



AU RYTHME DE NOS FOULÉES

COURSE EN SENTIER
1 KM • 5 KM • 10 KM

GUIDE DE L'ATHLÈTE

4e édition

Dimanche 25 octobre 2026

Refuge faunique Marguerite-D'Youville · Île Saint-Bernard

Organisée par le club de course à pied Les Riverains

Mot de bienvenue

Vous l'attendiez avec impatience : la Course Au rythme de nos foulées est de retour pour une quatrième édition!

Présentée par Desjardins, en collaboration avec Héritage Saint-Bernard, notre événement vous invite à parcourir une fois de plus les magnifiques sentiers du refuge faunique Marguerite-D'Youville.

Cette 4e édition revêt toutefois une signification toute particulière. En plus de célébrer le plaisir de courir, le dépassement de soi et la force de notre communauté, nous souhaitons rendre hommage à deux personnes qui ont marqué la vie de nombreux membres de notre entourage. Cette année, le 5 km sera couru en mémoire de Daniel Gilbert et le 10 km en mémoire de Patrick Sullivan, deux passionnés dont l'engagement, la générosité et l'esprit sportif continueront d'inspirer chacun de nos pas.

Le 25 octobre prochain, que vous preniez le départ du 10 km, du 5 km ou du 1 km, seul, entre amis ou en famille, nous vous invitons à vivre cette journée dans un esprit de rassemblement, de solidarité et de célébration.



La tenue de cette course serait impossible sans l'appui de notre partenaire majeur, Desjardins, ainsi que la générosité et l'engagement de nos précieux partenaires, commanditaires et bénévoles.

**Nous avons très hâte de vous retrouver sur la ligne de départ !
Le comité organisateur**

Informations pratiques

OUVERTURE DU SITE

Dimanche 25 octobre, dès 8 h

RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

SAMEDI 24 OCTOBRE

11 h à 16 h

Sports Experts
298, boulevard D'Anjou
Châteauguay (Québec) J6K 1C6

DIMANCHE 25 OCTOBRE

Dès 8 h

Pavillon de l'Île
480, boulevard D'Youville
Châteauguay (Québec) J6J 5T9

Aucun remboursement ne sera effectué par l'organisation de la course. Toutefois, le transfert d'une inscription est permis jusqu'à une heure avant le départ de l'épreuve concernée. Une personne qui ne peut plus participer peut donc céder ou vendre son dossard à une autre personne. Pour connaître la procédure et les renseignements requis, veuillez communiquer avec notre équipe.



Le 5 km en mémoire de Daniel Gilbert



Cette année, nous souhaitons rendre hommage à un homme qui a profondément marqué notre communauté.

Sportif passionné, mentor généreux et bénévole engagé, Daniel était toujours prêt à transmettre sa passion et à encourager les autres. Son précieux engagement a contribué au succès de notre course pendant plusieurs années.

Le 10 km en mémoire de Patrick



Cette année, le parcours de 10 km sera couru en mémoire de Patrick.

Passionné de course à pied et athlète accompli, Patrick se distinguait par son formidable esprit sportif et son profond esprit d'équipe. Son enthousiasme, sa détermination et sa générosité ont laissé une empreinte durable auprès de celles et ceux qui ont eu le bonheur de le côtoyer.

À cette occasion, nous recueillons des dons afin de soutenir la recherche ainsi que les soins destinés aux personnes touchées par un accident vasculaire cérébral (AVC).

Chaque don compte et contribue concrètement à faire une différence.

[Lien pour faire un don](#)

Horaire des courses et des podiums

5 km

Départ · 9 h 15

Médailles · 9 h 45

10 km

Départ · 10 h

Médailles · 11 h 15

1 km

7 ans et moins · 11 h 45

8 ans et plus · 12 h

Médailles · 12 h 15

Par souci d'équité, les podiums du 1 km sont réservés aux enfants de 12 ans et moins.

À PROPOS DES PARCOURS

En raison de la nature des parcours en sentier, la distance réelle peut varier légèrement de la distance annoncée ou de celle affichée sur votre montre.

Stationnement et navettes

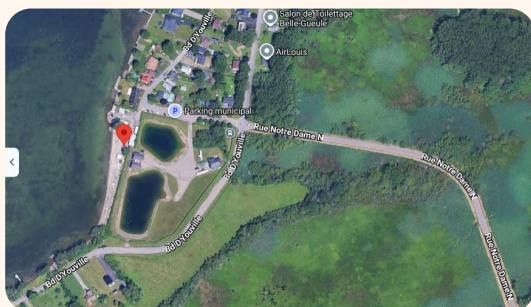
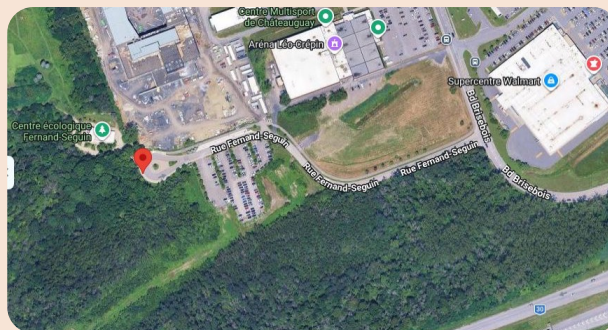
Nous recommandons fortement le covoiturage ou le transport actif, comme le vélo.

