



**CALENDRIER
DES COURSES
2023**

www.coupeautocarjeannois.com



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



418-662-6145

1-888-668-2998

AVIS IMPORTANT

La tenue de chaque course est sujette à annulation car elle dépend des décisions de la santé publique et des règlements municipaux qui seront en vigueur à ce moment du calendrier.

Les inscriptions en ligne n'ouvriront que 4 semaines avant la tenue d'une course pour s'assurer le plus tardivement de la meilleure probabilité de tenir l'événement. Aussi, les inscriptions se termineront deux jours avant la tenue de la course pour permettre aux organisateurs de préparer les éléments essentiels pour la remise des dossards, puces et autres afin de limiter les contacts physiques tel que prescrit par la santé publique.

Plusieurs des courses de début de saison n'offriront pas de lunch aux coureurs afin de satisfaire les exigences de la santé publique et s'assurer de la pérennité de ces courses. De cette façon, l'impact financier négatif sur l'organisation sera moindre en cas d'annulation forcée.

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

Pour figurer au classement de la **Coupe Autocar Jeannois 2023**, il faudra avoir réussi un minimum de 5 courses de 5 km ou plus. Si vous en courez plus de 5, vos 5 meilleurs résultats seront retenus pour l'évaluation de votre performance; un bonus de 2 points par course supplémentaire sera attribué jusqu'à un maximum de 15 courses (20 points boni), même si des courses sont annulées. Cette année encore, les pointages seront calculés avec la formule habituelle.

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.

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 2010 ou après	5 \$	10 \$
3 km	Né en 2006 ou après	5 \$	10 \$
5 km ou +	Né en 2011 ou avant	20 \$	30 \$
1 km ou +	Né en 2005 ou avant	20 \$	30 \$

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.
 - 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.

** 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 2023, obtenu à l'une ou l'autre des courses identifiées DP, pourra servir aux courses subséquentes dûment identifiées pour son acquisition et son usage.

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

Courses officielles non DP (n'utilisant pas le dossard permanent)

Contrairement au coût du dossard permanent, le coût du dossard non permanent est inclus dans le prix de la course.

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 2023** 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.

Lors d'un mini-gala organisé pour eux, les 3 premiers garçons et les 3 premières filles au classement général (5 courses minimum) de chacune des catégories recevront chacun(e) une plaquette attestant de leurs performances.

Une plaquette sera aussi remise à celui ou à celle qui aura participé à toutes les courses prévues au calendrier, soit 16 courses.

Pré-inscriptions sur Internet pour toutes les courses officielles de la Coupe Autocar Jeannois 2023

www.inscriptionscoupeautocarjeannois.com

Vous pouvez économiser et aider les organisateurs à planifier les besoins de leur course en vous pré-inscrivant. Des frais de 1,99 \$ à 2,50 \$ (plus taxes) en sus seront appliqués. Le paiement nécessite une carte de crédit valide.

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 concernant l'organisation d'une ou de plusieurs courses, envoyez un courriel à Isabelle Tremblay, présidente :

t_ellebasi@hotmail.com

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

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

® 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 19 courses officielles de la **Coupe Autocar Jeannois 2023**.

DISTANCES

1 km
3 km
5 km
10 km ou plus

BOURSES

15 \$
25 \$
50 \$
100 \$

Catégories de la Coupe Autocar Jeannois 2023

Hommes	Naissance	Âges	Femmes
L	1929-1933	90 à 94 ans	LL
K	1934-1938	85 à 89 ans	KK
J	1939-1943	80 à 84 ans	JJ
I	1944-1948	75 à 79 ans	II
H	1949-1953	70 à 74 ans	HH
G	1954-1958	65 à 69 ans	GG
F	1959-1963	60 à 64 ans	FF
E	1964-1973	50 à 59 ans	EE
D	1974-1983	40 à 49 ans	DD
C	1984-1993	30 à 39 ans	CC
B	1994-2003	20 à 29 ans	BB
A	2004 et +	19 ans et -	AA

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 2023. 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 Gédéon
- Le Tour du Lac Labrecque
- La Course de la Traversée
- La Petite Patte Jeannoise
- La Métro Alma

