

QC MEGA TRAIL

SALOMON



WORLDTRAILMAJORS



**PROGRAMME OFFICIEL
2026**

GENESIS 2


SUPPORT DYNAMIQUE



SALOMON

TABLE DES MATIÈRES

Mot du comité organisateur	5
Mot des ministres	7
Horaire et règlements	8
Diffusion en direct du Québec Mega Trail	9
Programmation	10
Plan de site	14
Infos pratiques pour accompagnateurs	
Québec	19
Beaupré	22
Charlevoix	25
Le parfait visiteur éco-responsable	28
La famille des Crinqués du QMT	31
Bien entouré du départ à l'arrivée	32
Remise des dossards	33
Nos partenaires	38



NAVETTE

À PARTIR DE QUÉBEC
DIMANCHE 5 JUILLET

SUR RÉSERVATION, PLACES LIMITÉES

QC MEGA TRAIL



- PRÉ-COMMANDE -
NOUVEAUX VÊTEMENTS

QC MEGA TRAIL

Preorder - New Clothes

ULTRATRAILCANADA.COM

Investir au-delà de l'argent



C'est soutenir l'engagement et l'implication au QMT.

Desjardins est fier d'appuyer les 400 bénévoles du Québec Mega Trail.

Coopération. Partage. Résilience. Humain.

Des valeurs qui rassemblent et qui nous ressemblent.



MOT DU COMITÉ ORGANISATEUR



Grandir

Courir un sentier, c'est plus que courir une distance, c'est avancer dans quelque chose de plus grand que soi, et c'est exactement ce qui nous anime depuis le début.

Québec Mega Trail a grandi, c'est vrai, il est devenu un rendez vous international, il attire des coureuses et des coureurs d'un peu partout, mais au fond rien n'a changé, ou plutôt tout ce qui compte est resté intact, notre manière de faire, notre manière d'accueillir, notre manière d'être ensemble.

On a commencé petit, comme on commence une première course, avec un peu d'inconnu, beaucoup d'envie et surtout du cœur, puis tranquillement les distances ont augmenté, les parcours se sont étirés, le défi est devenu plus grand, mais l'essence est restée la même, celle du vrai, du simple, du naturel.

Ça se sent dans les ravitos où la bouffe maison a encore sa place, parce qu'elle fait du bien pour vrai, parce qu'elle rassemble, parce qu'elle raconte quelque chose de chez nous, ça se sent dans l'accueil des bénévoles qui prennent le temps de voir chaque personne, de l'encourager, de la reconnaître, pas comme un numéro mais comme quelqu'un qui fait partie de l'aventure.

Ça se vit aussi dans notre relation avec nos partenaires, surtout ceux des sentiers et des installations, ceux qui rendent possible chaque passage, chaque montée, chaque moment en forêt, on avance avec eux dans le respect, dans la confiance, avec la volonté de bâtir quelque chose qui dure, et nos fournisseurs locaux auront toujours leur place, parce que c'est là que nos racines prennent leur force.

Le trail nous apprend beaucoup là dessus, on part doucement, on apprend à lire le terrain, à écouter son corps, puis on va plus loin, mais même quand on allonge, on ne peut pas oublier d'où on vient, les racines sont toujours là, parfois on s'enfarge dedans, mais elles nous rappellent de rester humbles, présents, vivants.



On pourrait chercher à rendre tout ça plus lisse, plus rapide, plus parfait, mais ce ne serait plus nous, parce que ce qu'on veut préserver, c'est justement cette part d'imperfection, cette chaleur humaine, cette proximité qui fait que chaque édition ressemble à une rencontre.

Aujourd'hui, Québec Mega Trail rayonne plus loin, mais son cœur est resté au même endroit, dans les sentiers, dans les sourires, dans les efforts partagés, dans cette volonté de faire les choses avec sens.

On continue d'avancer, de grandir, de se dépasser, mais toujours avec cette même intention, offrir une expérience qui est vraie, brute, ancrée, une course qui marque les jambes mais surtout les esprits.

Parce qu'au final, peu importe la distance, ce qu'on cherche, c'est de ressentir quelque chose, de vivre pleinement, et de repartir avec un peu plus que ce qu'on avait au départ.

Et ça, peu importe où on ira, on ne le perdra pas.

QC MEGA TRAIL

PRÉSENTÉ PAR

SALOMON

 WORLDTRAILMAJORS

ÉDITION 2027
1^{ER} AU 4 JUILLET
AU MONT-SAINTE-ANNE

EN VENTE DÈS LE 1^{ER} AOÛT
RABAIS EARLY BIRD EN QUANTITÉ LIMITÉE
ULTRATRILCANADA.COM

MOT DES MINISTRES



Une course inoubliable au cœur de la nature

Les compétitions et les événements sportifs sont importants pour notre dynamisme économique. Facteurs d'attraction autant pour les athlètes que les citoyens, ils enrichissent l'expérience et l'offre touristiques tout en faisant la promotion de l'activité physique.

C'est avec fierté que le gouvernement du Québec soutient l'édition 2026 de Québec Mega Trail, source de moments mémorables pour les visiteurs de la région de la Capitale-Nationale. Ce rendez-vous contribue à positionner le Québec comme une destination de choix pour ce type d'activités et les sportifs qui y participent.

Nous tenons à féliciter les membres de l'équipe organisatrice pour leur implication et les efforts qu'ils ont déployés dans la réalisation de cet événement. Le travail des différents acteurs de l'industrie événementielle est essentiel pour l'attractivité de nos régions.

Bonne compétition!



*La ministre
du Tourisme,
Amélie Dionne*



*La ministre responsable
du Sport, du Loisir
et du Plein air,
Kariane Bourassa*



*Le ministre de l'Emploi
et ministre responsable
de la région de
la Capitale-Nationale,
Jean-François Simard*

Bâtir  l'avenir

Québec 

HORAIRE ET RÈGLEMENTS



L'horaire et les règlements sont sujets à changement. Nous vous demandons de les consulter régulièrement sur le site Web en cliquant ici :

HORAIRE

RÈGLEMENTS



Présentée par



LA DIFFUSION EN DIRECT DU QUÉBEC MEGA TRAIL ATTEINT UN TOUT AUTRE NIVEAU EN 2026

Pour la toute première fois au Canada, une course de trail de 135km sera suivie intégralement du départ jusqu'à l'arrivée. Dès le vendredi à 20 h, vivez chaque instant du QMT135 alors que les athlètes s'élanceront de Baie-Saint-Paul pour une aventure épique à travers Charlevoix. Pendant plus de 24 heures, notre équipe vous fera suivre la progression des meneurs, les moments marquants de la nuit, les passages aux points de contrôle et la bataille qui mènera au couronnement des championnes et champions au Mont-Sainte-Anne le samedi.

Aux commandes de cette couverture exceptionnelle, retrouvez Yannick Vézina (Pas sorti du bois), Nico Danne (ON), Marie-Ève Pelland (Tout.trail), Alexandre Mailhot ainsi qu'Ilan Abikhzir et Jonathan van Geuns, qui assureront l'animation et les entrevues de notre toute nouvelle diffusion anglophone.

Tout au long du week-end, nos équipes seront également présentes sur le site d'arrivée pour vous faire vivre les plus belles histoires du Québec Mega

Trail à travers entrevues, analyses, réactions à chaud et rencontres avec les athlètes, les partenaires et les artisans de l'événement.

La diffusion sera offerte gratuitement sur la [chaîne YouTube du Québec Mega Trail](#), ainsi que sur les plateformes de nos partenaires [Canadian Running](#) et [World Trail Majors](#). Nouveauté cette année : une diffusion parallèle en anglais permettra aux amateurs de trail du monde entier de suivre l'action dans leur langue.

Que vous soyez à la maison, sur le parcours ou à l'autre bout du monde, ne manquez rien de cette expérience unique.

Abonnez-vous dès maintenant à [notre chaîne YouTube](#) pour être informé du début des diffusions et vivre chaque instant du week-end QMT 2026.

On se retrouve en direct!

