

**GUIDE OFFICIEL  
DE L'ÉVÉNEMENT**

**2020**

# **SPRINT FINAL**

**VERS LE DÉFI DES COULEURS SIMARD**



**MONT-SAINTE-ANNE  
(CANADA)**



**DÉFI DES  
COULEURS**  
**Simard**  
CUISINE ET SALLES D'ÉVÉNEMENT

**9-10 OCTOBRE 2020**

**SENTIERS**



**TRAIL**



## EN VITESSE

Mot de l'Équipe du DÉFI .....	3
<b>Guide sanitaire général</b> .....	<b>5</b>
Horaire .....	10
<b>Plan du site au Mont-Sainte-Anne</b> (Départs 42 km   1 km   Arrivée) .....	<b>13</b>
<b>Plan du site au chalet St-Julien</b> (Départs 23 km   11 km   10 km   6,5 km) .....	<b>14</b>
<b>Stationnement</b> .....	<b>16</b>
Dépôt des bagages .....	17
<b>Remise des dossards</b> .....	<b>18</b>
Parcours .....	20
<b>Services et fournitures</b> .....	<b>29</b>
Consignes et code d'éthique .....	40
<b>Résultats, prix et podiums</b> .....	<b>42</b>
Site web et Facebook.....	44
<b>Prochains rendez-vous</b> .....	<b>45</b>
Partenaires du Défi.....	47



# PLAISIR ET SÉCURITÉ À L'AVANT-PLAN.

L'année **2020** restera certainement gravée dans la mémoire de tous. Tous et chacun, à différents niveaux, ont été bouleversé par cette **pandémie**.

Alors que le Québec se relève doucement de cette crise sanitaire, les événements et festivals **reprennent vie** !

Grâce au travail acharné d'une multitude d'organiseurs et collaborateurs du monde de la course, des **balises sanitaires claires** sont maintenant disponibles pour permettre la présentation d'**événements sportifs**.

C'est avec énormément d'enthousiasme et de fébrilité que nous vous accueillerons à la **8<sup>e</sup> édition du Défi des Couleurs Simard** !

Une édition complètement redessinée pour assurer une expérience sportive qui ne sera **pas dénaturée** et qui sera sécuritaire. Cette année, le **DÉFI** est offert à uniquement **1000 participants** et vous en ferez partie !

Depuis ses débuts, le **Défi des Couleurs Simard** a fait sa marque grâce à la mise en valeur des plus beaux **terrains de jeu** au Mont-Sainte-Anne. Sans égard au dénivelé, ni au niveau de difficulté, l'objectif de l'événement est fort simple : du **plaisir avant**, du **plaisir pendant** et du **plaisir après** !

Cette notion imprègne toutes nos actions pour rendre votre **expérience enivrante** ! La diversité des **surfaces**, des **paysages**, des **distances** et du **dénivelé** fait en sorte que tous et chacun y trouve son compte !





À quelques jours de votre **Défi des Couleurs Simard**, c'est le **sprint** de vos derniers préparatifs ! Pour vous alléger l'esprit le jour J, nous avons conçu ce petit **guide informatif**. Il rassemble tous les éléments importants à connaître pour **faciliter votre organisation**.

Particulièrement cette année, portez une attention spéciale aux exigences sanitaires à chaque étape de l'événement. Tant pour la qualité de votre expérience au DÉFI que pour le succès global de l'événement, la collaboration de tous est essentielle.

Depuis 2013, le **Défi des Couleurs Simard** est un succès populaire et constitue l'un des **événements les plus importants** de la province de Québec ! Grâce à vous, à nos nombreux bénévoles et à nos précieux partenaires, cet événement joue un rôle majeur pour la promotion des **saines habitudes de vies** et de **l'activité physique** chez les **jeunes**.

Nous espérons que vous aurez autant de **plaisir** que nous à dévaler nos sentiers. Cette passion, nous voulons la **partager au monde entier** !

**Amusez-vous bien**, profitez de ce magnifique temps de l'année et **merci d'être des nôtres** !



**L'équipe du DÉFI !**



# GUIDE SANITAIRE GÉNÉRAL

## INTRODUCTION ET FONCTIONNEMENT

Ce plan sanitaire est le fruit d'un travail de plusieurs mois. En concertation avec plusieurs acteurs importants et organisateurs du monde de la course à pied, l'équipe **KILOMAX** a été partie prenante de la réflexion qui a mené à mise en place des mesures sanitaires proposées actuellement par la **Fédération Québécoise d'Athlétisme (FQA)**.

Ce guide vise à faire respecter les consignes émises par la **Direction de la santé publique du Québec (DSPQ)** dans le contexte événementiel du **Défi des Couleurs Simard**.

En concertation avec l'organisation du **Mont-Sainte-Anne (MSA)**, notre objectif est de vous assurer un environnement sécuritaire afin de minimiser les risques de transmission de la COVID-19 et ce, tant pour les participants, les bénévoles et les spectateurs que pour toute autre personne impliquée dans la tenue de l'événement.

Il s'inspire fortement des **recommandations proposées par la FQA** dans son « Guide de relance des compétitions hors-stade », publié le 31 juillet 2020 (lien ci-dessous).

---> [Guide de relance des compétitions hors-stade](#) (FQA – 31 juillet 2020)

Sachez que les consignes dictées dans ce guide peuvent être amenées à évoluer dans le temps en fonction de la situation. Nous vous tiendrons informés via nos infolettres et publications facebook pour tout changement majeur.

Nous souhaitons que l'édition 2020 saura être à la hauteur de vos attentes dans le contexte actuel. Il est de la responsabilité de tous et chacun de porter épaule à la roue afin d'offrir un environnement sécuritaire où le plaisir sera au rendez-vous !



Afin de simplifier l'intégration des consignes émises par la DSPQ dans l'événement, portez une attention particulière aux **encadrés verts avec un icône COVID-19** qui ont été insérés à plusieurs endroits dans ce guide du participant. Ils spécifient les **mesures sanitaires à adopter** pour chaque étape du déroulement de l'événement.



Nous sommes convaincus que nous pouvons, tous ensemble, contribuer au succès de cette édition du **Défi des Couleurs Simard** !

## CONSIGNES GÉNÉRALES

### Consigne d'isolement

À votre arrivée au Mont-Sainte-Anne (ou au chalet St-Julien), vous serez contrôlés sur l'état de santé de vous et de vos proches afin d'avoir accès au site événementiel.

Toute personne qui présente des symptômes, a reçu un test positif ou est considéré comme un contact étroit d'un cas de COVID-19 ne sera pas autorisé à accéder au site événementiel et **doit demeurer à la maison**.

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont les suivants :

- ✓ Fièvre chez l'enfant : 38 °C (100,4 °F) et plus (température rectale),
- ✓ Fièvre chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (température buccale),
- ✓ Fièvre chez la personne âgée : 37,8 °C (100 °F) et plus (température buccale),

ou 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne;

- ✓ Apparition ou aggravation d'une toux;
- ✓ Difficultés respiratoires;
- ✓ Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût.

D'autres symptômes peuvent aussi apparaître comme un mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit et de la diarrhée. Les symptômes peuvent être légers ou plus sévères comme ceux associés à la pneumonie.

Certaines personnes peuvent transmettre le virus sans le savoir, car elles ne présentent aucun symptôme ou n'ont pas encore développé les symptômes.

Si vous présentez des symptômes, vous êtes invités à communiquer le plus rapidement possible au 1-877-644-4545. Pour en savoir davantage, consultez le lien ci-dessous.

---> [Consultation médicale en temps de pandémie COVID-19 \(DSPQ\)](#)



En cas de symptômes durant l'événement :

- ✓ Cette personne sera isolée immédiatement avec un masque de procédure, loin des espaces servant aux premiers soins (idéalement dehors).
- ✓ La personne symptomatique devra avoir le moins de contact possible jusqu'au moment où elle passera un test de dépistage. En attendant, elle sera surveillée par une personne de l'équipe de premiers soins du Défi des Couleurs Simard, qui devra porter tout son équipement de protection individuelle (masque, protection oculaire, jaquette, gants).
- ✓ La personne symptomatique devra communiquer rapidement avec la ligne COVID au 1-877-644-4545 pour la conduite à suivre et quitter le site le plus rapidement possible. Les surfaces et objets touchés par cette personne devront être désinfectés. Si un local fermé a été utilisé, il faudra l'aérer pendant 3 heures. L'isolement de la personne symptomatique sera requis jusqu'à l'obtention du résultat au test, si ce dernier est jugé nécessaire.

### **Soyez attentifs et prudents !**

Sur le site événementiel, plusieurs moyens seront mis en place pour vous aider à avoir bien en tête les normes sanitaires en vigueur :

- ✓ Affiches
- ✓ Indications au sol
- ✓ Rappels verbaux par les animateurs sur place

### **Distanciation physique**

- ✓ La distanciation physique de 2 mètres doit être respectée en tout temps et en tout lieu, entre les personnes qui ne vivent pas sous un même toit.
- ✓ Suivez bien les indications au sol et sur les affiches à certains endroits stratégiques. Veillez aussi à respecter les règles d'hygiène en vigueur lorsque cela est requis.
- ✓ Le port du masque est obligatoire lorsque la distanciation physique de 2 mètres risque d'être compromise. Le « buff » (foulard tubulaire) ne peut pas remplacer le port du masque.
- ✓ L'organisation ne fournit aucun masque sur place, veuillez avoir le vôtre sur le site. Si vous prévoyez souiller votre masque et/ou en avoir besoin durant plus de 4 heures consécutives, veuillez avoir un masque supplémentaire propre en votre possession.



