



CALENDRIER
DES COURSES
2024

www.coupeautocarjeannois.com



ASSOCIATION RÉGIONALE DE
COURSE SUR ROUTE
DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



418-662-6145

1-888-668-2998

AVIS IMPORTANT

Les informations contenues dans ce document sont sujettes à changement.

Vérifiez si des modifications ont été apportées en consultant régulièrement notre site Internet officiel www.coupeautocarjeannois.com

Les inscriptions en ligne, pour la plupart, se termineront la veille avant la tenue de la course vers 20h.

Afin d'aider les organisateurs à planifier avec justesse les besoins en nourriture et autres items, nous vous demandons de bien vous inscrire en ligne un peu en avance et ne pas attendre à la dernière minute.

TARIFICATION

Distance	Admissibilité	Coût course (Internet)	Coût course (sur place)
1 km	Né en 2011 ou après	5 \$	10 \$
3 km	Né en 2007 ou après	5 \$	10 \$
5 km ou +	Né en 2012 ou avant	25 \$	35 \$
1 km ou +	Né en 2006 ou avant	25 \$	35 \$

IMPORTANT

Ajoutez 5 \$ pour l'acquisition (ou le remplacement) du dossard permanent pour tous les âges.

La méthode d'inscription en ligne varie selon que vous soyez :

- 1) Membre : (le numéro de membre n'est pas celui du dossard)
 - Si vous possédez un dossard permanent de la saison en cours, indiquez son numéro dans la case appropriée.
Le dossard des Pichous n'est pas un dossard permanent.
 - Si vous n'avez pas encore de dossard permanent pour la saison en cours, vous devrez cocher la case appropriée sur le formulaire en ligne afin que le paiement de 5 \$ s'ajoute à la facture en ligne.
- 2) Non membre :
 - Dès que vous vous inscrivez en tant que non membre, les frais de dossard permanent vous sont automatiquement facturés.

* Les coureurs non admissibles aux courses de 1 à 3 km paieront le prix le plus élevé affiché.

- ** Le coût du dossard permanent, au montant de 5 \$ est en sus du coût de l'inscription et est payable en cochant la case appropriée lors de votre inscription en ligne ou sur place si vous l'avez omis. Un dossard permanent, identifié au circuit 2024, obtenu à l'une ou l'autre des courses identifiées DP, pourra servir aux courses subséquentes dûment identifiées pour son acquisition et son usage. Le coût d'un dossard non permanent est inclus dans le prix de la course.

*** Courses comptant pour la Coupe Autocar Jeannois**

Pour figurer au classement de la **Coupe Autocar Jeannois 2024**, il faudra avoir réussi un minimum de 5 courses de 5 km ou plus. Si vous en courez plus de 5, seuls vos 5 meilleurs résultats seront retenus pour l'évaluation de votre performance.

Cette année, les points bonis sont remplacés par des billets de tirage pour une somme d'environ 500 \$ tirée à la fin de la saison. L'attribution des billets se fera selon le barème suivant :

Courses supplémentaires	Nombre de billets
6e à 10e	2 par course
11e à 15e	3 par course
16e à 20e	4 par courses
Toutes les courses	5 billets supplémentaires

Résultats des courses

Les résultats des courses se retrouveront dès que disponibles sur le site Internet de la Coupe Autocar Jeannois à l'adresse : **www.coupeautocarjeannois.com**

Vous pourrez les visualiser à l'écran. Pour toute erreur, contactez, le plus rapidement possible, monsieur Pierre Bergeron à **pichous@me.com** ou au (418) 548-8221.

