



ta santé,  
ta priorité!



GUIDE de la  
PARTICIPANTE  
2026

12 ans

# sports experts®

Deux adresses à Trois-Rivières:

Centre commercial Les Rivières  
4125, boul. des Forges  
Trois-Rivières, QC G8Y 1W1

**2944, boul. des Récollets,  
Trois-Rivières, QC G9A 6J2**

\*Emplacement de la récupération  
de votre matériel de course  
Voir p.7 pour les détails.

*Merci d'encourager les participantes  
dans leur dépassement personnel!*



## **Priscilla Paquin**

Directrice, développement de marchés  
et présidente d'honneur de l'événement

## **Partenaire présentateur de l'événement 2026**

Bonjour,

Je suis maman de trois petits tourbillons, très bons pour me faire courir chaque jour. Entre les lunchs, les devoirs et les "où sont mes mitaines?", bouger est mon point d'ancrage : ça m'aide à respirer, à me recentrer et à garder le sourire (même les lundis!).

Aujourd'hui, je suis particulièrement heureuse de courir avec vous. Une Fille Qui Court, c'est bien plus qu'une course : c'est un élan collectif pour la santé, les saines habitudes de vie et la solidarité locale; des valeurs qui me parlent profondément et qui sont au cœur de l'événement. En participant à cette journée, vous choisissez votre bien-être et vous contribuez concrètement à redonner à des organismes de la région. C'est puissant, et vous pouvez en être fières.

Je sais que ce n'est pas toujours simple de se choisir. Il y a les horaires, les imprévus et la fameuse charge mentale. Mais aujourd'hui, on se donne la permission d'être prioritaires, pour soi, pour nos familles, et pour inspirer nos enfants à bouger à leur tour.

Merci d'être là, merci de vous dépasser, merci de faire équipe avec la communauté. Courons avec le cœur léger, des jambes un peu courbaturées et une bonne dose de plaisir!

Amusez-vous et bonne course!

# Table des matières

- 3 PARTENAIRE PRÉSENTATEUR
- 5 MOT DE LA PRÉSIDENTE
- 6 RÉCUPÉRATION DE VOTRE ENSEMBLE  
POUR LA COUREUSE
- 7 HORAIRES
- 8 PLAN DU SITE ET STATIONNEMENT
- 9 DÉPÔT D'EFFETS PERSONNELS
- 10 PLAN DU 5 KM MARCHÉ / COURSE
- 11 PLAN DU 10 KM MARCHÉ / COURSE
- 12 PLAN DU 15 KM COURSE
- 13 COURSE VIRTUELLE
- 14 PLAN DU 21,1 KM COURSE
- 15 CONSEILS POUR UN BON DÉROULEMENT
- 16 NOTES IMPORTANTES
- 17 FOIRE DES EXPOSANTS
- 18 PARTENAIRES OFFICIELS  
ET UNE FILLE QUI COURT REDONNE
- 19 PARTENAIRES CONTRIBUTEURS



# Mot de la présidente et directrice de course



C'est avec énormément de fierté et d'émotion que je nous souhaite une merveilleuse édition 2026 d'Une Fille qui court.

Le 10 mai prochain, nous nous rassemblerons autour d'une thématique qui nous touche profondément : « **Ta santé, ta priorité** ».

Une Fille qui court, c'est bien plus qu'un événement de marche et de course. C'est un mouvement. Un mouvement qui n'appartient pas seulement à une organisation... il nous appartient à toutes.

À toutes les femmes qui ont décidé d'enfiler leurs chaussures, d'avancer... de choisir la vie plutôt que d'attendre qu'elle nous rappelle soudainement à quel point elle est fragile. Vous ne réalisez peut-être pas encore à quel point vous êtes déjà des leaders. Pas nécessairement parce que vous parlez plus fort que les autres, ni parce que vous êtes parfaites... mais parce que vous avez pris la décision de vous choisir.

Lorsqu'une femme se choisit, elle ouvre un chemin. Elle permet à une autre de dire : « Moi aussi. »

Réalisez-vous l'impact que vous avez entre les mains ? Celui d'être l'étincelle, le déclic et celui de montrer qu'on peut prendre soin de soi avant d'y être obligé.

Celui de redonner à la santé sa valeur première : **un espace de liberté.**

Bouger, un choix répété, humble et puissant à la fois.

Chaque pas que vous ferez aujourd'hui est une victoire. Chaque départ est une décision courageuse. Chaque ligne d'arrivée est une célébration de la vie.

