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

Le genou en sang, Anne Champagne gagne sa course

Un article de Vincent Champagne, publié le 10 juin 2019

Elle est combative, et ce n'est pas une vilaine chute dans les sentiers croches et pierreux du Trail de la Clinique du Coureur qui a empêché la Lanaudoise Anne Champagne de franchir l'arche d'arrivée en vainqueur sur le 50 km.

« J'ai fini vraiment détruite, mais c'était ça mon but, a confié l'athlète de 25 ans à *Distances+*, une petite heure après sa victoire. Elle avait dû prendre un moment pour se reposer, avouant ne pas se sentir très bien tout de suite à son arrivée, après 5 h 37 de course.

« Je voulais finir et ne quasiment plus être capable de marcher... Ça a bien fonctionné », dit-elle. Au moment de franchir l'arche, Anne s'est effectivement laissé tomber au sol pendant un moment, afin de reprendre son souffle. « C'est rare que je finis des courses et que je n'ai plus rien, on dirait qu'il me reste tout le temps un peu de jus, mais là, non! »

« Dans les 200 derniers mètres, je n'étais plus capable », dit-elle. Elle a bataillé surtout contre elle-même, puisque sa poursuivante n'était même pas proche. La deuxième fille sur le podium, la Franco-ontarienne Claudine Soucie, est arrivée 13 minutes plus tard.

« J'étais prête mentalement, mais je ne savais pas trop si j'allais performer physiquement, a-t-elle souligné. Les jambes étaient là et ça a bien été du début à la fin. J'ai eu des bonnes sensations et j'ai bien géré la course. »

La victoire d'Anne Champagne sur ce trail, un événement phare dans la programmation des courses québécoises, de par la présence d'un très fort contingent d'élites, a eu un petit effet réconfortant pour cette nouvelle venue en trail.

Un mois plus tôt, alors qu'elle menait le 80 km du The North Face Endurance Challenge à Bear Mountain, Anne s'est trompée de chemin et s'est trouvée disqualifiée. Elle a terminé la course en mode entraînement, mais a appris la leçon.

« Je surveillais les logos sur les arbres davantage, dit-elle. J'avais une petite peur quand même. C'était la première fois à Bear que je me perdais, alors j'avais peur que ça se reproduise. J'étais plus aux aguets, mais j'avais étudié le parcours, j'avais fait mes devoirs. »

ARRIVÉE

CLAUDINE SOUCIE -
PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE



Le pari n'était pas gagné pour Caroline, qui se dit meilleure sur les longues courses, où son potentiel ressort. « Je ne m'attendais pas à ce que ce soit aussi rapide. J'ai l'habitude de faire des courses lentes, je ne suis pas une coureuse rapide. »

« Avec le 50, je savais que je prenais un risque par rapport à mon énergie, parce qu'il fallait que je pousse à fond. C'est ce que j'ai fait. Je savais en me levant ce matin que ça irait vite, et j'avais peur. »

Au final, elle a mis 5 h 56 pour faire la course de 50 km. « Je n'avais pas d'intention en venant ici parce que j'ai plein de projets qui ne sont pas de la course, mais j'ai mis un max d'énergie positive dans chacun de mes pas. »

Alors qu'elle venait au Trail de la Clinique du Coureur sans en avoir fait l'un de ses gros objectifs de la saison - elle focus beaucoup sur le 110 km du Québec Méga Trail fin juin - elle a avoué qu'une telle victoire lui faisait immensément de bien.

Caroline Côté sur une lancée

En troisième position, on retrouve la coureuse Caroline Côté, qui est sur une bonne lancée cette saison avec un podium sur chacune des courses auxquelles elle a pris part. « Les courses me font vivre des aventures courtes qui m'amènent à l'extrême, et c'est ce que j'aime, dit-elle. Cette année, je veux en faire encore plus. »

À la fin juin, Caroline est, elle aussi, au départ du 110 km du Québec Méga Trail, l'autre rendez-vous de l'élite québécoise en ce premier tiers de saison. Elle part ensuite pour une nouvelle aventure dans le Grand Nord canadien.

Claudine Soucie, malgré la blessure

Claudine Soucie, pour sa part, n'avait pas en tête de faire un podium lorsqu'elle s'est présentée au fil de départ. L'an dernier, elle avait pourtant pris la 3^e marche de la même course de 50 km, derrière Sarah Bergeron-Larouche et Annie Jean. Il y a deux semaines, lors d'une longue sortie, elle s'est blessée.

« Dans les montées, les tendons des cuisses travaillaient fort pas mal, dit-elle. J'ai dû arrêter pour étirer tout ça. » « Je n'avais aucune idée à quoi m'attendre », a-t-elle confié, peu consciente de son statut d'élite émergente en trail au Québec.

Pendant un moment, elle a même mené la course, avant de se faire dépasser par Anne Champagne. Elle a mis 5 h 50 pour terminer le parcours.



CAROLINE CÔTÉ -
PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

9 JUIN 2019

5 Peaks Orford

Parc national du mont Orford,
Estrie

Podiums

50 KM

HOMMES

- 1 Cyril Galland**
6 h 29 m
- 2 Julien Dauplais**
6 h 43 m
- 3 Jean-François Coeurjolly**
7 h 09 m

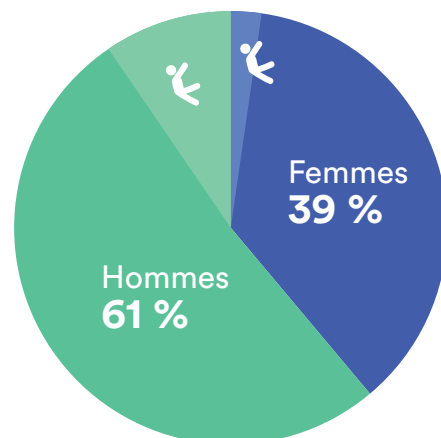
25 KM

HOMMES

- 1 François Rocheleau-Lieutenant**
2 h 57 m
- 2 Pierre-Luc Tanguay**
3 h 02 m
- 3 Francis Laliberté**
3 h 06 m

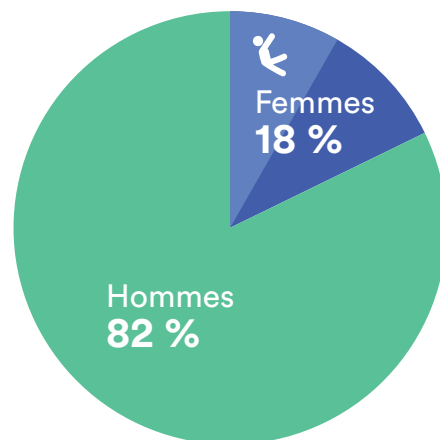
25 KM

Partants **54**
Finissants **52**
DNF **2**
DSQ **0**
DNS **0**



50 KM

Partants **45**
Finissants **31**
DNF **14**
DSQ **0**
DNS **0**



FEMMES

- 1 Amy Buzikievich**
7 h 25 m
- 2 Catherine Tétreault**
8 h 09 m
- 3 Josée Lapointe**
10 h 27 m

FEMMES

- 1 Lyne Bessette**
3 h 11 m
- 2 Andrée-Anne Laurendeau**
3 h 45 m
- 3 Yvonne Halter**
3 h 50 m



DOMINIC ARPIN - PHOTO : COURTOISIE

Dominic Arpin en quête de ses limites au 5 Peaks Orford

Un article de Vincent Champagne, publié le 7 juin 2019

« Tu n’as pas idée à quel point j’en rêve », lance Dominic Arpin, les yeux allumés.

Aspiré par la passion du trail, l’animateur et journaliste voit au loin des courses de 100 miles, la distance mythique qu’il espère compléter, un jour, peut-être. Mais d’ici là, c’est sur le sentier des Crêtes et le mont Chauve qu’il teste ses capacités, dans le cadre du 5 Peaks Orford.

Bien connu du grand public, l’homme aux 134 000 abonnés Facebook allonge peu à peu les distances en sentier. Il veut y aller étape par étape. Cette fois, ce sera le 25 km, sa plus longue distance en trail, et il n’a qu’un seul objectif : « sourire tout le long », « être heureux dans la course ».

« Je n’ai pas de plan d’entraînement », dit-il, préférant s’entraîner « freestyle », au ressenti, mais de façon sérieuse.

Il a testé le parcours, au coeur du parc national du Mont-Orford en Estrie, et a eu la belle surprise de constater qu’il

avait encore pas mal de jus dans les jambes après 15 km de montées abruptes et de descentes à pic sur le fameux sentier des Crêtes.

« Sur cette course, je veux marcher le moins possible », dit Dominic, conscient des difficultés du 5 Peaks Orford, une toute petite compétition qui ne compte que 100 coureurs en tout et pour tout sur ses deux distances (l’autre étant un ultra de 50 km). En 2019, toutes les places du 25 km étaient parties en 42 minutes, et le 50 km n’a pris que quelques heures pour afficher complet.

L’organisateur Luc Hamel, aime le caractère intime de cette course qu’il prend plaisir à décrire en des termes presque sadiques. « Une course “tough” pour les coriaces », dit-il. « On va vous casser », « vous allez avoir votre voyage un moment donné », « le 50 km le plus lent au Québec », « un 25 pas reposant »...



DOMINIC ARPIN - PHOTO : COURTOISIE

Il y a quelques années, Dominic Arpin a surmonté un cancer qui l'a emmené bien loin dans ses ressources mentales. « J'ai frôlé la mort... Il y a peut-être une partie de moi qui veut voir jusqu'où je suis capable d'aller », dit-il.

Au coeur du mal

Une description excitante pour Dominic Arpin, qui a hâte de plonger au coeur de la « souffrance ». « Ce qui me fascine dans le trail, c'est cette façon de passer par-dessus la souffrance, dit-il. Comment tu fais pour passer par-dessus ta douleur et, à la limite, la rechercher et la sublimer. »

Il y a peut-être quelque chose de « psycho-pop » là-dedans, avoue-t-il candidement. Il y a quelques années, Dominic Arpin a surmonté un cancer qui l'a emmené bien loin dans ses ressources mentales. « J'ai frôlé la mort... Il y a peut-être une partie de moi qui veut voir jusqu'où je suis capable d'aller », dit-il.

« Est-ce que j'ai ça en moi, cette capacité d'aller au-delà de la douleur et des messages qui te passent par la tête pour te faire arrêter? »

Chose certaine, la course en sentier « est [pour lui] en train de virer à l'obsession, reconnaît Dominic. Il n'y a pas un vidéo sur le trail sur YouTube que j'ai pas vu! Je ne lis que des livres d'ultramarathoniens! »

« Je pleure ma vie en regardant des vidéos d'ultras, ça n'a pas de bon sens », lâche-t-il en riant.

Celui qui a animé une émission de télévision consacrée à la course, *Cours toujours*, sur MaTV, n'est pas un néophyte en course à pied, mais il fait ses premières armes dans le trail.

Il a déjà pris part à de petites distances au Tour du Mont-Royal Brébeuf, au Xtrail de Sutton, à la Classique Salomon Tremblant, au Bromont Ultra et à la Virée des sentiers de Saint-Bruno. Il attend encore un peu avant de s'inscrire de nouveau au Bromont Ultra, où une plus longue distance le tente beaucoup.

Cours Dominic, cours

Le passage de la route au trail ne s'est pas fait du jour au lendemain. Dominic a commencé sur les courses à obstacles, intimement liées au monde du CrossFit, qu'il pratiquait jusqu'à ce qu'il se blesse.

Puis, il s'est mis aux demi-marathons, aux marathons, et autres formats de route. « J'aimais beaucoup courir contre la montre, raconte-t-il. Je suis le genre de coureur qui regardait plus sa montre qu'autre chose! »

« Il y avait de quoi qui me plaisait moins dans le trail, parce que c'est moins facile de garder un rythme et de se fixer des objectifs de temps. » En effet, on ne peut soutenir très longtemps un tempo élevé lorsque le dénivelé s'ajoute aux conditions du terrain, qui peut être boueux, ou mou, ou plein de racines.

« Aujourd'hui, c'est rendu le contraire », lance-t-il. Depuis qu'il loue un chalet dans les Cantons-de-l'Est – qu'il a maintenant acheté – il a la piqûre de la nature. « J'ai eu comme une révélation. Le matin, j'allais marcher en raquettes dans le bois avec mon chien. Je suis

revenu transformé, parce que je me suis rendu compte à quel point j'étais bien tout seul dans le silence », dit ce communicateur qui a fait de la parole son gagne-pain.

« Je ne fais pas encore des câlins aux arbres, mais je suis profondément bien dans le bois », avoue-t-il.

Ce n'est plus tant le chrono qui le motive que le fait de s'immerger dans l'immensité de la nature et de prendre le temps de vivre sa course. « En trail, tu n'as pas le choix de ralentir de temps en temps. Tu es plus en contemplation. Quand tu arrives au sommet, tu as un 360 degrés... c'est tellement beau! C'est quand la dernière fois dans une course sur route que tu t'es arrêté pour te dire : c'est donc ben beau!? »

Influence positive

Cette passion pour le sport en pleine nature, il la partage abondamment sur les réseaux sociaux. Conscient de son rôle d'influenceur – il a aussi plus de 45 000 abonnés sur Instagram – il espère être en mesure d'insuffler l'envie à certains d'essayer la discipline. Il a choisi de faire de son fil Instagram la chronique d'un gars actif en

pleine nature. « Donner aux gens le goût de sortir et d'aller faire du sport et du plein air, c'est un de mes objectifs non avoués. Je ne le fais pas pour ça, mais tant mieux si c'est l'impact que ça peut avoir ».

Il influence déjà, on lui dit régulièrement. Des gens le trouvent inspirant et ont eu envie de se mettre à la course après avoir écouté son émission. Certains se souviennent de son combat contre la maladie et voient qu'il a pris un beau rebond, plein de vie et d'énergie.

« L'an prochain, je vais avoir 50 ans », dit-il, avec, peut-être, une petite pointe d'agacement. Mais une belle façon de passer au-delà du chiffre, ce serait d'attaquer un ultra correspondant à son âge. Il y pense. Il ne veut pas brûler les étapes. Mais passer par-dessus la difficulté, il sait qu'il en est capable, et il en a même envie.

Le départ de la course 5 Peaks est donné, « qu'il pleuve, neige ou qu'il fasse 42 degrés Celsius », dit l'organisation. À ce moment de l'année, il peut même y avoir des « pluies » de chenilles lorsqu'il vente tellement il y en a dans les arbres. Une course pour vrais « badass ».

DOMINIC ARPIN - PHOTO : COURTOISIE



DU 14 AU 16 JUIN 2019

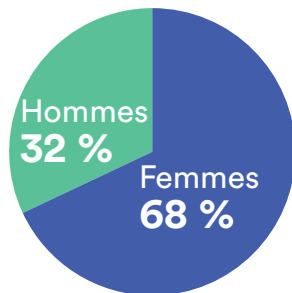
Gaspesia 100

Percé, Gaspésie

12 KM

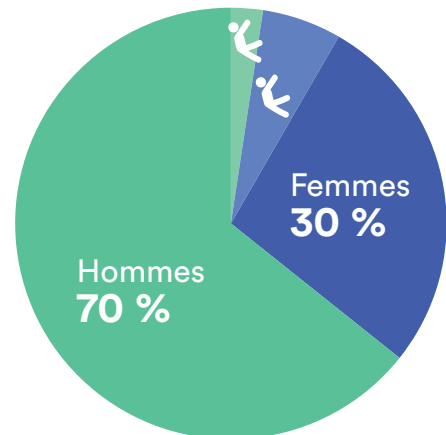
Trail de l'île
Bonaventure

Partants **53**
Finissants **53**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



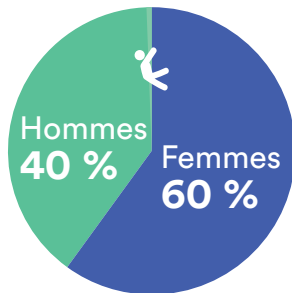
53 KM

Partants **84**
Finissants **77**
DNF **7**
DSQ **0**
DNS **0**



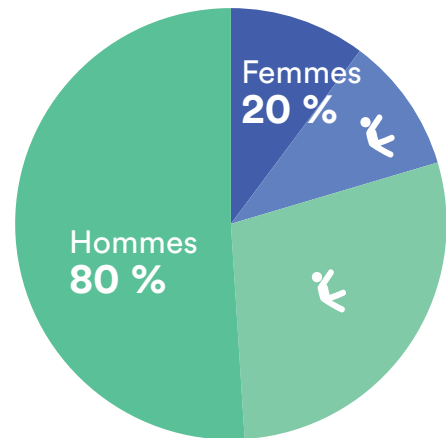
13 KM

Partants **50**
Finissants **49**
DNF **1**
DSQ **0**
DNS **0**



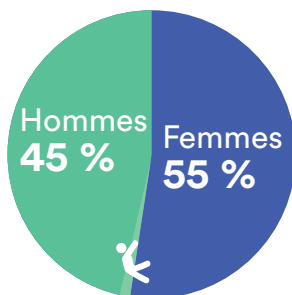
106 KM

Partants **49**
Finissants **30**
DNF **19**
DSQ **0**
DNS **0**



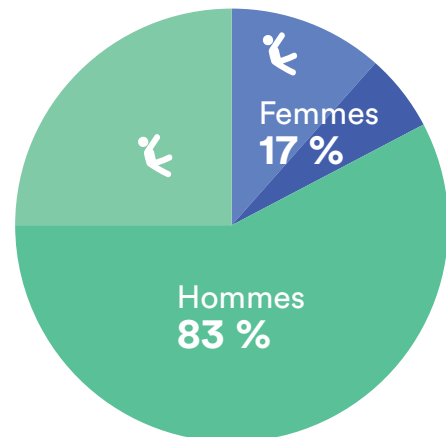
25 KM

Partants **60**
Finissants **59**
DNF **1**
DSQ **0**
DNS **0**



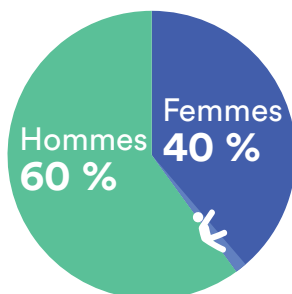
160 KM

Partants **52**
Finissants **16**
DNF **36**
DSQ **0**
DNS **0**



35 KM

Partants **15**
Finissants **14**
DNF **1**
DSQ **0**
DNS **0**



Podiums

160 KM, 4130 M D+ HOMMES

- 1 Thomas Duhamel**
22 h 12 m 44 s
- 2 Tim McDonough**
24 h 44 m 53 s
- 3 Guillaume Roy**
26 h 04 m 04 s

106 KM, 2750 M D+ HOMMES

- 1 Louis-Vincent Lemelin**
13 h 52 m 44 s
- 2 Martin Hardy**
15 h 03 m 38 s
- 3 Grégory Leclercq**
15 h 38 m 52 s

53 KM, 1390 M D+ HOMMES

- 1 Éric Lévesque**
5 h 27 m 22 s
- 2 Julien Yamba**
5 h 55 m 54 s
- 3 Tomas Kysilka**
6 h 01 m 53 s

35 KM, 1650 M D+ HOMMES

- 1 Alex Clémeno**
4 h 03 m 18 s
- 2 Dominic Carbonneau**
4 h 47 m 04 s
- 3 Mark McGraw**
4 h 56 m 04 s

FEMMES

- 1 Kelsey Hogan**
24 h 47 m 12 s
- 2 Anne Bouchard**
25 h 38 m 13 s
- 3 Hélène Dumais**
28 h 29 m 08 s

FEMMES

- 1 Lecia Mancini**
16 h 41 m 07 s
- 2 Krista Keirstead**
16 h 43 m 12 s
- 3 Fanny Guévin**
19 h 17 m 07 s

FEMMES

- 1 Heidi McLella**
6 h 41 m 13 s
- 2 Margaux Narbey**
7 h 16 m 13 s
- 3 Annie Pellerin**
7 h 28 m 20 s

FEMMES

- 1 Catherine Cormier**
3 h 41 m 26 s
- 2 Sheryl Hiemstra**
5 h 08 m 00 s
- 3 Marie-Michèle Fiset**
5 h 38 m 04 s

25 KM, 930 M D+

HOMMES

- 1 Sylvain Porlier**
2 h 49 m 49 s
- 2 Jean-Philippe Gauthier**
2 h 57 m 45 s
- 3 Pascal Tremblay**
3 h 00 m 09 s

FEMMES

- 1 Isabelle Simard**
2 h 46 m 15 s
- 2 Florence Bouchard**
3 h 06 m 56 s
- 3 Pénélope Renaud-Blondeau**
3 h 11 m 28 s

Podiums Trans-Percé

100 KM

HOMMES

- 1 Jean-Philippe Thibodeau**
10 h 07 m 51 s
- 2 René Morissette**
11 h 10 m 06 s
- 3 Jean-Sébastien Côté**
11 h 15 m 46 s

FEMMES

- 1 Mary Thompson**
12 h 32 m 30 s
- 2 Aurélie Potvin**
13 h 29 m 28 s
- 3 Marie-Ève Poirier**
15 h 06 m 57 s

50 KM

HOMMES

- 1 Christopher Savard**
3 h 51 m 54 s
- 2 Marco Desbiens**
4 h 03 m 58 s
- 3 Félix Bourdages**
4 h 26 m 11 s

FEMMES

- 1 Josianne Mailloux**
4 h 55 m 34 s
- 2 Jessica Bélisle**
5 h 08 m 31 s
- 3 Catherine Moisan**
5 h 27 m 23 s



PHOTO : DOMINIC LAFLEUR

La Gaspesia 100 : « une fin de semaine très faste »

Un article de Vincent Champagne, publié le 18 juin 2019

La météo, les performances et les histoires qui se sont jouées dans les sentiers : la Gaspesia 100 en a offert pour tous, et généreusement.

« C'est l'édition de tous les sommets », s'exclame Jean-François Tapp au bout du fil. L'organisateur de la Gaspesia 100, qui venait de terminer le démontage de la toute dernière épreuve – un mini trail pour les enfants – n'a pas encore eu le temps de faire un bilan, mais il sait déjà qu'il a réussi quelque chose avec son événement.

La quatrième édition de ce rendez-vous gaspésien du trail a fait un bon bout de chemin depuis ses débuts, passant de quelques dizaines de participants à plus de 650 adultes. « Notre objectif, c'était d'atteindre 600-700 participants et, par la suite, de maintenir ce niveau-là », dit M. Tapp.

En ce qui a trait aux performances, il a une longue liste de faits saillants à souligner. À commencer par la troisième victoire, en autant de participation, de Thomas Duhamel sur le 160 km.

« Il n'a pas remporté parce qu'il était le seul coureur d'élite, dit M. Tapp. Cette année, il y avait de solides athlètes autour de lui pour le pousser. Il y avait des gens dans le peloton pour lui ravir sa place, alors sa victoire le satisfait particulièrement. »

Confirmation faite auprès du principal intéressé. « Ça fait vraiment très plaisir », dit sans surprise Thomas Duhamel, qui a retranché 1 h 23 par rapport à son temps de l'année dernière, et 4 h 42 par rapport à 2017, l'année où, dans des conditions météo exécrables, il avait été le seul à compléter le parcours. « C'est devenu un petit pèlerinage annuel », dit Thomas.

« J'avais pour ambition de la gagner, lance-t-il. Je ne venais pas pour faire de la randonnée. Mais ce qui m'emplit de bonheur, c'est la manière avec laquelle j'ai géré ma course. Je me suis respecté du début à la fin, j'ai réussi



PHOTO : PIERRE-MARK LAVOIE

« J'avais pour ambition de la gagner, lance Thomas Duhamel. Je ne venais pas pour faire de la randonnée. Mais ce qui m'emplit de bonheur, c'est la manière avec laquelle j'ai géré ma course. Je me suis respecté du début à la fin, j'ai réussi à accélérer dans les moments que j'avais choisis pour distancer ceux qui étaient derrière. »

à accélérer dans les moments que j'avais choisis pour distancer ceux qui étaient derrière. » La victoire n'était pas signée immédiatement puisque l'un des favoris, le Chicoutimien Sylvain Lavoie, avait largement ouvert la machine en début de course pour prendre les devants. Au ravito du 106^e km, il a été arrêté par des problèmes physiques.