Plaintes et suggestions

Si vous avez des plaintes ou des suggestions à formuler, envoyez un courriel à Mario Boily, président :

mboily@videotron.ca

Pré-inscriptions sur Internet
pour toutes les courses officielles de la Coupe
Autocar Jeannois 2024

www.inscriptioncoupeautocarjeannois.com

**Compilation des courses
de 1 à 3 km**

La compilation des résultats des courses de 1 et 3 km sera réalisée en parallèle de la **Coupe Autocar Jeannois 2024** pour les jeunes participants réguliers. Les points sont accordés selon le rang (1er -> 5, 2e -> 4, etc.). Tous les jeunes qui termineront leur course mériteront au moins 1 point.

Une plaquette sera aussi remise à celui ou à celle qui aura participé à toutes les courses prévues au calendrier, soit 17 courses.

Les courses scolaires de 0,5 km à 3 km, dont celles de la Petite Randonnée Interphysio et de la Course de la Relève, ne seront pas homologuées pour le championnat des jeunes.

® CHASSE AUX RECORDS

Des bourses spéciales seront remises aux personnes qui établiront de nouveaux records de parcours tant féminin que masculin dans quelques-unes des épreuves (notées ®) des 20 courses officielles de la **Coupe Autocar Jeannois 2024**.

DISTANCES

BOURSES

1 km	25 \$
3 km	25 \$
5 km	50 \$
10 km ou plus	100 \$

Catégories de la Coupe Autocar Jeannois 2024

Hommes	Naissance	Âges	Femmes
L	1930-1934	90 à 94 ans	LL
K	1935-1939	85 à 89 ans	KK
J	1940-1944	80 à 84 ans	JJ
I	1945-1949	75 à 79 ans	II
H	1950-1954	70 à 74 ans	HH
G	1955-1959	65 à 69 ans	GG
F	1960-1964	60 à 64 ans	FF
E	1965-1974	50 à 59 ans	EE
D	1975-1984	40 à 49 ans	DD
C	1985-1994	30 à 39 ans	CC
B	1995-2004	20 à 29 ans	BB
A	2005 et +	19 ans et -	AA

Écouteurs interdits **Règlement de sécurité**

Afin d'assurer la sécurité de tous, il est interdit de porter des écouteurs, et cela, pour toutes les épreuves liées à la Coupe Autocar Jeannois. En cas d'accident ou de litige lié au non respect de ce règlement, seul le participant fautif sera tenu responsable de la situation résultante.

Code d'éthique

- ➔ Respectez les bénévoles en geste et en parole et également par écrit
- ➔ Placez votre dossard bien en vue à l'avant et respectez le commanditaire en évitant de le plier ou le découper
- ➔ Par respect pour les autres, ne courez pas torse nu, portez un vêtement de corps

Chronométrage des courses

Les courses présentant le logo de Chrono-Saguenay  sont chronométrées à l'aide d'un système de puces électroniques. Les autres courses font appel à un système de chronométrage manuel à l'aide de chronomètres digitaux Seiko.

Course d'intégration en duo



En collaboration avec le CIUSSS Saguenay-Lac St-Jean et le Fonds de dotation Santé Jonquière, certaines courses permettront à des personnes à mobilité réduite de s'intégrer aux activités de la Coupe Autocar Jeannois 2024. Un fauteuil Kartus MKII nous sera prêté par le CRDP Le Parcours de Jonquière. Pour information, contactez Mme France Potvin du CRDP de Jonquière par téléphone au 418-695-7700 poste 2862 ou par courriel à france.potvin.chj@sss.gov.qc.ca pour vous assurer de leur disponibilité. Voici la liste des courses où les fauteuils devraient être en disponibilité et dont le parcours en permet une utilisation sécuritaire :

- La Dupont Auto d'Alma
- La Jakours
- La Course de la Relève
- Le Défi À Pied Levé
- La Uitshau
- La Gédéon
- Le Tour du Lac Labrecque
- La Course de la Traversée
- La Petite Patte Jeannoise
- La Métro Alma

Continuité en 2024

Les pousseurs se verront accorder la gratuité pour leur participation. Si vous êtes intéressé à aider à pousser, nous vous invitons à communiquer avec Mme France Potvin.



