



CANADIAN SKI
MARATHON
CANADIEN DE SKI

UNE PLACE POUR TOUS



Du 9 au 11 février 2024
Montebello, QC

GUIDE DU SKIEUR

Québec 

GESTION PRIVÉE DE PLACEMENT
P E M B R O K E
PRIVATE WEALTH MANAGEMENT

ME MONTAGNE
EXPLORE
LA SÉCURITÉ EN TÊTE



BELLO

LA JOIE DE VIVRE

OUTAOUAIS


KENAUK
NATURE

LOCATION
ALTITUDE

HARFANG
SERVICES LOGISTIQUES - LOGISTICS SERVICES



Un mot du gouvernement

C'est avec fierté que votre gouvernement participe au succès du Marathon canadien de ski, qui accueille des fondeurs de tous les niveaux et de tous les âges venus relever le défi qu'ils se sont lancé. En plus de mettre en valeur les régions des Laurentides et de l'Outaouais, ce rendez-vous sportif y génère d'importantes retombées économiques. Les festivals et événements permettent d'enrichir l'offre touristique du Québec tout en proposant aux visiteurs des expériences uniques. Le Marathon canadien de ski bonifie cette offre, qui nous distingue en tant que destination hivernale de calibre mondial.

J'invite donc chaleureusement les visiteurs d'ici et d'ailleurs à profiter de leur séjour pour partir à la découverte des nombreux attraits touristiques de ces deux magnifiques régions. Une belle façon de savourer pleinement les joies de l'hiver au Québec! Bon marathon!

La ministre du Tourisme,
Caroline Proulx

Your government is proud to participate in the success of the Canadian Ski Marathon, which welcomes cross-country skiers of all levels and all ages who have come to take up the challenge they have set for themselves. In addition to highlighting the Laurentides and Outaouais regions, this sporting event generates significant economic spinoffs. Festivals and events enrich Québec's tourism offer while offering visitors unique experiences. The Canadian Ski Marathon enhances this offering, which sets us apart as a world-class winter destination.

I therefore warmly invite visitors from here and elsewhere to take advantage of their stay to explore the many tourist attractions of these two magnificent regions. A great way to fully savor the joys of winter in Quebec! Have a good marathon!

The Minister of Tourism,
Caroline Proulx

Un mot du président du MCS

Mon aventure personnelle et ma relation avec le Marathon canadien de ski (MCS) ont commencé en 1991. Aventure est le mot juste. Notre mission " offrir un événement unique de ski de fond de classe mondiale qui rassemble des générations de skieurs, de bénévoles et de communautés " et notre vision " une aventure de ski de fond qui change la vie des gens " reflètent ce que le MCS nous apporte à tous. En vous inscrivant au week-end 2024 du MCS, vous vous engagez non pas à participer à une journée de ski ou à une Loppet, mais à vivre une aventure ! Ici, vous vous réunissez avec la communauté locale, les bénévoles et les autres skieurs dans un esprit de camaraderie pour vivre deux merveilleuses journées d'hiver. Notre équipe vous remercie de croire en cet événement et je suis très heureux que vous ayez choisi de partir à l'aventure dans la région de Montebello une fois de plus.

Le deuxième week-end de février, les skieurs parcourront de 10 à 80 km par jour. Le samedi, certains dormiront chez eux, d'autres dans des établissements locaux, beaucoup partageront des repas dans une cafétéria d'école en revivant les mésaventures et les moments forts de la journée, prêts à s'allonger sur le sol du gymnase. C'était peut-être la première fois qu'ils participaient au CSM, peut-être la 50e fois (!), mais beaucoup créeront des amitiés qui dureront toute leur vie, forgées par une aventure partagée - quoi de mieux ! Pour ceux d'entre vous qui ont choisi de transporter toute leur nourriture et de dormir à l'extérieur près d'un petit feu, je vous souhaite une température agréable de -15°C avec des étoiles brillantes ou peut-être que quelques gros flocons de neige toucheront votre visage de sorte que vous vous retrouverez déchiré entre la contrariété d'avoir manqué de sommeil et la joie de savoir qu'il y aura plus de neige sous vos skis dimanche.

L'événement de cette année comporte de nombreux changements. Le parcours classique de 160 km d'un point à l'autre n'a pas pu être présenté - nous sommes obligés de reconnaître et de nous adapter à l'impact du premier retour de l'année dernière dans une société post-pandémique. Les catégories de ski ont été modifiées afin de réduire les coûts et d'accroître la simplicité de mise en œuvre. Le temps imprévisible et irrégulier a provoqué une saison de ski tardive et sporadique pour la plupart des habitants de l'Est, ce qui a affecté l'enthousiasme pour l'entraînement et l'engagement dans des événements de ski. Pourtant, si vous lisez ce guide du skieur, c'est que vous avez choisi de vous lancer ou que vous y pensez sérieusement. Je dois dire qu'il y a un grand sentiment d'accomplissement et d'anticipation qui vient de l'engagement et du saut - ajoutant du piquant à la vie que j'ai découverte pour la première fois il y a tant de décennies. Le Marathon canadien de ski aura lieu les 10 et 11 février et nous profiterons de la camaraderie et de l'aventure ! Les détails de l'inscription à notre catégorie ou distance de ski préférée ou l'emplacement exact de la ligne de départ ou d'arrivée ne sont pas si importants - ce qui compte, c'est de passer du temps à l'extérieur à faire ce que nous sommes si privilégiés de pouvoir faire - du ski de fond dans la belle région de Montebello.

Nous remercions la communauté locale et les partenaires qui nous aident à organiser l'événement. Nos propriétaires fonciers sont moins nombreux mais plus influents - nous leur sommes reconnaissants de nous permettre de skier sur leur propriété. J'espère que vous profiterez de l'occasion pour vous entraîner à Kenauk Nature cet hiver. Merci à tous les bénévoles qui passeront du temps avec nous ce week-end. Et plus que jamais, nous devons exprimer notre reconnaissance à mes collègues membres du conseil d'administration qui, cette année, ont surmonté tous les obstacles de la taille d'une baleine pour nous offrir à tous la 58e édition du MCS, le MCS 2024 !
MERCII !



A vous tous, amusez-vous bien, profitez de votre aventure, et j'ai hâte de vous voir tous sur les pistes. Un autre skieur,
Real Perriard 112

(Re)-Bienvenue au Marathon Canadien de Ski!

En réponse aux demandes des skieurs et aux pressions financières causées par la pandémie de COVID-19, nous avons apporté des changements à l'événement de cette année. Certains sont importants, d'autres sont plus subtils. Ce guide vous aidera à vous y retrouver dans ces changements et à profiter pleinement de votre expérience du MCS.

Le guide est divisé en sections représentant votre expérience du début à la fin du week-end, dans l'ordre approximatif dans lequel les choses se produisent. Lors de votre inscription, vous avez choisi votre mode de transport pour vous rendre à l'événement, votre option d'hébergement pour le week-end, l'endroit où vous avez choisi de récupérer votre trousse de skieur et, surtout, votre catégorie pour le week-end. Ceci est très important car la catégorie choisie détermine l'heure de départ et l'heure d'arrivée approximative de votre MCS. Des informations supplémentaires sur les options précédentes sont disponibles sur le site web du MCS à l'adresse www.skimarathon.ca.

Les sections du guide sont les suivantes:

- Se rendre au MCS
- Récupération du kit du skieur
- Informations sur les dortoirs
- Démarrer le MCS
- Points de contrôle
- Sécurité sur les pistes
- Informations sur les pistes
- Finir la journée et rentrer à la maison
- Après l'événement

Se rendre au MCS

Cette année, l'édition du MCS se déroule presque entièrement dans la magnifique réserve naturelle de Kenauk. Si vous vous rendez au marathon en voiture, sachez qu'il n'y a absolument aucun parking à aucun point de contrôle, y compris au départ, et que l'accès à Kenauk Nature ne sera autorisé qu'au personnel du MCS et aux invités enregistrés de Kenauk.

Un parking gratuit est disponible au dortoir du (Polyvalente Louis-Joseph-Papineau) à Papineauville (378 rue Papineau, Papineauville QC J0V 1R0). Les skieurs Gold Coureur des Bois (CdB) peuvent également se garer au dortoir Gold de l'Auberge Golf Heritage (70 Rte 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC J0V 1P0). Il est également possible de stationner dans le village de Montebello et à la Marina de Montebello (104 rue Laurier, Montebello, QC J0V 1L0), à 15 minutes de marche de la ligne d'arrivée à Montebello.

Les directions routières à partir de l'autoroute 50 vers les dortoirs, les stationnements et l'arrivée à Montebello sont les suivantes :

- Papineauville (Polyvalente Louis-Joseph-Papineau, 378 rue Papineau, Papineauville QC J0V 1R0) : Prendre la sortie 205. À la fin de la bretelle, tourner vers le sud sur la Côte des Cascades, parcourir 150 m, puis tourner à droite et suivre la route 321 vers le sud pendant 5,0 km. Au feu de circulation de Papineauville, tourner à droite sur la route 148 Ouest (rue Papineau). L'école se trouve sur la droite, à environ 800 m.
- Montebello (Fabrique Notre-Dame de Bonsecours, 545 Rue Notre-Dame, Montebello) : Prendre la sortie 210 et se diriger vers le sud sur la route 323 pendant 2,6 km. Au feu de circulation à Montebello, tournez à gauche sur la Route 148 Est (Rue Notre-Dame) et continuez pendant 600m. Tournez à gauche sur la rue Bonsecours, la ligne d'arrivée/ de départ serait à droite.
- Dortoir d'or (Golf Heritage, 70 Rte 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC J0V 1P0) : Prendre la sortie 210 et se diriger vers le nord sur la route 323 pendant environ 12 km. Le stationnement se trouve à droite.