« Avec l'expérience que j'ai accumulée sur cet ultra, je me suis dit que j'allais le laisser partir devant, dit Thomas. La course est longue et les sentiers sont destructeurs. Ça ne paraît pas, mais les sentiers détruisent le corps au fur et à mesure. »

À partir de ce ravito, il a décidé d'accélérer et de distancer Tim McDonough, avec qui il avait fait une bonne partie de la course (et qui a terminé 2^e), afin de voguer vers sa troisième victoire.

Peu de D+, mais de la difficulté

Jean-François Tapp confirme que sa course est difficile. « Notre taux de finissants n'a pas augmenté cette année avec le nombre plus élevé de prétendants, dit-il. On pensait qu'on allait peut-être atteindre 50 % de finissants, mais on est resté au même pourcentage, soit environ 32 %. »

« Ça vient prouver que notre parcours est difficile, qu'il mérite le respect. Ce n'est pas parce qu'il a moins de D+ qu'il est plus facile. Il dévore les coureurs. » Seize participants ont complété la course, sur une cinquantaine de partants.

Anne Bouchard fait partie des trois femmes qui ont réussi à compléter le 160 km. Elle était de retour sur le sentier qui lui avait résisté l'an dernier. Elle avait abandonné « sans raison valable », dit-elle. « Je me suis sentie solide très longtemps dans la course, a-t-elle confié sur le chemin de retour vers Montréal. Il y a eu peu de moments très bas. » Celle

qui n'en est pas à son premier 100 miles (elle a remporté le Bromont Ultra en 2017 et fait une 29^e position à l'UTMB) a toutefois dû ralentir sa progression à compter du 110^e kilomètre, et même abandonner la tête à sa poursuivante Kelsey Hogan (1^{re} femme et 3^e au général), en raison de problèmes gastriques.

« Il s'est passé quelque chose qui ne s'est jamais passé avant et je suis contente de l'avoir vécu, dit Anne. C'est important de vivre ça comme expérience, pour pouvoir mieux s'adapter » pour la suite. L'estomac noué, incapable de s'alimenter et de garder ce qu'elle ingérait, Anne a dû se mettre à la marche rapide pour se rendre jusqu'au bout. En vue de sa participation à la SwissPeak 360 en septembre, elle estime qu'en ayant vécu cette « adversité » ici, au Québec, elle sera mieux préparée pour cet ultra défi dans les Alpes.

« La tête et le cœur sont dans la béatitude », lance-t-elle. La gagnante du 160 km, Kelsey Hogan (24 h 47 m 12 s), est une Terre-Neuvienne qui avait

remporté l'an dernier le 106 km. « C'est une athlète exceptionnelle qu'il va falloir surveiller de très près », souligne Jean-François Tapp.

Hélène Dumais est l'autre participante ayant réussi à se rendre au bout. « Je ne m'étais pas entraînée spécifiquement pour cet ultra, dit-elle. Je me suis pointée là juste pour avoir du fun et c'est réussi! »

Hélène dit avoir apprécié le niveau technique du terrain et la beauté des paysages, mais surtout l'ambiance amicale générale. « On croise les coureurs des autres distances sur le parcours, c'est une belle course pour rassembler les gens », dit-elle.

Il n'y a pas que le 160 km

Comme toujours dans un événement de course en sentier, les plus longues distances attirent l'attention, mais il y a de belles performances dans les autres formats, rappelle avec raison Jean-François Tapp. Ainsi, le 106 km a permis de couronner un premier ultra-mara-

thonien en sentier « local gaspésien », dit l'organisateur, soit Louis-Vincent Lemelin (13 h 52 m 44 s). « On l'a vu performer dans plusieurs de nos événements, mais c'est la première fois qu'on le voyait sur une aussi longue distance », dit M. Tapp.

Louis-Vincent Lemelin doit s'aligner sur le départ du 125 km de l'Ultra-Trail Harricana en septembre.

Sur la course par étapes Trans Percé, et ses deux formats de 50 et de 100 km, on remarque la victoire de coureurs locaux, encore une fois, tel que Christopher Savard.

« Le gros défi cette année, c'était de parvenir à créer un événement à taille humaine et convivial, mais avec le double d'athlètes de l'année passée et dix fois le nombre d'athlètes de la première année », dit Jean-François Tapp en guise de conclusion. J'ai compris qu'on avait réussi ça, et j'en suis très content.»

PHOTO : PIERRE-MARK LAVOIE



21 AU 23 JUIN 2019

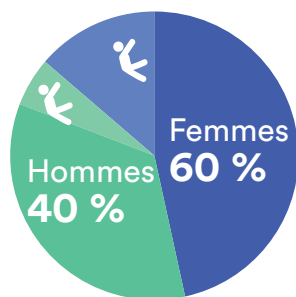
Ultra-Trail des Chic-Chocs

Parc national de la Gaspésie,
Sainte-Anne-des-Monts, Gaspésie

Veillez prendre note que l'organisation de l'Ultra-Trail des Chic-Chocs n'a pas été en mesure de confirmer la validité des statistiques et qu'en conséquence, les chiffres présentés ici ne sont pas officiels.

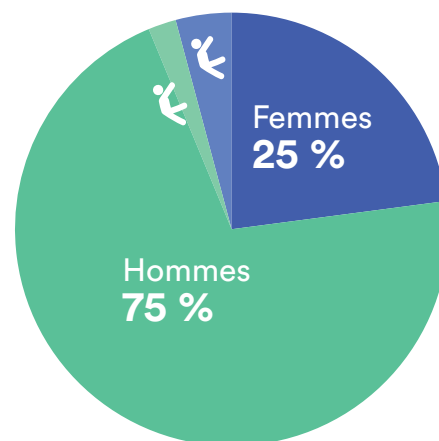
5 KM

Partants **73**
Finissants **59**
DNF **13**
DSQ **1**
DNS **0**



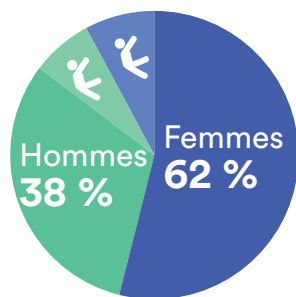
43 KM

Partants **51**
Finissants **45**
DNF **6**
DSQ **0**
DNS **3**



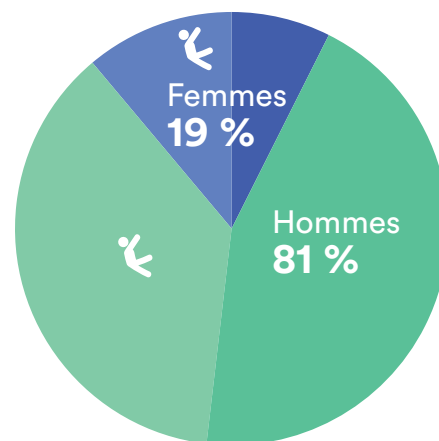
10 KM

Partants **102**
Finissants **87**
DNF **15**
DSQ **0**
DNS **0**



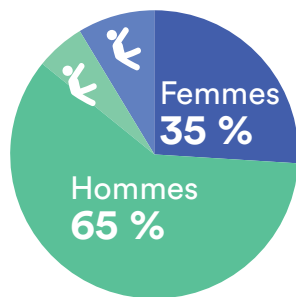
103 KM

Partants **27**
Finissants **14**
DNF **11**
DSQ **2**
DNS **0**



23 KM

Partants **127**
Finissants **109**
DNF **18**
DSQ **0**
DNS **0**



Podiums

103 KM, 5700 M D+ HOMMES

- 1 Simon Trépanier**
13 h 30 m 26 s
- 2 Vincent Carbonnelle**
14 h 16 m 54 s
- 3 Florent Bouguin**
14 h 36 m 07 s

43 KM, 2070 M D+ HOMMES

- 1 Nathanël Beaulieu**
4 h 52 m 18 s
- 2 Vincent Corbin**
4 h 59 m 02 s
- 3 Marc-Olivier Toupin**
5 h 11 m 08 s

23 KM, 1220 M D+ HOMMES

- 1 David Sylvestre**
2 h 15 m 48 s
- 2 Dave Lévesque**
2 h 17 m 34 s
- 3 Tyler Medaglia**
2 h 17 m 52 s

10 KM, 264 M D+ HOMMES

- 1 Christopher Lévesque-Savard**
40 m 30 s
- 2 Philippe Litalien**
43 m 17 s
- 3 Guillaume Villeneuve**
43 m 22 s

FEMMES

- 1 Marie-Line Chamberlain**
19 h 31 m 43 s

FEMMES

- 1 Heidi Cooke**
5 h 31 m 03 s
- 2 Marline Côté**
5 h 35 m 22 s
- 3 Anne-Marie Voyer**
6 h 06 m 05 s

FEMMES

- 1 Geneviève Rioux**
2 h 47 m 20 s
- 2 Andréanne Campeau**
2 h 49 m 38 s
- 3 Marianne Desrosiers**
2 h 57 m 06 s

FEMMES

- 1 Justine Synnott**
51 m 03 s
- 2 Francesca Bernatchez**
51 m 23 s
- 3 Marie-Élaine Fleury**
55 m 13 s



PHOTO : CHOK IMAGES

L'Ultra-Trail des Chic-Chocs doit modifier ses parcours à cause de la neige

Un article de Gwennaëlle Dequirini et Vincent Champagne, publié le 20 juin 2019

La toute première édition de l'Ultra-Trail des Chic-Chocs, qui a lieu dans le parc national de la Gaspésie, a fait face à un défi dont il se serait passé : la neige.

Alors que le mois de juin était largement entamé, les fortes accumulations de l'hiver et le printemps tardif ont laissé derrière eux des traces, forçant l'organisation à revoir ses parcours.

« La présence d'accumulation de neige sur les sentiers, dans certains secteurs de la Grande Traversée, ainsi que le haut niveau d'eau des ruisseaux et des rivières empêchent le passage sécuritaire des randonneurs et augmentent les risques de situations dangereuses dans ces secteurs », indique l'organisation dans une communication aux participants.

« Il y a des endroits où il y a 5 à 6 pieds de neige sur plusieurs kilomètres », confirme Alexis Poirier, administrateur et fondateur de Choc Événements. Les parcours des courses du 23 km, du 45 km et du 103 km ont donc été modifiés au pied levé afin que l'expérience reste la plus sécuritaire possible, tout en s'assurant de garder les distances et les dénivelés pour pouvoir accorder des points ITRA. « Les nouveaux parcours restent des sentiers à voie unique avec des dénivelés variables et des paysages inspirants, assurent les organisateurs. Vous devez

vous attendre à avoir des conditions de parcours de trail de début de printemps. »

Le 103 km se fera sur une boucle qui passera par le mont Olivine en passant par l'abri de la Serpentine au pied de la Grande Cuve et la Chute du diable pour ensuite se rendre au mont Xalibu.

Une organisation toute neuve

L'Ultra-Trail des Chic-Chocs prend le relais du défunt Ultra-Trail du mont Albert, qui s'est terminé sur une mauvaise note en 2017.

Avec l'envie de donner de la visibilité à une des plus belles régions du Québec, les différents partenaires de la région se sont associés afin de bâtir de toutes pièces un nouvel événement.

Pour ce faire, la Ville de Sainte-Anne-des-Monts et le parc national de la Gaspésie ont partagé le projet avec des amoureux de leur région, qui ont

fondé Choc Événements. En font partie Alexis Poirier, de l'auberge festive Sea Shack et du Défi La plage, Stéphane Gagnon, de Ski Chic-Chocs, et Félix Dubeau, qui était coordonnateur de l'Ultra-Trail du mont Albert. Avec seulement quelques mois devant eux, mais disposant d'une équipe ayant l'habitude d'organiser ce genre d'événements, les organisateurs ont réussi à lancer l'UTCC, un ultra « à saveur locale ».

Le manque de temps a été un défi pour l'organisation puisque la course a été annoncée en décembre dernier

seulement. Malgré tout, 400 coureurs se retrouveront sur les différents parcours cette fin de semaine dont 28 sur le parcours du 103 km. L'événement a réussi à rejoindre quelques participants de l'étranger, notamment des États-Unis et de la France. Denis Clerc, connu sous le nom de Zinzin reporter, sera d'ailleurs du départ du 103 km.

Offrant cinq courses différentes pour satisfaire les goûts de tout un éventail de coureur, l'UTCC est une course technique, assurent les organisateurs. Le directeur de course, Éric Lévesque,

un habitué des ultras, vient de terminer premier à la Gaspesia 100 sur la course de 53 km en 5 h 27. Les organisateurs comptent poursuivre leur travail de développement dans les prochaines années. La date de l'UTCC sera déplacée dans le calendrier en 2020 en raison des particularités météo de la région, mais les inscriptions débuteront plus tôt.

« La présence d'accumulation de neige sur les sentiers, dans certains secteurs de la Grande Traversée, ainsi que le haut niveau d'eau des ruisseaux et des rivières empêchent le passage sécuritaire des randonneurs et augmentent les risques de situations dangereuses dans ces secteurs. »

PHOTO : CHOK IMAGES





PHOTO : CHOK IMAGES

Objectifs atteints pour la première édition de l'Ultra-Trail des Chic-Chocs

Un article de Marline Côté, publié le 24 juin 2019

Les athlètes et la belle température étaient au rendez-vous de cette première édition de l'Ultra-Trail des Chic-Chocs, qui s'est déroulée dans le parc national de la Gaspésie.

Ce sont 435 coureurs qui étaient inscrits sur l'une des six épreuves de 2,8 km, 5 km, 10 km, 23 km, 43 km et 103 km, une participation qui a grandement satisfait les organisateurs, qui visaient un objectif de 300 à 350 coureurs pour une première année.

« La neige nous a rendu la tâche difficile dans les dernières semaines mais heureusement, on a une super belle température qui nous donne de belles conditions de course. Les athlètes nous le disent : ils sont vraiment satisfaits des parcours alternatifs avec les vues qu'ils peuvent avoir des sommets Olivine et Xalibu », explique Éric Lévesque, directeur de course.

Des parcours modifiés en raison de la neige

L'organisation a en effet été dans l'obligation de modifier les trois plus

longs parcours de l'événement à une semaine d'avis en raison de l'accumulation de neige sur les sentiers dans certains secteurs de la Grande Traversée, ainsi qu'en raison du haut niveau d'eau des ruisseaux et des rivières, qui risquait de nuire à la sécurité des coureurs.

Une sage et bonne décision selon Nathanaël Beaulieu, de Rimouski, qui s'est démarqué avec une première position sur le parcours de 45 km. « Ils ont réussi à s'adapter rapidement et à bien baliser le parcours », juge-t-il.

Le jeune athlète de 21 ans s'est d'ailleurs dit surpris de sa victoire sur l'épreuve. « Je ne m'attendais pas nécessairement à ça . En fait, je voulais juste me donner à 100 % et je considérais la course comme ma course de l'année. J'étais bien heureux du résultat », explique celui qui avait déjà participé au kilomètre vertical de l'Ultra-Trail du mont Albert de même



PHOTO : CHOK IMAGES

Les organisateurs se réjouissent de ces commentaires positifs sur la beauté du territoire. « Ils ont mal partout, mais ils reviennent avec le sourire d'avoir vu un beau paysage », s'enthousiasme Éric Lévesque.

qu'au 40 km Trail du Bic à l'automne dernier. « Je connaissais déjà plutôt bien le territoire. J'étais allé exploré le circuit en début de semaine passée, dans le secteur du mont Olivine, et j'avais déjà marché jusqu'au Lac aux Américains. Par contre, je n'étais jamais allé au sommet du Mont Xalibu. C'est magnifique », fait-il remarquer.

Nathanaël a complété le 43 km en 4 h 52, soit sept minutes devant le deuxième, Vincent Corbin, qui l'a talonné de près une bonne partie de la course. « On revient sur nos pas après avoir atteint le sommet du mont Xalibu et c'est là que je l'ai croisé en redescendant et que j'ai vu qu'il était tout près. Ça m'a rajouté un petit stress pour courir », confie-t-il. « Les 7 derniers kilomètres ont été plus difficiles. Je devais me parler et miser sur le mental. Les jambes étaient lourdes ».

De nouveaux visages sur plusieurs podiums

Plusieurs autres athlètes se sont fait connaître sur les différents podiums, notamment Simon Trépanier, sur le 103 km, qui a décroché une première position en 13 h 30, relativement loin devant Vincent Carbonnelle, qui a terminé l'épreuve en 14 h 16, et Florent Bouguin, en 14 h 36, qui s'annonçait comme le favori. Une seule femme a terminé cette difficile course d'endurance, soit Marie-Line Chamberlain, de Trois-Rivières, en 19 h 31.

S'il n'a pas été possible de rejoindre Simon Trépanier afin d'en savoir plus sur sa performance aussi inattendue qu'exceptionnelle, Marie-Line Chamberlain a adoré le parcours, même modifié. « En fait, ça a fait en sorte qu'on croisait tout le monde plusieurs fois, on s'encourageait. On est quasiment devenus des connaissances. On croisait l'élite, ça aussi c'est intéressant parce que normalement on ne les voit pas sur une course étant donné qu'ils sont toujours devant », explique Marie-Line.

Celle-ci est d'ailleurs des plus satisfaites de sa course. « Ça a super bien été. C'est la première fois que je vis une course comme ça, au niveau de la gestion du mental et de l'énergie. J'ai fini et j'étais encore capable de rouler », explique celle qui est arrivée deuxième sur le 160 km à Bromont en 2018.

« J'ai pris le temps d'enlever mes souliers et de changer mes bas aux ravitos, de prendre soin de mes pieds. Les quelques minutes que j'ai prises là, je les ai regagnées à la fin où je me sentais encore bien », croit-elle.

La coureuse n'hésite également pas à qualifier le parc de la Gaspésie comme le plus beau terrain de jeu au Québec. « C'est magnifique, vraiment. On ne peut pas demander mieux! », estime Marie-Line, qui confirme qu'elle sera de retour l'an prochain, et qui se prépare maintenant pour la TDS, en France, au mois d'août.

Des paysages à couper le souffle

Les organisateurs se réjouissent de ces commentaires positifs sur la beauté du territoire. « Ils ont mal partout, mais ils reviennent avec le sourire d'avoir vu un beau paysage », s'enthousiasme Éric Lévesque.

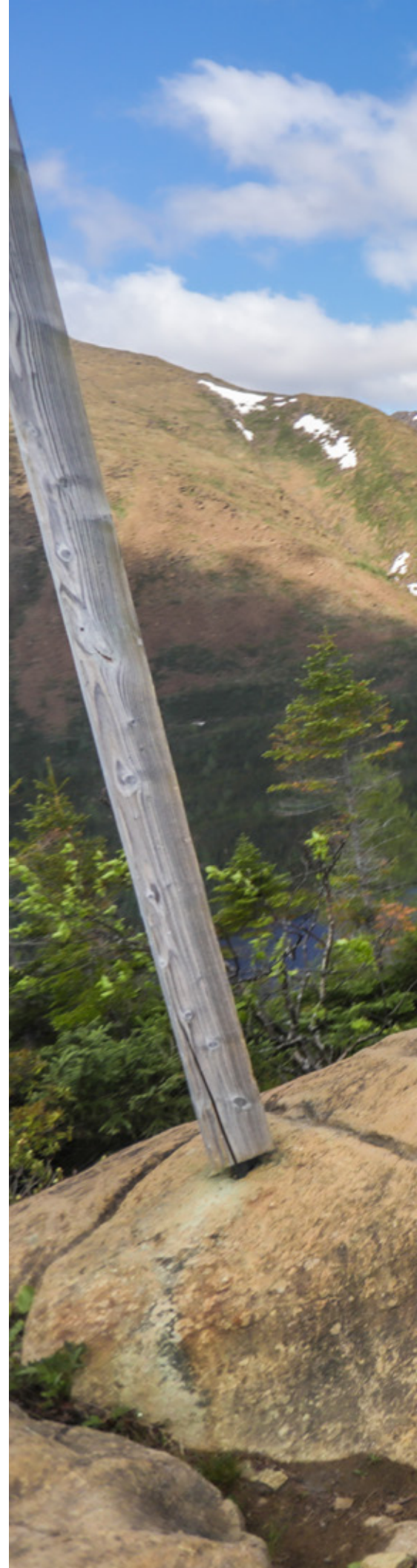
Celui-ci se dit aussi satisfait de la participation d'athlètes venus d'aussi loin que les États-Unis ou la France, dont le célèbre « Zinzin Reporter », de même que des provinces Maritimes, comme la gagnante du 43 km, Heidi Cooke. Rappelons que l'Ultra-Trail des Chic-Chocs refaisait vivre le défunt Ultra-Trail du mont Albert, qui avait cessé ses activités après quatre éditions en raison de certaines ratés organisationnelles. L'équipe en place estime avoir démontré sa capacité à organiser un événement de qualité, malgré les défis particuliers que représente un territoire aussi sauvage

et éloigné que le Parc de la Gaspésie. « Nous avons un excellent appui des gens du milieu et une super belle équipe de bénévoles, des gens d'ici qui ont le territoire à cœur et qui sont fiers de le faire connaître. Le succès de l'événement passe beaucoup par eux », tient à souligner Éric Lévesque, qui essaie, avec l'équipe de Choc Événements, de mettre en valeur et impliquer le plus possible les gens de la région.

Des plans ambitieux pour le futur

Les coureurs peuvent s'attendre à pouvoir s'inscrire pour la prochaine édition dès le mois d'août, si tout se déroule comme prévu. Celle-ci sera d'ailleurs sans doute déplacée d'une semaine ou deux plus tard en juin ou juillet afin d'éviter d'être trop souvent confrontée à des difficultés liées à la neige encore trop abondante dans les sentiers.

« Nous aimerions pouvoir déplacer notre événement encore plus tard dans l'été mais le Parc de la Gaspésie est déjà très achalandé en période estivale. Il serait impossible d'organiser un événement avec autant de randonneurs qui circulent dans les sentiers. Même les campings sont saturés. La fenêtre est donc très courte pour pouvoir organiser l'événement dans des conditions optimales », précise Éric. « Nous allons faire le bilan de cette édition-ci au cours des prochaines semaines et nous prononcer pour la suite des choses très bientôt », indique Éric Lévesque.