## Étiquette respiratoire et hygiène des mains

Étiquette respiratoire :

- ✓ Se couvrir les mains et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié et se laver les mains ensuite.
- ✓ Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter à la poubelle immédiatement après leur utilisation.
- ✓ Éviter de toucher à la poubelle.
- ✓ Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec ses mains.

Il est obligatoire d'avoir en sa possession une solution hydro-alcoolique composé d'au moins 60% d'alcool.

Les gants ne sont pas obligatoires.

## Équipement et matériel

- ✓ Nous vous invitons tous les participants, bénévoles et spectateurs à être autosuffisants et autonomes sur les lieux.
- ✓ Il est obligatoire d'avoir deux (2) masques de protection en sa possession.
- ✓ Veillez à apporter vos propre items personnels (eau, nourriture, solution hydro-alcoolique, mouchoirs, etc.)

## Spectateurs et accompagnateurs

- ✓ Il est suggéré de tenir au minimum la présence de spectateurs et d'accompagnateurs sur les lieux.
- ✓ Ils doivent être tenus à l'écart des participants et bénévoles. Ils ne seront pas autorisés à entrer dans les zones de départ, arrivée et dans les parcours.
- ✓ Les spectateurs et accompagnateurs sont soumis à la distanciation de 2 mètres et aux **consignes sanitaires** en vigueur.



## Clientèle à risque

- ✓ Les personnes les plus à risque de décéder à la suite des complications du COVID-19 sont :
  - les personnes ayant un système immunitaire affaibli;
  - les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques, pulmonaires et rénales;
  - les personnes âgées de 70 ans et plus.
- ✓ C'est toutefois pour les personnes âgées de 70 ans ou plus que le risque de décès est le plus élevé.
- ✓ Si vous faites partie des personnes à risque, nous vous invitons à suivre très rigoureusement les **consignes sanitaires** en vigueur.

Nous rappelons aux personnes à haut risque qu'il n'est pas conseillé de participer ou assister à l'événement soit :

1. Les personnes souffrant de problèmes médicaux sous-jacents qui les exposent à un risque plus élevé: les asthmatiques modérés à sévères, les diabétiques, les personnes souffrant d'obésité sévère (IMC > 40), tout malade chronique du foie, tout malade du cœur ou des reins et les personnes ou qui vivent avec une personne immunosupprimée.
2. Les personnes de plus de 60 ans ou celles qui souffrent d'une maladie sous-jacente comme une maladie pulmonaire ou cardiaque, du diabète ou un déficit immunitaire.
3. Les personnes qui vivent dans des établissements de soins de longue durée.

## **CONTRAT D'ENGAGEMENT À SIGNER (OBLIGATOIRE)**

À votre arrivée au stationnement, vous serez contrôlés par un **questionnaire sur votre état de santé**.

Vous devrez avoir signé préalablement le « **contrat d'engagement** » en ligne avant d'accéder au site de l'événement. [CLIQUEZ ICI](#) pour y accéder ou sur le bouton ci-dessous :

**CONTRAT D'ENGAGEMENT**



**DÉFI DES COULEURS**  
Simard

# HORAIRE

## 9 OCTOBRE 2020

**19h15** | Départ du **5 km TRAIL NOCTURNE**

## 10 OCTOBRE 2020

**8h00** | Départ du **6,5 km SENTIER** Présenté par **FAMILIPRIX ANNIE MORIN ET ANN ST-HILAIRE**

**7h00** | Navette de transport du **6,5 km SENTIER**

**10h15** | Heure maximale sur le site d'arrivée

**9h45** | Départ du **10 km SENTIER** Présenté par **SIMARD CUISINE ET SALLE DE BAINS**

**8h45** | Navette de transport du **10 km SENTIER**

**12h30** | Heure maximale sur le site d'arrivée

**10h45** | Départ du **42 km TRAIL**

**18h15** | Heure maximale sur le site d'arrivée

**11h45** | Départ du **11 km TRAIL** Présenté par **IGA BOUCHERIE CHOUINARD ET FILS**

**10h45** | Navette de transport du **11 km TRAIL**

**14h30** | Heure maximale sur le site d'arrivée

**12h45** | Départ du **23 km TRAIL**

**11h45** | Navette de transport du **23 km TRAIL**

**17h15** | Heure maximale sur le site d'arrivée

**13h45** | Départ du **1 km CROSS-COUNTRY** Présenté par **CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY**

**14h45** | Heure maximale sur le site d'arrivée



**Cet horaire a été conçu dans le respect des normes de la Santé Publique. Avec des départs étalés, le maximum de 250 personnes par plateau sera appliqué et ce nombre inclut tous les membres de l'équipe du DÉFI.**

Il y a 2 plateaux dans l'événement : le premier est à la base du Mont-Sainte-Anne (Beaupré), le deuxième est au chalet St-Julien (St-Ferréol-les-Neiges).

**Afin de respecter le maximum de personnes rassemblées par plateaux, nous invitons tous les participants à quitter le site d'arrivée soit 45 minutes après la fin de leur épreuve, soit jusqu'à l'heure maximale indiquée dans l'horaire (p.10).**

Pour ceux et celles qui auraient besoin de soins ou davantage de repos, vous pourrez rester sur le site pour vous faire traiter.

À votre arrivée, vous devrez porter un masque de protection propre jusqu'à la sortie de la zone d'arrivée. Il sera obligatoire de vous désinfecter les mains avant d'aller récupérer votre médaille, votre pomme et votre lunch. Surtout, profitez de l'euphorie d'après-effort !

## Service de transport

Vous pourrez bénéficier de navettes de transport afin de rejoindre les départs des épreuves de **23 km TRAIL**, **11 km TRAIL**, **10 km SENTIER** et **6,5 km SENTIER**.

Ces navettes se situent dans le stationnement du Mont-Sainte-Anne afin de transporter tous les participants à leur départ (chalet du Rang St-Julien).

Les participants au **42 km TRAIL** ainsi que les enfants du **1 km** n'ont pas besoin de transport.



Nous invitons tous ceux et celles qui peuvent avoir un transport par leurs propres moyens à s'organiser en conséquence. Nous souhaitons limiter au maximum le transport des participants en autobus jusqu'au départ des épreuves. Merci de nous aider à diminuer les risques en demandant à votre famille de venir vous reconduire à votre départ.



Pour les cas exceptionnels où vous ne pouvez pas avoir un transport par vos propres moyens, vous pourrez utiliser les navettes de transport. **Il n'y aura qu'un seul transport par épreuve, à une heure précise.** Consultez l'horaire pour tous les détails. Si vous manquez votre navette, vous devrez rejoindre votre départ par vos propres moyens.

Vous devrez suivre les consignes des bénévoles sur place pour vous positionner adéquatement dans les navettes. Il sera obligatoire de laver ses mains avant d'entrer dans les autobus. Le port du masque ou du couvre-visage sera aussi obligatoire dans les autobus. Il sera important de suivre les indications du personnel sur place avant d'entrer ou de sortir des véhicules.

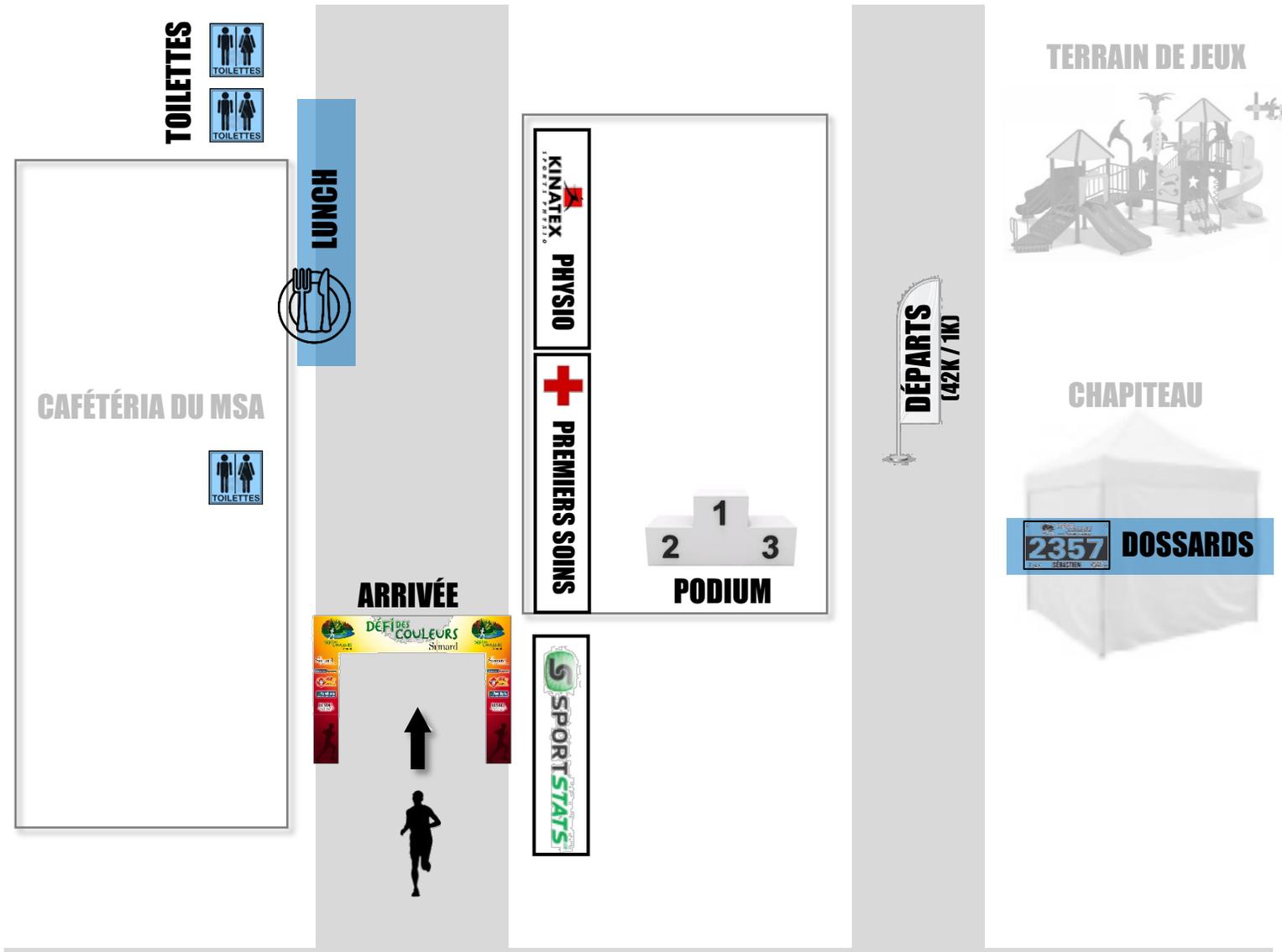
Un registraire des participants qui utiliseront les navettes sera tenu. De plus, nous autoriserons un maximum de 24 passagers par autobus afin de préserver la distanciation. La consommation de liquide ou de nourriture est strictement interdite durant le trajet (env. 15 min.). Entre chaque transport, les autobus seront désinfectés avant d'accueillir de nouvelles personnes à l'intérieur.