S'ABONNER À LA CHAÎNE



QMT135
EN DIRECT
Live broadcast



14^E ÉDITION

QC MEGA TRAIL

AU MONT-SAINTE-ANNE

En collaboration avec



PROGRAMMATION

VENDREDI 3 JUILLET

14h30 : Présentation des athlètes de la Golden Trail World Series et séance de dédicaces

16h : Salomon Shakeout Run

18h à 19h30: IPSYoga (Intégration psycho-somato-yoga) avec Isabelle Rodrigue



SAMEDI 4 JUILLET

9h : Salomon Coffee Run X Khan de base

9h: Randonnée longue (11km) avec le Club de marche de la Côte-de-Beauport

10h : Pilates avec Jade Parent, présenté par icebreaker

13h: Randonnée courte (5 km) avec le Club de marche de la Côte-de-Beauport

15h30 : Yoga Mobilité & récupération pour coureurs avec Mylène Gauthier



DIMANCHE 5 JUILLET

9h: Randonnée courte (5km) avec le Club de marche de la Côte-de-Beauport

11h : Yoga-balles - Auto-massage pour coureurs avec Mylène Gauthier

ACTIVITÉS GRATUITES

POUR TOUS LES DÉTAILS : ULTRATRAILCANADA.COM

MIAM

NOS PARTENAIRES BOUFFE VOUS FERONT SALIVER.

Café Khan de Base /Escape Coffee, Pizza des battures sur feu de bois et succulentes bières de la Microbrasserie La Souche !



ZONE CHILL

UN COIN POUR RELAXER !

Bières de La Souche, poufs et diffusion en direct du QMT135



EXPOSANTS

- Salomon
- XACT Nutrition
- PCN Physio
- icebreaker
- Fenix
- La Cordée
- COROS
- Multiclinique Parc Santé
- Faux mouvement
- Näak
- Eye Am Soins oculaires
- Événements Gaspesia
- Tout.trail
- Venacra
- NOPé



ANIMATION FAMILIALE

Parcours à obstacle, jeux gonflables et plus encore !



Québec

13 JUIN 2026 DÈS 9H

JOURNÉE CHOC XACT NUTRITION

En route vers le QMT

Venez alimenter votre objectif le samedi 13 juin au **Mont-Sainte-Anne** lors d'une journée 100 % trail en compagnie de l'équipe XACT Nutrition et de ses partenaires. Attention : les places sont limitées à 200 participants et l'inscription est obligatoire.

Au programme, deux activités gratuites sont proposées. Les coureurs inscrits au QMT 135, QMT 80 ou QMT 50 pourront participer à la découverte du mythique sentier Mestachibo lors d'une sortie d'environ trois heures. Une seconde activité ouverte à tous permettra de découvrir les sentiers du secteur Mont-Sainte-Anne dans une ambiance festive de « party D+ ».

Cette activité comprendra également un atelier gratuit intitulé «Comment utiliser ses bâtons en montée et en descente» présenté par Renée Hamel, dès 10 h, pour une durée d'environ 90 minutes.

Les départs des activités sont prévus dès 9h. Sur place, les participants pourront profiter de produits XACT Nutrition, de cadeaux, de conseils pour leur course ainsi que d'un encadrement par l'équipe et ses partenaires.

Veillez noter que les participants à l'activité Mestachibo pourront se joindre au party D+ à leur retour.

S'INSCRIRE

3 JUILLET 2026 (14H30)

PRÉSENTATION DES ATHLÈTES ET SÉANCE DE DÉDICACES

Golden Trail World Series

Venez rencontrer les athlètes élites qui prendront le départ du spectaculaire QMT30 dans le cadre de la Salomon Golden Trail World Series!

Assistez à la présentation officielle des coureurs, puis profitez d'une séance de dédicaces et d'échanges avec certains des meilleurs athlètes de trail au monde dans notre populaire «zone chill» du village QMT. Une occasion unique de vivre l'ambiance GTWS de près. On vous attend! Rendez-vous au podium à la zone d'arrivée.



3 JUILLET 2026 (16H)

SALOMON SHAKE-OUT RUN

À ne pas manquer

Avant le départ des longues distances, venez activer vos jambes en compagnie de l'équipe d'ambassadeurs Salomon! Ce sera l'occasion parfaite de découvrir et tester certains de leurs nouveaux produits et souliers directement sur le terrain.

Après l'effort, prolongez l'expérience autour d'une bière de La Souche ou d'une boisson sans alcool de nos amis de Bohème Bar à Jus. Quelques surprises vous attendront également sur place!



3 JUILLET 2026 (18H)

IPS YOGA (INTÉGRATION PSYCHO-SOMATO-YOGA)

Avec Isabelle Rodrigue

Prenez un moment pour ralentir, respirer et vous préparer mentalement avant votre défi du Québec Mega Trail. Cette séance spéciale pré-course combinera respiration, relaxation, visualisation et techniques de gestion du stress afin de favoriser le calme, la concentration et la confiance avant le départ.

Accessible à tous, aucune expérience en yoga n'est requise.

À la salle Blizzard, Centre des congrès Mont-Sainte-Anne



S'INSCRIRE

3 JUILLET 2026 (18H)

CÉRÉMONIE DE DÉPART DU QMT135 À BAIE-SAINT-PAUL

Avec cocktail et repas extérieur

Faites partie de la cérémonie entourant le départ du QMT135 en compagnie des coureurs, en direct de l'Hôtel Germain Charlevoix. Vous aurez l'occasion de profiter des installations, prendre un petit verre avec nous à l'extérieur ou au resto Le Bercail. Un menu en formule «take-out» sera aussi disponible sur place, pour casser la croûte.

Un moment haut en émotion que vous ne voulez absolument pas manquer. Le départ des athlètes se fera sur le coup de 20h! Soyez-y! Le QMT135 est l'épreuve reine de la course et événement sportif de calibre international faisant partie du World Trail Majors.

4 ET 5 JUILLET 2026

RANDONNÉES AVEC LE CLUB DE MARCHÉ DE LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Courtes (5 km) et longue (11 km)

Découvrez les magnifiques sentiers du Mont-Sainte-Anne en compagnie du Club de marche de la Côte-de-Beaupré lors de randonnées accessibles et conviviales en pleine nature!

Horaire des randonnées :

Randonnée longue – 11 km (environ 3h30)
Samedi 4 juillet à 9 h

Randonnée courte – 5 km (environ 2 h)
Samedi 4 juillet à 13 h et dimanche 5 juillet à 9 h

Rendez-vous au Mont-Sainte-Anne, devant la pumptrack

Les parcours empruntent un superbe sentier de poussière de pierre longeant la rivière Jean-Larose et sont accessibles à tous. Les bénévoles du Club vous guideront à travers certains des plus beaux coins cachés du Mont-Sainte-Anne.

À prévoir :

Vêtements adaptés à la randonnée en forêt et bouteille d'eau

Suivez le Club de marche de la Côte-de-Beaupré sur Facebook : <https://www.facebook.com/ClubMarcheCoteBeaupre/>

Places limitées – réservation obligatoire

S'INSCRIRE



4 JUILLET 2026 (9H)

SALOMON COFFEE-RUN

À ne pas manquer

Commencez la journée du bon pied avec l'équipe Salomon et ses ambassadeurs autour d'un excellent café de Khan de Base / Escape Coffee avant de partir pour un réveil musculaire énergisant!

Ce sera également l'occasion parfaite de découvrir et d'essayer les nouveaux produits et souliers Salomon dans une ambiance conviviale avant les courses.



4 JUILLET 2026 (10H)

SÉANCE DE PILATES AVEC JADE PARENT

Présentée par icebreaker

Joignez-vous à Jade Parent de Bohème Bar à jus & Pilates pour une séance de pilates énergisante parfaite pour les coureurs et amateurs de plein air!

Situé à quelques minutes du Mont-Sainte-Anne, Bohème Bar à Jus & Pilates est une entreprise familiale qui combine mouvement, bien-être et alimentation saine dans une ambiance chaleureuse et authentique. En plus de son studio de Pilates, Bohème propose des jus frais, des collations santé et un espace pensé pour prendre soin de soi au quotidien.