Continuité en 2023

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

32^e édition

Le samedi 18 février 2023

DP

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

656, 6e Rang Ouest, Saint-Nazaire G0W 2V0

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

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

LA STATION

2

8^e édition

Le samedi 4 mars 2023

DP

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

451, rue des Ardennes, Alma G8C 1G3

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

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

LE 15 KM DES PICHOUS

55^e édition

Le samedi 11 mars 2023

3

DÉPART	ALLURE	DISTANCE	Pré-inscription Internet jusqu'au 15 janvier 2020	Pré-inscription Internet du 16 janvier au 1 mars 2023	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 8 au vendredi 10 mars 2023	de 10h à 18h	Rocoto Toyota, 1540, boul. du Royaume Ouest, Chicoutimi G7H 5B1
Vendredi 10 mars 2023	de 19h à 21h	Cité St-François, 3507, Boul. Saint-François, Jonquière G7X 2W5
Samedi 11 mars 2023	de 8h30 à 11h	Cité St-François, 3507, Boul. Saint-François, Jonquière G7X 2W5

Médaille à tous les finissants.

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

INSCRIPTION :

Pré-inscription sur Internet jusqu'au mercredi 1 mars 2023 à 23h00 : www.inscriptionenligne.ca/pichous

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

RESPONSABLE :

Mario Boily (R:418-543-1215)

Courriel : mboily@videotron.ca

105-1923, rue des Hiboux, Chicoutimi G7H 7S3

Site Internet : www.pichous.com

LES COURAILLEUX

10^e édition

Le samedi 25 mars 2023

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

RESPONSABLE :

Lydia Boulianne Levesque (T:418-344-1302 poste 225)
Courriel : loisir@ville.hebertville.qc.ca
351, rue Turgeon, Hébertville G8N 1S9
Site Internet : www.hebertville.qc.ca

LA SAINT-NAZAIRE PROCO

18^e édition

Le samedi 15 avril 2023

4

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
1137, Rang 3, Saint-Nazaire G0W 2V0
Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma
Facebook : <https://www.facebook.com/groups/309496149070398>

LA DUPONT AUTO D'ALMA

38^e édition

Le dimanche 30 avril 2023

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

406, rue Laliberté, Alma G8C 1N2

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

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

CONSEIL EXÉCUTIF 2022

Présidente	Isabelle Tremblay	418-487-7687 t_ellebasi@hotmail.com
Secrétaire Publiciste	Mario Boily	418-543-1215 mboily@videotron.ca
Trésorier Statisticien	André Rancourt	418-678-2598 arancourt@videotron.ca
Communications Statisticien	Pierre Bergeron	418-548-8221 pichous@me.com
Directeurs	Marlène Payette	418-668-4057 marlene.payette@icloud.com
	Jacques Tremblay	418-668-5310 tremblay.jack@cgocable.ca

LA PETITE RANDONNÉE INTERPHYSIO

31^e édition

Le mardi 9 mai 2023

7

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE	COÛT (Internet/École)	COÛT (sur place)
17h15	Course Filles 2014-2015	750 m	5 \$	5 \$
17h30	Course Garçons 2014-2015	750 m	5 \$	5 \$
17h45	Course Filles 2012-2013	1,5 km	5 \$	5 \$
18h	Course Garçons 2012-2013	1,5 km	5 \$	5 \$
18h15	Course F & G 2010-2011	1,5 km	5 \$	5 \$
18h15	Course F & G 2008-2009	3 km	*** 5 \$/20 \$	*** 5 \$/30 \$
19h	Marche	2,5 km	10 \$	15 \$
* 19h	Course	5 [®] km	20 \$	30 \$

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/inscription) ou sur place. 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
2346, rue de Dieppe, Jonquière G7S 5N5
Club organisateur : Club Jakours Athlétisme
Site Internet : www.jakours.ca

LA JAKOURS

30^e édition

Le mardi 16 mai 2023

8

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
1282, Nicolas-Pelletier, Chicoutimi G7J 0C2
Club organisateur : Club Jakours Saguenay

Pré-inscriptions sur Internet

pour toutes les courses officielles de
la Coupe Autocar Jeannois 2023

www.inscriptioncoupeautocarjeannois.com

LA COURSE DE LA RELÈVE

9

19^e édition

Le mardi 30 mai 2023

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 \$/20 \$	*** 5 \$/30 \$
18h30	Course secondaire	3 km	*** 5 \$/20 \$	*** 5 \$/30 \$
18h30	Marche Sécuri- Coeur	3 km	N/A	5 \$
* 19h15	Course	5 [®] km	20 \$	30 \$

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.

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

143, rue des Bosquets, Dolbeau-Mistassini G8L 3R5

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

Site Internet : www.coursedelareleve.com

LA JAKOURS ATHLÉTISME ULTRAVIOLET SPORTS

10

2^e édition

Le samedi 3 juin 2023

DP

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.