Merci de votre compréhension et bonne balade !



# PLAN DU SITE AU MONT-SAINTE-ANNE

(Départs 42 km | 1 km + Arrivée pour tous)



➔ Entrée au stationnement du MSA





## PLAN DU SITE AU ST-JULIEN

(Départs 23 km | 11 km | 10 km | 6,5 km)



**AUBERGE DU FONDEUR**

**23** <sup>K</sup><sub>M</sub> TRAIL  
**11** <sup>K</sup><sub>M</sub> TRAIL  
**10** <sup>K</sup><sub>M</sub> SENTIER

**DÉPARTS**



TOILETTES



TOILETTES



TOILETTES

**6.5** <sup>K</sup><sub>M</sub> SENTIER

**DÉPARTS**



**CHALET ST-JULIEN**

**ARRIVÉE DES AUTOBUS**

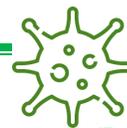
Contrôle sanitaire



Entrée au St-Julien



**SENTIER JEAN LAROSE**



## Plan du site au MONT-SAINTE-ANNE

L'accès à la cafétéria du Mont-Sainte-Anne est limité aux bénévoles et membres de l'Équipe du Défi des Couleurs Simard.

Des toilettes en quantité suffisante seront disposées à l'extérieur sur le site d'arrivée.

Pour pourrez tout de même accéder à l'une des toilettes à l'intérieur de la cafétéria, mais prévoyez de l'attente. N'oubliez pas que la distanciation de 2 mètres doit être conservée dans la file d'attente et que le port du masque est obligatoire à l'intérieur.

Merci de vous laver les mains avant et après l'usage des toilettes et de garder la distanciation dans les files d'attente.

Prévoyez mettre un masque qui n'a pas été souillé sur le site d'arrivée.

## Plan du site au ST-JULIEN

L'accès au chalet St-Julien est limité aux bénévoles et membres de l'Équipe du Défi des Couleurs Simard.

Des toilettes en quantité suffisante seront disposées à l'extérieur sur le site d'arrivée.

Merci de vous laver les mains avant et après l'usage des toilettes et de garder la distanciation dans les files d'attente.

Avant votre départ pour votre épreuve, il y aura une aire d'attente où le port du masque sera obligatoire.

Quand vous serez appelés à vous avancer vers la zone de départ, vous pourrez enlever votre masque et conserver la distanciation requise.

**Veillez noter que des départs successifs en petits groupes se feront à intervalles de 30 secondes. Il y aura des indications au sol afin de conserver la distanciation requise.**

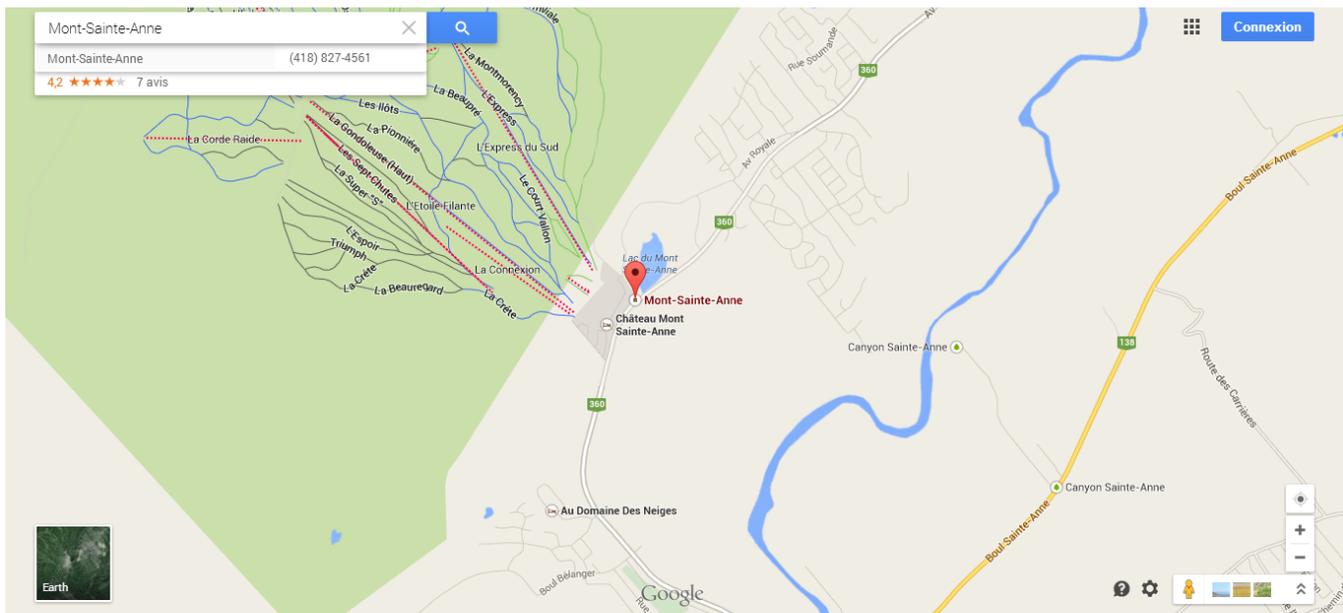


# STATIONNEMENT

Sur présentation de votre **dossard** ou de votre **confirmation d'inscription**, en tant que participant, **aucun frais d'accès ne sera requis**. Notez aussi que les résidents de Beaupré, Sainte-Anne-de-Beaupré et de Saint-Ferréol-les-Neiges n'ont pas à payer de frais d'accès.

Pour vous rendre au Mont-Sainte-Anne, voici l'adresse : **2000, boul. du Beau Pré, Beaupré (Qc)**. Vous pouvez appeler au **418-827-4561** pour toutes questions.

Cliquez sur l'image ci-dessous pour avoir l'itinéraire :



À votre arrivée au stationnement, vous serez contrôlé par un questionnaire sur votre état de santé.



Vous devrez avoir signé préalablement le « [contrat d'engagement](#) » en ligne avant d'accéder au site de l'événement. [CLIQUEZ ICI](#) pour y accéder.



# DÉPÔT DES BAGAGES



Pour des raisons d'hygiène, nous ne pouvons malheureusement le service de retour de vos sacs de départ à l'arrivée cette année.

Nous vous conseillons d'attacher vos vêtements supplémentaires sur vous durant votre trajet ou de demander à vos accompagnateurs de les ramener à l'arrivée pour vous.

Merci de votre compréhension.



# REMISE DES DOSSARDS

**3 et 4 OCTOBRE 2020**

Boutique **Le Coureur Nordique\***

AM : 9h30 à 12h30

PM : 13h00 à 16h00

 [Indications routières](#)

\* **Réservation** de votre plage horaire **obligatoire**.  
Veuillez lire les mesures sanitaires à la page suivante.

**5 au 8 OCTOBRE 2020**

Familiprix **Annie Morin et Ann St-Hilaire**

Jusqu'au 8 octobre à 18h00

 [Indications routières](#)

**9 OCTOBRE 2020**

Station **Mont-Sainte-Anne**

16h00 à 19h00

 [Indications routières](#)

**10 OCTOBRE 2020**

Station **Mont-Sainte-Anne**

6h00 à 13h30

 [Indications routières](#)





Dossards à la boutique **Le Coureur Nordique** : **INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE**

Afin de respecter les normes sanitaires en vigueur, vous devez vous inscrire à l'une des **4 plages horaires** possible pour recueillir votre dossard à la boutique **Le Coureur Nordique**, les **3 et 4 octobre prochains**.

Il y a une limite de personnes pour chaque plage horaire, la loi du premier arrivé, premier servi s'applique.

[CLIQUEZ ICI](#) pour réserver votre plage horaire ou sur le bouton ci-dessous :

**RÉSERVER MA PLAGE HORAIRE**

Afin de diminuer l'affluence lors de la récupération de dossards, il sera possible de récupérer les dossards de vos proches.

Nous vous suggérons fortement de venir récupérer votre dossard dans les jours qui précèdent l'événement, donc avant le 10 octobre 2020.

Étant donné que la distanciation doit être maintenue en tout temps, nous ne garantissons pas que vous recevrez votre dossard à temps pour votre départ en venant le récupérer le jour même.

Soyez prévenant !



