



AU PROFIT DE LA
FONDATION

**SUR LA POINTE
DES PIEDS**



GUIDE DE L'ATHLÈTE

Courses 21 février 2026

Version 2 février 2026

LA FONDATION VOUS REMERCIE!



Vous faites partie des personnes courageuses qui braveront le Lac Saint-Jean en hiver! Cette épreuve à la fois physique et psychologique est une occasion de supporter la mission de la **fondation Sur la pointe des pieds**.

Tous les fonds amassés lors des Courses CRYO serviront à financer les **expéditions d'aventure thérapeutique**. Découvrez l'esprit unique des expéditions dans [cette vidéo](#), où dépassement de soi et solidarité se rencontrent en pleine nature!

NOTRE MISSION - Rassembler. Transformer. Propulser.

Depuis trente ans, la fondation Sur la pointe des pieds change la vie des jeunes atteints du cancer en leur proposant des expéditions d'aventure thérapeutique. Ces jeunes reviennent changés, prêts pour un nouveau départ et forts d'une source de motivation qui les accompagnera tout au long de leur vie. Nous visons à ce qu'ils soient inspirés à surmonter ce qui paraît impossible.



LEVÉE DE FONDS

Pour chacune des épreuves, vous avez une levée de fonds obligatoire à amasser pour prendre le départ de votre course.

Le 24 km – 750\$ de levée de fonds minimale

Le 12 km – 500\$ de levée de fonds minimale

Prix pour les grandes levées de fonds

Lors de la journée de la course, nous avons de magnifiques prix offerts par nos commanditaires pour les plus grandes levées de fonds. Parmi ceux-ci, une expérience en voile sur le Lac Saint-Jean d'une demi-journée avec [Amure Aventure](#). La formule est simple pour les prix de tirage, pour chaque tranche de 250\$ excédant votre levée de fonds minimale, vous avez le droit à un droit de tirage. Cette formule s'applique autant à la 12 KM que la 24KM. Voici des exemples de levée de fonds :

Épreuve	Levée de fonds minimale	Levée de fonds de l'athlète X	Nombre de droits de tirage
12 KM	500\$	750\$	1 droit de tirage
12 KM	500\$	1250\$	3 droits de tirage
24KM	750\$	1250\$	2 droits de tirage
24KM	750\$	2000\$	5 droits de tirage

À noter que nous comptabiliserons les levées de fond et les droits de tirage le 19 février. Vous aurez donc **jusqu'à midi le jeudi 19 février 2026** pour faire des dons qui seront comptabilisés dans votre participation aux prix de tirage. Il sera toujours possible de faire des dons jusqu'à la journée de la course, mais ils ne seront malheureusement pas pris en considération dans le tirage.

21 février 2026 - Tirage et remise des prix des grandes levées de fond aura lieu en même que les podiums

RÈGLEMENTS DE LA COURSE



- Assister, en tout temps, un.e athlète en difficulté ;
- Avoir l'esprit de camaraderie ;
- Rester en tout temps sur le chemin balisé ;
- Rapporter tous vos déchets pour les jeter aux postes de ravitaillement ;
- Avoir sur vous en tout temps tout le matériel obligatoire ;
- La navette est OBLIGATOIRE pour tous les athlètes du 12 km ;
- Utiliser des écouteurs ou un haut-parleur est interdit ;
- Sauf en cas d'urgence, les athlètes ne peuvent recevoir d'assistance quelconque (technique ou logistique) de la part d'une personne externe à l'organisation.





MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Une vérification de l'équipement obligatoire sera faite lors de l'accueil, avant la remise du dossard. Nous vous demandons de ne pas seller vos équipements dans des sacs pournous permettre de valider le tout AVANT la réception de votre dossard.

