

DEMI-MARATHON DE LA VOIE VERTE CHELSEA, QC



17 août 2025 – August 17th, 2025

Guide de l’Athlète – 2025 – Athlete Guide

1. Index
2. Brasserie Chelsea Co
3. Mot de Bienvenue / Welcome
4. Récupération des dossards / Bib Pick-up
5. Horaire de la journée / Race Day Schedule
6. Stationnement et autobus Demi / Parking & Shuttle Half
7. Stationnement 1km et 5km / Parking for the 1km and 5km
8. Les Amis de la Voie Verte Chelsea
9. Sac du matin / Gear Check
10. Parcours et Nutrition / Course map and nutrition
11. Spark Nutrition
12. Remise des Prix / Awards
13. MRC des Collines
14. Services Médicaux / Medical Services
15. Promotion Nordik / Nordik Spa Promotion
16. Promotion Nordik / Nordik Spa Promotion
17. Règles et chronométrage / Race rules and timing
18. Après-Course / Post Race
19. Courons Gatineau
20. Athlétisme Québec
21. Commanditaires / Our Partners

BRASSÉE NATURE



CHELSEA & C^o
MICROBRASSERIE



Une microbrassie pour toute la famille !

DES BIÈRES
LOCALES

DES ESPACES
POUR TOUS

LA PLUS BELLE
TERRASSE !



**Venez nous voir en famille et !
Avec ou sans alcool...
le plaisir d'être dehors, grignoter ensemble et vous
détendre vous attend!**

06 ch Douglas, Chelsea - chelseaco.ca

CHELSEA
— & C^o —



NORDIK
DEPUIS 2005 SPA VILLAGE EST. 2005

Mot de bienvenue / Welcome



Bienvenue à Chelsea!

Quel bonheur de vous accueillir pour le Demi-Marathon de la Voie Verte, un événement rassembleur qui s'inscrit dans l'année des célébrations du 150^e anniversaire de notre belle communauté.

Participer à cette course, c'est bien plus que franchir des kilomètres : c'est célébrer la vitalité de Chelsea, la beauté de notre environnement naturel et l'importance des saines habitudes de vie.

Le 17 août, j'aurai le privilège de prendre le départ avec vous. Ensemble, faisons de cette journée un moment de fierté, de santé et de solidarité. Merci aux organisateurs, bénévoles, partenaires et membres de la communauté qui rendent cet événement possible. Et surtout, bonne course à toutes et à tous!

PIERRE GUÉNARD - MAIRE DE CHELSEA

Bienvenue à tous les athlètes!

Nous sommes ravis de vous accueillir et de vous souhaiter une excellente 1^{ère} édition du Demi-Marathon de la Voie Verte.

Notre équipe travaille depuis 18 mois pour assurer une journée inoubliable.

Profitez de chaque instant, remerciez nos bénévoles, et surtout, amusez-vous!

MARC ROY – DIRECTEUR DE COURSE



Expo et récupération des dossards

Samedi 16 août 2025

- 11h-18h Ramassage des dossards à la brasserie Chelsea Co.
 - 6 ch. Douglas, Chelsea QC
 - Venez chercher votre trousse et dite bonjour à nos exposants

Dimanche 17 août 2025

- 1km et 5km seulement, 30 minutes avant votre départ
 - Brasserie Chelsea CO, 6 ch. Douglas, Chelsea QC

Note: Les participants au demi-marathon doivent ramasser leur trousse le samedi à cause de la logistique du départ. Vous pouvez faire ramasser une trousse par un ami ou un membre de votre famille. SVP apporter une copie d'une pièce d'identité du participant.

Expo and race kit pickup

Saturday, August 16, 2025

- 11 a.m. – 6 p.m. Packet pickup at Chelsea Co. Brewer
 - 6 Douglas Rd., Chelsea, QC
 - Come pick up your race kit and say hello to our exhibitors

Sunday, August 17, 2025

- For 1 km and 5 km only, 30 minutes before your start time
 - Chelsea Co. Brewery, 6 Douglas Rd., Chelsea, QC

Note: Half-marathon participants must pick up their kit on Saturday due to start logistics. You may have a friend or family member pick it up. Please bring a copy of their ID.

