

29 - 30 MAI 2026

SPRINT FINAL

VERS LE TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



GUIDE OFFICIEL
DE L'ÉVÈNEMENT
2026



Nouveau

**STATIONNEMENT 10 KM
DOSSARDS 21 KM | 16 KM
NAVETTES 10 KM | 5 KM
PARCOURS**

TOUR DU
CAP
TOURMENTE
SIMARD

AK PHOTO
ALLISON KIRKWOOD

EN VITESSE

Mot de l'Équipe du TOUR	3
Mot de Mme Kariane Bourassa	4
Mot du Maire de St-Joachim	5
Mot du Présentateur officiel	6
Horaire.....	7
Plan du site d'arrivée	9
Stationnement et Navettes de transport <i>Nouveau</i>	10
Remise des dossards <i>Nouveau</i>	14
Parcours <i>Nouveau</i>	16
Services et fournitures sur l'événement	23
Festivités et Village des partenaires CHALETS-VILLAGE.....	31
Offres, conseils et promotions.....	41
Consignes et code d'éthique.....	52
Éco-Tour	53
Résultats, prix et podiums.....	54
Prochain rendez-vous.....	56
Partenaires du TOUR.....	58



UNE ÉDITION PANORAMIQUE !

C'est avec une immense **joie**, une bonne dose de **fébrilité** et une **tonne d'enthousiasme** que nous vous accueillerons très bientôt pour la **13^e édition du Tour du Cap Tourmente Simard** !

Cette année, nous avons décidé de **revamper plusieurs de nos parcours** afin de vous offrir une expérience encore plus digne des **beaux paysages** que la Côte-de-Beaupré peut vous offrir. Nos participants du **21,1 km, 16 km et 5 km** pourront donc savourer leur nouveau tracé !

Plus encore, l'élite québécoise s'invite aussi à l'événement ! La **Coupe Québec Route** tiendra son championnat provincial sur notre épreuve la plus populaire, le **10 km** !

Sur nos **terres magnifiques**, nous sommes très fiers de vous accueillir pour vous offrir une **expérience sportive unique**. L'ambiance **festive** sera toujours présente : chansonnier, jeux gonflables pour les petits (et les grands enfants dans l'âme !), tatouages « airbrush », animations colorées et une foule d'autres surprises pour vous faire vivre une **journée inoubliable**.

Mais avant de franchir la ligne de départ, prenez un moment pour **bien vous préparer**. Ce guide contient tout ce qu'il faut pour vivre votre expérience à 100 %, **sans tracas ni stress**.

Le **Tour du Cap Tourmente Simard**, c'est bien plus qu'une course. C'est un rassemblement pour un moment de fierté, de passion, de rencontres et d'émotions intenses.



C'est pour VOUS, pour NOUS, pour TOUS. **Merci de faire partie des 2500 participants qui vont écrire l'histoire de cette 13^e édition avec leurs pas, leurs rires, leurs battements de cœur**. Le compte à rebours est lancé... Le sprint final des préparatifs commence maintenant. On vous attend, le cœur grand ouvert.

Bon **TOUR** !



MOT DE Mme KARIANE BOURASSA

Bonjour à tous et toutes!

Année après année, vous êtes des centaines de participantes et de participants à venir vous dépasser dans le **décor exceptionnel de Saint-Joachim**, entre fleuve, montagnes et paysages emblématiques de la Côte-de-Beaupré.

Le **Tour du Cap Tourmente Simard** est devenu un rendez-vous **incontournable** pour les passionnés de course, de marche et de plein air de toute la région.

Au-delà de la performance sportive, cette activité met en valeur des valeurs importantes comme le **dépassement de soi**, **les saines habitudes de vie** et **le plaisir de bouger ensemble** dans un environnement naturel unique, à proximité de la Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente, un lieu reconnu pour sa richesse patrimoniale et environnementale.

Je suis fier d'encourager cet événement qui se tient dans ma superbe circonscription de Charlevoix-Côte-de-Beaupré mais aussi parce qu'il est directement en lien avec mes priorités de ministre du Sport, du Loisir et du Plein air, c'est à dire **faire bouger les gens**. Des initiatives comme le **Tour du Cap Tourmente Simard** contribuent directement au dynamisme des communautés et au rayonnement de notre magnifique région.

Un événement d'une telle qualité ne serait pas possible sans l'implication remarquable du comité organisateur, des bénévoles et des nombreux partenaires qui travaillent avec passion afin d'offrir **une expérience mémorable aux participantes et participants**. Leur engagement fait toute la différence.

À toutes celles et tous ceux qui prendront part à cette 13e édition, je vous souhaite une **expérience rassembleuse, énergisante et inspirante** sur les magnifiques routes de la Côte-de-Beaupré. Que ce soit à la course ou à la marche, je vous souhaite un excellent **Tour du Cap Tourmente Simard 2026!**



KARIANE BOURASSA

Ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air
Députée de Charlevoix-Côte-de-Beaupré

Bâtir l'avenir

Québec

Kariane Bourassa

Députée de Charlevoix-Côte-de-Beaupré
Ministre du Sport, du Loisir et du Plein air
Assemblée nationale du Québec



MOT DU MAIRE DE ST-JOACHIM

C'est avec une grande fierté que nous vous souhaitons la bienvenue dans notre municipalité pour cette activité de course, organisée dans un **environnement naturel tout simplement exceptionnel**. Courir ici, c'est non seulement relever un défi sportif, mais aussi prendre le temps d'admirer des paysages qui font la richesse et l'identité de notre milieu.

La course à pied est une **discipline accessible, rassembleuse et inspirante**. Elle invite chacun et chacune à se dépasser à son rythme, dans un esprit de persévérance, de respect et de plaisir.

Que vous soyez ici pour la performance, le défi personnel ou simplement pour le bonheur de bouger en pleine nature, votre **participation contribue à faire de cet événement un succès**.



Bravo aux organisateurs « Kilomax » et à tous les bénévoles qui permettent de faire rayonner notre municipalité et de **créer des moments rassembleurs pour toute la communauté**.

Nous vous invitons à profiter pleinement du **parcours**, de **l'ambiance conviviale** et du **décor unique** qui vous entoure. Que cette course vous laisse de **beaux souvenirs**, de la **fierté** et **l'envie de revenir**.

