

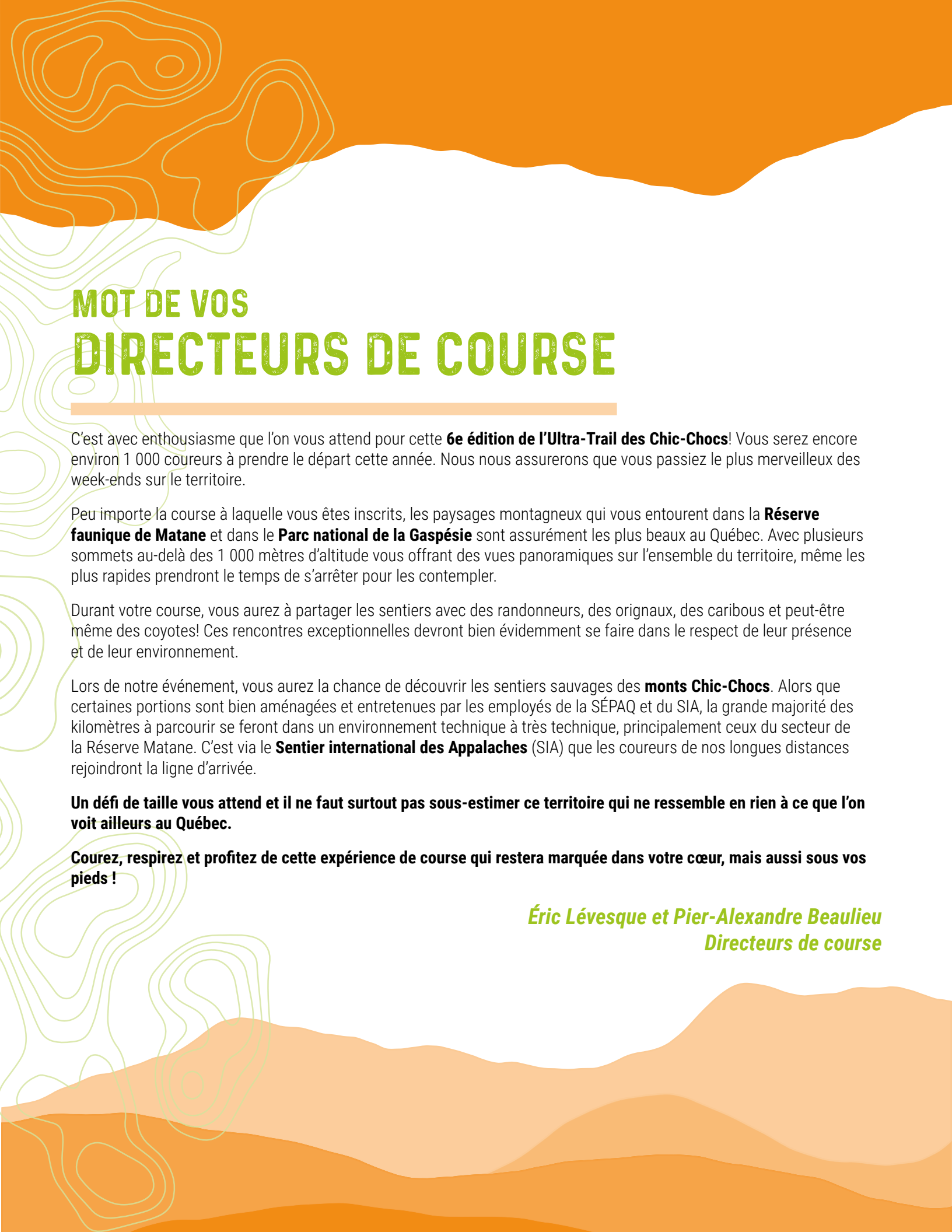
ULTRA TRAIL®
CHIC
CHOCS

15-17 · AOÛT · 2025



CAHIER DE L'ATHLÈTE

UTCC - 6^{ÈME} ÉDITION - 2025



MOT DE VOS DIRECTEURS DE COURSE

C'est avec enthousiasme que l'on vous attend pour cette **6e édition de l'Ultra-Trail des Chic-Chocs**! Vous serez encore environ 1 000 coureurs à prendre le départ cette année. Nous nous assurerons que vous passiez le plus merveilleux des week-ends sur le territoire.

Peu importe la course à laquelle vous êtes inscrits, les paysages montagneux qui vous entourent dans la **Réserve faunique de Matane** et dans le **Parc national de la Gaspésie** sont assurément les plus beaux au Québec. Avec plusieurs sommets au-delà des 1 000 mètres d'altitude vous offrant des vues panoramiques sur l'ensemble du territoire, même les plus rapides prendront le temps de s'arrêter pour les contempler.

Durant votre course, vous aurez à partager les sentiers avec des randonneurs, des orignaux, des caribous et peut-être même des coyotes! Ces rencontres exceptionnelles devront bien évidemment se faire dans le respect de leur présence et de leur environnement.

Lors de notre événement, vous aurez la chance de découvrir les sentiers sauvages des **monts Chic-Chocs**. Alors que certaines portions sont bien aménagées et entretenues par les employés de la SÉPAQ et du SIA, la grande majorité des kilomètres à parcourir se feront dans un environnement technique à très technique, principalement ceux du secteur de la Réserve Matane. C'est via le **Sentier international des Appalaches** (SIA) que les coureurs de nos longues distances rejoindront la ligne d'arrivée.

Un défi de taille vous attend et il ne faut surtout pas sous-estimer ce territoire qui ne ressemble en rien à ce que l'on voit ailleurs au Québec.

Courez, respirez et profitez de cette expérience de course qui restera marquée dans votre cœur, mais aussi sous vos pieds !

Éric Lévesque et Pier-Alexandre Beaulieu
Directeurs de course

MOT DE L'ÉQUIPE DE SÉCURITÉ

Chères et chers athlètes,

Vous vous apprêtez à participer à l'**UTCC**, une véritable **aventure en région isolée**. Cette course testera certainement vos limites et il est important de comprendre la réalité de ce territoire. Nous nous devons d'être clairs avec vous, l'**UTCC** est une véritable aventure, engageante et risquée. **Le terrain est technique, la météo changeante** et peut devenir très mauvaise rapidement. De plus, vous vous retrouverez certainement seul(e)s et même à la noirceur, à un moment ou à un autre durant votre épreuve.

La sécurité de l'événement repose sur un plan de sécurité bien établi et une équipe de premiers intervenants dévouée et expérimentée. Le territoire des **Chic-Chocs** reste cependant **très difficile d'accès** et les communications dans la zone opérationnelle représentent un défi de taille.

Tout au long du parcours, nous aurons **des points de contrôle (PC)** avec des services variés selon le lieu. Ces PC agiront comme pôle de communication entre le parcours et le Quartier Général, au Village UTCC. Notre équipe médicale sera présente à plusieurs endroits le long du tracé et nous avons **plusieurs équipes d'intervenants en recherche et sauvetage** équipées pour rejoindre un incident sur le terrain. Malgré tous les efforts déployés, la réalité géographique fait qu'il est très probable que cela prenne un certain temps avant qu'ils vous rejoignent (voire des heures). Il est **essentiel que vous ayez sur vous l'équipement minimum requis** pour votre épreuve, afin d'être capables d'intervenir et de vous isoler des dangers de l'environnement en cas de besoin.

Une aventure ne se complète pas seul, et la sécurité de cet événement passe aussi par **l'entraide**. Comme participant de l'**UTCC**, **vous partagez une responsabilité avec vos collègues**. En cas d'incident sur le tracé, vous êtes les premiers intervenants, le moyen de communication avec le point de contrôle le plus proche et le moyen de transport. Vous allez possiblement être recruté pour aider au déplacement de la victime avec une équipe de premiers intervenants de l'UTCC. Étant donné l'accès au parcours difficile, les extractions se feront par voie terrestre, par vos propres moyens ou transportées à bras sur une civière. Cela peut aller jusqu'à 10 km de marche. **Il n'y a pas de possibilités d'être hélicoptéré depuis les sentiers**. Sur certaines cimes, vous aurez accès au réseau cellulaire. **Soyez prêts à nous communiquer vos coordonnées GPS au format: degré minute seconde (DD°MM'SS ")**.

Cette aventure sera certainement mémorable. Prenez le temps de'en profiter, amusez-vous et surtout, entraidez-vous!

MERCI À NOS COLLABORATEURS!



Développement
économique Canada
pour les régions du Québec

Canada Economic
Development
for Quebec Regions



DUNORD



Stéphane Sainte-Croix
Député de Gaspé



MALLETTE

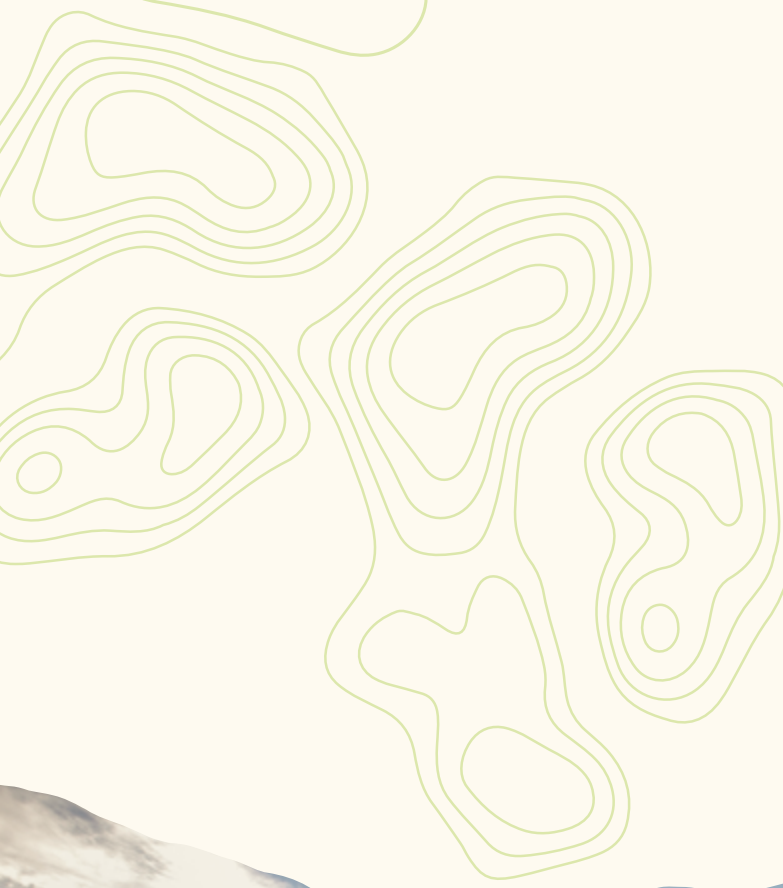


Arseno



Québec

Canada



PRÉSENTATION DE L'ORGANISATION

L'Ultra-Trail des Chic-Chocs est présenté en collaboration avec la **MRC de La Haute-Gaspésie**, le **Parc national de la Gaspésie - Sépaq** et la **Ville de Sainte-Anne-des-Monts**, avec l'appui du **Sentier International des Appalaches** et la **Réserve faunique de Matane - Sépaq**.