# DÉFI DES COULEURS

Simard

## PARCOURS

### Légende - CLASSEMENT DES PARCOURS

Qualificatif	ACCESSIBLE	DEMANDANT	EXIGEANT	TRÈS EXIGEANT	EXTRÊME
Couleur					
Pointage (sur 30)	1 → 10	11 → 16	17 → 21	22 → 27	28 → 30

### CALCUL DU POINTAGE

30

20  
DISTANCE

Distance	Points
1 à 9 km	1 à 9 pts
10 à 12 km	10 pts
13 à 15 km	11 pts
16 à 18 km	12 pts
19-20-21 km	13-14-15 pts
22 à 25 km	16 pts
26 à 30 km	17 pts
31 à 35 km	18 pts
36 à 39 km	19 pts
40 km	20 pts
Plus de 40 km	20 + 1 pt / km

6  
DÉNIVELÉ

Dénivelé	Points
Nul à faible	1-2
Faible à moyen	3
Moyen à élevé	4
Très élevé	5
Hors catégorie	6

4  
SURFACE

Surface	Exemple	Points
Régulière	Asphalte	1
Légèrement irrégulière	Gravier / Piste cyclable	2
Irrégulière	Trail	3
Très irrégulière	X-Trail	4



# DÉFI DES COULEURS

Simard

## 5 km TRAIL NOCTURNE

Débutant au **pied du Mont-Sainte-Anne**, le parcours remonte doucement dans le **sentier Jean Larose** durant la moitié du parcours (2,5 km). Une surface ferme et en sentier, en poussière de pierres. Place ensuite à la portion trail dans l'**arête** pour retourner à l'arrivée, la plupart du temps en « single track ». Vous sillonnerez aux abords de la **rivière Jean Larose** et profiterez d'un contact plus étroit avec la nature !

Pour davantage de détails sur le parcours du **TRAIL NOCTURNE**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).

**POINTAGE DU PARCOURS** DÉTAILS

**ACCESSIBLE**

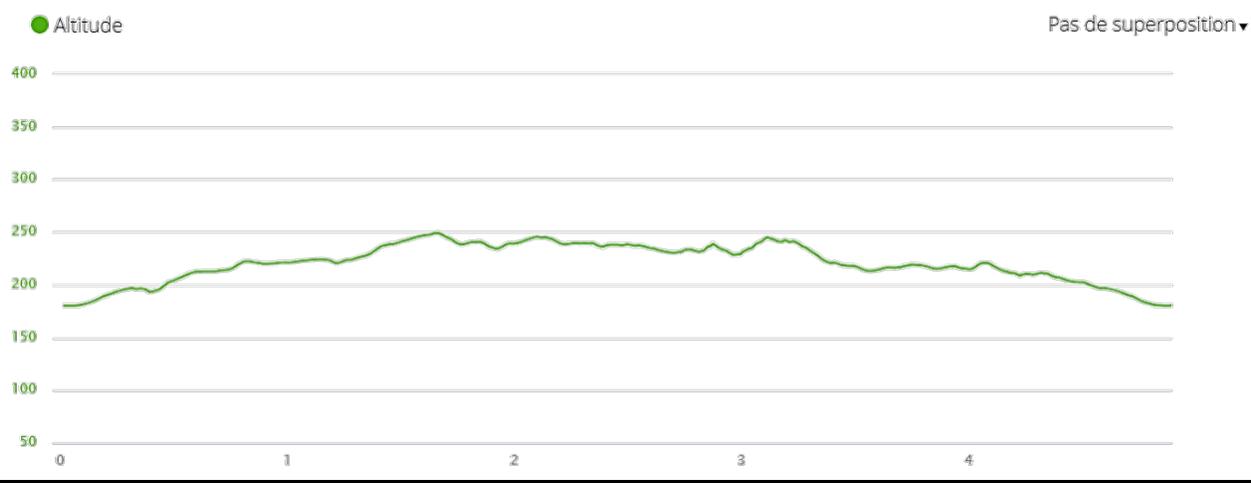
Gain d'altitude : **79 m**  
Perte d'altitude : **76 m**

10

Distance / **5**  
Dénivelé / **2**  
Surface / **3**

**INFO-COURSE :**

Départ : 19h15  
Lieu du départ : Mont-Sainte-Anne (MSA)  
Navettes de transport : Aucun  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 0  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





# DÉFI DES COULEURS

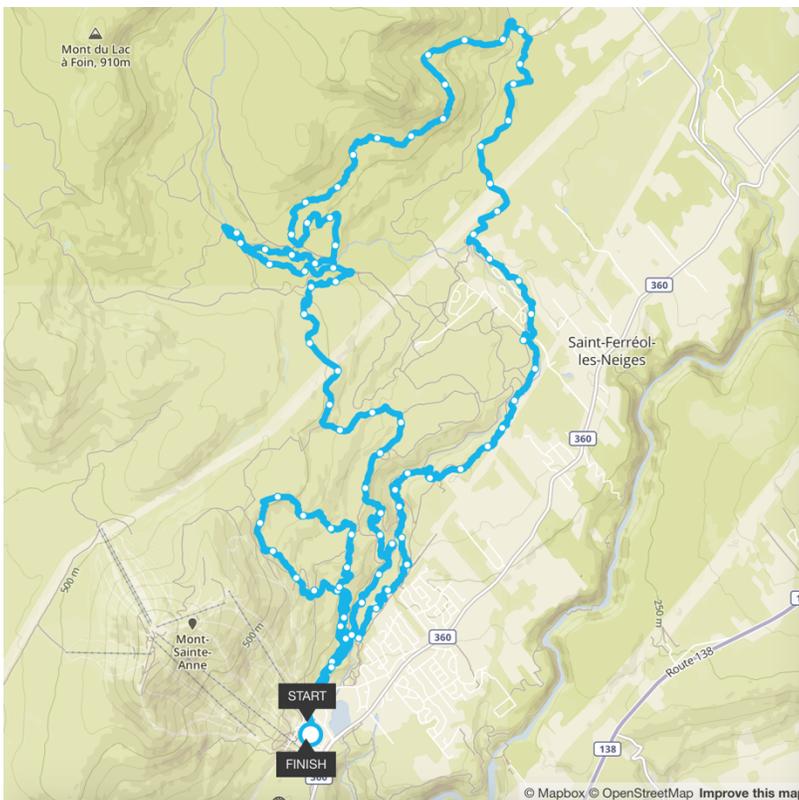
Simard

**42** KM  
**TRAIL**

Débutant au **pied du Mont-Sainte-Anne**, le parcours remonte doucement jusqu'au rang St-Julien avant d'enjamber le parcours du **23 km TRAIL Caron et Guay**. Vous profiterez de **75% de pistes « singles tracks »** en plus de bénéficier de **2 pts ITRA**.

**ITR**  
**2 PTS**

Pour davantage de détails sur le parcours du **42 km**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



## POINTAGE DU PARCOURS [+ DÉTAILS](#)



**TRÈS EXIGEANT**

**29**

Gain d'altitude : **1145 m**  
Perte d'altitude : **1145 m**  
% single track : **75 %**

Distance / **22**  
Dénivelé / **4**  
Surface / **3**

## INFO-COURSE :

Départ : 10h45  
Lieu du départ : Mont-Sainte-Anne (MSA)  
Navette de transport : Aucun  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 3  
Cut-off : 15e km en 2h30 (voir texte plus bas)  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





# DÉFI DES COULEURS

Simard

**23<sup>K</sup>M**  
**TRAIL**

Après un **départ au St-Julien**, vous entrerez dans la magnifique piste "La Harvey". Une section de terre battue légèrement gazonnée par endroit, valonneuse et bucolique. Après une petite sortie par la Pénélope, vous emprunterez ensuite le parcours du **11 km TRAIL IGA**, parsemé des plus beaux "singles tracks" du Mont-Sainte-Anne !

Pour davantage de détails sur le parcours du **23 km TRAIL**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).

POINTAGE DU PARCOURS [+ DÉTAILS](#)

