

2-3 JUIN 2023

# SPRINT FINAL

VERS LE TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD

TOUR DU  
CAP  
TOURMENTE  
SIMARD

10<sup>e</sup>  
ANNIVERSAIRE

GUIDE OFFICIEL  
DE L'ÉVÈNEMENT  
2023





# EN VITESSE

<b>Mot de l'Équipe du TOUR</b> .....	<b>3</b>
<b>Mot de Mme Kariane Bourassa</b> .....	<b>4</b>
<b>Mot de Mme Caroline Desbiens</b> .....	<b>5</b>
<b>Mot du Maire de St-Joachim</b> .....	<b>6</b>
<b>Mot du Président d'honneur</b> .....	<b>7</b>
<b>Horaire</b> .....	<b>8</b>
<b>Plan du site d'arrivée</b> .....	<b>9</b>
<b>Stationnement</b> .....	<b>11</b>
<b>Remise des dossards</b> .....	<b>13</b>
<b>Parcours</b> .....	<b>14</b>
<b>Services et fournitures sur l'événement</b> .....	<b>21</b>
<b>Festivités et Village des partenaires</b> .....	<b>28</b>
<b>Offres, conseils et promotions</b> .....	<b>37</b>
<b>Consignes et code d'éthique</b> .....	<b>46</b>
<b>Éco-Tour</b> .....	<b>47</b>
<b>Résultats, prix et podiums</b> .....	<b>49</b>
<b>Prochain rendez-vous</b> .....	<b>51</b>
<b>Partenaires du TOUR</b> .....	<b>53</b>





## UNE 10<sup>E</sup> ÉDITION FESTIVE !

Déjà la 10<sup>e</sup> édition du **TOUR** ! Que le temps passe vite... Nous sommes très fébriles et enthousiastes de vous accueillir pour venir souffler les **10 bougies** du **Tour du Cap Tourmente Simard** !

En cette année est toute spéciale, plusieurs **festivités** ont été organisées pour souligner l'occasion : **band musical, magicien, jeux gonflables, tatouage « airbrush »**, et plus encore !

Sur nos **terres empreintes d'histoire**, nous sommes heureux de partager avec vous tous notre **passion sportive**, nos **paysages bucoliques** et nos festivités pour vous faire vivre une expérience **riche en émotion** !



Maintenant, parlons un peu de votre défi ! Prêt à fouler votre parcours ? Clairement, vous aurez le goût de ne pas avoir de tracas le jour J. Alors lisez bien ce petit **guide informatif**, tout y est pour **faciliter votre logistique** et apprécier votre journée.

Le **Tour du Cap Tourmente Simard**, c'est un événement unique dans une région unique. C'est pour **VOUS**, pour **NOUS**, pour **TOUS**. Merci de faire partie des **1600 participants** à venir vivre l'expérience du **TOUR** !

À quelques jours de la **10<sup>e</sup> édition** de votre **Tour du Cap Tourmente Simard**, c'est le **sprint** de vos derniers préparatifs !

Bon **TOUR** !



# MOT DE

## Mme KARIANE BOURASSA

Je suis si fière d'être partenaire de cette édition du **Tour du Cap Tourmente Simard**. Après **10 ans**, celui-ci n'a plus besoin de présentation.

Le **Tour du Cap Tourmente Simard** est bien plus qu'une simple course, c'est un évènement **rassembleur** et **festif**.

Que vous soyez ici pour battre votre propre **record**, pour profiter de **l'atmosphère vibrante**, je suis persuadée que l'expérience sera pour vous **inoubliable**.

Je remercie chaleureusement les **organiseurs**, les **bénévoles** et les **partenaires** qui ont travaillé sans relâche au succès de la **10e édition** de ce défi qui fait **rayonner notre région**.

Aux participants et participantes, je souhaite que ces deux journées restent **gravées dans vos mémoires** et qu'elle vous inspire à continuer de vous dépasser dans tous les aspects de votre vie.

Bonne chance à tous et à toutes !



**Kariane Bourassa**

Député de Charlevoix - Côte-de-Beaupré  
à l'Assemblée nationale du Québec



# MOT DE Mme CAROLINE DESBIENS

Au cours des 10 dernières années, le Tour du Cap-Tourmente s'est clairement établi comme un événement incontournable auprès des amateurs de course à pied de notre belle région de la Capitale-Nationale.

Cette année encore, l'organisation saura mettre sur pied un événement à échelle humaine, qui fait le bonheur des coureurs et qui met en valeur les beautés de la Côte-de-Beaupré.

Bravo au comité organisateur et à tous les bénévoles et félicitations pour ce 10e anniversaire!

Bonne chance à toutes les participantes et tous les participants!



**Caroline Desbiens**

Bloc Québécois

Député de la circonscription de  
Beauport | Côte-de-Beaupré | Île d'Orléans | Charlevoix



# MOT DU MAIRE DE ST-JOACHIM

Saint-Joachim est une fois de plus, le fier hôte de l'édition 2023 du Tour du Cap-Tourmente !

Que ce soit pour le dépassement de soi, la persévérance ou simplement pour venir s'amuser en famille, cet événement sportif d'envergure est une belle occasion pour rassembler notre communauté et les visiteurs.

Bravo aux organisateurs, Kilomax et tous les bénévoles qui contribuent au rayonnement de Saint-Joachim.

Au plaisir de socialiser!



**Mario Langevin**  
Maire de St-Joachim

# MOT DU PRÉSIDENT D'HONNEUR

Bonjour à tous chers participants du Tour du Cap Tourmente 2023.

C'est avec fierté et enthousiasme que j'ai accepté d'être le président d'honneur de cette 10<sup>e</sup> édition, mettant en valeur l'activité physique et faisant rayonner notre belle région qu'est la Côte-de-Beaupré.

Étant partenaire de l'événement depuis 2013, je suis très heureux d'avoir vu évoluer la popularité de cette journée et de compter parmi les participants, des gens de la grande région de la Capitale-Nationale.

Cette journée vous fait découvrir notre région, nos commerçants locaux et ce vaut une journée familiale et amicale, où le plaisir est à l'honneur.

Je vous félicite tous et chacun pour votre engagement et je félicite l'organisation pour votre implication, votre dévouement et d'avoir rendu cet événement un incontournable chaque été.

Je souhaite, à tous les participants, un magnifique 10<sup>e</sup> anniversaire !



**Mathieu Simard**

Président Simard Cuisine et Salles de Bains



# HORAIRE

**2 JUIN 2023**

**17h50** | Départ du **5 km MARCHE GOURMANDE** Présentée par **PMY ROY**

17h-19h | Remise des dossards

19h15 | Spectacle musical (sous le chapiteau) – Hit The Road





## 3 JUIN 2023

7h00 | Remise des dossards à St-Joachim

**8h30** | Départ du **21,1 km** Présenté par **SIMARD CUISINE ET SALLE DE BAINS**

\*\*\* NOUVEAU : Stationnement au départ du 21,1 km, à la Basilique Ste-Anne-de-Beaupré