Bonne course à toutes et à tous !

Mario Langevin
Maire de St-Joachim

MOT DU PRÉSENTATEUR OFFICIEL

Bonjour à tous les participants du **Tour du Cap Tourmente 2026** !

C'est avec une immense fierté et beaucoup d'enthousiasme que **Simard Cuisine et Salle de bains** se joint à nouveau à vous en tant que partenaire majeur de cet événement. Depuis 2013, nous avons le privilège de contribuer à cette journée qui valorise **l'activité physique** et met en lumière notre magnifique région de la **Côte-de-Beaupré**.

Nous sommes ravis de voir combien cet événement a **gagné en popularité** et de vous accueillir, participants venus de la grande région de la Capitale-Nationale et d'ailleurs. Cette journée est une occasion parfaite pour **explorer notre région** et soutenir les commerçants locaux, le tout dans une atmosphère familiale et conviviale où le **plaisir règne en maître**.

Je tiens à féliciter chacun d'entre vous pour votre engagement, ainsi que toute l'équipe organisatrice pour son implication et son dévouement, qui font de cet événement un **rendez-vous estival incontournable**.

Nous souhaitons à tous les participants une **journée exceptionnelle** et pleine de découvertes !



Mathieu Simard

Président Simard Cuisine et Salles de Bains



HORAIRE

29 MAI 2026

17h50 | Départ du **5 km MARCHE GOURMANDE** Présentée par **Ellipse Assurances**

17h-19h | Remise des dossards

19h00 | Spectacle musical (sous le chapiteau) – All Boss





30 MAI 2026

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

7h00 | Remise des **dossards** du 21,1 km à la Basilique Ste-Anne-de-Beaupré

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

*** Stationnement du 10 km à la Basilique Ste-Anne-de-Beaupré

8h00 | Navettes vers le départ du 10 km

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

8h50 | Départ du 10 km Marcheurs

*** Stationnement au départ du 16 km, à la Basilique Ste-Anne-de-Beaupré

7h00 | Remise des **dossards** du 16 km à la Basilique Ste-Anne-de-Beaupré

9h15 | Départ du **16 km** Présenté par **DESJARDINS CAISSE DE LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ**

11h00 | Podiums du **10 km, 16 km, 21 km**

11h00 | Navettes vers le départ du 5 km

11h30 | Départ du **5 km** Présenté par **CLINIQUE SANTÉ MSA**

11h35 | Départ du 5 km Marcheurs

12h45 | Départ du **1 km** Présenté par **CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY**

13h00 | Podiums du **1 km** et Défi
Entreprises

10h30 à 13h00 | Navettes de retour vers
stationnement du 21,1 km, 16 et 10 km

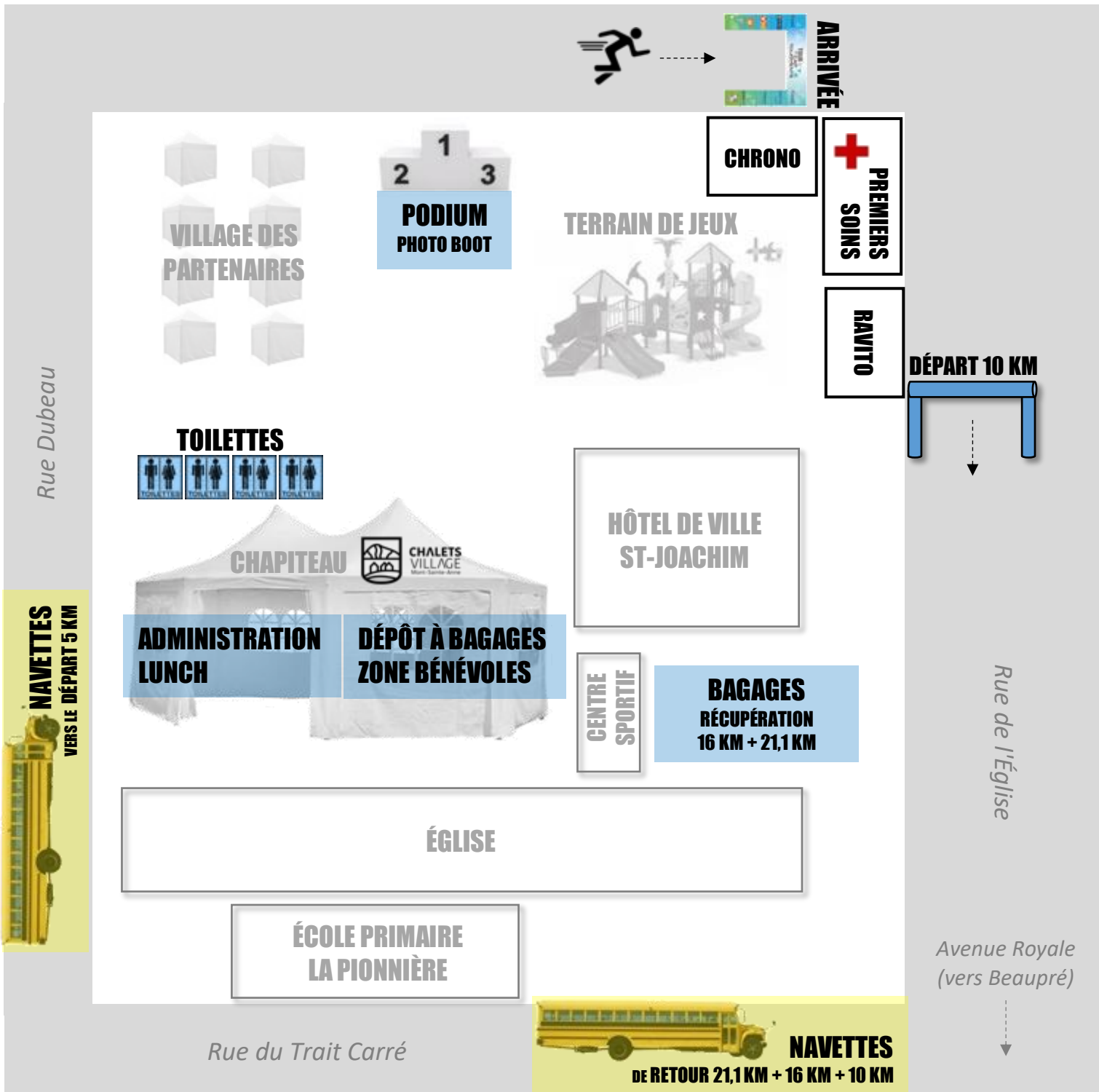
16h00 | Départ du **5 km MARCHÉ
GOURMANDE** Présentée par **Ellipse Assurances**



17h30 | Spectacle musical (sous le chapiteau) – All Boss



PLAN DU SITE D'ARRIVÉE





STATIONNEMENT et NAVETTES

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

Nouveau

21,1 km SIMARD | 16 km DESJARDINS | 10 km IGA

Votre stationnement est à la **Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré**.

