

MARATHON CANADIEN DE SKI
CANADIAN SKI MARATHON



Une légende canadienne à vivre

Guide du skieur 2026

Québec

KENAUk

AFA
AFIRISE & FINANCE

PEMBROKE
AMIEZ-VOUS & GÉRÉZ-VOUS VOS DÉCEMBRES

OUTAOUAIS

COCHIN

HARFANG

Marathon canadien de ski

Mot du gouvernement du Québec



Déjà 60 ans pour le Marathon canadien de ski

Le gouvernement du Québec est heureux de soutenir le Marathon canadien de ski, qui fait vivre, depuis maintenant 60 ans, une expérience mémorable à toutes les personnes participantes. Je tiens à féliciter l'ensemble de l'équipe organisatrice pour le succès de ce rendez-vous sportif.

Nos festivals et événements rehaussent notre offre touristique en attirant des membres de la population et des visiteurs avides de découvertes et d'activités en tout genre en cette période hivernale. Ils représentent une vitrine exceptionnelle et contribuent au développement économique ainsi qu'au rayonnement de toutes nos régions. Ils permettent ainsi de positionner le Québec comme destination hivernale par excellence.

En cette occasion, j'invite chaleureusement les touristes à profiter de leur séjour pour se laisser charmer par les multiples attraits de la région de l'Outaouais.

Bon marathon!

La ministre du Tourisme

et ministre responsable de la région du Bas-Saint-Laurent

et de la région de la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine,

Amélie Dionne

Votre
gouvernement

Québec 

Un mot du président

Bienvenue à la 60^e édition du légendaire Marathon canadien de ski !

Lorsque Don McLeod a créé cet événement extraordinaire en 1967, je me demande s'il aurait pu imaginer à quel point il deviendrait populaire et durable. Lorsqu'il a présenté son projet au Comité du centenaire du Canada, celui-ci l'a refusé en déclarant : « *Cela ne peut tout simplement pas fonctionner, car rien d'une telle ampleur n'a jamais été réalisé au Canada auparavant.* » Le comité l'a même mis en garde contre la poursuite du projet, affirmant : « *Nous ne croyons pas que cela se concrétisera un jour.* »

Mais Don était déterminé à aller de l'avant, sans leur appui, et il l'a fait. Quatre cents skieurs ont participé à cette première édition, âgés de cinq ans jusqu'au légendaire Jackrabbit Johannsen, alors âgé de 90 ans. Le départ a été donné au centre commercial Fairview à Pointe-Claire, et les participants ont parcouru 120 milles (192 km) sur trois jours, souvent sur des voies ferrées, pour terminer sur le canal Rideau, au centre-ville d'Ottawa.

L'événement a parcouru beaucoup de chemin depuis. Il est rapidement devenu un parcours de deux jours totalisant 100 milles (160 km) et, pendant de nombreuses décennies, s'est déroulé de Lachute à Gatineau et inversement, en alternance d'une année à l'autre. En 2018, le Sentier Nord s'est ajouté à l'événement, permettant différentes combinaisons sur deux jours. Toutes ces variantes avaient un point commun : une utilisation extensive des sentiers de **Kenauk Nature**. Sans leur partenariat et leur collaboration, cet événement ne serait tout simplement pas possible.

En examinant l'affiche spéciale de cette année, illustrée par l'artiste ottavien Paul Mason, vous découvrirez que chaque caricature représente un moment marquant de l'histoire du Marathon. Comment oublier le bobsleigh, la tempête de verglas de 1998, les années de manque de neige, celles de surabondance, les froids mordants, les camps Or de Claude Bélanger, les vaches et les chevaux sur les sentiers, le lancement de la course de la rivière Rouge (devenue la Gatineau Loppet), *Ski à l'école*, le 150^e anniversaire de Jackrabbit, ou encore le ski sur la rue principale de Lachute ? Et la liste continue...

Comment tout cela est-il possible ? Je crois qu'il y a plusieurs raisons : la passion et la fidélité de nos skieurs qui reviennent année après année, la nature non compétitive de l'événement, l'inclusion de tous les profils de skieurs – des familles avec enfants jusqu'aux Coureurs des bois Or –, le goût de l'aventure et du défi personnel, le cadre hivernal magique des Laurentides, ainsi que le dévouement des bénévoles dans les dortoirs, aux points de contrôle et au sein du conseil d'administration. D'un point de vue opérationnel, il faut une adaptation constante à des conditions changeantes pour assurer la tenue de l'événement malgré de nombreux défis. Nous sommes passés maîtres dans les plans B, C et D ; l'annulation ne fait pas partie de notre ADN.

Enfin, cet événement ne pourrait avoir lieu chaque année sans le généreux soutien de nos commanditaires Platine — **Tourisme Québec, Pembroke et AFA** — ainsi que les contributions de **Kenauk Nature**, de nos nombreux propriétaires terriens privés, des communautés de Montebello et de la Petite-Nation, de nos principaux entrepreneurs, fournisseurs et magasins de sport, sans oublier les dons individuels de tant d'entre vous.

Merci!

Chris Teron - Président



Un mot du Directeur d'événement

Chers skieurs,

Bonjour et bienvenue !

Je suis le petit nouveau dans le quartier, fraîchement arrivé dans le monde du ski de marathon. Cela dit, je n'arrive pas les mains vides. Je viens de nombreuses années passées à organiser et à soutenir des événements de ski alpin — un univers où les remontées mécaniques vous montent, et où la gravité fait le reste.

Au cours des deux derniers mois, en découvrant les rouages du Marathon canadien de ski, j'ai rencontré des personnes tout simplement remarquables. Des bénévoles, des organisateurs, des partenaires — des femmes et des hommes dont la passion et la détermination tranquille ont permis à cet événement exceptionnel de perdurer année après année. Il ne m'a pas fallu longtemps pour comprendre que le défi de créer un parcours de 160 km qui n'existe pas le reste de l'année est, à bien des égards, tout aussi exigeant que celui que vous relevez lorsque vous vous présentez sur la ligne de départ.

En ski alpin, les athlètes passent des années à peaufiner leur technique, leur vitesse et leur précision. J'ai un profond respect pour ce monde, et je l'aime. Mais ce à quoi vous vous préparez ici est différent.

Contrairement au ski de compétition, il n'y a pas d'horloge qui vous pourchasse. Il ne s'agit pas de temps, ni de battre les autres. Il n'est pas question d'or, d'argent ou de bronze. Il s'agit d'objectifs personnels, de repousser ses limites, de gérer l'imprévu et de découvrir de quoi vous êtes capables lorsque le sentier s'étire bien au-delà de votre zone de confort.

Votre défi est un voyage. Un voyage qui arrive au terme de mois de préparation physique et mentale, de persévérance, de doutes et de détermination. Ici, il n'y a pas de remontées mécaniques. Chaque kilomètre se mérite.

Mon rôle, aux côtés d'une équipe extraordinaire de bénévoles et de membres du personnel, est de rendre ce voyage aussi sécuritaire, significatif et mémorable que possible. Le vôtre est de le vivre, une glisse à la fois.

Le Marathon canadien de ski ne se résume pas à la distance ou à l'endurance. Il est question d'engagement, de communauté et de ces moments de calme sur les sentiers qui vous accompagnent longtemps après la disparition de la neige.

Merci de faire partie de cette aventure. C'est un honneur de la partager avec vous.