**8h45** | Départ du **10 km** Présenté par **IGA BOUCHERIE CHOUINARD ET FILS**

8h50 | Départ du 10 km Marcheurs Présenté par EYE AM

**9h05** | Départ du **5 km** Présenté par  
**FAMILIPRIX MAXIME FAGUY ET MATHIEU  
LABONTÉ**

9h10 | Départ du 5 km Marcheurs Présenté  
par EYE AM

**11h15** | Podiums du **5 km, 10 km, 21  
km** et **Défi Entreprises**

**11h45** | Départ du **1 km** Présenté par  
**CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY**



**12h15** | Départ du **2,5 km** Présenté par **CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY**

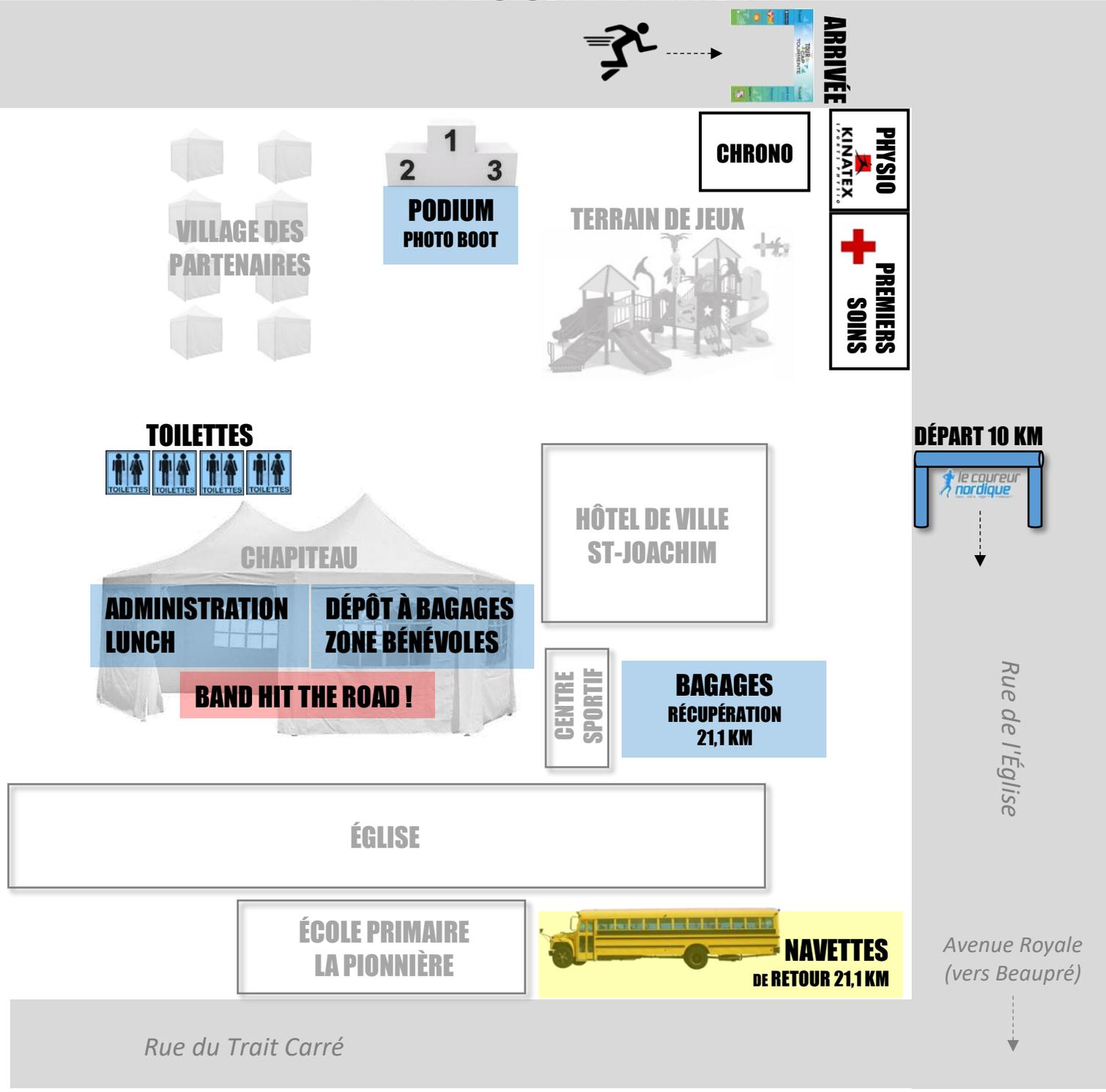
**12h45** | Podiums du **1 km, 2,5 km**

13h00 | Navettes de retour vers stationnement à la Basilique Ste-Anne

**16h00** | Départ du **5 km MARCHE GOURMANDE** Présentée par **PMY ROY**



# PLAN DU SITE D'ARRIVÉE





# STATIONNEMENT

À votre arrivée, notre équipe du TOUR saura vous diriger.

## 21,1 km SIMARD

Votre stationnement est à la **Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré**, lieu du départ de l'épreuve.

À la fin de votre épreuve, une **navette de transport** vous attendra, à l'école primaire (près du site de l'événement) pour vous **ramener au stationnement de la Basilique**, à **13h00**.

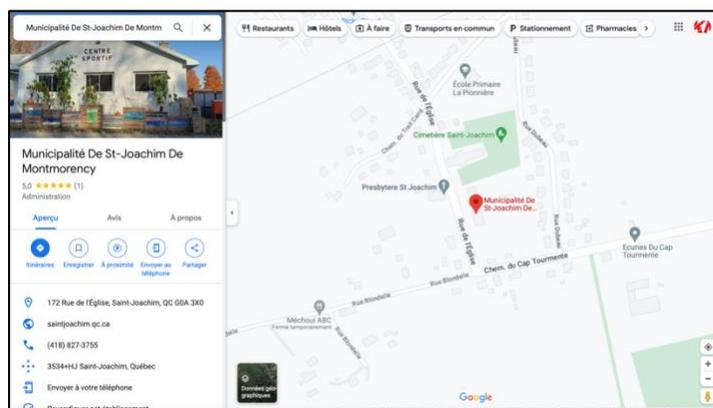
## TOUTES LES AUTRES ÉPREUVES

Pour toutes les épreuves, les stationnements sont à **St-Joachim** : dans les **rues avoisinantes** au site de l'événement.

Les places de stationnement sont limitées. Nous vous invitons fortement à prioriser le **covoiturage** ou le **transport en commun** pour limiter le nombre de véhicules à stationner.

## Indications vers St-Joachim

[Cliquez ICI pour avoir les indications routières Google Map.](#)





## Navettes de transport (21,1 km)

Les navettes de transport vers le stationnement du **21,1 km Simard** se situent à l'École primaire La Pionnière, à proximité du site d'arrivée (voir « Plan du site d'arrivée »).

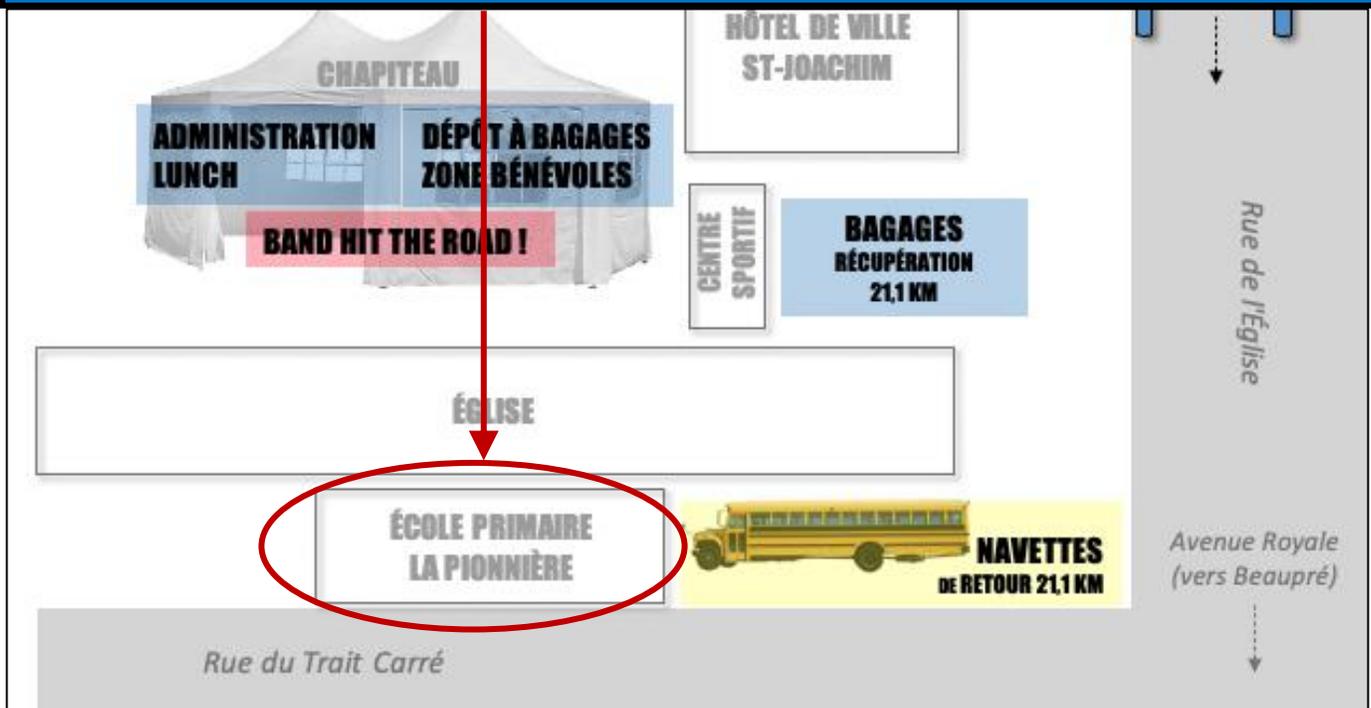
Veillez noter l'heure de votre transport si vous désirez en bénéficier (**13h**). Autrement, vous pouvez aussi vous rendre à votre départ par vos propres moyens.

Notez qu'aucun dossard ne sera distribué à la Basilique. Tous les dossards sont à l'administration du TOUR, sous le chapiteau.

**IMPORTANT POUR LE 21,1 KM** : Notez qu'il n'y aura qu'un seul départ des autobus pour vous ramener à votre départ :

- **13h** - Samedi le 3 juin - Navettes vers le stationnement du **21,1 km**

Ces navettes se situent à l'école primaire La Pionnière, à St-Joachim.