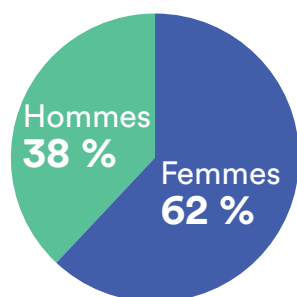
27 AU 30 JUILLET 2019

Québec Méga Trail

Mont Sainte-Anne, Québec

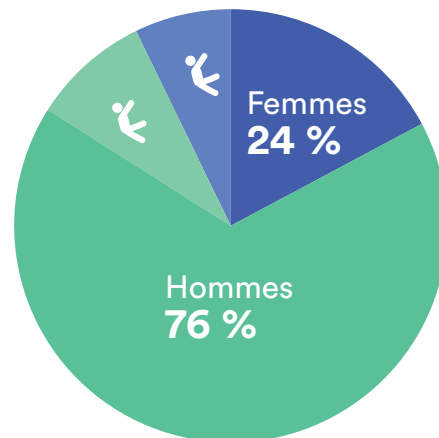
6 KM

Partants **100**
Finissants **100**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **19**



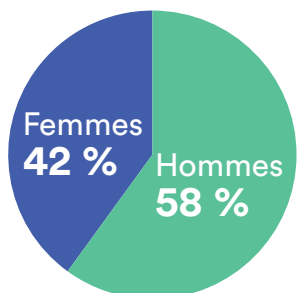
50 KM

Partants **250**
Finissants **208**
DNF **42**
DSQ **0**
DNS **59**



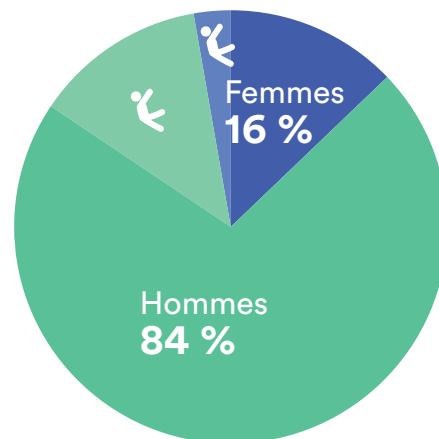
10 KM

Partants **84**
Finissants **84**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **14**



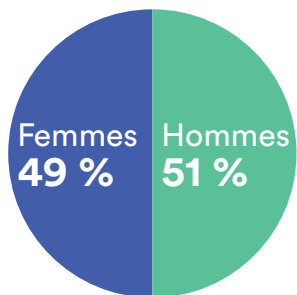
80 KM

Partants **109**
Finissants **92**
DNF **17**
DSQ **0**
DNS **13**



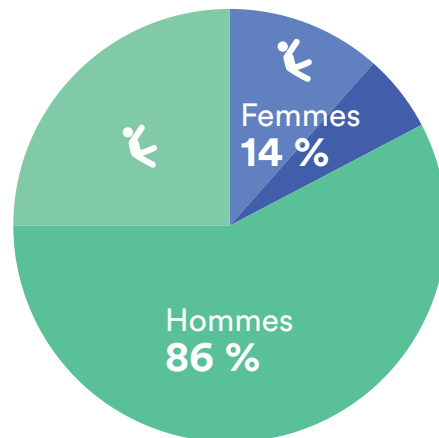
15 KM

Partants **149**
Finissants **149**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **21**



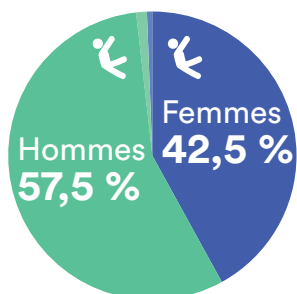
110 KM

Partants **170**
Finissants **127**
DNF **42**
DSQ **1**
DNS **26**



25 KM

Partants **331**
Finissants **324**
DNF **6**
DSQ **1**
DNS **60**



Podiums

CHAMPIONNAT CANADIEN D'ULTRA-TRAIL

110 KM, 4800 M D+

HOMMES

- 1 Maxime Leboeuf, champion canadien**
11 h 21 m 32 s
- 2 Mathieu Blanchard**
11 h 39 m 08 s
- 3 Jean-François Cauchon**
11 h 48 m 26 s

FEMMES

- 1 Anne Champagne, championne canadienne**
13 h 08 m 39 s
- 2 Ailsa McDonald**
13 h 30 m 15 s
- 3 Élisabeth Cauchon**
14 h 59 m 55 s

CHAMPIONNAT CANADIEN DE COURSE EN MONTAGNE

10 KM

HOMMES

- 1 Jeff Archer, champion canadien**
00 h 52 m 54 s
- 2 Kristopher Swanson**
00 h 53 m 41 s
- 3 Robert McCann**
00 h 53 m 53 s

FEMMES

- 1 Anne-Marie Comeau, championne canadienne**
1 h 02 m 39 s
- 2 Robyn Mildren**
1 h 04 m 27 s
- 3 Emma Neigel**
1 h 07 m 18 s

80 KM , 3290 M D+

HOMMES

- 1 Guillaume Barry**
8 h 53 m 44 s
- 2 Emmanuel Joncas**
9 h 25 m 30 s
- 3 Mike Néron**
9 h 33 m 00 s

FEMMES

- 1 Léonie Boudreau-Labossière**
10 h 46 m 17 s
- 2 Katie McParlan**
11 h 29 m 21 s
- 3 Chantal Audet**
12 h 22 m 55 s

50 KM, 2300 M D+ HOMMES

- 1 Olivier Collin**
5 h 05 m 08 s
- 2 Pierre-Michel Arcand**
5 h 23 m 12 s
- 3 Martin Vallée**
5 h 32 m 57 s

25 KM, 950 M D+ HOMMES

- 1 Cyril Galland**
2 h 05 m 44 s
- 2 Jérémy Martin**
2 h 07 m 47 s
- 3 Hugo Simard**
2 h 08 m 07 s

FEMMES

- 1 Sabrina Bellie**
6 h 43 m 57 s
- 2 Ngoc Nguyen**
6 h 48 m 39 s
- 3 Mélanie Beetz**
7 h 08 m 03 s

FEMMES

- 1 Marie-Hélène Prémont**
2 h 28 m 34 s
- 2 Marianne Boivin**
2 h 32 m 50 s
- 3 Marie-Claude Boucher**
2 h 36 m 44 s

PHOTO : QUÉBEC MÉGA TRAIL







MAXIME LEBOEUF INTERVIEWÉ PAR LES MÉDIAS À L'ARRIVÉE – PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

Journée exceptionnelle pour Leboeuf et Champagne sur le Québec Méga Trail

Un article de Vincent Champagne, publié le 29 juin 2019

Ils étaient tous les deux dans une forme exceptionnelle, et dans une journée comme il y en a peu. Anne Champagne et Maxime Leboeuf, devenus les champions canadiens d'ultra-trail 2019, ont profité d'une fenêtre de beau temps physique et mental hors de l'ordinaire pour remporter le 110 km du Québec Méga Trail, la plus longue distance que tous les deux aient jamais parcourue.

À son arrivée sur le fil d'arrivée, après 11 h 21 de course, Maxime Leboeuf a serré son petit garçon dans ses bras, et franchi le portillon avec fébrilité. « Super émotif », a-t-il dit, avouant avoir « eu envie de pleurer à la fin. »

« J'ai eu des sensations qu'en ultra-trail, tu peux pratiquement juste en rêver, a-t-il dit. Je n'ai pas eu de gros moments de faiblesse. À la fin, j'étais capable d'attaquer les montées comme si c'était mon premier 20 km. »

Au dernier point de ravitaillement, à dix kilomètres de l'arrivée, alors qu'il en avait déjà 100 dans les pattes, nous l'avons vu, tout sourire, roulant comme

s'il était effectivement en début de course. « Je n'ai aucune idée d'où c'est venu [cette énergie là] », dit-il, évoquant le fait qu'il a couru à presque 5 minutes du kilomètre en fin de parcours. « C'est un faux plat descendant jusqu'à la fin, et j'étais avec mon bon ami qui me "pacaît", ça avançait tout seul. »

La course a été belle comme ça presque tout au long pour Maxime Leboeuf, sauf dans la première montée du mont Sainte-Anne où, plein soleil, et après huit heures d'effort, il a ressenti une certaine faiblesse pendant une quinzaine de minutes. « J'avais soif, j'étais étourdi un peu. La chaleur, ça ne me fait pas du tout. J'ai monté vite et il était temps que ça finisse. »

« C'est une course parfaite, a lancé Maxime. Il n'y a rien que je ferais différemment. Je n'aurais pas pu aller plus vite. »

Parti à 5 h du matin depuis le quai de Petite-Rivière-Saint-François, à proximité du Massif, et sous une petite

pluie, l'athlète de Gatineau, 32 ans, a mené la course en deuxième moitié de parcours, après avoir couru longtemps avec son rival amical de toujours, Mathieu Blanchard.

Le Montréalais d'origine française, qui n'aurait pu obtenir le titre de champion canadien s'il avait gagné, parce qu'il n'est pas encore citoyen canadien, partait favori sur la ligne de départ, mais a perdu une partie de son énergie en cours de route, pour terminer second.

« C'est ça l'ultra, il y a des "up" et des "down", et aujourd'hui, il y a eu des gros "down", a lancé Mathieu Blanchard à l'arrivée, après 11 h 39 de course, l'air un peu hagard, très fatigué. « Il y a surtout eu un Max vraiment solide. Il n'a pas lâché, il a gardé un rythme constant. Il a été vraiment fort. »

Ce n'est pas la première fois que les deux athlètes combattent dans les sentiers, jouant une partition pratiquée quelques fois, notamment au Trail de la Clinique du Coureur début juin, tout comme l'an



ANNE CHAMPAGNE SUR LE PARCOURS DU QUÉBEC MÉGA TRAIL -
PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

***« J'ai eu des sensations qu'en ultra-trail,
tu peux pratiquement juste en rêver.
Je n'ai pas eu de gros moments de faiblesse.
À la fin, j'étais capable d'attaquer les montées
comme si c'était mon premier 20 km. »
- Maxime Leboeuf***

dernier, ainsi que sur le même parcours du Québec Méga Trail un an plus tôt. Dans la dernière partie du sentier Metsashibo, Maxime cavalait seul en tête, ne sachant pas où se trouvait Mathieu. Nous avons compté un bon 14 minutes avant de le voir apparaître dans le sentier étroit plein de boue.

« C'est arrivé d'un coup, du moment où je suis rentré dans la Metsashibo », nous a expliqué Mathieu. « J'ai eu un gros coup de mou. »

Et ce n'était pas la fin de ses difficultés. Après le passage au camp de base du mont Sainte-Anne, il est reparti sur le sentier des Crêtes, qui escalade la montagne, et dit avoir « pris un méchant "down" ». « J'ai dû me coucher par terre tellement que j'étais dans le dur » a-t-il dit.

C'est la vue du troisième concurrent, Jean-François Cauchon, qui l'a remis sur ses pattes et encouragé à reprendre les foulées pour garder sa position.

« Mathieu est meilleur que moi, dit Maxime. Je suis capable de tirer mon épingle du jeu parce que j'ai un calendrier plus léger. Je vais m'entraîner pour une seule chose, cette course-ci. Quand les astres s'alignent, je suis capable de rivaliser avec lui, mais la différence, c'est que moi, il faut que je sois au sommet de ma forme. »

Anne Champagne, solide jusqu'au bout

Un duel s'est aussi joué sur la compétition féminine, assez comparable en termes d'histoire avec ce qui s'est passé chez les hommes.

La plus dominante sur la première moitié du parcours, l'Albertaine Aïlsa McDonald, s'est en effet fait dépasser par Anne Champagne, à l'instar de Mathieu Blanchard, passé second derrière Maxime Leboeuf.



JEAN-FRANÇOIS CAUCHON SUR LE PARCOURS DU QUÉBEC MÉGA TRAIL - PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

C'est une jeune coureuse presque survoltée qui est arrivée sous l'arche après 13 h 08 de course. « Les sensations dans les jambes, c'est comme si je n'avais pas fait grand-chose », a dit Anne. « Demain, ça va peut-être être différent par contre! »

« Du début à la fin, je me suis sentie vraiment bien, mentalement et physiquement », a-t-elle ajouté. Avec cette forme, elle a réussi à creuser un écart de 22 minutes sur sa poursuivante au final. « J'imagine que des fois, on a des bons jours et d'autres fois des mauvais jours, et là, c'est un bon jour », a-t-elle lancé.

L'athlète lanaudoise de 25 ans en est à sa première vraie saison complète de trail, et déjà, elle domine largement,

avec entre autres une victoire sur le 50 km du Trail de la Clinique du Coureur début juin 2019, puis ce titre de championne canadienne. « Je me laisse du temps, parce que je ne suis pas vieille, et de la longue distance comme ça, on voit que le "peak" [de performance] vient plus tard, alors je me laisse du temps », dit-elle. C'est pour ça que cette année, je fais du trail au Québec, parce que je veux voir où je suis. Je vois que ça donne des bons résultats, alors l'année prochaine peut-être que j'essaierai d'aller un peu plus à l'international si je peux me le permettre. »

À ce sujet, Anne a maintenant une invitation pour le Grand Raid, à l'île de la Réunion, en octobre, à la suite de l'entente conclue entre et le Québec Méga Trail et l'organisation réunion-

naise, qui permet aux gagnants de chaque course de participer à l'autre toutes dépenses de voyage payées.

Or, il n'est pas certain qu'elle puisse y participer, n'ayant pas obtenu tous les points demandés pour s'inscrire. Une négociation pourrait avoir lieu avec les organisateurs du Grand Raid pour l'inscrire conditionnellement à l'obtention de ses points d'ici l'événement.

Il est déjà acquis que Maxime Leboeuf n'ira pas à la Réunion, sa conjointe devant accoucher de leur deuxième enfant dans la même période.



MAXIME LEBOEUF SUR LE PARCOURS DU QUÉBEC MÉGA TRAIL -
PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

Les finisseurs du Québec Méga Trail auront un passe-droit pour le Grand Raid de La Réunion

Un article de Vincent Champagne, publié le 27 juin 2019

**Petit coup de tonnerre
comme il en arrive
occasionnellement dans
le milieu du trail
québécois : le Québec
Méga Trail annonce
un partenariat
d'envergure avec
le mythique Grand Raid
de La Réunion.**

Tous les coureurs qui termineront la plus longue épreuve du QMT, l'ultra de 110 km, pourront s'inscrire au Grand Raid : ils seront automatiquement acceptés.

De plus, les gagnants hommes et femmes au classement général de cette même épreuve seront invités de facto à participer au Grand Raid, toutes dépenses payées (transport par avion et hébergement pendant une semaine).

L'inverse est aussi vrai : les participants de la Diagonale des fous pourront s'inscrire au Québec Méga Trail sans passer par son système de contingence. Le gagnant et la gagnante réunionnais seront automatiquement invités toutes dépenses payées à participer au QMT.

Jusqu'à ce jour, la loterie de la Diagonale ne concerne que les Français et les Réunionnais. Il y a un quota de 250 coureurs internationaux, mais les

finisseurs du QMT ne seront pas refusés si ce nombre est dépassé. Le partenariat est valide dès les éditions de cette année, c'est donc dire que les participants du QMT qui voudraient s'envoler vers La Réunion en octobre pourront le faire. Les organisations s'engagent également à faire la promotion de la course partenaire.

Le Québec Méga Trail détient l'exclusivité de ce type d'accord pour le territoire québécois : aucune autre course ne pourra conclure un tel partenariat avec le Grand Raid pendant la durée du contrat.

Ce n'est pas la première entente du genre que le Grand Raid conclut avec des courses internationales. Il y a cinq autres compétitions qui bénéficient d'un tel arrangement, toutes en Europe. Il s'agit de la Swiss Canyon Trail, du Grand Raid des Pyrénées, de l'Ultra-Trail du Puy Mary Aurillac, de l'Échappée Belle et de la 666 Occitane. Le Grand Raid est un événement qui comporte quatre courses, dont la fameuse Diagonale (166 km – 9611 m D+), qui traverse toute l'île du nord au sud. Plus de 2700 coureurs prennent le départ,

mais le nombre de volontaires est bien plus élevé. Un certain nombre de coureurs sont sélectionnés localement, certains dossards sont réservés pour l'élite; il y a la loterie pour tous les autres.

Une entente rapide

« Je suis pas mal fier de notre coup, lance Jean Fortier, fondateur et organisateur du Québec Méga Trail. Mon idée de base c'était de rendre accessible la Diagonale aux finisseurs du QMT, et c'est maintenant chose faite. » Si les gagnants du QMT recevront un prix de rêve, est-ce que les gagnants de la Diagonale seront intéressés à venir au Québec? Pourrait-on voir sur le mont Sainte-Anne des athlètes de la trempe de François D'Haene ou Benoît Girondel, les vainqueurs des dernières éditions de la Diagonale?

Précisons que ce sont les gagnants réunionnais qui seront invités. Quoi qu'il en soit, « si François D'Haene gagne et qu'on lui offre de venir à Québec, j'imagine que ça va dépendre de son calendrier, qui doit être bourré, dit Jean Fortier. Mais dans le sens contraire, si tu fais le QMT, et qu'il y a ça au bout de la course comme enjeu, je pense que le gagnant va faire de la place dans son calendrier pour aller faire La Diagonale. »

En 2015, lors d'une participation au Lavaredo Ultra-Trail en Italie, Jean Fortier a rencontré le directeur de course de la Diagonale, Denis Boullé. Des échanges épisodiques ont eu lieu par la suite. Mais c'est en janvier dernier que Jean Fortier a envoyé sa demande formelle de partenariat à M. Boullé, qui l'a reçu alors que le Grand Raid était justement en train de chercher de nouveaux partenaires.

« C'est arrivé au bon moment », confirme Denis Boullé, que *Distances+* a rencontré au Consulat de France à Montréal, à l'initiative de Business France Montréal, en compagnie de Jean-Louis Barbier, coordonnateur du Grand Raid, et d'Éric Domitien, responsable des bénévoles.

Les trois hommes étaient de passage au Québec pour rencontrer leur partenaire, renforcer l'amitié et faire la grande annonce de l'entente. M. Boullé participe au 110 km du QMT.

« On s'aperçoit que sur nos courses, on a à peu près 10 % d'étrangers et on voudrait monter cela à 20 ou 30 % », explique ce dernier. Faute de pouvoir inspecter de visu le trajet, le comité organisateur a analysé la distance, le dénivelé, les capacités de l'organisation, mais surtout son « état d'esprit », indique Jean-Louis Barbier.

« Nous partageons une certaine vision de la course en sentier, soit le respect de la nature, l'écologie, mais aussi le challenge, et nous voulons tous avoir les champions de tous les continents possibles », dit-il.

La Diagonale, qui attire déjà la crème de l'élite mondiale, n'avait pas vraiment besoin du Québec Méga Trail pour faire mousser sa notoriété, n'empêche, les organisateurs se disent fiers de bâtir un pont entre cette petite île de l'océan indien « au milieu de nulle part », et la lointaine Amérique.

Les responsables du Grand Raid assurent que La Réunion est une destination parfaite pour conjuguer des vacances en famille avec une épreuve sportive. La destination est fort loin pour les Québécois, mais la technicité légendaire de l'épreuve ainsi que les paysages à couper le souffle en valent le coup.

En octobre, à l'initiative de La Clinique du Coureur, plus d'une vingtaine d'athlètes élités québécois participeront à l'une ou l'autre des courses du Grand Raid, dont Thomas Duhamel, Alister Gardner, David Jeker, Florent Bouguin (pour sa 3^e participation, lui qui est originaire de La Réunion), Élisabeth et Jean-François Cauchon, Marianne Hogan, Jessy Forgues, Yanick Normandeau, Olivier Gagnon et plusieurs autres.

DENIS BOULLÉ ET JEAN-LOUIS BARBIER, DU GRAND RAID DE LA RÉUNION, SIGNENT L'ENTENTE DE PARTENARIAT AVEC JEAN FORTIER, DU QUÉBEC MÉGA TRAIL - PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE







ANNE CHAMPAGNE LORS
DE SA VICTOIRE SUR LE 110 KM
DU QUÉBEC MÉGA TRAIL

PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

Anne Champagne, l'athlète féminine Distances+ 2019

En 2019, une étoile est née.

La jeune coureuse lanaudoise Anne Champagne, que nous avons vue poindre à la toute fin de 2018 avec une belle victoire au Bromont Ultra, a pris les devants de la scène de la course en sentier, et a marqué la communauté par son talent, à sa première vraie saison complète de trail.

Pour ses accomplissements, son attitude et sa maturité, Distances+, le magazine québécois de la course en sentier, lui décerne le titre d'athlète féminine de l'année.

Anne Champagne, 25 ans, qui exerce les professions de thérapeute en réadaptation physique et de massothérapeute, a pris son élan lors du The North Face Endurance Challenge New York, à Bear Mountain, mais s'est arrêtée en vol après s'être trompée de parcours en suivant à tort un groupe de coureurs.

Embarquée sur le 80 km, qu'elle menait, elle a malgré tout parcouru la distance, en mode entraînement, malgré son auto-disqualification, puisqu'elle était prête mentalement et physiquement.

Quelques semaines plus tard, elle dominait l'ultra de 50 km du Trail de la Clinique du Coureur, arrivant exténuée au fil d'arrivée, fière d'avoir « poussé » à la limite de ses capacités, et ce, malgré une vilaine chute qui a fait jaillir le sang sur ses jambes.

Championne canadienne d'ultra-trail

Début juillet, elle était attendue de pied ferme sur le 110 km du Québec Méga Trail, où se jouait le titre de championne canadienne d'ultra-trail. Après une belle lutte avec l'athlète albertaine Ailsa McDonald, elle a franchi l'arche, victorieuse, en 13 h 08. « Du début à la fin, je me suis sentie

vraiment bien », déclarait-elle sur le fil d'arrivée, survoltée. À l'Ultra-Trail Académie, elle termine première chez les femmes, et deuxième au classement général, très loin devant sa poursuivante (2 h 20 d'écart), sur le format de 57 km.

Le reste de l'été, elle a multiplié les sorties dans différentes régions, à explorer les montagnes. Au passage, elle a complété le Défi des 5 sommets, dans Charlevoix, en une seule journée, avec deux amis. Ils ont mis 8 h 15 pour réaliser le tout au pas de course.

Une fin de saison entre DNF et victoire internationale

En vertu d'un partenariat entre le Québec Méga Trail et le Grand Raid de La Réunion, Anne a été invitée à aller courir la Diagonale des fous sur l'île de l'océan Indien en octobre.

Anne Champagne est toutefois restée concentrée sur son objectif de l'année : remporter le 125 km de l'Ultra-Trail Harricana, et tenter de battre le record de l'épreuve. Mais alors qu'elle bataillait avec la championne Zimbabwéenne Emily Hawgood (et future gagnante), elle a de nouveau chuté lourdement. Blessée, elle a été contrainte à

PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE



l'abandon, avec beaucoup de tristesse.

Elle a toutefois pu s'accrocher à cette deuxième chance de mettre à profit son entraînement et sa détermination sur les sentiers ultra techniques réunionnais. Ne s'estimant pas encore en mesure de s'aligner sur un 100 miles, elle a demandé à courir le Trail du Bourbon (115 km – 6500 m D+).

On la savait forte sur la scène locale, mais qu'en serait-il sur une compétition internationale de grande envergure? Eh bien, Anne Champagne a défoncé le Trail du Bourbon, le remportant en établissant un nouveau record de parcours en 17 h 34 (1 h 20 de mieux que le précédent). Sur place, le commentateur n'avait pas de mots pour qualifier l'exploit de la jeune Québécoise.

Des qualités humaines

Au-delà de ses résultats, Anne Champagne a démontré beaucoup d'engagement envers la discipline, en donnant notamment des ateliers de trail avec des gens de la région

de Lanaudière. Très présente sur les réseaux sociaux, elle inspire plusieurs personnes en présentant un mode de vie axé sur le sport. En septembre, elle a participé à une discussion publique présentée par *Distances+* dans le cadre de l'Ultra-Trail Harricana sur le thème de l'équilibre de vie. Faisant montre d'une grande maturité, Anne Champagne a expliqué ne pas être pressée de réaliser les plus grandes courses du monde.

« Je me laisse du temps, parce que je ne suis pas vieille, et dans la longue distance, on voit que le pic [de performance] vient plus tard », disait-elle lors du Québec Méga Trail. C'est pour ça que cette année, je fais du trail au Québec, parce que je veux voir où je suis. Je vois que ça donne des bons résultats, alors l'année prochaine peut-être que j'essaierai d'aller un peu plus à l'international si je peux me le permettre. »

Elle vient de s'inscrire à la CCC de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, et comptera assurément parmi les favorites. Une seule athlète féminine a une meilleure cote ITRA parmi les élites engagées.

PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE



On la savait forte sur la scène locale, mais qu'en serait-il sur une compétition internationale de grande envergure? Eh bien, Anne Champagne a défoncé le Trail du Bourbon, le remportant en établissant un nouveau record de parcours en 17 h 34 (1 h 20 de mieux que le précédent).