Nous sommes des actrices de changement vers une vraie prévention en santé. Nous sommes les gardiennes d'un mouvement qui rappelle que la vie est précieuse... **un cadeau inestimable, un héritage à protéger.**

Merci à vous, d'être présentes le 10 mai et de faire battre le coeur de ce mouvement.

Merci à nos partenaires, à nos bénévoles et à toutes les personnes qui rendent cet événement possible.

Je vous souhaite une journée remplie de fierté, de plaisir et de dépassement.

Bonne marche et bonne course à toutes !!

**Catherine Morasse**

Présidente et directrice de la course

Une Fille qui court



## Récupération de votre ensemble pour la coureuse

**sports  
experts®**

2944, boulevard des Récollets  
Trois-Rivières, QC G9A 6J2

**Vendredi 8 mai : 9 h 30 à 20 h 30**  
**Samedi 9 mai: 9 h 00 à 16 h 00**

Vous pouvez mandater quelqu'un pour récupérer votre matériel de course simplement en lui fournissant votre date de naissance. Aucun matériel ne sera posté. Nous vous demandons d'apporter un sac réutilisable.

## Horaire

Dimanche 10 mai 2026

Esplanade de l'Amphithéâtre Cogeco :

100, avenue des Draveurs, Trois-Rivières, QC G9A 5H3

Ouverture de l'Amphithéâtre (vestiaire) : **6 h 30**

Heure d'ouverture officielle des kiosques et de l'animation : **7 h 00**



Mot de bienvenue de la présidente d'Une Fille qui court : **7 h 35**

Allocution de la présidente d'honneur Desjardins : **7 h 40**

Échauffement par le Studio PROUD : **7 h 40**

*studio*  
**PROUD**



Départ 21,1 km : **8 h 00**

Départ 15 km : **8 h 10**

Départ : 10 km course : **8 h 15**

Départ 10km marche : **8 h 30**

Départ 5 km course : **8 h 40**

Départ 5 km marche : **9 h 00**

TEMPS ALLOUÉ POUR LES COURSES.

- HEURE LIMITE / FERMETURE DU CIRCUIT DE COURSE: 11 h 30
- CLÔTURE DE L'ÉVÉNEMENT : 12 h 00
- FERMETURE ET DEMONTAGE DU SITE : jusqu'à 15 h 30

Les participantes de toutes les distances doivent avoir franchi le fil d'arrivée pour l'heure limite : 11h30.



# Dépôt d'effets personnels

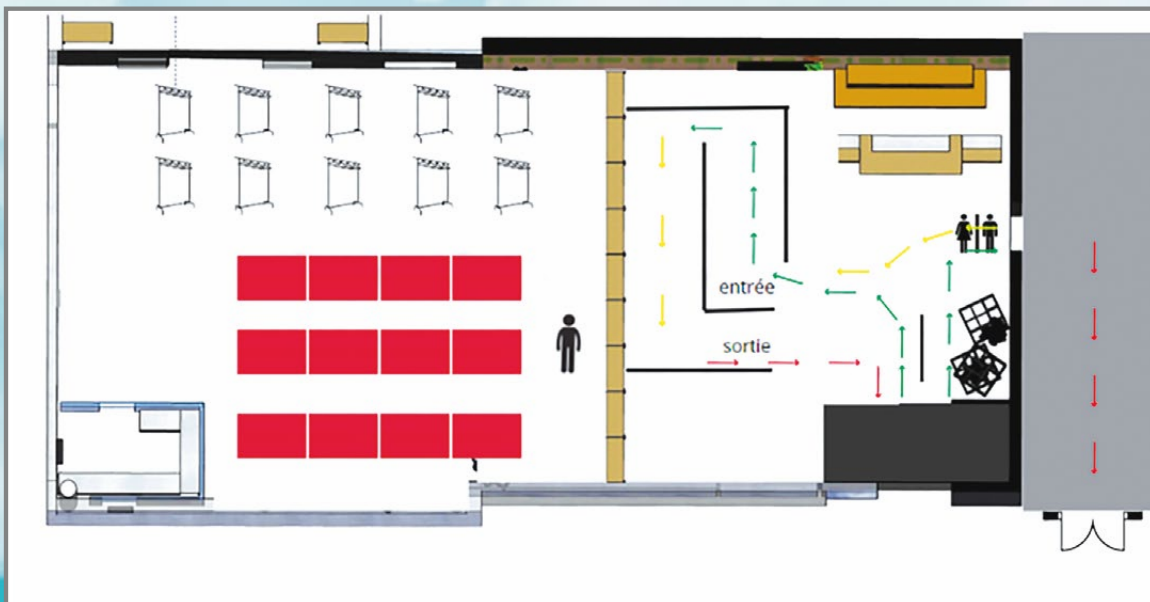
## Ouverture du vestiaire 6 h 30

Une salle de l'Amphithéâtre sur le site de l'événement est ouverte dès **6 h 30** pour le dépôt de vos effets personnels le matin de la course. Vous devez placer tous vos items dans un même sac.