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**, entre **10h30 et 13h00**.

IMPORTANT POUR LE 10 KM: Des navettes de transport seront sur place pour vous amener à votre départ à St-Joachim. **La dernière navette partira à 8h00.** Si vous n'avez pas récupéré votre dossard à l'avance, nous vous suggérons d'embarquer dans les premières navettes disponibles pour arriver le plus tôt possible à St-Joachim.

TOUTES LES AUTRES ÉPREUVES

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

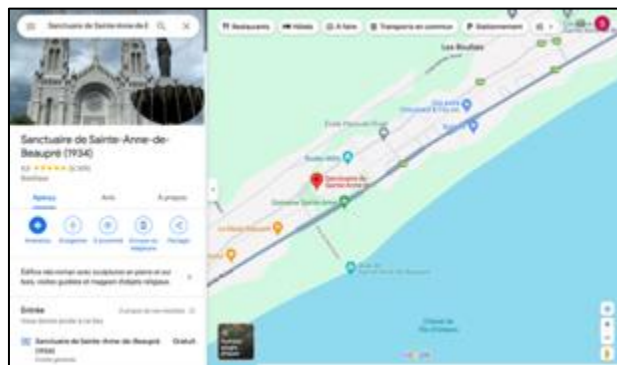
Les places de stationnement sont limitées. Nous vous invitons fortement à prioriser le **covoiturage ou le transport en commun** pour limiter le nombre de véhicules à stationner.



Indications vers ST-JOACHIM



Indications vers BASILIQUE SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ



Navettes de transport (10 km)



Des navettes de transport seront sur place pour vous amener à votre départ à St-Joachim. **La dernière navette partira à 8h00.** Si vous n'avez pas récupéré votre dossard à l'avance, nous vous suggérons d'embarquer dans les premières navettes disponibles pour arriver le plus tôt possible à St-Joachim.





Navettes de transport (21,1 km, 16 km et 10 km)

Les navettes de transport vers le stationnement du **21,1 km Simard**, **16 km Desjardins** et **10 km IGA** 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 (**entre 10h30 et 13h00**). Autrement, vous pouvez aussi vous rendre à votre départ par vos propres moyens.

Notez que le matin du samedi 30 mai, les dossards du 21,1k km et 16 km seront distribué directement à la Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré.

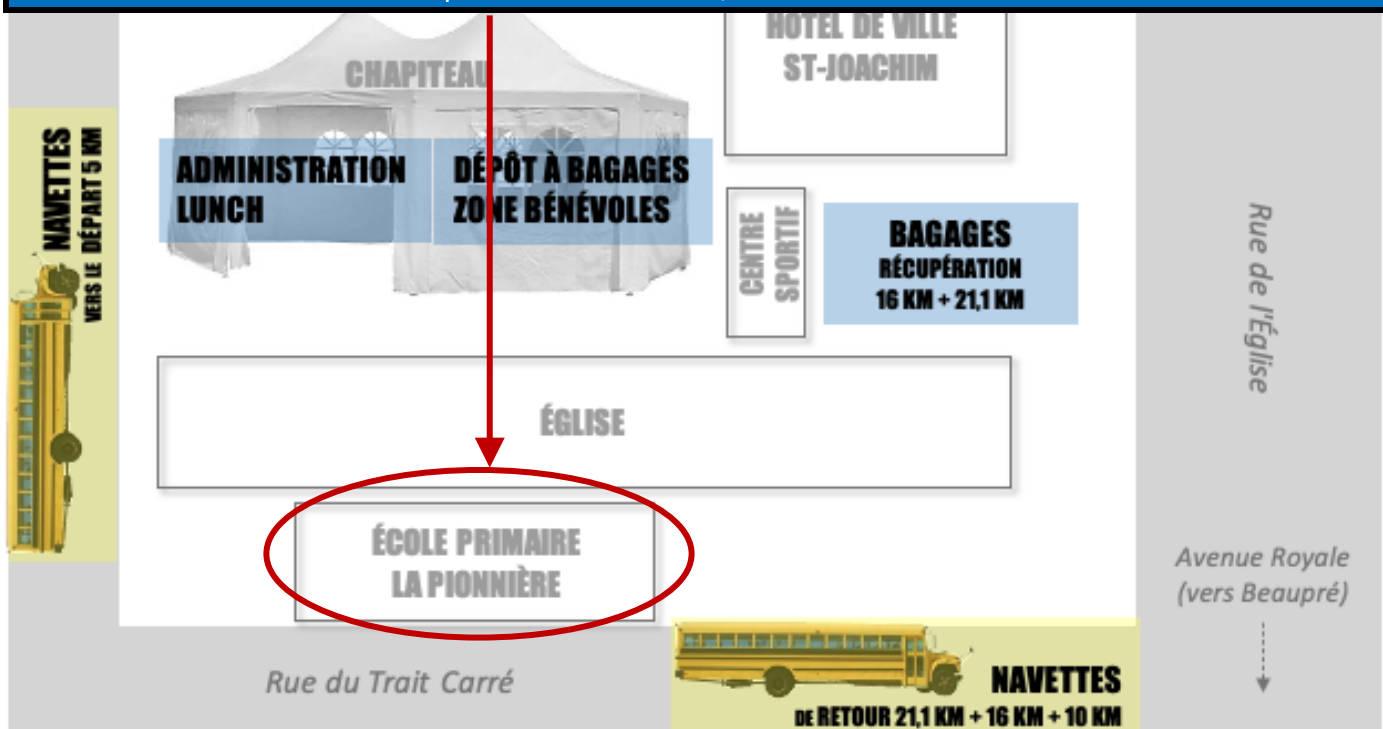


Tous les autres dossards sont à l'administration du TOUR, sous le chapiteau, à St-Joachim.