PHOTO : JULIEN HEBERT



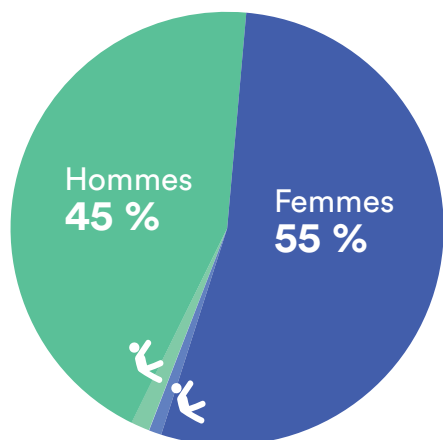
13 JUILLET 2019

Ultra-Trail Académie

Saint-Alban, Québec

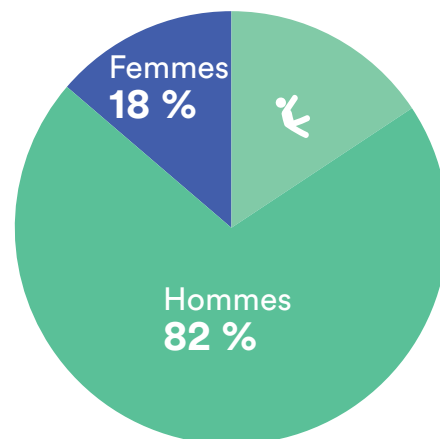
16 KM

Partants **213**
Finissants **208**
DNF **5**
DSQ **0**
DNS **0**



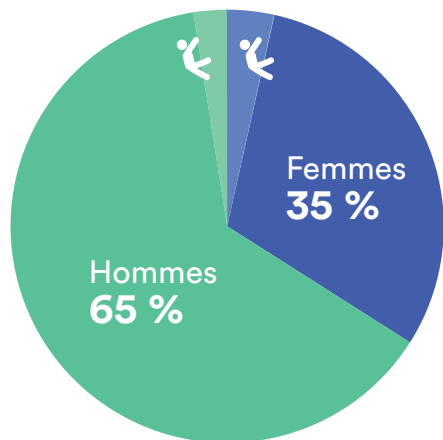
47 KM

Partants **44**
Finissants **37**
DNF **7**
DSQ **0**
DNS **0**



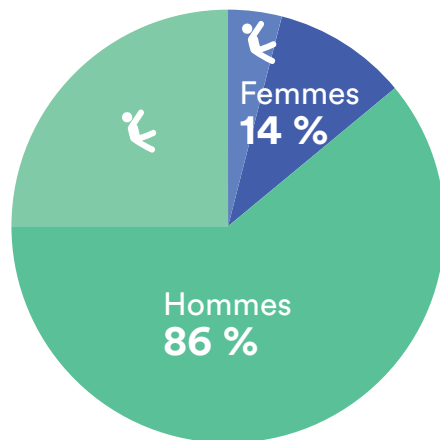
25 KM

Partants **195**
Finissants **183**
DNF **12**
DSQ **0**
DNS **0**



57 KM

Partants **71**
Finissants **42**
DNF **29**
DSQ **0**
DNS **0**



Podiums

57 KM, 1775 M D+

HOMMES

- 1 Jean-François Cauchon**
6 h 10 m 32 s
- 2 Olivier Richer**
7 h 07 m 57 s
- 3 Vincent Corbin**
7 h 10 m 37 s

47 KM, 1499 M D+

HOMMES

- 1 Samuel Audet**
5 h 17 m 23 s
- 2 Frédéric Lefrançois-Gagnon**
5 h 37 m 04 s
- 3 Jean-François Perron-Dulude**
6 h 07 m 51 s

25 KM, 689 M D+

HOMMES

- 1 Mohammed Aagab**
2 h 30 m 35 s
- 2 Lee-Manuel Gagnon**
2 h 38 m 18 s
- 3 Michel Poitras**
2 h 40 m 10 s

16 KM, 492 M D+

HOMMES

- 1 Thomas Joubaire**
1 h 49 m 49 s
- 2 Érik Baker**
1 h 50 m 43 s
- 3 Jean-Philippe Simard**
1 h 51 m 22 s

FEMMES

- 1 Anne Champagne**
6 h 35 m 22 s
- 2 Louise Labbé**
8 h 55 m 53 s
- 3 Marilaine Savard**
9 h 45 m 26 s

47 KM – FEMMES

- 1 Laurie Grenier**
7 h 06 m 27 s
- 2 Marjorie Alain**
7 h 09 m 52 s
- 3 Rebecca Filion**
7 h 10 m 53 s

FEMMES

- 1 Valérie Leblanc**
3 h 08 m 36 s
- 2 Sophie Lacroix**
3 h 25 m 40 s
- 3 Anne-Marie Voyer**
3 h 27 m 35 s

FEMMES

- 1 Audréanne Campeau**
1 h 53 m 00 s
- 2 Charlotte Dernis**
1 h 53 m 33 s
- 3 Véronique Moreau**
1 h 55 m 22 s



Ultra-Trail Académie : les apprentissages de l'organisateur

Un article de Vincent Champagne, publié le 17 juillet 2019

OLIVIER LE MENER, ORGANISATEUR DE L'ULTRA-TRAIL ACADEMIE - PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

Malgré un temps radieux et un certain esprit de fête, la deuxième édition de l'Ultra-Trail Académie n'a pas été sans anicroche, et son organisateur Olivier Le Mener en est bien conscient.

Normal, dit-il, pour une compétition qui a vu quadrupler le nombre de ses participants et qui doit encore évoluer. « Ça a été un événement intense, avoue M. Le Mener, autant pour les coureurs que pour moi. Il y a eu beaucoup de situations à régler, et ça m'a fait prendre conscience de beaucoup de choses pour la structure et l'organisation de notre prochaine édition. »

Il y avait plus de 800 personnes sur l'un ou l'autre des départs de l'Ultra-Trail Académie, comparativement à 175 l'an dernier, lors de la première édition.

Tout s'est bien passé, de manière générale, mais il y a eu un vrai souci sur la distance de 16 km, où l'élite en tête a été mal orientée et a fait un certain nombre de kilomètres en plus, perdant du coup ses places sur le podium. L'organisateur a présenté ses

excuses aux coureurs dans une publication sur les réseaux sociaux.

« J'en assume la responsabilité, a-t-il confié à *Distances+*. C'est moi qui suis responsable de l'événement, c'est moi qui ai créé cet organisme, alors je ne veux pas que les membres de mon équipe en assument la charge. »

En termes de balisage, il ne manquait pas de fanions sur le parcours, mais certaines intersections auraient pu être plus claires, afin que les coureurs fatigués par les kilomètres et la chaleur ne se trompent pas.

Distances+ a été témoin du mécontentement de certains coureurs au fil d'arrivée, même si, globalement, les coureurs ont su trouver leur chemin.

C'est un autre apprentissage, reconnaît M. Le Mener, qui explique avoir manqué d'une douzaine de bénévoles le jour de l'événement. « Normale-



PHOTO : ULTRA-TRAIL ACADEMIE

ment, il devait y avoir des bénévoles pour indiquer correctement où ils devaient rentrer, et je n'ai eu personne. Avoir du monde, ça aurait aidé », confie-t-il.

Une vraie course dans « l'esprit trail »

Ces quelques points ne sauraient jeter trop d'ombre à cet événement qui s'inscrit dans la ligne directe des événements de trail communautaires, familiaux, à hauteur humaine. L'esprit n'y est pas mercantile, et on entend l'organisateur répéter allègrement l'importance qu'il accorde à « l'esprit trail ».

« Je retiens que les coureurs en sentier forme une communauté d'entraide, dit Olivier Le Mener. Je mets de l'avant l'esprit trail, qui assure la sécurité et la viabilité de l'événement. » « Les gens ont répondu à l'appel que j'avais lancé. La communauté a été extrêmement présente et souriante. Je reçois beaucoup de commentaires très positifs, affirme-t-il encore. Tout ça fait en sorte que c'est très encourageant pour une troisième édition. »

Afin de « rendre la course de trail la plus accessible au plus grand nombre de personne possible », l'inscription à l'événement se faisait sur la base d'une contribution volontaire. Aujourd'hui, M. Le Mener reconnaît qu'« il y a besoin d'une base pour pouvoir monter un bel événement. »

« On a reçu une belle marque de générosité de la part de la communauté, mais pour le bon fonctionnement d'un

***« Je retiens que les coureurs en sentier forme une communauté d'entraide. Je mets de l'avant l'esprit trail, qui assure la sécurité et la viabilité de l'événement. »
- Olivier Le Mener***

événement, il faut assurer une certaine base, comme les radios et l'équipe médicale. Il est important d'avoir les moyens financiers pour le faire, et ça ne se fait pas nécessairement par des contributions volontaires », admet M. Le Mener.

« Je vais arriver "flush" grâce aux dernières inscriptions », reconnaît-il également. Olivier Le Mener entend prendre le temps de réfléchir à toutes ses options afin de « livrer un événement encore plus à la hauteur des attentes », en 2020. Le nombre de participants ne devrait pas croître au-delà de sa capacité actuelle, dit-il.

La course de 57 km de l'Ultra-Trail Académie a été remportée par Jean-François Cauchon et Anne Champagne dans les sentiers du Parc régional de Portneuf, à Saint-Alban, une heure à l'est de Québec. D'autres distances, dont un 47 et un 25 km, étaient au menu, avec des sentiers très boueux à cause de la pluie des jours précédents.

Ces quelques points ne sauraient jeter trop d'ombre à cet événement qui s'inscrit dans la ligne directe des événements de trail communautaires, familiaux, à hauteur humaine.

L'esprit n'y est pas mercantile, et on entend l'organisateur répéter allègrement l'importance qu'il accorde à « l'esprit trail ».

PHOTO : ULTRA-TRAIL ACADEMIE



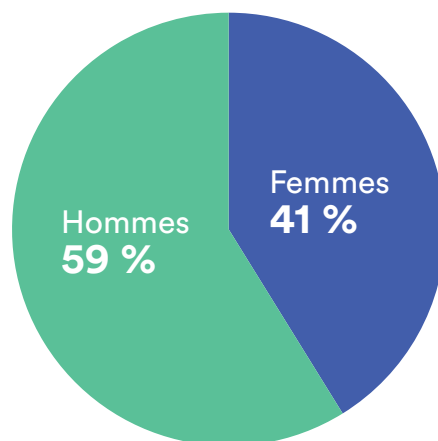
4 AOÛT 2019

5 Peaks Coaticook

Coaticook, Estrie

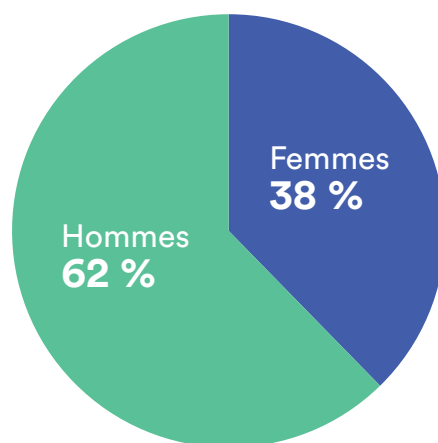
5 KM

Partants **34**
Finissants **34**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



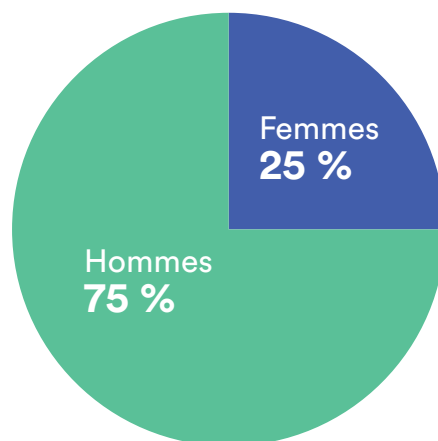
10 KM

Partants **69**
Finissants **69**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**

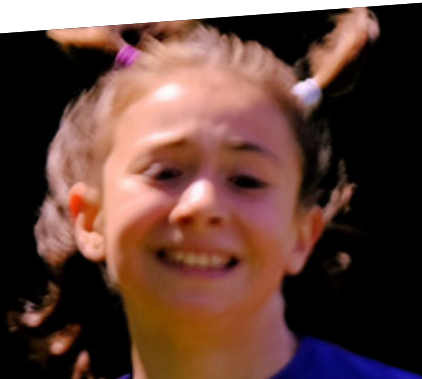


20 KM

Partants **40**
Finissants **40**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



DNF 🏃 : « DID NOT FINISH » (ABANDON) | DSQ 🚫 : DISQUALIFIÉ | DNS : « DID NOT SHOW » (INSCRIT MAIS NON PARTANT)



Podiums

20 KM, 894 M D+

HOMMES

- 1 Cyril Galland**
1 h 42 m 04 s
- 2 Martin Bherer**
1 h 52 m 10 s
- 3 Émile Bernard**
1 h 56 m 45 s

10 KM, 447 M D+

HOMMES

- 1 Francois-Xavier Louineau**
00 h 53 m 35 s
- 2 Jorge Gutierrez**
00 h 53 m 35 s
- 3 Isaac Devault**
00h 56 m 16 s

5 KM, 157 M D+

HOMMES

- 1 Elliott Bellegarde**
00 h 25 m 53 s
- 2 Anselme Poher**
00 h 27 m 20 s
- 2 Guillaume Paré**
00 h 28 m 58 s

FEMMES

- 1 Erin Rees**
2 h 09 m 31 s
- 2 Viviane Beaulieu-Amirault**
2 h 10 m 30 s
- 3 Annie Jobin**
2 h 17 m 08 s

FEMMES

- 1 Édith Perras**
00 h 58 m 59 s
- 2 Valérie Leblanc**
1 h 02 m 44 s
- 3 Caroline Salois**
1 h 07 m 18 s

FEMMES

- 1 Virginie Gauthier**
00 h 25 m 58 s
- 2 Juliette Paré**
00 h 32 m 56 s
- 3 Emeline Klein**
00 h 35 m 09 s





PHOTO : MICHEL CARON

5 Peaks Coaticook : pour le plaisir des petites courses

Un article de Vincent Champagne, publié le 6 août 2019

« On fait surtout ça pour le fun », lance Luc Hamel, à l'issue de la course 5 Peaks Coaticook, qu'il organisait pour la cinquième année consécutive.

L'événement, qui a rassemblé environ 175 personnes, a été fidèle à sa volonté : simple, sans flaflo, mais agréable.

« On est très satisfait », lance encore M. Hamel, toujours sous le coup de l'adrénaline, alors que se sont déroulées sous un ciel parfait et une météo encore meilleure les courses de 20, 10, 5 km et des courses pour enfants.

Peu de participants, pas de kiosques commerciaux, pas de musique forte, pas de haut-parleur, un seul petit ravito, voilà l'essentiel de la promesse « 5 Peaks », qui tient tant à cœur à M. Hamel, qui n'a jamais eu besoin d'amplificateur pour se faire entendre des participants réunis pour la remise des médailles.

« Les grosses courses, elles sont bien faites. Il y en a des belles au Québec et on est chanceux d'avoir des courses comme ça, dit-il. On les fait aussi

ces courses-là, mais nous autres, c'est autre chose, on est dans l'essentiel de la trail », clame-t-il.

Petite course, mais en progression. C'est un nombre record de participants qui ont pris le départ de l'une ou l'autre des courses dimanche. À terme, l'organisateur aimerait bien atteindre environ 200 participants, mais « on n'aura jamais 500 coureurs ici », dit-il. « On veut garder l'expérience la meilleure possible pour les coureurs. »

Parcours roulant

Au départ, il n'y a pas d'arche, seulement une ligne tracée par une cannette de peinture au sol (« une grosse innovation! », lance Luc Hamel en riant, habitué à n'avoir qu'un trait dans la terre.) Les coureurs longent une petite rivière du secteur Baldwin Mills, avant de traverser vers l'entrée du parc du mont Pinacle.



CYRIL GALLAND – PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

La vue sur la région depuis le sommet, juste à côté de la frontière américaine, et sur le joli lac Lyster, vaut un mini-arrêt. Une descente qui peut être casse-gueule s'en suit. Une bonne partie du parcours est un agaçant faux plat que l'on court sans se rendre compte que ça monte tout le temps.

Les sentiers pédestres sont roulants, larges et peu techniques. Toutefois, la portion qui mène au sommet de la montagne constitue une belle ascension très technique, avec de grosses roches qu'il faut grimper en s'aidant des mains.

La vue sur la région depuis le sommet, juste à côté de la frontière américaine, et sur le joli lac Lyster, vaut un mini-arrêt. Une descente qui peut être casse-gueule s'en suit. Une bonne partie du parcours est un agaçant faux plat que l'on court sans se rendre compte que ça monte tout le temps. Le circuit forme une boucle de 10 km, que les coureurs du 20 km doivent faire deux fois.

Des gagnants qui vont vite

Le Montréalais Cyril Galland, qui se remet d'une longue blessure, a remporté le 20 km chez les hommes. Il y a un peu moins de deux mois, il avait remporté le 50 km de la course 5 Peaks à Orford.

Chez les femmes, c'est Erin Reese, de Granby, qui a emporté les honneurs. Celle qui pratique de nombreux sports ne fait qu'une ou deux courses de trail par année. Même si elle est de la région, elle en était à sa première sortie à Baldwin Mills.



ERIN REES – PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

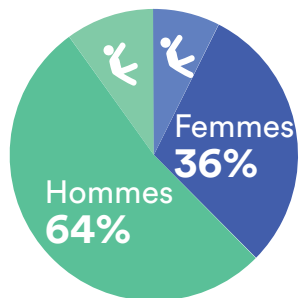
1^{ER} AU 3 AOÛT 2019

Bad Beaver Ultra

Parc de la Gatineau, Outaouais

3 JOURS - 150 KM

Partants **33**
Finissants **26**
DNF **7**
DSQ **0**
DNS **0**



Podiums

150 KM HOMMES

- 1 Benoit Létourneau**
15 h 26 m
- 2 Guy Doiron**
15 h 46 m
- 3 Jean-Mathieu Chénier**
18 h 32 m

FEMMES

- 1 Mary Thompson**
18 h 05 m
- 2 Kristi Raz**
28 h 06 m
- 3 Amanda Booth**
29 h 23 m

BLACK FLY - 19 MAI 2019

3 H

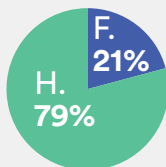
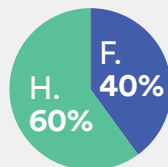
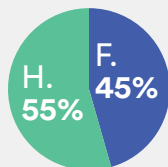
Partants **79**
Finissants **79**

6 H

Partants **30**
Finissants **30**

12 H

Partants **24**
Finissants **24**



FIRE FLY - 21 JUILLET 2019

6 KM

Partants **37**
Finissants **37**

12 KM

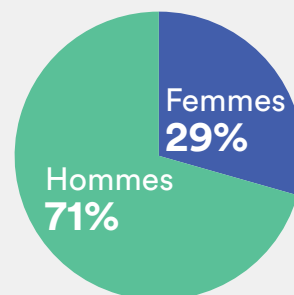
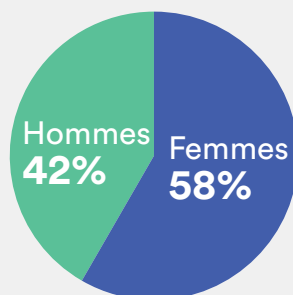
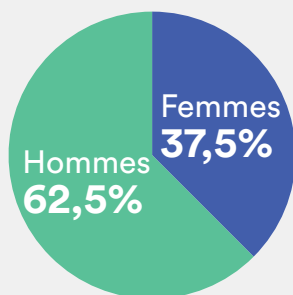
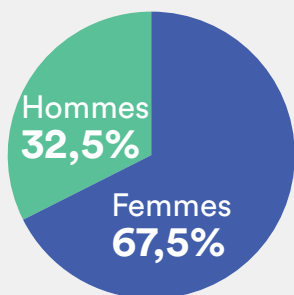
Partants **40**
Finissants **40**

18 KM

Partants **12**
Finissants **12**

24 KM

Partants **17**
Finissants **17**



Bad Beaver Ultra : trois jours de défi et de camaraderie

Un article de Jean-Mathieu Chénier, publié le 31 juillet 2019

**Pour une 4^e année
consécutive, l'équipe
de 3Beavers Racing
(3BR) accueillait
les amateurs de
course et d'aventures
dans le parc de
la Gatineau pour
le Bad Beaver Ultra
(BBU).**

Pour l'occasion, une trentaine de coureurs téméraires ont parcouru une totalité de 150 km sur les plus beaux sentiers que le parc de la Gatineau a à offrir.

« Nous nous sommes assurés d'inclure les meilleurs sentiers que nous connaissons, afin que les nombreuses personnes venant de l'extérieur puissent voir les beautés du parc, tout en relevant un défi de taille », précise à ce sujet Mat Lefèvre, cofondateur de 3Beavers Racing avec Ray Zahab et Sereena Trottier.

Une grande diversité de coureurs

Depuis sa première édition en 2016, le BBU réussit à attirer plusieurs types de coureurs différents en proposant cette « initiation aux courses en étapes ». Pour certains, c'est l'évènement parfait pour s'entraîner et tester ses stratégies en vue d'une course de plus grande envergure comme le Tor des Géants.

Ces participants ne doivent pas par contre minimiser l'ampleur de ce qui les attend, affirme en riant Mat

Lefèvre. « Ils sous-estiment souvent le défi en se disant que ce n'est que le parc de la Gatineau, mais plusieurs d'entre eux finissent en avouant que ces trois jours ont été finalement pas mal plus difficiles que Grand 2 Grand [une course en étape mythique de sept jours se déroulant soit au Grand Canyon ou à Hawaï] ».

Le BBU représente en effet un défi physique hors du commun. C'est d'ailleurs une raison qui pousse certains anciens participants comme Mary Thompson à y retourner année après année.

Mary, gagnante chez les femmes lors de la dernière édition, en est à sa troisième participation consécutive. Cette course représente pour elle « un challenge personnel autant amusant qu'éprouvant ». Elle espère continuer d'améliorer sa gestion des différents éléments nécessaires pour performer lors d'une telle course et revoir les bons amis qu'elle s'est faits au courant des éditions antérieures.

L'aspect social et la dynamique qui s'établit entre les coureurs, les organisateurs et les bénévoles sont effectivement l'un des aspects du BBU

les plus souvent mentionnés par les anciens participants. Erika Goreski qui y participe pour une deuxième année se rappelle des peurs qu'elle avait lors de sa première participation et comment celles-ci se sont dissipées grâce « à la camaraderie qui s'établit avec les autres coureurs, les employés de 3BR et les nombreux bénévoles ».

Jason Deluce, un autre ancien participant ayant vécu cette camaraderie et qualifiant l'expérience comme « thérapeutique », y retourne cette année en tant que bénévole. Il a bien hâte de voir comment tout se vit de l'autre côté et « ne voudrait être nulle part ailleurs en ce début du mois d'août ».

Une course semi-autonome

Comme pour les autres courses du genre, chaque coureur doit, en plus de franchir la distance considérable, transporter son équipement pour

dormir, sa nourriture pour les trois courses, son eau et tout le matériel nécessaire à une telle aventure. Ceci étant dit, les coureurs bénéficient aussi de l'encadrement que leur proposent les organisateurs. En plus du transport précourse et postcourse, l'équipe de 3BR leur fournit les soupers, le gîte et d'autres éléments, afin de s'assurer que tous profitent au maximum de l'expérience.

« Nous voulons introduire les gens aux courses en étapes. C'est pour avoir du plaisir. Nous ne sommes vraiment pas là pour rendre les gens misérables », affirme Mat Lefèvre.

Une expérience très prisée

Cet encadrement et les beautés du parc de la Gatineau font du BBU une expérience de plus en plus recherchée. Pour pouvoir continuer à l'offrir, l'équipe de 3BR travaille étroitement avec la Commission de la

Capitale nationale (CCN) responsable de la gestion du parc.

Mat Lefèvre mentionne à cet effet que la CCN a décidé « de ne plus permettre l'organisation de nouvelles courses dans le parc afin de mieux préserver ses sentiers ». En passant par les principaux attraits du parc comme le Lac Pink, la caverne Lusk et les ruines Carbide Willson, le BBU se positionne donc comme l'un des meilleurs moyens pour les coureurs de découvrir ce magnifique terrain de jeu situé à moins de deux heures de Montréal.