Au plaisir de vous croiser sur les sentiers.

Daniel Paul Lavallée – Directeur d'événement



Bienvenue au MCS!

Le guide est divisé en sections qui représentent votre expérience du week-end, du début à la fin, dans l'ordre approximatif dans lequel les différentes étapes se déroulent. Lors de votre inscription, vous avez sélectionné votre mode de transport pour vous rendre à l'événement, votre option d'hébergement pour le week-end, l'endroit où vous récupérerez votre trousse du skieur et, surtout, votre catégorie de ski pour le week-end.

Cet élément est très important, car la catégorie que vous avez choisie détermine maintenant votre heure de départ et votre heure d'arrivée approximative pour le MCS. De l'information supplémentaire concernant les options mentionnées ci-dessus est disponible sur le site Web du MCS à l'adresse suivante : www.skimarathon.ca

Vous y trouverez:

- [Se rendre au MCS](#)
- [horaire des activités](#)
- [Récupérer votre trousse de skieur](#)
- [Information sur les dortoirs](#)
- [On débute!](#)
- [Horaire des Navettes](#)
- [Les points de contrôle](#)
- [Sécurité sur le sentier](#)
- [Information sur le parcours](#)
- [Fin de votre journée et retour à la maison](#)
- [Après l'événement](#)
- [Code de conduite du skieur](#)

Se rendre au MCS

L'édition de cette année du **Marathon canadien de ski (MCS)** se déroulera dans la magnifique région comprise entre la ville de **Mont-Tremblant** et **Montebello (QC)**, le parcours du dimanche se trouvant presque entièrement à l'intérieur de la splendide réserve **Kenauk Nature**. De nombreux skieurs utilisent l'un des services d'autobus offerts (moyennant des frais), tandis que d'autres choisissent de se rendre à l'événement en voiture. Cette section couvre ces deux options.

Se rendre au MCS en voiture

Si vous vous rendez au Marathon en voiture, veuillez noter qu'il n'y a **aucun stationnement autorisé aux postes de ravitaillement** et que l'accès en véhicule à **Kenauk Nature** est strictement réservé au personnel du MCS ainsi qu'aux clients enregistrés de Kenauk. Les spectateurs et amis des skieurs sont invités à stationner à l'aire d'arrivée afin d'encourager les participants.

Un stationnement gratuit est offert au **dortoir du MCS**, à la **Polyvalente Louis-Joseph-Papineau**, située au **378, rue Papineau, Papineauville (QC) J0V 1R0**.

Un nombre limité de places de stationnement sur rue est également disponible dans le village de **Montebello**. Un stationnement public est accessible à la **Marina de Montebello** (104, rue Laurier, Montebello, QC J0V 1L0), à environ **15 minutes de marche** de la ligne d'arrivée à Montebello.

Itinéraires routiers à partir de l'autoroute 50

Papineauville – Dortoir du MCS

(Polyvalente Louis-Joseph-Papineau, 378 rue Papineau, Papineauville QC J0V 1R0)

- Empruntez l'autoroute 50 et prenez la sortie **205**.
- Au bout de la bretelle, tournez vers le sud sur la **Côte des Cascades** et poursuivez sur 150 m.
- Tournez ensuite à droite et suivez la **route 321 Sud** sur 5,0 km.
- Au feu de circulation à Papineauville, tournez à droite sur la **route 148 Ouest (rue Papineau)**.
- L'école se trouvera sur votre droite, à environ **800 m**.

Montebello

(Fabrique Notre-Dame-de-Bonsecours, 545 rue Notre-Dame, Montebello)

- Empruntez l'autoroute 50 et prenez la sortie **210**.
- Dirigez-vous vers le sud sur la **route 323** sur 2,6 km.
- Au feu de circulation à Montebello, tournez à gauche sur la **route 148 Est (rue Notre-Dame)** et poursuivez sur 600 m.
- Tournez à gauche sur la **rue Bonsecours**; le site de **départ et d'arrivée** se trouvera sur votre droite.

Service d'autobus vers Montebello *(billets à acheter lors de l'inscription)*

Vendredi le 6 février - Aller – vers Montebello

Point de départ	Heure de départ	Destination	Heure d'arrivée
Gatineau (École secondaire Nicolas-Gatineau)	18 h 30	Dortoir de Papineauville (École Louis-Joseph-Papineau)	19 h 30
		Château Montebello	19 h 45
		Dortoir Or	21 h 00
Montréal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 rue Berri)	17 h 00	Dortoir de Papineauville (École Louis-Joseph-Papineau)	19 h 45
		Château Montebello	20 h 00
		Dortoir Or	21 h 15

Service d'autobus de Montebello *(billets à acheter lors de l'inscription)*

Dimanche 8 février 2026

Point de départ	Heure de départ	Destination	Heure d'arrivée
Dortoir de Papineauville (École Louis-Joseph-Papineau)	19 h 00	Montréal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 rue Berri)	21 h 00
Dortoir de Papineauville (École Louis-Joseph-Papineau)	17 h 00	Gatineau (École secondaire Nicolas-Gatineau)	18 h 00
Dortoir de Papineauville (École Louis-Joseph-Papineau)	19 h 00	Gatineau (École secondaire Nicolas-Gatineau)	21 h 00

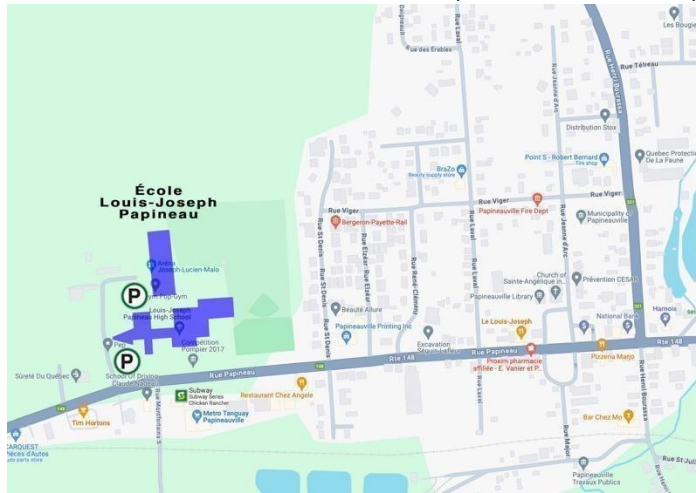
La carte de la Polyvalente de Gatineau présentée ici indique l'emplacement du stationnement pour les skieurs détenant un billet d'autobus à destination de la région de Montebello.