Services d'autobus à Montebello

Vendredi 9 février 2024

Lieu de départ	Heure de départ	Destination	Heure d'arrivé
Gatineau (Nicolas-Gatineau High School)	18h30	Dortoir Papineauville	19h30
		Château Montebello	19h45
		Dortoir d'or	20h00
Montreal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 Berri)	17h00	Dortoir Papineauville	19h45
		Château Montebello	20h00
		Dortoir d'or	20h15

Services d'autobus de Montebello

Dimanche 11 février 2024

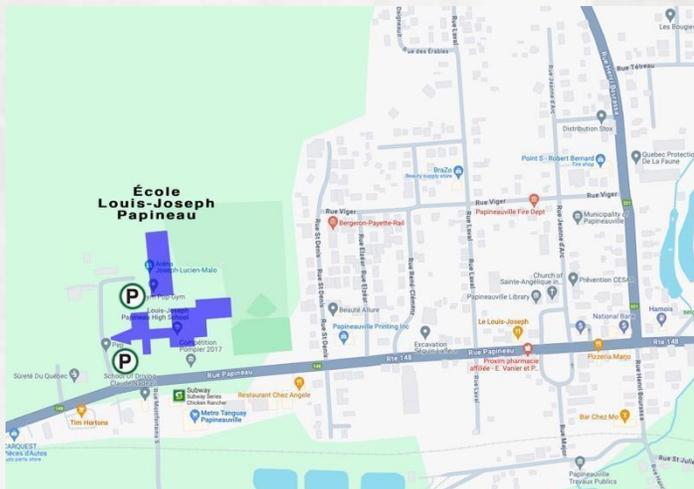
Lieu de départ	Heure de départ	Destination	Heure d'arrivé
Papineauville École Louis-Joseph Papineau	19h00	Montreal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 Berri)	20h30
Papineauville École Louis-Joseph Papineau	17h00	Gatineau (Nicolas-Gatineau High School)	18h00
Papineauville École Louis-Joseph Papineau	19h00	Gatineau (Nicolas-Gatineau High School)	20h00

La carte de l'École Polyvalente de Gatineau indique l'emplacement du stationnement pour les skieurs qui ont des billets d'autobus pour la région de Montebello.
 École Polyvalente de Gatineau



Gatineau École Polyvalente
 Nicholas-Gatineau High School

360, boul. de la Vérendrye Est / boul. de l'Est Gatineau, QC, J8P 6K7



École Louis-Joseph Papineau High School
 378, rue Papineau

Route 148
 Papineauville, QC, J0V 1R0

-Remise des prix le dimanche, douches, bagages, dîner
 -Pas de stationnement devant l'école, réservé aux autobus.



Fabrique Notre-Dame de Bonsecours
 Montebello

545, rue Notre-Dame, Rte 148 Montebello, QC, J0V 1L0

-Arrivée le samedi, départ et arrivée le dimanche

Récupération de la trousse du skieur

Passez prendre votre trousse de skieur à l'endroit que vous avez choisi pendant l'inscription. Si nécessaire, vous pouvez changer de lieu de ramassage en contactant le bureau du MCS avant le 6 février. Les lieux de ramassage sont les suivants :

- École Polyvalente Louis-Joseph-Papineau (dortoir MCS), 378 rue Papineau, Papineauville QC - du vendredi 17h au dimanche 8h.
- Dortoir Or - Auberge Golf Heritage, 70 Rte 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC J0V 1P0) - Vendredi 17h00 à 23h00 à l'intérieur
- Samedi PC1 Départ- Auberge Golf Heritage, 70 Rte 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC J0V 1P0)- Samedi 5h00 à 8h00 à l'extérieur
- Fairmont Château Montebello, 392 Rue Notre-Dame, Montebello QC - Vendredi 17h00 à Dimanche 8h00
- Départ du PC6 le dimanche, Fabrique Notre-Dame de Bonsecours, 545 Rue Notre-Dame, Montebello, QC - 5h30 à 8h00

Votre trousse de skieur contient deux articles (votre dossard et une puce électronique) que vous devez avoir sur vous pour participer en tout temps. La trousse complète comprend:

- Votre dossard - Si vous oubliez ou égarez votre dossard, un autre peut vous être attribué moyennant des frais de 10 \$.
- Votre puce électronique de suivi - Si elle n'est pas retournée, des frais de remplacement de 75 \$ s'appliquent !
- Insigne du 58e anniversaire
- La tuque officielle du skieur du MCS 2024 - gracieuseté de notre commanditaire, Pembroke Management Ltd.
- Carte du bon samaritain (Pour plus d'information, voir la section " Sécurité sur les pistes ").

À propos de la puce de suivi . . .

La puce électronique permet un enregistrement précis et sans effort à chaque point de contrôle. Portez la puce où vous voulez ou attachez-la à un sac à dos. Veillez à rester sur la piste près des lignes de départ et d'arrivée à chaque point de contrôle afin que votre puce soit détectée. Veillez à la restituer au dernier point de contrôle ! Elle n'est pas jetable. Les skieurs devront payer 75 \$ pour les puces non rendues. Si vous skiez les deux jours, gardez-la jusqu'au dernier point de contrôle le dimanche. Si vous oubliez de le rendre à votre dernier point de contrôle ou si vous le gardez le samedi et décidez de ne pas skier le dimanche, vous pouvez le rendre au dortoir de Papineauville (avant

dimanche 18h00) ou au Château Montebello (avant dimanche midi). Si vous ramenez accidentellement votre puce à la maison, veuillez en informer le bureau dès que possible afin de recevoir des instructions supplémentaires pour le retour.

Votre kit du skieur contient deux éléments (votre dossard et une puce électronique) que vous devez avoir sur vous pour pouvoir participer à tout moment.

Les officiels utilisent les puces pour enregistrer combien et quels skieurs sont dans chaque section à tout moment et qui a terminé chaque section pour se qualifier pour les récompenses. Elles ne permettent pas de localiser un skieur. Elles ne sont pas destinées à faire de cette épreuve une course ou un événement chronométré. Aucun résultat ne sera publié pour indiquer la vitesse ou le classement d'un skieur.

Pendant l'événement (mais pas après), les amis et la famille peuvent se rendre sur www.zone4.ca/event/2024CSM, entrer le nom ou le numéro de dossard d'un skieur et voir quand le skieur a commencé et terminé chaque section. Ils ne pourront pas voir l'emplacement du skieur sur la piste - ces puces de chronométrage ne sont PAS des traceurs GPS.

Dans un délai de deux semaines, le MCS évaluera et vérifiera les données recueillies, puis publiera sur son site Internet le nombre de sections que chaque skieur a parcourues.

Information sur les dortoirs

Lors de votre inscription, vous avez choisi votre mode d'hébergement pour le week-end du MCS. Si vous avez opté pour le dortoir du MCS, veuillez lire attentivement cette section.

Le dortoir pour la plupart des skieurs inscrits se trouve à l'École Polyvalente Louis-Joseph-Papineau, (378 rue Papineau, Papineauville QC J0V 1R0). Les participants qui y séjournent dorment sur le plancher, vous devez donc apporter votre propre literie (sac de couchage, matelas pneumatique, oreillers, etc.) ainsi que les produits d'hygiène personnelle dont vous avez besoin. Des douches sont disponibles sur place.

Le dortoir de Papineauville est ouvert de 17h le vendredi à 9h le dimanche. À votre arrivée au dortoir, suivez les panneaux jusqu'à la table d'accueil et inscrivez-vous pour le week-end. Vous recevrez un bracelet d'accès au site et, si vous avez sélectionné cet endroit pour le ramassage du kit lors du processus d'inscription, vous récupérerez votre kit du skieur.

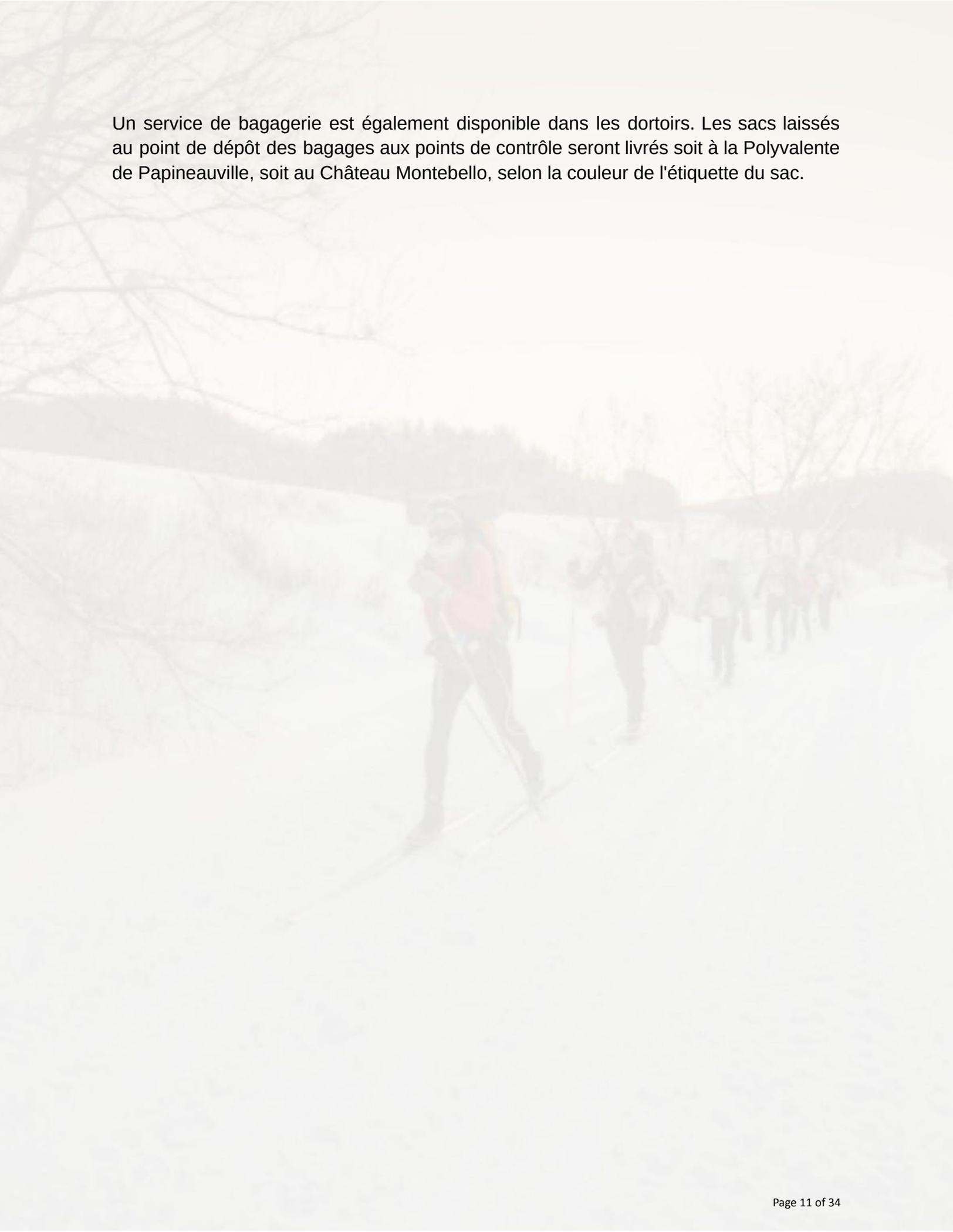
Les frais de dortoir comprennent les petits déjeuners du samedi et du dimanche, ainsi que le dîner du samedi. Le petit-déjeuner est servi entre 3h00 et 7h00 le samedi, entre 4h00 et 7h00 le dimanche, et le dîner est servi entre 17h00 et 20h00 le samedi.