« Ils sous-estiment souvent le défi en se disant que ce n'est que le parc de la Gatineau, mais plusieurs d'entre eux finissent en avouant que ces trois jours ont été finalement pas mal plus difficiles que Grand 2 Grand. »

- Mat Lefèvre



SUR L'ULTRA-TRAIL HARRICANA
PHOTO : JEAN-SÉBASTIEN CHARTIER-PLANTE

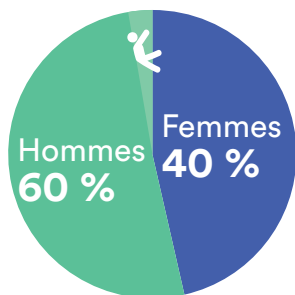
DU 16 AU 18 AOÛT 2019

TransVallée

Saint-Raymond, Québec

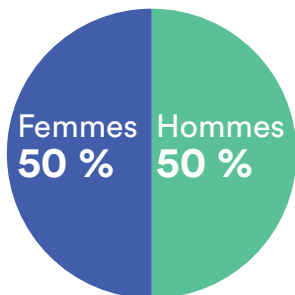
11,5 KM DE NUIT

Partants **129**
Finissants **127**
DNF **2**
DSQ **0**
DNS **11**



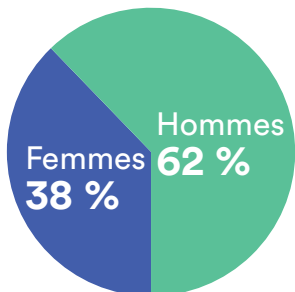
10 KM

Partants **86**
Finissants **86**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **12**



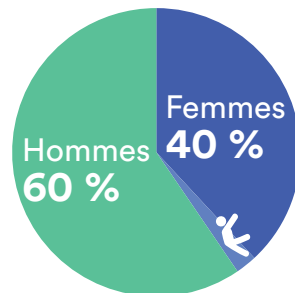
21 KM

Partants **135**
Finissants **135**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **38**



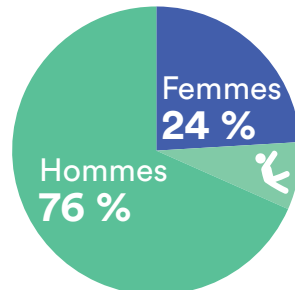
37 KM

Partants **42**
Finissants **41**
DNF **1**
DSQ **0**
DNS **11**



38 KM

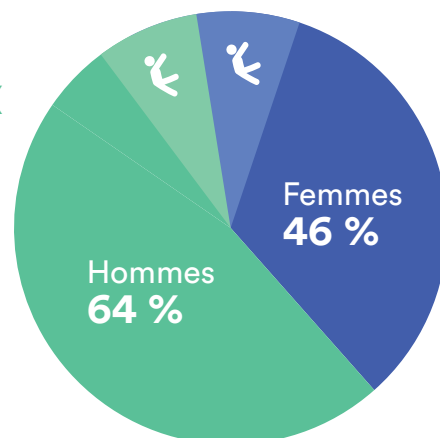
Partants **79**
Finissants **73**
DNF **6**
DSQ **0**
DNS **7**



TRANSVALLÉE X

11,5 KM DE NUIT
+ 38 KM + 37 KM

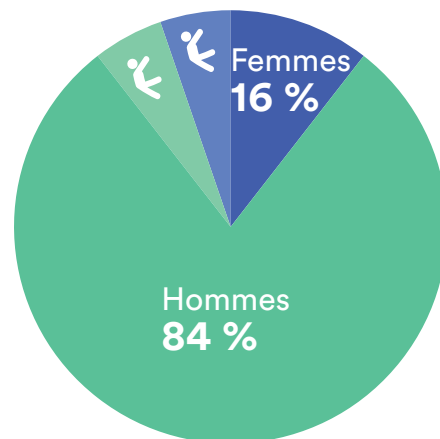
Partants **22**
Finissants **20**
DNF **2**
DSQ **0**
DNS **0**



TRANSVALLÉE

11,5 KM DE NUIT
+ 38 KM + 20 KM

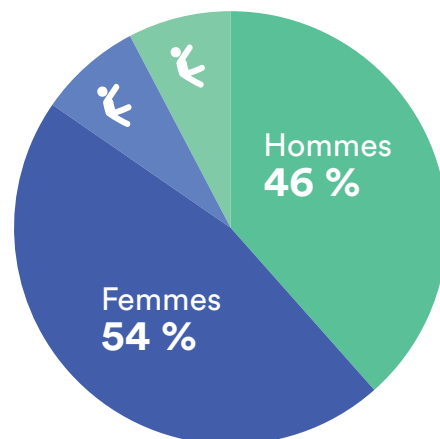
Partants **19**
Finissants **17**
DNF **2**
DSQ **0**
DNS **0**



TRANSVALLÉE EXPRESS

11,5 KM DE NUIT
+ 10,7 KM + 20 KM

Partants **39**
Finissants **35**
DNF **4**
DSQ **0**
DNS **1**



Podiums

TRANSVALLÉE X

11,5 KM DE NUIT + 38 KM + 37 KM

HOMMES

1 Jean-François Cauchon

8 h 49 m 41 s

2 Gabriel Sanfaçon

9 h 01 m 41 s

3 Yannick Bernard

9 h 22 m 11 s

FEMMES

1 Élisabeth Cauchon

10 h 54 m 27 s

2 Mylène Sansoucy

10 h 57 m 35 s

3 Isabelle Bernier

11 h 49 m 17 s

TRANSVALLÉE

11,5 KM DE NUIT + 38 KM + 20 KM

HOMMES

1 Marc-Antoine Lessard

8 h 29 m 36 s

2 Mathieu Dubé

8 h 45 m 44 s

3 Sébastien Moreau

8 h 50 m 59 s

FEMMES

1 Lyne Limoge

11 h 35 m 14 s

2 Julie Parent

12 h 00 m 11 s

TRANSVALLÉE EXPRESS

11,5 KM DE NUIT + 10,7 KM + 20 KM

HOMMES

1 Danic Audet

4 h 43 m 04 s

2 Jean-Philippe Dumont

4 h 48 m 11 s

3 Stacy Gagné

4 h 59 m 28 s

FEMMES

1 Patricia Drolet

5 h 24 m 34 s

2 Évelyne Théberge

5 h 48 m 27 s

3 Isabelle Desjardins-David

6 h 45 m 33 s

Podiums individuels

38 KM

HOMMES

- 1 Jean-François Cauchon**
4 h 12 m 03 s
- 2 Gabriel Sanfaçon**
4 h 24 m 17 s
- 3 Yannick Bernard**
4 h 27 m 56 s

37 KM

HOMMES

- 1 Jean-François Cauchon**
3 h 46 m 22 s
- 2 Gabriel Sanfaçon**
3 h 47 m 16 s
- 3 Yannick Bernard**
4 h 01 m 35 s

21 KM

HOMMES

- 1 Hubert Fortin**
1 h 49 m 58 s
- 2 Justin Gaudreau**
2 h 22 m 01 s
- 3 Xavier Bouchard-Vachon**
2 h 23 m 08 s

FEMMES

- 1 Mylène Sansoucy**
5 h 03 m 01 s
- 2 Léonie Boudreau-Labossière**
5 h 20 m 14 s
- 3 Élisabeth Cauchon**
5 h 21 m 25 s

FEMMES

- 1 Élisabeth Cauchon**
4 h 32 m 55 s
- 2 Mylène Sansoucy**
4 h 49 m 26 s
- 3 Sophie Lacroix**
4 h 59 m 16 s

FEMMES

- 1 Laurie Grenier**
2 h 44 m 41 s
- 2 Patricia Drolet**
2 h 52 m 17 s
- 3 Ariane Desbiens**
2 h 55 m 42 s

PHOTO : TRANSVALLÉE



10 KM

HOMMES

- 1 Gabriel Sanfaçon**
00 h 50 m 08 s
- 2 Jean-François Cauchon**
00 h 51 m 16 s
- 3 Yannick Bernard**
00 h 52 m 40 s

11,5 KM DE NUIT

HOMMES

- 1 Danic Audet**
1 h 11 m 07 s
- 2 Jean-Philippe Dumont**
1 h 11 m 34 s
- 3 Stacy Gagné**
1 h 16 m 33 s

FEMMES

- 1 Élisabeth Cauchon**
1 h 00 m 07 s
- 2 Léonie Boudreau-Labossière**
1 h 04 m 19 s
- 3 Mylène Sansoucy**
1 h 05 m 08 s

FEMMES

- 1 Anne-Marie Pouliot**
1 h 19 m 20 s
- 2 Patricia Drolet**
1 h 22 m 30 s
- 3 Lara Anabel Larivière**
1 h 24 m 24 s

PHOTO : TRANSVALLÉE





JEAN-FRANÇOIS CAUCHON, SUIVI DE GABRIEL SANFAÇON -
PHOTO : COURTOISIE

Le Trans Vallée a offert une belle compétition

Un article de Vincent Champagne, publié le 20 août 2019

« La compétition devient le temps d'un week-end une sorte de bulle sportive et amicale. »

« C'est tout le temps le fun ici, on a plein d'amis, c'est une fin de semaine de camping et course, c'est vraiment cool! », lance Élisabeth Cauchon, au terme du Trans Vallée, qui s'est tenu dans la vallée Bras-du-Nord à Saint-Raymond-de-Portneuf du 16 au 18 août 2019. Ces quelques mots résument bien la promesse, remplie par l'organisation, d'un événement de trail unique au Québec.

Parce qu'elle se tient sur trois jours, à partir d'un camping reculé où l'on n'a pas accès à internet, et parce que le paysage est magnifique – une belle rivière qui coule au milieu de montagnes escarpées, une plage... – la compétition devient le temps d'un week-end une sorte de bulle sportive et amicale.

Élisabeth Cauchon, gagnante du Trans Vallée X (le plus grand format des courses à étapes), aime aussi faire cette course parce qu'elle se situe trois semaines avant l'Ultra-Trail Harricana et qu'elle permet de pousser encore

un peu plus l'entraînement, en raison du contexte compétitif.

Il y a bel et bien eu de la compétition dans les sentiers hyper techniques du Trans Vallée, malgré une certaine baisse dans le nombre de participants et l'absence d'un contingent d'élite significatif.

Chez les hommes, Jean-François Cauchon a pris les devants du long format « X », qui comprend une épreuve de nuit de 11,5 km, une course de 38 km et une dernière de 37 km.

S'il a remporté les épreuves du samedi et du dimanche, il s'est fait dépasser d'une minute le vendredi par un nouveau venu en trail, Gabriel Sanfaçon, dans une course plus roulante de nuit. Et cela, deux semaines seulement après son défi de 24 heures sur le mont Sainte-Anne, qu'il a gravi et descendu 22 fois – un record. « J'avais encore de la fatigue, surtout dans les "quads" », a-t-il confié

à l'issue de la course. « Je pensais que ça allait être correct, mais j'ai eu les jambes "loadées" assez rapidement les trois jours, parce que j'avais encore de la fatigue accumulée. »

Suspens

Après cette victoire de Gabriel Sanfaçon le vendredi soir, les spectateurs présents surveillaient la lutte du samedi sur le parcours de 38 km, considéré parmi les plus technique et difficile du Québec.

L'expérience de Jean-François a fait la différence en fin de compte. À son arrivée, 12 minutes après Cauchon, Gabriel Sanfaçon lui a d'ailleurs lancé : « tu m'as servi une bonne leçon aujourd'hui! » Parti vite, il a crampé et a « sauvé » sa deuxième position à l'arrache. Issu du triathlon et du cross-country, Sanfaçon n'a fait qu'un 10 km en trail compétitif dans sa carrière, l'an dernier. Très rapide et assez fort des jambes, il peut pousser en montée et accélérer sur le plat.

Mais de son propre aveu, il manque de notions sur la gestion de l'hydratation et de la nutrition lors de longues courses en trail. « Je savais que ça allait être Jean-François la figure à battre en fin de semaine, et je m'étais dit que j'allais essayé de lui péter un peu les jambes vendredi, mais finalement, j'ai bien compris que ça ne servait à rien », a-t-il raconté à *Distances+*. Le dimanche, il est donc revenu sur ses ambitions et a tout simplement décidé de s'accrocher à Jean-François, avec pour objectif de terminer la course. Dans la longue descente finale, Cauchon a pris les devants pour rentrer moins d'une minute devant son poursuivant.

Cette belle lutte sera renouvelée dans trois semaines sur le 65 km de l'Ultra-Trail Harricana, où les deux athlètes seront au fil de départ. « Je me lance définitivement dans le trail », lance Gabriel Sanfaçon, 30 ans, de Québec. Un nouveau venu que *Distances+* met sur sa liste d'athlètes à surveiller attentivement.

Rappelons que Jean-François Cauchon a tout un programme de courses-entraînements cet été en vue de sa participation à l'épreuve phare de sa saison : la Diagonale des fous, à l'île de La Réunion, à laquelle il participera avec un contingent d'une vingtaine de coureurs élités québécois.

Une journée pour chaque élite féminine

Du côté des femmes aussi, il y a eu un certain suspens, avec des échanges de position sur les trois journées. Élisabeth Cauchon a pris les devants le vendredi soir, suivie de Léonie Boudreau-Labossière, qui a également bien fait avec une deuxième position le samedi, mais qui n'a pas pris le départ le dimanche.

Mylène Sansoucy, quant à elle, avait terminé troisième le vendredi, mais première le samedi, alors qu'Élisabeth prenait la troisième position. Au terme de la deuxième journée de compétition, Mylène avait 13 minutes d'avance sur Élisabeth au cumulatif.

Le samedi, « je n'étais pas là mentalement et mon corps n'était pas là, a confié Élisabeth. C'est la première fois que ça m'arrive, on dirait que mes jambes ne voulaient pas avancer. Ma tête n'était pas là. J'ai été négative toute la course. »

Mylène était dans un tout autre état le samedi, alors que, selon ses mots, elle se sentait « vraiment forte ». Mais le dimanche, elle a manqué d'eau et a vécu des crampes qui l'ont ralenti, tandis que le moral et la forme étaient revenus chez Élisabeth. Mylène s'envole pour Chamonix, où elle participera à la CCC de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc.

Élisabeth sera du 65 km de l'Ultra-Trail Harricana dans deux semaines et demi, une épreuve à laquelle elle a participé en 2017 et où elle avait pris la troisième position. Elle fera également le voyage vers l'île de la Réunion pour prendre part au Trail de Bourbon (112 km).





JEAN-FRANÇOIS CAUCHON
PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

Jean-François Cauchon, l'athlète masculin Distances+ 2019

Sur la scène très compétitive du trail masculin au Québec, Jean-François Cauchon brille par sa détermination et sa constance au plus haut niveau, tout en progressant.

Depuis au moins trois ans, il grandit comme athlète, sans perdre de son enthousiasme.

Pour son exceptionnelle saison, à la maison comme à l'international, pour son évolution sportive et pour son attitude positive, Distances+, le magazine québécois de la course en sentier, lui décerne le titre d'athlète masculin de l'année.

L'ingénieur de la région de Québec a commencé l'année 2019 en force avec un premier ultra de 128 km en plein mois de février, la Transgrancanaria, aux îles Canaries, au large du Maroc. Se frottant à certains des meilleurs coureurs de la planète, dont le champion de l'Ultra-Trail World Tour 2018 et 2019, l'Espagnol Pau Capell (qui remportera plus tard dans l'année l'Ultra-Trail du Mont-Blanc), Jean-François a terminé avec une très honorable 14^e position.

Un peu moins rapide sur le 50 km du Trail de la Clinique du Coureur, une course qui semble lui résister (il a fini 10^e cette année, 8^e l'an dernier), il a rebondi au 110 km du Québec Méga Trail fin juin, alors que se jouait le championnat canadien d'ultra-trail. Face à ses adversaires habituels Maxime Leboeuf (1^{er}) et Mathieu Blanchard (2^e), il a fait une très bonne troisième position.

Un été riche en compétition

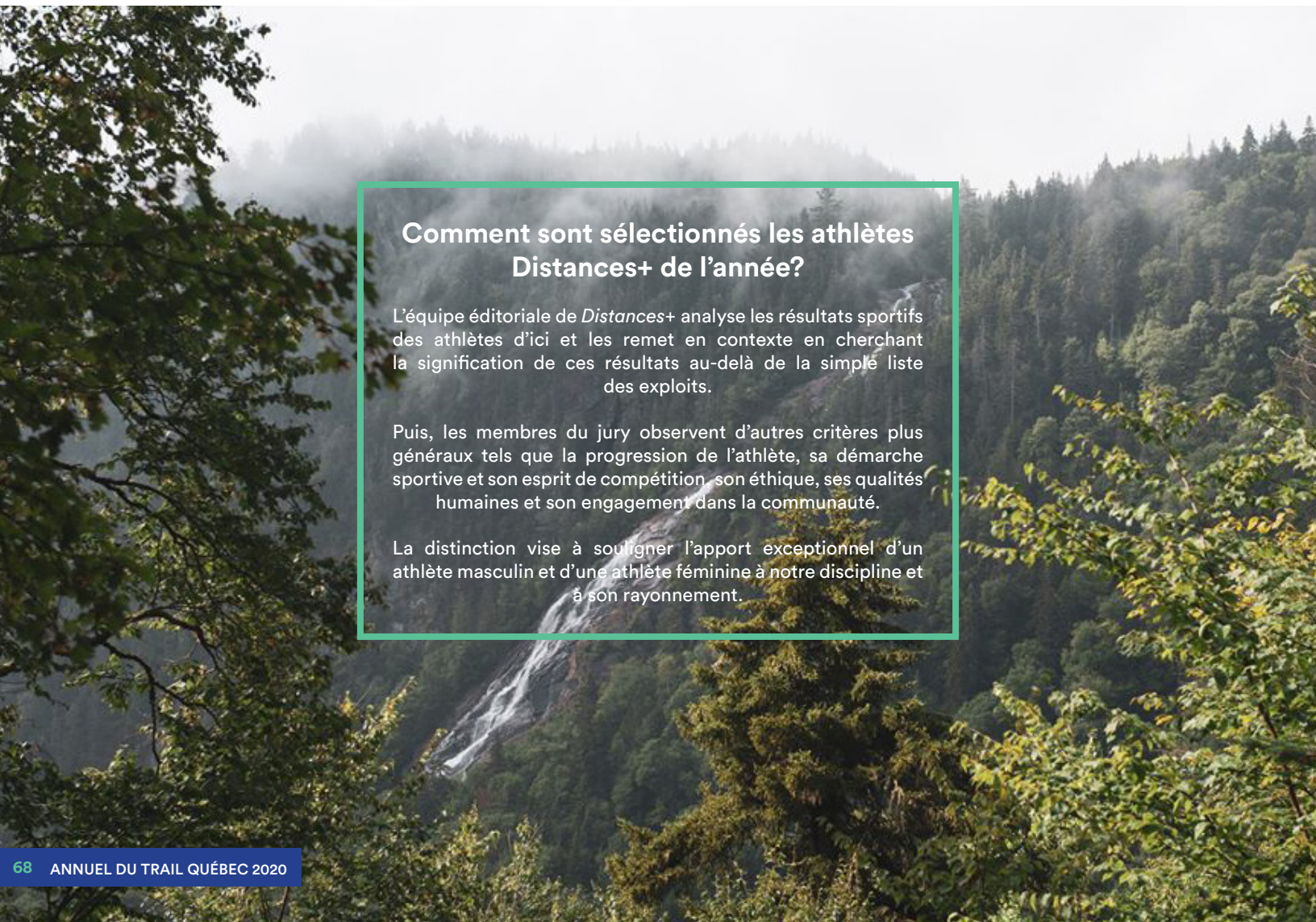
S'en est suivi un été de compétitions placées sous le signe de l'entraînement en situation réelle. Sachant que l'objectif

de saison de Jean-François était la mythique Diagonale des fous à l'île de La Réunion en octobre, il a participé à des ultras locaux dans le but d'accumuler du volume. C'est ainsi qu'en deux semaines, il a remporté deux courses, l'Ultra-Trail du lac Kénogami (50 km) et l'Ultra-Trail Académie (57 km).

Pour pratiquer le dénivelé, la course de nuit et l'effort sur 24 heures, il s'est attaqué à un grand défi en plein mois d'août : celui de monter et descendre le mont Sainte-Anne le plus grand nombre de fois en une journée complète. Au bout de 23 h 03 d'intensité, sachant qu'il ne pouvait pas accomplir une boucle supplémentaire, il s'est arrêté après avoir réalisé 22 montées et descentes, cumulant 13 315 m de D+/D-, un nouveau record, tout proche d'ailleurs du record du monde (non officiel) de dénivelé en 24 heures, 13 659 m D+, qui était détenu depuis le mois de mai par le Français Christophe Nonorgue, et qui a été battu cet automne par l'athlète savoyard Ugo Ferrari (15 012 m D+).

Deux semaines plus tard, il était au départ du Trans Vallée, une compétition par étapes dans la Vallée Bras-du-Nord.

PHOTO : COURTOISIE



Comment sont sélectionnés les athlètes Distances+ de l'année?

L'équipe éditoriale de *Distances+* analyse les résultats sportifs des athlètes d'ici et les remet en contexte en cherchant la signification de ces résultats au-delà de la simple liste des exploits.

Puis, les membres du jury observent d'autres critères plus généraux tels que la progression de l'athlète, sa démarche sportive et son esprit de compétition, son éthique, ses qualités humaines et son engagement dans la communauté.

La distinction vise à souligner l'apport exceptionnel d'un athlète masculin et d'une athlète féminine à notre discipline et à son rayonnement.

Il a remporté la plus longue course, la « X », qui totalise 85 km sur trois jours, après avoir fait deuxième au cours des deux dernières années.

Ne voulant pas taxer ses jambes trop lourdement à un mois et demi de la Diagonale des fous, il a décidé de s'aligner sur le 65 km de l'Ultra-Trail Harricana du Canada plutôt que sur le 125 km qu'il a remporté en 2016 et 2018. Il est ainsi monté sur la deuxième marche du podium.

Une fin de saison brillante dans les îles

Fin prêt, Jean-François a rejoint à La Réunion l'équipe des Guerriers du Grand Raid réunis par La Clinique du Coureur, pour participer à la légendaire Diagonale des fous, l'une des plus prestigieuses courses de trail de la planète. Entouré d'athlètes de calibre international, il a parcouru les 166 km (9600 m D+) en 25 h 46, prenant la 7^e position. Il visait 26 h.

Il a terminé sa saison à la TransMartinique, qu'il avait déjà remportée dans une victoire en demi-teinte en 2018,

en s'imposant de nouveau, de façon claire cette fois, sur le 134 km, entre la jungle et le sable blanc des plages, en 18 h 12.

Un athlète accessible

À travers toutes ses réalisations, confiant en ses capacités, Jean-François reste un athlète humble, qui ne se prend pas la tête, et qui incarne bien les valeurs sportives de constance dans l'effort, de dépassement de soi et de camaraderie.

Présent sur les réseaux sociaux à travers le compte « Team Cauchon », qu'il partage avec sa soeur Élisabeth, également championne de trail, il est généreux lorsqu'il s'agit de partager des informations sur sa carrière d'athlète.