Assurez-vous d'avoir tout votre équipement obligatoire avec vous à ce moment. Des vérifications aléatoires peuvent aussi avoir lieu à différents moments, sur les parcours et dans les stations de ravitaillement durant la course. En cas de non-respect du matériel obligatoire, une disqualification aura lieu. La directrice de course est la seule personne en droit de disqualifier une personne.

IMPORTANT : LA LISTE D'ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES EST LA MÊME POUR TOUTES LES ÉPREUVES. COMME LES CONDITIONS MÉTÉO SUR LE LAC ST-JEAN PEUVENT CHANGER RAPIDEMENT, CE MATÉRIEL POURRAIT VOUS ÊTRE UTILE EN TOUT TEMPS!

Nous vous recommandons fortement de privilégier des vêtements multicouches qui vous permettront de vous adapter facilement et rapidement aux conditions météo. Dans l'objectif de maximiser votre visibilité sur le lac et d'être repéré.e plus facilement par l'équipe des courses CRYO, nous vous conseillons de porter des vêtements colorés avec des bandes réfléchissantes.

En plus des vêtements que vous porterez au moment du départ, voici la liste d'équipements obligatoires à **avoir sur vous ou dans votre sac de course tout au long de votre épreuve**:

- Chaussures de course adaptées pour le froid (chaussures de trail ou hivernales) – Aucunes espadrilles de route ou de ville ne seront acceptées ;
- Pantalon de course long (si vous ne les portez pas déjà au départ); Selon les conditions météo, la Directrice des courses pourrait vous obliger à les porter dès le départ de votre course.
- Sac de course comprenant tout le matériel obligatoire (voir la liste ci-dessous).

DANS VOTRE SAC DE COURSE QUE VOUS DEVEZ CONSERVER AVEC VOUS TOUT AU LONG DE L'ÉPREUVE, VOUS DEVEZ AVOIR LES VÊTEMENTS SUPPLÉMENTAIRES SUIVANTS :

- **MANTEAUX :**
Manteau GORE-TEX (Coquille qui assure une protection de coupe-vent et imperméable). Un simple coupe-vent **ne protège pas** suffisamment ;



Manteau isolant doublé avec **capuchon obligatoire** que vous ne porterez pas au départ. (Ce manteau peut être en duvet puisque vous ne devriez pas le porter en faisant de l'activité physique, mais il vous servira en cas d'attente d'évacuation ou lors d'un déplacement en motoneige), exemples de modèles et images de ce qu'on recherche:

☒ La veste à capuchon [Thorium hoody](#)

☒ La veste à capuchon [Cerium](#)

☐ La veste à capuche [Atom](#) (ce modèle **ne protège pas** suffisamment lorsque vous êtes inactif ou inactive)



- **VÊTEMENTS DE RECHANGE:**

- Gants ou mitaines de rechange ;
- Cache-cou ou foulard tubulaire de rechange ;
- Tuque de rechange ;
- Bas de rechange.

- **ÉQUIPEMENTS :**

- Lunettes de protection pour les yeux, modèle de ski ALPIN puisque c'est la seule option qui n'embuera pas avec les conditions sur le lac, et ce, surtout quand la nuit tombera ou que le froid et le vent s'installeront;
- Cellulaire avec pile chargée au maximum (prévoir de le garder au chaud le plus possible avec des chauffe-mains) ;
- Couverture de survie ;
- Chauffe-pieds et chauffe-mains ;
- Sifflet ;
- Bandes réfléchissantes sur vos vêtements s'ils n'en possèdent pas déjà ET sur votre sac de course;



- Contenant pour boire (afin de réduire le gaspillage, aucun verre n'est disponible aux stations de ravitaillement. Vous êtes responsable d'apporter votre bouteille, verre ou tous autres contenants de votre choix) ;
- Lampe frontale d'au moins 100 lumens chargée au maximum (prévoir batteries de rechange ou une deuxième lampe) ;
- 2 lumières (style lumière de vélo) mises en mode clignotant (une à l'arrière sur votre sac de course + une sur le devant soit sur les bretelles de votre sac de course ou votre veste) ;
- Médicaments nécessaires (asthme, EpiPen, etc.) ;
- Carte d'assurance-maladie.