Les services disponibles au dortoir de Papineauville comprennent une piscine intérieure, la vente de souvenirs, les premiers soins, les objets trouvés et un comptoir d'information.

Le dimanche, tous les skieurs doivent quitter leur chambre avant 9h00. Vous aurez toujours accès aux parties communes du bâtiment, et vous pourrez laisser vos sacs à la consigne à bagages de l'école ou les ramener à votre voiture.

Les skieurs inscrits comme Coureur des Bois Or peuvent choisir de rester (et de garer leur véhicule) le vendredi soir au dortoir Or situé à l'Auberge Golf Heritage, 70 Rte 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC J0V 1P0. Cela permet aux Coureurs des Bois Or d'accéder facilement au point de contrôle de départ tôt le matin. L'hébergement est similaire à celui de Papineauville; veuillez apporter votre literie et vos produits d'hygiène personnelle. Une navette sera disponible pour ramener les skieurs CdB Or du dortoir Papineauville à leurs voitures à l'Auberge Golf Heritage le dimanche après-midi.

Un service de bagagerie est également disponible dans les dortoirs. Les sacs laissés au point de dépôt des bagages aux points de contrôle seront livrés soit à la Polyvalente de Papineauville, soit au Château Montebello, selon la couleur de l'étiquette du sac.



Commencer votre MCS

Si vous logez dans un dortoir, assurez-vous d'avoir fait vos valises et d'être prêt à partir, en vous donnant suffisamment de temps pour prendre votre petit-déjeuner et pour vous rendre à l'arrêt de navette devant l'école pour la navette qui vous conduira à votre premier point de contrôle. N'oubliez pas que le départ de votre navette est programmé en fonction du nombre de sections que vous avez choisies lors de l'inscription.

Si vous vous rendez à l'événement le samedi ou le dimanche, veuillez arriver à l'endroit où vous avez choisi de récupérer votre kit du skieur suffisamment à l'avance pour pouvoir le récupérer et vous rendre à votre navette (si nécessaire).

Si vous manquez votre navette, il se peut que vous ne puissiez pas skier le nombre de sections auquel vous vous êtes inscrit.

Le service de navette entre le dortoir et votre lieu de départ est inclus dans vos frais d'inscription au MCS. Les autobus partent du dortoir de Papineauville, de l'École St-Michel de Montebello et du Château Montebello et se rendent à chaque point de départ (point de contrôle), le samedi et le dimanche. Les heures de départ des navettes partant du dortoir vers les points de départ sont très précises, les skieurs doivent donc connaître l'heure de départ de leur bus pour éviter toute déception. (Des navettes ramèneront les skieurs de la ligne d'arrivée le samedi et le dimanche au dortoir de Papineauville ou au Château Montebello, où les skieurs pourront retourner à leur véhicule garé). Si vous manquez votre navette, rendez-vous au bureau d'information du dortoir pour prendre d'autres dispositions afin de skier moins de sections.

Horaire des navettes

Samedi 10 février

Catégorie	École Polyvalente Papineauville	Château Montebello	École St-Michel Montebello	Lieu/ heure de destination
CdB or	04h35	04h50	05h05	05h40 Golf Heritage
CdB bronze/ argent	04h45	05h00	05h15	05h50 Golf Heritage
Demi-marathon	09h15	09h30	09h45	10h45 Esdale
5 Sections	06h35	06h50	07h05	07h40 Golf Heritage
4 Sections	07h30	07h45	08h00	09h00 Taunton
3 Sections	07h30	07h45	08h00	09h00 Esdale
2 Sections	09h35	09h50	10h05	11h00 Sand Pit
1 Section/ J'accroche	11h50	12h05	12h20	13h00 Sporting Clay

Dimanche 11 février

Catégorie	École Polyvalente Papineauville	Château Montebello	École St-Michel Montebello	Lieu/ heure de destination
CdB or	N/A	N/A	N/A	N/A
CdB bronze/ argent	05h00	05h15	N/A	05h50 Montebello
Demi-marathon	09h05	09h15	09h35	10h30 Sand Pit
5 Sections	06h50	07h05	07h20	07h40 Montebello
4 Sections	07h20	07h35	07h50	08h30 Sporting Clay
3 Sections	07h35	07h50	08h05	09h00 Sand Pit
2 Sections	09h05	09h20	09h35	10h30 Taunton
1 Section/ J'accroche	11h50	12h05	12h20	13h00 Sporting Clay

Si vous manquez votre navette, rendez-vous au bureau d'information du dortoir pour voir si d'autres arrangements sont possibles.

Points de contrôle

Les points de contrôle (PC) sont situés le long de la piste, au départ et à l'arrivée de chaque section. La progression d'un skieur est suivie par une puce à chaque point de contrôle et est également vérifiée par des bénévoles qui marquent les dossards des skieurs lorsqu'ils entrent et sortent d'un point de contrôle. Les postes de contrôle servent de points d'accès où les skieurs peuvent commencer leur journée, ou continuer jusqu'à la section suivante après s'être restaurés. Les points de contrôle offrent également divers services aux skieurs : nourriture, soupe, boissons froides et chaudes, toilettes extérieures, fartage et réparation limitée de l'équipement, premiers soins et abris d'urgence, et informations sur l'événement. Un bus chauffant est présent sur le site pour fournir aux skieurs un abri chauffé et pour dégager les skieurs qui ont manqué la coupure à la fin de la journée. Si un skieur est incapable de continuer et est forcé de s'arrêter à un point de contrôle, il peut être extrait par un véhicule MCS jusqu'à Montebello ou Papineauville si un véhicule est disponible. Dans l'intervalle, il devra attendre dans le bus chauffant. **Il n'y a pas de parking aux points de contrôle. L'accès des véhicules à Kenauk Nature est étroitement contrôlé, et AUCUN débarquement ou ramassage ne sera autorisé.**

En raison de l'accès restreint à la réserve naturelle de Kenauk, aucun spectateur ou non-participant ne sera autorisé aux points de contrôle. Nous encourageons plutôt les amis et la famille à encourager les participants à la ligne d'arrivée à Montebello.

Les points de contrôle du MCS 2024, autres que le départ et l'arrivée, sont situés dans la réserve Kenauk Nature et près de Boileau le samedi, et entièrement dans Kenauk Nature le dimanche.

Le tableau suivant indique les heures d'ouverture de chaque point de contrôle le samedi et le dimanche :

Samedi 10 février

Point de contrôle	Départ	Taunton	Esdale's Corner	Sand Pit	Sporting Clay	Ligne d'arrivée
Ouverte aux skieurs	5h40	9h00	9h00	11h00	13h00	N/A
Fermée aux skieurs	8h15	10h30	11h30	14h00	14h00& 15h30*	N/A

Dimanche 11 février

Point de contrôle	Départ	Sporting Clay	Sand Pit	Taunton	Sporting Clay	Ligne d'arrivée
Ouverte aux skieurs	5h50	8h30	9h00	10h30	13h00	N/A
Fermée aux skieurs	8h15	10h30	11h30	14h00	14h00&15h30*	N/A

Veuillez noter que les heures ci-dessus indiquent quand les skieurs doivent QUITTER le CP - et non quand ils doivent y arriver. Par exemple, le CdB doit quitter Sporting Clay avant 15h30.

*Les heures de fermeture plus tardives du point de contrôle de Sporting Clay ne s'appliquent qu'aux coureurs des bois, aux semi-marathoniens et aux randonneurs des 4 et 5 sections qui ont skié TOUTES les sections précédentes ce jour-là. Tous les autres skieurs DOIVENT se conformer aux heures de fermeture antérieures.

Toutes les heures d'ouverture et de fermeture des postes de contrôle sont strictement respectées afin d'assurer la sécurité des skieurs et des bénévoles. Aucun skieur ne peut partir sur la piste avant ou après les heures spécifiées. Tout skieur ne respectant pas les heures de fermeture sera disqualifié.

Un service de bagages est également disponible aux points de contrôle. Les sacs laissés au personnel des postes de contrôle seront transportés au dortoir de Papineauville ou au Château Montebello, selon la couleur de l'étiquette du bagage.

To successfully complete your personal challenge, it is important to carefully plan your adventure. Use our '[Calculateur de skieur](#)' to see how long you should spend at each checkpoint based on your average skiing speed!

Sécurité sur le parcours

Rappel : Avant de commencer, il est essentiel que vous remplissiez toutes les informations requises au bas de votre dossard à l'encre indélébile. Ces informations peuvent être requises par le personnel de sécurité en cas d'urgence.

En cas d'urgence, composez le 911 si la blessure met votre vie en danger. Pour les autres blessures, composez le 1-877-601-9247 pour contacter l'équipe de sécurité du MCS. Nous vous recommandons d'enregistrer ce numéro sur votre appareil mobile avant l'événement.

Les membres de l'équipe de sécurité sont identifiés par la croix noire de la patrouille de ski. L'équipe sera présente aux points de contrôle et skiera (ou circulera en motoneige) le long des pistes tout au long du week-end.

Les pistes du MCS sont souvent en pleine nature. Bien que nous fassions tout notre possible pour tracer l'ensemble de la piste, nous ne pouvons pas garantir que 100 % de la piste est tracée, et encore moins qu'elle est doublement tracée. Les pentes dangereuses sont signalées et peuvent obliger les skieurs à enlever leurs skis et à descendre à pied. Si vous avez des doutes sur votre niveau, descendez les pentes raides à pied.

Conseils de sécurité:

- Nous vous suggérons d'avoir dans votre sac une petite quantité de ruban adhésif et un petit contenant de gelée de pétrole. Le ruban adhésif peut aider à empêcher les petites ampoules de devenir des problèmes plus importants, et la vaseline peut être utilisée pour protéger votre peau contre les engelures ou les problèmes liés à la friction.
- Envisagez un masque de ski pour les jours de grand froid, car la peau exposée peut geler très rapidement.
- Emportez tous les médicaments dont vous pourriez avoir besoin, y compris les analgésiques, car les bénévoles du MCS ne sont pas autorisés à administrer des médicaments aux skieurs.
- Prenez soin de vos pieds ! Une bonne pédicure, des chaussures bien ajustées et des chaussettes supplémentaires vous permettront de mieux profiter de votre week-end.
- Nous vous rappelons que la période hivernale est propice à la transmission du virus de la grippe. Couvrez-vous la bouche lorsque vous éternuez et lavez-vous les mains régulièrement; ce sont des moyens importants de prévenir la transmission de la grippe - les autres skieurs vous remercieront !