Horaire le jour de la course

Dimanche 17 août 2025

- 6:45am-7:30am – Départ des autobus vers le départ pour le demi-marathon.
- 7:00am-8:00am – Dépôt des sacs du matin au départ du demi-marathon.
- 8:00am-8:20am – Départ par vagues du demi-Marathon (Farm Point)
- 8:20am – Départ du 5km à la Brasserie Chelsea Co.
- 9:30am – Cérémonie des gagnants du 5km
- 11:00am – Départ du 1km à la Brasserie Chelsea Co
- 11:30am – Cérémonie des gagnants du demi-marathon

Note: Les participants du demi doivent prendre l'autobus entre 6 h 45 et 7 h 30 à partir du terrain de baseball de Chelsea. Il sera possible de vous faire déposer au départ, mais aucun stationnement ne sera disponible.

Race Day Schedule

Sunday, August 17, 2025

- 6:45 a.m. – 7:30 a.m. – Shuttle buses to the half-marathon start
- 7:00 a.m. – 8:00 a.m. – Morning bag drop-off at the half-marathon start
- 8:00 a.m. – 8:20 a.m. – Half-Marathon start by wave (Farm Point)
- 8:20 a.m. – 5K start at Chelsea Co. Brewery
- 9:30 a.m. – 5K awards ceremony
- 11:00 a.m. – 1K start at Chelsea Co. Brewery
- 11:30 a.m. – Half-Marathon awards ceremony

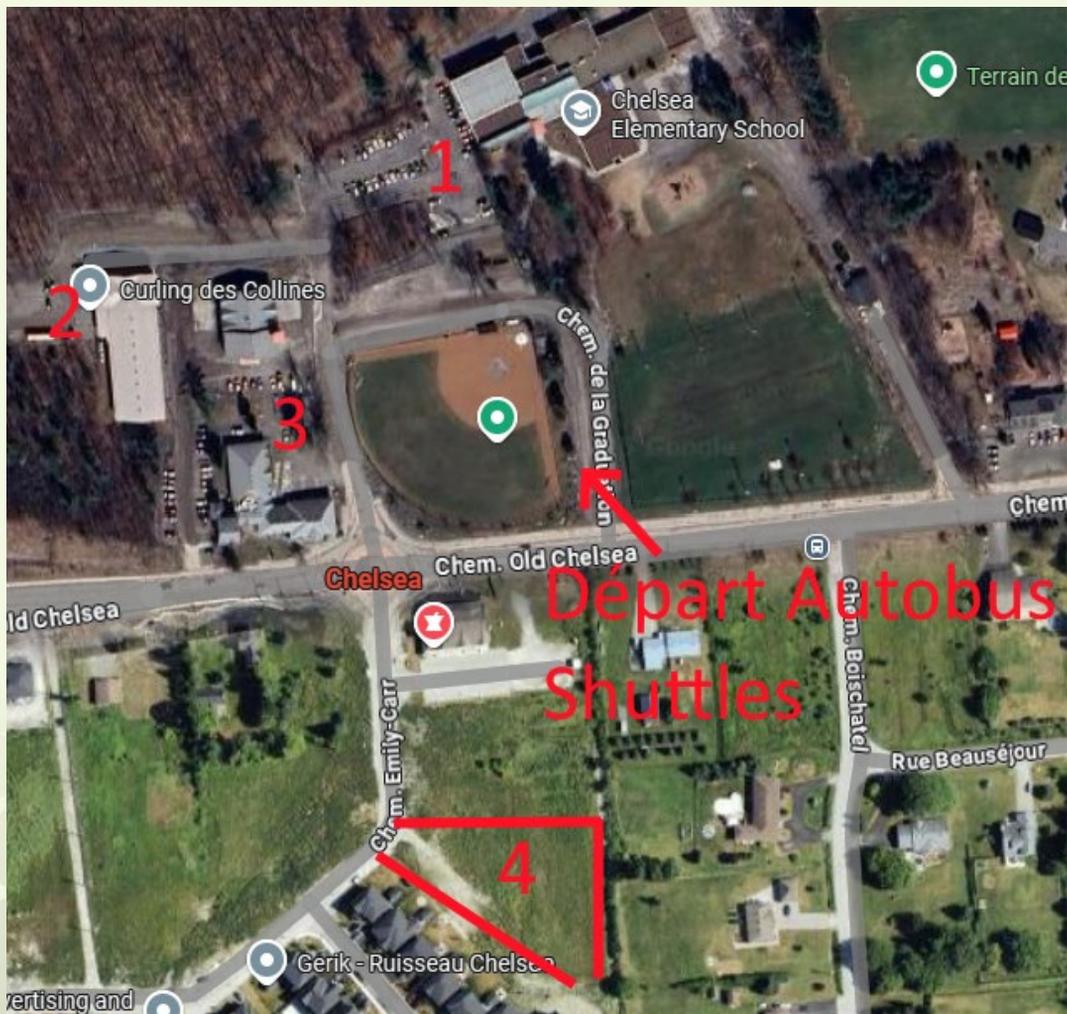
Note: Half-marathon participants must take the shuttle bus between 6:45 and 7:30 a.m. from the Chelsea Baseball Field. You may be dropped off at the start, but no parking will be available.