La température sur le lac peut changer rapidement et le vent peut rafraîchir la température ressentie de plusieurs degrés en quelques minutes. Ce n'est pas parce qu'il fait beau au départ, que le Lac ne fera pas des siennes en cours de route. Ne soyez pas négligent(e) sur cet aspect. Vous êtes les premières personnes responsables de votre sécurité !

MATÉRIEL SUGGÉRÉ

- Guêtres ;
- Contenant à liquide isolé ;
- Raquettes de course (selon les conditions du sentier) – Il est possible de laisser une paire de raquettes dans le drop bag (voir les détails plus bas) pour les athlètes du 24KM ;
- Crampons;
- Suppléments énergétiques ;
- Cagoule qui couvre tout le visage.

IMPORTANT - L'organisation ne recommandera jamais le port ou non des raquettes et des crampons. Il est de votre responsabilité de prendre cette décision avant votre départ en fonction des conditions connues du parcours et des conditions météo. Il est à noter que nous vous suggérons de vous entraîner avec des raquettes pour adapter votre patron de course avant de prendre part à l'épreuve.

DROP BAG

Seuls les athlètes du 24KM peuvent déposer un sac clairement identifié (prénom, nom) avec des vêtements de rechange et de la nourriture lors de leur enregistrement. Les sacs ne doivent pas excéder une capacité de 20 litres. Les sacs seront disponibles au 2^e ravitaillement (à la Marina de Roberval), alors qu'il restera 12 km à parcourir. Il est important de considérer le fait que la nourriture et les liquides que vous laisserez dans votre drop bag risque de geler. Vos raquettes devront être elles aussi très bien identifiées et attachées avec ce sac si vous désirez y avoir accès au 2^e ravitaillement. Cette année encore, trois vestiaires seront mis à votre disposition. Hommes, femmes et mixtes.



LE 24 KM



HORAIRE

9 février 2026

18h30 à 19h00	Période de questions sur TEAMS à la suite de la vidéo d'information de l'édition 2026 qui vous sera transmise la semaine du 2 février– Lien de la rencontre TEAMS
---------------	---

21 février 2026

10h00 à 15h00	Accueil, <u>vérification du matériel obligatoire</u> (ne sceller rien avant de venir nous montrer vos équipements obligatoires!) et remise des dossards au Chalets et Spa Lac St-Jean - <u>109, chemin du Parc municipal, Chambord</u> - <i>Salle Thuya - salle des participants</i>
15h10	Rencontre des athlètes, allocutions et protocole avant départ - <i>Salle Thuya - salle des participants</i>
15h30	Départ du 24 km – Chalet et Spa Chambord
19h00	Podium pour le 12 KM, le 24 KM et remise des prix de levée de fonds

LE 12KM



HORAIRE

9 février 2026

18h30 à 19h00	Période de questions sur TEAMS à la suite de la vidéo d'information de l'édition 2026 qui vous sera transmise la semaine du 2 février – Lien de la rencontre TEAMS
---------------	--

21 février 2026

10h00 à 15h00	Accueil, <u>vérification du matériel obligatoire</u> (ne sceller rien avant de venir nous montrer vos équipements obligatoire!) et remise des dossards au Chalets et Spa Lac St-Jean - <u>109, chemin du Parc municipal, Chambord</u> - <i>Salle Thuya - salle des participants</i>
16h15	Départ de la navette OBLIGATOIRE de Chalets et Spa Lac St-Jean (<u>109, chemin du Parc municipal, Chambord</u>) vers la Marina de Roberval (<u>854 Rue Arthur, Roberval, QC G8H 2N7</u>). *Prendre note qu'il est possible de laisser un petit sac (bien identifié avec votre prénom, nom) dans l'autobus. Ce matériel sera rapporté dans la salle des athlètes au Chalets et Spa Lac-St-Jean et sera disponible à votre arrivée. À noter qu'une salle chauffée avec toilettes et espace pour se changer sera accessible pour les athlètes sur le site de départ. De l'eau y sera également disponible.
16h45	Rencontre des athlètes, allocutions et protocole avant départ
17h00	Départ du 12 KM
19h00	Podium pour le 12 KM, le 24 KM et remise des prix de levée de fonds