Merci d'apporter votre tapis et votre bouteille d'eau.

Retrouvez Bohème sur Instagram : @boheme.ee

À la salle Blizzard, Centre des congrès Mont-Sainte-Anne

S'INSCRIRE COMPLET



4 JUILLET (11H) ET 5 JUILLET (10H) 2026

SÉANCES DE YOGA

Avec Mylène Gauthier

Offrez à votre corps un moment de récupération et de bien-être pendant le week-end du Québec Mega Trail grâce à deux ateliers spécialement pensés pour les coureurs, marcheurs et passionnés de plein air.

À la salle Blizzard, Centre des congrès du Delta Mont-Sainte-Anne

YOGA – MOBILITÉ & RÉCUPÉRATION POUR COUREURS

Samedi 4 juillet, 15 h 30

Après l'effort, place à une récupération intelligente! Cette séance propose des mouvements simples, efficaces et adaptés à un corps fatigué par la course ou une longue journée sur les sentiers. Vous repartirez avec des outils faciles à refaire après vos entraînements afin de réduire les raideurs et favoriser une meilleure récupération.

YOGA-BALLES – AUTO-MASSAGE POUR COUREURS

Dimanche 5 juillet, 11 h

À l'aide de balles fournies sur place, découvrez des techniques simples d'auto-massage pour soulager les tensions dans les pieds, mollets, hanches et le dos. Une séance parfaite pour améliorer votre récupération après l'effort et apprendre des exercices faciles à refaire à la maison.

Accessible à tous – aucune expérience requise.

Merci d'apporter votre tapis et votre bouteille d'eau.

Places limitées – réservation obligatoire

S'INSCRIRE



À NE PAS MANQUER
sur le site d'arrivée

3 au 5 juillet

COURSE À OBSTACLES LES P'TITS BŪCHERONS

L'équipe derrière Le Nordais et Le Défi des ancêtres propose aux jeunes de 4 à 13 ans une course à obstacles amusante, sécuritaire et remplie de défis adaptés à leur âge. Courir, grimper, sauter et ramper seront au rendez-vous dans une ambiance familiale où le plaisir passe avant tout! Les enfants pourront également profiter d'un chronométrage optionnel afin de comparer leur temps avec d'autres participants de leur catégorie d'âge.

Depuis 2020, c'est 15 000 jeunes à travers la province ont relevé le défi. Montre-nous de quel bois tu te chaufes!

ANIMATION POUR LA FAMILLE JEUX GONFLABLES, MAQUILLAGE ET PLUS ENCORE

Une foule d'activités sont en place sur le site d'arrivée pour divertir nos petits sportifs en devenir : Jeux gonflables, maquillage et plus encore.



MARCHÉ QMT DÉCOUVREZ NOS PARTENAIRES EXPOSANTS

Le village QMT du Mont-Sainte-Anne vous attend tout au long du week-end avec une ambiance festive, de nombreuses découvertes et plusieurs espaces pour relaxer entre deux courses!

Côté bouffe, profitez des délicieux cafés Khan de base / Escape Coffee, des pizzas cuites sur feu de bois de Pizzeria des battures et des bières de La Souche dans la populaire « zone chill » du QMT. Un espace parfait pour récupérer, encourager les coureurs et où vous pourrez même regarder la diffusion en direct du QMT-135km sur nos écrans.

Le site d'arrivée accueillera également plusieurs exposants et partenaires du milieu du trail, du plein air et du bien-être, dont Salomon, XACT Nutrition, PCN Physio, Icebreaker, Fenixlight, La Cordée, COROS, Nääk, Multiclinique Parc Santé, Eye Am soins oculaires, Tout.trail, Événements Gaspesia, Venacra, NOPé et plusieurs autres belles surprises.



CARTES

QMT

- 1: DOSSARDS, BÉNÉVOLES
- 2: DÉPARTS / PLATEAU SUPÉRIEUR
- 3: ZONE D'ARRIVÉE
- 4: NAVETTES
- 5: DOUCHES
- 6: ESPACE DE TRI
- 7: MUR D'EAU
- 8: BOUTIQUE QMT ET INFORMATION
- + INFIRMIERIE

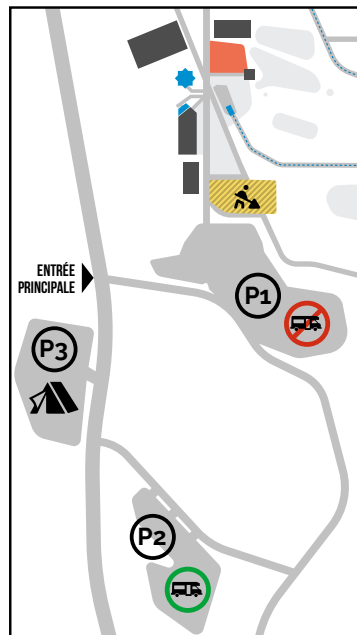
BOUFFE ET EXPOSANTS

- | | | |
|---|--------------------------|------------------------|
| A: OFFRE ALIMENTAIRE | SALOMON | FAUX MOUVEMENT |
| B: BAR ET DIFFUSION EN DIRECT DU 135 KM | XACT NUTRITION | NĀAK |
| C: PODIUM | PCN PHYSIO | EYE AM SOINS OCULAIRES |
| | ICEBREAKER | ÉVÉNEMENTS GASPESIA |
| | FENIX | TOUT.TRAIL |
| | LA CORDÉE | VENACRA |
| | COROS | NOPE |
| | MULTICLINIQUE PARC SANTÉ | |

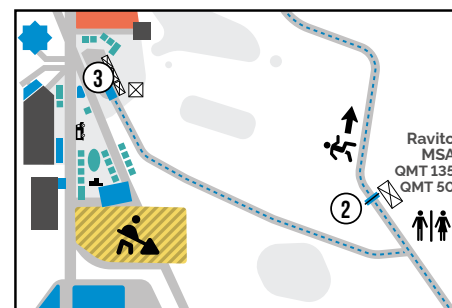
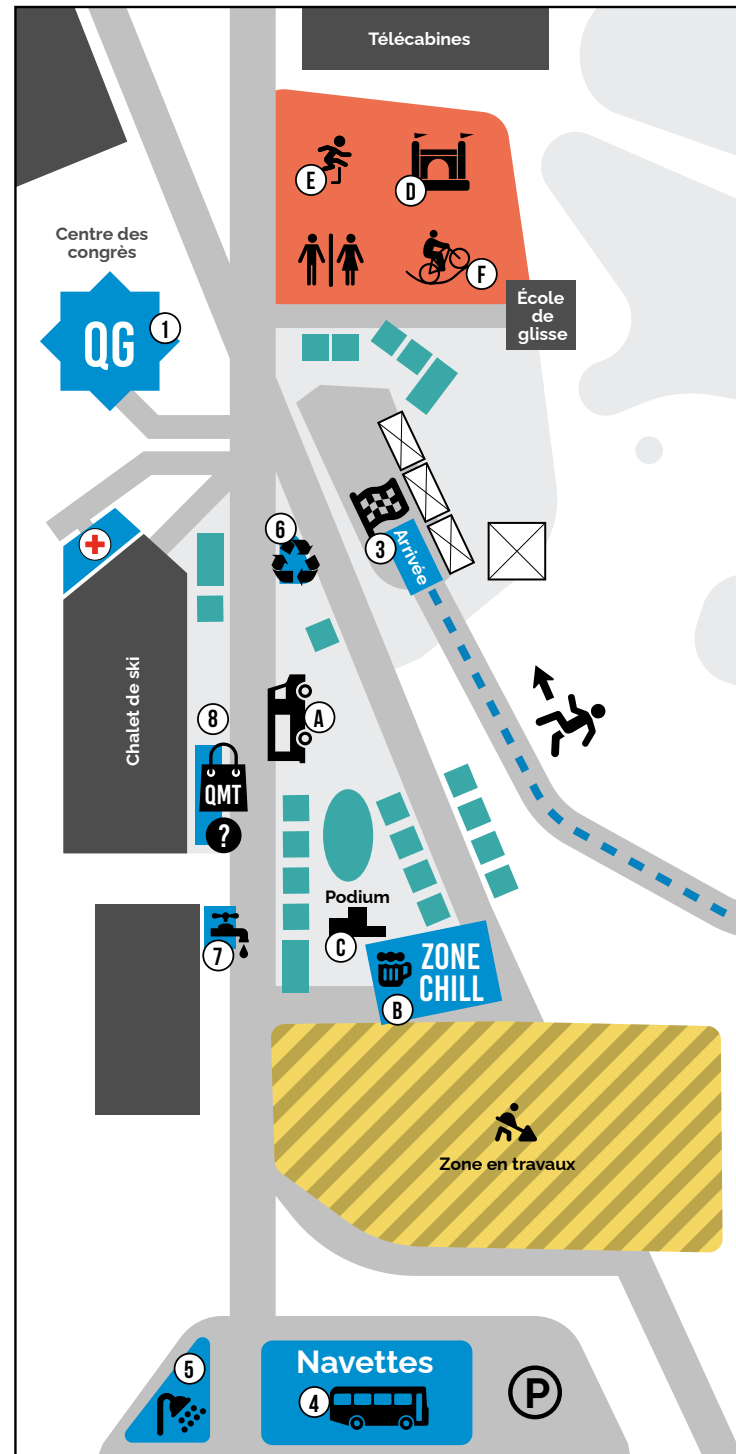
FAMILLE