Les bénévoles seront sur place pour assurer la surveillance de la salle durant la course. Ne laissez pas d'objets de valeur dans vos sacs, car nous ne pouvons en être responsables. Confiez-les plutôt à un proche qui vous accompagne lors de l'événement.

Veillez récupérer votre sac dès que votre course est terminée. La salle ferme à 12 h ou dès que le dernier sac sera récupéré.

**Sac autorisé : grandeur d'un sac à soulier (max 50 X 50 cm)**



# 5 KM MARCHÉ | COURSE



## Signalisation et dossards



Sur le parcours, vous croirez des drapeaux de kilomé-  
trage de couleur rose, comme votre  
dossard.

Les participantes d'une même distance reçoivent un dossard de la couleur correspondant à la distance choisie. Celui du 5 km, marche ou course, est rose. La série de numéros diffère entre la marche et les vagues de course.

Ravitaillement (toilettes, eau et boissons pour sportives)  
• Sortie du Pont Duplessis (2,2km)

Une présentation de:



Merci d'offrir une plate-forme d'échauffement pour ce moment extraordinaire !

# 10 KM MARCHE | COURSE



## Signalisation et dossards



Sur le parcours, vous croirez des drapeaux de kilométrage de couleur bleue, comme votre dossard.

Les participantes d'une même distance reçoivent un dossard de la couleur correspondant à la distance choisie. Celui du 10 km, marche ou course, est bleu. La série de numéros diffère entre la marche et la course.

Ravitaillement (toilettes, eau et boissons pour sportives)

- Sortie du Pont Duplessis
- Île St-Quentin

# 15 KM COURSE



## Signalisation et dossards



Sur le parcours, vous croiserez des drapeaux de kilométrage de couleur jaune, comme votre dossard.

Les participantes d'une même distance reçoivent un dossard de la couleur correspondant à la distance choisie. Celui du 15 km, course seulement, est jaune.

**Ravitaillement** (toilettes, eau et boissons pour sportives)

- Sortie du Pont Duplessis
- Île St-Quentin
- Au 10<sup>ième</sup> 10 environ - MAIKAN (Parc Vivian-Dober)

Une présentation de:



Savourez un lait au chocolat après l'événement grâce aux Producteurs de lait du Québec

# UNE RECETTE DE NOTRE PARTENAIRE



Boissons et cocktails

## Smoothie aux fruits

Portions	4
Préparation	10 min
Se congèle	Non

---

Parer les fruits et les placer dans un mélangeur haute vitesse.

Ajouter le yogourt, le lait et les glaçons.  
Mélanger pour obtenir un mélange homogène.

Servir dans 4 grands verres.

---

- 1 tasse de yogourt grec à la vanille
- 1 tasse de lait entier
- 1 orange
- 1 tasse de raisins verts sans pépins
- 2 kiwis
- 1 banane
- 1 tasse de papaye
- 6 glaçons



# 21,1 KM COURSE



## Signalisation et dossards



Sur le parcours, vous croirez des drapeaux de kilométrage de couleur verte, comme votre dossard.

Les participantes d'une même distance reçoivent un dossard de la couleur correspondant à la distance choisie. Celui du 21,1 km est vert.

- Ravitaillement (toilettes, eau et boissons pour sportives)**
- Sortie du Pont Duplessis
  - Île St-Quentin
  - Au 10<sup>ème</sup> km environ - MAIKAN (Parc Vivian-Dober)
  - Au 12<sup>ème</sup> km environ - Piste cyclable linéaire (Pl. Jacques Bénéchaud)

# Conseil pour un bon déroulement

Votre puce est déjà fixée à l'endos de votre dossard. Pour bien fonctionner, elle ne doit pas être pliée. Portez votre dossard à l'avant, bien visible tout au long de votre course.