# REMISE DES DOSSARDS ET T-SHIRTS\*

\* Toutes les personnes inscrites **après le 25 mai (16h00)**, doivent récupérer leur **dossard seulement à partir du vendredi 2 juin, 17h00**, sous le chapiteau à St-Joachim.



27 et 28 mai |

**Boutique le Coureur Nordique**

141, chemin Ste-Foy, Québec (Qc), G1R 1T1, (418) 353-2386  
Distribution (dossards + chandails) entre 10h et 16h



29 mai au 1<sup>er</sup> juin |

**Familiprix Maxime Faguy et Mathieu Labonté**

10520, boul. Sainte-Anne (Qc), Sainte-Anne-de-Baupré (Qc), G1A 3C0  
(418) 827-3722  
Distribution (dossards seulement) entre 9h et 19h



2 juin |

**St-Joachim**

Au grand Chapiteau (derrière l'Hôtel de ville), à l'administration du TOUR  
172, rue de l'Église, St-Joachim (Qc), G0A 3X0  
Distribution (dossards + chandails) entre 17h et 19h



3 juin |

**St-Joachim**

Au chapiteau (derrière l'Hôtel de ville), à l'administration du TOUR  
172, rue de l'Église, St-Joachim (Qc), G0A 3X0  
Distribution (dossards + chandails) à partir de 7h00

**IMPORTANT POUR LE 21,1 KM :** Notez qu'aucun dossard ne sera distribué à votre départ. Vous pouvez récupérer vos effets les jours qui précèdent votre épreuve. Le jour même de l'événement, vous devrez récupérer votre dossard à l'administration du TOUR, à St-Joachim.

# PARCOURS ET SERVICES

## Légende - CLASSEMENT DES PARCOURS

Qualificatif	ACCESSIBLE	DEMANDANT	EXIGEANT	TRÈS EXIGEANT	EXTRÊME
Couleur					
Pointage (sur 30)	1 → 10	11 → 16	17 → 21	22 → 27	28 → 30

## CALCUL DU POINTAGE

30

20

DISTANCE

Distance	Points
1 à 9 km	1 à 9 pts
10 à 12 km	10 pts
13 à 15 km	11 pts
16 à 18 km	12 pts
19-20-21 km	13-14-15 pts
22 à 25 km	16 pts
26 à 30 km	17 pts
31 à 35 km	18 pts
36 à 39 km	19 pts
40 km	20 pts
Plus de 40 km	20 + 1 pt / km

6

DÉNIVELÉ

Dénivelé	Points
Nul à faible	1-2
Faible à moyen	3
Moyen à élevé	4
Très élevé	5
Hors catégorie	6

4

SURFACE

Surface	Exemple	Points
Régulière	Asphalte	1
Légèrement irrégulière	Gravier / Piste cyclable	2
Irrégulière	Trail	3
Très irrégulière	X-Trail	4

# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



Avec un départ à la magnifique **Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré**, ce demi-marathon fait renaître une course mythique des années 70, le "**Chemin du Roy**". Un parcours linéaire qui vous fera parcourir les municipalités de Sainte-Anne-de-Beaupré et Beaupré, avant de terminer votre périple avec un tour du petit Cap, à St-Joachim.

Pour davantage de détails sur le parcours du **21,1 km Simard**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).

**IMPORTANT POUR LE 21,1 KM :** Notez qu'il n'y aura qu'un seul départ des autobus pour vous ramener à votre stationnement :

- **13h00** - Samedi le 3 juin - Navettes de retour vers le stationnement du **21,1 km**

Ces navettes se situent à l'école primaire La Pionnière, à St-Joachim.

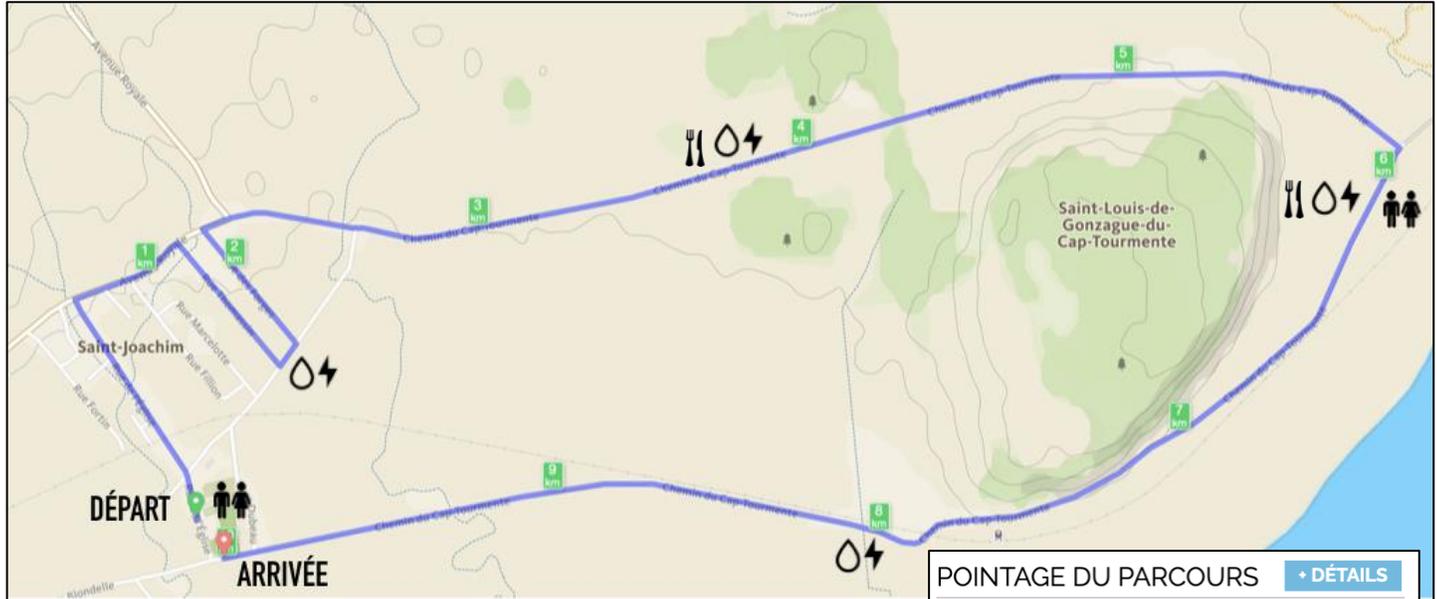


# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



Le coup de cœur de l'événement ! Dans la magnifique municipalité de St-Joachim, faites le tour du Cap Tourmente, un **lieu historique** où le général Wolfe y a laissé ses traces en 1759. Admirez les oies blanches surplombant la **Grande Ferme**, le **jardin des nichoirs**, et bien d'autres avant votre arrivée festive devant une **église centenaire**.

Pour davantage de détails sur le parcours du **10 km IGA**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



**POINTAGE DU PARCOURS** + DÉTAILS

**DEMANDANT** 14

Dénivelé + : 28 mètres  
Dénivelé - : 24 mètres

Distance / 10  
Dénivelé / 3  
Surface / 1

**INFO-COURSE :**

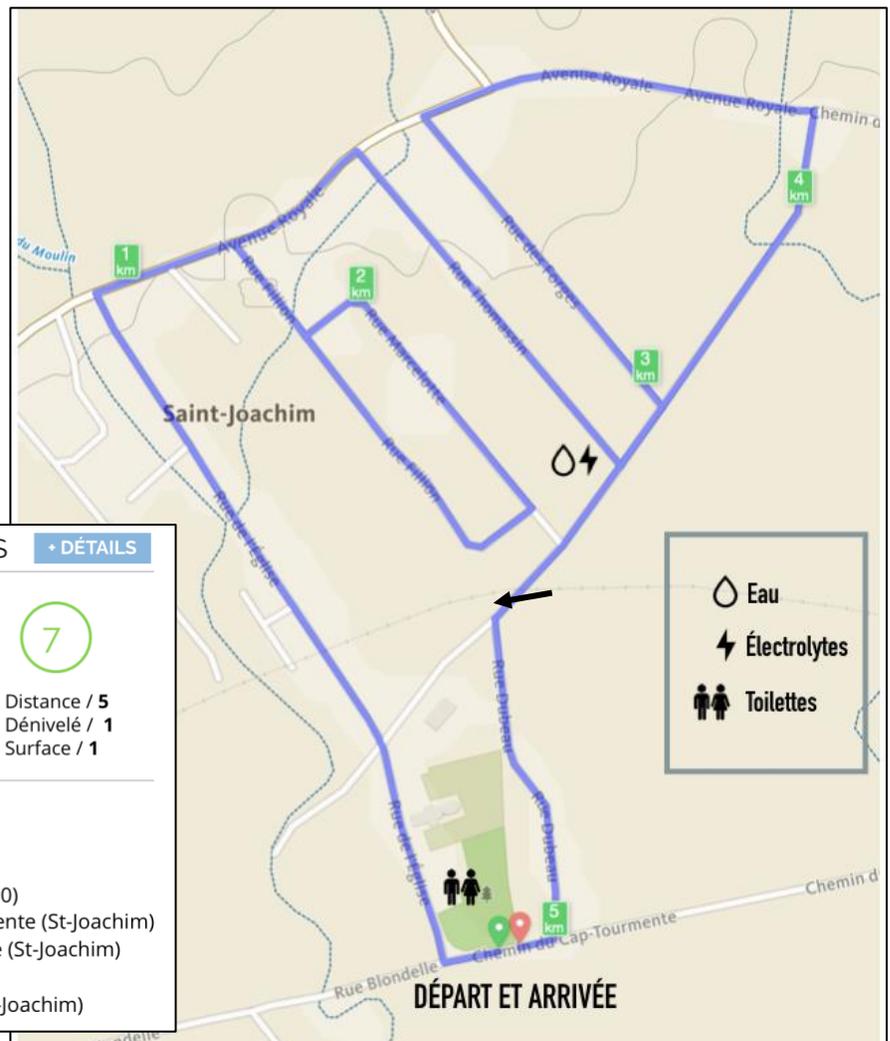
Départ : 8h45  
Lieu du départ : Rue de l'Église (St-Joachim)  
Stationnement : Cap Tourmente (St-Joachim)  
Ravitaillements : 4  
Arrivée : Ch. Cap Tourmente (St-Joachim)