- D: JEUX GONFLABLES
- E: COURSE À OBSTACLES LES PTITS BŪCHERONS
- F: PUMPTRACK

STATIONNEMENTS



- P1** STATIONNEMENT PRINCIPAL
AUCUNE VAN NI VR
- P2** STATIONNEMENT SECONDAIRE
VAN ET VR PERMIS
- P3** CAMPING QMT
STATIONNEMENT (\$)



DÉPART ET ARRIVÉES

- 2** DÉPARTS PLATEAU SUPÉRIEUR
QMT - 32 - 30 - 25 - 15 NUIT - 15 - 6 - 1
- 3** ARRIVÉES TOUTES LES COURSES

STONEHAM
22, 1re Avenue
Stoneham, QC, G3C 0K7

LIMOILOU
801, Ch de la Canardière
Québec, QC, G1J 2B8

UNE FORÊT DE SAVEURS DE CHEZ NOUS

DÉGOUVREZ NOS PRODUITS



MICROBRASSERIE

LA SOUCHE

FIER PARTENAIRE



BRISER LES FRONTIÈRES SUIVRE LA LUMIÈRE

FENIX
LIGHTING FOR EXTREMES



HM65R-T V2.0

Une charge par 100 miles

Athlète signé Fenix

Daniel Jones

🌐 Découvrez plus de rabais: everythingfenix.com



"Yep... Bon de même!"

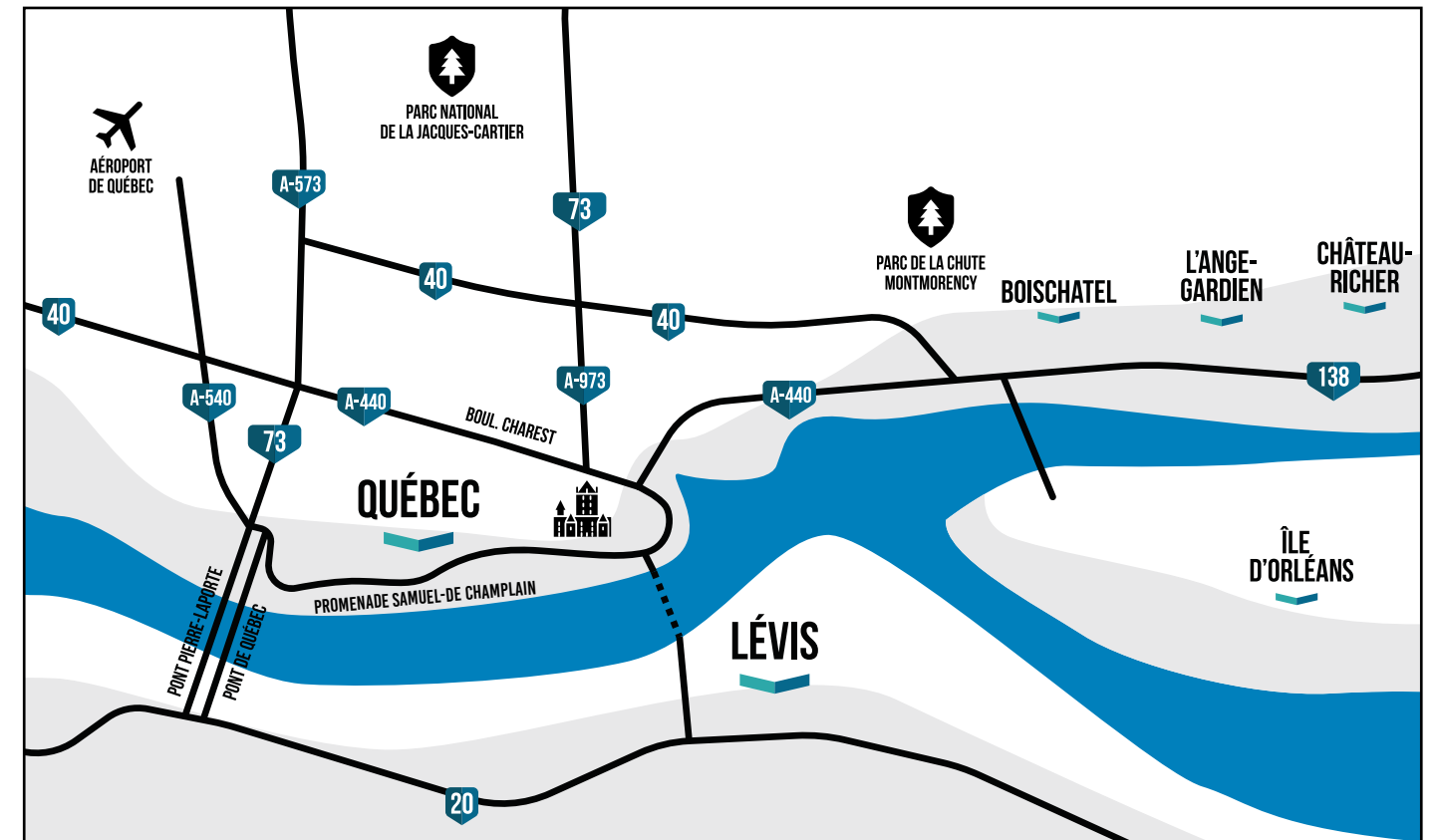


Vrais fruits.
Vitesse pure.

xactnutrition.com



QUÉBEC



INFOS PRATIQUES POUR ACCOMPAGNATEURS



L'équipe du QMT souhaite que votre séjour parmi nous soit le plus agréable et pratique possible.

Voici quelques adresses à ne pas manquer en plus d'informations pratiques à propos de nos trois destinations : Québec, Beauré et Charlevoix.

À 45 minutes du site de course - En été, la ville de Québec se transforme en un véritable paradis pour les amateurs de plein air. Son cadre unique, entre le fleuve Saint-Laurent et ses nombreux espaces verts, permet une multitude d'activités sportives accessibles à tous.

Les coureurs et randonneurs peuvent parcourir les Plaines d'Abraham, offrant des sentiers variés et une vue imprenable sur le fleuve. Le Vieux-Québec, avec ses rues escarpées et ses célèbres escaliers, est un défi idéal pour un entraînement en milieu urbain.

Les cyclistes profiteront du Corridor du Littoral, une piste cyclable longeant le fleuve et reliant plusieurs parcs, parfaite pour une sortie sportive.

Avec son mélange d'histoire, de nature et d'activités de plein air, Québec est une destination estivale incontournable pour les sportifs en quête d'aventure.





Afin de vous accompagner dans la planification de votre séjour à Québec, voici quelques bonnes adresses et références:

QUOI FAIRE À QUÉBEC

Répertoire mis à jour fréquemment des festivals et événements, activités, restaurants et lieux d'hébergement.

quoifaire.com

DESTINATION QUÉBEC CITÉ

Québec se distingue par son histoire, sa chaleur humaine, son lot d'activités et de paysages à découvrir.