CARTE DES PARCOURS et RAVITAILLEMENTS

Les personnes spectatrices sont les bienvenues sur les sites de départ et d'arrivée pour encourager les athlètes! Ces sites seront facile d'accès et il y aura de l'animation avant le départ et à l'arrivée. Des allocutions de la Fondation et des villes hôtes auront lieu au départ des courses, elles seront brèves afin de ne pas refroidir les athlètes. Sur le parcours, nous aurons deux feux allumés à partir du moment où il fera noir.



TEMPS DE PASSAGE (CUT-OFF)

Vous devrez compléter le parcours en respectant les temps de passage maximaux qui représente l'heure à laquelle les athlètes doivent avoir quitté la zone de ravitaillement et non pas l'heure à laquelle les athlètes doivent minimalement être arrivés à cette zone de ravitaillement comme par les années passées (NOUVEAUTÉ EN 2026). Ceux-ci sont sujets à changement selon la météo et vous en serez informés lors de la réunion des athlètes ou directement sur le parcours par la direction de course selon les conditions météo.

Le 24 KM

Ravitaillement	Heure de passage estimé du premier athlète	Heure de départ limite pour ce ravitaillement
1 (18 km restants)	16h00	17h00
2 (12 km restants)	16h30	18h30
3 (6 km restants)	17h00	20h00
Arrivée à Chambord	17h30	21h30

LE 12 KM

Ravitaillement	Heure de passage estimé du premier athlète	Heure de départ limite pour ce ravitaillement
3 (6 km restants)	17h30	18h30
Arrivée à Chambord	18h00	20h00

* Les temps de passage seront ajustés en fonction de l'heure réelle du départ de votre course. Les temps de passage limites (ex. : 1h45 maximum entre votre départ et votre arrivée au ravitaillement du km 6) demeureront toutefois les mêmes entre les différentes stations de ravitaillement.

En cas de non-respect des temps de passage à l'une ou l'autre des stations de ravitaillement, votre aventure sur le lac Saint-Jean devra malheureusement s'arrêter. Il en va de soi pour votre propre sécurité de même que pour celle de tous les bénévoles. Il est de la responsabilité de la direction de course de faire respecter ces temps de passage. De plus, des athlètes-bénévoles seront responsables de fermer tous les parcours. Ces personnes seront en mesure d'accompagner les derniers athlètes afin de s'assurer qu'ils parviennent à respecter les heures de passage à chacun des ravitaillements. **Aucun.e athlète ne pourra poursuivre sa course de façon autonome à l'extérieur de ces barrières de temps.**

BALISAGE

Des poteaux indiqueront le trajet à suivre à environ tous les 50 mètres. Vous devez rester EN TOUT TEMPS sur le trajet balisé. Le jour de l'épreuve, nous vous indiquerons dans quelle portion de la piste (gauche ou droite) vous devez courir. Notez que les kilomètres seront indiqués à rebours (0 étant votre arrivée au Chalets et Spa Lac Saint-Jean) et que la distance est approximative. La distance officielle sera confirmée quelques jours avant l'événement selon l'état de la glace, la météo et des détours nécessaires, au besoin.

CHRONOMÉTRAGE

Les résultats seront disponibles en direct sur le site des Courses CRYO (via Sportstats) tout au long de l'événement. Assurez-vous de porter votre dossard à l'avant et par-dessus vos vêtements en tout temps afin de permettre une transmission optimale des données.