Choc Événements est un organisme à but non-lucratif dont la mission est de faire rayonner la Haute-Gaspésie comme un terrain de jeu exceptionnel par la tenue d'événements sportifs et culturels.



Choc

ÉVÉNEMENTS



INSCRIPTIONS

Il sera possible de s'inscrire sur place pour l'épreuve du 4 km.

DATE LIMITE : Dimanche 8 h

Conditionnel à ce qu'il reste des dossards disponibles.

Paiement **par carte** uniquement.

HORAIRE DES ENREGISTREMENTS

170 KM	Jeudi, de 13 h à 17 h	Village UTCC
	Vendredi, de 9 h à 12 h 30	Accueil John
88 KM - 45 KM - 23 KM	Jeudi, de 13 h à 17 h	Village UTCC
	Vendredi, de 9 h à 21 h	
39 KM	Jeudi, de 13 h à 17 h	Village UTCC
	Vendredi, de 9 h à 11 h 30	Accueil John
26 KM	Jeudi, de 13 h à 17 h	Village UTCC
	Vendredi, de 9 h à 21 h	
	Samedi, de 10 h à 16 h	
10 KM - 4 KM	Jeudi, de 13 h à 17 h	Village UTCC
	Vendredi, de 9 h à 21 h	
	Samedi, de 10 h à 16 h	
	Dimanche, de 7 h à 8 h	
Village UTCC, Espace VR de la Vallée, Route 14, Parc national de la Gaspésie		
Accueil John, Réserve faunique de Matane, Saint-René-de-Matane		

MEETING DES COUREURS

Le meeting des coureurs
aura lieu le 11 août 2025 à 19 h 30
sur la page Facebook de l'UTCC.

ENREGISTREMENTS

REMISE DES DOSSARDS & VÉRIFICATION DES SACS

Tous les participants aux épreuves de **23 km et plus** doivent **récupérer leur dossard** et passer par la **vérification des sacs**.

Il ne sera pas possible de récupérer le dossard pour un autre athlète pour les épreuves de 23 km et plus, car chaque participant doit obligatoirement se présenter à la vérification des sacs par mesure de sécurité.

Chaque dossard sera remis à l'athlète sur présentation d'une **pièce d'identité valide avec photo** et après **vérification des sacs**. L'athlète doit avoir avec lui tout le matériel obligatoire listé ci-bas.

Le dossard doit être porté sur la cuisse, la poitrine ou le ventre et le numéro doit être clairement visible. Il doit être visible en tout temps pour toute la durée de la course.

Les dossards ne peuvent pas être placés dans le dos ou sur un sac à dos.



VÉRIFICATIONS DES SACS

Les sacs seront aussi vérifiés aléatoirement à mi-parcours à ces points de ravitaillements :

- » 45 KM – LA PARULINE
- » 88 KM – LAC CASCAPÉDIA
- » 170 KM – PETIT SAULT

DATE LIMITE RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET VÉRIFICATION DES SACS

170 KM	VENDREDI 12 h 30 - pour ceux qui récupèrent leur dossard à l'Accueil John
88 KM	VENDREDI 21 h
39 KM	VENDREDI 11 h 30
26 KM	SAMEDI 16 h
23 KM	VENDREDI 21 h

SAC D'APPOINT

170 KM ET 88 KM

Les participants au **170 km** ont droit à **4 sacs d'appoint** qui seront accessibles aux points de ravitaillement suivants :

- » Lac Matane (39e km)
- » Petit Sault (82e km)
- » Lac Thibault (120e km)
- » Lac Cascapédia (139e km)

Les participants au **88 km** ont droit à **2 sacs d'appoint** qui seront accessibles aux points de ravitaillement suivants :

- » Lac Thibault (38e km)
- » Lac Cascapédia (57e km)

Il est important de bien identifier vos sacs d'appoint.

Vous devrez les déposer dans la tente prévue à cet effet au Village UTCC lors de votre enregistrement **ou** à l'enregistrement à Matane. L'organisateur assure le transport des sacs de dépôt vers les différents points de ravitaillement.

Tous les sacs d'appoint seront ramenés au Village UTCC par l'équipe de Choc Événements. Ceux-ci pourront être récupérés le dimanche à compter de midi.



VOICI COMMENT IDENTIFIER VOS SACS :

IDENTIFICATION DES SACS D'APPOINT

ÉPREUVE

NOM DE L'ATHLÈTE

POINT DE RAVITAILLEMENT

DOSSARD

TÉLÉPHONE



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Cette liste constitue la plus récente version du matériel obligatoire. Elle servira de point de référence aux enregistrements.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE	170 KM, 88KM	45 KM, 39 KM 26 KM, 23 KM	10 KM, 4 KM
RÉSERVE D'EAU	O - 1,5 L	O - 1 L	R - 500 ML
SUPPLÉMENTS ÉNERGÉTIQUES (barres, gels, etc.)	O	O	R
CHAUSSURES À BOUT FERMÉ	O	O	O
MANTEAU IMPERMÉABLE	O	O	-
CASQUETTE OU BUFF	O	O	-
TUQUE	O	O	-
SIFFLET	O	O	-
COUVERTURE DE SURVIE (140 cm x 200 cm)	O	O	-
LAMPE FRONTALE AVEC BATTERIE DE RECHANGE	O	-	-
GANTS	O	O	-
PASTILLE DE PURIFICATION D'EAU / GOURDE AVEC FILTRE	O	O	-
VERRE OU GOBELET ¹⁻² (type éco-cup retractable)	O	R	-
CUILLÈRE ET / OU FOURCHETTE ²	R	R	-
KIT DE PREMIER SOINS DE BASE ⁵	O	O	-
TÉLÉPHONE CELLULAIRE DANS UN SAC IMPERMÉABLE ³	O	O	-
MANTEAU CHAUD	R	-	-
CHAUSSURES & BAS DE RECHANGE	R	-	-
BÂTONS DE RANDONNÉE	R	R	-
PANTALON LONG (ensemble grand froid) ⁴	O-R	R	-
COUCHE INTERMÉDIAIRE (ensemble grand froid) ⁴	O-R	R	-

O = obligatoire R = recommandé

¹ Pouvant servir autant aux liquides froids qu'aux liquides chauds.

² Il n'y aura pas de vaisselle et d'ustensile à usage unique disponible.

³ Le réseau capte sur la majorité des sommets.

⁴ L'ensemble grand froid est obligatoire au 170 km et sera obligatoire au 88 km seulement si les températures annoncées l'exigent. L'information sera transmise lors de la remise des dossards.

⁴ KIT DE PREMIERS SOINS DE BASE

1 PAIRE DE GANTS CHIRURGICAUX SANS LATEX

(peut être remplacé par des gants de vaisselle)

1 COMPRESSE ABSORBANTE 5" X 9"

(peut être remplacé par deux serviettes sanitaires)

1 BANDAGE COMPRESSIF 6 CM X 1 M MIN.

(peut être remplacé par du tape style duct-tape)



PRÉSENTATION DES COURSES

LE 170 KM

Teloc

TÉLÉPHONE SATELLITE

DÉROULEMENT

DÉPART	VENDREDI 15 AOÛT, 14 h
LIMITE DE TEMPS	50 HEURES
BARRIÈRE HORAIRE	SAMEDI 01 H 00 - LAC MATANE SAMEDI 13 H 50 - PETIT SAULT DIMANCHE 1 H 10 - HUARD - LAC THIBAUT DIMANCHE 6 H 45 - CASCAPÉDIA
FIN DE LA COURSE	DIMANCHE 17 AOÛT, 16 h

PARAMÈTRES

DISTANCE	171 KM
DÉNIVELÉ POSITIF	9500 M
POINTS ITRA	6
FORMAT	LINÉAIRE
SACS DE DÉPÔT	4
ALTITUDE MAXIMALE	1139 M
ALTITUDE MINIMALE	122 M
PLUS LONGUE MONTÉE	770 M
PLUS LONGUE DESCENTE	850 M
LIMITE DE COUREURS	100

Cartes des parcours disponibles en annexe.



**COMPLICE DE
VOS AVENTURES**
#COMPLICEDEVOSAVENTURES

Teloc
TÉLÉPHONE SATELLITE

PRÉSENTATION DES COURSES

LE 88 KM

DÉROULEMENT

DÉPART	SAMEDI 16 AOÛT, 7 h
LIMITE DE TEMPS	22 HEURES
BARRIÈRE HORAIRE	SAMEDI 16 H 30 - HUARD - LAC THIBAUT SAMEDI 21 H 15 - CASCAPÉDIA
FIN DE LA COURSE	DIMANCHE 17 AOÛT, 5 h

PARAMÈTRES

DISTANCE	88 KM
DÉNIVELÉ POSITIF	4 380 M
POINTS ITRA	4
FORMAT	LINÉAIRE
SACS DE DÉPÔT	2
ALTITUDE MAXIMALE	1139 M
ALTITUDE MINIMALE	132 M
PLUS LONGUE MONTÉE	610 M
PLUS LONGUE DESCENTE	970 M
LIMITE DE COUREURS	150

Cartes des parcours disponibles en annexe.