Destination Québec Cité est l'office de tourisme de la destination.

quebec-cite.com

QUÉBEC ANIMÉE

Plateforme de partage des activités et nouveautés dans la ville de Québec

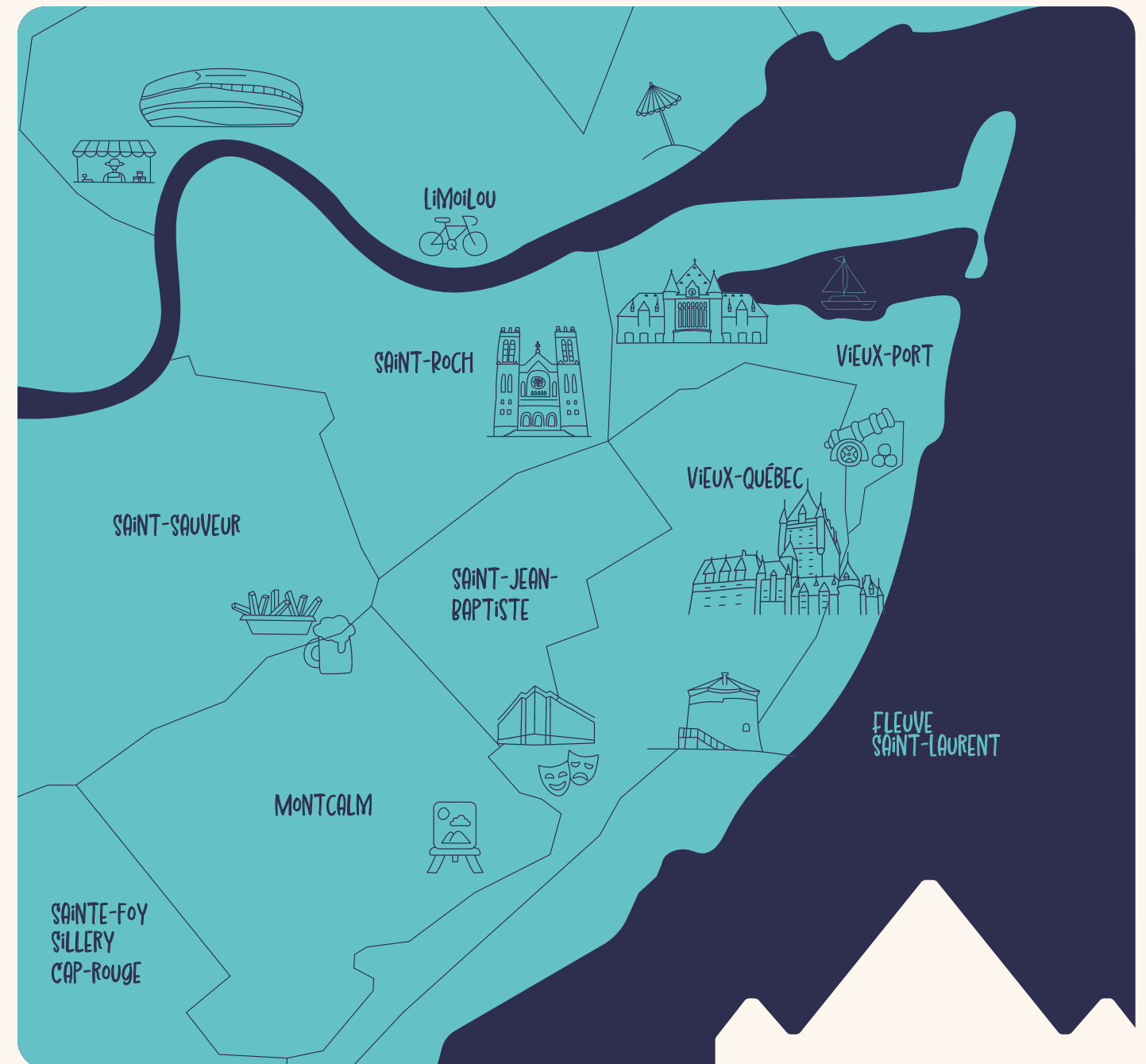
ville.quebec.qc.ca

Pour tout savoir sur la ville de Québec



Explorez Québec, de quartier en quartier

Explore Québec City,
one neighbourhood
at a time

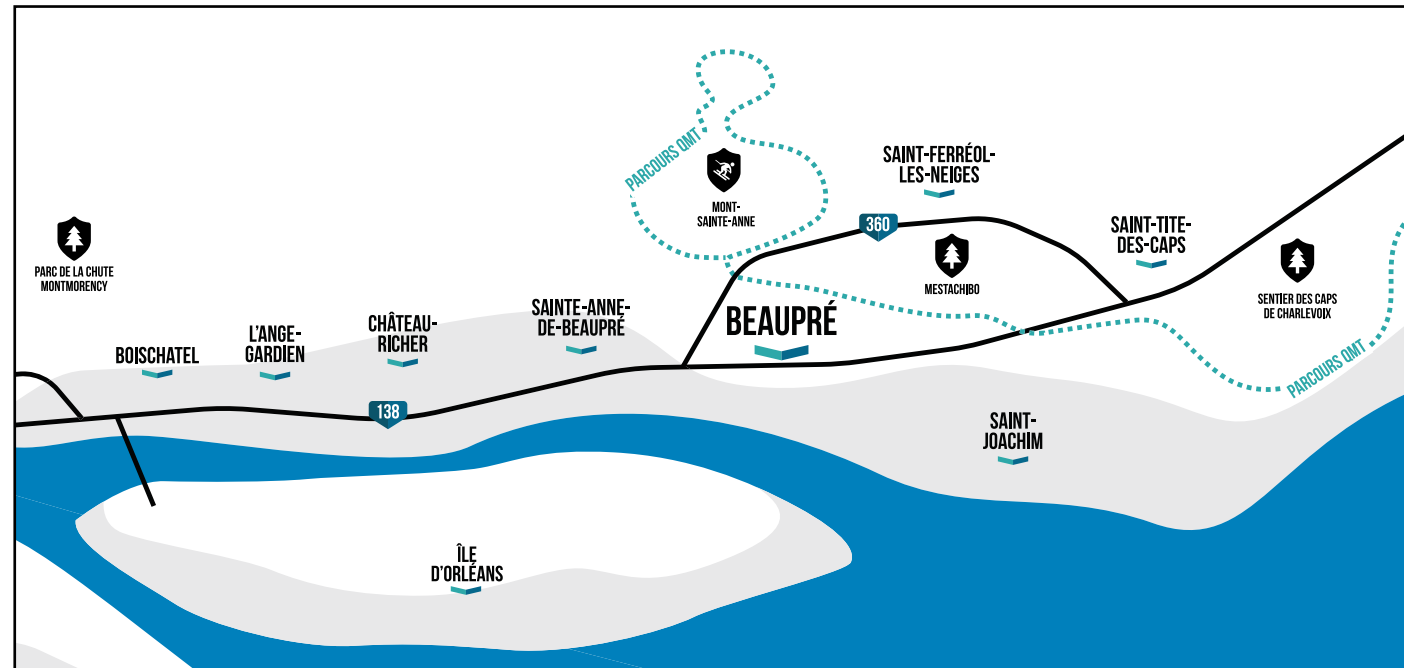


Découvrez les bonnes adresses
des quartiers voisins

Discover the best addresses
and nearby neighbourhoods



BEAUPRÉ/ MONT-SAINTE-ANNE



À partir de l'aéroport Jean-Lesage, le site de course est situé à 59 minutes. Plusieurs activités et découvertes culturelles s'offrent à vous sur cette route (138 direction est). Le café Apollo près du Sanctuaire de Sainte-Anne-de-Beaupré est un lieu tout indiqué pour prendre un délicieux café et découvrir les nouvelles boutiques locales. Vous serez également à distance de marche du Quai Sainte-Anne où vous pourrez contempler le fleuve St-Laurent.