Gatineau École Polyvalente Nicholas
360 boul. de la Vérendrye Est/East Blvd.
Gatineau, QC
J8P 6K7

École Louis-Joseph Papineau High School

- **Aucun stationnement devant l'école** (réservé aux autobus)



378 rue Papineau Street

Route 148

Papineauville, QC

J0V 1R0

Fabrique Notre-Dame de Bonsecours

Montebello

- Arrivée du dimanche



545 rue Notre-Dame (Route 148)

Montebello, QC

JOV 1LO

Horaire de la fin de semaine

Vendredi 6 février 2026		
Heure	Activité	Lieu
17 h 00 – 21 h 00	Enregistrement aux dortoirs	Tous les dortoirs
17 h 00 – 23 h 00	Récupération de la trousse du skieur	Tous les dortoirs
19 h 00 départ 20 h 00 arrive	Navette vers dortoirs Or	École Papineauville
19 h 30 départ 20 h 30 arrive	Navette vers dortoirs Or	Fairmont Château Montebello
19 h 30	Ski amis et famille à la lampe frontale	Fairmont Château Montebello
À confirmer	Exposition du 60e anniversaire	Fairmont Château Montebello

Samedi 7 février 2026		
Heure	Activité	Lieu
03 h 15 – 05 h 00	Déjeuner Coureurs des bois Or	Dortoir Or
03 h 00 – 07 h 00	Déjeuner	Dortoir de Papineauville
	Navette vers le départ pour Or, Argent et Bronze	Horaire des autobus p. 17
05 h 40	Départ CdB Or	Ligne de départ
05 h 50	Départ CdB Argent	Ligne de départ
06 h 00	Départ CdB Bronze	Ligne de départ
	Navette pour randonneur 5, 4, 3, 2, 1 et demi-marathon	Horaire des autobus p.17
	Navette pour catégorie J'accroche	Horaire des autobus p.17
12 h 00 – 19 h 00	Activités à l'arrivée festive	Golf Héritage
13 h 30 / 19 h 00	Navettes à l'heure vers le dortoir de Papineauville /Château Montebello/ École St-Michel	Golf Héritage
17 h 00 – 20 h 00	Souper	Dortoir de Papineauville

Dimanche 8 février 2026		
Heure	Activité	Lieu
04 h 00 – 07 h 00	Déjeuner	Dortoir de Papineauville
À déterminer	Navette vers le départ pour Argent et Bronze	Horaire des autobus p. 17
05 h 40	Départ CdB Or	Ligne de départ
05 h 50	Départ CdB Argent	Ligne de départ
06 h 00	Départ CdB Bronze	Ligne de départ
	Navette pour randonneur 5, 4, 3, 2, 1 et demi-marathon	Horaire des autobus p. 17
	Navette pour J'accroche	Horaire des autobus p. 17
09 h 00	Libération des dortoirs	
11 h 30 – 18 h 30	Activités à l'arrivée festive	Montebello
14 h 30 / 19 h 00	Navettes à l'heure vers le dortoir de Papineauville /Château Montebello	Montebello

La trousse du skieur

Récupération de votre trousse du skieur

Veillez récupérer votre trousse du skieur à l'endroit que vous avez choisi lors de votre inscription. Si nécessaire, vous pouvez modifier votre lieu de récupération en communiquant avec le bureau du MCS avant le **1er février**.

Lieux et heures de récupération

- **École Polyvalente Louis-Joseph-Papineau** (dortoir du MCS)
378 rue Papineau, Papineauville (QC)
Vendredi 17 h à dimanche 8 h
- **Dortoir Or** (utilisateurs du dortoir Or seulement)
Vendredi 17 h à 23 h
- **Ligne de départ du samedi – Carrière Miller**
221 route 327, Arundel (QC) J0V 1P0
Samedi 5 h à 8 h (à l'extérieur)
Réservé aux Coureurs des bois et aux Randonneurs 5
- **Fairmont Château Montebello**
392 rue Notre-Dame, Montebello (QC)
Vendredi 17 h à dimanche 8 h
- ---

Contenu de la trousse du skieur

Votre trousse du skieur comprend **deux éléments obligatoires** — le dossard et la puce électronique — qui doivent être portés en tout temps pour participer à l'événement.

La trousse comprend :

Le dossard (frais de remplacement : 10 \$)
La puce électronique de chronométrage (frais de remplacement si non retournée : 75 \$)
L'écusson du 60e anniversaire
La tuque officielle du skieur du MCS 2026 (gracieuseté de Pembroke Management Ltd)
Le cache-cou officiel du skieur du MCS 2026 (gracieuseté d'AFA)
La carte du Bon Samaritain (voir la section « Sécurité sur le sentier »)

À propos cette puce de suivi . . .

La puce électronique permet un enregistrement **simple et précis** des entrées et des sorties à chaque poste de ravitaillement. Vous pouvez porter la puce où vous le souhaitez ou l'attacher à votre sac à dos (sans toutefois la placer trop profondément à l'intérieur).

Veuillez demeurer **dans les traces** près des lignes de départ et d'arrivée à chaque poste afin que votre puce soit bien détectée. **Assurez-vous de la retourner à votre dernier poste de ravitaillement**. La puce n'est **pas jetable**. Des frais de **75 \$** seront facturés pour toute puce non retournée.

Si vous skiez **les deux jours**, conservez la puce jusqu'à votre **dernier poste de ravitaillement le dimanche**.

Si vous oubliez de la remettre à votre dernier poste, ou si vous la conservez le samedi puis décidez de ne pas skier le dimanche, vous pouvez la retourner :

- au **dortoir de Papineauville** (avant dimanche 18 h), ou
- au **Château Montebello** (avant dimanche midi).

Si vous rapportez la puce chez vous par erreur, veuillez **communiquer avec le bureau du MCS dès que possible** afin d'obtenir les instructions pour son retour.

Les officiels utilisent les puces pour savoir **combien de skieurs** et **quels skieurs** se trouvent dans chaque section à un moment donné, ainsi que pour confirmer les sections complétées en vue de l'attribution des prix. Les puces **ne permettent pas de localiser un skieur** sur le parcours. Elles ne servent pas à chronométrer une course et **aucun classement ni vitesse** ne seront publiés.

Pendant l'événement (mais non après), les amis et la famille peuvent consulter <https://zone4.ca/event/2026/xON4mE/>, entrer le nom ou le numéro de dossard d'un skieur et voir **les heures de départ et d'arrivée de chaque section**. Il ne sera pas possible de voir la position du skieur sur le sentier — ces puces **ne sont pas des dispositifs GPS**.

Dans les semaines suivant l'événement, le MCS analysera et validera les données recueillies, puis publiera sur son site Web **le nombre de sections complétées par chaque skieur**.

Information sur les dortoirs

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

Le dortoir principal pour la majorité des skieurs inscrits est situé à l'**École Polyvalente Louis-Joseph-Papineau** (378, rue Papineau, Papineauville (QC) J0V 1R0). Les participants y dorment **au sol**; vous devez donc apporter votre propre literie (sac de couchage, matelas gonflable ou de sol, oreiller, etc.), ainsi que vos articles de soins personnels. Des **douches** sont disponibles sur place.

Le dortoir de Papineauville est ouvert **du vendredi à 17 h jusqu'au dimanche à 9 h**. À votre arrivée, veuillez suivre la signalisation jusqu'à la table d'accueil afin de vous enregistrer pour le week-end. Vous recevrez un **bracelet d'accès** au site et, si vous avez sélectionné ce lieu lors de l'inscription, vous pourrez y récupérer votre **trousse du skieur**.

Les frais de dortoir comprennent les **déjeuners du samedi et du dimanche**, ainsi que le **souper du samedi**. Le déjeuner est servi de **3 h à 7 h le samedi** et de **4 h à 7 h le dimanche**. Le souper est servi de **17 h à 20 h le samedi**.

Les services offerts au dortoir de Papineauville comprennent la **vente de souvenirs**, les **premiers soins**, les **objets trouvés** et un **comptoir d'information**.