Hippocampe



Kartus MKII

LA RENÉ COUTURE DE SAINT-BRUNO

1

33^e édition

DP

Le samedi 24 février 2024

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
10h	Course	1 & 3 [®] km
* 10h30	Course	5 & 10 km

INSCRIPTION :

Sur place : Entre 8h30 et 10h25, Aréna de Saint-Bruno
563, rue St-Alphonse, Saint-Bruno G0W 2L0

RESPONSABLE :

Luc Simard (C:418-668-4144)

Courriel : lucsimard56@yahoo.fr

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

Site Internet : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

LA STATION

2

9^e édition

DP

Le samedi 2 mars 2024

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
10h	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 10h30	Course	5 [®] & 10 [®] km

INSCRIPTION :

Sur place : Entre 8h et 10h25, Carré des loisirs
21, rue Deschênes, Hébertville-Station G0W 1T0

RESPONSABLE :

Marlène Payette ((C: 418-668-4057)

Courriel : marlene.payette@icloud.com

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

LE 15 KM DES PICHOUS

56^e édition

Le samedi 9 mars 2024

3

DÉPART	ALLURE	DISTANCE	Pré-inscription Internet jusqu'au 15 janvier 2024	Pré-inscription Internet du 16 janvier au 1 mars 2024	COÛT (sur place)
11h	Marche	15 km	25 \$ + Tx	35 \$+ Tx	40 \$ + Tx
* 12h	Course	15 [®] km	40 \$+ Tx	60 \$+ Tx	75 \$ + Tx (accommodations exceptionnelles des coureurs de l'extérieur)

Course de la Coupe Québec Viens Courir

Course sanctionnée FQA Argent



Horaire des cueillettes de dossards

Date	Heures	Lieu
Mercredi 6 au vendredi 18 mars 2024	de 10h à 18h	Rocoto Toyota, 1540, boul. du Royaume Ouest, Chicoutimi G7H 5B1
Vendredi 8 mars 2024	de 19h à 21h	Cité St-François, 3507, Boul. Saint-François, Jonquière G7X 2W5
Samedi 9 mars 2024	de 8h30 à 11h	Cité St-François, 3507, Boul. Saint-François, Jonquière G7X 2W5

Aucune inscription sur place pour les coureurs (sauf exceptions).

INSCRIPTION :

Pré-inscription sur Internet jusqu'au vendredi 1 mars 2024 à 23h00 : www.inscriptionenligne.ca/pichous

Sur place : Entre 8h et 11h, La Cité St-François 3507, boul. Saint-François, Jonquière G7X 2W5

RESPONSABLE :

Lina Tremblay (R:418-548-1881 poste 120)

Courriel : 15kmdespichous@gmail.com

Site Internet : www.pichous.com

LES COURAILLEUX

11^e édition

Le samedi 23 mars 2024

4

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
10h	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 10h30	Course	5 [®] & 10 [®] km

INSCRIPTION :

Sur place : Entre 9h et 10h, École Curé-Hébert
250, rue Turgeon, Hébertville G8N 1S1

RESPONSABLES :

Lydia Boulianne Levesque (T:418-344-344-1302 poste 3206)
Courriel : coordination@ville.hebertville.qc.ca
Bruno Pellegrinuzzi (R:418-668-8390)
Courriel : brpello@hotmail.com
Site Internet : www.hebertville.qc.ca

LA SAINT-NAZAIRE PROCO

19^e édition

Le samedi 20 avril 2024

5

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
10h	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 10h30	Course	5 [®] & 10 [®] km

Des douches seront disponibles à l'aréna Proco de Saint-Nazaire.