Si vous rencontrez un skieur blessé sur les pistes – utilisez la carte du [bon samaritain](#) :

1. Apportez de l'aide et du réconfort au skieur tout en essayant de déterminer la gravité de la blessure.
2. Si la blessure met la vie en danger, **APPELEZ le 911**. Sinon, composez le **1-877-601-9247** pour contacter l'équipe de sécurité du MCS.
3. Si la blessure permet au skieur de se déplacer, faites-le sortir de la piste. Si l'état du skieur ne permet pas de le déplacer, faites une piste qui contourne le skieur blessé. Si le skieur est sur une pente, fermez la piste avec des branches ou des bâtons de ski en haut de la descente.
4. Veillez à ce que le skieur blessé soit dans une position confortable et au chaud. Ne laissez pas le skieur blessé avant l'arrivée d'autres skieurs ou des secours.
5. Demandez à un autre skieur d'apporter la carte de bon samaritain du skieur blessé au point de contrôle le plus proche et fournissez au personnel de ce point de contrôle tous les détails de la situation en remplissant les informations appropriées sur la carte.
6. Terminez votre section et informez le responsable du point de contrôle du temps passé avec le skieur blessé.

Afin que personne ne reste en arrière sur le sentier:

- Ne commencez pas une section après la fermeture du point de contrôle. Si aucun volontaire du MCS ne se trouve à l'entrée de la section pour marquer votre dossard, celle-ci est fermée. Si toutes les affiches et les panneaux indiquant les distances ont été retirés du sentier par la patrouille, **N'ENTREZ PAS!**
- Si vous êtes entre deux points de contrôle et que vous ne pouvez pas continuer, demandez à un autre skieur de rapporter votre numéro de dossard au prochain point de contrôle. Veuillez alerter l'équipe de sécurité du MCS dès que possible en appelant le 1-877-601-9247, ou demandez à quelqu'un de le faire au prochain point de contrôle. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des recherches longues et coûteuses pour retrouver un skieur supposé disparu, ce qui pourrait détourner les ressources d'une véritable urgence. Si vous quittez l'épreuve avant la ligne d'arrivée, vous devez informer le personnel du CP que vous quittez le parcours. Ceci est également nécessaire pour éviter la recherche d'un skieur disparu.
- Des rubans orange et jaunes ont été attachés aux arbres, aux buissons et aux poteaux de clôture le long de la piste pour vous guider, vous et vos compagnons de ski. Ne les enlevez pas.
- Restez toujours sur la piste. À certains endroits, il peut y avoir ce qui semble être une jonction ou une intersection de pistes avec des traces sur les deux pistes - il doit y avoir des marques claires et/ou des barricades pour indiquer quel itinéraire

doit être suivi. Si vous ne voyez pas de rubans orange et jaune ou de quelque couleur que ce soit et que vous pensez être perdu, revenez sur vos pas jusqu'à ce que vous retrouviez les rubans marquant le sentier MCS. A partir de là, déterminez le bon chemin à suivre. **IL EST INTERDIT DE QUITTER LE SENTIER SUR UNE PROPRIÉTÉ PRIVÉE.**

- Des balises de distance sont placées tous les deux kilomètres le long du sentier pour vous permettre d'évaluer votre progression. Des panneaux indiquent également que vous êtes à 5 km ou à 2 km du point de contrôle. Ils peuvent également servir de point de repère pour déterminer l'emplacement d'un skieur blessé. Cette année, les panneaux indiqueront le nombre de kilomètres restants pour atteindre la ligne d'arrivée à Montebello (c'est-à-dire que chaque panneau de distance consécutif diminuera de 2 km supplémentaires). Notez que ces balises ne sont qu'approximatives ; même à l'ère de la technologie GPS, comme le MCS est un événement en milieu sauvage et que l'emplacement de la piste peut avoir été modifié par rapport aux plans, nous ne pouvons pas garantir l'exactitude absolue de ces balises.
- Skiez toujours avec une autre personne ou donnez-lui rendez-vous à la fin de la journée, afin que ni l'un ni l'autre ne reste sur la piste.
- Après la fermeture d'un point de contrôle, l'équipe de sécurité du MCS balayera la section pour s'assurer qu'aucun skieur n'est resté sur place. Si l'équipe de sécurité estime que le manque de progrès d'un skieur dans une section constitue un risque pour la sécurité, elle demandera et organisera le transport du skieur hors de la piste, au prochain accès routier disponible, ou en motoneige si nécessaire, jusqu'à un endroit chaud/une voiture, et finalement jusqu'à sa destination. N'essayez pas d'aller au-delà de vos capacités et de créer des risques pour votre sécurité. Si l'équipe de sécurité vous demande d'être transporté, vous devez vous y conformer pour votre propre sécurité et celle des autres.

Remercier un bénévole !

Le Marathon Canadien de Ski n'existerait pas sans l'aide des bénévoles. Des dortoirs aux points de contrôle et à l'arrivée, notre équipe de bénévoles dévoués fait de son mieux pour que vous viviez une expérience de classe mondiale. Au cours de votre journée, prenez quelques secondes pour remercier un bénévole (ou plusieurs !) afin de lui témoigner votre appréciation pour son travail acharné !

Information sur le sentier

La piste du MCS se compose de 10 sections de longueurs différentes, à skier sur deux jours. Chaque journée représente environ 80 km. Veuillez vous donner suffisamment de temps pour terminer votre journée en toute sécurité. Les skieurs qui ont l'intention de parcourir la totalité de la piste doivent s'assurer de respecter les heures de passage à tous les points de contrôle le long de la piste.

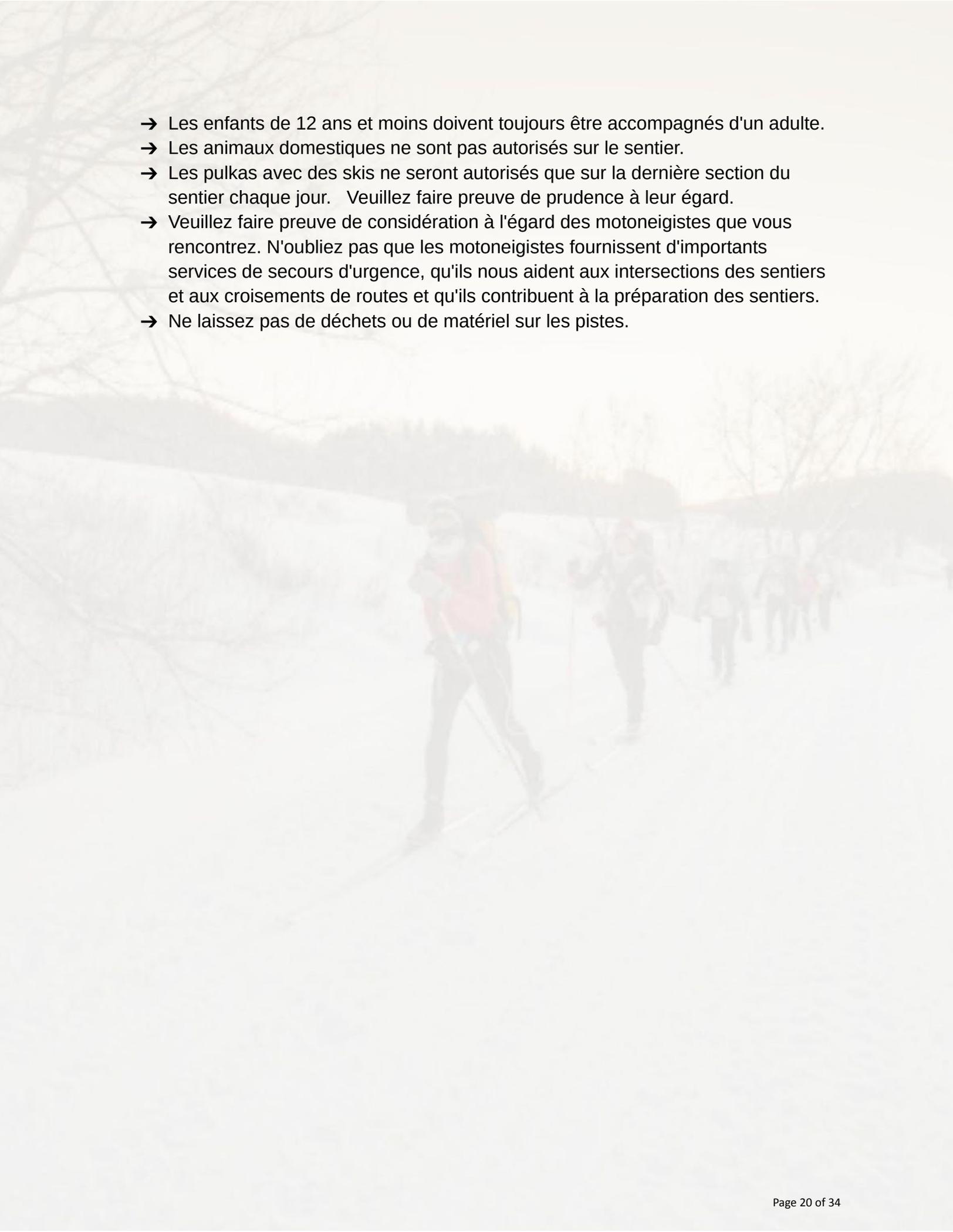
Pour vous aider à planifier votre journée :

- Les randonneurs lents (5-7 KM/h) auront besoin de 2,5 à 3 heures pour skier la plupart des sections et jusqu'à 5 heures pour skier les plus longues.
- Les randonneurs moyens (8-9 KM/h) auront besoin de 2 à 2,5 heures pour skier la plupart des sections et jusqu'à 3 heures pour skier les plus longues.
- Les randonneurs rapides (10 - 12 KM/h) auront besoin de moins de 2 à 2,5 heures pour skier la plupart des sections.