Stationnements et Autobus / Parking & Shuttles

Important: Veuillez suivre les indications de nos bénévoles pour le stationnement le matin de la course. / Please follow our parking instructions and signs.

Liste de Stationnements pour le demi-marathon/ Half-Marathon Parking:

1. École élémentaire Chelsea – 74 ch. Old Chelsea
2. Club de Curling Chelsea – 1 Montée du Panorama, Chelsea
3. Hôtel de Ville – 100 ch. Old Chelsea
4. Stationnement Temporaire – ch. Emily Carr

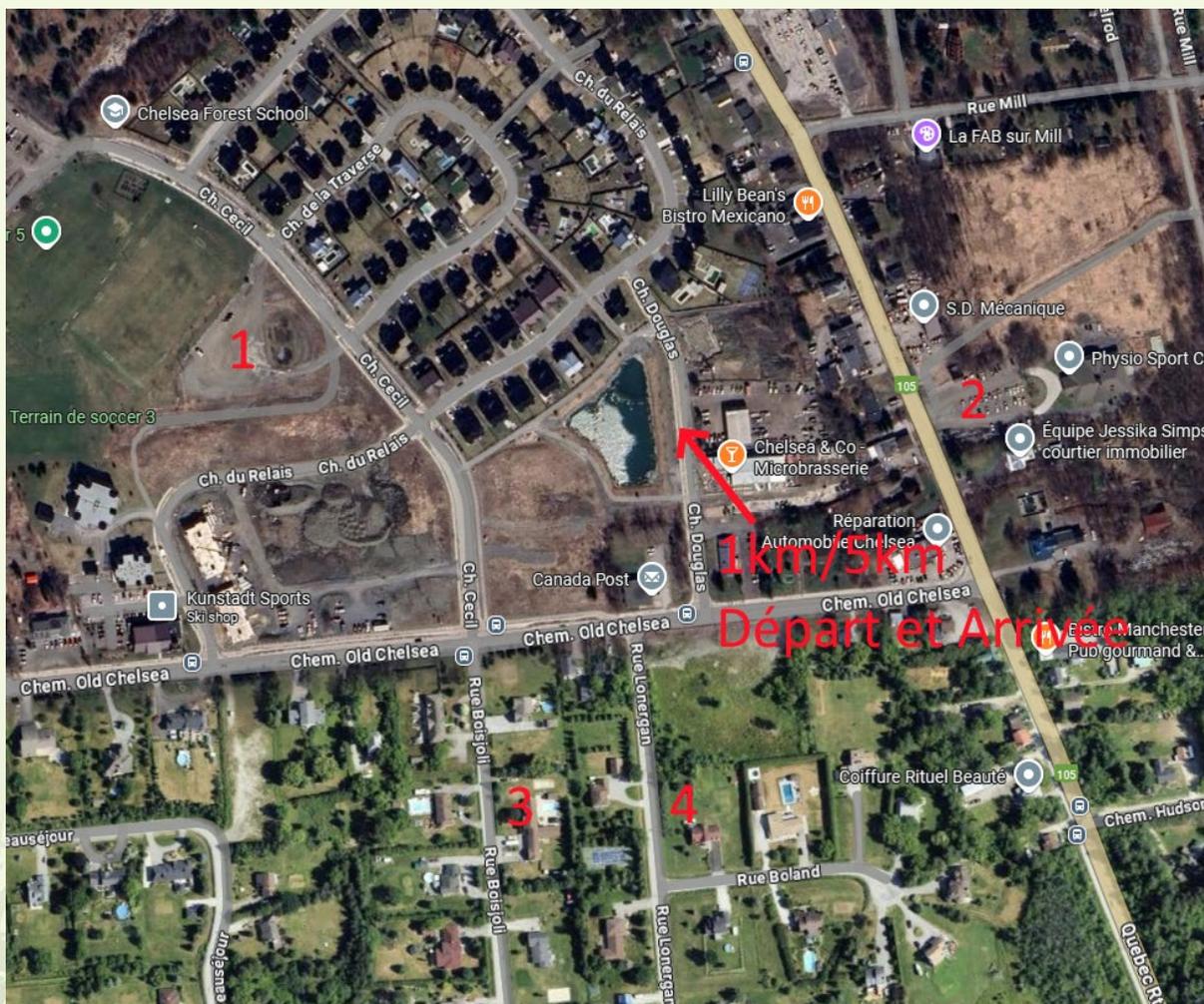


Stationnements 1km/5km / Parking 1km/5km

Liste de Stationnements pour le 1km et 5km / Parking:

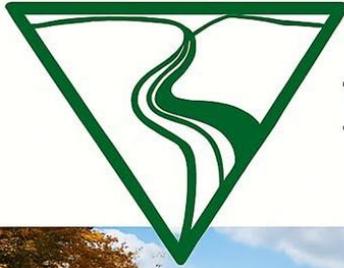
1. Terrain de Soccer – ch. Cecil
2. Stationnement communautaire - 499 Rte 105
3. Rue Boisjoli
4. Rue Lonergan

Il est important de respecter la signalisation et de ne pas bloquer aucune entrée
Ils important to follow all signage and do not block any driveways.



DEMI-MARATHON DE LA VOIE VERTE

CHELSEA, QC



LES AMIS DE LA VOIE VERTE CHELSEA



voievertechelsea.ca



Faites un don

La Voie Verte Chelsea est un sentier

Voie verte Chelsea est une ressource importante pour la communauté. Nos bénévoles travaillent d'arrache-pied à l'aménagement du sentier (signalisation, bancs, PIC II et gare) pour en faire un véritable sentier communautaire de Chelsea.

Voie Verte Chelsea is an important resource for the community. Our volunteers are hard at work on trail amenities (signage, benches, PIC II and the train station) to make it a true Chelsea community trail.