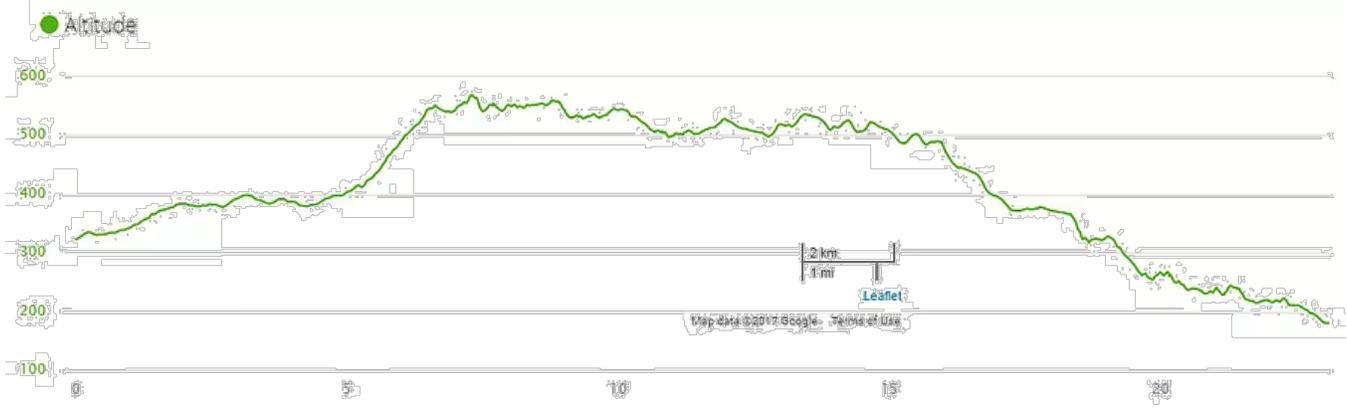
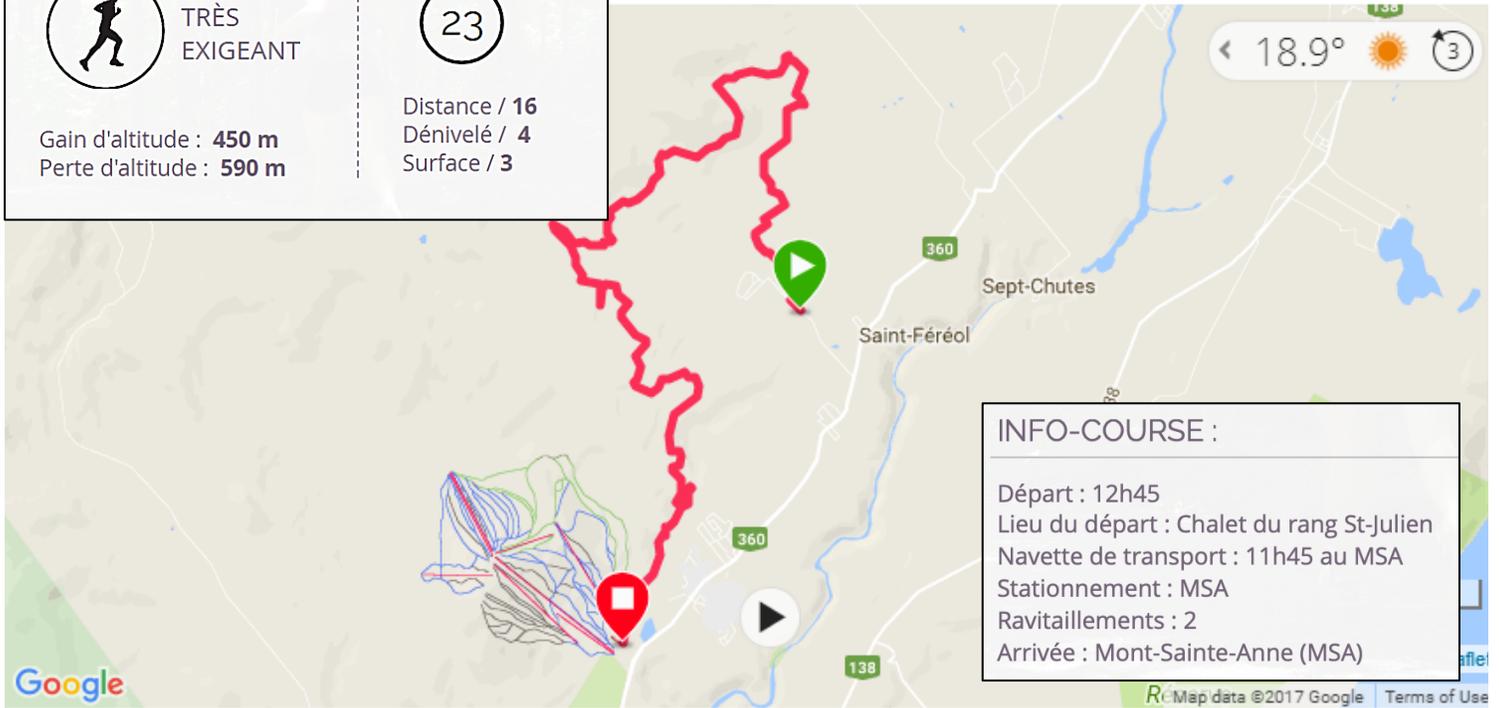


**TRÈS EXIGEANT**

Gain d'altitude : **450 m**  
Perte d'altitude : **590 m**

**23**

Distance / **16**  
Dénivelé / **4**  
Surface / **3**





# DÉFI DES COULEURS

Simard

**11** KM  
**TRAIL**

Ce parcours vous amène à parcourir, en alternance, des **sentiers forestiers** et des **singles tracks** pour traverser les plus belles pistes du Mont-Sainte-Anne. Un bel échange de montées et de descentes sur des **surfaces très variées** et des **décors naturels purs** !

Pour davantage de détails sur le parcours du **11 km trail IGA**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



Circuits

< 13.9° 6

**POINTAGE DU PARCOURS** + DÉTAILS

**EXIGEANT**

Gain d'altitude : **144 m**  
Perte d'altitude : **287 m**

17

Distance / 10  
Dénivelé / 4  
Surface / 3

**INFO-COURSE :**

Départ : 11h45  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 10h45 au MSA  
Stationnement : MSA  
Ravitaillement : 1  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)



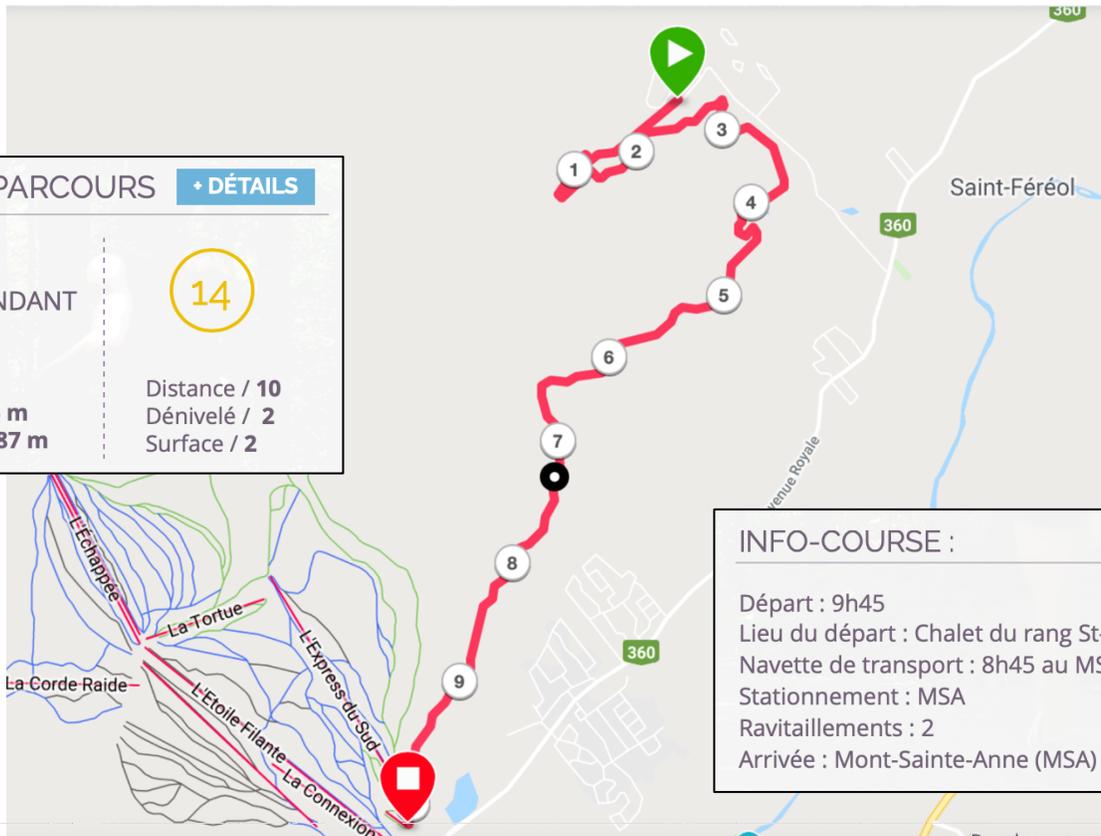


# DÉFI DES COULEURS

## Simard

**10<sup>KM</sup>**  
SENTIER

Après un départ au **St-Julien**, vous allez amorcer une belle descente en sentier asphalté dans la nouvelle **piste multifonctionnelle**. Vous dirigez alors vers le cœur du parcours : le **sentier Jean Larose**. Il s'agit de la piste qui a popularisé le **Défi des Couleurs Simard** au fil des années ! Vous chevaucherez aux abords de la rivière du même nom avant votre de savourer une **arrivée festive** au pied du **Mont-Sainte-Anne** ! Pour davantage de détails sur le parcours du **10 km SIMARD**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



**POINTAGE DU PARCOURS** + DÉTAILS

**DEMANDANT** 14

Gain d'altitude : **86 m**  
Perte d'altitude : **287 m**

Distance / **10**  
Dénivelé / **2**  
Surface / **2**

**INFO-COURSE :**

Départ : 9h45  
Lieu du départ : Chalet du rang St-Julien  
Navette de transport : 8h45 au MSA  
Stationnement : MSA  
Ravitaillements : 2  
Arrivée : Mont-Sainte-Anne (MSA)





# DÉFI DES COULEURS

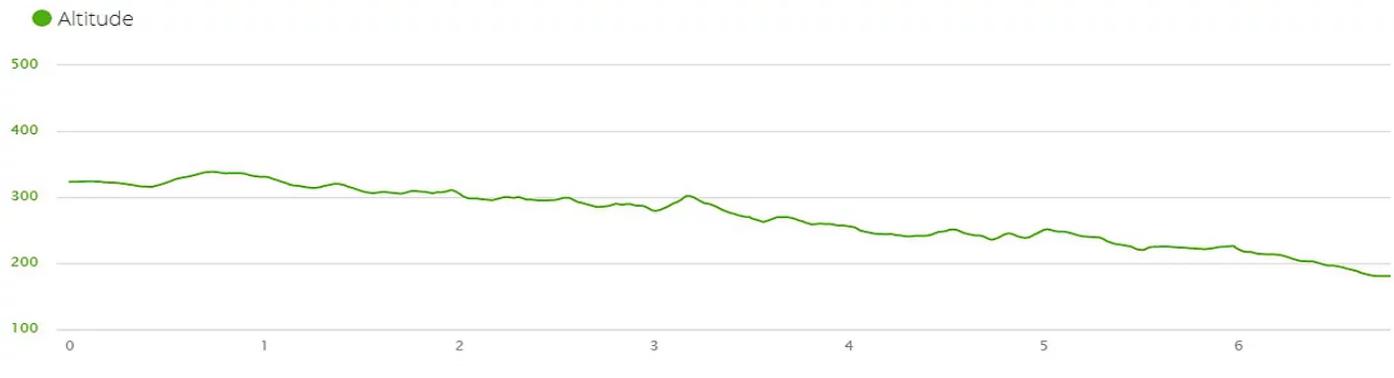
Simard

**6.5 KM**  
SENTIER

**familiprix**  
ANNIE MORIN  
ET ANN ST-HILAIRE

Une **distance intermédiaire idéale** qui vous fera découvrir l'un des plus beaux sentiers à l'Est du Canada, le **sentier Jean Larose** ! Après un départ sur la **piste multifonctionnelle** du St-Julien, vous dévalerez quelques mètres avant de parcourir la piste vedette de l'événement.