IMPORTANT POUR LE 21,1 KM, 16 KM et 10 KM : Notez qu'il y aura des navettes en circulation pour vous ramener à votre départ durant la plage horaire suivante :

- 10h30 à 13h00 - Samedi le 30 mai - Navettes vers le stationnement du 21,1 km, 16 km et 10 km.

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

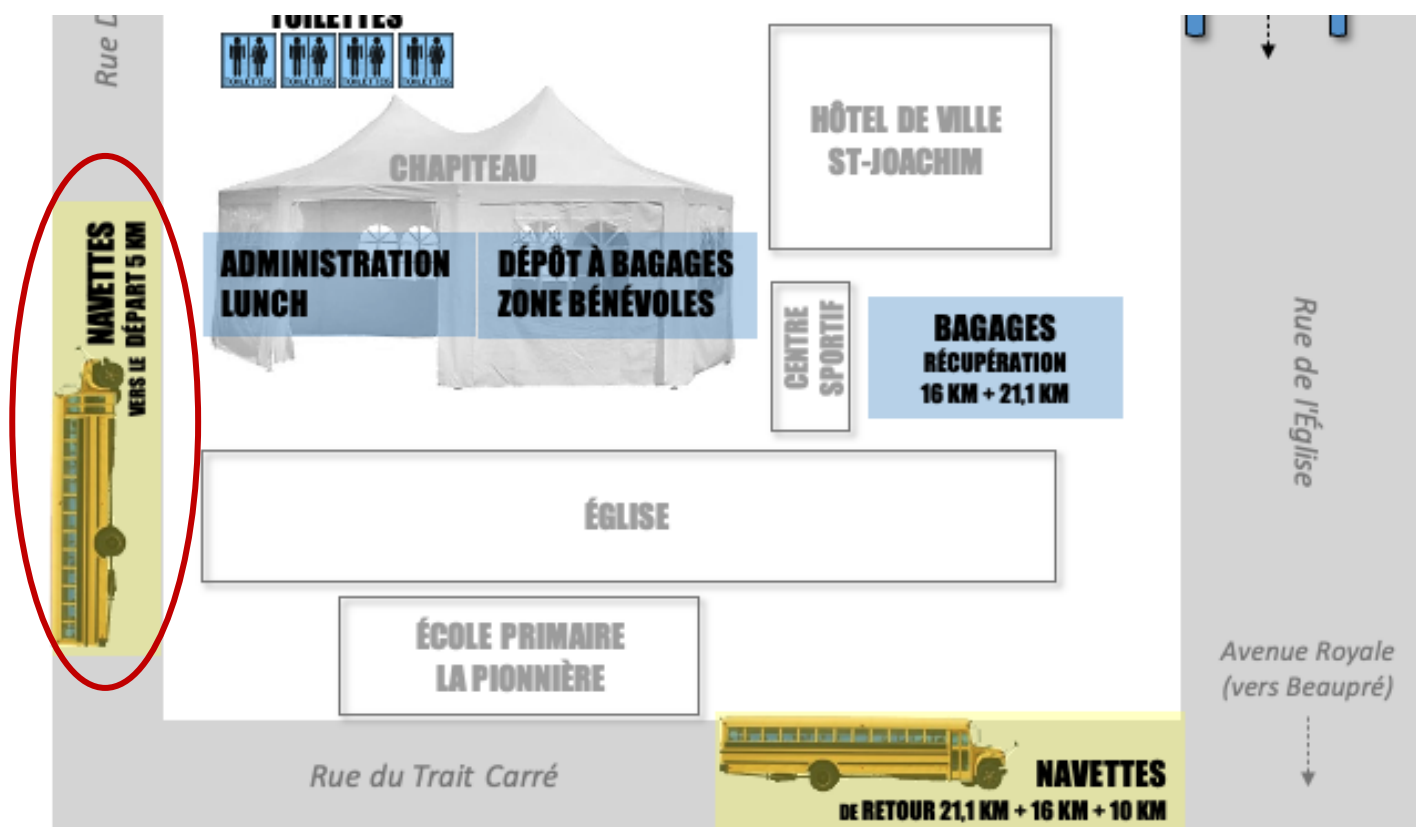




Navettes de transport (5 km) *Nouveau*

Les navettes de transport vers le départ du **5 km Clinique Santé MSA** se situent **sur la rue Dubeau**, à proximité du site d'arrivée (voir « Plan du site d'arrivée »).

Veuillez noter l'heure de votre transport si vous désirez en bénéficier (**entre 10h30 et 11h00**). Autrement, vous pouvez aussi vous rendre à votre départ par vos propres moyens.





REMISE DES DOSSARDS ET T-SHIRTS*

* Toutes les personnes inscrites **après le 21 mai (16h00)**, doivent récupérer leur **dossard** seulement à partir du **vendredi 29 mai, 17h00**, sous le chapiteau à St-Joachim.

23 et 24 mai |



Boutique le Coureur Nordique

141, chemin Ste-Foy, Québec (Qc), G1R 1T1,
(418) 353-2386

Distribution (dossards + chandails) entre 10h et 16h



OFFRE EXCLUSIVE
aux participants

20% DE RABAIS

DU 23 MAI AU 3 JUIN
EN BOUTIQUE ET EN LIGNE

25 au 28 mai |



Pharmacie Jean Coutu

10459, boul. Sainte-Anne (Qc), Sainte-Anne-de-Beaupré (Qc), G1A 3C0
(418) 827-3714

Distribution (dossards seulement) entre 8h30h et 20h



29 mai |

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

30 mai |

St-Joachim (sauf pour les épreuves de 21,1 km et 16 km)

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 et 16 KM: Notez que le jour de l'événement, le 30 mai, vos dossards seront distribués **directement à votre départ à la Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré.**



PROMOTION LE COUREUR NORDIQUE ET KRONO NUTRITION

Profitez-en !