PRÉSENTATION DES COURSES

LE 45 KM



DÉROULEMENT

DÉPART	SAMEDI 16 AOÛT, 6 h
LIMITE DE TEMPS	10 HEURES
FIN DE LA COURSE	SAMEDI 16 AOÛT, 16 h
SAC DE DÉPÔT	AUCUN

PARAMÈTRES

DISTANCE	45 KM
DÉNIVELÉ POSITIF	2 070 M
POINTS ITRA	2
FORMAT	ALLER-RETOUR
ALTITUDE MAXIMALE	1067 M
ALTITUDE MOYENNE	697 M
ALTITUDE MINIMALE	192 M
PLUS LONGUE MONTÉE	530 M
PLUS LONGUE DESCENTE	910 M
LIMITE DE COUREURS	150

Cartes des parcours disponibles en annexe.

Engagés, à vos côtés

**Nous sommes fiers de soutenir les organismes
et la réalisation de projets voués au bien-être
et à la santé de notre collectivité.**

Guidés par nos valeurs coopératives, nous sommes présents
dans les moments qui comptent.



PRÉSENTATION DES COURSES

LE 39 KM

DÉROULEMENT

DÉPART	VENDREDI 15 AOÛT, 12 h
LIMITE DE TEMPS	9 HEURES
FIN DE LA COURSE	VENDREDI 15 AOÛT, 21 h
SAC DE DÉPÔT	AUCUN

PARAMÈTRES

DISTANCE	39 KM
DÉNIVELÉ POSITIF	2 390 M
POINTS ITRA	2
FORMAT	LINÉAIRE
ALTITUDE MAXIMALE	797 M
ALTITUDE MOYENNE	539 M
ALTITUDE MINIMALE	91 M
PLUS LONGUE MONTÉE	406 M
PLUS LONGUE DESCENTE	419 M
LIMITE DE COUREURS	200

Cartes des parcours disponibles en annexe.

PRÉSENTATION DES COURSES

LE 23 KM

DÉROULEMENT

DÉPART	SAMEDI 16 AOÛT, 8 h
LIMITE DE TEMPS	7 HEURES
FIN DE LA COURSE	SAMEDI 16 AOÛT, 15 h
SAC DE DÉPÔT	AUCUN

PARAMÈTRES

DISTANCE	23,3 KM
DÉNIVELÉ POSITIF	1 220 M
POINTS ITRA	1
FORMAT	BOUCLE
ALTITUDE MAXIMALE	1067 M
ALTITUDE MOYENNE	552 M
ALTITUDE MINIMALE	192 M
PLUS LONGUE MONTÉE	640 M
PLUS LONGUE DESCENTE	910 M
LIMITE DE COUREURS	250

Cartes des parcours disponibles en annexe.

PRÉSENTATION DES COURSES

LE 26 KM

DÉROULEMENT

DÉPART	DIMANCHE 17 AOÛT, 7 h
LIMITE DE TEMPS	7 HEURES
FIN DE LA COURSE	DIMANCHE 17 AOÛT - 14 h
SAC DE DÉPÔT	AUCUN

PARAMÈTRES

DISTANCE	26 KM
DÉNIVELÉ POSITIF	1 290 M
POINTS ITRA	1
FORMAT	ALLER-RETOUR
ALTITUDE MAXIMALE	1130 M
ALTITUDE MOYENNE	744 M
ALTITUDE MINIMALE	192 M
PLUS LONGUE MONTÉE	800 M
PLUS LONGUE DESCENTE	1110 M
LIMITE DE COUREURS	150

Cartes des parcours disponibles en annexe.

PRÉSENTATION DES COURSES

LE 10 KM

LES
MARCHÉS
Lafontaine
IGA - Tradition

DÉROULEMENT

DÉPART	DIMANCHE 17 AOÛT, 10 h
LIMITE DE TEMPS	2 HEURES
FIN DE LA COURSE	DIMANCHE 17 AOÛT, 12 h

PARAMÈTRES

DISTANCE	10,4 KM
DÉNIVELÉ POSITIF	224 M
DÉNIVELÉ NÉGATIF	668 M
FORMAT	LINÉAIRE
LIMITE DE COUREURS	100

LE 4 KM

DÉROULEMENT

DÉPART	DIMANCHE 17 AOÛT, 9 h
--------	-----------------------

PARAMÈTRES

DISTANCE	4 KM
DÉNIVELÉ POSITIF	110 M
FORMAT	ALLER-RETOUR
LIMITE DE COUREURS	50

Cartes des parcours disponibles en annexe.



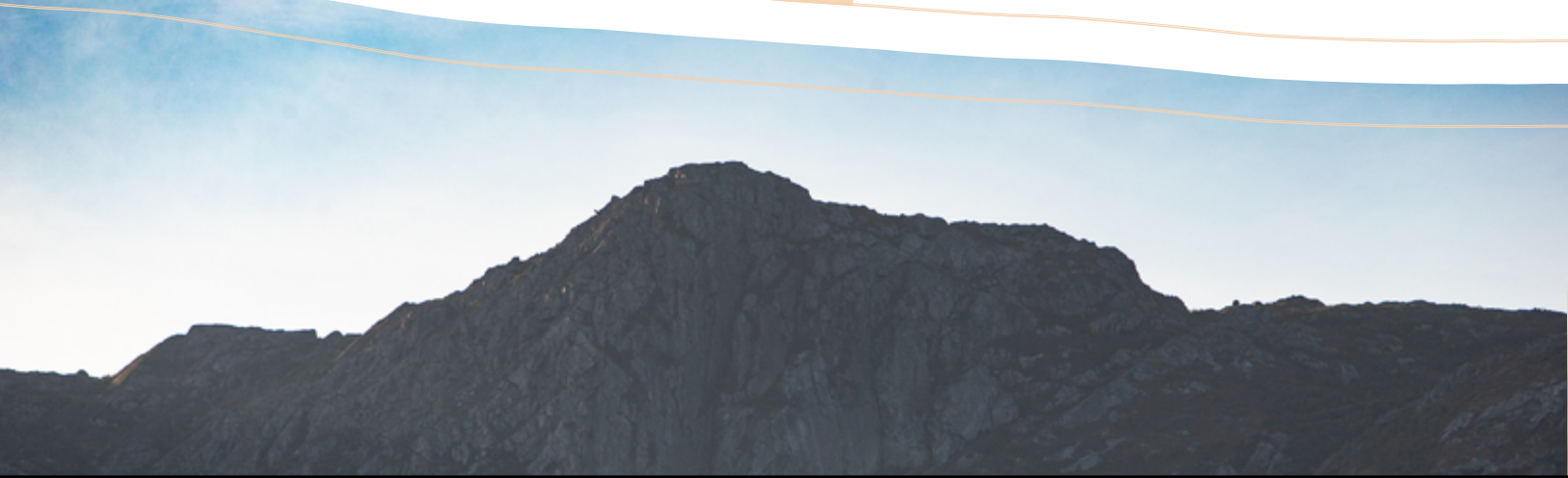
LES
MARCHÉS
Lafontaine
IGA - Tradition

IGA

Matane
418 562-7111

• LES MARCHÉS •
Tradition

Grande-Vallée
418 393-2851



Expertise comptable,
financière, légale et stratégique

142 rue Druillettes, Matane
418 562-3958 | info.matane@mallette.ca

MALLETTE

mallette.ca

ÉQUIPE DE SOUTIEN, PACERS, ACCOMPAGNATEURS

Les équipes de soutien peuvent rejoindre leur athlète uniquement à ces points de rencontre. **Pour limiter tout dérangement de la faune, 1 seul véhicule est permis par équipe.**

PACERS

Pour l'épreuve du 170 km, un accompagnateur appelé « Pacer » est permis.

170 km

Les pacers sont permis pour les segments suivants :

- Lac Matane (km-39) jusqu'à Petit-Sault (km-82) qui se déroulera majoritairement de nuit;
- Lac Cascapédia (km-139) jusqu'à l'arrivée.

LES ÉQUIPES DE SOUTIEN ONT ACCÈS AUX POINT DE RAVITAILLEMENTS QUI SUIVENT :

LAC MATANE	KM-39
PETIT SAULT	KM-82
HUARD (LAC THIBAUT) Le stationnement est situé à 1 km de marche du refuge.	KM-120
LAC CASCAPÉDIA	KM-139

VOICI LES QUELQUES RÈGLES À SUIVRE :

- » Il doit **porter un dossard " PACER "** qui lui sera remis lors des enregistrements et devra le porter visiblement en tout temps.
- » Il **peut rejoindre un point de ravitaillement** au même titre que l'équipe de soutien.
- » **Le pacer est permis uniquement sur les tronçons indiqués ci-dessus.** Il ne sera pas possible de suivre le coureur sur une distance plus longue ou plus courte afin que les conditions de course soient les mêmes pour tous.
- » Le pacer est **responsable de son transport** vers son point de départ.
- » Le pacer doit **indiquer sa présence au contrôleur au point de départ et au point d'arrivée.**
- » Il doit **rester en tout temps avec son athlète et ne peut arriver avant lui à un point de contrôle** pour commencer son ravitaillement, sauf en cas d'urgence.
- » En aucun cas, **il ne peut prendre les effets personnels de l'athlète.**
- » En cas d'urgence, le pacer doit **chercher du secours.**
- » **Il ne peut pas assister physiquement l'athlète,** sauf en cas d'urgence.





ESPACE DE REPOS

Pour tous les athlètes du **170 km et 88 km**, si vous ressentez le besoin de prendre quelques minutes pour refaire le plein d'énergie, **des espaces de repos seront accessibles** à ces 4 stations de ravitaillement :

- » Lac Matane
- » Petit-Sault
- » Huard (Lac Thibault)
- » Cascapédia

BALISAGE

Chaque parcours est balisé avec des **drapeaux et/ou des rubans de couleurs**. Des pancartes, dans certains cas, seront placées aux intersections pour guider les coureurs vers la bonne direction.

Si vous manquez une intersection, vous devez revenir sur vos pas afin de faire le parcours en entier.