Pour davantage de détails sur le parcours du **6,5 km FAMILIPRIX**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).





# DÉFI DES COULEURS

Simard



Un **beau défi** pour les petits ! Un **départ** et une arrivée au même endroit, à la base du **Mont-Sainte-Anne**, on peut observer nos tout-petits à plusieurs endroits sur le parcours. Les **parents sont les bienvenus** pour les accompagner. Un site enchanteur avec une **vue imprenable** sur le Mont-Sainte-Anne !

Pour davantage de détails sur le parcours du **1 km**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



POINTAGE DU PARCOURS [+ DÉTAILS](#)

ACCESSIBLE

Gain d'altitude : 27 m  
Perte d'altitude : 23 m

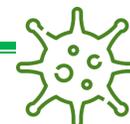
5

Distance / 1  
Dénivelé / 2  
Surface / 2

INFO-COURSE :

Départ : 13h45  
Lieu du départ : Mont-Sainte-Anne (MSA)  
Navette de transport : Aucune  
Stationnement : MSA  
Ravitaillement : 0  
Arrivée : MSA





## Gestion des DÉPARTS

- ✓ Le port du masque ou du couvre-visage sera obligatoire sur les sites d'accueil, et ce jusqu'au moment du départ, où vous serez positionnés à 2 mètres les uns des autres.
- ✓ Départs successifs par vagues de **7 coureurs** à intervalles de **30 secondes**.
- ✓ Une configuration en damier, tracée au sol, va être privilégiée pour faciliter la distanciation de 2 m lors du départ. À partir de la deuxième vague, vous devrez attendre le départ de la vague précédente avant de vous avancer dans le damier de départ. En tout temps, à l'extérieur comme à l'intérieur du damier, vous devrez respecter la distension sociale de 2 mètres.

X1		X2
	X3	
X4		X5

Une conformation en damier doit être privilégiée pour faciliter la distanciation physique de deux mètres lors des départs, le cas échéant.

- ✓ Vous devez être prêt à partir 10 minutes avant l'heure de départ de votre épreuve.

## Comportement dans les PARCOURS

- ✓ Lorsqu'un dépassement doit être effectué, nous vous invitons à signaler votre intention de dépasser afin que la ou les personnes devant vous puissent vous céder le passage avec l'espace suffisant.
- ✓ Attendez qu'il soit possible de dépasser en respectant une distance d'au moins un mètre, idéalement deux.
- ✓ Autant que possible, évitez de courir dans le « couloir » du coureur précédent et restez à plus de 2 mètres les uns derrière les autres.
- ✓ Il est interdit de cracher, renifler ou évacuer les sécrétions nasales et respiratoires pendant la course à moins de 10 m d'un autre coureur.



## SERVICES ET FOURNITURES

### Ravitaillements

**NOTE IMPORTANTE :** Aucun verre ne sera distribué dans les **parcours de TRAIL (42 km, 23 km, 11 km)**, sauf en cas de nécessité pour premiers soins. Cette mesure vise à réduire l’empreinte écologique en nature. Il y aura des **verres** dans les **parcours en SENTIER** seulement (10 km, 6,5 km).



Sur le parcours du **42 km TRAIL**, il y a **3 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l’effort, prévoyez transporter de l’eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	CONTENU ALIMENTAIRE
<b>13<sup>e</sup> km</b>	Eau   Électrolytes liquides
<b>23<sup>e</sup> km</b>	Eau   Électrolytes liquides   Barres Tendres   Bananes
<b>33<sup>e</sup> km</b>	Eau   Électrolytes liquides   Jujubes   Bananes Gels énergétiques*

\* Gels de marque Rekarb



# DÉFI DES COULEURS

Simard



Sur le parcours du **23 km TRAIL**, il y a **2 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	CONTENU ALIMENTAIRE
<b>7<sup>e</sup> km</b>	Eau   Électrolytes liquides   Barres Tendres   Bananes
<b>14<sup>e</sup> km</b>	Eau   Électrolytes liquides   Jujubes   Bananes Gels énergétiques*

\* Gels de marque Rekarb



Sur le parcours du **11 km trail IGA**, il y a **1 ravitaillement**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	CONTENU ALIMENTAIRE
6 <sup>e</sup> km	Eau   Électrolytes liquides



Sur le parcours du **TRAIL NOCTURNE**, il n'y a **pas de ravitaillement**.



# DÉFI DES COULEURS

Simard



Sur le parcours du **10 km SIMARD**, il y a **2 ravitaillements**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	CONTENU ALIMENTAIRE
<b>3<sup>e</sup> km</b>	Eau   Électrolytes liquides
<b>8<sup>e</sup> km</b>	Eau   Électrolytes liquides



Sur le parcours du **6,5 km FAMILIPRIX**, il y a **1 ravitaillement**.

*Dépendamment de votre cadence et de vos besoins habituels à l'effort, prévoyez transporter de l'eau (ou des électrolytes) avec vous si nécessaire. Surveillez aussi la température, elle pourrait vous influencer dans votre décision.*

POSITION	CONTENU ALIMENTAIRE
<b>4<sup>e</sup> km</b>	Eau   Électrolytes liquides



## RAVITAILLEMENTS

**Soyez le plus autonome possible au point de vue alimentaire afin d'éviter les interactions aux ravitaillements.**

**Autrement, soyez cependant assurés qu'une offre alimentaire et d'hydratation adéquate sera offerte aux ravitaillements.**

### PARCOURS EN TRAIL

- ✓ Lorsque vous arrivez à une zone de ravitaillement, le couvre-visage et le lavage des mains sont **obligatoires**. Avant d'entrer dans un ravitaillement, vous devrez vous **désinfecter les mains**. Nous avons prévu deux distributeurs par ravitaillements. Nous sommes conscient qu'un délai sera occasionné par cette étape, mais elle est obligatoire.
- ✓ Pour les ravitaillements qui offrent de la nourriture, tous les aliments seront préemballés et distribués par l'entremise de bénévoles. Ceux-ci porteront l'équipement recommandé par la santé publique dans cette situation. Vous ne devez pas vous servir vous-mêmes pour éviter la contamination des aliments.
- ✓ Tous les liquides seront également servis par nos bénévoles. Vous êtes invités à consommer la nourriture en quittant le ravitaillement.

### PARCOURS EN SENTIER

- ✓ Pour les **parcours en sentier**, les liquides seront offerts dans des verres individuels. Vous pouvez vous servir vous-même. Merci de ne toucher que les verres que vous utiliserez.
- ✓ Vous devrez jeter les déchets aux endroits prévus à cet effet ou les garder avec vous. Des poubelles seront installées à la sortie de chaque ravitaillement.

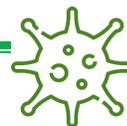


## Toilettes

Il y a des toilettes en quantité suffisante sur tous les sites de départ des épreuves.

Consultez le **PLAN DU SITE AU MONT-SAINTE-ANNE** et le **PLAN DU SITE AU ST-JULIEN**.

**L'usage des toilettes à l'intérieur de la cafétéria du Mont-Sainte-Anne, ainsi qu'à l'intérieur du Chalet St-Julien, est limitée aux bénévoles et membre de l'équipe du Défi.**

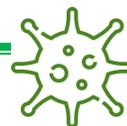


Merci de vous laver les mains avant et après usage des toilettes et de respecter la distanciation lors de l'attente.

## Premiers soins

Les premiers soins de l'événement sont assurés par **Sherpa Médic Agence Vert le Raid** et le **Mont-Sainte-Anne**. Ils pourront attribuer des premiers soins dans les parcours à l'aide d'un véhicule d'intervention. Chaque parcours a des fermiers de piste qui assurent la sécurité des coureurs.

Soyez assuré que nous ferons le nécessaire pour vous venir en aide en cas de besoin.



La patience sera de mise puisque, nous devons prendre des précautions supplémentaires. Notez que si nous devons intervenir auprès de vous, nous vous demanderons de vous laver les mains et les avant-bras, d'enfiler un masque de procédure propre et de mettre votre équipement dans un sac en plastique afin d'éviter la contamination.

Nos intervenants prendront également le temps de se couvrir et d'enfiler les éléments de protection nécessaires. Sachez que, tout au long de la course, le médecin et le directeur médical évalueront l'état de santé des coureurs. Vous pourrez identifier les membres de l'équipe médicale par un dossard rouge sur laquelle une croix blanche apparaît.



**DÉFI DES COULEURS**  
Simard

Pour sa part, **Kinatex** mettra deux physiothérapeutes à votre disposition, à l'arrivée, pour la portion musculosquelettique (Taping, conseils, massages et autre).