Les bénévoles prendront, en plus, en note votre numéro de dossard à chaque station de ravitaillement. **Il est de la responsabilité de l'athlète de s'assurer de cette prise de présence avant de quitter la station de ravitaillement. Cette double vérification vise à assurer la prise de passage de tous les athlètes en cas de défaillance du système informatique.**

SÉCURITÉ

Selon les conditions météo et la présence de vent, la température ressentie peut être beaucoup plus froide que celle annoncée au thermomètre. Prévoyez suffisamment d'eau (dans un contenant isolé) entre les points de ravitaillement ainsi que des suppléments énergétiques qui se consomment bien par temps froid.

Des athlètes-bénévoles (encadreurs) seront responsables de fermer tous les parcours et des patrouilleurs en motoneige sillonneront la piste tout au long de l'événement. Des équipes médicales seront positionnées à différents endroits sur le parcours pour pouvoir intervenir rapidement en cas de besoin. Si vous avez besoin d'assistance, n'hésitez pas à en faire part aux bénévoles des stations de ravitaillement ou aux encadreurs à motoneige. Prendre note qu'un numéro d'urgence sera inscrit au bas de votre dossard (il sera donc important de l'ajouter à vos contacts téléphoniques pour le jour de la course).

Par mesure de précaution, nous vous invitons à bien prendre connaissance des procédures d'auto-sauvetage en cas de chute dans l'eau froide, malgré qu'il soit pratiquement impossible qu'une telle situation ne survienne. En effet, des entretiens et inspections de tracés auront lieu dans les semaines précédant l'événement de même que dans la nuit précédant l'événement.



RAVITAILLEMENTS

L'emplacement exact et le nombre de ravitaillements sont sujets à changement en fonction de la météo ou de contraintes logistiques en fonction des conditions des glaces. Les informations finales seront fournies dans la vidéo informative du début février et lors de la rencontre d'avant course avec la personne responsable de votre course.

ALIMENTS	RAVITO 1 (km 18) LE 24KM	RAVITO 2 - (km 12) Marina de Roberval DROP BAG - LE 24KM	RAVITO 3 (km 6) LE 24KM LE 12KM
Eau	X	X	X
Bouillon de légumes	X	X	X
Boisson énergétique	X	X	X
Boisson gazeuse	X	X	X
Pain aux bananes	X	X	X
Bretzels	X	X	X
Bananes	X	X	X
Jujubes	X	X	X
Sirop d'érable	X	X	X
Chocolat noir	X	X	X
Pomme de terre rissolées	X	X	X
Grilled cheese	X	X	X

HÉBERGEMENT

Si vous désirez profiter d'un hébergement à proximité de l'événement, quelques options s'offrent à vous.

Chalets et Spa Lac St-Jean : 10% de rabais en mentionnant les courses CRYO lors de votre réservation par téléphone.

Rabais pour l'accès aux spas du Chalet et spa : 35 \$ + taxes par personne (au lieu de 55 \$ + tx), applicable à toutes personnes ayant un hébergement au Chalet et Spa et à tous les participants des courses CRYO.

Château Roberval : Rabais de 25\$ et inclusion du déjeuner en mentionnant les courses CRYO lors de votre réservation par téléphone



ALIMENTATION

À la fin de la course, un repas vous sera offert sur le site d'arrivée. Des options végétariennes ou avec protéines animales seront aussi disponibles.

Le restaurant du Chalet et Spa sera également ouvert pour les accompagnateurs et accompagnatrices lors de l'événement. Il sera possible d'acheter des repas, des breuvages chauds et breuvages alcoolisés. Pour le souper, le même menu que les athlètes sera disponible.



NOTRE ENGAGEMENT: ÊTRE CRYO-RESPONSABLE



Ensemble, à travers les Courses CRYO, assurons-nous d'être responsables envers l'environnement et de diminuer au maximum l'impact de notre présence sur les magnifiques sites que nous utilisons.