Durant la remise des dossards à la boutique Le Coureur Nordique, les **23 et 24 mai 2026**, il y aura des **rabais** sur tous les **produits Krono Nutrition** !

Une promotion qui s'applique aux boîtes complètes de **barres énergie**, de **gels** et sur les **sacs d'électrolytes** ! Cette promotion est une gracieuseté de la boutique Le Coureur Nordique et de **Krono Nutrition** !



Plus encore ! Tous les participants du **Tour du Cap Tourmente Simard** obtiennent **20% de rabais** sur tous les produits **Krono Nutrition** commandés en ligne ! Allez sur [krononutrition.com](https://www.krononutrition.com) et utilisez le code promo plus bas.

CODE PROMO : **captourmente20**

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



Parcours
21 KM

Avec un départ à la magnifique **Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré**, Ce parcours vous mène à la conquête de la **Côte Sainte-Anne**, un passage emblématique bordé de maisons ancestrales et de **panoramas à couper le souffle**. Après avoir admiré les points de vue sur le Saint-Laurent, vous poursuivrez votre aventure sur l'avenue Royale pour vous diriger vers St-Joachim. Vous y effectuerez alors votre tour du Cap Tourmente pour vos derniers 10 km.

Nouveau

Le temps limite pour réaliser cette épreuve est de **3h00**.

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 que des navettes vont circuler en permanence pour vous ramener à votre stationnement :

- **Entre 10h30 et 13h00** - Samedi le 30 mai - 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



Parcours
16 KM

Nouveau

Vous souhaitez relever un défi de taille sans encore franchir le pas du 21 km ? Le **10-miler** est l'épreuve de fond par excellence pour tester votre endurance. Venez **vibrer au rythme du grand départ à la Basilique Sainte-Anne**, côte-à-côte avec les coureurs du demi-marathon.

Dès le départ, vous mettez le cap vers l'est sur l'historique avenue Royale, une course **linéaire et rapide** vers Saint-Joachim, sans compromis ni détour.

Pour davantage de détails sur le parcours du **16 km DESJARDINS**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).

IMPORTANT POUR LE 16 KM : Notez que des navettes vont circuler en permanence pour vous ramener à votre stationnement :

- **Entre 10h30 et 13h00** - Samedi le 30 mai - Navettes de retour vers le stationnement du **16 km**
Ces navettes se situent à l'école primaire La Pionnière, à St-Joachim.



TOUR DU CAP TOURMENTE SÍMARD

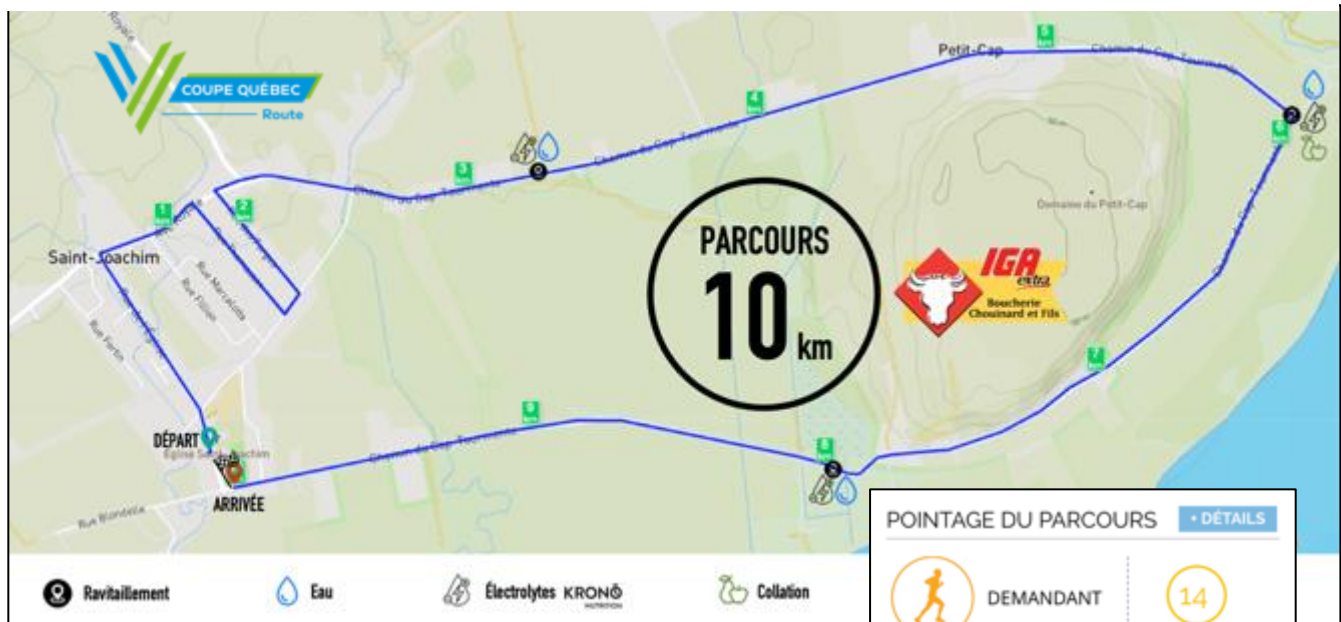


Parcours
10 KM

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](#).

Pour 2026 et 2027, ce parcours a été sélectionné par Athlétisme Québec pour y tenir le **championnat québécois de 10 km**.



TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



Parcours
5 KM

Nouveau

Le **5 km CLINIQUE SANTÉ MSA** est un parcours linéaire vous permet de vivre intensément les derniers kilomètres de l'événement. C'est un condensé pur de l'ADN du Tour du Cap Tourmente : un tracé rapide, une ambiance survoltée et une arrivée mémorable. Prenez le temps d'admirer les paysages au plus fort des couleurs du printemps !

Pour davantage de détails sur le parcours du **5 km CLINIQUE SANTÉ MSA**, 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.

Parcours
1 KM

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 de **1 km** du **CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY**, visitez notre site web ou [cliquez ici](#).