GASPÉSIA 100 – PHOTO : COURTOISIE

Les athlètes de l'année Distances+

2017

Mathieu Blanchard
Sarah Bergeron-Larouche

2018

Mathieu Blanchard
Sarah Verguet Moniz

2019

Jean-François Cauchon
Anne Champagne

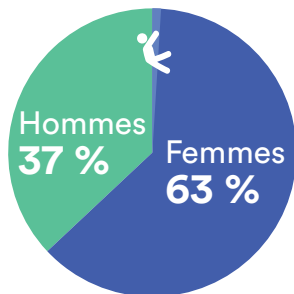
DU 6 AU 8 SEPTEMBRE 2019

Ultra-Trail Harricana

La Malbaie, Charlevoix

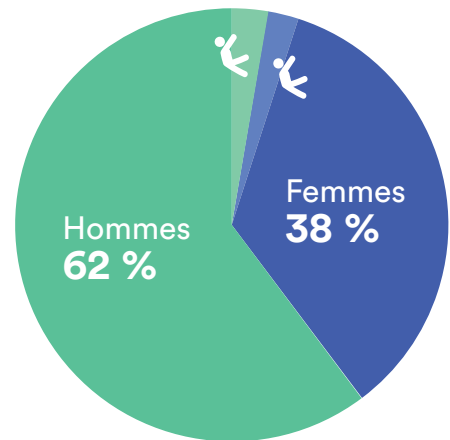
5 KM

Partants **100**
Finissants **99**
DNF **1**
DSQ **0**
DNS **0**



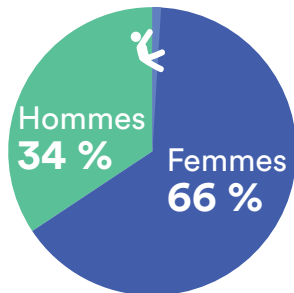
42 KM

Partants **252**
Finissants **239**
DNF **11**
DSQ **2**
DNS **0**



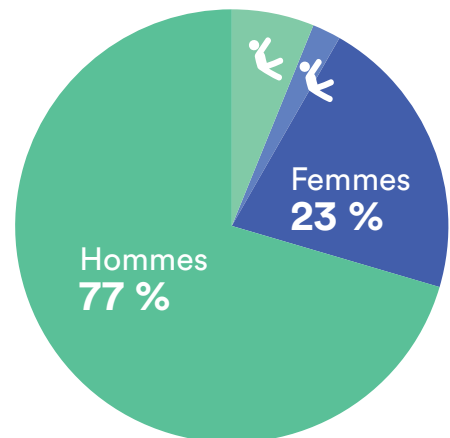
10 KM

Partants **303**
Finissants **301**
DNF **1**
DSQ **1**
DNS **0**



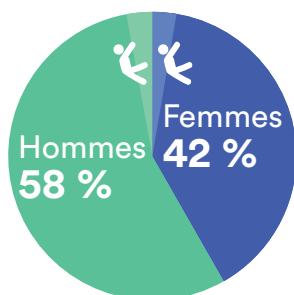
65 KM

Partants **423**
Finissants **388**
DNF **28**
DSQ **7**
DNS **0**



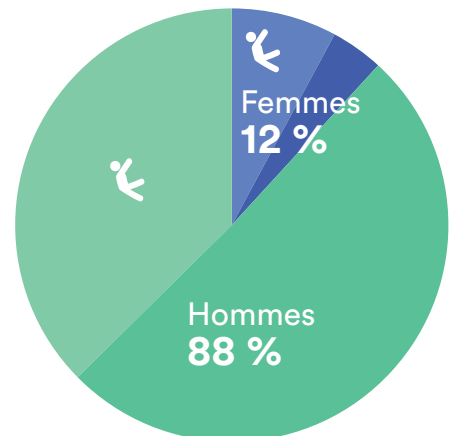
28 KM

Partants **527**
Finissants **518**
DNF **7**
DSQ **2**
DNS **0**



125 KM

Partants **254**
Finissants **139**
DNF **115**
DSQ **0**
DNS **0**



Podiums

125 KM, 4220 M D+

HOMMES

1 Guillaume Barry

13 h 55 m 41 s

2 Aurélien Collet

14 h 21 m 51 s

3 Johan Trimaille

14 h 23 m 54 s

65 KM, 1870 M D+

HOMMES

1 Olivier Collin

5 h 29 m 13 s

2 Jean-François Cauchon

5 h 41 m 08 s

3 Gabriel Sanfaçon

6 h 04 m 00 s

42 KM, 1300 M D+

HOMMES

1 Rémi Poitras

3 h 37 m 03 s

2 Éric Lévesque

3 h 42 m 32 s

3 Maxime Lagacé

4 h 07 m 02 s

FEMMES

1 Emily Hawgood

17 h 53 m 41 s

2 Annie-Claude Vaillancourt

20 h 47 m 35 s

3 Marie-Josée Hotte

21 h 02 m 50 s

FEMMES

1 Élisabeth Cauchon

6 h 49 m 13 s

2 Tiphaine Germain

6 h 51 m 38 s

3 Corinne Lemay-Gaudet

7 h 24 m 16 s

FEMMES

1 Amélie Gobeil-Riverin

4 h 30 m 32 s

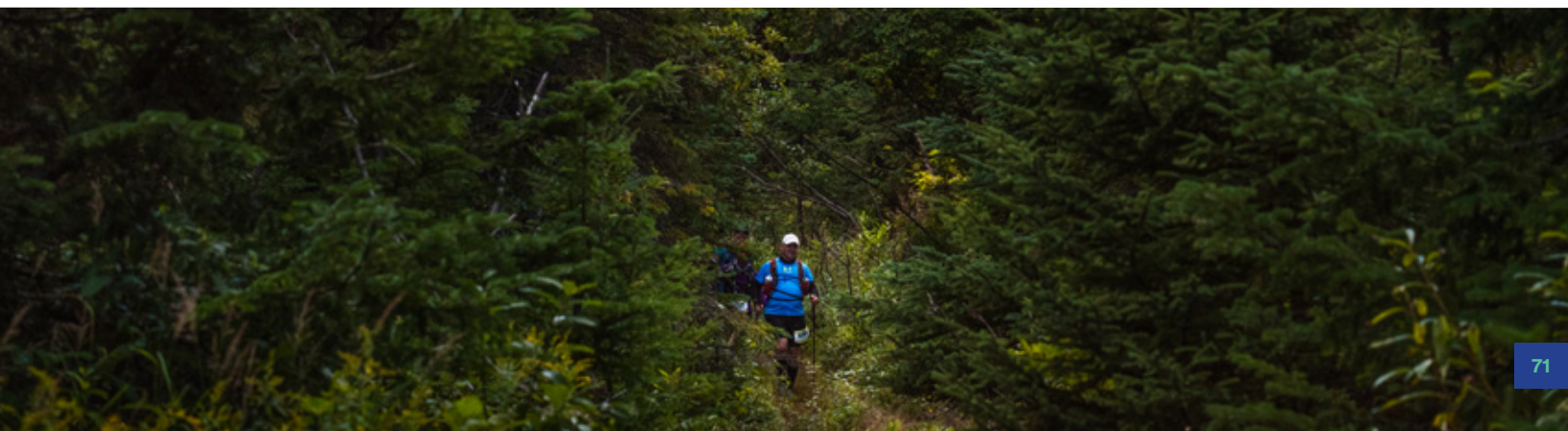
2 Catherine Cormier

4 h 37 m 22 s

3 Lou Gotz

4 h 47 m 00 s

DANS LES SENTIERS DE L'ULTRA-TRAIL HARRICANA - PHOTO : DAVID BÉLAND



28 KM, 1000 M D+

HOMMES

- 1 Philippe Brochu et Charlot Laporte**
(ex-aequo)
2 h 10 m 27 s
- 2 Samuel Audet**
2 h 15 m 41 s
- 3 Guillaume Roy**
2 h 18 m 00 s

10 KM, 290 M D+

HOMMES

- 1 François Major**
0 h 49 m 10 s
- 2 Jean-François Dufour**
0 h 50 m 32 s
- 3 Jonathan Watters**
0 h 50 m 56 s

FEMMES

- 1 Mélanie Côté**
2 h 38 m 39 s
- 2 Isabelle Simard**
2 h 42 m 26 s
- 3 Nadia Morin**
2 h 43 m 30 s

FEMMES

- 1 Amélie Simard**
0 h 53 m 46 s
- 2 Emmanuelle Sévigny**
0 h 55 m 08 s
- 3 Kellyanne Lahaie**
0 h 57 m 22 s

EMILY HAWGOOD, GAGNANTE DU 125 KM - PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE





LE DÉPART DU 28 KM EN 2018 – PHOTO : LOUIS LALIBERTÉ

L'Ultra-Trail Harricana brise ses records et attire de plus en plus d'internationaux

Un article de François Morin, publié le 3 septembre 2019

Pendant que certaines courses voient leur fréquentation stagner ou même diminuer, la popularité de l'Ultra-Trail Harricana, qui se tenait pendant le weekend du 6 au 8 septembre 2019 dans Charlevoix, ne se dément pas.

Avec 2200 inscriptions, 500 de plus que la précédente édition, certaines distances, comme le 42 km, affichent d'ailleurs complet depuis dix mois. Seule course canadienne inscrite sur le prestigieux circuit de l'Ultra-Trail World Tour, l'afflux de coureurs internationaux n'est pas étranger à ce phénomène.

Même si des demandes d'inscriptions affluent encore, les seules places restantes se limitent aux distances du 1 et du 5 km. L'organisation confirme d'ailleurs avoir dépassé ses prévisions.

«Il y a une grosse croissance à l'international, explique Marline Coté, directrice générale des Événements Harricana, avec 134 personnes qui viennent de 25 pays autres que le Canada et 87 Canadiens hors Québec, pour un total d'une quarantaine de nationalités représentées. C'est un bassin potentiellement infini de coureurs qui désire venir courir au Québec. Il y a l'Asie où la discipline se développe et l'Europe où il y a un beaucoup de coureurs qui aiment combiner course et voyage».

L'année dernière, avec 1714 inscrits et 1534 participants sur la ligne de départ, l'organisation notait qu'il avait encore largement de la place pour des coureurs additionnels.

«On veut gérer la croissance de façon mesurée, car c'est notre intention de demeurer un événement proche des coureurs, dit Marline Côté. Cette année, on teste nos limites, et ce n'est pas seulement de mesurer la congestion sur les sentiers, c'est aussi tout ce qui gravite autour comme le stationnement, les navettes, les bénévoles et la capacité d'hébergement dans la région.»

Des statistiques qui étonnent

En chiffre absolu, ce sont les plus grandes distances qui progressent le plus avec 200 % d'augmentation depuis 2015. Les courses de courtes distances ne sont pas en reste, puisque le 28 km demeure toujours la distance la plus populaire avec

630 inscrits. «Sur cette distance, on a fait un système de vague officielle avec trois départs séparés afin de gérer la congestion, explique Marline Côté. On a beaucoup de nationalités représentées et ça va être intéressant de voir cette mixité sur le mont Grand-Fonds. La course en sentier est sur une vague et elle va se poursuivre encore, ce n'est pas terminé», annonce la directrice générale.

Malgré la popularité de la discipline, la taille du contingent féminin stagne sur les plus longues distances. S'il y a deux fois plus de femmes que d'hommes sur le 10 km, ces dernières ne constituent qu'un peu plus de 10 % des inscrits au 125 km.

«Les longues distances attirent surtout les plus de 30 ans. Et les femmes de plus de 30 ans ce sont des mères de famille, des professionnelles et le temps pour s'entraîner est peut-être moins présent. Curieusement, c'est plus facile pour une femme de se démarquer sur les longues distances puisque l'écart avec les hommes devient moins grand. Bien des femmes seraient surprises de leur performance et de leur capacité à réaliser ce type d'épreuve», affirme Marline Côté.

Bénévolat et santé

Le recrutement de bénévoles va plutôt bien, même s'il manque encore une vingtaine de bénévoles pour assurer une parfaite fluidité de l'événement. Marline Côté recommande d'ailleurs aux coureurs qui n'ont pas été en mesure de s'inscrire ou qui sont blessés de considérer le bénévolat comme alternative. «On a un généreux programme pour nos bénévoles, comme des rabais de 50 ou 75 % sur une prochaine inscription. C'est intéressant de voir l'autre côté du rideau, de réseauter avec les gens de l'équipe. On les prend par la main pour qu'ils soient prêts et qu'ils puissent vivre

une belle expérience», indique-t-elle. Pour souligner le thème de cette année, celui de la santé, Simon Benoit, médecin et coureur d'ultra, agit comme président d'honneur. Il pilote d'ailleurs un projet de recherche avec la nutritionniste Isabelle Morin.

Les participants du 125 km seront sollicités pour une étude scientifique qui vise à identifier les meilleures recommandations pour la performance et la santé des coureurs.

«On pourra voir dans le futur comment on pourrait contribuer à la recherche sur l'ultra, car c'est quelque chose qui nous intéresse, soutient Marline Côté. Comment aider les coureurs à mieux se préparer, comme bien gérer leur course avant, pendant et après.»

D'attaché politique à directrice d'événements

Marline Côté connaît bien la communauté de la course en sentier puisqu'elle s'est impliquée dans la création de plusieurs courses, dont le Trail de la nuit polaire et le demi-marathon de l'île aux Coudres en plus d'avoir démarré la tournée Trails

in Motion au Québec. «Dans les 10 dernières années, je me suis impliquée dans beaucoup de projets essentiellement pour le plaisir. Mais quand ta passion prend plus de place que ton vrai travail, il est temps de changer. J'ai été attachée politique pendant trois ans et, avec mon tailleur et mes talons hauts, j'avais l'impression de me déguiser pour travailler, se souvent-elle. Maintenant, je ressemble à ce que je suis à l'intérieur.»

Agir comme directrice générale des Événements Harricana – elle est en poste depuis un peu plus de deux ans – lui permet de vivre sa passion à plein temps. Même si durant la période estivale, qu'elle considère pourtant comme la plus belle pour s'entraîner, elle trouve difficilement le temps de courir. «C'est un sacrifice, mais en même temps, travailler avec des gens qui partagent ta passion, des athlètes aux bénévoles, c'est super valorisant et motivant. J'ai l'impression de participer non seulement au développement d'Harricana, mais aussi de la course en sentier de manière générale», conclut-elle.

PHOTO : FRANCIS FONTAINE





ALEXANDRE SAUVAGEAU AU FIL D'ARRIVÉE
PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

Les disqualifiés de l'Ultra-Trail Harricana s'expriment sur leur expérience

Un article de Vincent Champagne, publié le 10 septembre 2019

Il y aura certainement un avant et un après 7 septembre 2019 dans le petit monde de la course en sentier au Québec.

Ce jour-là, la direction de l'Ultra-Trail Harricana a disqualifié non pas une, mais bien huit personnes, dont les gagnants du 65 km et la gagnante du 42 km, parce qu'il leur manquait des pièces de l'équipement obligatoire. *Distances+* a recueilli les commentaires d'Alexandre Sauvageau, de Mylène Sansoucy et de Rachel Paquette.

Revenons sur les faits : l'organisation a fait un contrôle des coureurs dans les sentiers afin de vérifier s'ils avaient sur eux tout le matériel requis. Ceux qui n'avaient pas les éléments les plus importants ont été disqualifiés. La chose a fait grand bruit sur les réseaux sociaux et a suscité les commentaires les plus divergents. Il y a fort à parier que les coureurs seront plus attentifs au matériel obligatoire à l'avenir.

Six athlètes ont été disqualifiés du 65 km, dont Pierre Lavoie, et deux l'ont été du 42 km. Parmi les disqualifiés, le coureur de Granby Alexandre

Sauvageau, qui a franchi le fil d'arrivée du 65 km en première position, en 5 h 25, établissant un nouveau record de parcours. Il ne sera toutefois jamais homologué. Le nouveau temps à battre est celui du second, couronné champion après la disqualification d'Alexandre, soit le 5 h 29 d'Olivier Collin. « Ça ne sert à rien d'être fâché, c'est comme ça », lance Alexandre Sauvageau, la voix calme. « Harricana, c'est roulant, c'est un parcours qui est pour moi. J'ai pu pousser à la hauteur de mes attentes et je suis satisfait. Je peux juste voir la performance que j'ai livrée. »

L'application stricte du règlement l'a surpris. Il est vrai que le monde des courses de trail au Québec est encore en processus de maturation. Si certaines organisations s'imposent par leur professionnalisme, plusieurs ont encore un petit côté familial et « entre nous », où les contrôles sont moins serrés ou inexistantes. « Dans chaque ultra, tu as du matériel obligatoire, mais on sait que ça n'a jamais été appliqué au pied de la lettre, clame Alexandre. J'ai participé à plusieurs courses où bien des participants que



MYLÈNE SANSOUCY AU DÉPART DU 65 KM – PHOTO : VINCENT CHAMPAGNE

« Il est vrai que le monde des courses de trail au Québec est encore en processus de maturation. Si certaines organisations s'imposent par leur professionnalisme, plusieurs ont encore un petit côté familial et « entre nous », où les contrôles sont moins serrés ou inexistants. »

je connais n'avaient clairement pas le matériel obligatoire, et ils n'ont pas été disqualifiés. »

« Tu ne peux pas prendre un règlement qui n'a jamais été appliqué dans aucune course au Québec et, du jour au lendemain, l'appliquer avec fermeté », croit-il. Il aurait souhaité que ces changements soient implantés graduellement.

La directrice générale de l'Ultra-Trail Harricana, Marline Côté, a expliqué sur les réseaux sociaux que le règlement était conçu en fonction des particularités du parcours, qui serpente dans l'arrière-pays de Charlevoix, et où les conditions météo peuvent être changeantes et extrêmes. C'est une question de sécurité pour tous les participants, a-t-elle expliqué.

Alexandre Sauvageau estime pour sa part que « c'est à chacun d'évaluer les risques. » « On signe une décharge quand on s'inscrit », dit-il. « Moi, ça m'a pris 5 h 25 faire la course, je ne voyais pas les risques. » Il lui manquait trois éléments obligatoires : la tuque, le manteau et la couverture de survie.

Mylène Sansoucy déçue

L'athlète de Québec Mylène Sansoucy voulait faire sa course sous les 6 h 30. C'était son objectif personnel, alors qu'elle courait le sentier du 65 km pour la troisième fois (l'an dernier, elle avait remporté le 80 km, dont les 65 km premiers kilomètres sont formés du parcours du 65).

Elle a réussi son pari, terminant première chez les femmes, mais son temps ne sera jamais noté, ni sa position, puisqu'elle a été disqualifiée. Il manquait une tuque dans son sac.

« Ça ne m'excuse en rien, mais comme c'est la troisième année que je le fais, c'est certain que j'ai lu le guide de l'athlète un peu rapidement », explique-t-elle.



GUILLAUME CARRIER SUR LE PARCOURS DE L'ULTRA-TRAIL HARRICANA - PHOTO: DAVID BELAND

Tout comme Alexandre Sauvageau, elle n'a pas assisté au webinaire qui a été donné en ligne avant l'événement, et où les règlements ont été rappelés. Et pour cause : elle était en voyage en France. Une semaine avant l'Ultra-Trail Harricana, elle a pris part à la course CCC de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (17^e place).

Si elle l'avait consulté au complet, elle aurait pu lire dans le règlement de 22 pages, disponible en ligne, que l'absence d'un équipement obligatoire lors d'un contrôle ponctuel pouvait entraîner une pénalité de 45 minutes. Par contre, la disqualification est prévue s'il manque un ou plusieurs des éléments suivants : couverture de survie, réserve d'eau, sifflet et tuque.

Mylène ne savait pas que la tuque était requise. « Quand je cours, je n'ai jamais froid à la tête, explique-t-elle. J'ai toujours une casquette. J'étais convaincue qu'avec la casquette sur la tête, ça correspondait à l'équipement obligatoire. »

Elle déplore de ne pas avoir été contrôlée lors de la remise des dossards, comme cela se fait pour les athlètes du 125 km (d'ailleurs, il n'y a eu aucune disqualification sur ce format). Pour les distances de 42 et de 65 km, les contrôles étaient aléatoires à ce moment. « Si un coureur se faire dire à la remise des dossards qu'il lui manque une tuque, ce n'est pas vrai qu'il ne la mettra pas dans son sac. Il va dire merci et va être reconnaissant d'avoir été averti », ajoute-t-elle.

« Il n'y a personne qui veut tricher. On ne fait pas ça pour gagner notre vie, on fait ça pour le fun », rappelle Mylène, qui en est à sa deuxième disqualification cette saison. Au Québec Méga Trail, en juin, elle s'était trompée de parcours sans s'en rendre compte.

« Je n'en veux pas à l'organisation et surtout pas aux bénévoles (qui l'ont contrôlée sur le parcours). C'est normal qu'ils fassent des contrôles parce que l'événement grossit. Je trouve cependant que la pénalité est lourde », dit Mylène, qui aurait trouvé acceptable une pénalité de temps.

« Je suis fâchée de la situation, mais en même temps, moi je cours pour mon plaisir, et je suis fière de ma course. J'ai fait mon temps, je voulais faire 6 h 29 et je l'ai fait. Je suis fière et le reste... », ajoute-t-elle.

« The mom is back » : Rachel Paquette toujours aussi performante

Une autre déception, cette fois sur le parcours du 42 km, que l'athlète Rachel Paquette a remporté sous les 4 h 30. Comme Alexandre et Mylène, elle a toutefois été disqualifiée, car il lui manquait une couverture de survie. Rachel clame toutefois qu'elle avait sur elle tout le matériel obligatoire, incluant cette couverture. Si elle ne l'avait pas lors de l'inspection dans les sentiers, c'est que la couverture est tombée dans les bois, explique-t-elle.

Rachel a accouché il y a huit mois à peine, et elle allaite son bébé. Pendant la course, elle a dû s'arrêter, rentrer un peu dans la forêt pour plus de discrétion, et tirer son lait. « J'ai sorti ma pompe à lait, et à ce moment-là ma couverture de survie, ma carte de crédit et d'autres petites bébelles sont tombées, dit Rachel. Je me dépêchais, je suis repartie vite, je n'ai pas regardé derrière », pensant qu'elle avait tout remis dans son sac.

« Ce n'est pas moi qui voulais courir avec le moins de stock possible ou tricher pour avoir moins de poids : j'ai traîné une pompe à lait! », lance-t-elle.

L'organisation lui a expliqué qu'il fallait appliquer le règlement de façon égale pour tous. « Tant qu'à moi, je trouve cela très sévère, dit Rachel. Ils auraient pu me mettre une pénalité de temps. J'aurais compris qu'on me donne 20-25 minutes, j'aurais peut-être descendu sur le podium, je ne sais pas, mais disqualifiée... »

C'était la première fois en plus d'un an et demi que Rachel pouvait courir plus de trente minutes. « Pour moi, c'était inespéré. Je me dis que toutes les mamans, on est capables d'allaiter et de faire des choses extraordinaires. Moi, je ne le croyais pas du tout, je pensais même que c'était fini la vie d'athlète. » « Je pleurais de joie. Je voulais aller montrer mon bébé sur le podium, c'est ça que je voulais faire. » Malgré tout, « the mom is back », conclut-elle.