Le **dimanche**, tous les skieurs doivent libérer leur espace de dortoir **au plus tard à 9 h**. L'accès aux aires communes demeure possible. Vous pouvez laisser vos sacs à l'endroit prévu pour le dépôt des bagages dans l'école ou retourner vos bagages à votre véhicule.

Les skieurs inscrits comme **Coueurs des bois Or** peuvent choisir de séjourner le vendredi soir au **dortoir Or**, situé à **Arundel**. Cette option permet un accès facile au poste de départ tôt le matin. L'hébergement y est similaire à celui de Papineauville; vous devez apporter votre propre literie et vos articles de soins personnels.

Veuillez noter que **cette année, aucun stationnement n'est disponible sur le site du dortoir Or**. Les skieurs doivent stationner à **Montebello ou à Papineauville** et utiliser les **navettes** mises à disposition pour se rendre au dortoir Or.

Un **service de transport des bagages** est également offert aux dortoirs. Tout bagage laissé aux points de dépôt désignés aux postes de ravitaillement sera livré à la **Polyvalente de Papineauville**, à moins qu'une étiquette spéciale n'indique que le bagage doit être acheminé au **Château Montebello**.

On débute!

Se rendre à votre départ

Si vous séjournez dans un dortoir, assurez-vous d'être **prêt à temps**, en vous laissant suffisamment de marge pour **prendre le déjeuner** et vous rendre à **l'arrêt d'autobus situé devant l'école** afin de prendre votre navette vers votre poste de départ. Rappelez-vous que l'heure de départ de votre navette est **déterminée en fonction du nombre de sections** que vous avez choisi lors de votre inscription. Les horaires d'autobus seront publiés **à l'approche du week-end du MCS**.

Si vous vous rendez à l'événement **le samedi ou le dimanche**, assurez-vous d'arriver **à l'avance** à l'endroit choisi pour la récupération de votre trousse du skieur, afin d'avoir le temps de la récupérer et de vous rendre à votre navette, le cas échéant.

Si vous **manquez votre navette**, vous ne pourrez pas skier le nombre de sections pour lequel vous êtes inscrit. Vous devrez monter à bord d'un **autobus ultérieur**, qui vous amènera à un poste de départ situé **plus loin sur le parcours**.

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**, du **Château Montebello** et de **l'École St-Michel à Montebello**, et desservent les différents points de départ **le samedi et le dimanche**. Les heures de départ des autobus à partir des dortoirs sont **très précises**; les skieurs doivent donc bien connaître l'heure de leur navette afin d'éviter toute déception. Si vous manquez votre autobus, veuillez vous rendre au **comptoir d'information du dortoir** pour vérifier si des solutions alternatives sont possibles.

À la fin de votre journée, un **service continu de navettes** ramènera les skieurs de la ligne d'arrivée — **au Golf Héritage le samedi** et à **Montebello le dimanche** — vers le **dortoir de Papineauville** ou le **Château Montebello**, où les skieurs pourront rejoindre leurs véhicules stationnés. Si vous avez stationné votre véhicule au **stationnement incitatif de la Marina de Montebello**, celui-ci se trouve à environ **10 minutes de marche** de la ligne d'arrivée.

Horaire des navettes

Samedi 7 février

Catégorie	École Polyvalente Papineauville	Château Montebello	École St-Michel Montebello	Heure de départ ski
Or/Bronze/Argent	04:00	04:15	04:15	05:40 – 06 :00
Demi-marathon	09:45	10:00	10:15	11:15
Randonneur 5	05:50	06:05	06:05	07:30
Randonneur 4	07:00	07:15	07:30	09:00
Randonneur 3	06:45	07:00	07:15	09:00
Randonneur 2	09:30	09:45	10:00	11 :00
Randonneur 1	11 :30	11 :45	12 :00	13 :00
J'accroche	10:00	10:15	10:30	11 :00

Dimanche 8 février

Catégorie	École Polyvalente Papineauville	Château Montebello	École St-Michel Montebello	Heure de départ ski
Bronze/Argent	04:20	04:35	04:50	05:50 – 06:00
Demi-marathon	09:15	09:30	09:45	10:45
Randonneur 5	06:45	07:00	07:15	07:30
Randonneur 4	07:30	07:45	08:00	09:00
Randonneur 3	07:15	07:30	07:45	09:00
Randonneur 2	09:45	10:00	10:15	11 :00
Randonneur 1	11 :45	12 :00	12 :15	13 :00
J'accroche	10:00	10:15	10:30	11 :00

Si vous manquez votre navette, rendez-vous au bureau d'information du dortoir pour voir s'il est possible d'organiser d'autres arrangements

Les points de contrôle

Les postes de contrôle (PC) sont situés le long du parcours, au **départ et à l'arrivée de chaque section**. La progression des skieurs est enregistrée à chaque poste au moyen de la **puce électronique** et est également **validée par des bénévoles** qui marquent les dossards à l'entrée et à la sortie des postes.

Les postes de ravitaillement servent de **points d'accès** où les skieurs peuvent commencer leur journée ou poursuivre vers la section suivante après s'être ravitaillés en nourriture et en boissons. Des options **végétaliennes** et **sans gluten** sont offertes; pour toute information concernant des **allergènes spécifiques**, veuillez vous adresser au responsable du poste. Des **boissons chaudes et froides**, une variété de collations ainsi que de la **soupe chaude** sont disponibles.

Les postes offrent également plusieurs autres services aux skieurs, notamment des **toilettes extérieures**, des services de **fartage** et de **réparation limitée d'équipement**, des **premiers soins**, un **abri d'urgence** ainsi que de **l'information sur l'événement**. Un **autobus chauffé** est présent afin d'offrir un abri aux skieurs et de permettre l'évacuation de ceux qui auraient manqué l'heure limite en fin de journée. Si un skieur est incapable de poursuivre et doit s'arrêter à un poste, il pourra être transporté par un véhicule du MCS vers **Montebello ou Papineauville**, si un véhicule est disponible. En attendant, il devra demeurer dans l'autobus chauffé.

Il n'y a **aucun stationnement** à aucun des postes de ravitaillement. L'accès véhiculaire à **Kenauk Nature** est strictement contrôlé et **aucun dépôt ni ramassage** n'y est autorisé.

En raison de l'accès restreint à **Kenauk Nature**, **aucun spectateur ni non-participant** n'est autorisé aux postes situés à l'intérieur de la réserve. Nous encourageons plutôt les amis et la famille à encourager les skieurs à **la ligne d'arrivée à Montebello**. De la même façon, **aucun visiteur** n'est admis au **camp Or des Coureurs des bois**.

Les postes de ravitaillement du MCS 2026, à l'exception du départ et de l'arrivée, sont situés **dans Kenauk Nature** ainsi qu'à proximité de **Boileau et d'Arundel le samedi**, et **presque entièrement à l'intérieur de Kenauk Nature le dimanche**. Les heures d'ouverture sont indiquées dans les tableaux ci-dessous.

Heures d'ouverture et de fermeture - samedi

Postes	Dép.	Arundel	Boileau	Esdale	Taunton	J'accroche	Arrivée
Départ	5:40	09:00	09:00	11:00	13:00	11:00	N/A
Fermeture ("Cut-off")	8:15	10:30	11:30	14:00	14:00 & 15:00*	11:15	N/A

Veuillez noter que les heures indiquées ci-dessus correspondent au moment où les skieurs doivent **QUITTER** le poste de ravitaillement (PR), et non au moment où ils doivent y arriver.