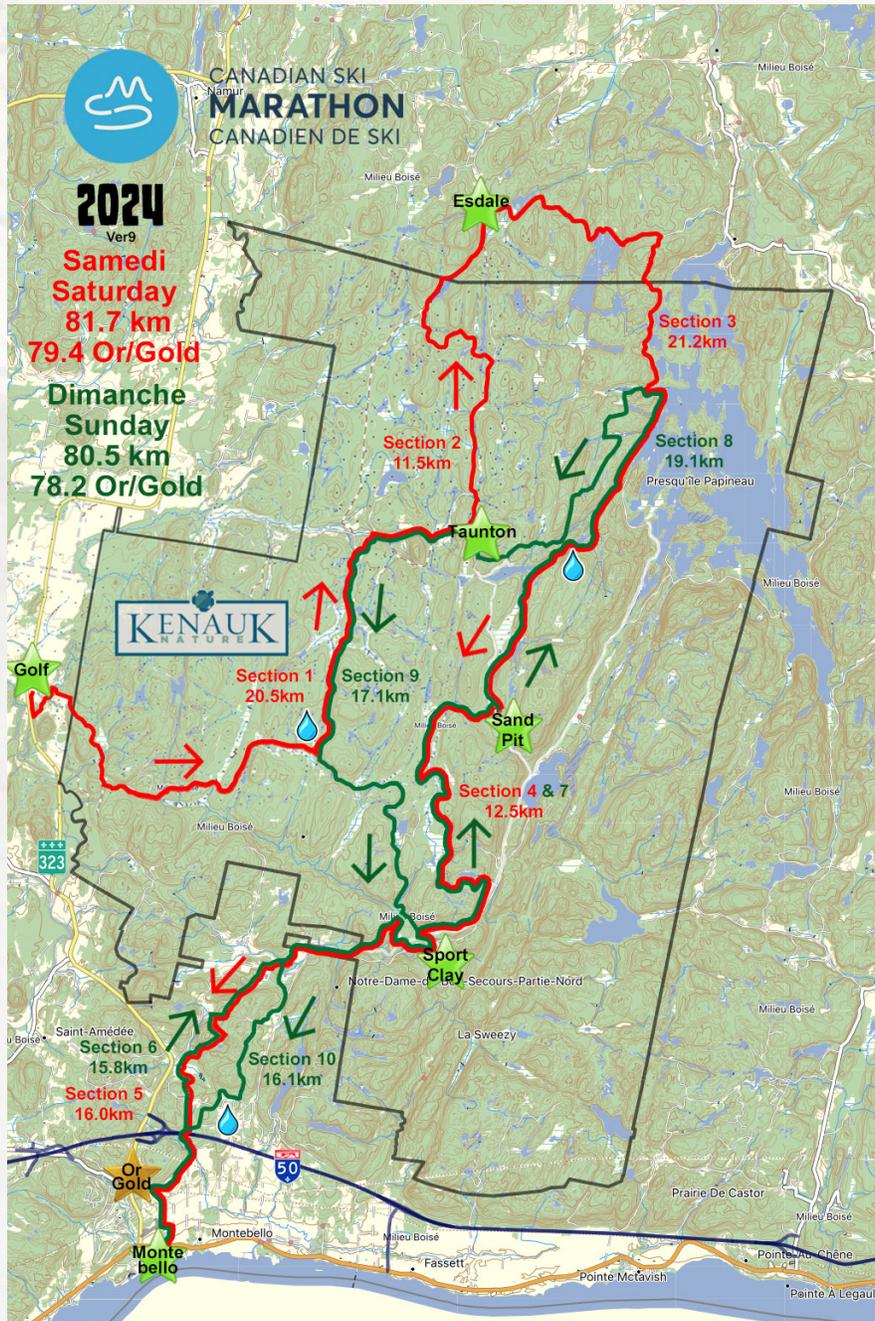
Règles générales sur les pistes :

- Partagez généreusement la piste avec les autres skieurs. Soyez courtois et respectueux afin de rendre la journée agréable et sûre pour tous. Nous accueillons des skieurs de tous niveaux.
- Les pistes du MCS sont préparées pour la technique "classique" uniquement. Veuillez vous abstenir d'endommager les pistes tracées en y faisant du skate.
- Les pistes doubles, lorsqu'elles existent, permettent aux skieurs plus lents d'utiliser la voie de droite. Les skieurs plus rapides, ou lors d'un dépassement, utilisent la voie de gauche.
- Si vous vous arrêtez pour vous reposer, manger ou fartage, sortez de la piste pour permettre aux autres de passer facilement et en toute sécurité.
- Si vous tombez, dégagez la piste le plus rapidement possible. Réparez la piste si possible/si nécessaire.
- Pour éviter toute déception au moment de la remise des prix, veillez à ce que votre dossard soit marqué aux portes d'entrée et de sortie de chaque point de contrôle et assurez-vous que votre dossard est marqué par le bénévole. Votre dossard sera vérifié par le personnel chargé de la remise des prix avant que votre prix ne soit remis à l'école secondaire de Papineauville à la fin de la fin de semaine.
- N'oubliez pas que les coureurs des bois portent de gros sacs lourds. Ils peuvent avoir besoin de plus d'espace et de temps pour s'arrêter ou tourner et nous vous remercions de votre considération.

- Les enfants de 12 ans et moins doivent toujours être accompagnés d'un adulte.
- Les animaux domestiques ne sont pas autorisés sur le sentier.
- Les pulkas avec des skis ne seront autorisés que sur la dernière section du sentier chaque jour. Veuillez faire preuve de prudence à leur égard.
- Veuillez faire preuve de considération à l'égard des motoneigistes que vous rencontrez. N'oubliez pas que les motoneigistes fournissent d'importants services de secours d'urgence, qu'ils nous aident aux intersections des sentiers et aux croisements de routes et qu'ils contribuent à la préparation des sentiers.
- Ne laissez pas de déchets ou de matériel sur les pistes.

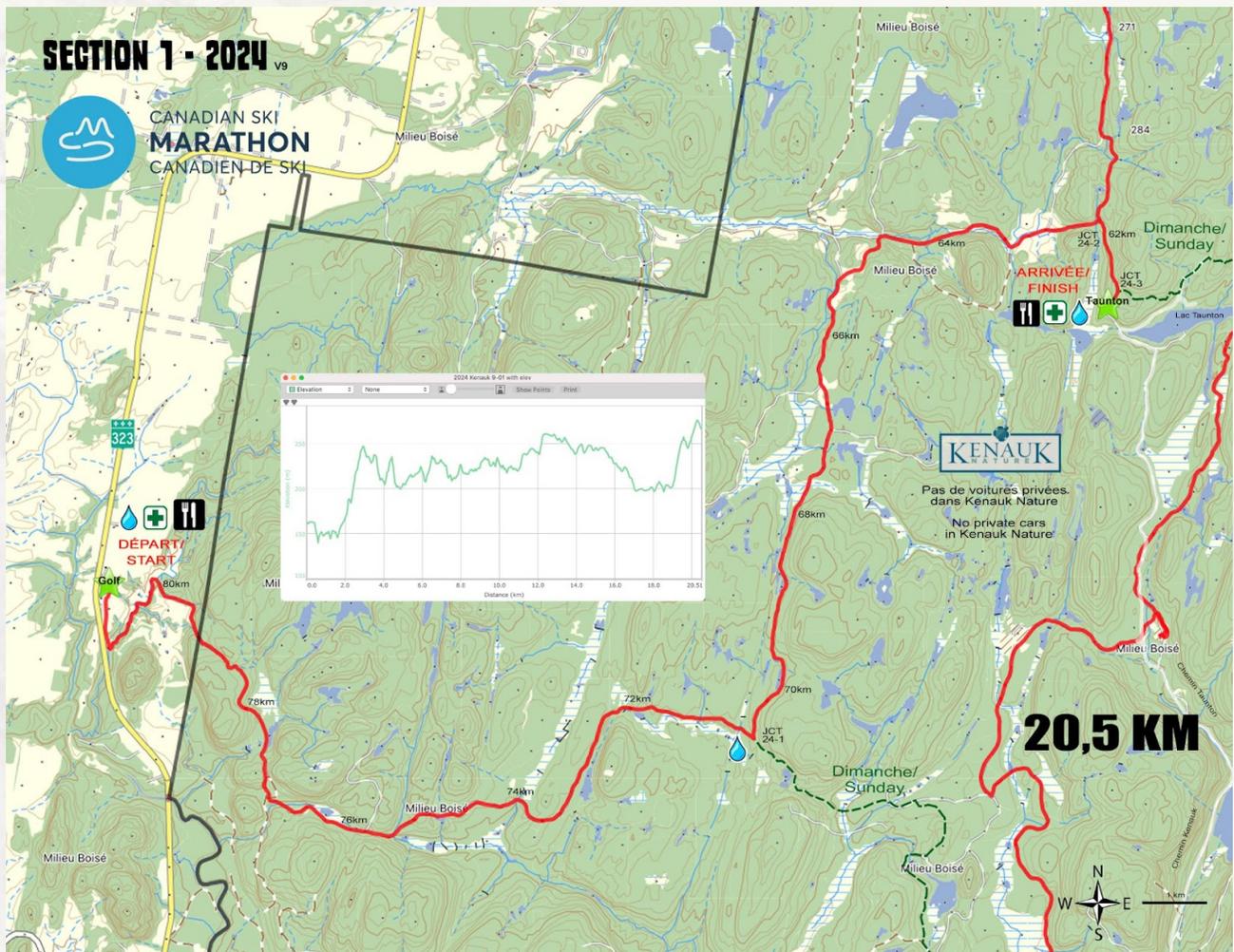


Le sentier 2024



ATTENTION : Consultez le site web du MCS à l'approche du week-end de l'événement pour obtenir les informations les plus récentes sur les cartes. Même dans ce cas, veuillez noter que ces cartes sont basées sur les informations reçues au moment du dommage initial des pistes et qu'elles peuvent être légèrement différentes à la date du marathon.