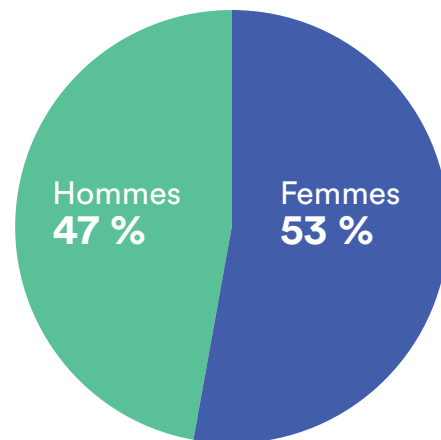
5 OCTOBRE 2019

Défi des couleurs Simard

Mont Sainte-Anne, Québec

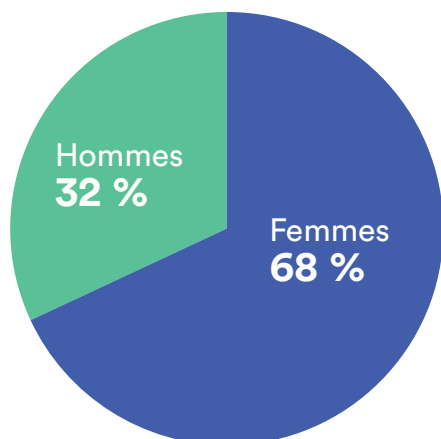
11 KM

Partants 282
Finissants 282
DNF 0
DSQ 0
DNS 57



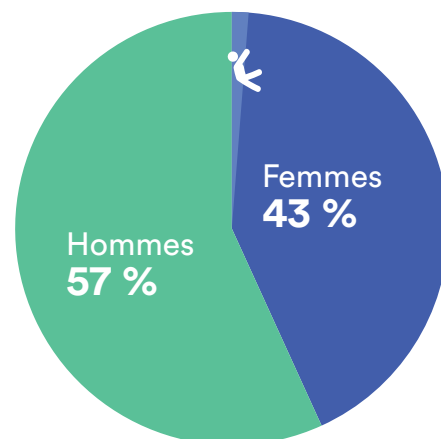
6,5 KM

Partants 410
Finissants 410
DNF 0
DSQ 0
DNS 72



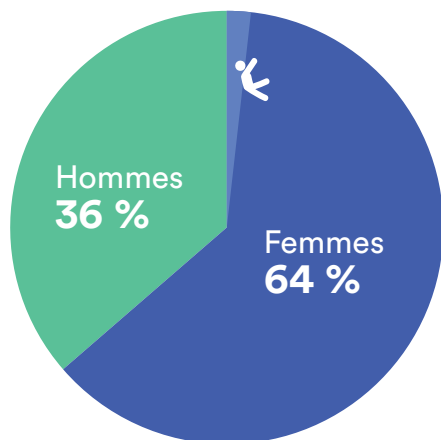
23 KM

Partants 169
Finissants 168
DNF 1
DSQ 0
DNS 28



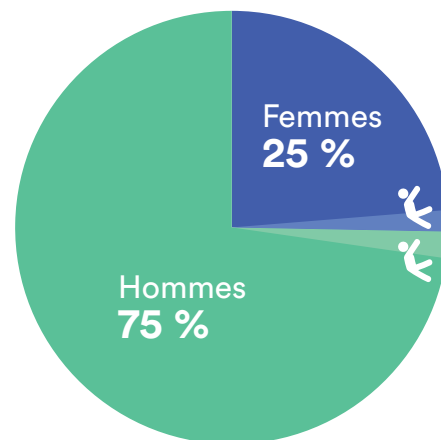
10 KM

Partants 407
Finissants 406
DNF 1
DSQ 0
DNS 73



42 KM

Partants 83
Finissants 70
DNF 13
DSQ 0
DNS 8



Podiums

42 KM, 1000 M D+

HOMMES

- 1 Simon-Pierre Labranche**
3 h 44 m 32 s
- 2 Daniel Paradis**
3 h 55 m 52 s
- 3 Joël Bourgeois**
4 h 00 m 22 s

23 KM, 450 M D+

HOMMES

- 1 Baptiste Encrenaz**
1 h 47 m 05 s
- 2 Marc Mercier**
1 h 56 m 22 s
- 3 Ludovic Pouliot**
1 h 56 m 24 s

11 KM TRAIL, 144 M D+

HOMMES

- 1 Julien Crête-Piché**
48 m 33 s
- 2 Justin Rodrigue**
48 m 53 s
- 3 François Turgeon**
49 m 04 s

10 KM SENTIERS FORESTIERS, 86 M D+

HOMMES

- 1 Guillaume Huot**
34 m 12 s
- 2 Justin Demers**
36 m 29 s
- 3 Claude Boivin**
36 m 59 s

FEMMES

- 1 Laurie Proulx**
4 h 15 m 41 s
- 2 Ariane Poliquin**
4 h 26 m 56 s
- 3 Ngoc Nguyen**
4 h 34 m 29 s

FEMMES

- 1 Marie-Claude Cyr**
1 h 56 m 48 s
- 2 Audrey Rousseau**
1 h 57 m 42 s
- 3 Chantal Letarte**
2 h 03 m 55 s

FEMMES

- 1 Ariane Poliquin**
57 m 56 s
- 2 Christine Bombardier-Cauffope**
58 m 17 s
- 3 Éva Asselin**
58 m 44 s

FEMMES

- 1 Myriam Fortier-Simard**
41 m 21 s
- 2 Véronique Bourget**
41 m 43 s
- 3 Julie Pineault**
42 m 25 s



PHOTO : DÉFI DES COULEURS SIMARD

Le Défi des couleurs Simard ouvre le bal des courses d'automne

Un article de Caroline Beaton, publié le 3 octobre 2019

Avec plusieurs distances, sur des chemins de terre ou des sentiers techniques, le Défi des couleurs Simard au mont Saint-Anne promet une belle course automnale à ses participants.

C'est une course de cinq kilomètres, de nuit, qui ouvre la fin de semaine.

Les participants à cette course reçoivent une lampe frontale ainsi que des bracelets lumineux. Ils sont reçus par un cracheur de feu qui poursuit son spectacle à la mi-parcours. « C'est une expérience de feu et lumières », aime à dire le directeur de course Sébastien Lachance.

Outre les lumières sur le parcours et dans la rivière qui le longe, les participants peuvent apprécier cet événement festif et rassembleur jusqu'à tard dans la nuit.

« À la fin, on a un bon repas chaud dans la tente illuminée et décorée aux couleurs de la saison. C'est vraiment une course le fun, qui n'est pas chronométrée, pour ouvrir notre événement », explique M. Lachance. Une soixantaine de coureurs ont décidé de faire le combo, soit la course

nocturne suivie d'une plus longue distance la journée d'après.

L'automne est bien installé

Avec ses deux volets assez distincts, en sentier forestier et en trail, le Défi des Couleurs attire cette année plus de participants, venant du Québec et de l'extérieur, comparativement aux années antérieures.

« On a des gens de la France et de la Suisse qui viennent pour l'événement. Cette année on a huit Européens, ainsi que des gens de la Colombie-Britannique, du Nouveau-Brunswick, de l'Ontario », explique Sébastien Lachance. La popularité de la course en sentier ainsi que les couleurs du Québec attirent de plus en plus de touristes, croit-il. « Le mont Sainte-Anne est une superbe montagne. On offre deux expériences différentes :



SUR LE PARCOURS DU DÉFI DES COULEURS SIMARD – PHOTO : COURTOISIE

vous venez courir, vous venez profiter des couleurs et ça finit votre saison en beauté ».

Avec un record de 1900 participants inscrits, il y a encore de la place dans quelques épreuves. L'organisation prévoit quelques dizaines de participants de plus. Le Défi des couleurs Simard est une course accessible pour la majorité des fanatiques de plein air avec une option de course en sentier sur de la terre battue ainsi que des courses plus longues en sentiers étroits ("single tracks") pour les adeptes qui ont un peu plus d'expérience et qui recherchent un défi.

Julien Lachance tente le marathon

On va d'ailleurs y retrouver l'athlète élite Julien Lachance qui revient pour une deuxième fois sur le parcours. Après avoir remporté le Défi du Commandant à la Course de l'armée à Ottawa (5 km + 21 km) le 22 septembre dernier, le coureur a choisi de participer au 42 km.

« L'an passé, c'était des sentiers que je n'avais jamais courus avant. Cette année, je connais un peu plus le parcours et je sais à quoi m'attendre. C'est une course complètement différente parce que c'est un secteur que les gens connaissent peu, c'est ça qui est le fun ». Alors qu'il était en tête de course l'année passée, Julien était tombé et s'était fait mal au genou. Il avait terminé, mais pas dans le temps souhaité.

« J'ai adoré cette course et en fin de semaine j'essaie de faire la même chose, sans tomber cette fois-ci. Cette année je vais essayer de faire un meilleur temps. » En préparation pour le 80 km du The North Face Endurance Challenge à San Francisco en novembre, l'athlète a ajouté cette course à son calendrier à la dernière minute. En très bonne forme et prêt à se pousser, il se réjouit également de l'aspect festif et familial de la course.

L'événement compte d'ailleurs sur plusieurs jeunes coureurs qui viennent y faire d'excellents temps. « On a moins de coureurs vedettes, on n'est pas sur le circuit des ultra-trails, donc ça laisse

de la place pour faire des podiums et des performances à des athlètes qui sont moins connus », dit Sébastien Lachance.

Un pas en avant pour être plus écologique

« On est dans la même lignée que la plupart des événements, on essaie chaque année de réduire notre empreinte écologique, surtout avec 2000 coureurs », explique Sébastien. Outre les classiques, soit le compostage et le recyclage sur place, l'organisation souhaite que même les ustensiles et les assiettes du repas soient compostables. Il n'y aura aucun verre sur les parcours.

Conscientieuse jusqu'au bout, l'organisation tente même de réduire sa consommation de papier au bureau en utilisant plutôt des outils en ligne.

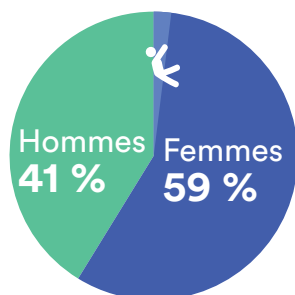
Bromont Ultra

Bromont, Estrie

Veuillez prendre note que l'organisation du Bromont Ultra n'a pas été en mesure de confirmer la répartition hommes/femmes des DNF, et que les statistiques indiquées ici ne sont pas officielles.

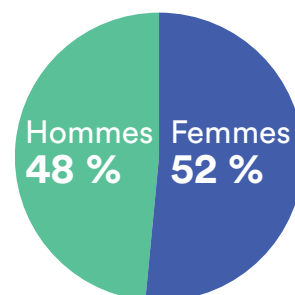
6 KM

Partants **148**
 Finissants **147**
 DNF **1**
 DSQ **0**
 DNS **0**



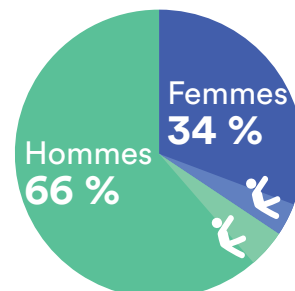
12 KM

Partants **297**
 Finissants **297**
 DNF **0**
 DSQ **0**
 DNS **0**



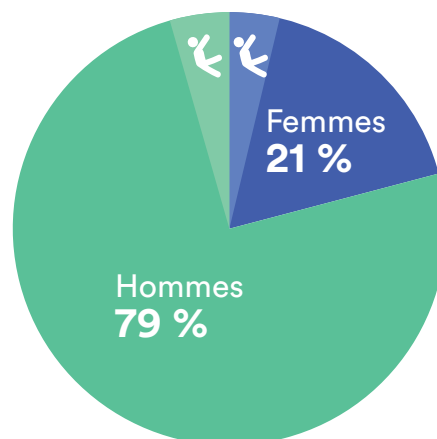
25 KM

Partants **266**
 Finissants **259**
 DNF **7**
 DSQ **0**
 DNS **0**



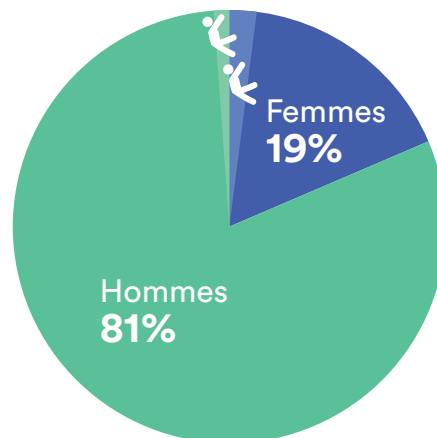
55 KM

Partants **145**
 Finissants **135**
 DNF **10**
 DSQ **0**
 DNS **0**



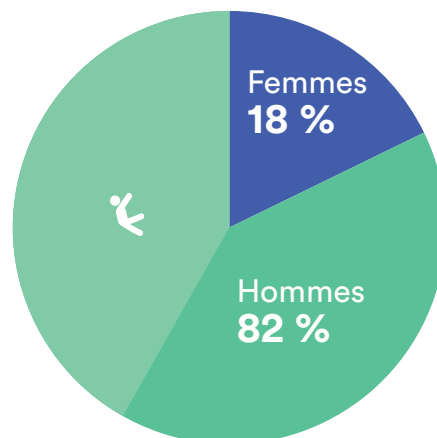
80 KM

Partants **110**
 Finissants **103**
 DNF **7**
 DSQ **0**
 DNS **0**



160 KM

Partants **75**
 Finissants **45**
 DNF **30**
 DSQ **0**
 DNS **0**



Podiums

160 KM, 7000 M D+

HOMMES

- 1 Samuel Tousignant**
19 h 20 m 22 s
- 2 Sylvain Gélinas**
22 h 00 m 07 s
- 3 Dominic G.-Despatis**
22 h 30 m 56 s

80 KM, 3500 M D+

HOMMES

- 1 Alexandre Sauvageau**
8 h 10 m 04 s
- 2 Éric Lévesque**
9 h 03 m 39 s
- 3 Christian Gagnon**
9 h 04 m 35 s

55 KM, 2200 M D+

HOMMES

- 1 Rémi Leroux**
5 h 00 m 48 s
- 2 Elliot Cardin**
5 h 17 m 52 s
- 3 Yoann Lecauchois**
5 h 34 m 15 s

FEMMES

- 1 Jennifer Donohue**
25 h 59 m 17 s
- 2 Charlotte Dequeker**
27 h 07 m 41 s
- 3 Tara Bassili**
28 h 10 m 54 s

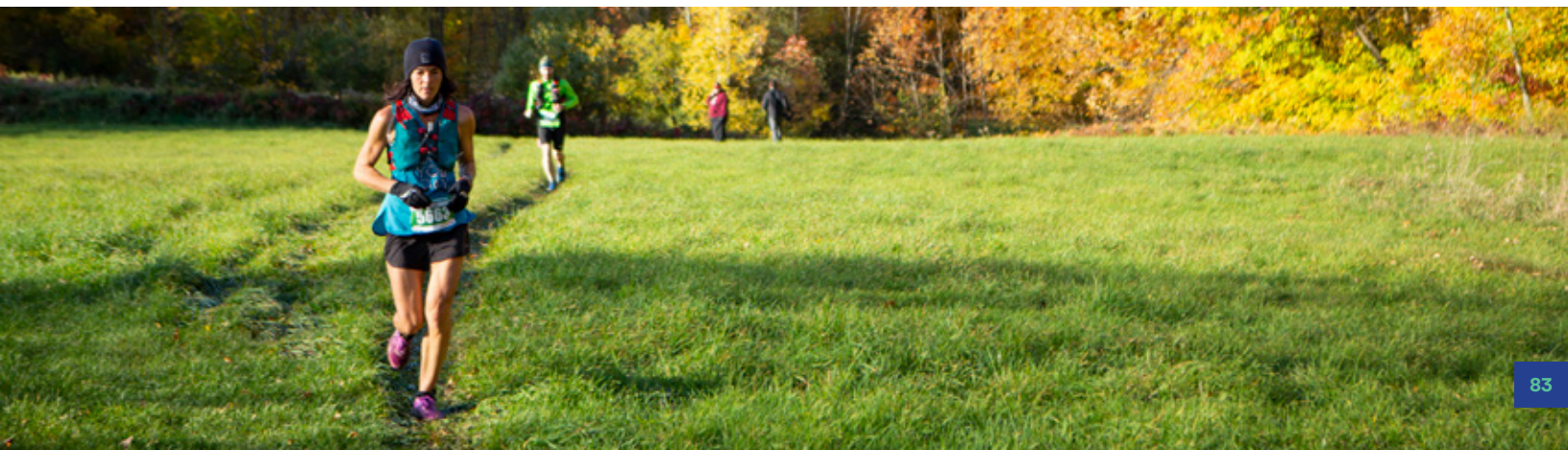
FEMMES

- 1 Anne-Marie Bourgeois**
9 h 54 m 31 s
- 2 Anne Bouchard**
10 h 10 m 12 s
- 3 Sylvie Descoteaux**
10 h 11 m 52 s

FEMMES

- 1 Nathalie Gérard**
7 h 26 m 32 s
- 2 Ariel Cudmore**
7 h 45 m 19 s
- 3 Catherine Gagné**
7 h 52 m 20 s

PHOTO : BROMONT ULTRA



25 KM, 939 M D+ HOMMES

- 1 Guillaume Gary**
2 h 05 m 26 s
- 2 Alexis Lussier**
2 h 07 m 12 s
- 3 Francis Royal**
2 h 15 m 07 s

12 KM, 447 M D+ HOMMES

- 1 William Walcker**
1 h 02 m 20 s
- 2 Théo Doyon**
1 h 06 m 01 s
- 3 Paul Tremblay**
1 h 08 m 21 s

FEMMES

- 1 Gabriel Racine**
2 h 35 m 42 s
- 2 Édith Perras**
2 h 44 m 54 s
- 3 Stéphanie Samson**
2 h 53 m 06 s

FEMMES

- 1 Maryse Nault**
1 h 15 m 08 s
- 2 Marie-Odile Francoeur**
1 h 18 m 17 s
- 3 Clémence Trudel**
1 h 18 m 45 s

PHOTO : BROMONT ULTRA





SAMUEL TOUSIGNANT, GAGNANT DU BROMONT ULTRA 160 KM 2019
PHOTO : BROMONT ULTRA

À quelques heures du Bromont Ultra, qui affiche complet

Un article de Caroline Beaton, publié le 10 octobre 2019

Même si la plupart des coureurs élités québécois se trouvent déjà sur l'île de la Réunion et qu'en conséquence ils ne sont pas au Bromont Ultra ce 12 octobre 2019, l'événement affiche complet et promet une belle compétition.

Le Bromont Ultra grandit sans arrêt depuis ses débuts en 2014. Sur les quelque 2000 inscrits cette année, « 40 % feront leur plus grande distance à vie, raconte Gilles Poulin, cofondateur de l'événement. Pour un autre 25 à 30 % ça va être leur première course en sentier. »

De plus, la compétition attire de 60 à 65 % de nouveaux venus au Bromont Ultra, contre 35 % qui reviennent et environ 12 % qui n'ont pas manqué une édition depuis 2014, affirme M. Poulin avec enthousiasme.

Cette année les inscriptions ont été particulièrement en hausse sur le 25 km et le 12 km, ajoute-t-il. « On est en hausse d'inscription de presque 50 % sur ces distances-là. On va tester nos limites opérationnelles avec ces gros départs, avec plus de 300 personnes », dit-il.

Autre fait intéressant, les coureurs viennent de 232 villes du Québec. Il y en a également une cinquantaine qui vient de Toronto, d'autres d'Ottawa et de Gatineau. Il y a aussi des Français, des Américains, un coureur de la Nouvelle-Zélande et un autre du Gabon en Afrique, preuve que la course attire l'attention.

Les « vedettes » n'y étant pas, occupées à se préparer pour la Diagonale des fous ou le Trail des Bourbons, d'autres coureurs élités pourraient se tailler de belles places sur les podiums. Soulignons la participation du Granbyen Alexandre Sauvageau qui aspire à battre le record de parcours sur le 80 km, qui appartient pour l'instant à Alister Gardner (7 h 55). Il s'agirait d'un beau rebond de la part de Sauvageau, après sa mésaventure sur l'Ultra-Trail Harri-cana, qui a mené à sa disqualification. Son ami et partenaire d'entraînement Paul Lavoie va tenter pour sa part sa chance sur le record du 25 km, établi par Julien Lachance en 2 h 10.



PIERRE LAVOIE SUR LE PARCOURS DU BROMONT ULTRA
PHOTO : BROMONT ULTRA

**« Le double objectif qu'on a est de recueillir des fonds, de courir pour une cause et de promouvoir la santé. »
- Gilles Poulin**

Chez les femmes, Anne Bouchard (gagnante du 160 km en 2017) revient à Bromont, sur le 80 km solo.

Le vétéran Pierre Lequient, qui a participé à toutes les éditions du Bromont Ultra, est de retour pour une sixième année consécutive sur le 160 km.

Également à surveiller, il y a cinq athlètes inscrits au « Ultra-Man », une course de 80 km en vélo le samedi suivie de 80 km en course à pied qui commence en pleine nuit dimanche.

La philanthropie avant tout

Comme le dit bien son slogan « Courir plus, donner plus », le mandat du Bromont Ultra est d'encourager les gens à se dépasser et par le fait même de s'impliquer. « Le double objectif qu'on a est de recueillir des fonds, de courir pour une cause et de promouvoir la santé, explique Gilles Poulin.

En offrant deux tarifs d'inscription, les participants peuvent décider quelle sera leur collecte de fonds et qui en bénéficiera. Depuis sa fondation, l'événement a amassé plus d'un million de dollars. Cette année seulement, elle a récolté plus de 200 000 \$ de la part de 1500 donateurs.

Avec près de 300 bénévoles dévoués qui se dépassent eux aussi un peu plus, l'organisation assure un très bel événement aux participants, année après année, en plein coeur de la période des « couleurs » automnales. Déterminés à croître en beauté, les organisateurs regardent l'avenir avec enthousiasme. « On a travaillé avec plus de professionnels, on est allé chercher des commanditaires, on a "focusé" sur le long terme et on a mis les choses en place pour être encore là dans 10 ans », assure Gilles Poulin.



DOMINIC G.-DESPATIS
PHOTO : COURTOISIE

Malgré la maladie de Ménière, Dominic G.-Despatis s'attaque au 160 km du Bromont Ultra

Un article d'Isabelle Bernier, publié le 9 octobre 2019

Malgré la persistance de symptômes depuis trois ans, ce n'est qu'au début septembre que le diagnostic est tombé. Ce mystérieux malaise, c'est la maladie de Ménière.

Et même si une « crise » vient de survenir, Dominic G.-Despatis est confiant pour sa course de 160 km au Bromont Ultra. La maladie de Ménière touche l'oreille interne, celle qui assure l'audition et l'équilibre. Les gens qui en sont atteints peuvent souffrir de vertiges, les messages qui parviennent au cerveau étant contradictoires. Le syndrome est peu connu, sa prévalence variant de 1 personne sur 1000 à une personne sur 10 000, en fonction des études. « Je suis confiant pour la course, confie Dominic à *Distances+*. Je ne stresse pas trop avec ça. »

« Crinqué »

Cycliste, puis coureur sur route, Dominic a plongé tardivement dans l'univers du trail, initié par une amie. La course en sentier est devenue une façon d'alimenter le goût d'aller plus loin, plus longtemps... jusqu'à l'ultra. « C'est sûr que la Ménière, ça a déclenché mon désir de faire des

160 km, avant de ne plus être capable de faire ce genre de truc-là, dit-il. J'ai toujours été un sportif dans l'âme, mais j'ai commencé super tard le sport de performance. Quand ma mère est décédée, jeune, et que moi j'étais pris avec une maladie, je me suis dit : « c'est le temps d'exploiter ce trip-là à fond ».

Il a aussi d'autres raisons de se pousser à fond : il vient d'apprendre que son père est atteint du cancer du pancréas. Cela le pousse à réfléchir au sens qu'il donne à son quotidien. « On a juste une vie à vivre, je ne veux pas avoir de regrets, dit-il. Je suis encore plus crinqué. »

Mode de vie

Dominic, 40 ans, travaille comme chef d'équipe graphique chez Ubisoft à Québec. Papa fort occupé, il ajuste son entraînement à son mode de vie. Il se rend désormais au travail à la course afin de concilier le sport et la vie de famille. « Les fins de semaine où je suis monoparental, je m'oublie.

À la place de faire des cycles de quatre semaines d'entraînement, je fais des cycles de deux semaines, avec des week-ends chocs aux quatre semaines », explique-t-il. « Quand j'ai ma fille, je me repose à 100 %. J'ai appris beaucoup de la kinésologue Évelyne Blouin, qui m'a entraîné. J'ai pris ce qu'elle m'a donné comme bagage et je l'adapte à mon horaire. Je sais que j'en fais encore un peu trop, mais Ménière, ça m'a vraiment crinqué pour faire des longues distances, peut-être un peu plus rapidement. »

« En ce moment, je dirais que ça me fait plus peur, parce qu'elle prend beaucoup plus de place qu'avant. Je m'étais fait avertir que ça n'irait pas mieux en vieillissant. Il faut que je fasse attention. Ça me fait peur, mais je me dis que je ne dois pas trop stresser avec ça, parce que c'est pire. »

De la route au trail

Sa première course en trail, le 25 km du Québec Méga Trail, il y a trois ans, a été une véritable piqûre. « À partir de ce moment-là, je me suis dit : c'est

fini les marathons, je fais de la trail ». La suite? Le tout premier 50 km du Trail de la Clinique du Coureur et puis la ligne de départ du 160 km du Gaspésia 100 en juin dernier. Malheureusement, il a dû s'arrêter en cours de route.

Pendant l'été, il s'est préparé pour le 125 km de l'Ultra Trail Harricana. La veille de l'événement, Ménière a pris de l'espace, beaucoup d'espace. Assez pour envisager de ne pas prendre le départ. Éventuellement, Dominic a choisi de se rendre sur les lieux de l'ultra, oscillant sur la ligne de l'équilibre.

À deux heures du matin, il s'est élancé. Pendant de nombreuses heures, les effets engendrés par la maladie ont fait surface, mais il a terminé, un grand sourire aux lèvres, émotif, entouré de ses amis, en 17^e position, toutes catégories confondues.