Le **5 km FAMILIPRIX** est le parcours le **plus stimulant**. En plein cœur de St-Joachim, vous êtes au centre de tous les résidents, spectateurs et participants des autres épreuves. Surtout, vous terminerez votre périple par **la plus belle rue de St-Joachim**, le Trait Carré ! Des **encouragements bien nourris** sont à prévoir !

Pour davantage de détails sur le parcours du **5 km FAMILIPRIX**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).



# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



Dans la magnifique municipalité de St-Joachim, initiez vos enfants aux **plaisirs de la course à pied** ! Au cœur de l'événement, vous pourrez **suivre leur parcours** à plusieurs endroits.

Deux distances s'offrent à eux pour choisir un défi à leur mesure. **Les parents sont les bienvenus sur les parcours** pour accompagner leurs enfants !

Pour davantage de détails sur les parcours du **2½ km et 1 km** du **CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).

## 2½ km CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY

POINTAGE DU PARCOURS + DETAILS

---



ACCESSIBLE

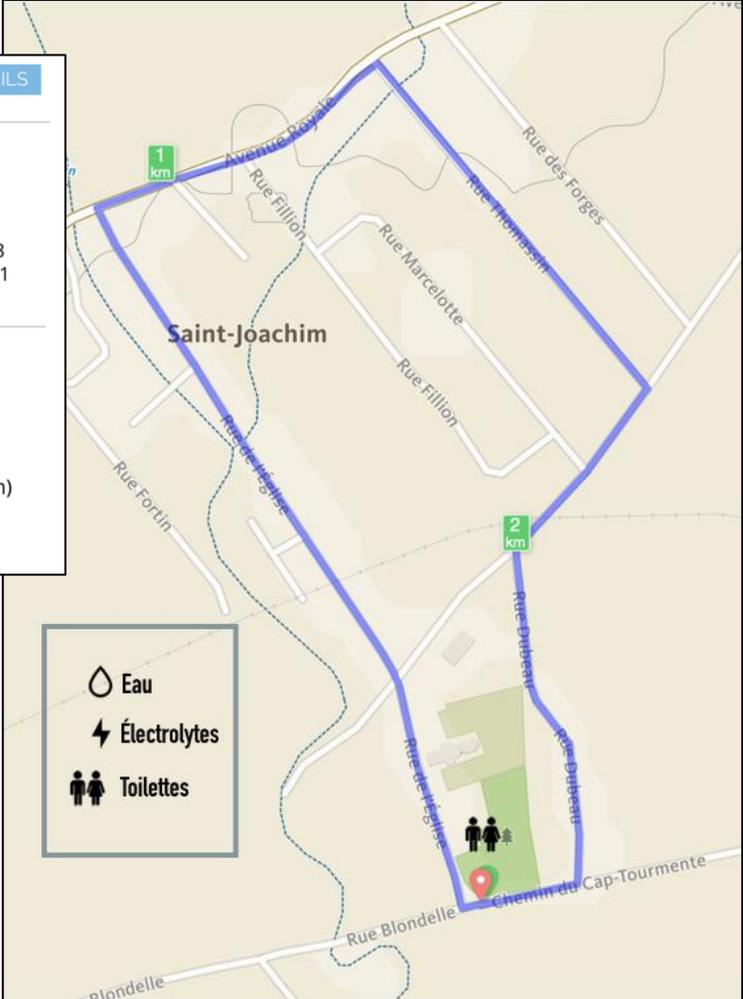
5

Distance / 3  
Dénivelé / 1  
Surface / 1

---

INFO-COURSE :

Départ : 12h15  
Lieu du départ : Rue de l'Église (St-Joachim)  
Stationnement : Cap Tourmente (St-Joachim)  
Ravitaillement : 0  
Arrivée : Ch. Cap Tourmente (St-Joachim)