INSCRIPTION :

Sur place : Entre 8h30 et 10h25, Salle le Rondin
176, 1^{re} Avenue, Saint-Nazaire G0W 2V0

RESPONSABLE :

Jacques Tremblay (418-668-5310)
Courriel : tremblay.jack@cgocable.ca
Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma
Facebook : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

LA DUPONT AUTO D'ALMA

39^e édition

Le dimanche 12 mai 2024

6

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
10h	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 10h30	Course	5 [®] & 15 [®] km

Douches disponibles au Centre Mario Tremblay d'Alma

INSCRIPTION :



Sur place : Entre 9h et 10h25, Dam-en-terre, Salle Champlain, 1385, Chemin de la Marina, Alma G8B 5W1

RESPONSABLE :

Éric Guay (819-943-4990)

Courriel : eric.guay@usherbrooke.ca

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

CONSEIL EXÉCUTIF 2024

Président	Mario Boily	418-543-1215 mboily@videotron.ca
Secrétaire Publiciste	Marlène Payette	418-668-4057 marlene.payette@icloud.com
Trésorier Statisticien	André Rancourt	418-678-2598 arancourt@videotron.ca
Communications Statisticien	Pierre Bergeron	418-548-8221 pichous@me.com
Directeurs	Jacques Tremblay	418-668-5310 tremblay.jack@cgocable.ca

LA JAKOURS

31^e édition

Le mardi 21 mai 2024

7

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
18h30	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 19h	Course	5 [®] & 10 [®] km
19h	Marche	5 km

L'inscription pour la marche est au coût de 15 \$ sur Internet et de 25 \$ sur place.

Course sanctionnée FQA Bronze



INSCRIPTION :

Sur place : Entre 17h et 18h15, École Secondaire Kénogami
1954, rue des Étudiants, Jonquière G7X 4B1



RESPONSABLE :

Richard Gaudreault (C:418-818-3236)

Courriel : rgaudreault4@gmail.com

Club organisateur : Club Jakours Saguenay

Pré-inscriptions sur Internet

pour toutes les courses officielles de
la Coupe Autocar Jeannois 2024

www.inscriptioncoupeautocarjeannois.com

LA COURSE DE LA RELÈVE

8

20^e édition

Le mardi 28 mai 2024

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE	COÛT (Internet/École)	COÛT (sur place)
17h00	Course Maternelle à 2 ^e année	500 m	5 \$	5 \$
17h30	Course 3 ^e et 4 ^e année	800 m	5 \$	5 \$
18h	Course 5 ^e et 6 ^e année	1,5 km	*** 5 \$/25 \$	*** 5 \$/35 \$
18h30	Course secondaire	3 km	*** 5 \$/25 \$	*** 5 \$/35 \$
18h30	Marche Sécuri- Coeur	3 km	N/A	5 \$
* 19h15	Course	5 [®] km	25 \$	35 \$

Course scolaire favorisant la participation des jeunes de la maternelle jusqu'à la fin du secondaire. Le jeune y participant représentera son école et courra contre les jeunes de son année scolaire. Les jeunes s'inscrivent idéalement via les écoles ou, en dernier recours, en communiquant avec les organisateurs. Aucune inscription en ligne pour la marche; seulement sur place (5 \$). Ne pas oublier que le coût de 5 \$ pour le dossard permanent (course de 5 km) est en sus. Cette course ne compte pas au classement des jeunes.

INSCRIPTION :

Sur place : à partir de 16h30 à 18h30 pour les jeunes et de 18h à 19h pour les adultes

Complexe sportif Desjardins (Secteur Dolbeau)

1032, rue des Érables

Dolbeau-Mistassini G8L 1C1



RESPONSABLE :

Pierre-Luc Ménard (418-637-6010)

Courriel : plmenard20@gmail.com

Clubs organisateurs : Club du Mille de Dolbeau-Mistassini-volet jeune et Club de ski de fond Norski

