



GUIDE DU COUREUR

20
SEPTEMBRE
2026

*Spécial
5^e Anniversaire*

Nous tenons à remercier tous nos précieux
collaborateurs et partenaires qui
contribuent grandement au succès et à la
réussite de
LA COURSE DU 50^e PARALLÈLE.
Merci



ArcelorMittal



MICROBRASSERIE

KATHERI CHAMPAGNE JOURDAIN
DÉPUTÉE DE DUPLESSIS



Clinique
Chiro Pratique
Côte-Nord



LA COURSE DU 50^e PARALLÈLE

Dimanche le 20 septembre 2026

Tout d'abord merci de votre inscription.
L'équipe de la course du 50^e Parallèle est heureuse de vous compter parmi nos coureurs et marcheurs.

RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

Vendredi, 18 septembre, de 18h à 20h à la cabane Tibasse sur le site du Graffiti.
Les pochettes de dossard seront disponibles. Quelques articles promo aussi.

Dimanche, 20 septembre, de 7h30 à 10h30
Le matin de l'événement, les dossards seront disponibles sur le site de départ.
Nous vous demandons d'arriver 30-45 minutes avant votre heure de départ.

STATIONNEMENT

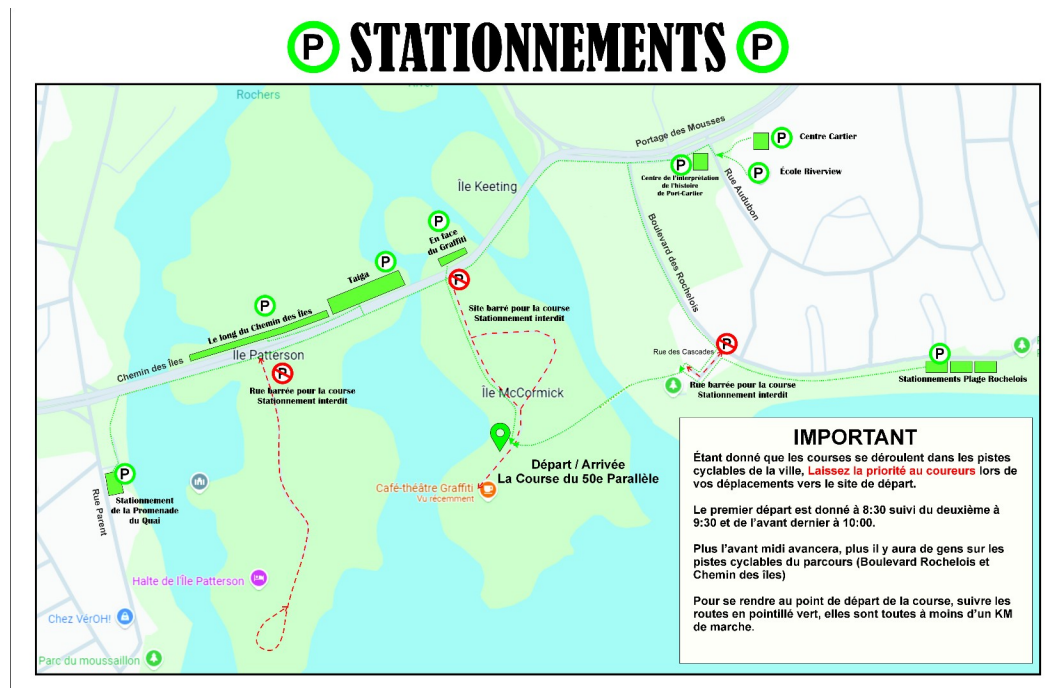
Il y a plusieurs places de stationnement disponibles dans les environs de l'île McCormick:

STATIONNEMENTS PERMIS

- La Plage Rochelois, 71 rue des Rochelois
- La Promenade du Quai, 21 avenue Parent
- La Taïga, Chemin des Îles
- Le Centre Cartier, 49 Portage des Mousses
- L'École Riverview, 67 Audubon
- Le long du Chemin des Îles
- Centre d'interprétation de l'histoire de Port-Cartier, 45 Portage des Mousses

STATIONNEMENTS NON-PERMIS

- Le Parc Cardio
- L'Île McCormick
- Le Graffiti
- La rue des Cascades
- L'Île Patterson



ACCÈS AU SITE DE DÉPART DU GRAFFITI

- Le chemin du Graffiti sera fermé en raison des départs. Il vous sera possible de circuler uniquement sur le **TROTTOIR DE BOIS** pour vous rendre au site de départ.
- L'accès au site sera aussi disponible par la passerelle de la rue des Cascades.