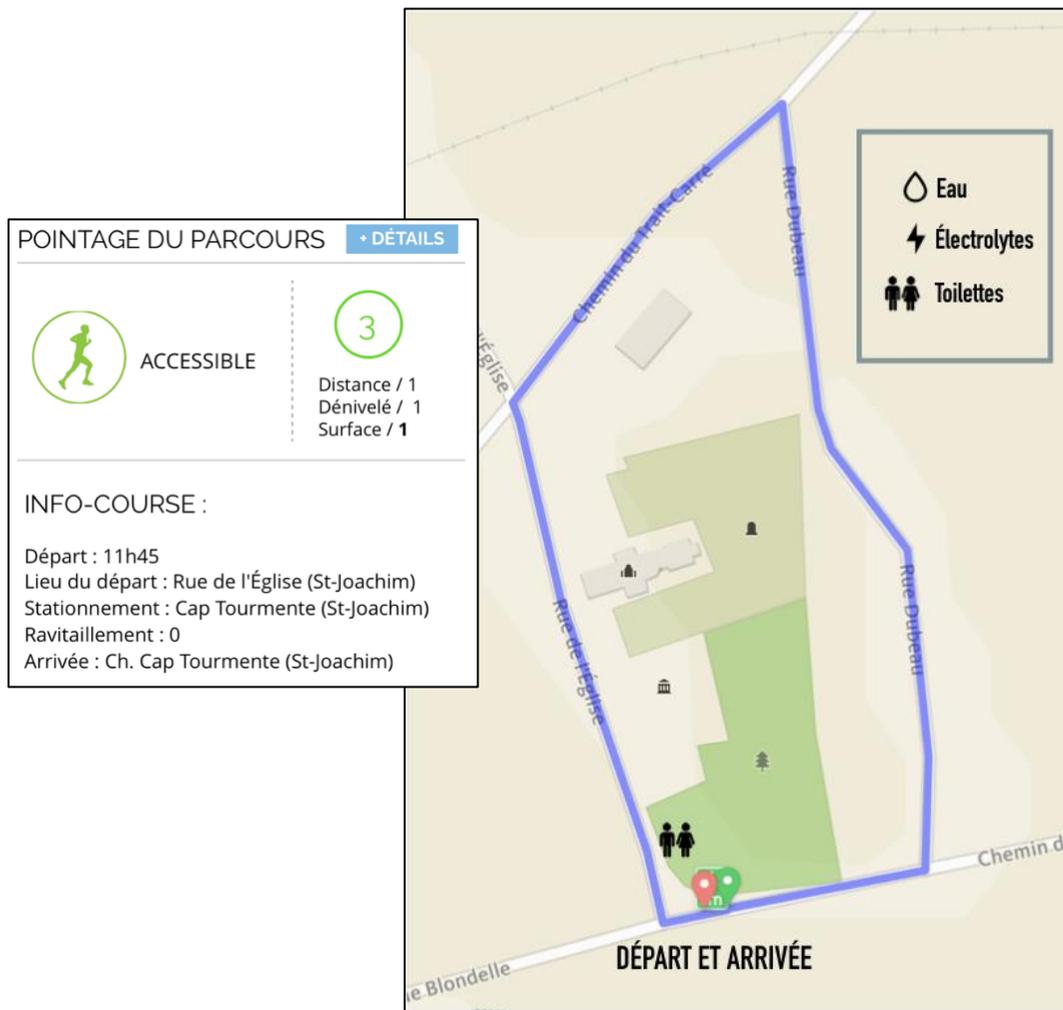
🚰 Eau

⚡ Électrolytes

🚻 Toilettes



## 1 km CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY



# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



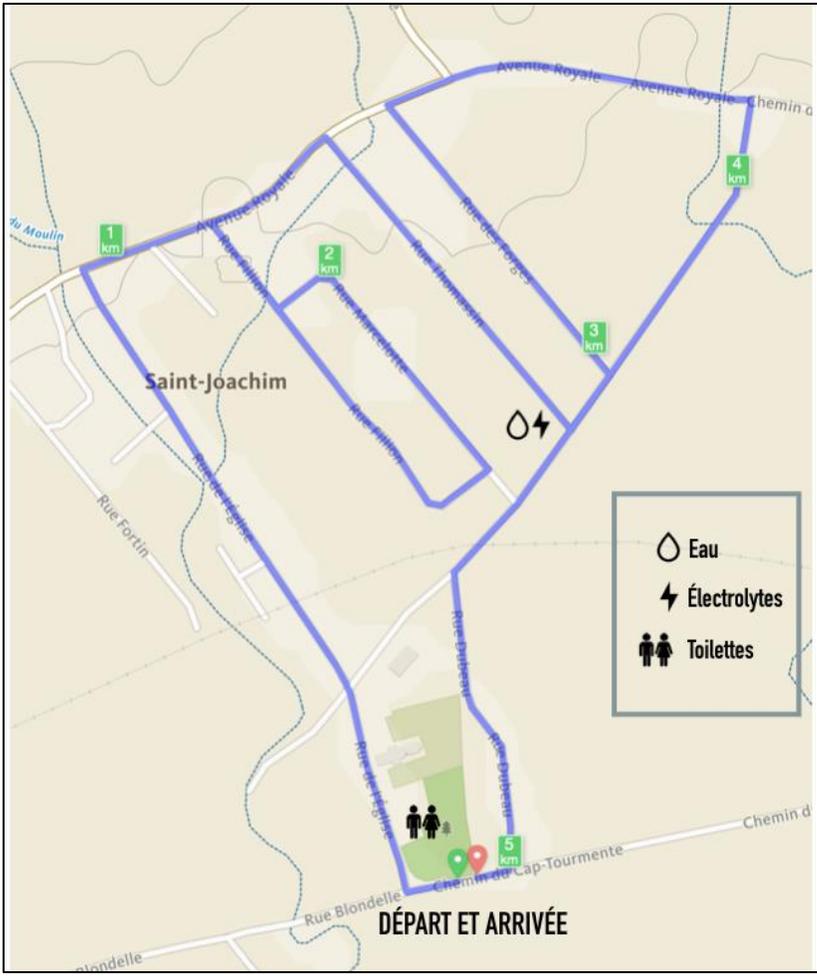
Sur le même parcours que le 5 km FAMILIPRIX, vous pourrez déguster des produits de la Côte-de-Beaupré à chaque kilomètre.

Avec des départs distinctifs pour chaque petit groupe de marcheurs, vous aurez l'opportunité de vous arrêter quelques minutes à chaque station épicurienne pour savourer les produits\* qui s'y retrouvent.

Pour davantage de détails sur les parcours du 5 km Marche Gourmande, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).

MENU 2023

\* Grâce à la participation financière du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.





# SERVICES ET FOURNITURES SUR L'ÉVÉNEMENT

## Ravitaillements

Eau, électrolytes, gels et collations vous attendent sur le parcours ! Référez-vous aux parcours pour connaître ce qui s'offre sur votre épreuve.

## Toilettes

Au départ du **21,1 km SIMARD**, il y a des **toilettes publiques** sur place, mais aussi des **dans votre parcours**, au Cap Tourmente, autour du **16<sup>e</sup> kilomètre**.

À **St-Joachim**, lieu du **départ de toutes les autres épreuves**, il y a plusieurs **toilettes à proximité du chapiteau**. Sur le parcours du **10 km IGA**, il y a aussi des **toilettes à mi-chemin**.



## Dépôt des bagages



Au **départ du 21,1 km SIMARD**, le dépôt à bagages se trouve au cube Simard (camion lettré).  
Après votre épreuve, vous pourrez récupérer vos effets personnels à **St-Joachim**, dans le cube Simard qui sera positionné devant le centre sportif.



À **St-Joachim**, le dépôt à bagages se trouve sous le chapiteau.  
Votre dossard est requis pour récupérer vos bagages.

Au printemps, la température peut parfois être capricieuse ! Avant votre départ, vous avez la possibilité de déposer un petit sac avec vos effets personnels.

Soyez attentifs aux prévisions climatiques et adaptez vos vêtements en conséquence. En septembre, la moyenne des températures se situe **entre 8°C et 18°C**. Surtout, **ne laissez rien de précieux** ou grande valeur dans vos bagages.

Si vous utilisez le service de dépôt à bagages, détachez simplement le coupon à bagages de votre dossard et agrafez-le sur votre sac afin de bien l'identifier.



# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



## Hébergement

Transformez votre TOUR en une expérience complète en séjournant au splendide **DELTA MARRIOT** !

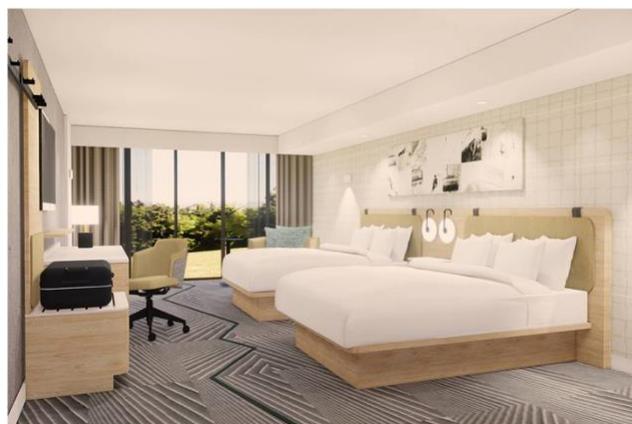
De la pure détente dans de vastes et chaleureux condominiums, situés directement au pied du Mont-Sainte-Anne, dans la belle région de la Côte-de-Beaupré.

À 30 minutes du centre-ville de Québec, vous êtes même à proximité de la magnifique région de Charlevoix !

**MONT SAINTE-ANNE RESORT  
& CENTRE DES CONGRÈS**



[Cliquez ici](#) pour en savoir davantage et contactez le **DELTA MARRIOT** !





## Lunch et Zone terroir\*

Pour refaire le plein d'énergie, présentez-vous sous le chapiteau avec votre **dossard** dans la zone lunch. Vous y recevrez un **goûter aux saveurs locales**, le fruit du travail d'artisans de la région. Bon appétit !

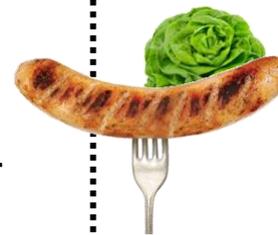
### LUNCH 2023

**Saucisse aux Épices du Guerrier**

**Petites Pâtes**

**Verdure Émulsion d'Érable**

Délices de Charlevoix



**Mousse de Chocolat au Lait**

**& Poires Caramélisées**

Praline & Chocolat



**Bière de la Micro des Beaux-Prés**

ou

**Mojigin de Stadaconé**

Microbrasserie des Beaux-Prés

Distillerie Stadaconé



\* Grâce à la participation financière du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

**Québec** 



## Médailles

Tous les participants qui termineront leur épreuve recevront une **médaille souvenir** du Tour du Cap Tourmente Simard.

Cette médaille est une **création unique** qui s'inspire des caractéristiques de cette belle région.

Nous croyons que votre accomplissement mérite d'être récompensé, peu importe la distance que vous franchirez !





## Premiers soins

Les premiers soins de l'événement sont assurés par une **équipe médicale spécialisée**. Des secouristes se retrouveront à **l'arrivée**. D'autres secouristes seront **mobiles** afin d'attribuer des premiers soins dans les parcours à l'aide d'un **véhicule d'intervention**.

Pour sa part, **KINATEX** mettra deux **physiothérapeutes** à votre disposition, à l'arrivée, pour les **traitements musculaires**.



## L'énergie de SPARK

Notre nouveau partenaire **SPARK** s'occupe de vous!

Sur le parcours du **21,1 km SIMARD**, dégustez les gels énergétiques **SPARK** à mi-chemin de votre parcours.

Ces gels énergétiques **SPARK** sont conçus pour fournir une énergie d'absorption rapide - moyenne et lente aux muscles qui travaillent et éviter les coups **pendant les entraînements ou les compétitions intenses**.

Ils contiennent un rapport glucides/protéines breveté de 3:1, qui a été démontré pour **augmenter l'endurance** et **diminuer les dommages** musculaires après l'exercice.

**SPARK**<sup>™</sup>  
SPORTS NUTRITION





## Zone d'eau

Dans le village des partenaires, une **unité mobile remplie d'eau** sera disponible pour épancher votre soif.

Vous pourrez aussi vous procurer gratuitement une **bouteille d'eau écologique**, sans BPA, gratuitement à l'arrivée !