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

2346, de Dieppe, Jonquière Québec G7S 5N5

Club organisateur : Club Jakours Athlétisme

Site Internet : www.jakours.ca

Photos de Mario Boily

à

www.flickr.com/photos/boilymario/sets

LE DÉFI À PIED LEVÉ

6^e édition

Le mercredi 14 juin 2023

11

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
18h15	Course	1 & 3 km
* 18h45	Course	5 & 10 km

Douches disponibles sur place.

INSCRIPTION :



Sur place : Entre 17h30 et 18h30, Aréna Marcel-Claveau,
188, rue Gaudreault, Saint-Ambroise G7P 2J9

RESPONSABLES :

Maxime Bolduc (C:438-495-7003)

Courriel : maxime.bolduc.5@gmail.com

118, rue des Bâtitseurs, Saint-Ambroise G7P 0K3

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

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

Pré-inscriptions sur Internet

pour toutes les courses officielles de
la Coupe Autocar Jeannois 2023

www.inscriptioncoupeautocarjeannois.com

LA GÉDÉON

41^e édition

Le mardi 27 juin 2023

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 (R:418-662-9457 C:418-480-0238)

Courriel : dane.berry@cslsj.qc.ca

1770, rue Butler, Alma G8B 4Y8

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

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

LE TOUR DU LAC LABRECQUE

41^e édition

Le mercredi 12 juillet 2023

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 (418-481-2023 poste 2)

Courriel : cindy_loisirslabrecque@live.ca

3425, rue Ambroise, Labrecque G0W 2S0

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

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

LA COURSE DE LA TRAVERSÉE

14

22^e édition

Le lundi 24 juillet 2023

DP

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

INSCRIPTION :



Entre 17h et 18h30, Ancien couvent des Ursulines, Uniprix Guay et Beaupré), 720, Boul. Saint-Joseph Roberval G8H 2L2

RESPONSABLE :

Jérémie Bonneau (T: 418-275-2851)

Courriel : jeremie.bonneau@traversee.qc.ca

Site Internet : www.traversee.qc.ca

LA PETITE PATTE JEANNOISE

15

38^e édition

Le mercredi 2 août 2023

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

1325, ave des Myrtilles, Alma G8C 1N9

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

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

LA COURSE ENDURANCE DU FJORD

16

12^e édition

DP

Le mercredi 16 août 2023

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 :

Jonathan Tremblay (581-234-5810)

Courriel : endurancefjord@gmail.com

680, rue des Bernaches, Chicoutimi G7H 5X6

Club organisateur: Club Endurance du Fjord

Site Internet : www.endurancedufjord.com

Photos de Mario Boily

à

www.flickr.com/photos/boilymario/sets

LA MÉTRO ALMA

43^e édition

17

Le dimanche 10 septembre 2023

DP

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

Douches disponibles au Centre Mario Tremblay d'Alma

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

320, rue Harvey Ouest, Alma G8B 1N7

Club organisateur : Club d'athlétisme Jeannois d'Alma

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

CHAMPIONS 2022



*Sylvain
Lavoie*

*Laurence
M. Bouchard*

LE MARATHON DU FJORD

22^e édition

Le samedi 7 octobre 2023

18

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

2490, rue Saint-Jean-Baptiste, Jonquière G8A 1X6

Club organisateur : Club Jakours Saguenay

Photos de Mario Boily

à

www.flickr.com/photos/boilymario/sets

LA COURSE DES TIGRES PROCO

6^e édition

Le dimanche 15 octobre 2023

19

DP

DÉPART	ALLURE	DISTANCE
9h45	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 9h00 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
441, rue Joseph-W.-Fleury, Alma G8E 2L1

SOIRÉE

COUPE AUTOCAR JEANNOIS 2023

Samedi 11 novembre 2023
à 17 heures

Salle de la Créativité

605, Boulevard Saint-Luc
Alma, QC G8B 2K8

Inscription en ligne seulement jusqu'au
mardi 7 novembre 2022 à 21h.

www.inscriptionscoupeautocarjeannois.com/soiree-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 Petite Randonnée Interphysio			
8	La Jakours			
9	La Course de la Relève			
10	La Jakours Athlétisme UltraViolet Sports			
11	Le Défi À Pied Levé			
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	Le Marathon du Fjord			
19	La Course des Tigres Proco			

Photos de Mario Boily
à

www.flickr.com/photos/boilymario/sets



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