CHELSEA
— & C^o —



NORDIK
DEPUIS 2005 SPA VILLAGE EST. 2005

Sac du Matin / Gear Check

Demi-Marathon / Half-Marathon

1. Les participants du demi-marathon recevront un sac transparent, vous devez absolument utiliser le sac fourni pour vos effets personnels
2. Participants in the Half-Marathon will receive a custom transparent bag and it must be used for gear check



1. Utiliser l'attache fournie pour bien identifier votre sac avec la bande détachable.
2. Please use the zip tie provided to identify your bib using the tear off portion

1km & 5km

1. Les participants du 1km et 5km pourront apporter leur propre sac, nous allons offrir un service proche du fil d'arrivée.
2. Participants in the 1km and 5km can bring their own bags, we will also offer gear check race morning and provide ID tags at that point.

Parcours / Course Map

Cliquer sur le lien suivant / Click on the following link

1. <https://www.racepoint.ca/maps/demivoieverte.html>

Stations d'aide / Aid Stations:

- Chaque station sera bien identifiée avec une affiche à 200m
- Each station will be well identified with a 200m sign before

Station	Endroit/Location	km	Toilette?	Sparks Nutrition?
1	Entrée Voie Verte	2.7	Toilette	
2	Voie Verte/Ch Rivière	6.1		Oui/Yes
3	Voie Verte/Ch Burnett	9.6	Toilette	Oui/Yes
4	Voie Verte/Ch Larimac	12.1		
5	Voie Verte/Ch Kirks Ferry	14.2	Toilette	Oui/Yes
6	Voie Verte/Ch Station	16.2		Oui/Yes
7	Voie Verte/Ch Church	19.2	Toilette	