Depuis quelques années, l'organisation tente de **réduire au minimum l'impact environnemental** de l'événement. Cette unité mobile est une action concrète en ce sens.





# FESTIVITÉS 10<sup>E</sup> ET VILLAGE DES PARTENAIRES

**Le TOUR, s'est magique !**

Cette année, les **festivités** sont à l'honneur !

Entre 10h et 12h, le **magicien Crepmaster** va vous divertir avec des tours de magie de haut niveau !

Surveillez-le bien, **Crepmaster** va se balader au travers la foule sur place dans le Village !





## Show GRATUIT de **HIT THE ROAD** !

À partir de **19h15**, le **vendredi soir (2 juin)** sous le chapiteau, on ouvre les festivités avec une prestation de **Hit the Road** !

*Hit the Road* est un band professionnel, avec plus de dix ans d'expérience, qui s'est produit dans plusieurs centaines de spectacles partout au Québec !

Venez festoyer avec leur énergie débordante dans une version acoustique de leur grand répertoire de **Hits actuels** et vos **classiques** préférés ! (Pop, Rock, Dance, Country, Disco, Anglo et Franco, etc.)



Pour voir un aperçu, cliquez sur l'image plus bas.

Bière et vin à seulement

**4\$ !**





## Jeux gonflables !

C'est le party !

Comme les **enfants** ont le droit de festoyer eux-aussi, **3 modules de jeux gonflables** seront sur place pour leur faire dépenser de l'énergie !

Wooohoooo !



*Merci à la municipalité de St-Joachim de leur soutien au Tour du Cap Tourmente Simard et de rendre possible toutes ces festivités.*





## Maquillage et tatouage Airbrush !

Offert tant pour les enfants que les plus grands, des **maquilleurs professionnels** seront là pour agrémenter votre TOUR !

Tant qu'à y être, pourquoi pas ne pas vous faire tatouer quelque chose en lien avec le **10<sup>e</sup> anniversaire** ?





## PCN prend soin de vous !

Un peu endolori de votre course ? Retrouvez les spécialistes de **PCN**, ils sauront vous conseiller, mais aussi vous traiter !

**Massages** et **conseils nutritionnels** pour tous ceux et celles qui leur rendent visite !



## Chiropratique Mont-Sainte-Anne

L'équipe de Julien Crête-Piché possède une solide **expertise** dans le domaine. Ils vous offrent des traitements chiropratiques efficaces et des conseils de santé adaptés pour **optimiser votre santé** rapidement et de façon naturelle.



CHIROPRACTIQUE  
MONT SAINTE-ANNE

Pour eux, **chaque personne est unique**. Ils adaptent donc chaque soin à la personne selon ses objectifs personnels, qu'elle soit un enfant, un adulte, un travailleur, un athlète, ou une personne du 3e âge.



## Eye Am soins oculaires

**Eye Am** voit les choses différemment et propose clairement un concept novateur.

De par son approche ultra-technologique, ses **soins personnalisés** et innovants et ses produits distinctifs, l'entreprise se démarque par **l'esprit collaboratif** de ses équipiers au plus grand bénéfice de ses clients.

Vous êtes au cœur de leurs préoccupations et ils font tous les efforts pour faire de votre visite chez **Eye Am** une expérience unique. L'équipe désire et s'efforce de préserver les **plus hauts standards** de qualité.



## Découvrez PMP Physio !

**Physiothérapie Mouvement Performance** est une clinique de physiothérapie d'excellence qui se démarque par une **réelle écoute** des besoins de ses clients, par la **qualité supérieure** de ses soins, et par une **approche chaleureuse**, centrée sur **l'humain**.

Que vous soyez un athlète ou un sportif de salon, notre équipe multidisciplinaire vous offre une combinaison de techniques spécialisées et de programmes d'exercices personnalisés afin de vous guider ou de vous soulager.





## Souriez !

Situé sur la Côte-de-Beaupré, le Centre dentaire Lavoie-Roy s'occupe de vous!

CENTRE DENTAIRE  
LAVOIE-ROY

Leur équipe est prête à vous accueillir.

Une équipe dédiée, professionnelle, utilisant les technologies de pointe pour prodiguer des soins de qualité, tout en douceur!



Allez les voir, ils ont une gamme de services professionnels à la fine pointe de la technologie!

## PMT Roy... l'esprit en paix !

Chez **PMT Roy**, vous avez l'assurance de vivre une **expérience client exceptionnelle**. L'intégrité, la compétence, le respect, l'orientation client et l'innovation sont au cœur de leurs valeurs.

**pmt roy**  
l'assurance  
du courtier

Énormément impliquée dans sa communauté, l'équipe de **PMT Roy** saura bien vous accueillir à votre arrivée dans le village des partenaires !

# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



## On bouge à l'ESMSA !

À l'École secondaire du Mont-Sainte-Anne, c'est plus de 60 élèves et membres du personnel qui vont relever l'une des épreuves du TOUR !

# ESMSA

Cette activité entre aussi dans le cadre du cours d'éducation physique des élèves, qui vont voir bonifier leur résultat de fin d'année.

L'ESMSA, c'est une école hyper proactive qui sait relever des défis de taille à chaque année !

Bravo pour l'initiative et bonne chance à vous tous !





## La Grande Ferme, un incontournable de St-Joachim !

Le site de la **Grande Ferme** est l'un des joyaux patrimoniaux de la Côte-de-Beaupré.

La **Grande Ferme** s'est donnée comme principale mission de sensibiliser les participants à la **découverte des patrimoines** historiques, archéologiques et naturels de Saint-Joachim et du Cap Tourmente.



En plus d'être présent sur la **Marche Gourmande**

**5 km**, ils seront aussi dans le Village des partenaires pour vous faire **découvrir leurs produits** !



# OFFRES, CONSEILS ET PROMOTIONS

## SIMARD

L'ESPACE  
D'UNE VIE



DÉCOUVREZ SIMARD CUISINE ET  
SALLE DE BAINS

TOUR DU  
CAP  
TOURMENTE  
SIMARD



Maxime Faguy & Mathieu Labonté  
Sainte-Anne-de-Beaupré

NOUVEAUTÉ

INFIRMIÈRE  
SUR PLACE

TOUS LES MERCREDIS  
9 H À 16 H

Informez-vous à notre équipe  
pour connaître notre  
offre de service complète!



**NOS HEURES D'OUVERTURE:**

LUNDI AU JEUDI | 9 H À 20 H  
VENDREDI | 9 H À 19 H  
SAMEDI | 9 H À 17 H  
DIMANCHE | 10 H À 17 H

**NOS COORDONNÉES:**

10520, Boulevard Sainte-Anne  
(418) 827-3722 | poste 2

[faguylabonte.comptabilite@gmail.com](mailto:faguylabonte.comptabilite@gmail.com)



- 38 -



# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



## Une offre exclusive pour les participants !

Fier partenaire hébergement officiel du **Tour du Cap Tourmente Simard**, le **Delta Mont-Sainte-Anne** propose une promotion exclusive à tous les coureurs, applicable la veille de l'événement soit le **vendredi 10 juin 2022**.

Réservez dès maintenant **une chambre à 2 lits queen** et obtenez une **réduction de 20%** sur l'hébergement. Pour placer votre réservation dès aujourd'hui, [cliquez ici](#).



MONT SAINTE-ANNE RESORT  
& CENTRE DES CONGRÈS

### À propos du Delta Mont-Sainte-Anne

Centre de villégiature et de congrès 4 saisons, situé au cœur d'une nature abondante et généreuse au pied du Mont-Sainte-Anne et à 10 minutes du Cap Tourmente. On vous propose la beauté, le calme et la volupté. C'est avec 210 studios et condos au charme contemporain, dont plusieurs avec mezzanines et foyer, que nous vous accueillons. Les amateurs de plein air seront servis à souhait : vélo de montagne, randonnée pédestre, cyclisme, golf et bien d'autres.



- 39 -



**TOUR DU**  
**CAP**  
**TOURMENTE**  
SIMARD



À nos débuts,

**Le Cap-Tourmente n'était  
pas encore une réserve  
nationale de faune**

**pmt roy**

assurances et  
services financiers

Depuis 1927



# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



## VERSUS

NOUVEAU SUR LA CÔTE !

TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL  
SUR MESURE ET DISTINCTIF

SPORTIF



ÉLÉGANT



COMPLICE



t | 418.951.5194

c | [versusevenements@hotmail.com](mailto:versusevenements@hotmail.com)

### UNE ÉQUIPE D'EXCEPTION!



### RETROUVEZ VOTRE FORME OPTIMALE!



#### Physiothérapie

- Physiothérapie générale et sportive
- Aiguilles sèches en physiothérapie
- Vertige / étourdissement / commotion cérébrale
- Évaluation course à pied



#### Massothérapie



#### Nutrition

2569 Avenue Royale, Beauport | 581 888-2488 | [physiopmp.com](http://physiopmp.com)



- 41 -



# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



**KINATEX**  
SPORTS PHYSIO

- **PHYSIOTHÉRAPIE**
- **ERGOTHÉRAPIE**
- **OSTÉOPATHIE**
- **MASSOTHÉRAPIE**
- **KINÉSIOLOGIE**
- **NUTRITION**

[kinatex.com](http://kinatex.com)

Une douleur vous empêche de pratiquer votre sport préféré, vous restreint dans vos activités de loisirs ou mine votre qualité de vie?

Renseignez-vous auprès de notre équipe et venez rencontrer un de nos thérapeutes qui possède l'expertise pour traiter VOTRE condition.

#### CONDITIONS TRAITÉES:

- ✓ Tendinite, bursite
- ✓ Entorse ligamentaire, déchirure musculaire
- ✓ Hernie discale, sciatgie, dorsalgie et lombalgie
- ✓ Migraine, douleur au cou, torticolis
- ✓ Problème de mâchoire
- ✓ Problème de vertiges et d'étourdissements
- ✓ Arthrose, arthrite
- ✓ Réadaptation avant et après chirurgie
- ✓ Douleur reliée à la grossesse (pré et post-accouchement)
- ✓ Incontinence urinaire et douleurs pelviennes ♀ & ♂
- ✓ Diastase abdominale
- ✓ Plagiocéphalie et torticolis du nourrisson
- ✓ Douleur reliée à une activité physique
- ✓ Problème d'équilibre
- ✓ Commotion cérébrale
- et plusieurs autres...

#### AUSSI

- ✓ Programme d'analyse de la course à pied
- ✓ Programme d'entraînement personnalisé
- ✓ Programme de prévention des chutes (ETS)
- ✓ Adaptation de domicile et de poste de travail

#### KINATEX BEAUPORT

1352, boul. des Chutes  
Québec, G1C 0M5

418 660-0525

#### KINATEX L'ORMIÈRE

9030, boul. de l'Ormière  
Québec, G2B 3K3

418 915-7477

#### KINATEX STE-ANNE

10516, boul. Ste-Anne  
Ste-Anne-De-Beaupré, G0A 3C0

418 827-8331

#### KINATEX ST-ROCH

400, boul. Jean Lesage  
Québec, G1K 8W1

418 781-0606

#### KINATEX ST-VALLIER

205, rue Montmagny  
Québec, G1N 4V3

418 524-5115

**TOUR DU**  
**CAP**  
**TOURMENTE**  
SIMARD



Fier partenaire du  
Tour du Cap Tourmente

Bonne course !



**Desjardins**  
Caisse de La Côte-de-Beaupré



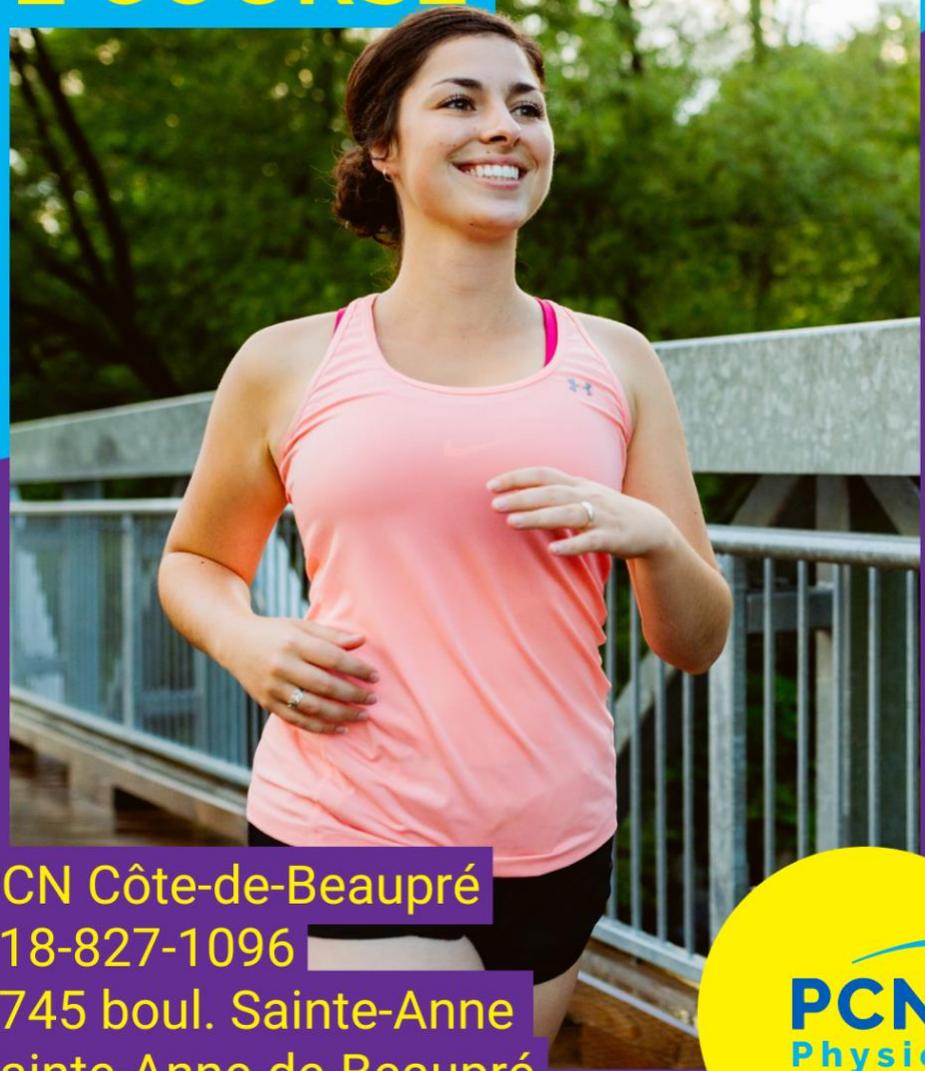
- 43 -



TOUR DU  
CAP  
TOURMENTE  
SIMARD



# EXPERTS EN BLESSURES DE COURSE



PCN Côte-de-Beaupré  
418-827-1096  
9745 boul. Sainte-Anne  
Sainte-Anne-de-Beaupré



- 44 -



# L2 TENNIS L2 PICKLEBALL

POUR TOUT BESOIN

# L2 EST LA SOLUTION!



## QUI SOMMES NOUS?

Nous sommes une jeune entreprise spécialisée dans le développement du tennis et du pickleball, afin de les rendre accessibles pour tous en travaillant en collaboration avec les villes, les organismes de loisirs et les entreprises.

## POURQUOI NOUS CHOISIR ?

- Entraîneurs certifiés**  
Nos entraîneurs suivent le programme de formation des entraîneurs, qui fait partie du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).
- Programme abordable**  
Offrir un service afin que le sport reste accessible et inclusif pour tous.
- Expérience**  
Plus de 20 ans d'expérience accumulée dans la gestion d'activités sportives.

## NOTRE OFFRE DE SERVICES PEUT COMPRENDRE:

- COURS DE GROUPE
- COURS PRIVÉS/SEMI-PRIVÉS
- PRÉPARATION PHYSIQUE
- TOURNOIS, CLINIQUES,  
PROGRAMME PARASCOLAIRE
- CAMP DE JOURS/RELÂCHE,  
JOURNÉE D'INITIATION
- GESTION ET ENTRETIEN  
DE TERRAINS & PARCS

## MERCI À NOS PARTENAIRES



418-720-4973

[l2tennis@hotmail.com](mailto:l2tennis@hotmail.com)  
[l2pickleball@hotmail.com](mailto:l2pickleball@hotmail.com)

[www.l2tennis.com](http://www.l2tennis.com)  
[www.l2pickleball.com](http://www.l2pickleball.com)



# CONSIGNES ET CODE D'ÉTHIQUE

- ✓ Votre **dossard** doit être placé **devant vous**, au milieu de votre t-shirt.
- ✓ Soyez **prêt** au moins **30 minutes avant votre départ**.
- ✓ Si vous avez des choses à déposer dans la **zone à bagage**, remplissez et détachez le **coupon** au bas de votre dossard. Ensuite, **attachez-le** (avec l'épingle) sur votre sac à bagage.
- ✓ Dans la file de départ, positionnez-vous de manière à ne pas nuire aux autres participants. Les « **rapides** » devant, les « **moins rapides** » plus loin derrière et les **marcheurs** à la fin.
- ✓ Pour vous aider à conserver un rythme de course constant tout au long de votre défi, des « **lapins** » seront présents aux départs de certaines épreuves. En fonction du temps que vous pensez faire pour parcourir votre épreuve, placez-vous **derrière** ou **devant** lui !
- ✓ Le rôle de ce lapin sera de **garder un rythme constant** tout au long de la course afin de passer la ligne d'arrivée en un temps précis.
- ✓ Courez (ou marchez) **en ligne droite** pour éviter les collisions.
- ✓ Si vous voulez dépasser quelqu'un, assurez-vous que vous **ne coupez le chemin d'un autre participant**. Regardez vos « **angles morts** » avant de vous déplacer latéralement. Si vous avez besoin de vous **arrêter**, placez-vous en **bordure de la route**.
- ✓ Si vous avez **besoin d'assistance**, avisez un membre de notre **équipe du Tour** sur le parcours et il communiquera avec notre service de premiers soins.
- ✓ Soyez **respectueux** envers les membres de l'équipe du Tour. Ils font de leur mieux pour assurer votre sécurité et vos besoins.
- ✓ Allez à votre rythme, pas à celui des autres. Surtout, **amusez-vous** et admirez le paysage !