Site Internet : www.coursedelareleve.com

LA PETITE RANDONNÉE INTERPHYSIO

33^e édition

Le mercredi 5 juin 2024

9

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE	COÛT (Internet/École)	COÛT (sur place)
17h45	Course F & G 2015-2016	750 m	5 \$	5 \$
18h	Course F & G 2013-2014	1,5 km	5 \$	5 \$
18h15	Course F & G 2011-2012	1,5 km	5 \$	5 \$
18h15	Course F & G 2009-2010	3 km	*** 5 \$/25 \$	*** 5 \$/35 \$
* 19h	Course	5 [®] km	25 \$	35 \$

Ne pas oublier que le coût de 5 \$ pour le dossard permanent est en sus. L'inscription des jeunes se fera via le site internet (www.jakours.ca/activites-sportives-et-de-financement). Les courses scolaires de 750 m à 3 km ne comptent pas pour le championnat des jeunes.

INSCRIPTION :

Sur place : Entre 17h et 18h30, Polyvalente Arvida
2215, boul. Mellon, Jonquière G7S 3G4

RESPONSABLE :

Jean-Marc Normandin (C:581-235-3923)
Courriel : jeanmarcnormandin@gmail.com
Club organisateur : Club Jakours Athlétisme
Site Internet : www.jakours.ca

LE DÉFI À PIED LEVÉ

7^e édition

Le mardi 11 juin 2024

10

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
18h15	Course	1 km
18h30	Course	3 km
* 19h	Course	5 km

Douches disponibles sur place.



INSCRIPTION :

Sur place : Entre 17h30 et 18h30, Complexe Socio-Culturel,
156, rue Gaudreault, Saint-Ambroise G7P 2J9

RESPONSABLES :

Maxime Bolduc (C:438-495-7003)

Courriel : maxime.bolduc.5@gmail.com

Club organisateur: Club de Course À Pied Levé de Saint-Ambroise

PageFacebook : <https://www.facebook.com/Club À Pied Levé>

CHAMPIONS

Coupe Autocar Jeannois 2023



*Jean-Sébastien
Sénéchal*



*Nadia
Bolduc*

LA UITSHAUI

LE DÉFI CHARLEY ROBERTSON

11

25^e édition

Le mardi 25 juin 2024

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
18h	Course	1 [®] km
18h30	Course & Marche	3 [®] km
18h55	Canicross	5 km
* 19h	Course	5 [®] & 10 [®] km

Courir tout en découvrant la culture des Pekuakamiulnuatsh. Course 1 km : 5 \$. Marche 3 km : 5 \$. Canicross, voir courses DP. Canicross: course avec chien en laisse (max 2 m) et attelage dorsal. Seuls les points boni seront accordés pour le canicross.

Cueillette des dossards :



Entre 17h et 19h, Centre Amishkuisht (Aréna de Mashteuiatsh)
77, rue Uapakalu, Mashteuiatsh G0W 2H0

RESPONSABLE :

Alex Paul (T:418-275-5386 poste 1342)

Courriel : alex.paul@mashteuiatsh.ca ou

sandra.gagnon-pilote@mashteuiatsh.ca

Site Internet : www.mashteuiatsh.ca

Photos de Mario Boily

à

www.flickr.com/photos/boilymario/sets

LA GÉDÉON

42^e édition

Le mardi 2 juillet 2024

12

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
18h30	Course	1 & 3 km
* 19h	Course	5 & 10 km

Douches disponibles au Centre Mario Tremblay d'Alma

INSCRIPTION :



Sur place : Entre 17h et 18h55, Hôtel-de-ville de Saint-Gédéon, 208, rue de Quen, Saint-Gédéon G0W 2P0

RESPONSABLE :

Dane Berry (C:418-662-9457)

Courriel : daneberry59@gmail.com

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

LE TOUR DU LAC LABRECQUE

42^e édition

Le mercredi 10 juillet 2024

13

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
18h30	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 19h	Course	15 [®] km
* 19h05	Course	5 [®] km

INSCRIPTION :



Sur place : Entre 17h et 18h55, Dôme à la Municipalité de Labrecque, 3425, rue Ambroise, Labrecque G0W 2S0

RESPONSABLE :