Samedi



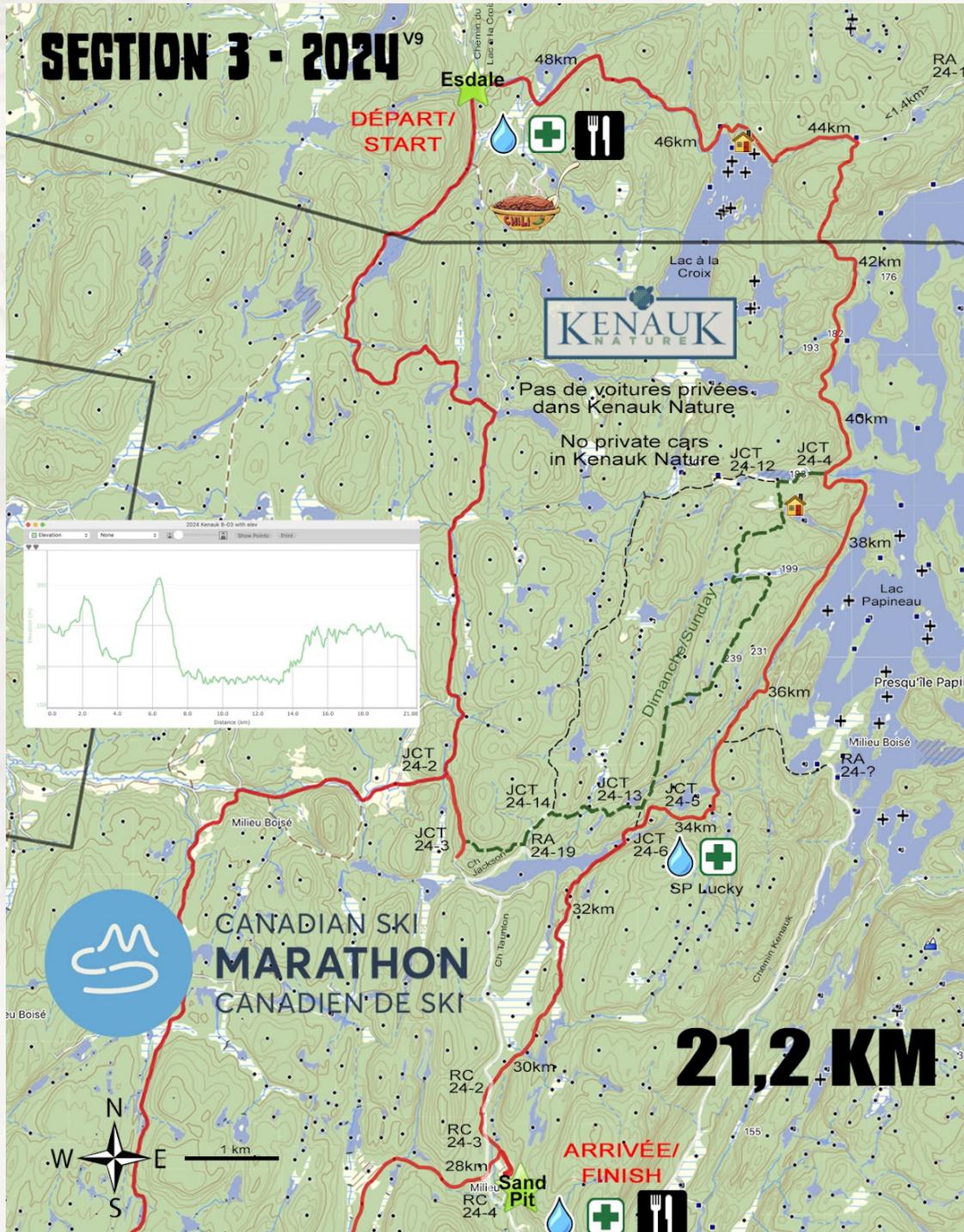
Section 1 – 20,5 km – Facile à intermédiaire

Le sentier commence au terrain de golf Héritage par une descente abrupte sur la première allée, puis traverse une vallée fluviale boisée et entame une longue montée, avec un gain de 100 m, dans Kenauk Nature. Il suit la route de Sugarbush avec ses nombreux virages et collines, puis se dirige vers le nord sur la route historique de Bourassa, qui était la principale route de Montebello à St Jovite dans les années 1800 et qui est devenue plus tard la route de ski préférée du légendaire Jack Rabbit Johannsen. Le premier kilomètre est en montée, puis 5 km de descente gratifiante. Il se termine par une montée d'un demi-kilomètre jusqu'au point de contrôle près du lac Taunton. Il n'y a pas de poste d'eau intermédiaire, alors apportez des collations et de l'eau. (570 m de montée, 470 m de descente).



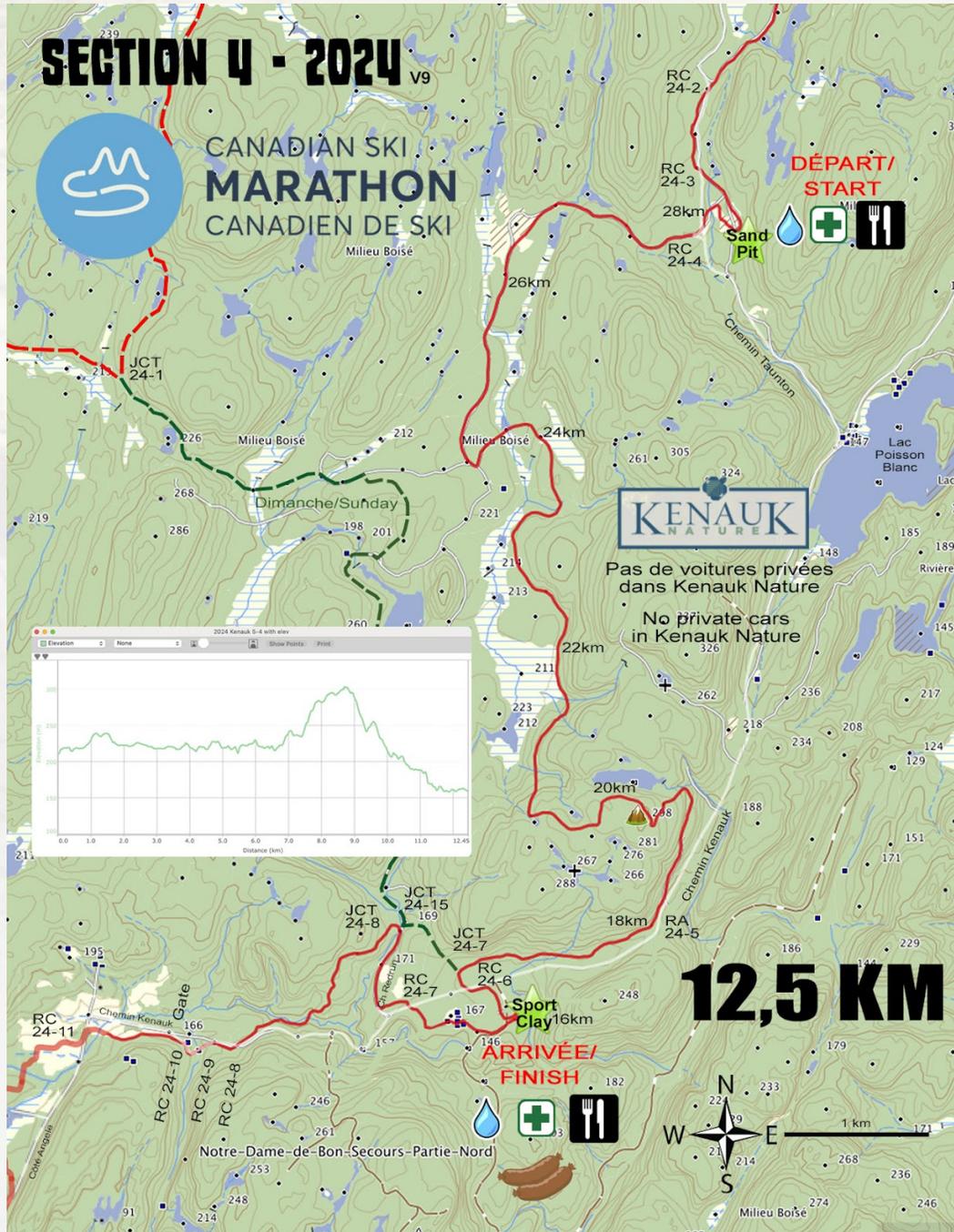
Section 2 – 11,5 km – Facile à intermédiaire

Le sentier tourne vers le nord à partir du lac Taunton et suit la route du lac Surprise avec de légères montées et descentes. Il se dirige ensuite vers l'est et se faufile entre de grandes collines avant de rejoindre l'ancien chemin Bourassa. Les derniers 1,5 km descendent sur un sentier étroit jusqu'à Esdale's Corner sur le Chemin du Lac à la Croix. Les skieurs du Randonneur 4 qui partent d'ici devront monter 330 m depuis l'arrêt du bus le long d'une route déneigée pour atteindre le point de contrôle. (280 m de montée, 290 m de descente)



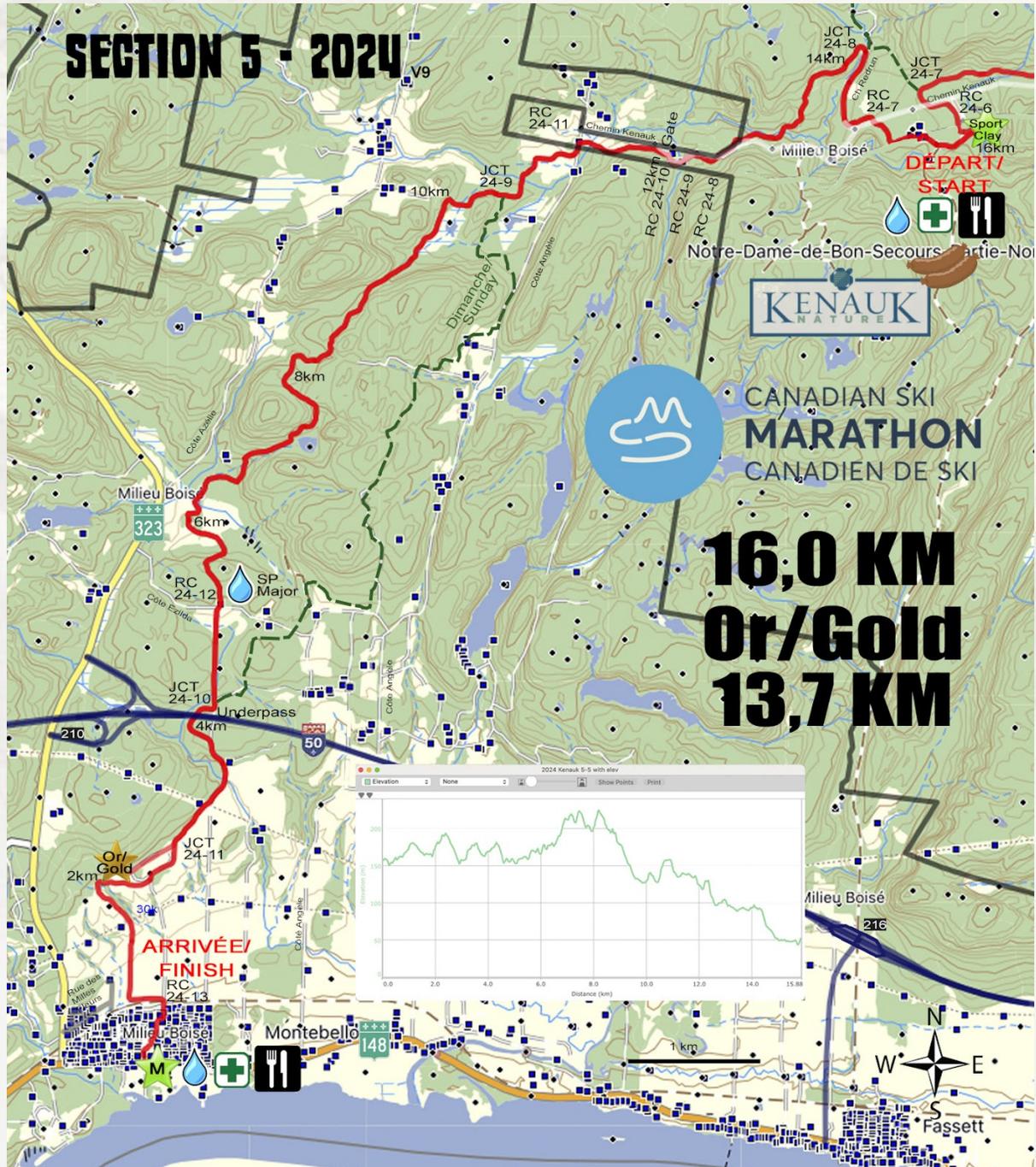
Section 3 – 21,2 km – Modérément difficile