Assurez-vous de respecter vos collègues de course. Courez/marchez en tout temps à la DROITE du parcours, surtout lorsque vous rencontrez des participantes. Les pistes cyclables et les piétonnières du Pont Duplessis sont plus étroites que les rues, évitez de prendre tout l'espace.

Si vous marchez ou courez avec une poussette, nous vous demandons de prendre le départ à l'arrière de votre groupe. Pour des raisons d'assurance et de sécurité, votre petit passager doit demeurer dans la poussette jusqu'à ce que vous ayez franchi la ligne d'arrivée.

Par respect pour l'environnement et pour assurer d'être autorisés à organiser des courses dans le futur, nous vous demandons de garder vos déchets avec vous pour les déposer uniquement dans des contenants prévus à cet effet. Les stations d'eau auront des contenants prévus à cet effet ainsi que l'aire de départ / arrivée de l'amphithéâtre.

Vous devez en tout temps circuler sur la route, la piste cyclable ou les sentiers fermés et balisés pour la course. AUCUNE marche ou course n'est permise sur les terrains gazonnés privés ou dans les voies ouvertes à la circulation des voitures.

Pour une question de sécurité et d'assurances, seules les participantes inscrites à l'événement sont autorisées à franchir le fil d'arrivée. C'est votre moment de gloire! Vous aurez le plaisir de rejoindre vos familles dans l'aire d'arrivée une fois votre médaille reçue.

Vous devez parcourir le trajet prévu et franchir le fil d'arrivée à l'intérieur du temps alloué pour recevoir votre médaille. Aucune médaille ne sera remise ailleurs qu'à l'arrivée, aucune médaille ne sera envoyée par la poste.

Les animaux de compagnie ne sont pas permis sur le site ou sur les parcours durant la tenue de l'événement.

L'événement Une Fille qui court se déroule bien évidemment à l'extérieur. Nous contrôlons le parcours, mais c'est Dame Nature qui décide de la température! Vous êtes responsables de porter les vêtements adéquats. En cas de chaleur, prévoyez une casquette et de la crème solaire. Assurez-vous d'avoir des vêtements de rechange pour vous garder au chaud si la température est fraîche ou pluvieuse. L'ÉVÉNEMENT AURA LIEU MÊME S'IL PLEUT. Nous ferons un suivi serré des conditions météorologiques et vous tiendrons au courant des mesures à prendre s'il y a lieu.



# Notes importantes

## Sur le parcours :

- Bénévoles seront postés et identifiés
- Patrouilleurs en vélo
- Lapines sur chaque parcours
- Équipe de premiers soins disponible ainsi qu'une équipe d'urgence dans la tente médicale sur le site de l'Amphithéâtre

## Ravitaillement : (4 stations)

- Toilettes
- Eau et boissons sportives
- Bénévoles

Pour un souci écologique, il est conseillé d'avoir votre ceinture d'hydratation avec vous et d'utiliser les stations comme service d'appoint.

Chaque participante est tenue de porter assistance à une autre participante qui pourrait être victime d'un malaise ou d'une blessure, jusqu'à la prise en charge de cette dernière par les secours.

Tous les règlements sont sujets à changement ou ajustement sans préavis par l'organisation ou les services d'urgence jusqu'au matin même de l'événement si une telle modification était jugée nécessaire.

Avisez vos supporters afin qu'ils respectent les aires réservées aux participantes, ainsi que les terrains privés s'ils se postent le long du parcours pour vous encourager. Le fil d'arrivée et l'aire de collation ne peuvent être franchis que par les participantes inscrites.



# FOIRE AUX EXPOSANTS

Des exposants partenaires seront sur place près de l'aire de départ le matin de l'événement pour vous présenter leurs produits et leurs services. Venez les rencontrer et échanger avec eux, ils sont là pour vous!



# PARTENAIRES MÉDIAS



Partenaire média radio



Partenaire média presse



Partenaire média web



Partenaire de l'échauffement



Partenaire de l'animation



Partenaire de l'échauffement

# UNE FILLE QUI REDONNE



Fondation ♥ ICM



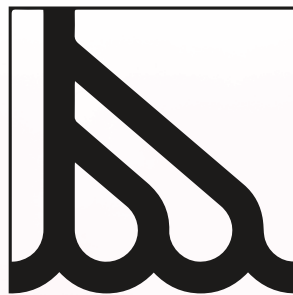
Soirée  
des Lilas

# PARTENAIRES CONTRIBUTEURS



Amphithéâtre

COGECO



trois-rivières



STARBUCKS®



Snabb