ABANDON ET RAPATRIEMENT

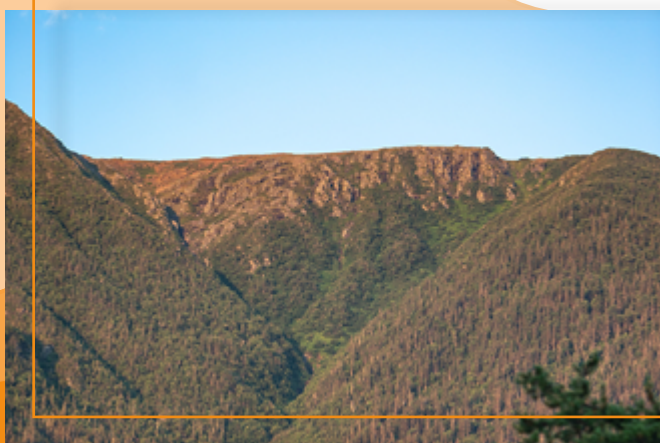
En cas d'abandon, vous devez vous présenter à un contrôleur de course au point de contrôle le plus proche, vous identifier clairement avec votre numéro de dossard et **signaler votre intention de vous retirer**. Il est de votre responsabilité d'informer immédiatement un responsable de votre abandon.

Les rapatriements des participants se feront selon la disponibilité des véhicules de service. Il peut y avoir un certain délai en fonction du secteur où l'abandon est effectué. Tous les participants seront ramenés à l'arrivée au Village UTCC.

Point de contrôle où il est possible d'abandonner :

- » Lac Matane
- » Petit Sault
- » Lac Thibault (Huard)
- » Lac Cascapédia
- » La Paruline*

**Abandon en cas d'urgence seulement. Les délais de sortie à partir de ce point peuvent être très longs étant donné l'emplacement du point de ravitaillement.*



L'ÉNERGIE MATEINA EST LÀ POUR ALIMENTER CHACUN DE TES PAS !

AMÈNE TA COURSE À UN AUTRE NIVEAU
AVEC L'ÉNERGIE 100 % NATURELLE DU YERBA MATE.



RAVITAILLEMENTS

	PITOUNE	TOMBEREAU	MATANE	GROS RUISSEAU	MONT BLANC	BEAULIEU	PETIT SAULT	NYCTALE	CAROUGE	HUARD	CASCAPÉDIA	PARULINE	SERPENTINE	LAC AUX AMÉRICAINS	VILLAGE
EAU	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GATORADE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
XACT ÉLECTROLYTES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
XACT PROTÉINES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
XACT ÉNERGIE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
COCA-COLA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAFÉ			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
BOUILLON DE POULET	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SOUPE LIPTON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
BANANES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ORANGES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MELON D'EAU			X				X			X	X	X		X	X
CHIPS NATURE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
JUJUBES			X				X			X	X	X			X
RIZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
PATATES SALÉES			X				X			X	X	X			
FROMAGE EN GRAIN			X				X			X	X	X			
TORTILLAS			X				X			X	X	X			
BEURRE D'ARACHIDE			X				X			X	X	X			
CONFITURE			X				X			X	X	X			
HOUMOUS			X				X			X	X	X			
SOUPE REPAS PROTÉINÉ			X				X			X	X	X			



Vous serez totalement autonome en eau entre chaque ravitaillement. Prendre en considération que la distance entre 2 points peut atteindre 19 km selon votre épreuve, car les sentiers ou accès du parc ne nous permettent pas de livrer d'autres fournitures d'urgence à certains endroits précis. **Il est de votre responsabilité de prévoir une quantité suffisante de liquides et de nutriments.**

Si vous faites face à un manque d'eau, vous pouvez vous approvisionner à partir d'une source d'eau naturelle le long du sentier.

POINTS DE CONTRÔLE	170 KM	88 KM	39 KM	45 KM	23 KM	26 KM
LAC AUX AMÉRICAINS	-	-	-	-	-	7 KM - 18KM
RUISSEAU PITOUNE	12 KM	-	12 KM	-	-	-
LAC TOMBЕРЕAU	27 KM	-	27 KM	-	-	-
LAC MATANE	39 KM	-	39 KM	-	-	-
LAC GROS RUISSEAU	49 KM	-	-	-	-	-
MONT-BLANC	61 KM	-	-	-	-	-
LAC BEAULIEU	68 KM	-	-	-	-	-
PETIT SAULT	82 KM	-	-	-	-	-
RUISSEAU BASCON*	89 KM	7 KM	-	-	-	-
NYCTALE	100 KM	18 KM	-	-	-	-
CAROUGE	110 KM	28 KM	-	-	-	-
HUARD - LAC THIBAUT	120 KM	38 KM	-	-	-	-
MÉSANGE - PIC DE L'AUBE	125 KM	43 KM	-	-	-	-
PIC-DU-BRÛLÉ*	134 KM	52 KM	-	-	-	-
CASCAPÉDIA	139 KM	57 KM	-	-	-	-
LA PARULINE	149 KM	67 KM	-	25,5 KM	-	-
LA GRANDE CUVE*	160 KM	78 KM	-	15 KM - 36KM	15 KM	-
LA SERPENTINE	163 KM	81 KM	-	11,5 KM	11,5 KM	-
RABOUGRIS*	-	-	-	38 KM	17 KM	-
XALIBU*	-	-	-	-	-	13 KM
VILLAGE UTCC	171 KM	88 KM	-	45 KM	23 KM	26 KM

***Premiers soins et contrôle des passages uniquement.**



Tous les athlètes du **170 km** et du **88 km** qui arriveront entre samedi 21 h et dimanche 7 h, le ravitaillement d'arrivée sera déplacé au quartier général des bénévoles sous le chapiteau. **Le comité organisateur et des bénévoles vous y attendront avec des couvertures pour vous réchauffer, des vivres et une bière pour célébrer votre exploit!**

PARTENAIRE DE NUTRITION OFFICIEL

ULTRA TRAIL®
**CHIC
CHOCS**

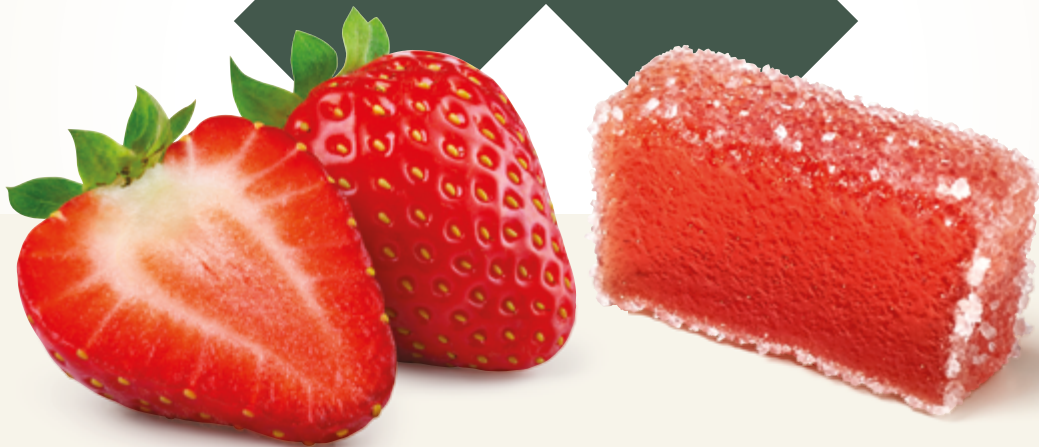
PROFITEZ DE
15 % DE RABAIS*

*Code promo XACT x UTCC 15%
valable jusqu'au 30 août, 2025

UTCC25_XACT

UNE BONNE EXCUSE
POUR MANGER DU SUCRE
PENDANT DES HEURES

WWW.XACTNUTRITION.COM



LE SUCRE QU'IL TE FAUT. LES VRAIS FRUITS QUE TU AIMES.

LE GOÛT QUI
TE POUSSE **PLUS LOIN !**

XACTNUTRITION.COM

POINTS DE SÉCURITÉ

En plus des ravitaillements, des points sécurité sont situés sur le parcours. Ces points de sécurité sont des **points de soutien médical** et non des points de ravitaillement. Ces points sont reliés au Village UTCC par communication radio.

POINTS DE CONTRÔLE

À chacun des ravitaillements et à chacun des points de sécurité, un contrôleur prendra en note votre numéro de dossard et votre temps de passage. Vous avez **la responsabilité de bien vous identifier** afin d'assurer votre sécurité sur le parcours.

CONDITIONS MÉTÉOS

Les conditions météorologiques en montagne peuvent **changer très rapidement** et elles peuvent être très différentes du pied au sommet. En cas de mauvaises conditions météorologiques ou pour toute autre raison affectant la sécurité des coureurs, l'organisation se réserve le droit de mettre fin à l'événement ou de modifier les parcours ou les barrières horaires avant et pendant l'événement.

DISQUALIFICATION

Les responsables et les bénévoles ont **des consignes à respecter**. Ils sont habilités à faire respecter les règles et à signaler un délit au jury de course. Selon la liste suivante, une disqualification pour non-conformité pourrait être immédiatement imposée au coureur :

- » Absence d'un équipement de sécurité obligatoire
- » Refus de montrer son équipement
- » Non-respect de l'environnement (déchets, circulation hors des sentiers, destruction de la nature, etc.)
- » Emprunt d'un raccourci ou d'un autre parcours que celui balisé
- » Altération du marquage et des balises de course
- » Manque de respect délibéré envers l'organisation, les bénévoles ou les autres coureurs
- » Non-assistance délibérée à une personne en difficulté
- » Aide externe en dehors des zones désignées
- » Tricherie (ex. : l'utilisation d'un moyen de transport, le partage de dossard, etc.)
- » Dossard non visible ou emplacement incorrect (après plusieurs avertissements)
- » Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un bénévole, d'un officiel de course, d'un médecin ou d'un ambulancier

Une disqualification signifie que le concurrent est retiré immédiatement de la course et ne sera pas autorisé à continuer sur le sentier. Toute autre violation des règles sera soumise à une sanction décidée par le jury de la course.

PARCOURS ALTERNATIF

L'UTCC se déroulant sur le territoire protégé de l'habitat du caribou, une espèce vulnérable, le parcours de l'épreuve pourrait être modifié en cas de fermeture de secteur dû à la présence d'individus sur le sentier.

PREMIER AU SOMMET

**LE PARC NATIONAL DE LA GASPÉSIE
OFFRE LA PLUS BELLE
« SALLE D'ENTRAÎNEMENT »
À CIEL OUVERT DU QUÉBEC!**

Découvrez-y une panoplie de sentiers
pour tous les styles de coureurs.