Par exemple, les **Coueurs des bois** doivent quitter le poste **Esdale avant 14 h 00**.

L'heure de fermeture de 15 h 00 au poste Taunton s'applique uniquement aux Coueurs des bois, aux participants du Demi-marathon, ainsi qu'aux Randonneurs 4 et 5 sections qui ont skié toutes les sections précédentes. Tous les autres skieurs doivent respecter l'heure de fermeture plus tôt.

Heures d'ouverture et de fermeture - dimanche

Postes	Dép.	Taunton	Esdale	Sand Pit	Sporting Clay	J'accroche	Finish
Départ	5:50	09:00	09:00	11:00	13:00	11:00	N/A
Fermeture	8:15	11:00	12:00	14:00	14:00 & 15:30*	11:15	N/A

Veuillez noter que les heures indiquées ci-dessus correspondent au moment où les skieurs doivent **QUITTER** le poste de ravitaillement (PR), et non au moment où ils doivent y arriver.

Par exemple, les **Coueurs des bois** doivent quitter le poste **Sporting Clay avant 15 h 30**.

L'heure de fermeture de 15 h 30 au poste Sporting Clay s'applique uniquement aux Coueurs des bois, aux participants du Demi-marathon, ainsi qu'aux Randonneurs 4 et 5 sections ayant skié toutes les sections précédentes. Tous les autres skieurs doivent respecter l'heure de fermeture plus tôt.

Toutes les heures d'ouverture et de fermeture des **postes de contrôle (PC)** sont **strictement appliquées** afin d'assurer la sécurité des skieurs et des bénévoles. Aucun skieur ne peut s'engager sur le parcours **avant ou après** les heures prévues. Tout skieur ne respectant pas les **heures limites** sera **DISQUALIFIÉ**.

Un **service de transport des bagages** est offert aux postes de contrôle. Tout bagage laissé auprès du personnel d'un poste sera acheminé vers le **dortoir de Papineauville** ou, si une **étiquette spéciale** est apposée, vers le **Château Montebello**.

Afin de réussir votre **défi personnel**, il est essentiel de **planifier soigneusement votre aventure**. Utilisez notre **Calculateur du skieur** pour estimer le temps à consacrer à chaque poste de contrôle en fonction de votre **vitesse moyenne de ski**.

Sécurité sur le sentier

En cas d'urgence, **appelez le 911** si la blessure met la vie en danger. Pour toute autre blessure, composez le **1-877-495-2176** afin de joindre l'équipe de sécurité du MCS. Nous vous recommandons d'enregistrer ce numéro sur votre téléphone mobile **avant l'événement**.

Les membres de l'équipe de sécurité sont identifiables par la **croix de patrouille de ski**. Ils sont présents aux postes de contrôle et circulent également sur le sentier tout au long du week-end, à ski ou en motoneige.

Les sentiers du MCS traversent souvent des zones **sauvages**. Bien que tous les efforts soient faits pour tracer l'ensemble du parcours, nous ne pouvons garantir que **100 % du sentier sera tracé**, ni qu'il sera doublement tracé. Les montées et descentes dangereuses sont signalées et peuvent nécessiter de **retirer ses skis et de descendre à pied**. En cas de doute quant à votre niveau d'habileté, **descendez toujours à pied** les pentes abruptes.

Conseils de sécurité

- Apportez une petite quantité de **ruban adhésif (duct tape)** et un petit contenant de **gelée de pétrole** dans votre sac. Le ruban peut prévenir l'aggravation d'ampoules et la gelée peut protéger la peau contre les engelures ou les frottements.
- En cas de froid extrême, envisagez de porter un **masque de ski**, car la peau exposée peut geler très rapidement.
- Transportez **tous les médicaments** dont vous pourriez avoir besoin, y compris des analgésiques; les bénévoles du MCS **ne sont pas autorisés à administrer des médicaments**.
- Prenez soin de vos **pieds** : une bonne pédicure, des bottes bien ajustées et déjà portées, ainsi que des bas de rechange rendront votre week-end beaucoup plus agréable.
- L'hiver est la **saison de la grippe**. Couvrez-vous la bouche en éternuant et lavez ou désinfectez vos mains régulièrement; les autres skieurs vous en remercieront.

Si vous rencontrez un skieur blessé — [Carte du Bon Samaritain](#)

1. Apportez aide et réconfort au skieur blessé et tentez d'évaluer la gravité de la blessure.
2. Si la blessure met la vie en danger, **APPELEZ le 911**. Sinon, composez le **1-877-495-2176** pour joindre l'équipe de sécurité du MCS.
3. Si la blessure permet au skieur de se déplacer, aidez-le à sortir des traces. Sinon, créez un contournement. Si le skieur se trouve dans une pente, fermez la trace en amont à l'aide de branches ou de bâtons de ski.

4. Assurez-vous que le skieur blessé est **au chaud et confortable**. Ne le laissez pas seul avant l'arrivée d'autres skieurs ou des secours.
 5. Assurez-vous que la **Carte du Bon Samaritain** du skieur blessé est bien remplie, puis demandez à un autre skieur de la remettre au personnel du **poste de contrôle le plus proche**. Notez la distance indiquée sur le marqueur de sentier le plus près du lieu de l'accident et communiquez cette information au personnel de sécurité au prochain poste. Plus d'information :
<https://skimarathon.ca/fr/conseils-et-astuces/etre-un-bon-samaritain-du-mcs/>
 6. Terminez votre section et informez le responsable du poste de contrôle du **temps passé** auprès du skieur blessé. Un crédit pour une section non complétée pourrait vous être accordé si vous manquez une heure limite.
-

Pour que personne ne soit laissé sur le sentier

- Ne commencez **jamais une section après la fermeture d'un poste de contrôle**. S'il n'y a aucun bénévole pour marquer votre dossard à l'entrée d'une section, celle-ci est fermée. Si toutes les affiches et pancartes de distances ont été retirées par la patrouille, **N'ENTREZ PAS**.
- Si vous êtes entre deux postes et que vous ne pouvez plus continuer, demandez à un autre skieur de signaler votre **numéro de dossard** au prochain poste de contrôle. Avertissez l'équipe de sécurité du MCS **dès que possible** au **1-877-495-2176**, ou demandez à quelqu'un de le faire au prochain poste. Ne pas le faire peut entraîner une **recherche coûteuse et inutile** pour un skieur présumé disparu, détournant des ressources d'une véritable urgence. Si vous quittez l'événement avant d'atteindre l'arrivée, **vous devez en informer le personnel du poste de contrôle**.
- Des **rubans orange et jaunes** sont attachés aux arbres, buissons et clôtures pour baliser le sentier. **Ne les retirez pas**.
- Restez **toujours sur le sentier**. À certains endroits, des intersections peuvent sembler ambiguës; des indications claires ou des barricades signaleront le bon parcours. Si vous ne voyez plus de rubans orange et jaunes (ou de toute autre couleur) et pensez être perdu, **rebroussez chemin** jusqu'à retrouver le balisage du MCS. **Il est interdit de quitter le sentier sur des propriétés privées**.
- Des **bornes kilométriques** sont installées tous les deux kilomètres pour vous permettre d'évaluer votre progression. Des panneaux indiquent également lorsque vous êtes à **5 km ou 2 km** du prochain poste de contrôle. Cette année, les panneaux indiqueront le nombre de kilomètres restants jusqu'à l'arrivée au **Golf Héritage le samedi** et à **Montebello le dimanche** (chaque panneau successif diminuant de 2 km). Ces distances sont **approximatives**; en raison du caractère sauvage de l'événement et d'éventuels ajustements du tracé, une précision absolue ne peut être garantie.
- Skiez **toujours avec quelqu'un** ou assurez-vous de rejoindre une personne à la fin de la journée afin que personne ne demeure seul sur le sentier.