# ECO-TOUR

Le **Tour du Cap Tourmente Simard** désire non seulement être un événement sportif phare dans l'est du Québec, mais aussi devenir un modèle sur une **gestion saine de ses matières résiduelles**.

## Quelques-unes de nos actions !



### Zéro plastique

Tous les verres, assiettes et ustensiles utilisés sur l'événement sont 100% compostables.



### Station d'eau portable

C'est bien connu, au TOUR, il faut toujours beau ! On prend donc soin de votre hydratation en vous offrant un station d'approvisionnement en eau potable, grâce à laquelle vous pourrez remplir à votre guise vos verres et bouteilles réutilisables.



### On mange et on boit local !

Tous nos produits alimentaires sont une occasion de découvrir nos producteurs locaux. Ils sont tous produits et transformés à moins de 100 km de St-Joachim.



### Moins de papiers

Élimination des trousse de participants remplis de papiers imprimés, guide du participant virtuel, réduction des affiches et dépliants, promotions virtuels, réunions d'équipe sans papiers, etc.

# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



Toujours là  
pour vous  
secourir...



**ÇA VA OÙ?**

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Votre gouvernement

RECYC-QUÉBEC  
Québec



SIMARD - 48 -  
L'ESPACE D'UNE VIE



pmt roy  
l'assurance du courtier



# RÉSULTATS, PRIX ET PODIUMS

## Résultats

Le chronométrage de l'événement est assuré par **SportChrono**. Les résultats seront disponibles en « live » directement sur le site web de **SportChrono**. Sinon, cliquez sur le lien ci-dessous :

---> [Résultats du Tour du Cap Tourmente Simard 2023](#)

Pour toute correction et question relative à votre chronométrage, veuillez communiquer directement avec eux au : [info@sportchrono.com](mailto:info@sportchrono.com) .

## Prix

Plus de **2000 \$ en prix** seront remis aux 3 premières places pour chacun des épreuves. Félicitations aux gagnants !



## Podiums et records

Voici les **records** de parcours :

### Hommes

- 21,1 km :** 1h13 min. 58 sec. (Daniel Paradis, le 6 juin 2015)  
**10 km :** 32 min. 13 sec. (Jean-Daniel Labranche, le 1<sup>er</sup> juin 2013)  
**5 km :** 16 min. 29 sec. (Charles Gendron, le 5 sept. 2021)  
**2½ km :** 9 min. 21 sec. (Shawn-William Motard, le 7 juin 2014)  
**1 km :** 3 min. 30 sec. (Francis Bourdon, le 11 juin 2022)

### Femmes

- 21,1 km :** 1h27 min 23 sec. (Sarah Godbout, le 11 juin 2022)  
**10 km :** 35 min. 25 sec. (Anne-Marie Comeau, le 11 juin 2022)  
**5 km :** 19 min. 01 sec. (Sara-Pier Paquet, le 16 juin 2018)  
**2½ km :** 10 min. 33 sec. (Florence Rhéaume, le 17 juin 2017)  
**1 km :** 3 min. 42 sec. (Béatrice Ménard, le 11 juin 2022)



TOUR DU  
CAP  
TOURMENTE  
SIMARD

# PROCHAIN RENDEZ-VOUS

DÉFI DES COULEURS SIMARD | 13-14-15 octobre 2023



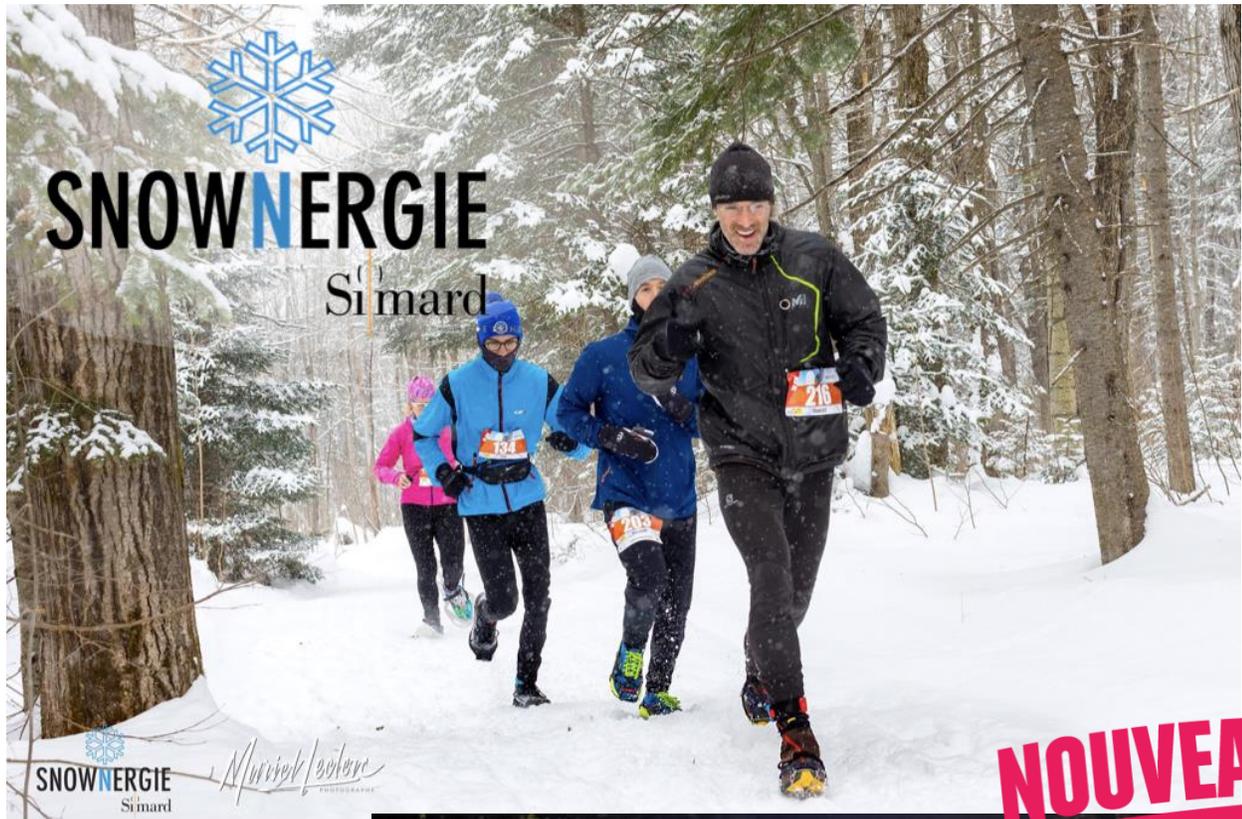
- 51 -



**TOUR DU  
CAP  
TOURMENTE  
SIMARD**



**SNOWNERGIE | 3 février 2024**



**NOUVEAU !**



- 52 -



TOUR DU  
CAP  
TOURMENTE  
SIMARD



# MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES !

PRÉSENTATEUR

# SIMARD

L'ESPACE  
D'UNE VIE

PLATINE



PARCS ÉOLIENS  
de la Seigneurie de Beaupré



SIMARD  
L'ESPACE  
D'UNE VIE

- 53 -



pmt roy  
l'assurance  
du courtier

# TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



OR



**familiprix**

Maxime Faguy & Mathieu Labonté  
Sainte-Anne-de-Beaupré  
Beauport  
Duberger

CENTRE DENTAIRE  
**LAVOIE-ROY**



**pmt roy**

l'assurance  
du courtier



**PUBLICS**



PARCS ÉOLIENS  
de la Seigneurie de Beauport



Fédération québécoise  
d'athlétisme



Régions de Québec et  
Chaudière-Appalaches



**SIMARD**  
L'ESPACE  
D'UNE VIE

- 54 -



**pmt roy**  
l'assurance  
du courtier

# TOUR DU CAP TOURMENTE SİMARD



## HÉBERGEMENT



## ARGENT



## NUTRITIONNEL



## PODIUM



## ÉQUIPE



## RAVITO



## VILLAGE