Photo : Steve Deschênes



Procurez-vous dès
maintenant vos droits
d'accès quotidien



Consultez la
carte des
sentiers

 **Sépaq**
Parc national
de la Gaspésie

GUIDE DES BONNES PRATIQUES EN CAS DE RENCONTRES AVEC LA FAUNE

Quel est l'état de la population des caribous de la Gaspésie ?

La population de caribous de la Gaspésie est passée de 700 à 1500 individus au début des années 1950 à environ 30 individus en 2021. **Les deux principales causes de son déclin sont associées au rajeunissement des forêts résineuses matures et aux prédateurs qui en bénéficient.**

Pourquoi est-ce important d'adapter ses comportements en montagne pour contribuer à la conservation du caribou de la Gaspésie ?

Le caribou est ce qu'on appelle une espèce-parapluie, c'est-à-dire dont les exigences pour l'habitat sont telles qu'en assurant sa protection, **on assure également la sauvegarde des espèces qui partagent le même écosystème.**

Pourquoi est-ce que la cohabitation de la randonnée/course de montagne et du caribou est un défi de conservation ?

La pratique de la randonnée et course en sentiers, dans les habitats où les caribous se nourrissent, ruminent, élèvent les jeunes ou se reposent, **peut surprendre et déranger les animaux qui se déplacent alors vers d'autres habitats.** Ces habitats secondaires peuvent s'avérer sous-optimaux pour les caribous : moindre quantité de nourriture, moindre protection contre les intempéries.

De plus, ces déplacements conduisent à des dépenses énergétiques non essentielles pour les animaux et le temps qu'ils passent à se déplacer, les caribous ne le passent pas à se nourrir ou se reposer.

Aussi, **les déplacements augmentent le risque de rencontre avec les prédateurs.**

POUR UNE COHABITATION HARMONIEUSE ET DURABLE AVEC LE CARIBOU DE LA GASPÉSIE ET LES AUTRES ESPÈCES MENACÉES OU VULNÉRABLES.

Finalement, bien que chaque individu réagisse différemment, la présence humaine peut **induire un stress et une hypervigilance** ayant de multiples effets négatifs sur le métabolisme : troubles neurologiques, reproducteurs, perte d'appétit, retard de croissance...

Ce n'est pas la pratique de la randonnée ou course en soit qui provoque le déclin de la population de caribous, mais **elle s'ajoute aux autres causes de déclin de l'espèce** (coupes forestières, prédation).

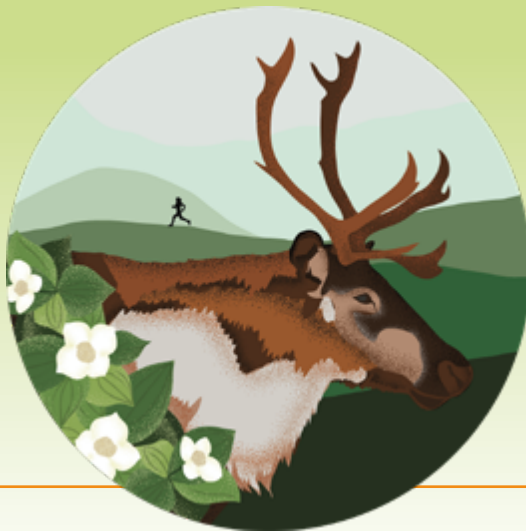
Toutes les sources de dérangement se cumulent alors et réduisent la qualité de l'habitat des caribous. Des efforts pour réduire chacune de ces sources sont donc essentiels et l'affaire de tous; chacun à notre niveau.

Tous ensemble, en adaptant nos comportements aux avis en vigueur, nous pouvons contribuer à la sauvegarde de cette espèce emblématique de la région.

Les activités récréatives sont-elles seules à mettre en œuvre des mesures d'atténuation et des efforts de conservation pour réduire les impacts sur le caribou de la Gaspésie ?

Non. Par exemple, des mesures sont imposées à l'industrie forestière depuis 2019, notamment par **l'interdiction d'effectuer des récoltes dans les zones d'habitats essentiels** du caribou ainsi qu'une **zone tampon** entourant celle-ci couvrant au total plus de 2056 km².

POUR PLUS
D'INFORMATION
CLIQUEZ ICI!



QUEL EST LE COMPORTEMENT À ADOPTER POUR RÉDUIRE LE DÉRANGEMENT DU CARIBOU DE LA GASPÉSIE ?

- » Planifiez vos randonnées en vous informant des avis en vigueur et **évitez les secteurs où la présence de caribous est rapportée;**
- » Sortir en **petits groupes** (< 10 personnes);
- » Advenant la rencontre de caribous :
 1. **Restez à une distance respectable** des caribous ou autres espèces fauniques (au moins 500 m) afin de prévenir les changements dans leurs comportements (ce sont des animaux sauvages et leur réaction est imprévisible !);
 2. **Reculez et changez de trajectoire/sentier;**
 3. Lors de vos observations de la faune, **usez de discrétion** et **divisez votre groupe en sous-groupes** plus petits (3-4 pers.) pour minimiser vos impacts;
 4. **Gardez le silence;**
 5. **Ne jamais essayez d'approcher ou nourrir les animaux;**
 6. **Rapportez tous vos déchets** (incluant les déchets organiques, les animaux boréaux ne mangent pas de bananes !)
- » Après votre sortie, si vous avez observé un caribou, **rapportez l'information dans le formulaire d'observation** du MELCCFP disponible sur internet et par le biais des codes QR présents sur les panneaux de sensibilisation caribous.

AVERTISSEMENT

Ce guide des bonnes pratiques en montagne se veut un **outil** prenant en considération et voulant **aller dans le même sens que les politiques, les plans d'action et les lois** en place en lien avec **le rétablissement** du caribou de la Gaspésie.

Il ne remplace en aucun cas les 3 mesures légales déjà mises en place par les gouvernements provincial ou fédéral en lien avec cette espèce.

Admirez la beauté des paysages!

Soyez attentif aux avis en vigueur : les caribous habitent ces montagnes!



Québec 

Merci de participer aux efforts de protection du caribou lors de la pratique de votre activité estivale préférée.

Vous contribuez à sa conservation :

- En diminuant son dérangement;
- En réduisant son niveau de stress;
- En lui permettant de combler ses besoins alimentaires;
- En lui assurant un environnement sécuritaire, loin des prédateurs;
- En permettant aux femelles gestantes et aux faons d'économiser leur énergie.

*Environnement,
Lutte contre
les changements
climatiques,
Faune et Parcs*

Québec 

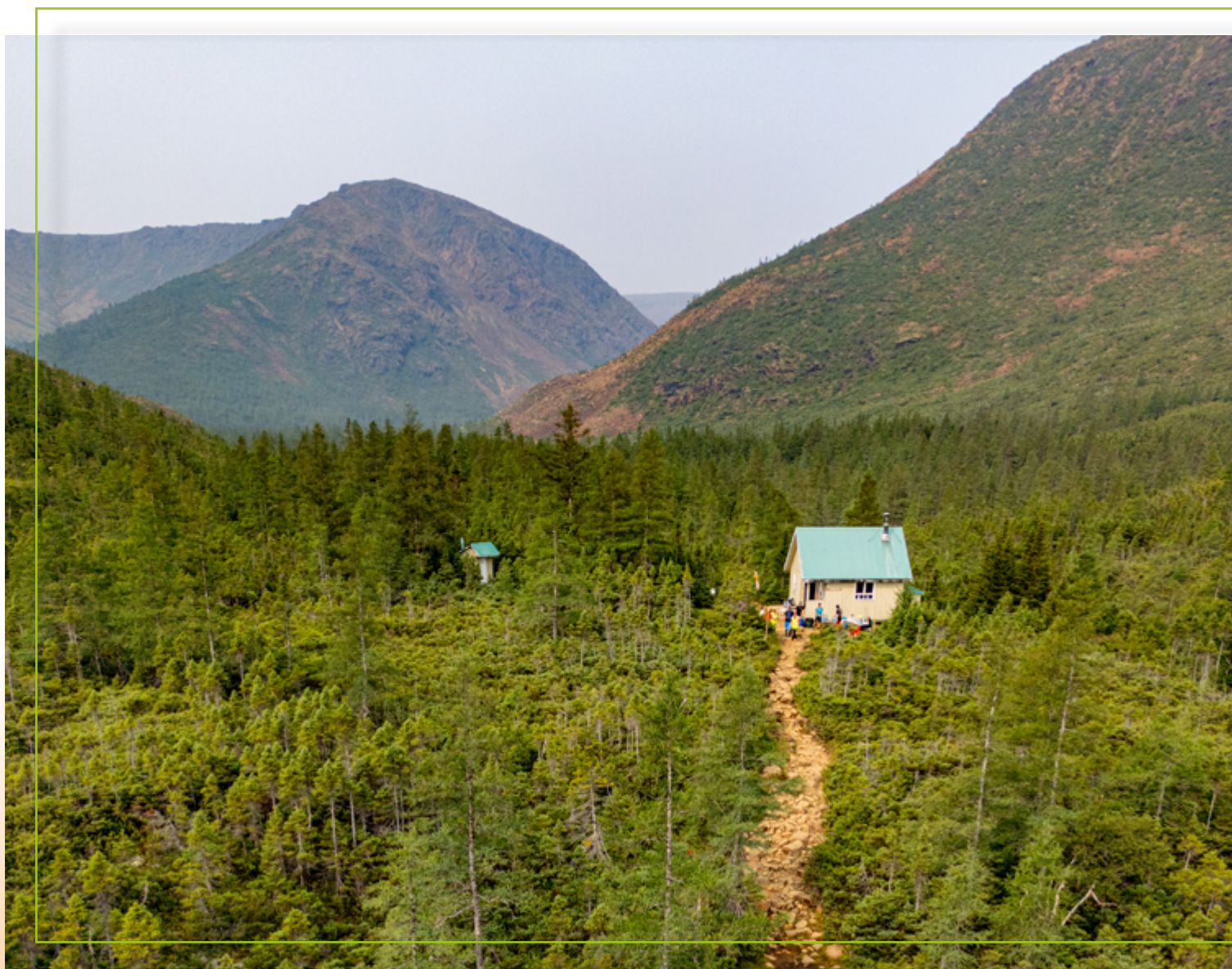
TROC TON STOCK

En collaboration avec **RECYC-QUÉBEC**, nous vous invitons à participer à notre table de troc.