CONSIGNE DES SACS AU DÉPART

Vous pourrez laisser vos effets personnels en consigne aux départs de la Course du 50°.

1. Un bénévole identifiera votre sac avec la partie détachable de votre dossard.
2. L'organisation de la Course du 50° Parallèle ne sera d'aucune façon responsable des objets perdus, volés ou autrement endommagés.
3. Vous pourrez récupérer votre sac à votre arrivée en ayant votre dossard pour confirmer votre numéro.

ORDRE DES DÉPARTS

Le 21,1 km et le 15,5 km et le Défi-Entreprise : 8h30

Le 8 km : 9h30

Le 4,4km course et marche : 10h00

Le 1,5 km : 10h45

RAVITAILLEMENT

Il y aura deux postes de ravitaillement :

Le premier sur **la Plage Rochelois** et le deuxième près de **la Promenade du Quai**
EAU - GATORADE seront servis.

TOILETTES

Des toilettes mobiles seront à votre disposition :

- À la zone de départ de la course du 50e sur l'île McCormick
- Une à chaque postes de ravitaillement (2)

TEMPS LIMITE

Le temps limite pour compléter le 21,1km est de 3h00.

Les coureurs auront la priorité aux intersections dans ce laps de temps.

Les coureurs qui ne compléteront pas en moins de 3h00 pourront finir leur course mais le parcours ne sera plus sécurisé et leur temps risque de ne pas être pris en charge.

MÉDICAL

L'équipe de la course du 50° Parallèle a pris toutes les précautions nécessaires afin d'assurer la sécurité des participants.

Un médecin et une infirmière seront sur place sur l'île.

Civière, chaise roulante, DEA et trousse de premiers soins seront à leur disposition.

VÉLOS ET POUSSETTES INTERDITS

Vélos, poussettes et charriots sont interdits sur le parcours.

Afin de ne pas nuire au bon déroulement de la course et de ne pas blesser ou mettre en danger les coureurs, les poussettes, charriots et les accompagnateurs à vélo ne sont pas permis sur le parcours.

LES CHIENS INTERDITS

LES CHIENS NE SONT PAS ADMIS SUR LE PARCOURS DE COURSE NI SUR CELUI DE MARCHE.

INVITEZ LES GENS À VENIR VOUS ENCOURAGER SUR LE PARCOURS

Voici quelques points où il est possible d'encourager les coureurs sur le parcours :

- À la Plage Rochelois
- Le long de la Promenade du Quai
- Sur le site de départ de l'île McCormick
- Près de l'entrée du Graffiti pour le Défi-Entreprise
- Près de la rue Cascades

DÉFI ENTREPRISE 21,1km (en équipe de trois)

Le défi entreprise revient cette année

L'équipe de trois personnes d'une même entreprise se relayeront pour effectuer le défi.

La zone de relais sera définie et expliquée avant le départ.

Elle se trouve sur le Chemin des Iles, à la sortie du Graffiti, à droite sur le bord de la piste cyclable.

Le premier participant partira du Graffiti, effectuera le même trajet que les personnes du 21,1 km. Quand elle aura fini sa boucle, elle ne retournera pas au Graffiti mais continuera jusqu'au relais.

La deuxième personne elle, partira du relais, fera sa boucle, et retournera au relais.

La troisième personne partira du relais, fera sa boucle et retournera au Graffiti pour franchir la ligne d'arrivée.

La course se fait en continue et à relais. L'équipe aura chacune une ceinture à dossard **(qu'elle devra remettre à la fin de leur défi, au kiosque d'articles promotionnels)**.

Le premier participant devra transférer la ceinture avec dossard au deuxième participant, qui le transférera au troisième.

Il y aura un podium pour ce défi.

MÉDAILLES

Des médailles seront remises aux trois premiers hommes/femmes de chaque catégorie :

La catégorie 1,5km course/marche est chronométrée mais n'a pas de podium.

Il y a une médaille de participation pour tous.