Pour ce faire, il est important pour les athlètes, bénévoles et visiteurs de :

- Réduire au maximum la production déchet sur le site (emballages de collation et de gels énergétiques par exemple).
- Trier de la manière la plus consciencieuse possible les matières résiduelles lors du service des repas en respectant les contenants de tri mis à votre disposition.
- Notez que des bidons d'eau seront prévus aux ravitaillements, mais vous devez être autonome en termes de bouteille ou verre.
- Utiliser seulement les espaces toilettes prévus à cet effet (aux sites de départ mi-parcours et d'arrivée).
- Respecter le fait que les seuls feux permis seront dans des poêles ou foyers extérieurs. Aucun feu directement au sol ne sera utilisé. De plus, aucun feu d'artifice ne sera réalisé.
- Privilégier le covoiturage ou le transport en autobus pour votre déplacement vers le site. Nous invitons les athlètes à se rendre [sur ce lien](#) proposer ou trouver un covoiturage! Une excellente façon de rendre la route plus agréable tout en diminuant l'impact environnemental!
- S'assurer de se débarrasser de ses déchets à l'endroit approprié selon le système de triage des matières mis en place.
- En tant qu'athlète ou personne conductrice de motoneige, respecter les sentiers tracés. Ne jamais sortir des sentiers identifiés.

En addition à ces pratiques, l'organisation des Courses CRYO s'engage à:

- Mettre à la disposition des participants et bénévoles des installations permettant le tri des matières résiduelles ;
- Respecter la politique d'approvisionnement de la fondation Sur la pointe des pieds qui favorise les entreprises locales adoptant des politiques écoresponsables;
- Ne remettre aucun article promotionnel non réutilisable aux athlètes ;
- Organiser des navettes pour le transport des athlètes ;
- Favoriser le covoiturage des employés rémunérés et des bénévoles ;
- Utiliser des couverts et ustensiles réutilisables ;
- Prévoir une distribution des surplus alimentaires, le cas échéant;
- Favoriser les options de repas végétariens (une offre carnivore sera encore disponible en 2026, mais sera réduite pour les années subséquentes);
- Compenser les émissions de gaz à effet de serre via Carbone Boréal;
- Favoriser des formats et denrées alimentaires présentant peu ou pas d'emballage à usage unique.

RENCONTRE DES ATHLÈTES

Vous recevrez dans la semaine du 2 février un lien vers une vidéo d'information concernant les détails de l'édition 2026. Par la suite, nous aurons une période de question pour les athlètes prévue en visioconférence le **lundi 9 février de 18h30 à 19h00**. La Responsable des courses, ainsi que la Directrice des courses et l'adjoint à la direction des courses y seront présents pour répondre à vos questions. Voici le lien pour vous connecter à la rencontre du 9 février prochain :

Rencontre des Athlètes CRYO - Questions & Réponses | Rencontre-Participation | Microsoft Teams

Nous voulons également vous rappeler que pour prendre part aux courses CRYO, vous devez avoir complété 100% de votre levée de fonds pour prendre le départ le 21 février prochain.

Merci de votre lecture et nous espérons sincèrement que ce guide ait pu répondre à nombreuses de vos questions! En complément d'information, nous vous suggérons fortement d'aller prendre connaissance de la **Foire aux Questions sur notre site web**.



MERCI À NOS PARTENAIRES!

Présentateur de l'événement



Présentateur de la 12KM



Présentateur de la 24KM



MERCI À NOS PARTENAIRES!

Villes et MRC hôteses



MERCI À NOS PARTENAIRES!

Hot Poc.

VILLAGE HISTORIQUE DE
Val-Jalbert



Chalets et Spa
Lac Saint-Jean



Contact

Courses CRYO

1200, Boulevard Saguenay
Ouest
Chicoutimi (Quebec) G7J 1A6
Canada

www.coursescryo.com
cryo@pointedespieds.com