Apportez vos équipements de course en sentier dont vous ne vous servez plus et qui sont toujours en bon état et faites du troc avec celui des autres !

RECYC-QUÉBEC
Québec 

**CONTINUONS TOUS ENSEMBLE
À FAIRE DES *PETITS GESTES*
POUR *L'ENVIRONNEMENT*
AFIN DE POUVOIR POURSUIVRE
LA PRATIQUE DE NOTRE SPORT
DANS LES MONTAGNES.**



L'aventure a commencé quelque part sur le bord du Fleuve. Quelque part où la déshydratation sert à réduire le gaspillage alimentaire. Quelque part où les repas sont pensés pour le corps humain et pour la planète.

Faites le plein de repas Dunord pour votre quelque part sur dunord.club.

Rabais exclusif de 20% avec le code **quelquepart**



VENDREDI 15 AOÛT

9 h	Ouverture du Village UTCC
	Ouverture des kiosques d'enregistrements
10 h 45	Embarquement navette 170 km
11 h	Départ navette 170 km
11 h 55	Consigne de départs 39 km
12 h	DÉPART 39 KM
13 h 55	Consigne de départs 170 km
14 h	DÉPART 170 KM
18 h 45	PODIUM 39 KM
21 h	Fermeture des kiosques d'enregistrement

SAMEDI 16 AOÛT

4 h 30	Ouverture du Village UTCC
4 h 15	Embarquement navette 88 km
4 h 30	Départ navette 88 km
5 h 55	Consignes départ 45 km
6 h	DÉPART 45 KM
6 h 55	Consignes départ 88 km
7 h	DÉPART 88 KM
7 h 55	Consignes départ 23 km
8 h	DÉPART 23 KM
10 h	Ouverture des kiosques d'enregistrements
14 h 30	PODIUM 23 KM
15 h	PODIUM 45 KM
16 h	Fermeture des kiosques d'enregistrements
21 h	Déplacement du ravitaillement d'arrivée sous le chapiteau

HORAIRE

DIMANCHE 17 AOÛT

6 h	Ouverture du Village
6 h 55	Consignes départ 26 km
7 h	DÉPART 26 KM
7 h	Ouverture des kiosques d'enregistrements
8 h	Fermeture des kiosques d'enregistrements
8 h 55	Consignes départ 4 km
9 h	DÉPART 4 KM
9 h	Départ navette #1 10km
9 h 30	Départ navette #2 10km
9 h 55	Consignes départ 10 km
10 h	DÉPART 10 KM
10 h 30	PODIUM 4 KM
12 h	PODIUM 10 KM
12 h 15	PODIUM 26 KM
12 h 30	PODIUM 88 KM
12 h 45	PODIUM 170 KM
17 h	Fermeture du village UTCC

**L'horaire de remise des médailles
sujet aux changements
selon l'arrivée des participants.**



CHRONOMETREUR OFFICIEL DE
ULTRA TRAIL CHIC CHOCS



COROS APEX 2 Pro
CAPTEUR de FC

ca.coros.com



POUR CONSULTER LES RÉSULTATS DE LA COURSE, C'EST ICI

Les résultats seront mis en ligne
**dès que le dernier athlète de l'épreuve
franchira la ligne d'arrivée.**

Du à l'absence de réseau dans les monts
Chic-Chocs, **il ne sera pas possible de suivre en
temps réel la progression des athlètes.**

Une vraie aventure dans la beauté sauvage quoi !

SERVICE DE NAVETTE

Les navettes sont réservées aux athlètes détenteurs d'un dossard pour le 170 km, 88 km ou 10 km.

Les places étant limitées, les accompagnateurs ne seront pas autorisés à bord.

170 KM

POINT DE RENCONTRE	Village UTCC
EMBARQUEMENT	Vendredi 10 h 45
DÉPART	Vendredi 11 h

88 KM

POINT DE RENCONTRE	Village UTCC
EMBARQUEMENT	Samedi 4 h 15
DÉPART	Samedi 4 h 30

39 KM

Des navettes seront disponibles pour le retour entre le Lac Matane et l'Accueil John.



Les athlètes du 10 km recevront un courriel quelques jours avant l'événement afin de connaître quelle navette leur a été assignée (#1 ou #2).

10 KM

POINT DE RENCONTRE	Centre de découvertes et de services (SÉPAQ)
EMBARQUEMENT NAVETTE #1	Dimanche 8 h 45
DÉPART NAVETTE #1	Dimanche 9 h
EMBARQUEMENT NAVETTE #2	Dimanche 9 h 15
DÉPART NAVETTE #2	Dimanche 9 h 30



Réserve faunique de Matane

Le chemin de la récompense

Arpentez le SIA-Québec sur plus de 100 km
ou choisissez parmi la douzaine de segments
du GR® A1 à la grandeur de la réserve.
Venez pour le défi. Restez par pur plaisir.

- Sentiers pour tous les niveaux
- Hébergement en camping et en chalet
- Sports de pagaie, pêche et autres activités

Photo : Mathieu Dupuis

 **Sépaq**
nature humaine

 **SENTIER NATIONAL**
Randonnée



**Que l'esprit des montagnes
des Chics-Chocs
vous accompagnent et vous protègent
dans votre traversée de
la Réserve faunique de Matane.
Bonne course et surtout,
beaucoup de plaisir !
Bienvenue à vous tous !**

VILLAGE PLAN DE STATIONNEMENT

- » Vous devez **STATIONNER** votre véhicule sur **LA ROUTE 14**.
- » SVP, ne laissez pas votre véhicule au Centre de découverte et de services.
- » **AUCUN VÉHICULE NE SERA ADMIS AU VILLAGE UTCC.**
- » Veuillez stationner vos véhicules du **CÔTÉ NORD** de la route, c'est-à-dire du **CÔTÉ OPPOSÉ AU VILLAGE UTCC**.
AUCUN VÉHICULE permis **ENTRE LES 2 ENTRÉES DU SITE**, cet espace est réservé pour les véhicules d'urgence.

IL EST INTERDIT DE SE STATIONNER EN BORDURE DE LA ROUTE 299.



FIER COMMANDITAIRE DE CET ÉVÉNEMENT



**»»»»» LE BON CÔTÉ DE LA BIÈRE
À SAINTE-ANNE-DES-MONTS »»»»»**



**SANTÉ!
À TOUS LES COUREURS**



L'ÉQUIPE DU DÉVELOPPEMENT
ÉCONOMIQUE DE LA
MRC DE LA HAUTE-GASPÉSIE
EST LÀ POUR VOUS GUIDER !

Elle joue un rôle essentiel dans
toutes les phases de démarrage,
d'implantation, de consolidation,
de croissance et de financement
des entreprises /organismes.