4,4 km course : 12-17 ans, 18-29 ans, 30-49ans, 50-69 ans, 70 ans et +

8 km course : 12-17 ans, 18-29 ans, 30-49 ans, 50-69 ans, 70 ans et +

15,5 km : 16-29 ans, 30-49 ans, 50-69 ans, 70 ans et +

21,1 km: 16-29 ans, 30-49 ans, 50-69 ans, 70 ans et +

La catégorie marche du 4,4 km est chronométrée mais il n'y a pas de podium MARCHE.

INFO PARCOURS

Bien que nous ayons travaillé fort pour sécuriser le parcours et vous offrir des distances à 95% dans les circuits cyclables de la ville, les rues restent ouvertes à la circulation donc il en est de votre responsabilité de rester vigilants exemple : aux automobiles qui reculent de leur entrée.

Nous avons un parcours qui par section est à sens inverse dans l'espace d'une piste cyclable ou des passages sur les ponts.

Quand la circulation est ainsi, s'il vous plaît **GARDEZ VOTRE DROITE.**

Vous pouvez dépasser les autres participants par la gauche comme en voiture. Vous pouvez même annoncer votre dépassement : **DÉPASSEMENT PAR LA GAUCHE.**

CHRONOMÉTRAGE

La course sera chronométrée par la compagnie CHRONO PACETIME

Il y aura un tableau de résultats au site d'arrivée, les résultats seront disponibles :

sur la page Facebook de La Course du 50° Parallèle

sur le site de www.lacoursedu50eparallele.com

DÉFI-ENTREPRISE



LA COURSE DU 50^e PARALLÈLE



21,1KM



LA COURSE DU 50^e PARALLÈLE



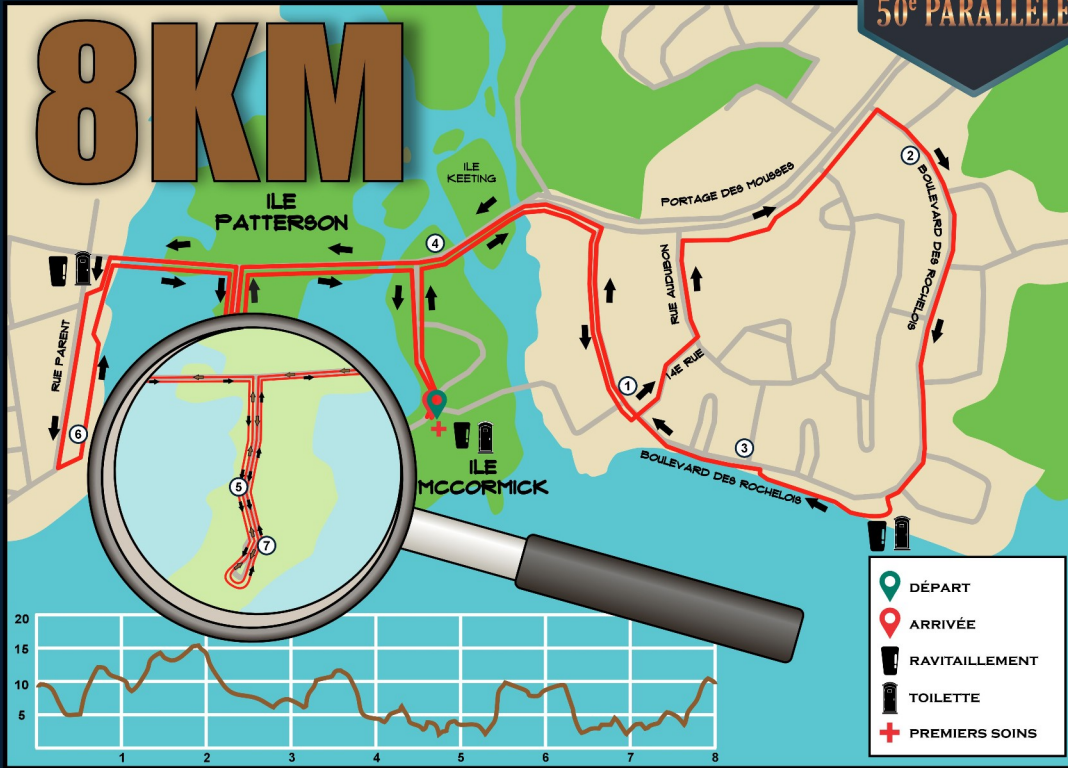
15,5KM



LA COURSE DU 50^e PARALLÈLE



8KM



LA COURSE DU 50^e PARALLÈLE



4,4KM



LA COURSE DU 50^e PARALLÈLE