Cindy Maltais (418-481-2022 poste 2904)

Courriel : cindy.maltais@ville.labrecque.qc.ca

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

LA COURSE DE LA TRAVERSÉE UNIPRIX GUAY ET BEAUPRÉ

14

23^e édition

Le dimanche 21 juillet 2024

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
9h	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 9h45	Course	5 [®] & 10 [®] km

INSCRIPTION :



Entre 8h et 9h15, Ancien couvent des Ursulines, Uniprix Guay et Beaupré), 720, Boul. Saint-Joseph Roberval G8H 2L2

RESPONSABLE :

Michel Gomolka (T: 418-275-2851)
Courriel : traversee@traversee.qc.ca
Site Internet : www.traversee.qc.ca

LA PETITE PATTE JEANNOISE

15

39^e édition

Le mercredi 7 août 2024

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
18h30	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 19h	Course	5 [®] & 10 [®] km

INSCRIPTION :



Sur place : Entre 17h15 et 18h30, École Jean-XXIII 350, rue Saint-Jean, Métabetchouan-Lac-à-la-Croix G8G 2J4

RESPONSABLE :

Maude Laprise (418-487-4865)
Courriel : maudelaprise@hotmail.com
Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma
Facebook : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

LA COURSE ENDURANCE DU FJORD

16

13^e édition

DP

Le lundi 12 août 2024

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
18h30	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 19h	Course	5 [®] & 10 [®] km
19h	Marche	5 km

L'inscription pour la marche est au coût de 10 \$ sur Internet et de 15 \$ sur place.

INSCRIPTION :



Sur place : Entre 17h et 18h30, Pavillon des Croisières Internationales de Saguenay, 900, rue Mars, La Baie G7B 3N7

RESPONSABLE :

Annie Viau (514-653-8674)

Courriel : viau.annie@hotmail.com

Club organisateur: Club Endurance du Fjord

Site Internet : www.endurancedufjord.com

LA MÉTRO ALMA

17

44^e édition

DP

Le dimanche 8 septembre 2024

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
9h30	Course	1 [®] & 3 [®] km
* 10h	Course	5 [®] & 21,1 [®] km

Douches disponibles au Centre Mario Tremblay d'Alma. À vérifier peut-être aussi sur le site du camping si ouvert.

INSCRIPTION :



Sur place : Entre 8h et 9h30, Dam-en-terre, Salle Champlain, 1385, Chemin de la Marina, Alma G8B 5W1

RESPONSABLE :

Rémi Jean (418-668-5192)

Courriel : remirj@gmail.com

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

LA JAKOURS ATHLÉTISME ULTRAVIOLET SPORTS

18

3^e édition

DP

Le samedi 21 septembre 2024

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
10h15	Course	1 km
10h30	Course	3 km
* 11h00	Course	5 & 10 km
11h00	Marche	5 km

L'inscription pour la marche est au coût de 10 \$ sur Internet et de 20 \$ sur place. Sur place, le paiement par carte de débit ou de crédit sera accepté.

Ne pas oublier que le coût de 5 \$ du dossard permanent s'ajoute si c'est votre 1^{re} participation à la Coupe Autocar Jeannois. Sur place, le paiement par carte de débit ou de crédit sera accepté.



INSCRIPTION :

Sur place : Entre 8h30 et 10h50, Pavillon Mellon d'Arvida
2175, boul. Mellon, Jonquière G7S 3G4.