Important:

- **Aucun déchet sur le parcours**
- **SVP remettre vos gobelets/gels vident aux stations d'aide seulement.**
- **SVP respecter la Voie Verte.**

- **No garbage on course please, dispose of all cups and gels only at aid stations**
- **Please respect the Voie Verte**



SPARK Sports Nutrition est votre fournisseur officiel de l'hydratation sur le parcours. En plus d'hydrater, les électrolytes vous aideront à éviter les crampes musculaires et à optimiser votre endurance pendant vos activités physiques. Ils contiennent aussi des glucides (à libération lente, moyenne et rapide) et des acides aminés.



www.sparksportsnutrition.com
care@sparksportsnutrition.com





FIER PARTENAIRE DE VOTRE PERFORMANCE

NOUVEAUTÉS 2025

GLUCIDES - ÉLECTROLYTES - ACIDES AMINÉS
GLUCIDES - ÉLECTROLYTES - BCAA

HYDRATION

HYDRATION PRO
GLUCIDES - ÉLECTROLYTES - ACIDES AMINÉS
CARBS - ELECTROLYTES - BCAA

spark SPORTS NUTRITION

NEW PACKAGE
NEW ENERGY

PINEAPPLE AND MANGO
ANANAS ET MANGUE

Made in Canada
Fabriqué au Canada

NPW 1 00120022
700 gr

NOUVEL EMBALLAGE

NOUVEAU FORMAT
700 GR

+ 40 MG DE CALCIUM
PAR PORTION



care@sparksportsnutrition.com
www.sparksportsnutrition.com



Remise des Prix / Awards

Demi-Marathon et 5km

1. Nous allons remettre des prix et trophées aux 3 premiers hommes et femmes s.
2. Nous allons remettre un médaillon spécial aux 3 premiers hommes et femmes de chaque catégorie
3. Catégories 5km: 14 ans et moins, 15-19, 20-24,.... etc... jusqu'à 75+
4. Catégories demi: 19 ans et moins, 20-24,.... etc... jusqu'à 75+

Horaire

- Podium pour les 3 premiers hommes et femmes à 10h pour le 5km
- Table avec remise des médaillons au 5km dès 10h
- Podium pour les 3 premiers hommes et femmes à 11h30 pour le demi
- Table avec remise des médaillons au demi dès 11h30

Half-Marathon & 5km

1. We will be awarding prizes and trophies to the first 3 male and female finishers.
2. We will also award a special medallion to the top 3 male and female finishers in each category.
3. 5km Categories: 14 and under, 15–19, 20–24, ... etc., up to 75+
4. Half-Marathon Categories: 19 and under, 20–24, ... etc., up to 75+

Schedule:

- Podium for the top 3 male and female finishers at 10:00 a.m. for the 5km
- Medallion distribution table for the 5km starting at 10:00 a.m.
- Podium for the top 3 male and female finishers at 11:30 a.m. for the half-marathon
- Medallion distribution table for the half-marathon starting at 11:30 a.m.

Aujourd'hui, vous ne courez pas seulement des kilomètres... Vous courez pour la nature, pour votre communauté et pour un avenir plus vert.

Merci de faire partie du tout premier Demi-marathon de la Voie verte un événement qui célèbre les 150 ans de la municipalité de Chelsea dans le respect de l'environnement et au profit de belles causes comme *Libère-Elle* et *La Voie Verte* de Chelsea.

Peu importe votre rythme, profitez du paysage, respirez à fond et surtout, amusez-vous!

Bonne course à toutes et à tous!

Le Demi-marathon de la Voie verte, un événement fièrement soutenue par le Fonds de soutien aux événements et aux festivals (FSÉF) de la MRC des Collines-de-l'Outaouais.