NAVETTES GRATUITES

**Centre écologique
Fernand-Seguin**
257 Rue Fernand-Seguin,
Châteauguay, QC J6K 0K3

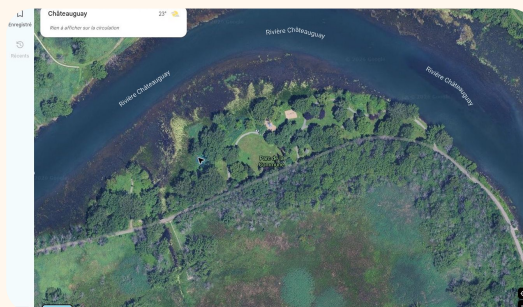
De 7 h 30 à 13 h 30

Prévoir environ 15 minutes de transport



Centre nautique de Châteauguay

540, boulevard D'Youville
Environ 5 minutes de marche



Entrée du parc de la Commune

Intersection du **boulevard D'Youville** et de la
rue Edmour – moins de 5 minutes de marche
et
Rue Vinet Ouest
Environ 15 minutes de marche

**Très peu de places seront disponibles directement à l'île Saint-Bernard le jour de la course.
Pensez à vos déplacements en amont pour ne pas arriver à la dernière minute sur les lieux.**

Dépôt des sacs

Avant de vous rendre au dépôt

- Préparez votre sac avant de le remettre aux bénévoles.
- Votre sac sera identifié à l'aide de votre numéro de dossard.
- Limitez les vêtements et les effets personnels au strict minimum.
- Ne laissez aucun objet de valeur dans votre sac.
- Récupérez votre sac après la course sur présentation de votre dossard.



L'organisation ne pourra être tenue responsable des objets perdus, volés ou endommagés. Les sacs non réclamés seront remis à un organisme communautaire ou de bienfaisance au cours de la semaine suivant l'événement.

Services offerts

- Parcours sécurisés et balisés
- Service de premiers soins
- Bornes kilométriques
- Résultats en ligne sur MS1 Timing
- Points d'eau sur les parcours de 5 km et de 10 km
- Médaille de participation
- Collation d'après-course
- Toilettes chimiques extérieures
- Village des exposants
- Photos téléchargeables gratuitement
- Bière et cidre d'après-course pour les 18 ans et plus

Afin de réduire notre empreinte écologique, apportez votre propre bouteille ou votre système d'hydratation.

Village des exposants



Plusieurs de nos commanditaires seront présents au village des exposants.

Nous vous invitons à aller à leur rencontre, à découvrir leurs produits et services et, surtout, à les remercier de leur précieux soutien à notre événement. Leur présence contribue à l'ambiance de la journée et à la vitalité de notre communauté.

Consignes générales

EN TOUT TEMPS

- Vous êtes responsable de votre propre sécurité.
- Demeurez à l'intérieur des sentiers balisés.
- Respectez les indications des bénévoles.

PENDANT VOTRE COURSE

- Le port de chaussures de course est obligatoire.
- Le dossard doit demeurer visible en tout temps.
- Les poussettes ne sont pas permises.
- L'utilisation d'écouteurs est déconseillée.

PROTÉGEONS LE REFUGE

Afin d'assurer la protection et la pérennité des espèces, la cueillette de fleurs et tout autre prélèvement sont strictement interdits au refuge faunique Marguerite-D'Youville. Il est également interdit de circuler hors des sentiers ou à vélo sur le territoire du refuge. Les animaux domestiques n'y sont pas admis.

Civisme et esprit sportif



Si vous voyez une personne en détresse, portez-lui assistance et avisez immédiatement un membre de l'organisation ou un bénévole.

Nous comptons sur votre collaboration pour faire preuve de respect et d'esprit sportif envers les autres participants, les bénévoles, les employés, les spectateurs et les membres de l'organisation.

Aucun comportement irrespectueux, intimidant, discriminatoire ou susceptible de porter préjudice ne sera toléré. Toute personne qui ne respecte pas les consignes pourra être exclue de l'événement.

BONNE COURSE !

Nous joindre

UNE QUESTION AVANT L'ÉVÉNEMENT?

Pour toute question avant l'événement, communiquez avec nous.

COURRIEL

cc.lesriverains@gmail.com

FACEBOOK

facebook.com/AuRythmeDeNosFoulees

SITE INTERNET

clubdecourselesriverains.com

INSTAGRAM

instagram.com/course_ardnf

URGENCE LE JOUR DE LA COURSE

514 567-9431

Pour une urgence immédiate, composez le 911.



AU RYTHME DE NOS FOULÉES

COURSE EN SENTIER
1 KM · 5 KM · 10 KM

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES



Desjardins

Caisse du Sud-Ouest
de la Montérégie

Châteauguay



Héritage
Saint-Bernard



pmg⁺ Pharmacie
Martin Gilbert

I R I S

SERVICE **COURSE**

KIA FICHAULT KIA



ARCTERYX
QUARTIER DIX30

Clinique de réadaptation
physique Roussillon



SIBOIRE
microbrasserie

familiprix
Collaborative d'entreprises, elles s'entraident et réussissent ensemble
Michael d'Amboise, Châteauguay (514) 525-1235

SQUAD
AGENCE
CRÉATIVE

ÉQUIPE
Vincent Chaput
COURTIER IMMOBILIER



BAU
QUÉBEC
ENTREPRENEUR
PAYSAGISTE

Marie-Belle
GENDRON
DÉPUTÉE DE CHÂTEAUGUAY
Fille de nosse représentation

25 years yourbarfactory
allergen free expert



**NATHALIE
PROVOST**
Députée/Member of Parliament
Châteauguay - Les Jardins-de-Napierville
Secrétaire d'État/Secretary of state (Nature)



VICTORIA CAFE

FRUITS du JOUR
Votre Marche Santé

franklin
**La Capsule
Temporelle**
cidrerie