La Côte-de-Beaupré est une région de villégiature où il est possible de découvrir des attraits patrimoniaux et naturels exceptionnels. Entre fleuve et montagnes, vous pourrez pratiquer une multitude d'activités de plein air dans cette magnifique région.

Près du site de course, vous trouverez une multitude de sentiers de randonnées tout près des magnifiques rivières Jean-Larose ou Sainte-Anne. Envie d'une bonne bière de microbrasserie ? Arrêtez-vous chez [Brasseurs des Monts](#), découvrez les traditionnelles poutines du [Shack à Patates](#) ou encore prenez un verre [Chez Pat](#).

SERVICES À PROXIMITÉ

Marché du Village (épicerie, SAQ et poste d'essence):
3175 avenue Royale, Saint-Ferréol-les-Neiges

IGA Extra Boucherie Chouinard et fils:
10505 boul. Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré

Station service (Petro-Canada):
250 boul. du Beau Pré, Beaupré, QC G0A 1E0

Pharmacie Horizon Santé:
10974 boul. Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré

Hôpital Sainte-Anne-de-Beaupré:
11000 rue des Montagnards, Beaupré

Caisse Desjardins - Guichet automatique:
10974 boul. Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré

Taxi l'Express de Beaupré:
581 909-8294
[Site web](#)

Bus 360 de PLUmobile
Service de transport collectif (Gratuit)
[Site web](#)



Voici quelques incontournables classés en 3 catégories.

AGROALIMENTAIRE

- [Café Apollo](#)
- [La ferme Québec-Oies](#)
- [Crèmerie Sammy's](#)
- [Microbrasserie des Beaux Prés](#)
- [La Bio Ferme des Caps](#)
- [Shack à Patates](#)

- [Chez Pat](#)
- [Marché du Faubourg](#)
- [Les trois becs](#)
- [Pains des pistes](#)
- [Bistro Nordik](#)

FAMILLE

- [Cheval & Campagne](#)
- [Musée de la nature](#)
- [Route de la Nouvelle-France](#)
- [Auto-cueillette fraises](#)
- [Aqua-Parc Mont-Sainte-Anne](#)
- [Canyon Sainte-Anne](#)

PLEIN AIR

- [Parc de la Chute-Montmorency](#)
- [Réserve nationale de la faune du Cap-Tourmente](#)
- [Canyoning Sainte-Anne](#)
- [Quai de Sainte-Anne-de-Beaupré](#)
- [Sentier Mestachibo et sentier des chutes Jean-Larose](#)
- [Mont-Sainte-Anne - Activités diverses](#)
- [Sentier des Caps](#)

Pour tout savoir sur la Côte-de-Beaupré

CÔTE DE
BEAUPRÉ

MVT
MONT S^TE ANNE



CÔTE DE BEAUPRÉ

Mont-Sainte-Anne

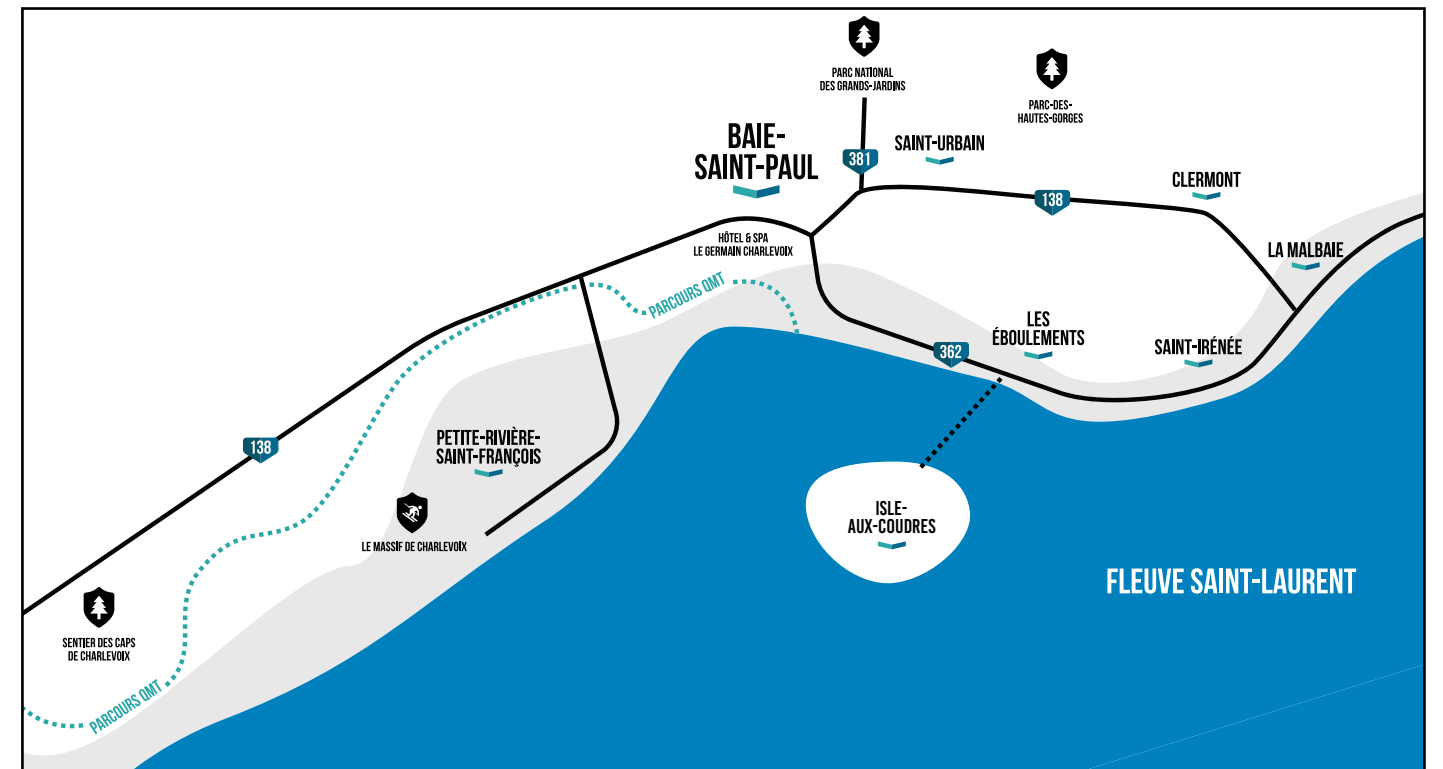


La Côte-de-Beaupré,
une région plein air à
portée de main !