POINTAGE DU PARCOURS • DÉTAILS

ACCESSIBLE

3

Distance / 1
Dénivelé / 1
Surface / 1

INFO-COURSE :

Départ : 12h45
Lieu du départ : Rue de l'Église (St-Joachim)
Stationnement : Cap Tourmente (St-Joachim)
Ravitaillement : 0
Arrivée : Ch. Cap Tourmente (St-Joachim)

**PARCOURS
1 km**

Chemin du Trail de la Pionnière
Rue de l'Église
Rue Ducrest
Chemin du Cap-Tourmente
Wondelle
Départ et Arrivée
École Primaire La Pionnière
Eglise Saint-Joachim
CENTRE DENTAIRE LAVOIE-ROY
Parc Camille-Côté

TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD

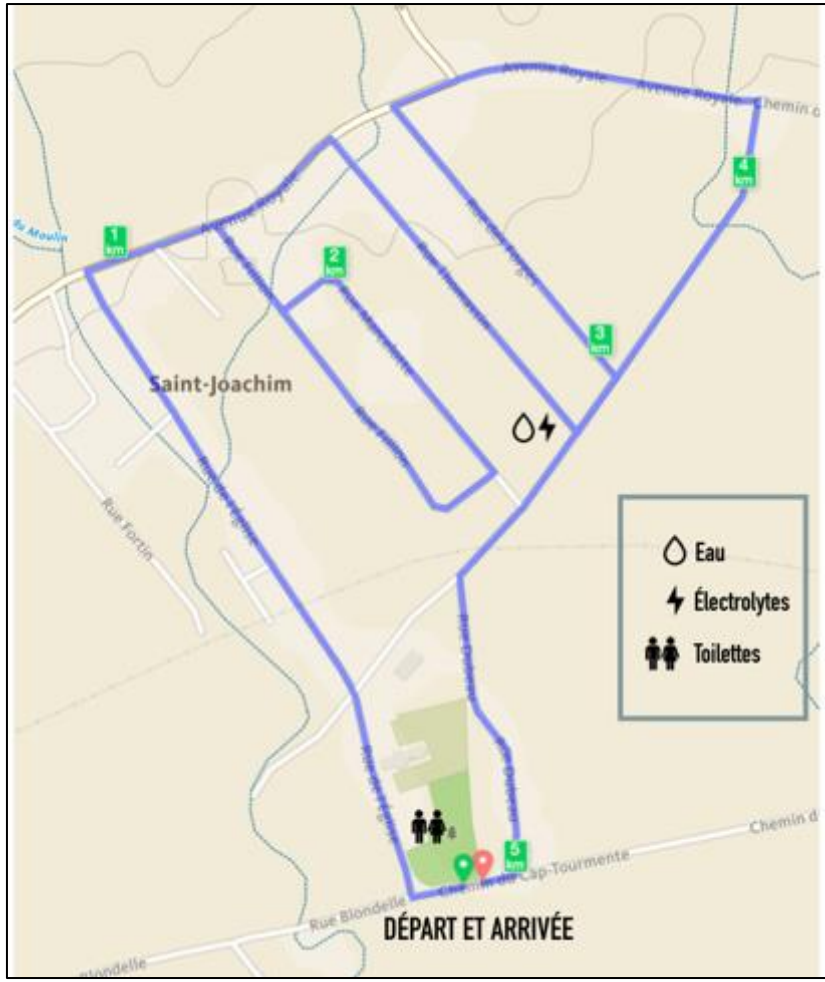


Dégustez des **produits de la Côte-de-Beaupré** à chaque kilomètre.

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](#).

Veillez noter qu'en cas de pluie abondante, tous les kiosques se retrouveront sous le grand chapiteau, derrière l'Hôtel de Ville de St-Joachim.



MENU 2026



- 22 -





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.

Afin de favoriser la **réduction de déchets**, nous vous invitons fortement à utiliser une **veste ou ceinture de réhydratation**. Plusieurs sont en vente à la boutique **Le Coureur Nordique**.

De cette façon, nous pourrons **réduire significativement la quantité de verres** sur les parcours.



Toilettes

Au départ du **21,1 km SIMARD** et **16 km DESJARDINS**, il y a des **toilettes publiques** sur place, mais aussi des **dans votre parcours**, au Cap Tourmente, à 5 kilomètres de l'arrivée.

À **St-Joachim**, lieu du **départ de toutes les autres épreuves**, il y a plusieurs **toilettes à proximité du chapiteau**. Vous pouvez aussi utiliser les salles de bain à l'intérieur du **centre sportif**. Sur le parcours du **10 km IGA**, il y a aussi des **toilettes à mi-chemin**.



Dépôt des bagages

Parcours
21 KM

Parcours
16 KM

Au **départ du 21,1 km SIMARD** et **16 km DESJARDINS**, 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.

Nouveau

Parcours
5 KM

Parcours
10 KM

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.

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.

Surtout, **ne laissez rien de précieux** ou grande valeur dans vos bagages.





Hébergement

Une présentation de



**CHALETS
VILLAGE**
Mont-Sainte-Anne

CHALETS-VILLAGE MONT-SAINTE-ANNE



Agrémentez votre expérience au **TOUR** en profitant de l'un des **70 chalets de campagne** et **70 condos** au sein d'un village pittoresque bordé de montagnes, de rivières et de boisés.

Un **décor enchanteur** des lieux s'harmonisant parfaitement avec l'authenticité de maisons canadiennes. Ces vastes et chaleureux chalets sont pensés et aménagés aussi pour les séjours de groupes.

En tant que participant au **TOUR**, vous bénéficiez de **15% de rabais** dans l'un ou l'autre des hébergements de **Chalets-Village** !

Plus encore, vous êtes à **seulement 15 minutes de route** du site principal de l'événement !

CHALETS-VILLAGE MONT-SAINTE-ANNE



LA BELLE EXCUSE



Située à mi-chemin entre le centre de la ville de Québec et le pittoresque Charlevoix, **La Belle Excuse** est l'endroit parfait pour échapper au tumulte de la vie quotidienne et vous évader à la campagne.

Ce complexe d'hébergement touristique est niché au pied du magnifique Cap Tourmente et à quelques minutes du Mont Sainte-Anne. Un véritable havre de paix où le charme rustique rencontre le confort moderne.