**FIER
PARTENAIRE**

Services médicaux / Medical services

La sécurité de nos participants est notre priorité absolue

Au Demi-Marathon de la Voie Verte, la sécurité et le bien-être de chaque participant sont notre priorité numéro un. Nous nous engageons à créer un environnement sûr et accueillant où chacun peut profiter pleinement de l'événement. Notre équipe collabore étroitement avec des professionnels de la sécurité, les autorités locales et les services médicaux pour mettre en place toutes les mesures nécessaires



Nous travaillons avec l'équipe Groupe Instant Santé qui fournira une clinique médicale au fil d'arrivée, du personnel en vélo et une voiturette ambulance sur le parcours

Il est important également que chaque participant soit bien préparé et ajuste sa journée selon les conditions.

Participant Security is Our Top Priority

At the Demi-Marathon de la Voie Verte, the safety and well-being of every participant is our highest priority. We are committed to creating a secure and comfortable environment where everyone can fully enjoy the experience. Our team is working closely with professional security personnel, local authorities, and medical support staff to ensure all necessary precautions are in place.



We are working with the Groupe Instant Santé team, who will provide a medical clinic at the finish line, staff on bicycles, and an ambulance cart along the course

It is important that each participant comes in well prepared on race day and please adjust your efforts based on the conditions.

NORDIK SPA VILLAGE



Accès au
Spa Village à
SPA VILLAGE ACCESS AT

75 \$

Offre valide du :

- 3 au 31 août 2025 (excluant le 26 août)
- Dimanche au jeudi à partir de 15 h

Offer valid from:

- August 3 to 31 (excluding August 26)
- Sunday to Thursday as of 3 p.m.

Visitez lenordik.com et utilisez le code :

Visit lenordik.com and use code:

DEMI-VOIEVERTE-NORDIK75

Cette offre donne droit à un (1) accès au Spa Village (valeur régulière de 98 \$) au prix promotionnel de 75 \$ CAD. L'offre est valide exclusivement pour des visites ayant lieu du dimanche au jeudi à partir de 15 h, du 3 au 31 août 2025 (excluant le 26 août) et est sujette à la disponibilité. L'offre est échangeable uniquement en ligne, est valable pour une seule utilisation, n'est pas remboursable et ne peut être échangée contre de l'argent ni combinée avec d'autres offres ou promotions. L'offre peut être modifiée sans préavis.

This offer entitles the holder to one (1) Spa Village access (regular value of \$98) at the promotional price of CAD \$75. This offer is valid exclusively for visits taking place from Sunday to Thursday as of 3 p.m., between August 3 to August 31, 2025 (excluding August 26) and is subject to availability. The offer is redeemable online only, is valid for a single use, is non-refundable, and cannot be exchanged for cash, or combined with any other offers or promotions. The offer cannot be applied to an existing reservation. This offer is subject to change without notice.

DEMI-MARATHON DE LA VOIE VERTE

CHELSEA, QC



NORDIK SPA VILLAGE

Offre promotionnelle pour le demi-marathon de la voie verte 2025

Accès au Spa Village à 75 \$, valide du 3 au 31 août 2025, du dimanche au jeudi à partir de 15 h.

Visitez lenordik.com et utilisez le code : DEMI-VOIEVERTE-NORDIK75

Cette offre donne droit à un (1) accès au Spa Village (valeur régulière de 98 \$) au prix promotionnel de 75 \$ CAD. L'offre est valide exclusivement pour des visites ayant lieu du dimanche au jeudi à partir de 15 h, du 3 au 31 août 2025 (excluant le 26 août) et est sujette à la disponibilité. L'offre est échangeable uniquement en ligne, est valable pour une seule utilisation, n'est pas remboursable et ne peut être échangée contre de l'argent ni combinée avec d'autres offres ou promotions. L'offre peut être modifiée sans préavis.

Promotional Offer for Demi-Marathon de la voie verte 2025

Spa Village access at \$75, valid from August 3 to 31 2025, from Sunday to Thursday as of 3 p.m.

Visit lenordik.com et use code: DEMI-VOIEVERTE-NORDIK75

This offer entitles the holder to one (1) Spa Village access (regular value of \$98) at the promotional price of CAD \$75. This offer is valid exclusively for visits taking place from Sunday to Thursday as of 3 p.m., between August 3 to August 31, 2025 (excluding August 26) and is subject to availability. The offer is redeemable online only, is valid for a single use, is non-refundable, and cannot be exchanged for cash, or combined with any other offers or promotions. The offer cannot be applied to an existing reservation. This offer is subject to change without notice.