PLANIFIEZ VOTRE
PROCHAIN SÉJOUR :
COTEDEBEAUPRE.COM



CHARLEVOIX / BAIE-ST-PAUL

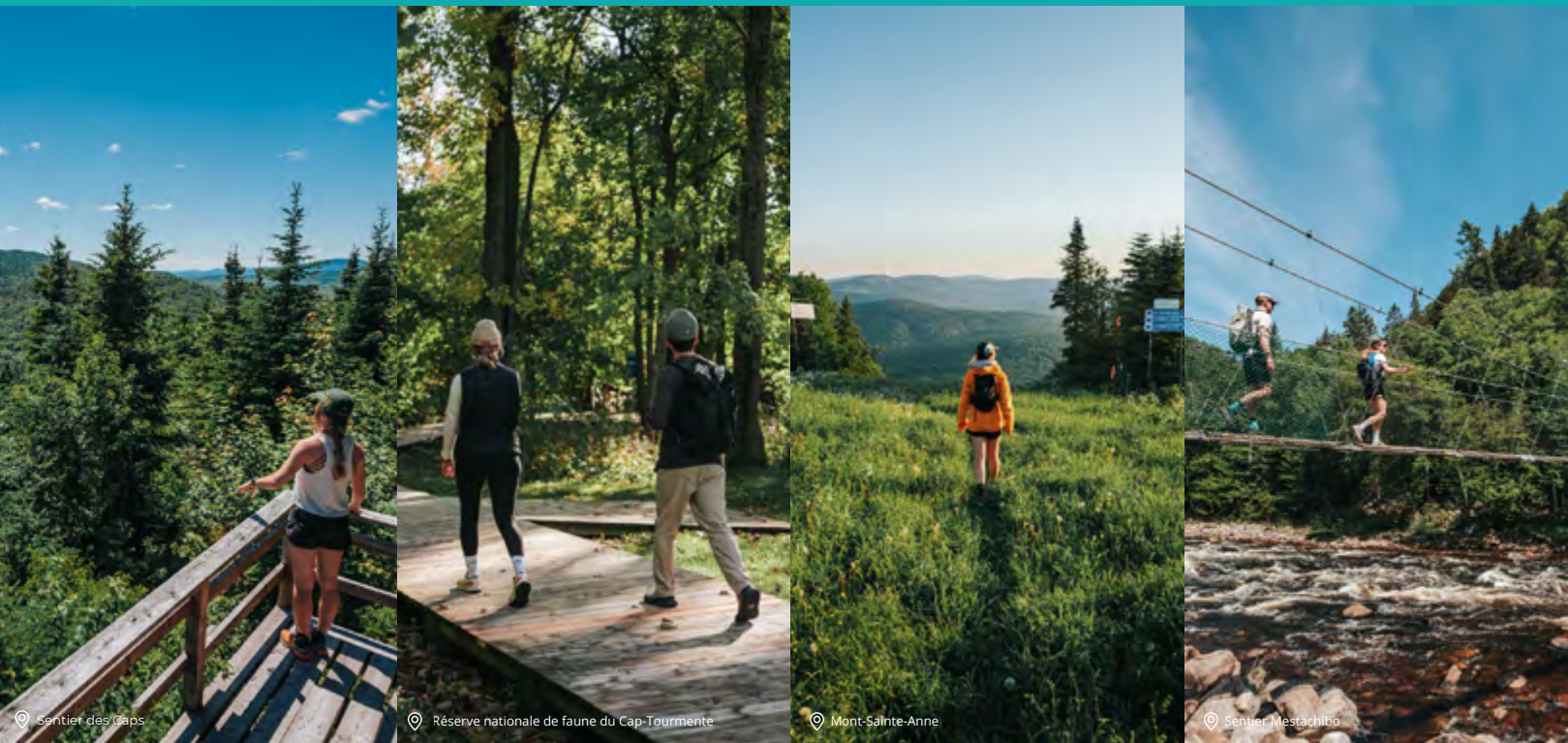


Charlevoix est une région touristique naturelle et authentique. Elle est partagée en six secteurs, dont quatre font partie de l'association des plus beaux villages du Québec. Elle se situe à 40 minutes du site de course du Mont-Sainte-Anne et à 1h08 minutes de la ville de Québec via la route 138 direction est.

À quelques pas du site de départ du QMT 135, vous pouvez prendre une bouchée au [Mousse café](#), son ambiance décontractée et familiale vous charmera. Le [Bistro Le Bercail](#) de l'Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix vous attend également pour le 5 à 7. Puis, dirigez-vous vers la rue Saint-Jean-Baptiste pour faire les boutiques. Plusieurs artistes locaux y présentent leurs œuvres.

STATION SERVICE

À noter qu'il y a peu de stations d'essence entre le Mont-Sainte-Anne et l'Hôtel & Spa le Germain Charlevoix (site de départ du QMT 135). Il est donc recommandé de faire le plein avant votre départ. Les premiers postes d'essence se trouveront dans le village de Baie-Saint-Paul, sur les routes 138 et 362.





HÔTELS LE GERMAIN

La nature
à votre rencontre
Nature makes the best welcome



Voici nos incontournables de cette magnifique région.
Nous vous suggérons fortement d'y passer quelques jours.

AGROALIMENTAIRE

- [Auberge & Bistro des Balcons](#)
- [Bistro de l'Estran](#)
- [Laiterie Charlevoix](#)
- [Fraîcheurs et Saveurs](#)
- [Auberge le Four à Pain](#)
- [Café Charlevoix](#)
- [Le Diapason](#)

FAMILLE

- [Quai de la Petite-Rivière-St-François](#)
- [Camping Le Genevrier](#)
- [Camp Le Manoir](#)
- [Via Ferratta](#)
- [Isle-aux-Coudres](#)

PLEIN AIR

- [Parc national des Grands-Jardins](#)
- [ZEC des Martres \(Mont du Lac à l'Empêche\)](#)
- [Katabatik](#)
- [Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie](#)
- [Le Massif de Charlevoix](#)
- [Canyoning](#)
- [Aquaventure Charlevoix](#)

Pour tout savoir sur cette magnifique région:



Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix

50, RUE DE LA FERME, BAIE-SAINT-PAUL (QUÉBEC) G3Z 0G2

GERMAINHOTELS.COM



LE PARFAIT VISITEUR ÉCO-RESPONSABLE



L'équipe du Québec Mega Trail met en place à chaque année une série d'actions écoresponsables dont l'objectif principal est de réduire au maximum les impacts de l'événement sur l'environnement et le territoire tout en ayant un impact positif auprès de la communauté locale et d'affaires de la Côte-de-Beaupré ainsi que de Charlevoix.

Vous prévoyez vous déplacer vers le Mont-Sainte-Anne pendant le Québec Mega Trail?

Voici QUATRE conseils pour planifier ta journée ou ton séjour!

1 PRÉVOIS TES DÉPLACEMENTS

Pour te rendre sur les sites de l'événement, priorise le covoiturage avec famille ou amis le plus possible!

Un service de navette est offert pour la journée du dimanche 5 juillet uniquement. À partir des Galeries de la Canardière à Québec, vous pourrez vous laisser conduire jusqu'au Mont-Sainte-Anne sans tracas. Sur réservation. Places limitées! [Pour réserver.](#)

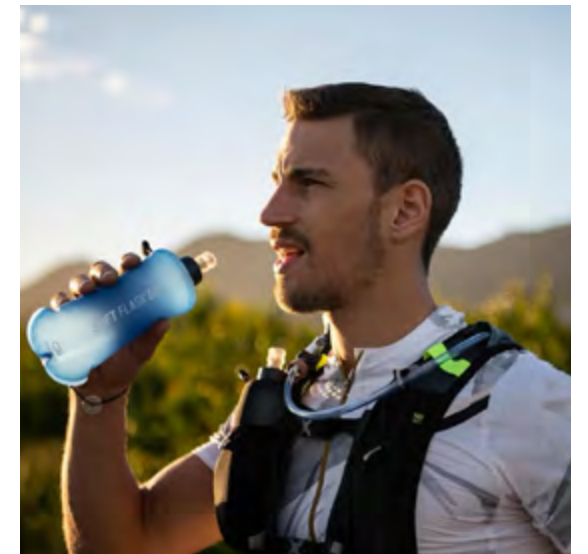
[Tu peux aussi t'inscrire à notre événement Facebook de covoiturage pour trouver ou offrir un lift vers le QMT!](#)



2 À METTRE DANS TON SAC À DOS

Depuis plusieurs éditions, le Québec Mega Trail s'engage à réduire drastiquement les items à usage unique. Dans cette lancée, prévois apporter et avoir en ta possession:

- **une bouteille d'eau;** des stations d'eau potable sont disponibles sur les sites.
- **un sac à dos ou sac réutilisable;** si tu fais des achats auprès des exposants ou à la boutique QMT, aucun sac en plastique ne te sera remis pour transporter tes nouvelles acquisitions. Prévois le coup!



3 ESPACE DE TRI

On le sait, le plus facile et le plus rapide, quand on a des déchets entre les mains, c'est de les disposer dans le bac à proximité sans trop regarder. Prendre un moment pour placer tes matières aux bons endroits fera toute la différence et aura un impact sur l'événement.

Des espaces de tri se trouveront sur les sites de l'événement. Pense à composter et recycler avant de jeter! Ta contribution est des plus importantes.



4 SANS TRACES DANS LES SENTIERS

Tu prévois encourager un ou une athlète au long du parcours? Tu prévois aller profiter du terrain de jeu qu'offrent les régions de Côte-de-Beaupré et Charlevoix en allant faire une randonnée en forêt? Excellentes idées!