*Prenez rendez-vous
avec notre équipe et
laissez-nous vous aider.*

Choc
ÉVÉNEMENTS

ULTRA
TRAIL

CHIC CHOCs



haute-gaspesie.com



vacanceshaute-gaspesie.com

ANNEXE

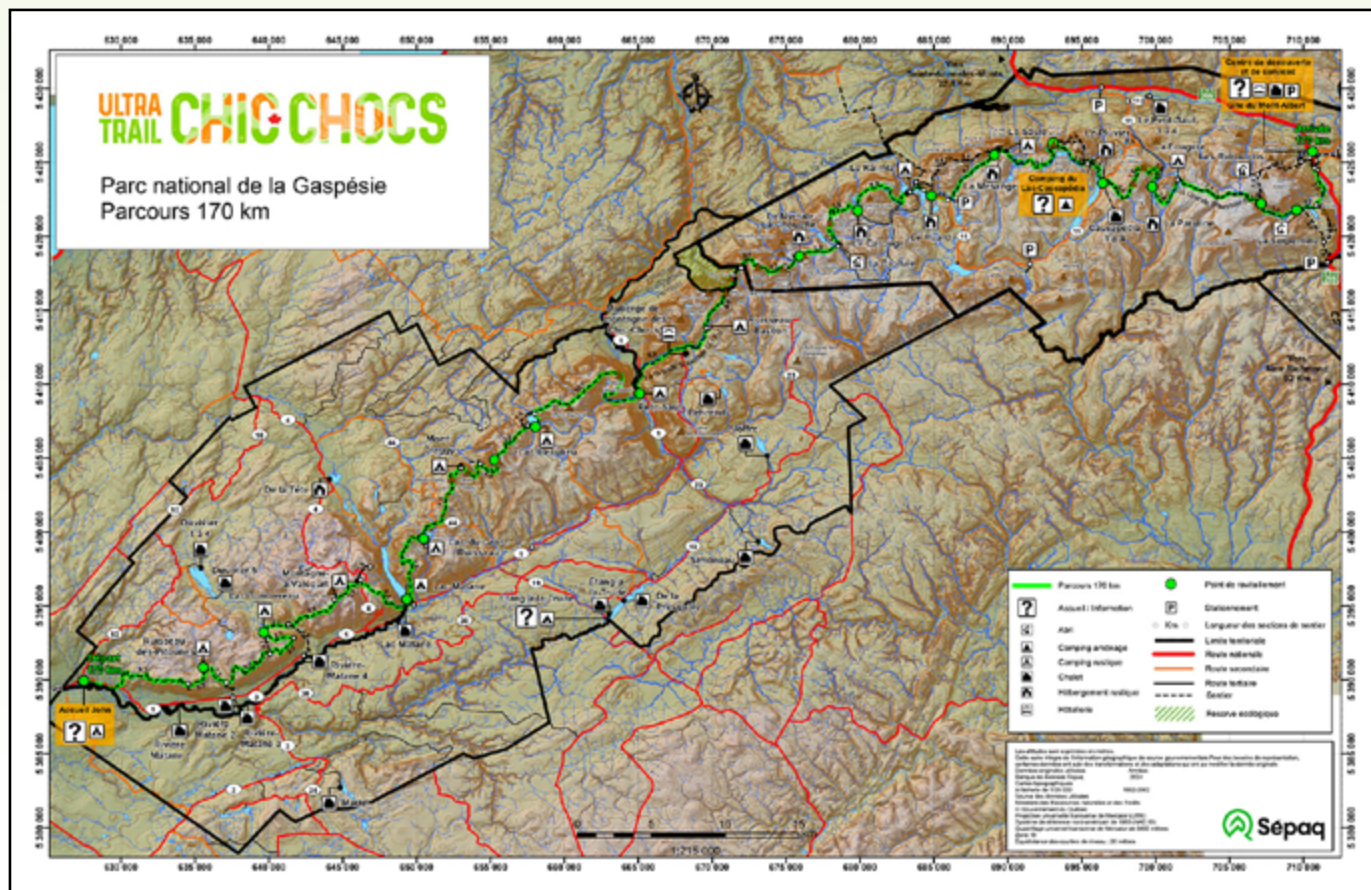
CARTE DES PARCOURS



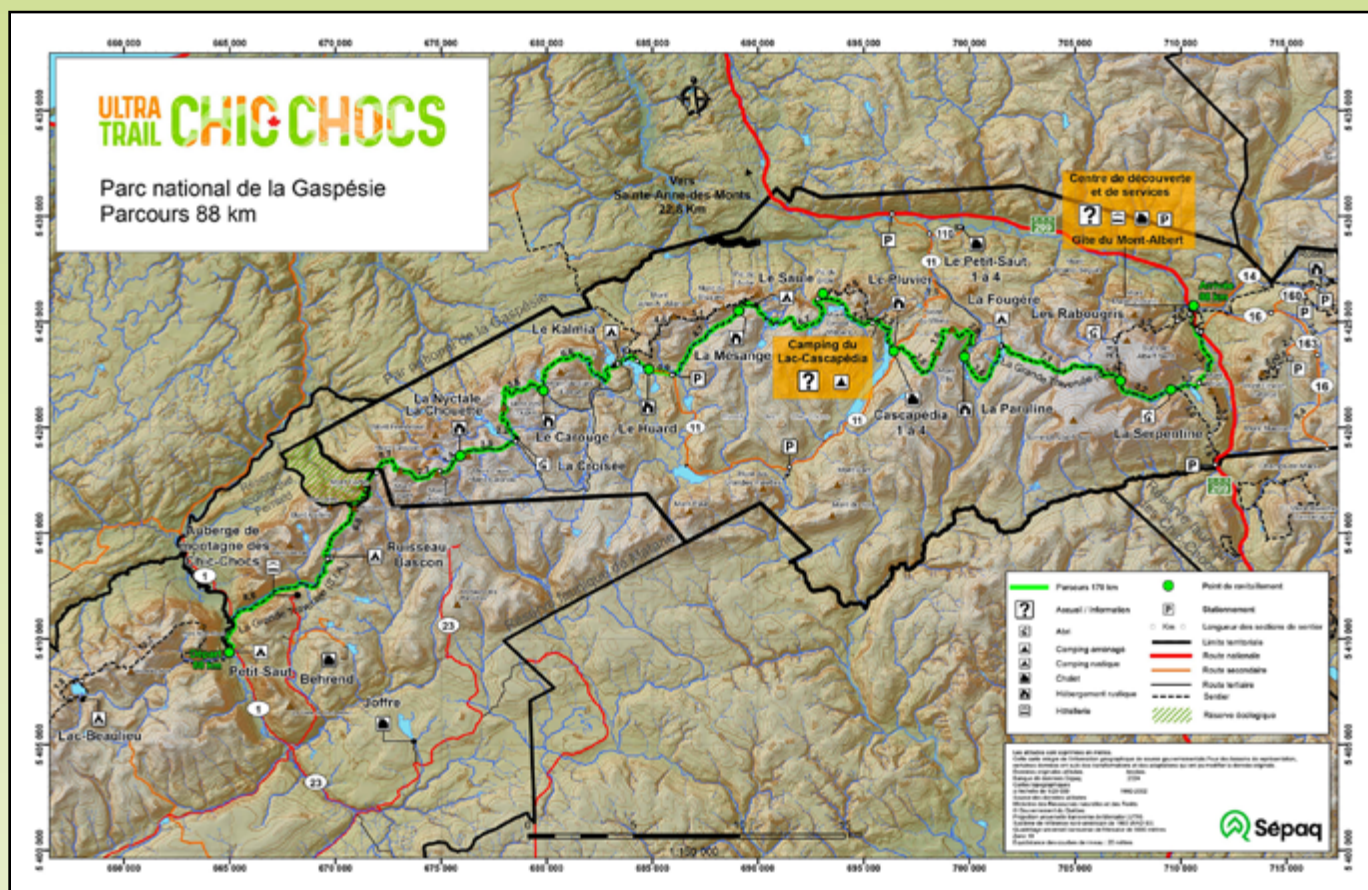
Téléchargez l'application Avenza pour visualiser les cartes des différents parcours.
Les cartes peuvent être importées dans l'application à partir du lien suivant :