Règles et Chronométrage / Race Rules and Timing

Demi-Marathon et 5 km

- Chaque participant doit connaître le parcours et s'assurer de suivre les directives de notre personnel et de nos bénévoles.
- On garde la droite en tout temps, sauf pour dépasser.
- On respecte les marcheurs et les cyclistes sur la Voie Verte.
- Aucun déchet sur la Voie Verte, sauf aux stations d'aide.

Chronométrage

- Vous allez recevoir une dossard avec puce RFID intégrée
- Il est important de le porté devant sur notre chandail ou une ceinture
- Assurer vous de ne pas couvrir le dossard avec une veste d'hydratation
- Les résultats seront disponible en direct chez: www.Sportstats.one

Lapins de cadence

- Nos lapins de cadence seront bien identifié le matin de la course avec une affiche qui indique le temps d'arrivé.

Half-Marathon and 5K

- Each participant must know the course and ensure they follow the instructions of our staff and volunteers.
- Stay to the right at all times, except when passing.
- Respect walkers and cyclists on the Greenway.
- No littering on the Greenway, except at aid stations.

Timing

- You will receive a bib with an integrated RFID chip.
- It is important to wear it on the front of your shirt or on a belt.
- Make sure not to cover the bib with a hydration vest.
- Live results will be available at: www.Sportstats.one

Pace bunnies

- Our pace bunnies will be identified with a sign indicating their finish time.

Après course / Post Race

- Chaque participant recevra une médaille et une collation à l'arrivée.
- La zone de récupération des sacs sera bien indiquée.
- La Brasserie Chelsea Co offrira une bière à chaque participant; vous devrez simplement présenter votre dossard. Une bière sans alcool sera également disponible.
- Un rafraîchissement, gracieuseté du Nordik, sera également offert.
- Une zone de récupération sera fournie par Physio Sport Chelsea.

C H E L S E A
— & C^o —

- Each participant will receive a medal and a snack at the finish line.
- The bag drop-off area will be clearly indicated.
- Chelsea Co. Brewery will offer a beer to each participant; you just need to show your bib. A non-alcoholic beer will also be available.
- A refreshment, courtesy of Nordik, will also be provided.
- A recovery area will be available courtesy of Physio Sport Chelsea.



COURONS GATINEAU

D'une rivière à l'autre • River to River



réalisé par / produced by
**GATINEAU
LOPPET**

Samedi **27** Saturday
Septembre **September**

1 KM • 2 KM • 5 KM • 10 KM • 15 KM

Inscris-toi ici
Register here your paragraph text



Sanction OR Athlétisme Québec





Athlétisme Québec reconnaît la qualité du Demi-Marathon de la Voie Verte en accordant une sanction Argent. *Bravo à l'équipe d'organisation!*

Athlétisme Québec propose un programme de reconnaissance de qualité des événements de course à pied, avec quatre niveaux de sanction, considérant plus de 50 critères de conformité portant notamment sur :

- La sécurité du parcours et les services médicaux d'urgence
- L'accueil sur le site
- La fiabilité des résultats
- Et autres.

Athlétisme Québec sanctionne plus de 160 courses partout au Québec.



La Brigade Viens courir d'Athlétisme Québec sera présente au Demi-Marathon de la Voie Verte de Chelsea.

La Brigade Viens Courir est une initiative visant à promouvoir une pratique saine et sécuritaire de la course à pied, sur route et en sentier (trail). La Brigade soutient les organisateurs et va à la rencontre des coureurs pour encourager un mode de vie actif.

Plus de 200 000 coureurs, du débutant à l'élite, sont invités à rejoindre la communauté Viens Courir.



vienscourir.com

Rejoignez la communauté Viens courir et profitez des avantages!



Scannez le code QR

Commanditaires / Partners

CHELSEA
— & C^o —

NORDIK

DEPUIS 2005 SPA VILLAGE EST. 2005



Square Old Chelsea



CHELSEA
— & C^o —



NORDIK
DEPUIS 2005 SPA VILLAGE EST. 2005