Marcher ou courir directement dans les sentiers est primordial pour protéger la végétation et conserver notre territoire intact! Assure-toi également de ne rien laisser derrière toi pendant ta randonnée (déchets, bouteilles, mouchoirs, etc.). Pour aller plus loin, si tu vois des déchets dans la nature, même s'il ne s'agit pas des tiens, entreprends cette action supplémentaire : ramasses-les. Merci à l'avance!



Pourquoi s'arrêter?



Ta médaille t'attends, ton physio aussi!

PCN
Physio

JOIGNEZ LA FAMILLE DES CRINQUÉS DU QMT

En collaboration avec



Québec Mega Trail ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui sans l'implication de centaines de bénévoles passionnés qui donnent vie à l'événement année après année.

Que ce soit sur les sentiers, aux ravitaillements, aux départs, aux arrivées ou dans les coulisses, les Crinqués du QMT jouent un rôle essentiel dans l'expérience vécue par les milliers de coureurs qui visitent Charlevoix chaque été.

Grâce à leur énergie, leur générosité et leur bonne humeur, ils contribuent à faire du Québec Mega Trail l'un des événements de course en sentier les plus appréciés en Amérique du Nord.

POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE?

Faire partie des Crinqués du QMT, c'est :

- Vivre l'événement de l'intérieur
- Rencontrer une communauté de passionnés exceptionnelle
- Contribuer au succès d'un événement d'envergure internationale
- Découvrir les coulisses de l'organisation
- Recevoir des vêtements et cadeaux exclusifs réservés aux bénévoles*
- Profiter de repas et collations pendant votre implication
- Créer des souvenirs inoubliables et des amitiés durables

*Selon le poste occupé et les conditions en vigueur pour l'édition concernée.



DÉJÀ COMPLET POUR 2026!

La réponse de la communauté a été incroyable et toutes les plages de bénévolat pour l'édition 2026 ont été comblées.

Toutefois, il n'est jamais trop tôt pour démontrer votre intérêt pour l'édition 2027. Les inscriptions ouvriront prochainement et les membres de notre communauté sont les premiers informés lorsque de nouvelles opportunités deviennent disponibles.

[S'INSCRIRE POUR 2027](#)

RESTEZ CONNECTÉS

Joignez dès maintenant notre groupe Facebook «Les Crinqués du QMT» pour suivre l'actualité de notre équipe de bénévoles, découvrir les coulisses de l'événement et être parmi les premiers informés de l'ouverture du recrutement pour 2027.

Nous avons hâte de vous accueillir dans la grande famille du Québec Mega Trail!

[REJOINDRE LE GROUPE FACEBOOK](#)



BIEN ENTOURÉ DU DÉPART À L'ARRIVÉE

Au Québec Mega Trail, tout est mis en œuvre pour vous permettre de vivre votre aventure dans les meilleures conditions possibles. En complément de nos équipes médicales présentes sur les parcours et dans les principaux ravitaillements, plusieurs professionnels de la santé seront à votre disposition tout au long de l'événement afin de vous accompagner avant, pendant et après votre course.

PHYSIOTHÉRAPIE AVEC PCN PHYSIO

Les professionnels de [PCN Physio](#) seront présents dans certains ravitaillements, sur les parcours ainsi que dans la zone d'arrivée. Leur équipe pourra intervenir en premiers soins, vous aider à gérer certains inconforts musculo-squelettiques et répondre à vos questions liées à la course en sentier.

Que ce soit pour prévenir un problème, poursuivre votre course ou favoriser votre récupération, vous pourrez compter sur leurs conseils d'experts tout au long du week-end.

MASSOTHÉRAPIE ET SOINS AVEC MULTICLINIQUE PARC SANTÉ

Les massothérapeutes de [Multiclinique Parc Santé](#) seront présents au ravitaillement du Mont-Sainte-Anne le samedi 4 juillet ainsi que sur le site d'arrivée pendant toute la durée de l'événement.

En plus de la massothérapie, plusieurs professionnels offriront gratuitement différents soins aux participants, notamment en chiropratique, ostéopathie, taping sportif et autres approches favorisant le bien-être et la récupération. Profitez-en pour prendre soin de vous avant ou après votre défi.



SOINS DES PIEDS AVEC LE COMITÉ PODIUM

Le Comité PODium sera présent au ravitaillement du Mont-Sainte-Anne ainsi qu'à celui de Saint-Tite-des-Caps le samedi, en plus d'offrir ses services sur le site de course le dimanche.

Son équipe spécialisée pourra vous aider à prévenir ou traiter les inconforts liés à la course en sentier, notamment les ampoules, irritations et autres problématiques pouvant affecter votre expérience sur les sentiers.

UNE EXPÉRIENCE SOUTENUE PAR DES PASSIONNÉS

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur l'engagement de ces professionnels dévoués qui contribuent à faire du Québec Mega Trail une expérience sécuritaire, humaine et mémorable. N'hésitez pas à faire appel à eux durant votre week-end de course : ils sont là pour vous aider à profiter pleinement de votre aventure.



REMISE DES DOSSARDS À LA CORDÉE

Votre aventure QMT commence à Québec!

Joignez-vous à nous pour la remise officielle des dossards à La Cordée (La Vie Sportive) et profitez-en pour préparer vos derniers achats avant le grand week-end.



Jeudi 25 juin 2026
16 h à 20 h
La Cordée Québec
600, rue Bouvier

Sur place :

- Récupération de votre dossard
- Rencontrez nos amis de XACT Nutrition qui seront sur place pour vous faire découvrir leurs produits, répondre à vos questions et vous faire goûter leurs produits énergétiques
- 20 % de rabais sur les articles à prix régulier chez La Cordée avec le code QMT26*



BON À SAVOIR

Le code promotionnel QMT26 est valide en magasin et en ligne jusqu'au 1er septembre 2026, vous permettant de profiter du rabais bien après la remise des dossards.

*Certaines conditions s'appliquent. Détails et exclusions sur le site de La Cordée.

CHARLEVOIX



Le plus bel endroit
pour étirer le temps

C'EST CHEZ NOUS



COROS
APEX 4



CHRONOMETREUR OFFICIEL

➔ L'Expérience QMT au coeur de l'action



Delta Marriott Mont-Sainte-Anne
500 Boul. du Beau-Pré, Beaupré, QC, G0A 1E0
www.deltamsa.com | 418-827.1862



VOTRE AVENTURE
COMMENCE **DEHORS**

Obtenez **20%** de rabais
avec le code QMT26

*Certaines conditions s'appliquent. Valable jusqu'au 1^{er} septembre 2026
en magasin et en ligne. Détails au <https://www.lacordee.com/pages/details-et-conditions>



Vitesse et nature en parfaite communion.

Courez à votre plein potentiel.



CAMPING QMT

DERNIÈRE CHANCE
DE RÉSERVER TA PLACE !

* NUMÉRO D'ENREGISTREMENT
628289

**QC MEGA
TRAIL**

ULTRATRILCANADA.COM

MENU D'APRÈS-COURSE

**QC MEGA
TRAIL**

SOUPE AUX LÉGUMES
(VÉGAN, SANS LACTOSE ET SANS GLUTEN)

**CHILI
CON CARNE**
+ RIZ

OU

CHILI VÉGAN
SANS LACTOSE
ET SANS GLUTEN
+ RIZ

DESSERT

FAIT PAR

VERSUS

UNE COMPAGNIE DE BEAUPRÉ



Crédit photos: 4000 Hikes

Entre fleuve et montagne,
sillonnez nos sentiers au coeur de la forêt boréale
de Charlevoix et de la Côte-de-Beaupré.

Randonnée pédestre | Refuge & camping | Ski de fond



**SENTIER DES CAPS
DE CHARLEVOIX**

sentierdescaps.com

PARTENAIRE PRÉSENTATEUR

SALOMON

PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRE NUTRITION



PARTENAIRES ASSOCIÉS

PARTENAIRES PUBLICS



PARTENAIRES HÔTES



PARTENAIRES MÉDIAS



ASSOCIATIONS SPORTIVES