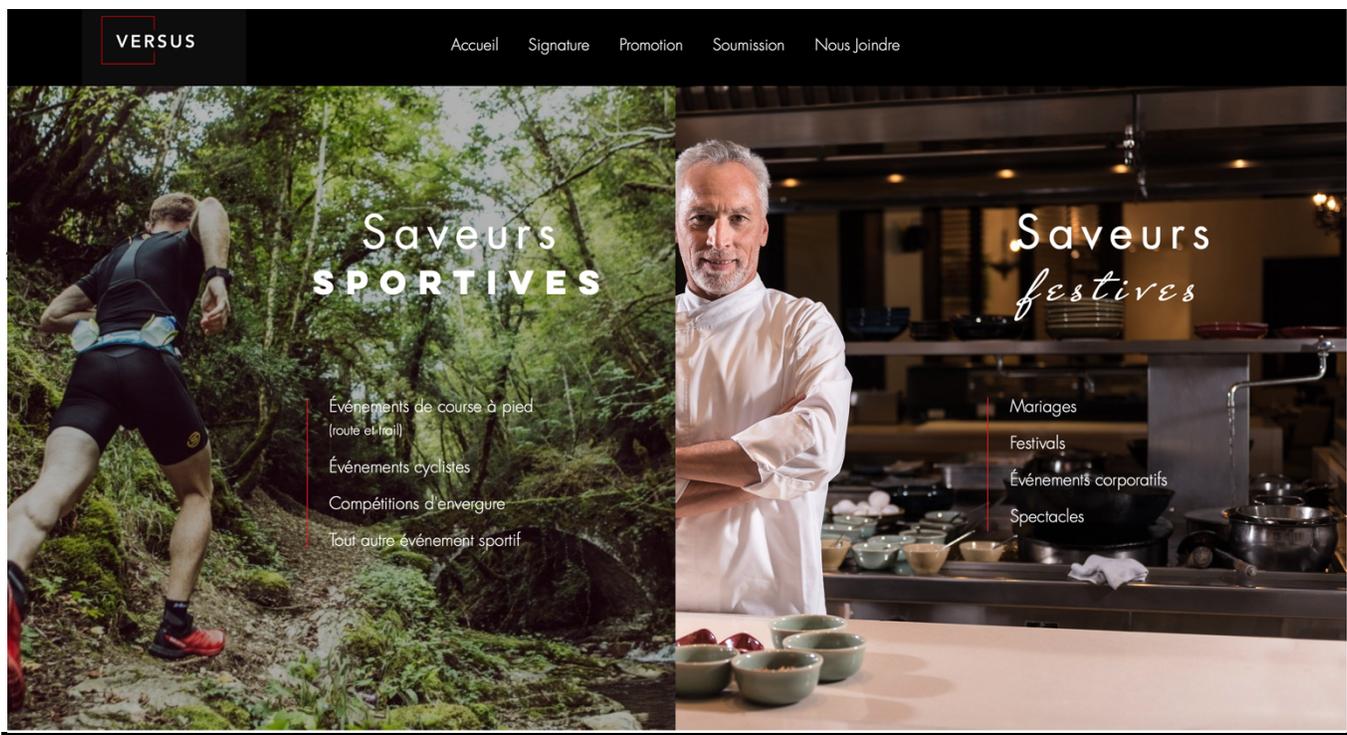
## Un lunch revisité !

Spécialistes de l'offre alimentaire sur les événements sportifs, **Versus Événements** s'occupe de recharger vos batteries !



Fier d'avoir servi des événements d'envergure en 2019 tels que la **Coupe du monde au Vélirium, Harricana, QMT, Trail du Grand Duc** et bien d'autres, vous pouvez en savoir plus sur **Versus** en visitant son tout nouveau site web !

**VISITEZ LE NOUVEAU SITE WEB !**





Voici ce que nous vous offrons cette année :

**VENDREDI – 9 OCT.**

**Potage**  
Crème Butternut

---

**Parmentier**  
Canard Confit  
Lapin au Romarin  
Avec option Végé  
Salade Printanière

---

**Tarte aux Pommes**  
De la Ferme Simard

---

**Café**

**SAMEDI – 10 OCT.**

**Potage**  
Crème Tomates Basilic

---

**Sandwich Sud-Ouest**  
Émincé de Poulet  
Salade de Pâtes  
Avec option Végé

---

**Pain aux Bananes Maison**



# DÉFI DES COULEURS

Simard



## REPAS DU 9 OCTOBRE 2020

Le repas sera servi dans la **cafétéria du Mont-Sainte-Anne**. Vous devrez vous désinfecter les mains à l'entrée et porter un masque de protection propre jusqu'à votre place. Des places assises seront assignées pour conserver la distanciation de 2m, sauf pour les personnes qui résident sous un même toit.

L'étiquette sanitaire en vigueur dans la restauration sera respectée.

## REPAS DU 10 OCTOBRE 2020

Étant donné le nombre plus important de participants, le repas sera servi à votre arrivée dans une boîte à emporter.

Vous pourrez déguster votre repas à l'extérieur dans la mesure du possible sur les tables à pique-nique, dans une aire dégagée, dans votre véhicule ou directement à votre hébergement.

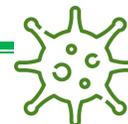
Il est interdit de consommer votre lunch près de l'aire d'arrivée des participants. Merci de votre compréhension et bon appétit !



## Ravitaillement d'arrivée

Quelques mètres après avoir traversé l'arche d'arrivée, nous vous attendons pour un dernier ravitaillement qui comprend de l'eau et des **pommes du verger Sainte-Anne-de-Beupré**.

À votre arrivée, vous devrez porter un masque de protection propre jusqu'à la sortie de la zone d'arrivée. Il sera obligatoire de vous désinfecter les mains avant d'aller récupérer votre médaille, votre pomme et votre lunch. Surtout, profitez de l'euphorie d'après-effort !



**Nous invitons les participants à quitter le site d'arrivée 45 minutes après la fin de votre périple.**

Pour ceux et celles qui auraient besoin de soins ou davantage de repos, vous pourrez rester sur le site pour vous faire traiter.

## Jeux et 1 km du CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY

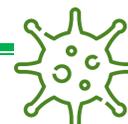


CENTRE DENTAIRE  
LAVOIE-ROY

Pour les petits, pendant que les plus grands courent, ils peuvent aller se distraire dans le **module de jeux** présent sur le site du MSA. *Gardez-vous de l'énergie les enfants, le 1 km n'est pas si facile...!*



Contrairement aux éditions précédentes, il n'y aura pas de maquillage pour les petits sur le site.



Les enfants pourront courir accompagnés d'un seul parent. Les consignes sanitaires pour le départ du 1 km sont les mêmes que celles pour les autres épreuves.

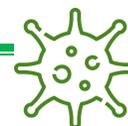


## Médailles Desjardins

Tous les participants qui complèteront leur épreuve recevront une **médaille souvenir** personnalisée à leur épreuve !



À votre arrivée, vous devrez porter un masque de protection propre jusqu'à la sortie de la zone d'arrivée.



Il sera obligatoire de vous désinfecter les mains avant d'aller récupérer sur les tables votre médaille, votre pomme et votre lunch. Surtout, profitez de l'euphorie d'après-effort !

## Équipe Boivin Construction

L'équipe du Défi 2020 **BOIVIN CONSTRUCTION** comptera plus de **75 bénévoles** pour participer au succès de l'événement !

Ils seront identifiés et vous pourrez faire appel à leur aide à tout moment au cours de votre journée.

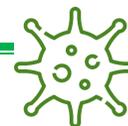


## Équipe PCN

Depuis février 2010, **PCN** offre des soins de qualité en **physiothérapie** et **médecine du sport** à la population de la Côte-de-Beaupré.

L'équipe de **PCN** Beaupré a développé une expertise dans le traitement des blessures issues des sports de montagne et ils seront sur place pour des traitements d'urgence.

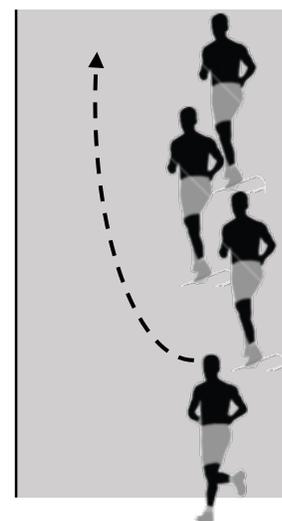
En cas de traitement, l'équipe PCN assurera le même protocole sanitaire que celui des premiers soins.