RESPONSABLE :

Lyne Girard (C: 581-235-3923)

Courriel : lyne.girard@jakours.ca

Club organisateur : Club Jakours Athlétisme

Site Internet : www.jakours.ca

Photos de Mario Boily

à

www.flickr.com/photos/boilymario/sets

LE MARATHON DU FJORD

23^e édition

Le samedi 5 octobre 2024

19

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE	COÛT (Internet)	COÛT (sur place)
* 8h	Course	21,1 [®] & 42,2 [®] km	35 \$	50 \$
9h	Marche	5 km	20 \$	30 \$
* 10h30	Course	5 [®] km	20 \$	30 \$

Course sanctionnée FQA Bronze



INSCRIPTION :

Sur place : Entre 7h15 et 10h30, jusqu'à 15 minutes avant chaque course, Hangar de la zone portuaire de Chicoutimi 49, rue Lafontaine, Chicoutimi G7H 5B7

RESPONSABLE :

France Bégin (C: 418-820-5739)

Courriel : francebegin@hotmail.com

Club organisateur : Club Jakours Saguenay

Clubs organisateurs	Présidence	Site Internet et/ou page facebook
Club Jakours Athlétisme	Lyne Girard 418-548-3923	www.jakours.ca https://www.facebook.com/groups/306943096112570/?fref=ts
Club Jakours Saguenay	Jean-Pierre Chouinard 418-548-4895	https://www.facebook.com/groups/306943096112570/about/
Club d'athlétisme Jeannois d'Alma	Rémi Jean 418-668-5192	https://www.facebook.com/groups/309496149070398
Club de Course À Pied Levé de Saint-Ambroise	Maxime Bolduc 438-495-7003	https://www.facebook.com/groups/257959267721137/?fref=ts
Club Endurance du Fjord	Gabrielle Harvey 418-590-2299	http://endurancedufjord.com

LA COURSE DES TIGRES PROCO

6^e édition

Le dimanche 13 octobre 2024

20

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
9h30	Course	1 km
10h	Course	3 km
* 10h30	Course	5 & 10 km
10h35	Marche	5 km

Événement zéro déchet, apportez vos gourdes. Décor enchanteur, prix de présence. Activité au profit de la course au secondaire de l'école Jean-Gauthier. Pas de poussettes.

INSCRIPTION :



Entre 8h30 et 10h, Jardin Scullion, 1985, Rang 7 Ouest
L'Ascension-de-Notre-Seigneur G0W 1Y0

RESPONSABLE :

Élise Audet-Lalancette (T: 418-669-6069 poste 6915 C:418-482-1236)
Courriel : elise.audetlalancette@cslsj.qc.ca

SOIRÉE COUPE AUTOCAR JEANNOIS 2024

Samedi 16 novembre 2024
à 17 heures

Pavillon Mellon
2175, boul. Mellon, Jonquière

Inscription en ligne seulement jusqu'au
mercredi 13 novembre 2024 à 20h.

<https://inscriptionenligne.ca/coupeautocarjeannois-gala/>



FICHE PERSONNELLE

NO	COURSE	DIST.	TEMPS	POINTS
1	La René Courure de Saint-Bruno			
2	La Station			
3	Le 15 Km des Pichous			
4	Les Courailleux			
5	La Saint-Nazaire Proco			
6	La Dupont Auto d'Alma			
7	La Jakours			
8	La Course de la Relève			
9	La Petite Randonnée Interphysio			
10	Le Défi À Pied Levé			
11	La Uitshau			
12	La Gédéon			
13	Le Tour du Lac Labrecque			
14	La Course de la Traversée			
15	La Petite Patte Jeannoise			
16	La Course Endurance du Fjord			
17	La Métro Alma			
18	La Jakours Athlétisme UltraViolet Sports			
19	Le Marathon du Fjord			
20	La Course des Tigres Proco			



www.autocarjeannois.com

155, chemin Saint-Michel, Alma, Québec G8E 1K4

Montréal : 514-390-8935 ou 450-632-8889

Québec : 418-686-5513

Charlevoix : 418-665-4979

Saguenay-Lac-Saint-Jean : 418-662-6145

Sans frais : 1-888-668-2998

Télécopieur : 418-662-3835

Courriel : reservation@autocarjeannois.com

FIER PARTENAIRE
de
l'Association régionale
de course sur route
du Saguenay-Lac-Saint-Jean