Après la fermeture d'un poste de contrôle, l'**équipe de sécurité du MCS** effectuera un balayage de la section afin de s'assurer qu'aucun skieur n'a été laissé derrière. Si l'équipe juge que la progression d'un skieur représente un **risque pour sa sécurité**, elle organisera son transport hors du sentier, par la route la plus proche ou en motoneige, vers un endroit chauffé, puis vers sa destination. **N'essayez pas de dépasser vos capacités.** Si l'équipe de sécurité vous demande de quitter le sentier, vous devez **obtempérer**, pour votre sécurité et celle des autres.

Couverture cellulaire

La couverture cellulaire est disponible sur **certaines portions** du parcours, mais pas partout. Plusieurs téléphones modernes permettent l'envoi de **messages texte par satellite** en l'absence de réseau cellulaire. Vérifiez à l'avance si votre appareil offre cette fonctionnalité et assurez-vous de savoir comment l'utiliser.

Remerciez un bénévole !

Le Marathon canadien de ski n'existerait pas sans l'aide de ses bénévoles. Des dortoirs aux postes de contrôle, jusqu'à la ligne d'arrivée, notre équipe de bénévoles dévoués fait tout son possible pour vous offrir une expérience de calibre mondial. Au cours de votre journée, prenez quelques secondes pour **remercier un bénévole (ou plusieurs !)** et leur témoigner votre reconnaissance pour tout leur travail et leur engagement.

Information sur le parcours

Le parcours du MCS est composé de **10 sections de longueur variable**, à skier sur **deux jours**. Chaque journée représente environ **80 km**. Veuillez vous accorder suffisamment de temps afin de compléter votre journée **en toute sécurité**. Les skieurs qui souhaitent parcourir l'ensemble du tracé doivent s'assurer de **respecter les heures limites à tous les postes de contrôle**.

Pour vous aider à planifier votre journée

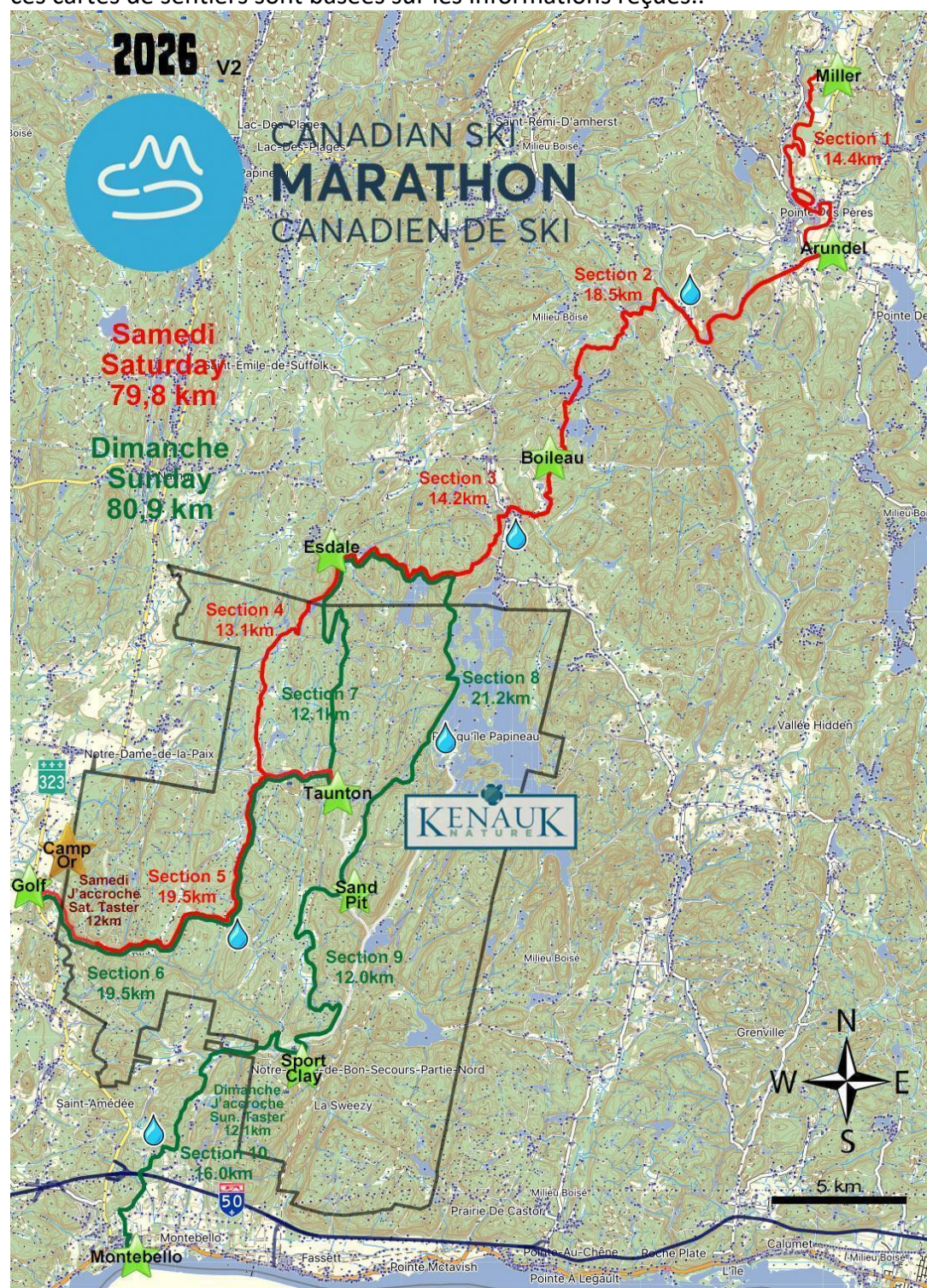
- * **Randonneurs lents (5 à 7 km/h)** : 2,5 à 3 heures pour la majorité des sections, et jusqu'à 5 heures pour les plus longues.
- **Randonneurs moyens (8 à 9 km/h)** : 2 à 2,5 heures pour la majorité des sections, et jusqu'à 3 heures pour les plus longues.
- **Randonneurs rapides (10 à 12 km/h)** : moins de 2 à 2,5 heures pour la majorité des sections.
- Consultez notre site Web pour des **conseils d'entraînement et de préparation**, ainsi qu'un **calculateur vitesse/temps** pour vous aider à planifier votre journée.