# CONSIGNES et CODE D'ÉTHIQUE

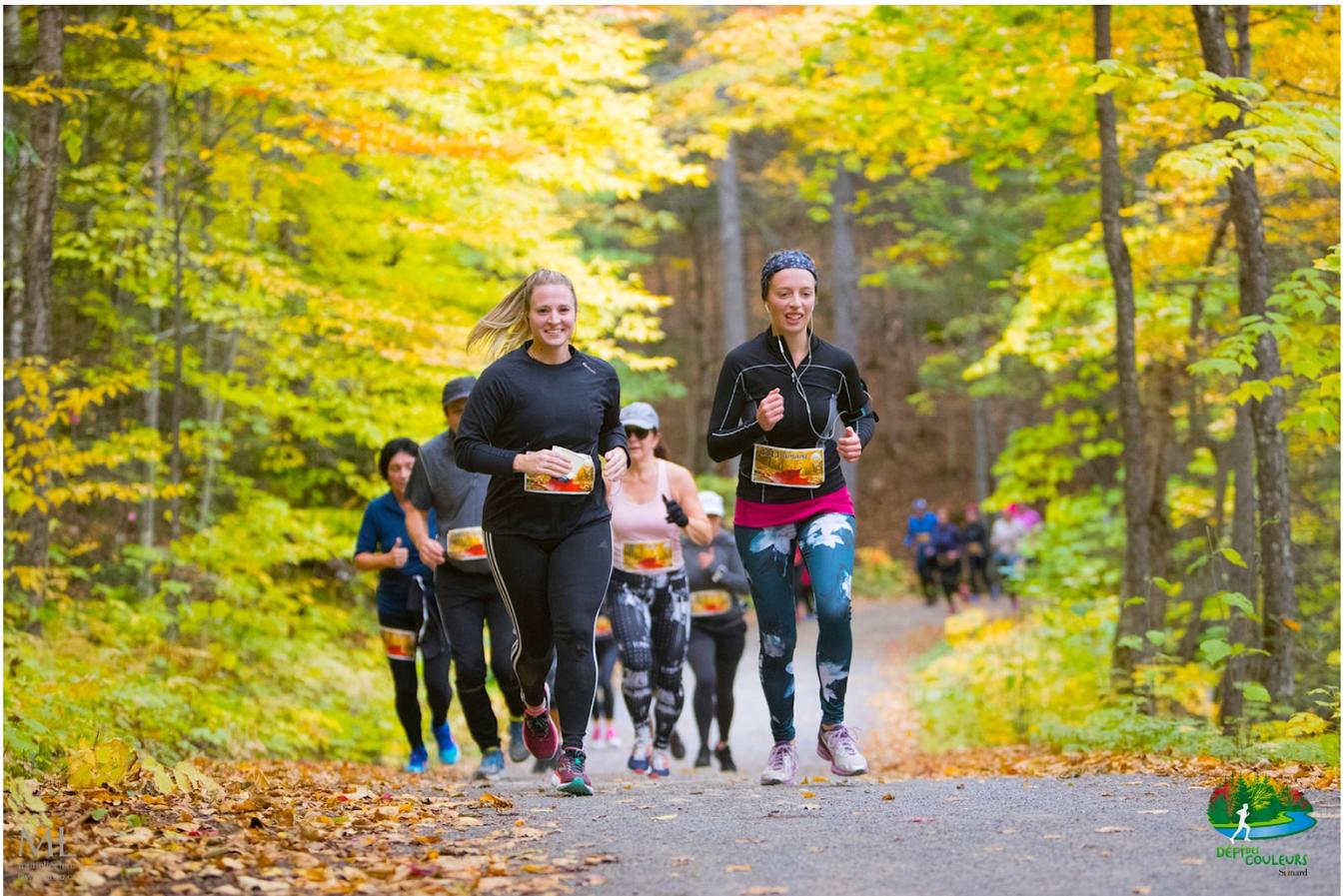
- ✓ Votre **dossard** doit être placé **devant vous**, au milieu de votre t-shirt.
- ✓ Les **écouteurs** sont **interdits** sur **TOUS les parcours**. Laissez donc vos oreilles profiter du son de la nature !
- ✓ Soyez **prêts** au moins **30 minutes** avant votre **départ**. Vous devez être à votre **ligne de départ** au maximum **15 minutes** avant.
- ✓ Dans l'aire d'attente, positionnez-vous de manière à ne pas nuire aux autres participants. Les « **rapides** » devant, les « **moins rapides** » plus loin derrière et les **marcheurs** à la fin.
- ✓ **Gardez votre droite** dans les parcours et avancez **en ligne droite** pour éviter les collisions.
- ✓ Si vous voulez dépasser quelqu'un, assurez-vous que vous **ne coupez pas le chemin d'un autre participant**. Regardez vos « **angles morts** » avant de vous déplacer latéralement. **Dépasser** par la **gauche**.
- ✓ Dans les pistes étroites (**single track**), soyez courtois et veuillez **laisser passer les coureurs plus rapides** qui peuvent être coincés derrière vous.
- ✓ Si vous avez besoin de vous **arrêter**, placez-vous en **bordure de la route**.
- ✓ **Portez assistance** à toute personne dans le besoin. Gardez la distanciation de 2m en tout temps.
- ✓ Si vous avez **besoin d'assistance**, vous devez marcher vers un ravitaillement afin d'aviser un des bénévoles sur le parcours. Si vous ne pouvez pas le faire, avisez un participant de passer le message. Nos **bénévoles** communiqueront avec nos **services de premiers soins**.
- ✓ Comme notre équipe de premiers soins doit remonter parmi les sentiers des parcours, **soyez patients** !
- ✓ Advenant un **abandon**, vous devez obligatoirement le signaler à un bénévole ou à un membre du comité organisateur avant de quitter le site.



# DÉFI DES COULEURS

Simard

- ✓ Préservez l'**environnement** ! Prenez soin de jeter vos **verres, gels** et autres **déchets** dans les **poubelles** situées sur les parcours !
- ✓ Afin de réduire l'empreinte environnementale de l'événement, il n'y aura **aucun verre** dans les ravitaillements des **pistes de trail** (sauf pour une urgence de premiers soins). Il s'agit donc des **ravitaillements du 42 km, 23 km et 11 km**.
- ✓ Allez à votre rythme, pas à celui des autres. Surtout, **amusez-vous** et admirez les **couleurs** !



Contrairement aux éditions antérieures, les écouteurs sont strictement interdits dans les parcours.



Si un autre coureur veut vous dépasser, vous devez être en mesure de l'entendre vous en avertir afin de libérer l'espace suffisant pour garder la distanciation de 2m, le plus possible.



**DÉFI DES COULEURS**  
Simard

# RÉSULTATS, PRIX et PODIUMS

## Résultats

Le chronométrage de l'événement est assuré par **SportStats**, supervisé par Horizon 5. Les résultats seront disponibles en « live » directement sur le site web de SportStats. Sinon, cliquez sur le lien ci-dessous :

---> [Résultats du Défi des Couleurs Simard 2020](#)

Pour toute correction et question relative à votre chronométrage, veuillez communiquer directement avec eux au : [corrections@horizon5.ca](mailto:corrections@horizon5.ca).

## Prix

Plus de **3300 \$** en prix seront remis. Tous ces prix sont une gracieuseté des boutiques **Brunelle Sport** et **Le Coureur Nordique**.

	<b>42</b> <small>KM TRAIL</small>	<b>23</b> <small>KM TRAIL</small>	<b>11</b> <small>KM TRAIL</small>	<b>10</b> <small>KM SENTIER</small>	<b>6.5</b> <small>KM SENTIER</small>	<b>1</b> <small>KM SENTIER</small>
<b>1<sup>re</sup> place</b>	250 \$	200 \$	150 \$	150 \$	100 \$	Cadeau
<b>2<sup>e</sup> place</b>	150 \$	100 \$	75 \$	75 \$	50 \$	Cadeau
<b>3<sup>e</sup> place</b>	100 \$	75 \$	50 \$	50 \$	30 \$	Cadeau





# DÉFI DES COULEURS

Simard

## Podiums

Conformément aux consignes sanitaires proposées par la Fédération Québécoise d’Athlétisme, Il n’y aura pas de cérémonie des podiums.



Tous les prix seront acheminés par la poste. Félicitations aux gagnants !

## RECORDS DE PARCOURS

### Hommes

- 42 km :** 3h 29 min. 47 SEC. (Rémi Leroux le 6 oct. 2018)
- 23 km :** 1h 38 min. 14 SEC (Marc-Antoine Guay le 8 oct. 2016)
- 11 km :** 40 min. 51 SEC. (Julien Crête-Piché le 3 oct. 2015)
- 10 km :** 33 min. 49 SEC. (Jimmy Gobeil le 5 oct. 2013)
- 6,5 km :** 24 min 07 SEC (Antoine Greco le 5 oct. 2019)
- 1 km :** 3 min. 53 SEC. (Maxime Cliche le 3 oct. 2015)

### Femmes

- 42 km :** 4h 15 min. 41 SEC. (Laurie Proulx le 5 oct. 2019)
- 23 km :** 1h 56 min. 48sec (Marie-Claude Cyr le 5 oct. 2019)
- 11 km :** 47 min. 23 SEC. (Chantal Letarte le 3 oct. 2015)
- 10 km :** 39 min. 43 SEC. (Isabelle Morin le 8 oct. 2016)
- 6,5 km :** 25 min 38 SEC (Sara-Pier Paquet le 5 oct. 2019)
- 1 km :** 4 min. 07 SEC. (Maëlle Beaulieu le 3 oct. 2015)





DÉFI DES COULEURS  
Simard

# SITE WEB ET FACEBOOK

Pour en **savoir davantage** sur l'événement, consultez notre site web au [defidescouleurs.ca](http://defidescouleurs.ca)



INFO-DÉFI

INSCRIPTION

ÉPREUVES

HÉBERGEMENT

NOUS JOINDRE

**DÉFI DES COULEURS  
SIMARD**

9 - 10 OCTOBRE 2020

RÉSERVE TA PLACE!

PARTICIPANTS 2020

Pour tout savoir en **temps réel** sur l'événement et être bien au courant des **informations de dernière minute**, consultez notre page facebook :





# PROCHAINS RENDEZ-VOUS

SNOWNERGIE | Date 2021 à venir

8 FÉVRIER 2020  
MONT-SAINTE-ANNE



TRAIL HIVERNALE | RAQUETTES  
1 - 5 - 10 KM      5 - 10 KM



**DÉFI DES COULEURS**  
Simard

**TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD | Date 2021 à venir**



**TOUR DU CAP TOURMENTE**

**14 JUN 2020**

Simard  
CUISINE ET SALLE DE BAINS



**TOUR DU CAP TOURMENTE**

**14 JUN 2020**

Simard  
CUISINE ET SALLE DE BAINS



# PARTENAIRES DU DÉFI

# Simard

CUISINE ET SALLE DE BAINS

## La différence Simard

Une compagnie d'ici, une tradition d'excellence, une histoire de famille et des artisans passionnés ayant leur métier et la satisfaction des clients à cœur. Voilà ce qui rend Simard si unique !





# MERCI À NOS PARTENAIRES

## PLATINE



## OR



## ÉQUIPE



## VILLAGE



## MÉDAILLES



## SERVICES



## PODIUMS



## PUBLICS