LA BELLE EXCUSE



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 2026

Duo de Tacos Salsa aux Épices du Guerrier

Épices du Guerrier
Charcuterie La Charlevoisienne



Petite Mousse Fraise & Chocolat Blanc

Versus Traiteur Sportif



Blonde de la Microbrasserie des Beaux-Prés

Microbrasserie des Beaux-Prés





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 !





L'énergie de KRONO Nutrition

Nous sommes extrêmement fiers que **KRONO NUTRITION** soit le partenaire nutritionnel officiel de tous les événements KILOMAX !

KRONO

NUTRITION

Gels, électrolytes, barres énergétiques et protéinées, tous nos participants auront la chance de savourer ces produits conçus pour la performance.

Nous vous invitons fortement à vous **abonner à l'infolettre de KRONO NUTRITION** pour rester informés des nouveautés et promotions.

Plus encore ! Tous les participants du **Tour du Cap Tourmente Simard** obtiennent **20% de rabais** sur tous les produits **Krono Nutrition** commandés en ligne ! Cliquez ici

CODE PROMO : captourmente20



TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



Zone Écoresponsable DESJARDINS



Desjardins

Caisse de La Côte-de-Beaupré

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

Une **zone de tri** sera également présente près afin que vos déchets puissent être triés adéquatement.

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



FESTIVITÉS ET VILLAGE DES PARTENAIRES



CHALETS
VILLAGE
Mont-Sainte-Anne

Le Chapiteau **CHALETS-VILLAGE** !

Cette année, on vous accueille sous le **chapiteau CHALETS-VILLAGE** pour y récupérer vos dossards, t-shirt souvenir, bagages, et bien d'autres !





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 **TOUR** ?





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 !



Clinique Santé Mont-Sainte-Anne

La **Clinique Santé MSA**, c'est une équipe **totalemtent dévouée à votre santé** : une prise en charge rapide, des soins de santé complets et de qualité, dans un environnement où confiance et respect sont au cœur de chaque consultation.

Des **soins privés accessibles**, une équipe attentionnée, et une approche personnalisée pour votre bien-être.

Ils offrent une **large gamme de soins variés**, allant des consultations spécialisées aux soins personnalisés. Leur équipe de professionnels qualifiés assure un accompagnement fiable et accessible, adapté à vos besoins, pour votre confort et votre **tranquillité d'esprit**.





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!

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!**

CENTRE DENTAIRE
LAVOIE-ROY



Ellipse Assurances... l'esprit en paix !

Chez **Ellipse Assurances** (anciennement 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.



Énormément impliquée dans sa communauté, l'équipe d'Ellipse Assurances saura bien vous accueillir à votre arrivée dans le **Village des Partenaires CHALETS-VILLAGE!**



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 !



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 !





Le Coureur Nordique, un incontournable !

C'est bien connu, la course, ce n'est pas facile pour personne. Par contre, **bien équipé**, c'est plus facile et surtout, plus agréable !



Il y a toujours les boutiques généralistes qui peuvent vous dépanner, mais si vous désirez vraiment avoir les **bonnes chaussures à vos pieds**, c'est uniquement **Le Coureur Nordique** qui saura bien répondre à vos attentes.

Ils seront sur place dans le **Village des Partenaires CHALETS-VILLAGE** pour vous conseiller sur le type d'espadrilles qui vous convient, tant pour la **performance** que pour **éviter les mauvaises blessures** !





Food Truck IGA



IGA organise une tournée avec un « Food Truck » afin de faire découvrir les **produits Révélation** (produits disponibles seulement chez IGA).

Lors des activités, ils offrent des **échantillons** (aucune vente) de différents produits. Les produits Révélation offerts sont variés et pourraient être les suivants (exemple seulement) : hamburger, biscuits, crème glacée, barres tendres, gâteau au fromage, nachos, wrap au poulet etc.



Notez que les échantillons sont offerts en **format « bouchée »** seulement (petit format de dégustation).

Bonne dégustation !

Sucrez-vous le bec avec **Le CYCLE** !

Notre partenaire Le Cycle arrive avec une multitude de variétés de **crêpes** à vous faire goûter !

Plutôt **sucré** ? Savourez une multitude de crêpes classiques dont on ne peut se passer.

Plutôt **salé** ? Faites à base de farine de sarrasin, découvrez les crêpes Pulled Pork, Ratatouille, Biquette ou Japonaise !



Bonne dégustation !



Une bonne **bière** d'après-course ?

Située aux abords du Fleuve St-Laurent à deux pas du Mont-Sainte-Anne, le pub vous offre un choix de **16 bières artisanales** en fût, un menu style pub et une ambiance décontractée propre à la Côte-de-Beaupré.

Brassées au cœur de la Côte-de-Beaupré, leurs bières rappellent la richesse naturelle de notre territoire. Élaborée avec soin par un **maître brasseur**, chaque bière vous accompagnera peu importe la destination.



Ils seront sur place pour vous offrir une **bière gratuite** à la présentation de votre dossard !

Le vrai pouvoir de la fumée avec **Fumoir & Café**

Notre partenaire **Fumoir & Café** sera présent avec tous les classiques d'un **vrai fumoir artisanal** sans concession.

Burgers de brisket, bœuf effiloché, saumon fumé et tout le savoir-faire de l'art du café.

Courez-y !





OFFRES, CONSEILS ET PROMOTIONS

SIMARD

L'ESPACE
D'UNE VIE



DÉCOUVREZ SIMARD CUISINE ET
SALLE DE BAINS

TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



**CHALETS
VILLAGE**
Mont-Sainte-Anne

Rabais exclusif !

Séjournes en plein coeur de l'évènement !

-15%

Aux participants du Défi
Code Promo :
15%DDC2026



- 42 -



TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



KRONO NUTRITION

PARTENAIRE OFFICIEL DE NUTRITION

OBTENEZ 20%

DE RABAIS SUR
KRONONUTRITION.COM

AVEC LE CODE
CAPTOURMENTE20



- 43 -



TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



PARTENAIRE DE VOTRE PASSION

Le coureur nordique est fier de supporter le Tour du Cap Tourmente Simard et les coureurs d'ici.