Règles générales sur le sentier

- Partagez généreusement les traces avec les autres skieurs. Faites preuve de courtoisie et de respect afin que la journée soit agréable et sécuritaire pour tous. Les skieurs de **tous les niveaux** sont les bienvenus.
- Les sentiers du MCS sont préparés **uniquement pour la technique classique**. Veuillez éviter d'endommager les traces en skiant en pas de patin.
- Lorsque des **traces doubles** sont présentes, les **skieurs plus lents utilisent la trace de droite**. Les skieurs plus rapides, ou ceux qui effectuent un dépassement, utilisent la **trace de gauche**.
- Si vous vous arrêtez pour vous reposer, manger ou farter, **sortez des traces** afin de permettre aux autres de passer facilement et en toute sécurité.
- En cas de chute, **libérez les traces le plus rapidement possible** et réparez-les si nécessaire.
- Afin d'éviter toute déception lors de la remise des prix, assurez-vous que votre **dossard soit marqué à l'entrée et à la sortie de chaque poste de contrôle** par un bénévole. Les dossards seront vérifiés par le personnel responsable avant la remise des distinctions.
- Veuillez garder à l'esprit que les **Coueurs des bois Or** transportent des sacs volumineux et lourds. Ils peuvent nécessiter plus d'espace et de temps pour s'arrêter ou manœuvrer; votre considération est appréciée.
- Les **enfants de 12 ans et moins** doivent toujours être accompagnés d'un adulte.
- **Aucune luge, pulka ou chien** n'est autorisé sur le sentier.
- Faites preuve de considération envers les **motoneigistes** que vous pourriez croiser. Ils assurent des services essentiels de secours d'urgence, aident aux intersections et aux traverses de routes, et participent à la préparation du sentier.
- **Ne laissez aucun déchet ni équipement** sur le sentier.

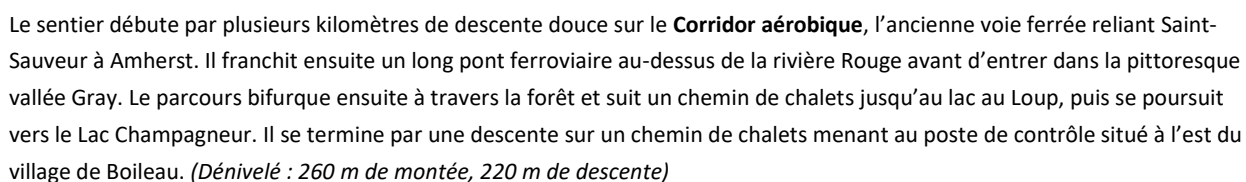
Le parcours 2026!

ATTENTION : Consultez le site Web du CSM à l'approche de la fin de semaine de l'événement pour obtenir les informations cartographiques les plus à jour. Même alors, veuillez noter que ces cartes de sentiers sont basées sur les informations reçues..





Le sentier débute de façon originale dans une grande sablière située au nord de la municipalité d'Arundel. Il traverse ensuite des terrains variés comprenant des sections boisées, des champs ouverts, une autre sablière ainsi qu'une plantation de pins, avant d'entrer sur le terrain du Club de golf d'Arundel. De magnifiques points de vue sur la rivière Rouge jalonnent le parcours. Une portion de la section 1 fait partie du réseau des **Sentiers loisir Arundel** — merci pour cette précieuse collaboration. Le sentier se termine en traversant un champ de maïs à l'entrée du village d'Arundel, où les skieurs retirent leurs skis et marchent sur environ un pâté de maisons jusqu'au poste de contrôle. (*Dénivelé : 225 m de montée, 260 m de descente*)



m de descente)



Le sentier débute par une **montée douce de 2 km** à partir d'**Esdale's Corner**, jusqu'à son entrée dans **Kenauk Nature** au **lac Wilson**. Il suit ensuite la **route historique Bourassa** sur environ **7,5 km**. Cette route était, au XIX^e siècle, le principal chemin emprunté par les chevaux et carrioles entre **Montebello** et **Saint-Jovite**, avant de devenir l'un des parcours de ski favoris du légendaire **Jackrabbit Johannsen**. Le sentier bifurque ensuite vers l'est, contourne le flanc de la **Montagne du Loup** et monte jusqu'au **poste de contrôle** situé **près du lac Taunton**. (Dénivelé : 190 m de montée, 170 m de descente)



Les participants de la catégorie **J'accroche** disposent de leur **propre parcours le samedi**, puisque la dernière section du parcours principal est plus longue et plus exigeante que ce que plusieurs souhaitent skier. Les skieurs prennent le départ à la **ligne de départ du dimanche, au Golf Héritage**.

Ils suivent une série de **boucles** aménagées sur le terrain de golf et dans les bois environnants, avant d'emprunter un parcours en **aller-retour** sur le sentier principal. Les skieurs de la catégorie J'accroche auront ainsi l'occasion de **croiser les skieurs qui terminent leur MCS**, avant de faire demi-tour et de revenir skier jusqu'à la **ligne d'arrivée du Sentier Nord au Golf Héritage**.
(Dénivelé : 250 m de montée, 250 m de descente)



Débutant par **deux montées et descentes soutenues**, cette **longue et exigeante section** se dirige vers l'est en contournant le **lac à la Croix**, puis bifurque vers le sud, **réintègre Kenauk Nature** et suit le **sentier nord traditionnel du MCS** au cœur du territoire de Kenauk. La portion centrale du parcours présente une succession de **montées et descentes relativement douces** en direction du **lac Taunton**. Le **premier point d'eau** se situe à **16 km** du départ; il est donc important d'apporter **beaucoup d'eau**. Après la sortie du bassin versant du lac Taunton, les **2 derniers kilomètres** se font principalement en **glisse descendante** jusqu'au **poste de contrôle** situé dans une **sablière**. (Dénivelé : 460 m de montée, 495 m de descente)



Le sentier se poursuit sur des **chemins d'été** à travers la forêt de **Kenauk Nature**. À mi-parcours, il quitte ces chemins pour emprunter le **sentier accidenté Balsam**, composé de nombreuses collines conçues pour mettre les skieurs au défi. Les **4 derniers kilomètres** sont entièrement en descente, incluant une **dénivelée de 100 m sur 1,5 km**. Le parcours se termine dans la **clairière abritée du site de Sporting Clay de Kenauk**, au même endroit que le **poste de contrôle 5 (PC5)** du parcours est du MCS. (*Dénivelé : 195 m de montée, 250 m de descente*)

Skier vert!

Dans le cadre de son **initiative verte**, le Marathon canadien de ski (MCS) s'engage à réduire son **empreinte écologique globale**. Cet objectif ne peut être atteint **qu'avec votre participation** !

Voici quelques gestes simples pour contribuer à un MCS plus vert :

- Utilisez la **trousse verte du MCS** ou apportez votre **tasse** et votre **sac réutilisable** aux postes de contrôle.
- Notez que nous avons **considérablement réduit le nombre de gobelets jetables** disponibles par rapport aux années précédentes.
- Réduisez vos déchets et utilisez le **conteneur approprié** : des bacs polyvalents permettant le tri des matières seront présents à chaque poste de contrôle et dans les installations. **Prenez le temps de bien trier vos déchets.**
- Compensez l'empreinte carbone de vos déplacements en voiture via : <https://carboneboreal.ugac.ca/en/home/>
- Envisagez le **covoiturage** avec d'autres skieurs pour vos déplacements vers et depuis le week-end du MCS, ou utilisez le **service d'autobus du MCS**.

Travaillons ensemble et faisons notre part pour la planète, un double pas à la fois. 🌍 🏔️



Fin de votre journée et retour à la maison

Les skieurs terminent leur journée **le samedi au Golf Héritage** et **le dimanche à Montebello**. Si vous avez terminé votre week-end de ski, veuillez **déposer votre puce de chronométrage** dans l'un des bacs prévus à l'arrivée ou la remettre à un bénévole.

Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, **félicitations !**

Le **samedi**, des services sont offerts sur place au **Golf Héritage** : toilettes, premiers soins, nourriture et bar au pavillon du club.

Le **dimanche**, profitez des services disponibles à la **Fabrique Notre-Dame-de-Bonsecours à Montebello** : nourriture et boissons, toilettes avec chasse d'eau, premiers soins et **espace chauffé** pour vous détendre avant d'embarquer dans la navette vers le **dortoir de Papineauville**.

Le **dimanche**, vous pourrez également **recupérer vos médailles** ainsi que les **repas préachetés** à la ligne d'arrivée. Le site de **Papineauville** offre aussi des **services de transport des bagages**, des **douches** et des **autobus interurbains** vers **Gatineau ou Montréal**. Pour tout objet perdu le dimanche après-midi ou plus tard, veuillez communiquer avec le **bureau du MCS** après le week-end.

Comme toujours, **n'oubliez pas de remettre votre puce de chronométrage avant d'embarquer dans l'autobus**.

Service d'autobus au départ de Montebello

(billets à acheter lors de l'inscription)

Dimanche 8 février 2026

Point de départ	Heure	Destination	Arrivée
Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	19:00	Montréal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 Berri)	21:00
Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	17:00	Gatineau (École secondaire Nicolas-Gatineau)	18:00
Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	19:00	Gatineau (École secondaire Nicolas-Gatineau)	20:00

Après l'événement

Les **données de votre puce de chronométrage** (heures d'entrée et de sortie à chaque poste de contrôle) pour l'édition de cette année du MCS seront disponibles **pour une période limitée après l'événement** et pourront être consultées à l'adresse suivante :

<https://zone4.ca/event/2026/xON4mE/>

Ces informations sont destinées à **un usage personnel seulement**. Le MCS **n'est pas un événement chronométré ni une course**. Les résultats officiels (indiquant uniquement le **nombre de sections complétées**) seront publiés sur le site Web du MCS **quelques semaines après l'événement**.

Les **objets trouvés** qui n'auront pas été réclamés durant le week-end seront acheminés au **bureau du MCS à Montebello**. Veuillez communiquer avec le bureau afin d'organiser la récupération de vos effets personnels.

Les **puces de chronométrage non retournées** durant l'événement doivent être envoyées au bureau du MCS **dans les plus brefs délais**, afin d'éviter des **frais de remplacement de 75 \$**.

Un **sondage aux skieurs** sera transmis à tous les participants inscrits peu après l'événement. Il s'agit de votre occasion de faire part de vos commentaires sur l'édition de cette année et de proposer des pistes d'amélioration pour les éditions futures. **Vos réponses sont grandement appréciées** et contribuent directement à l'amélioration continue du MCS.

Enfin, comme toujours, si vous souhaitez soutenir le Marathon en offrant votre temps et vos compétences, nous vous invitons à devenir **ambassadeur du MCS**. Pour plus d'information, visitez :

<https://skimarathon.ca/csm-ambassadors/>

Le code de conduite du skieur

En tant que participant au **Marathon canadien de ski**, vous êtes tenu de respecter le présent code de conduite afin d'assurer une expérience **sécuritaire, agréable et respectueuse** pour tous.

Respect des autres

- Traitez tous les participants, bénévoles, membres du personnel et spectateurs avec respect et courtoisie.
- Abstenez-vous d'utiliser un langage offensant ou d'adopter un comportement perturbateur.
- Faites preuve de considération envers les capacités et l'espace des autres skieurs sur le sentier.

La sécurité avant tout

- Skiez toujours en contrôle et adaptez votre vitesse à votre niveau, au terrain et aux conditions météorologiques.
- Choisissez soigneusement votre trajectoire, en particulier lors des dépassements.
- Lorsque vous vous arrêtez, dégagez-vous des traces afin de ne pas gêner les autres skieurs.
- Aidez les autres skieurs en cas d'accident ou d'urgence.
- Ayez toujours sur vous votre **Carte du Bon Samaritain**.
- Communiquez avec l'**équipe de sécurité** si vous avez besoin d'assistance.

Respect de l'environnement

- Respectez le sentier et l'environnement naturel qui l'entoure.
- Jetez vos déchets aux endroits désignés.
- Restez sur les sentiers balisés afin de protéger l'écosystème local.

Règles et directives de l'événement

- Prenez connaissance de toutes les règles et directives propres à l'événement et respectez-les.
- Respectez la signalisation du parcours, les postes de contrôle et les directives du personnel.
- Utilisez uniquement les sentiers désignés pour l'événement.

Responsabilité personnelle

- Assurez-vous d'être **physiquement préparé** pour le niveau de défi que vous avez choisi.
- Apportez l'équipement et les provisions appropriés selon la météo et la distance prévue.
- Faites preuve d'honnêteté quant aux distances parcourues et aux sections complétées.

Esprit sportif

- Rappelez-vous que le Marathon canadien de ski **n'est pas une course**, mais un **défi personnel**.
- Encouragez et soutenez les autres participants dans l'atteinte de leurs objectifs.
- Célébrez vos réussites et celles des autres, peu importe la distance parcourue.

Alcool et substances

- Ne skiez pas sous l'influence de l'alcool ou de substances illégales.
- Respectez les lois et règlements locaux concernant la consommation de substances.

Représentation

- Agissez en tant qu'**ambassadeur positif** du ski de fond et du Marathon canadien de ski.
- Partagez votre expérience de façon responsable sur les réseaux sociaux, en respectant la vie privée des autres.

Conformité et signalement

- Respectez ce code de conduite pendant toute la durée de l'événement, y compris aux postes de contrôle et dans les lieux d'hébergement.
- Signalez rapidement toute infraction ou préoccupation liée à la sécurité aux responsables de l'événement.

En participant au **Marathon canadien de ski**, vous acceptez de respecter ce **Code de conduite**. Adoptez l'esprit de cet événement unique, relevez votre défi personnel et profitez de la camaraderie entre passionnés de ski dans le magnifique cadre naturel des Laurentides.

Besoin de plus d'informations ?

Pendant le Marathon canadien de ski, de l'aide est toujours disponible!

Dans les dortoirs, veuillez vous présenter à la **table d'inscription** ou au **kiosque d'information** pour poser vos questions à nos bénévoles. Aux **postes de contrôle**, les responsables seront heureux de vous aider et de vous fournir l'information dont vous avez besoin.

Le **bureau du MCS** est également accessible par téléphone. Pendant l'événement, vous pouvez appeler le **(819) 592-7866** pour joindre un membre de notre équipe.





CANADIAN SKI
MARATHON
CANADIEN DE SKI



**Merci
à Nos
Partenaires**

**Thank you
to our
Partners**

Platine / Platinum

Québec 

GESTION PRIVÉE DE PLACEMENT
PEMBROKE
PRIVATE WEALTH MANAGEMENT

AFA
affaires d'humains



Or / Gold

Fairmont
LE CHÂTEAU MONTEBELLO

Argent / Silver

OUTAOUAIS
tourismeoutaouais.com

BROCCOLINI

 **Strathmore**

Bronze



Partenaires / Partners



Equipement et Fartage / Equipment and Waxing



**espresso
sports**



Autre / Other