Commencant par deux montées et descentes régulières, ce long section exigeant se dirige vers l'est en contournant le lac à la Croix, puis tourne vers le sud, revient dans Kenauk Nature et suit le sentier nord traditionnel du MCS à travers le cœur de Kenauk. La partie centrale du sentier est une série de montées et de descentes assez douces vers le lac Taunton. Le premier point d'eau se trouve à 16 km du sentier, alors apportez beaucoup d'eau. Après avoir quitté le bassin versant du lac Taunton, les 2 derniers kilomètres sont essentiellement une descente vers le point de contrôle situé dans une sablière. (560 m de montée, 600 m de descente)



Section 4 – 12,5 km - Intermédiaire

Le sentier continue sur les routes d'été à travers la forêt de la Kenauk Nature. À mi-parcours, le sentier quitte les routes et emprunte le sentier Balsam, sentier accidenté avec de nombreuses collines conçues pour mettre le skieur au défi. Les 4 derniers kilomètres sont entièrement en descente, y compris une descente de 100 m sur 1,5 km. Il se termine dans l'ouverture abritée du site de Kenauk's Sporting Clay, au même endroit que le CP5 de la piste CSM Est. (290 m de montée, 340 m de descente)



Section 5 – 16,0 km / 13,7 km CdB or - Facile à intermédiaire

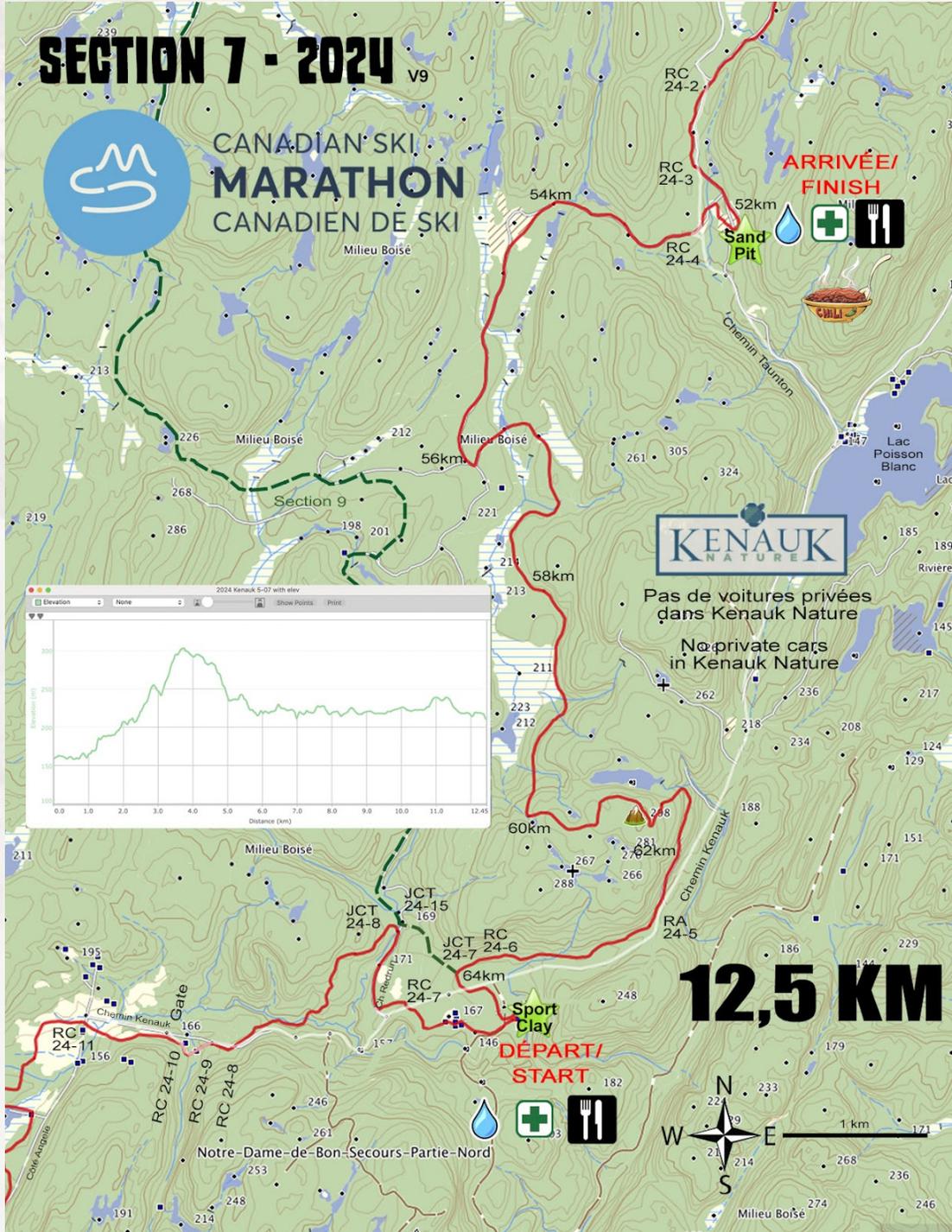
En quittant le site de Kenauk's Sporting Clay, le sentier comporte de nombreuses montées et descentes stimulantes qui vous mènent hors de Kenauk Nature et des collines boisées des Laurentides, mais en empruntant un itinéraire différent du sentier traditionnel du MCS. Le passage au sud de l'autoroute 50 vous emmène vers la descente anticipée et gratifiante dans la vallée de la rivière des Outaouais et la ligne d'arrivée ludique de la première journée à l'église Notre-Dame de Bonsecours à Montebello. (400 m de montée, 510 m de descente)

Dimanche



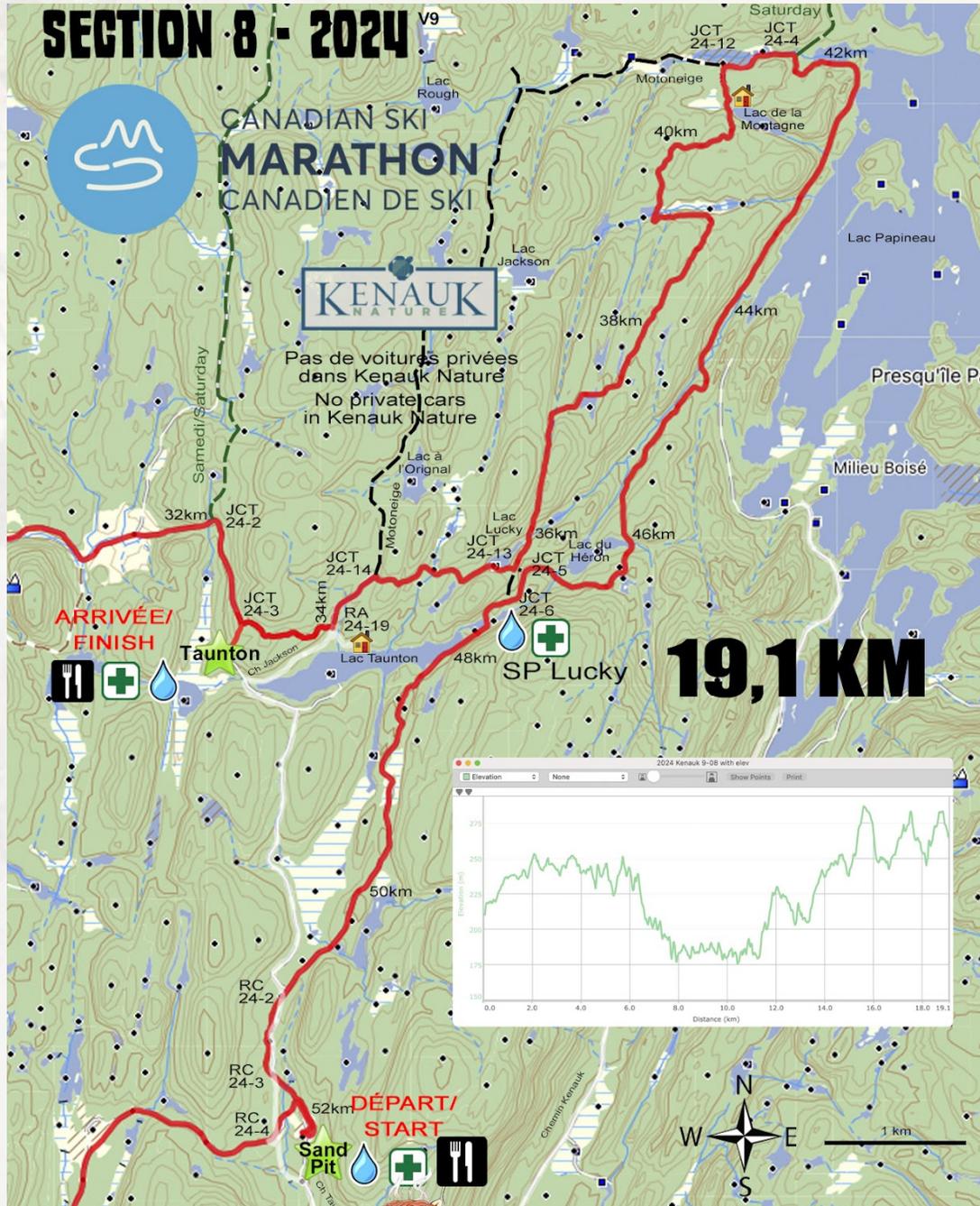
Section 6 – 15,8 km (13,5 km CdB Or) - Intermédiaire