<https://drive.google.com/drive/folders/1U5PpmNfdX2CEm01bxHJRbWEZUy8bAZJ4>

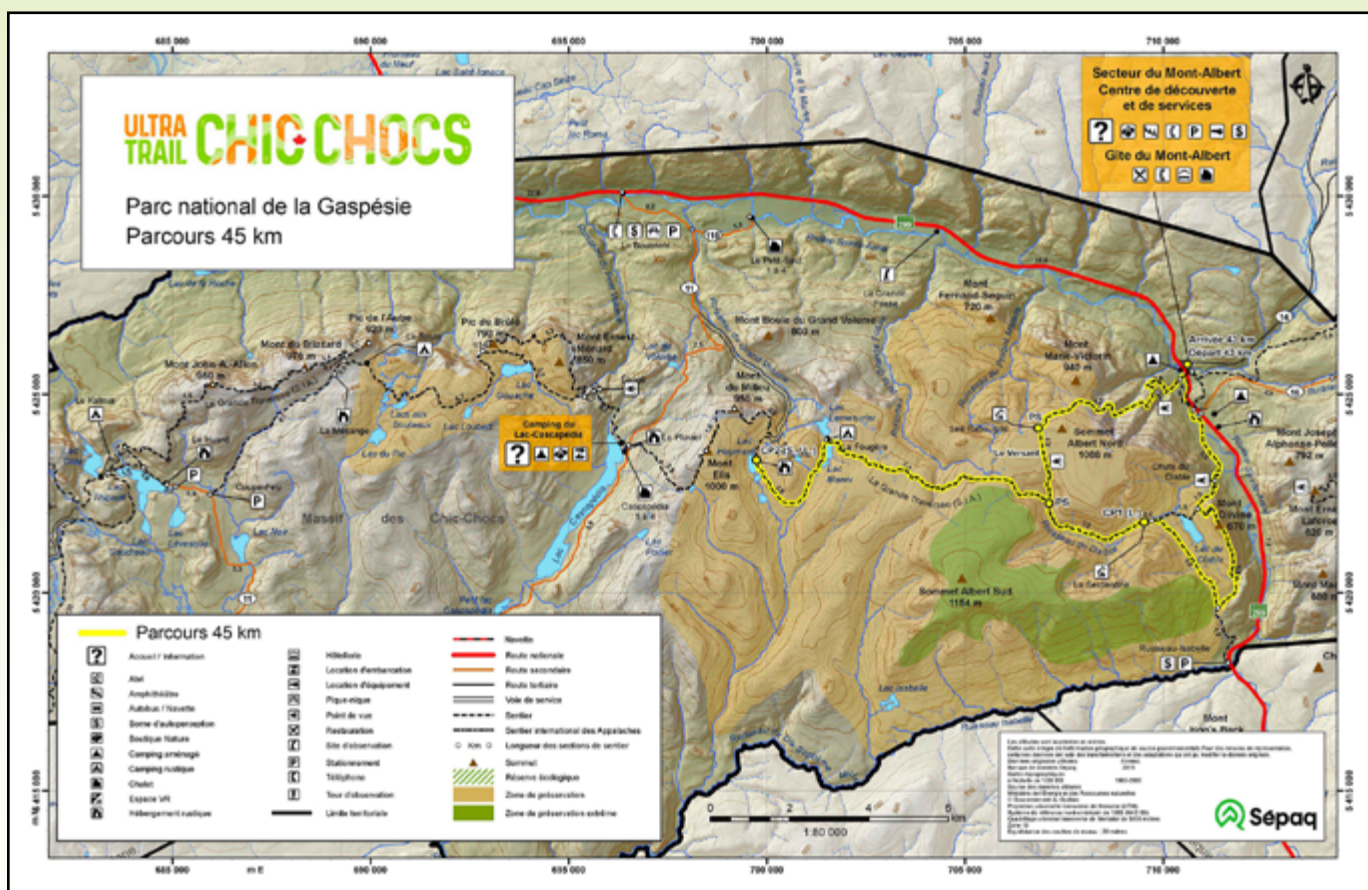
PARCOURS 170 KM



PARCOURS 88 KM



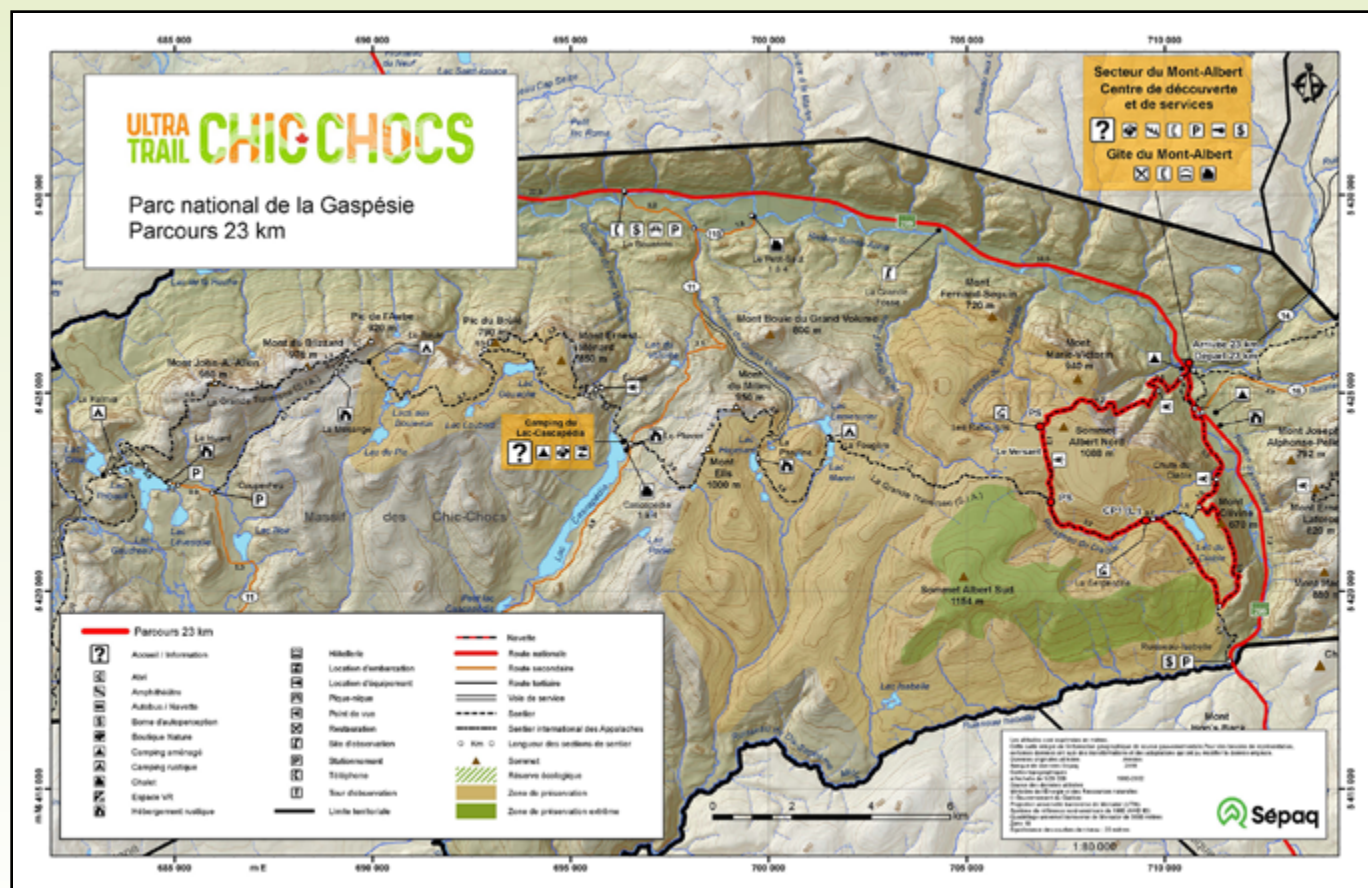
PARCOURS 45 KM



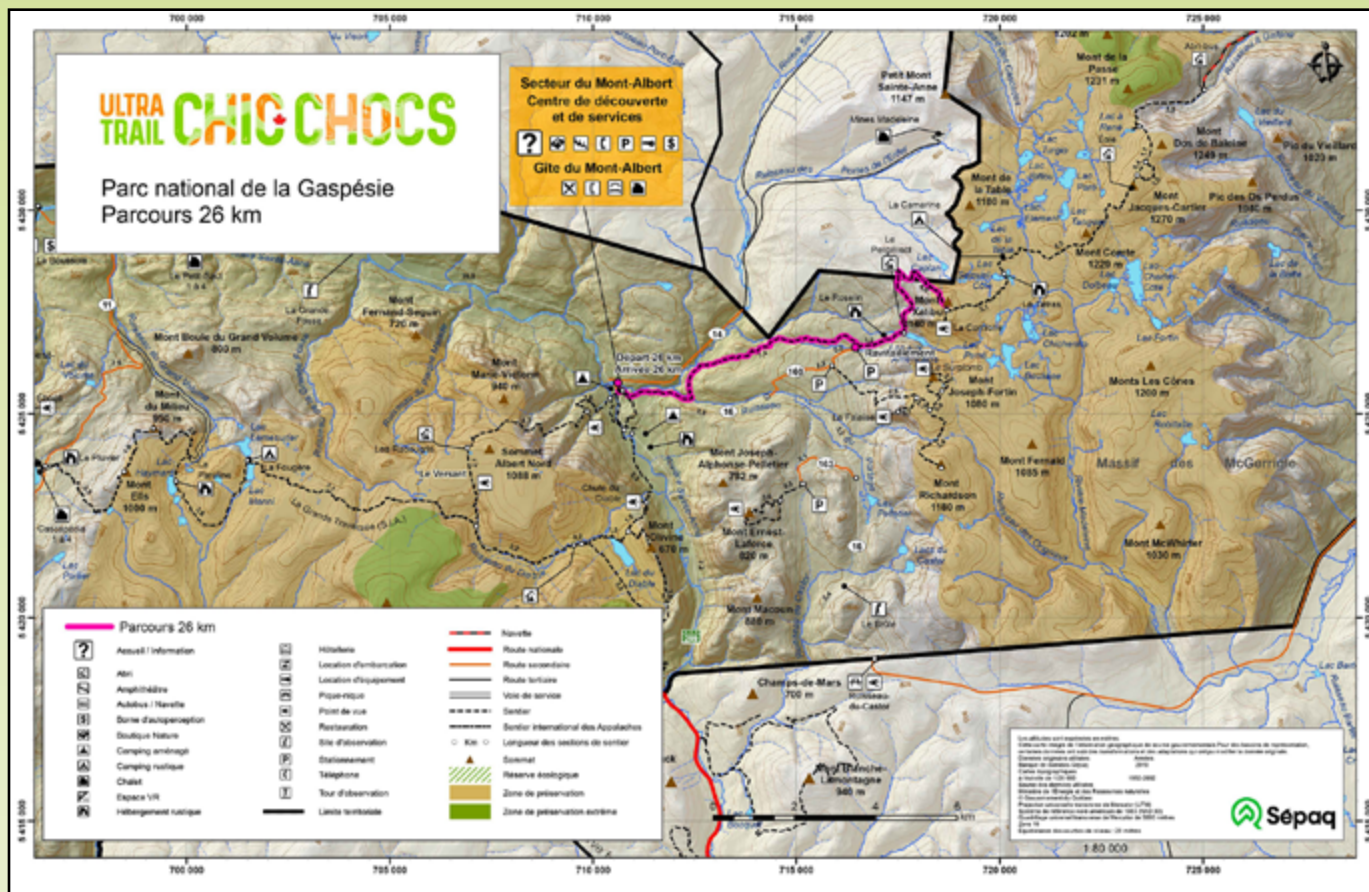
PARCOURS 39 KM



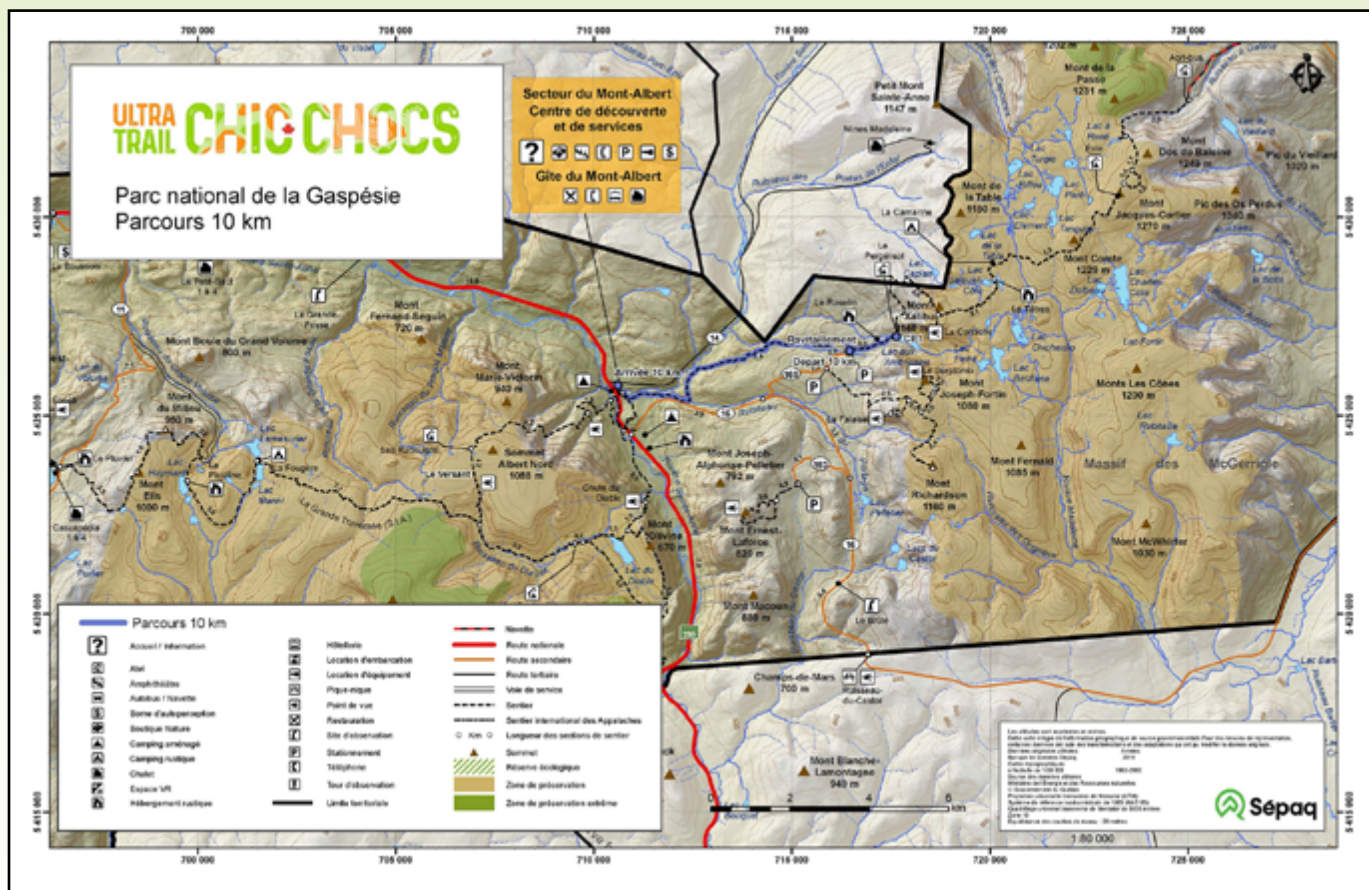
PARCOURS 23 KM



PARCOURS 26 KM



PARCOURS 10 KM



PARCOURS 4 KM