Après Harricana, il ressentait un mélange de réflexion, de fatigue et de volonté de courir encore. Il a participé à deux autres courses, dont

le Trail Urbain de Québec, qui vient en aide aux enfants en difficulté. « Maintenant, je veux faire certaines épreuves qui me tiennent à cœur pour la beauté de la chose, pour le trip de gang et tout ce qui vient avec. C'est moins axé sur ma performance maintenant, mais plus sur l'ensemble ».

Sur l'idée, déjà, de prendre le départ. Ses visées pour le futur : l'UTMB ou la CCC, se promener un peu partout en Europe, aux États-Unis en fonction de sa santé et, bien entendu, se présenter à nouveau sur la ligne de départ du 160 km au Gaspésia 100 l'été prochain, histoire de prendre sa revanche.

Le 160 km du Bromont Ultra, c'est un objectif important. Parce qu'il s'est entraîné, mais aussi parce que c'est, assurément, un beau pied de nez à la maladie. Une petite victoire qui deviendrait grande, sur la ligne de l'équilibre. Avec ou sans Ménière, la course appelle.

PHOTO : COURTOISIE



18 - 19 OCTOBRE 2019

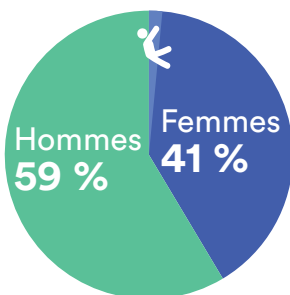
Défie le sentier Soucy

Saint-Majorique-de-Grantham, Québec

5 KM

SANS LENDEMAIN

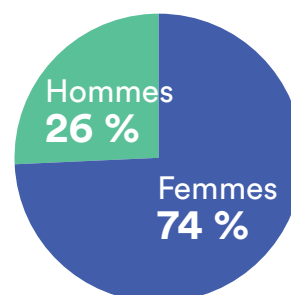
Partants **70**
Finissants **68**
DNF **2**
DSQ **0**
DNS **0**



5 KM

CANITRAIL

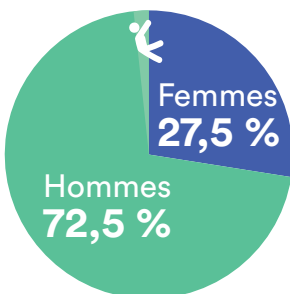
Partants **35**
Finissants **35**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



5 KM

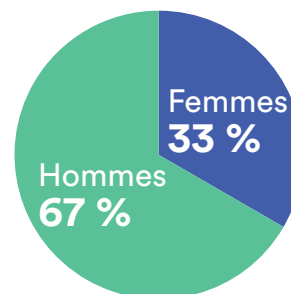
SCOLAIRE

Partants **120**
Finissants **119**
DNF **1**
DSQ **0**
DNS **0**



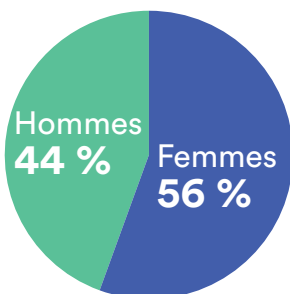
8 KM

Partants **21**
Finissants **21**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



5 KM

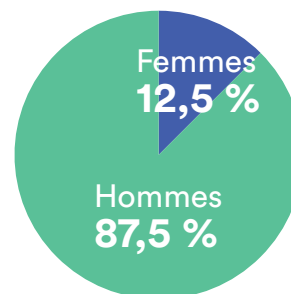
Partants **27**
Finissants **27**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



12 H

NUIT SOLO

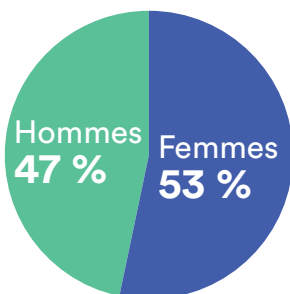
Partants **16**
Finissants **16**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



5 KM NUIT

COMBO ÉQUIPE ET SOLO

Partants **152**
Finissants **152**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



12 H

NUIT ÉQUIPE

Partants **12**
Finissants **12**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**

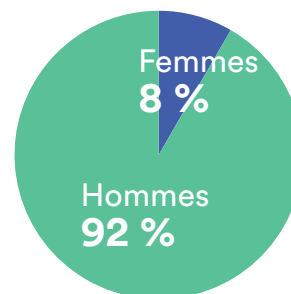




PHOTO : COURTOISIE

Défie le sentier Soucy, une belle façon de s'initier à la course en sentier

Un texte de Thibault Chesney, publié le 16 octobre 2019

C'est le 18 et 19 octobre 2019 que s'est déroulé la 4e édition de l'événement « Défie le sentier Soucy », près de Drummondville.

Au programme : de la course, évidemment, ainsi que beaucoup de convivialité et d'entraide sur un site encore méconnu, soit le sanctuaire de Saint-Majorique.

Le directeur technique, Frédéric Ouellet, présente le « combo » proposé lors de la fin de semaine : « Pour le volet équipe, ce sont des groupes de 5 à 8 participants. Le vendredi soir, il y a un 5 km en format contre-la-montre avec un départ toutes les minutes et tous les

membres de l'équipe doivent compléter l'épreuve en même temps. »

Les concurrents se donnent ensuite rendez-vous le lendemain pour parcourir un 8 km en format individuel. « On prend le temps du 8 km individuel qu'on ajoute au temps d'équipe du 5 km pour obtenir le temps final. » Signaleons que ce combo peut également se courir en solo et que les deux courses qui la composent peuvent aussi être courues « à la carte ».

Cet événement vise avant tout à démocratiser la course en sentier, explique Frédéric Ouellet. « On voulait inviter les gens à sortir des sentiers battus. La mission qu'on se donne est d'être une course d'initiation à la course en sentier et on le voit dans les distances proposées. »

L'organisation propose en effet des courses de 1 km à 8 km, mais accueille également 650 écoliers sur un 2 km et un 5 km. Un 5 km de canitrail est également au programme. Bien que

l'événement Défie le sentier Soucy se veut avant tout ludique et festif, de nombreux coureurs plus aguerris y prennent part, très souvent en équipe afin d'introduire leurs amis ou leurs collègues à leur activité favorite.

Et comme l'indique Frédéric Ouellet, tout le monde s'y retrouve : « Les coureurs compétitifs vont s'amuser sur un circuit très rapide, tandis que les gens plus débutants vont trouver un parcours sécuritaire et agréable. »

Dans son désir de promouvoir la course en sentier, l'organisation s'inscrit dans « l'esprit trail » et propose également des activités conviviales permettant à tous de se réunir. « On souhaite vraiment créer une ambiance plus festive que compétitive », confie M. Ouellet. Le vendredi soir, il sera par exemple possible de déguster une bière offerte par la microbrasserie Le BockAle, et de se réchauffer avec une bonne soupe, un feu de camp ou encore en participant aux multiples activités.

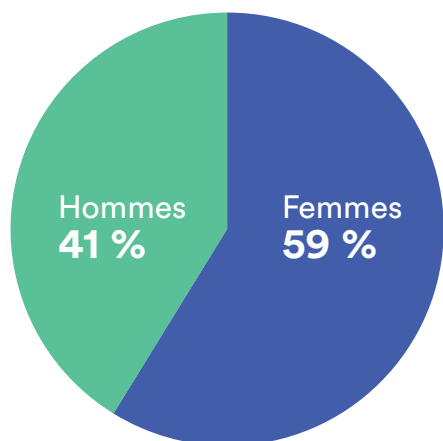
19 OCTOBRE 2019

Classique Salomon Tremblant

Mont-Tremblant, Laurentides

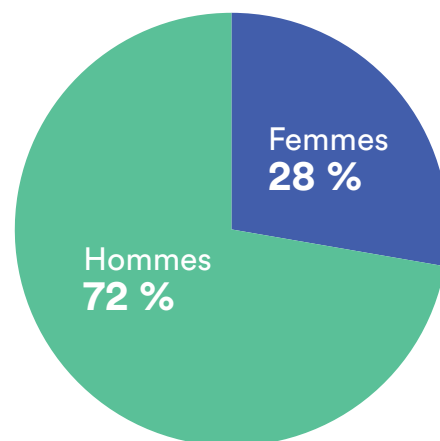
5 KM

Partants **165**
Finissants **165**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



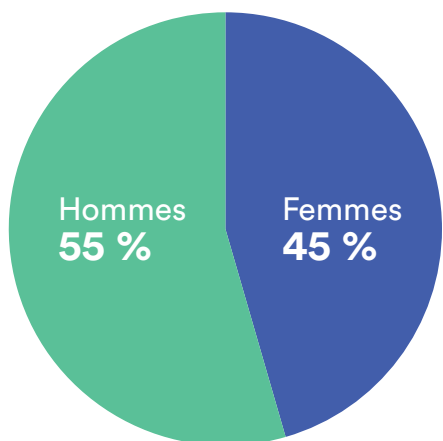
20 KM

Partants **101**
Finissants **101**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



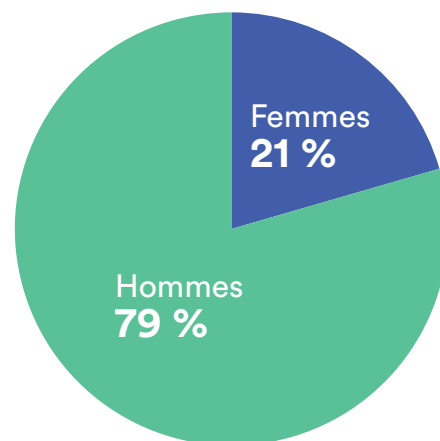
10 KM

Partants **156**
Finissants **156**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



30 KM

Partants **39**
Finissants **39**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



Podiums

30 KM, 1472 M D+

HOMMES

- 1 Rémi Leroux**
3 h 21 m 13 s
- 2 Philippe Dessertenne**
3 h 32 m 48 s
- 3 Chad Lortie**
3 h 33 m 50 s

20 KM, 1069 M D+

HOMMES

- 1 Robin Lombardot**
2 h 10 m 56 s
- 2 Vincent Néron**
2 h 14 m 20 s
- 3 Hugo Séguin-Chayer**
2 h 17 m 31 s

10 KM, 469 M D+

HOMMES

- 1 Samuel Caux**
0 h 59 m 50 s
- 2 Jérémy Lagacé**
1 h 01 m 03 s
- 3 Étienne Ferland**
1 h 01 m 47 s

FEMMES

- 1 Léonie Boudreau-Labossière**
3 h 57 m 35 s
- 2 Karine Corbeil**
4 h 08 m 24 s
- 3 Marie-Ève Boutin**
4 h 28 m 36 s

FEMMES

- 1 Chloé Brunelle**
2 h 38 m 39 s
- 2 Aurélie Collette**
2 h 45 m 45 s
- 3 Julie Meloche**
2 h 48 m 09 s

FEMMES

- 1 Daphné Soucy**
1 h 09 m 43 s
- 2 Joanie Roy**
1 h 13 m 04 s
- 3 Lilian Halme**
1 h 14 m 05 s

PHOTO : PAUL MACKAY



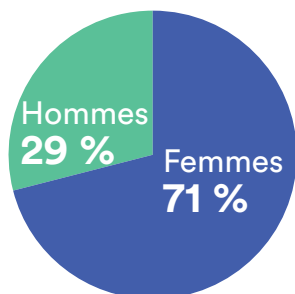
20 OCTOBRE 2019

Trail du Grand-duc

Parc national de la Jacques-Cartier,
Québec

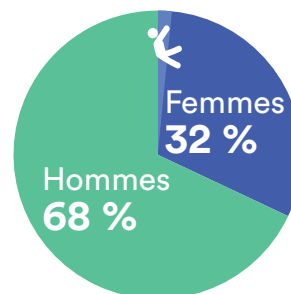
5 KM

Partants **179**
Finissants **179**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



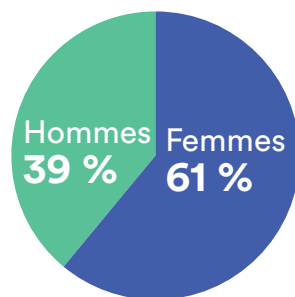
30 KM

Partants **116**
Finissants **112**
DNF **4**
DSQ **0**
DNS **1**



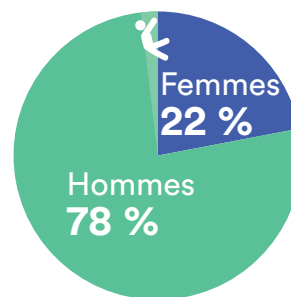
12 KM

Partants **278**
Finissants **278**
DNF **0**
DSQ **0**
DNS **0**



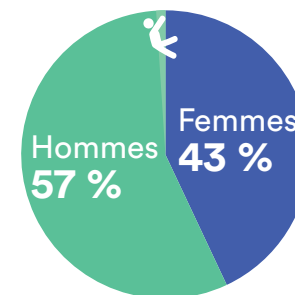
50 KM

Partants **63**
Finissants **62**
DNF **1**
DSQ **0**
DNS **0**



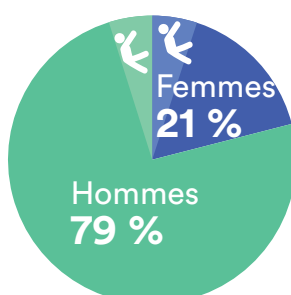
24 KM

Partants **112**
Finissants **111**
DNF **1**
DSQ **0**
DNS **0**



66 KM

Partants **66**
Finissants **58**
DNF **8**
DSQ **0**
DNS **0**



Podiums

66 KM, 1900 M D+

HOMMES

- 1 Mike Néron**
6 h 27 m 02 s
- 2 Christian Mace**
6 h 59 m 35 s
- 3 Mathieu Louchard**
7 h 00 m 34 s

50 KM, 1300 M D+

HOMMES

- 1 Julien Lachance**
4 h 31 m 29 s
- 2 Matthieu Pelletier**
4 h 35 m 26 s
- 3 Pier-Étienne Coulombe**
4 h 44 m 33 s

30 KM, 1200 M D+

HOMMES

- 1 Emmanuel Joncas**
2 h 36 m 33 s
- 2 Francis Boutin**
2 h 40 m 03 s
- 3 Simon Rivest**
2 h 46 m 38 s

FEMMES

- 1 Mylène Sansoucy**
7 h 05 m 07 s
- 2 Véronique Bédard**
8 h 52 m 15 s
- 3 Andréanne Leboeuf**
9 h 11 m 16 s

FEMMES

- 1 Catherine Grenier**
5 h 13 m 26 s
- 2 Marie-Pier Vincent**
5 h 21 m 29 s
- 3 Marie-Claude Rouillard**
5 h 51 m 29 s

FEMMES

- 1 Laurence Baril**
3 h 08 m 16 s
- 2 Anne-Marie Pouliot**
3 h 08 m 39 s
- 3 Josée Delisle**
3 h 21 m 48 s

PHOTO : TRAIL DU GRAND-DUC





MIKE NÉRON - PHOTO : ANTOINE BÉLAND ST-ONGE

Mike Néron, un nouveau champion de trail, s'attaque au Grand-duc

Un article de Marline Côté, publié le 17 octobre 2019

Mike Néron est encore un inconnu pour un grand nombre de personnes de la communauté de coureurs en sentier.

Pourtant, depuis un an, il cumule les exploits et les podiums, traçant sa voie parmi les élites de la discipline au Québec. Le dimanche 20 octobre 2019, dans le parc national de la Jacques-Cartier, il faisait figure de favori pour remporter la plus longue épreuve du Trail du Grand-duc.

En effet, l'athlète de Lévis a remporté ni plus ni moins, depuis juillet dernier, que le 21 km du Trail du Massif du Sud, le 80 km de la Chute du Diable et le 17,7 km du Défi des 4 versants à Saint-Elzéar, en plus de décrocher une troisième position sur le 80 km du Québec Méga Trail et une deuxième position au 50 km du Trail du Lac Kénogami.

La compétition dans le sang

Le jeune homme de 27 ans, qui a planté des arbres pendant six ans au Lac-Saint-Jean, ne cache pas son goût pour la compétition. « J'étais un bon planteur, je plantais beaucoup. J'aimais ça être au top. On se donnait beaucoup et ça m'a aidé à développer de l'endurance. On plantait quatre jours par semaine des dizaines d'heures par jour pendant 17 semaines par été. C'était très dur physiquement », explique celui qui estime avoir planté au moins un million d'arbres au cours de sa carrière de planteur.

Aujourd'hui parachutiste dans l'armée canadienne, Mike a eu la piqûre pour la course en sentiers en passant d'abord, étonnamment, par la littérature. « J'ai lu le livre de Joan Roch, et c'est là que j'ai pensé aux ultras. Je trouvais ça incroyable! Ensuite, j'ai lu *Grand Trail, Born to Run, Eat and Run*. Ça me motivait. Et c'est à ce moment là que mon beau-père m'a inscrit au 65 km de l'Ultra-Trail Harricana et que je n'ai pas eu le choix de passer à l'action! »

Pour sa première compétition de course en sentier à vie, Mike s'est classé 15^e parmi un total de 280 coureurs, sur un parcours plutôt compétitif et relevé, avec des athlètes tels que Elliot Cardin, Rémi Leroux et Mathieu Dubé. « J'étais vraiment surpris d'avoir fait un bon temps comme ça. Et c'est là que j'ai compris que j'avais peut-être du potentiel pour me démarquer ».

S'il s'entraîne de façon autodidacte, notamment en allant travailler souvent à vélo, il a récemment intégré un nouveau club de course dans le coin de Beaumont. En prévision du Trail du Grand-duc, il a davantage travaillé sa

vitesse et les intervalles au cours des dernières semaines et a pris le temps d'aller s'entraîner à plusieurs reprises à Stoneham pour des sorties de plus de 50 km. « Ce que j'aime, c'est passer des journées dans le bois comme quand je plantais des arbres, découvrir des nouveaux sentiers. Je me sens libre et connecté avec la nature. Je m'évade. C'est devenu une dépendance », confie-t-il humblement.

Le papa d'une fille de deux ans et trois mois n'a aucune idée qui sera sur la ligne de départ avec lui au Trail du Grand-duc, mais il n'en donnera pas moins son maximum pour performer au meilleur de ses capacités. Il faut dire que l'événement, qui affiche complet depuis plusieurs semaines, avec 1100 inscrits, ne prévoit pas un fort peloton d'élites, mais on s'attend à y voir des habitués redoutables, tel que Julien Lachance sur le 50 km.

Un événement en forte croissance

D'ailleurs, le Trail du Grand-duc fait peau neuve cette année, avec des

parcours de 5 km, 12 km, 24 km, 30 km, 50 km ou 66 km qui se retrouvent tous pour la première fois 100 % dans les sentiers du parc national de la Jacques-Cartier. Les deux éditions précédentes, l'événement empruntait également des parcours dans le secteur de Stoneham. « Les coureurs des longues distances vont parcourir des sentiers de ski hors piste de raquettes qui ne sont jamais ouverts l'été », explique Mathieu Boucher, directeur de course et chargé de projet chez Défis, qui coordonne l'événement. « Certains vont faire des aller-retour qui vont les amener aux plus beaux points de vue du parc, dans le sentier des Loups et Les Coulées ».

Des changements qui devraient bien entendu ravir les nombreux coureurs qui viennent des quatre coins du Québec et d'aussi loin que Chibougamau, Saguenay et Charlevoix pour participer à l'événement.

PHOTO : MURIEL LECLERC





Calendrier des courses de trail partenaires 2020

MAI 2020

18 mai

Trail Coureur des bois

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier,
Québec

Distances : 34 km – 18 km – 8 km – 3 km – 1,5 km

31 mai

Black Fly

Parc de la Gatineau, Outaouais

Format : 3, 6 ou 12 heures

JUIN 2020

6 juin

Trail de la Clinique du coureur

Lac-Beauport, Québec

Distances : 50 km – 30 km – 20 km – 10 km – 5 km –
2 km – 1,5 km – 1 km – 0,6 km – 0,3 km

7 juin

5 Peaks Orford

Parc national du Mont Orford, Estrie

Distances : 50 km, 25 km

19 au 21 juin

Gaspesia 100

Percé, Gaspésie

Distances : 241 km - 158 km - 104 km - 54 km - 35 km -
25 km - 13 km - 12 km - 7 km - 3 km - 1 km - Course
par étapes Trans-Percé 100 km - Course par étapes
Trans-Percé 50 km

JUILLET 2020

Du 2 au 5 juillet

Québec Méga Trail

Mont Sainte-Anne, Beaupré, Québec

Distances : 110 km - 80 km - 50 km (championnat
canadien) - 25 km - 15 km - 12 km de nuit - 6 km - 3 km -
1 km - Vertical

Du 3 au 5 juillet

Ultra-Trail Chic-Choc

Parc national de la Gaspésie,

Sainte-Anne-des-Monts, Gaspésie

Distances : 111 km - 61 km - 43 km - 23 km - 10 km -
5,3 km - 2,8 km

12 juillet

Ultra-Trail Académie

Saint-Alban, Québec

Distances : 57 km – 37 km – 25 km – 16 km – 6 km – 2 km

18 juillet

Big Wolf's Backyard Ultra

Rivière-du-Loup, Bas-Saint-Laurent

Concept : "last man standing" (dernier coureur debout)

AOÛT 2020

8 août

5 Peaks Coaticook

Coaticook, Estrie

Distances : 20 km – 10 km – 5 km – 3 km – 1 km

15 août

Trans Vallée

Saint-Raymond, Québec

Distances : 37 km – 21 km – 10 km

SEPTEMBRE 2020

11-12-13 septembre

Ultra-Trail Harricana

La Malbaie, Charlevoix

Distances : 125 km – 80 km – 65 km – 28 km – 20 km – 10 km – 5 km

19 septembre

Béluga Ultra Trail

Fjord-du-Saguenay, Tadoussac, Charlevoix

Distances : 45 km – 30 km – 15 km – 5 km – 1 km

25-26 septembre

Midnight Moose Ultra

Parc de la Gatineau, Outaouais

Distances: 100 km – 50 km – 25 km

OCTOBRE 2020

9-10 octobre

Défi des couleurs Simard

Mont Sainte-Anne, Beauport, Québec

Distances : 42 km – 23 km – 11 km – 10 km – 6,5 km – 5 nocturne – 1 km

10-11 octobre

Bromont Ultra

Bromont, Estrie

Distances : 160 km solo ou relais - 80 km solo ou relais - 55 km - 25 km - 12 km - 6 km - 2 km - 3 épreuves de vélo - 1 épreuve course/vélo

16-17 octobre

Défi le sentier Soucy

Saint-Majorique, Centre-du-Québec

Distances : Format 12 heures sur boucle de 8 ou 10 km, 8 km, 5 km, 2 km, 1 km

17 octobre

La Classique Salomon Tremblant

Mont-Tremblant, Laurentides

Distances : 30 km – 20 km – 10 km – 5 km – 3 km – 1 km

25 octobre

Trail du Grand-duc

Parc national de la Jacques-Cartier, Stoneham-et-Tewkesbury, Québec

Distances : 66 km - 35 km - 18 km - 12 km - 5 km - 1 km

**Vous souhaitez inscrire une course
au calendrier des courses
partenaires de Distances+ ?**

Contactez-nous!

info@distances.plus

PHOTO : DÉFI COULEURS SIMARD



L'ANNUEL DU TRAIL QUÉBEC 2020 EST UNE PRÉSENTATION DE DISTANCES+.

ÉDITEUR : VINCENT CHAMPAGNE
COORDONNATEUR ET COMPILATION DES DONNÉES : ALEXANDRE KOCH
GRAPHISTE : CHLOÉ INIZAN
PROGRAMMEUR WEB : JULIEN BRAS

COLLABORATEURS : VINCENT CHAMPAGNE, CAROLINE BEATON,
ISABELLE BERNIER, GWENNAËLLE DEQUIRINI, JEAN-MATHIEU CHÉNIER,
MARLINE CÔTÉ, THIBAUT CHESNEY



TOUTS DROITS RÉSERVÉS @DISTANCES MÉDIAS - MARS 2020

PHOTO : BROMONT ULTRA