Le parcours du dimanche commence à l'église Notre-Dame de Bonsecours à Montebello, au même endroit où les skieurs ont terminé le samedi, et suit le tracé traditionnel du MCS. Il commence par 8 km de montée douce, y compris le passage souterrain de l'autoroute 50. La deuxième moitié est une descente graduelle, passant par le pavillon d'entrée de Kenauk Nature et se terminant au site bien connu et protégé de Sporting Clay. (500 m de montée, 390 m de descente)



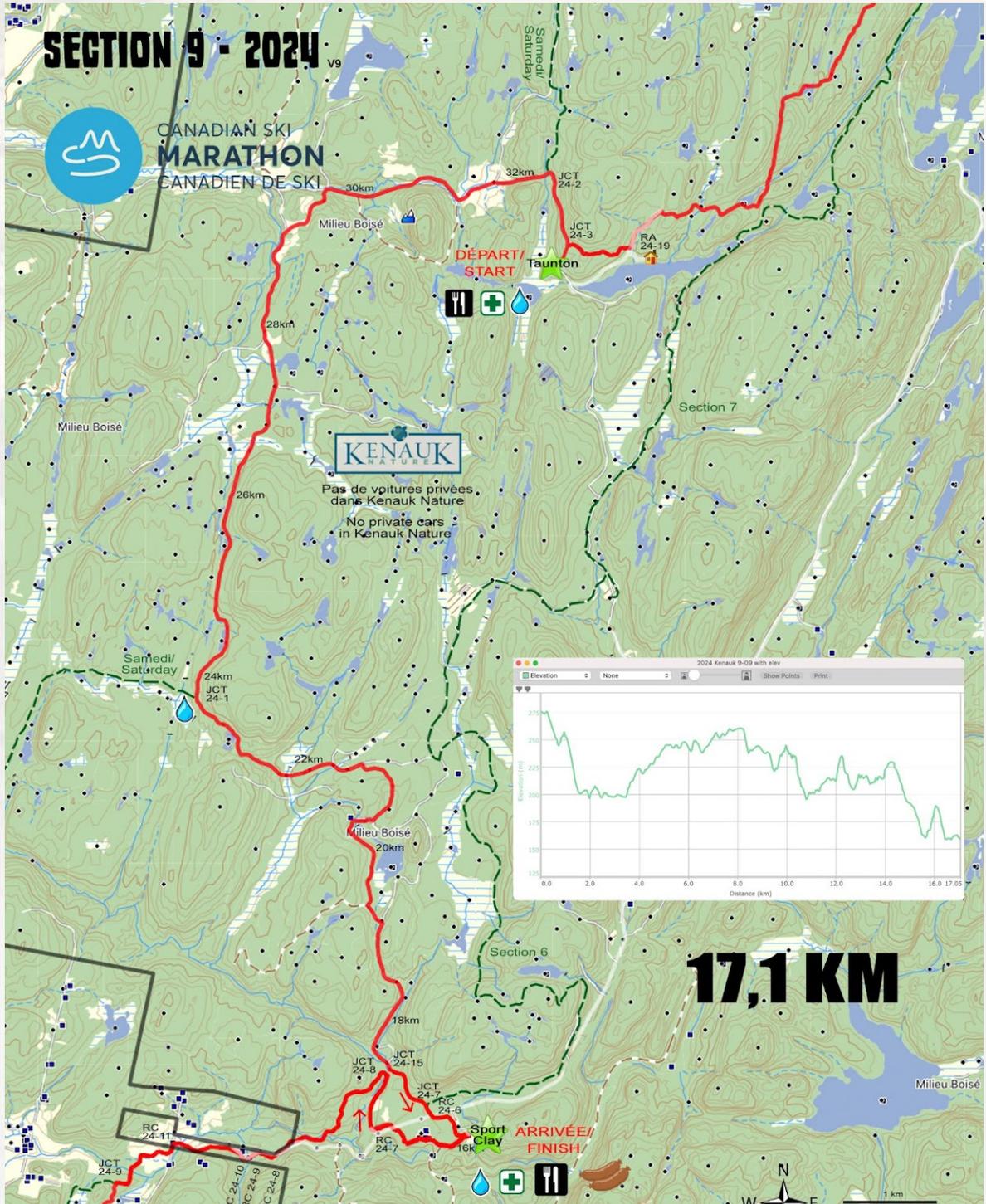
Section 7 – 12,5 km – Intermédiaire

Cette section commence par 4 km de montée sur l'exigeant sentier Balsam. Après le sommet, le sentier descend sur 1 km, puis les 7 km restants présentent des montées et des descentes douces. Les 4 derniers kilomètres suivent la route de Redrun jusqu'au point de contrôle de la sablière. (340 m de montée, 290 m de descente)



Section 8 19,1 km – Difficile

Cette section longue et difficile commence par 6 km de douces collines menant à un point d'eau juste après le lac Taunton. Il suit ensuite le sentier régulièrement entretenu de Kenauk Nature, appelé Lucky Loop. La partie nord de la boucle est une descente, tandis que la partie sud est une longue montée. En se dirigeant vers l'ouest à partir de la boucle, il y a des collines abruptes en passant au nord du lac Taunton et s'arrête au même point de contrôle que celui utilisé le samedi. Les 780 derniers mètres peuvent impliquer une marche sur le bord d'une route. (570 m de montée, 520 m de descente)



Section 9 – 16,1 km - Facile à intermédiaire

Le sentier commence par une descente de 2 km suivie de 6 km de montée douce sur le chemin Bourassa. Il se poursuit ensuite sur les chemins Bourassa, Sugarbush et Redrun, généralement en descente, et se termine au point de contrôle de Sporting Clay. Les skieurs du Randonneur 2 qui partent d'ici devront monter 330 m depuis l'arrêt du bus le long d'une route déneigée pour atteindre le point de contrôle. (330 m de montée, 450 m de descente)

Initiative Verte

Dans le cadre de notre Initiative Verte, le MCS s'engage à réduire son empreinte écologique globale. Cet objectif n'est réalisable que si vous y contribuez !

Voici quelques conseils que vous pouvez utiliser pour garder le MCS vert :

- Utilisez le kit vert MCS ou votre propre mug + sac réutilisable aux points de contrôle
- Cette année, nous réduisons considérablement le nombre de nos gobelets jetables.
- Minimisez vos déchets et utilisez le conteneur de déchets approprié : des poubelles polyvalentes permettant le tri des déchets seront présentes à chaque point de contrôle et dans les installations... merci de prendre le temps de trier vos déchets.
- Compensez l'empreinte climatique de vos déplacements en voiture via <https://carboneboreal.uqac.ca/fr/accueil/>
- Pensez à faire du covoiturage avec d'autres skieurs pour vous rendre au week-end du MCS et à en revenir, ou à utiliser le service de bus du MCS.

Travaillons ensemble et faisons notre part pour la planète, un double pôle à la fois.



Terminer votre journée et rentrer à la maison

Les skieurs terminent leur journée samedi et dimanche à la ligne d'arrivée à Montebello. Si vous avez terminé le week-end, veuillez déposer votre puce de chronométrage dans l'un des seaux à l'arrivée ou la remettre à un bénévole.

Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, félicitations ! Le samedi et le dimanche, profitez des services disponibles à la Fabrique Notre-Dame de Bonsecours de Montebello : restauration, toilettes à chasse d'eau, services de premiers soins et espace chauffé pour vous détendre avant de monter à bord de votre navette vers le dortoir de Papineauville, où vous pourrez récupérer votre médaille, récupérer vos bagages, prendre une douche, dîner, récupérer votre voiture et prendre l'autobus interurbain pour retourner à Gatineau ou à Montréal. Vous pouvez également récupérer ici les objets perdus et dès le samedi ou le dimanche matin. Pour les objets égarés le dimanche après-midi ou plus tard, veuillez contacter le bureau du MCS après le week-end.

Le souper acheté lors de votre inscription aura lieu à la Polyvalente de Papineauville. N'oubliez pas d'apporter de l'argent pour les articles en vente lors du dîner !

Si vous avez payé le service d'autobus lors de votre inscription, votre autobus partira de Papineauville. Comme toujours, **n'oubliez pas de restituer votre puce** de chronométrage avant de monter à bord de votre bus !

Services d'autobus de Montebello

Dimanche 11 février

Lieu de départ	Heure de départ	Destination	Heure d'arrivé
Papineauville École Louis-Joseph Papineau	19h00	Montreal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 Berri)	20h30
Papineauville École Louis-Joseph Papineau	17h00	Gatineau (Nicolas-Gatineau High School)	18h00
Papineauville École Louis-Joseph Papineau	19h00	Gatineau (Nicolas-Gatineau High School)	20h00

Après l'événement

Les données de votre puce (indiquant l'heure d'entrée et de sortie de chaque point de contrôle) du MCS de cette année seront publiées pendant une durée limitée après l'événement et seront accessibles à www.zone4.ca/event/2024CSM. Ces informations sont destinées à l'usage personnel des skieurs uniquement ; le MCS n'est pas une épreuve chronométrée ni une course. Les résultats (montrant uniquement le nombre de sections complétées) seront affichés sur le site Web du MSC environ deux semaines après l'événement.

Les objets perdus et trouvés non réclamés pendant la fin de semaine seront envoyés au bureau du MCS de Papineauville, veuillez contacter le bureau pour convenir d'une heure pour récupérer vos objets.

Les puces de chronométrage qui n'ont pas été retournées lors de l'événement doivent être envoyées au bureau le plus tôt possible afin d'éviter d'avoir à payer des frais de remplacement de 75 \$.

Un sondage auprès des skieurs sera envoyé à tous les participants inscrits peu après l'événement. C'est votre chance de fournir au MSC tout type de retour sur l'événement de cette année, ainsi que des suggestions sur la façon d'améliorer les événements futurs. Vos réponses sont grandement appréciées et contribuent à rendre le MCS encore meilleur.

Et comme toujours, si vous souhaitez aider le marathon en faisant don de votre temps et de vos compétences, envisagez de devenir ambassadeur de l'événement. Pour plus d'informations sur les ambassadeurs du MCS, visitez <https://skimarathon.ca/fr/ambassadeur-ices/>

Besoin de plus d'informations ?

Lorsque vous êtes au MCS, de l'aide est toujours disponible ! Aux dortoirs, veuillez vous présenter à la table d'inscription ou au kiosque d'information pour interroger nos bénévoles. Aux points de contrôle, nos responsables de points de contrôle se feront un plaisir de répondre à vos questions ou de vous aider à obtenir les informations dont vous avez besoin. Et le bureau du MCS est également accessible par téléphone. Pendant l'événement, vous pouvez appeler le (819) 592-7866 ou le 1-877-770-6556 pour entrer en contact avec notre personnel.