OFFRE EXCLUSIVE aux participants

20% DE RABAIS

DU 23 MAI AU 3 JUIN
EN BOUTIQUE ET EN LIGNE

CODE PROMO: TCTS26



En boutique
présente ton code en
magasin



En ligne
applique ton code lors du
paiement

**Exclusive aux participants Tour du Cap Tourmente.
1 utilisation par participant. Certaines exclusions s'appliquent.*

le coureur nordique | 141 chemin Ste-Foy, Québec | Lecoureurnordique.com



- 44 -



TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



Mont-Sainte-Anne

CÔTE DE BEAUPRÉ

L'ÉQUILIBRE NATUREL



Sentier des Caps

La Côte-de-Beaupré,
une destination quatre
saisons pour toutes vos
activités de plein air !

PLANIFIEZ VOTRE
PROCHAIN SÉJOUR :
COTEDEBEAUPRE.COM

MVT
MONT S^{TE} ANNE

Pour des renseignements sur la région, consultez le site web de Tourisme Côte-de-Beaupré
ici : www.cotedebeaupre.com



**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



- 46 -



TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



**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
- Rééducation périnéale





Massothérapie

- Massage détente
- Massage thérapeutique

2569, avenue Royale, Beauport | 360, George-Muir, Charlesbourg
581 888-2488 | physiopmp.com

PHYSIO 
PHYSIOTHÉRAPIE
MOUVEMENT
PERFORMANCE

 [physiopmp](https://www.instagram.com/physiopmp)
 [@physiopmp](https://www.facebook.com/physiopmp)

TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



SITE TOURISTIQUE • PARCOURS HISTORIQUE • PAYSAGE UNIQUE • FESTIVITÉS • KIOSQUES • SAVEURS LOCALES

Bien plus que de la course!



TOUR DU CAP TOURMENTE

Le samedi 30 mai,
venez vivre l'ambiance
unique sur place, avec
La Zone Famille Desjardins.

- Jeux gonflables
- Tatouages pour enfants

De 8 h 30 à 13 h

Sur le site des loisirs
de la municipalité de
Saint-Joachim.

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

TOUR DU CAP TOURMENTE SÍMARD



Comment bien récupérer ?



Découvrez les conseils de
physiothérapeutes experts en course
à pied juste ici :



- 49 -



**TOUR DU
CAP
TOURMENTE
SIMARD**



UN CONCEPT

UNIQUE!

Combien de km pouvez-vous courir en 1 heure ?

« La formule backyard a été un hit!! Mon garçon a beaucoup plus couru que lors d'un 1 km ordinaire! Une course magique! »

« Formule extraordinaire axée sur les enfants. Ils étaient tellement fiers. Plus belle course familiale à laquelle nous avons participé! »

**POUR LES ENFANTS DE 3 À 15 ANS
(ET LEURS PARENTS)!**
grandclubdecourse.ca

**Boischatel (4 juillet)
Saguenay (5 juillet)**

**Montréal (5 septembre)
Trois-Rivières (6 septembre)**

**GRANDE
course
des enfants**



- 50 -



TOUR DU
CAP
TOURMENTE
SÍMARD



Tout ce qu'il vous faut
au même endroit

- Consultation infirmière
spécialisée**
- Soins infirmiers**
- Physiothérapie**
- Sexologie**
- Santé de la femme**
- Coaching familial**

418-827-7070

www.cliniquesantemsa.com



CLINIQUE SANTÉ
Mont-Sainte-Anne



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.
- ✓ Dans les parcours, **ne suivez pas les personnes devant vous**, mais plutôt **l'affichage** en lien avec votre épreuve.
- ✓ Si vous avez des allergies quelconques, vous devez avoir en votre possession un EpiPen avec vous tout au long de l'événement.
- ✓ Pour toute **urgence médicale**, veuillez nous aviser à l'un des ravitaillements ou composer le **(581) 446-8399**
- ✓ 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**.

Parmi toutes nos actions, nous prioriserons celles **écoresponsables** tournées vers le **développement durable**.

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.



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](#)

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

Prix

Plus de **4420 \$ 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)
15 km :	52 min. 39 sec. (Jean-Philippe Thibodeau, le 1 ^{er} juin 2024)
10 km :	31 min. 54 sec. (Jean-Philippe Thibodeau, le 31 mai 2025)
10 km marche:	49 min. 11 sec. (Jocelyn Ruest, le 1 ^{er} juin 2024)
5 km :	16 min. 29 sec. (Charles Gendron, le 5 sept. 2021)
5 km marche :	28 min. 31 sec. (Alexandre Landry, le 31 mai 2025)
1 km :	3 min. 30 sec. (Francis Bourdon, le 11 juin 2022)

Femmes

21,1 km :	1h26 min 35 sec. (Catherine Falardeau, le 1 ^{er} juin 2024)
15 km :	52 min. 40 sec. (Anne-Marie Comeau, le 1 ^{er} juin 2024)
10 km :	35 min. 25 sec. (Anne-Marie Comeau, le 11 juin 2022)
10 km marche:	1h09 min. 58 sec. (Line Simoneau, le 1 ^{er} juin 2024)
5 km :	19 min. 01 sec. (Sara-Pier Paquet, le 16 juin 2018)
5 km marche :	32 min. 16 sec. (Kim Lachance, le 31 mai 2025)
1 km :	3 min. 42 sec. (Béatrice Ménard, le 11 juin 2022)



TOUR DU
CAP
TOURMENTE
SIMARD



PROCHAIN RENDEZ-VOUS

DÉFI DES COULEURS SIMARD | 9-10-11 octobre 2026



- 56 -



**TOUR DU
CAP
TOURMENTE
SİMARD**



SNOWNERGIE | 6-7 février 2026



- 57 -





MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES !

PRÉSENTATEUR

SIMARD

L'ESPACE
D'UNE VIE

OR



TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



HÉBERGEMENT



SERVICES



PODIUM



ÉQUIPE



RAVITO



NUTRITIONNEL



VILLAGE



TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD



ÉCORESPONSABILITÉ



VÊTEMENTS



PUBLICS



Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches



- 60 -

