

GUIDE DU COUREUR



Mot du président d'honneur	3
Partenaires.....	4
Horaire	5
Participants	5
Récupération des dossards	5
Transfert de dossard ou changement de distance ou annulation.....	6
Inscription sur place.....	6
Matériel.....	7
Où se rendre	7
Toilettes	7
Site de départ et arrivée	7
Parcours	7
Défi D+.....	8
Pacer	8
Limite de temps	8
Sécurité	9
Règlements de course.....	9
Stations d'aide	9
Courses d'orientation	10
Résultats.....	11
Médailles.....	12
Quoi faire après la course	12
Pour plus d'informations	12
Annexe 1 – Plan du site.....	13
Annexe 2 – Exemple de carte d'orientation	14
Annexe 3 – Légende pour les courses d'orientation	15

MOT DU PRÉSIDENT D'HONNEUR

Chères participantes, chers participants,

C'est avec beaucoup de fierté que j'ai accepté d'être président d'honneur du Trail Pro-Forma cette année.

Comme médecin et passionné de course en sentier, je crois profondément aux bienfaits de l'activité physique, au dépassement de soi et à la force d'une communauté qui se mobilise autour d'un objectif commun. Et c'est exactement ce que représente le Trail Pro-Forma.

Pour l'occasion, je relèverai un défi d'Everesting : un exploit qui consiste à cumuler, en une seule activité, un dénivelé positif total de 8849 mètres soit l'altitude du sommet du mont Everest. Pour y parvenir, je gravirai le mont Gleason 50 fois en 24 heures, pour un total de près de 100 km. À travers ce défi, je souhaite repousser mes limites, mais surtout inspirer et mobiliser la communauté autour d'une cause qui nous concerne tous : notre santé.

Et l'histoire continue.

Aujourd'hui, c'est toujours cette volonté de faire bouger les gens tout en contribuant à la santé de notre communauté qui nous pousse à développer et à faire grandir ce bel événement.

Cette année marque d'ailleurs un nouveau chapitre important : la Fondation À Notre Santé de l'Hôtel-Dieu d'Arthabaska devient bénéficiaire et coorganisatrice du Trail Pro-Forma. Une association qui, à mes yeux, prend tout son sens. Bouger pour notre santé tout en contribuant directement à la santé des gens d'ici, difficile d'imaginer une plus belle combinaison!

Au fil des années, le Trail Pro-Forma a grandi, s'est renouvelé et est devenu un événement reconnu dans le milieu de la course en sentier au Québec. Cette réussite repose sur des gens de cœur, des bénévoles, des partenaires et des participants qui choisissent, année après année, de se dépasser et de faire partie de cette aventure.

Votre participation va donc bien au-delà des kilomètres parcourus et du dénivelé accumulé. En prenant part au Trail, en amassant des dons ou en encourageant quelqu'un à relever son défi, vous contribuez maintenant directement à soutenir notre hôpital et à améliorer les soins offerts ici, chez nous.

Je tiens à remercier sincèrement le comité organisateur, la Fondation À Notre Santé, les nombreux bénévoles, les partenaires, les donateurs ainsi que toutes les personnes qui ont contribué à bâtir le Trail depuis ses débuts.

Et à vous, participantes et participants : merci d'être là et de faire vivre cet événement. Peu importe votre défi aujourd'hui, soyez fiers de chaque pas accompli.

Parce qu'au Trail Pro-Forma, chaque montée compte, chaque kilomètre compte... et surtout, chaque geste compte pour la santé d'ici.

Bon Trail à toutes et à tous !

Dr Sébastien Roulier, Président d'honneur, Trail Pro-Forma 2026





Merci
à nos précieux partenaires

BORALEX

sfr / l'agence
marketing
et l'atelier

Cascades

PLOMBACTIION
Mécanique • Architecture • Génie civil

CYR
AUTOMATISATION
INDUSTRIELLE

JBM
ELECTRIQUE

SABLIÈRE WARWICK

TINGWICK

PA LE PRÊTE À MANGER

RENO
www.renosport.ca
X
SALOMON

**Smurfit
Westrock**

ENERPRØX
Vision



R3 Rouleau
Boissonneault
Compagnie / Électricité / Chauffage

PROFLEX
garage/chauffage

Traiteur

**KENWORTH
WARWICK**
CENTRE DE GARAGE OUVRIER

Voeufrier
BOUFFERIE DE VILLE

Lignum

P
fam



**yum
yum**

**BUROPRO
Citation**

**GÉRALD
MUSIQUE**

**ÉLECTRO
ALARME**

**Wick
Station**

Horizons

**MARCHE
A. DESROCHERS**

Carxpert
Leblanc Victorville

**WICK
STATION**



UBF



DEGRANDPRE
Pâtis - Pâtisserie - Décorations d'Événement

HORAIRE

Vendredi 25 septembre

13h00 à 19h00 → Récupération des dossards à la boutique Reno de Victoriaville

Samedi 26 septembre

13h00 à 16h00 → Récupération des dossards à Gleason

Dimanche 27 septembre

Heure	Item
5h30 à 15h00	Inscription sur place et récupération des dossards à Gleason ¹
6h30	Départ du Défi D+ 12h
6h30	Départ du 28 km
7h42	Départ du 18 km
8h20	Départ du 10 km
8h45	Départ du 5 km
8h56	Départ du 2.5 km
9h00	Ouverture des jeux gonflables
10h30	Podium pour les parcours du 28, 18, 10, 5 et 2.5 km
11h00	Heure limite d'arrivée du 28, 18, 10, 5 et 2.5 km ²
11h10	Départ du 1 km ³
11h00 à 16h00	Gleason en couleurs
12h30	Départ du Défi D+ 6h
13h00 à 14h00	Départ de la course d'orientation avancée ⁴
13h30 à 14h30	Départ de la course d'orientation intermédiaire
14h00 à 15h00	Départ de la course d'orientation débutante
15h45	Heure limite d'arrivée des courses d'orientation ⁵
16h00	Podium pour les courses d'orientation
18h30	Fin du Défi D+
18h45	Podium pour le Défi D+

PARTICIPANTS

Vous pourrez vous inscrire sur place le dimanche seulement (le nombre d'inscriptions est limité) si vous désirez ajouter une épreuve à votre journée ou inscrire de nouvelles personnes après la fermeture des inscriptions en ligne du 17 septembre 2026.

RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

Voici les 3 options pour récupérer votre dossard :

- 1- Le vendredi 25 septembre de 13h00 à 19h00 à la boutique [Reno](#) de Victoriaville
- 2- Le samedi 26 septembre de 13h00 à 16h00 sur le site d'accueil de la course au [Mont Gleason](#)
- 3- Le dimanche 27 septembre de 5h30 à 15h00 sur le site d'accueil de la course au [Mont Gleason](#)

¹ La récupération des dossards pour chaque parcours fermera 15 minutes avant l'heure de son départ.

² Si le participant n'est pas arrivé avant cette heure, il sera disqualifié.

³ Un adulte peut accompagner l'enfant sans frais.

⁴ L'heure de départ de toutes les courses d'orientation n'est pas fixe. Vous avez la latitude de partir à l'intérieur de cette plage horaire.

⁵ Si le participant n'est pas arrivé avant cette heure, il sera disqualifié.

Le dossard, porté à l'avant et bien visible, est obligatoire pour courir. Il permet de vous identifier facilement sur le site, sur les photos ainsi qu'à l'arrivée.

TRANSFERT DE DOSSARD OU CHANGEMENT DE DISTANCE OU ANNULATION

Transfert de dossard

Vous pouvez transférer votre dossard à une autre personne en écrivant un courriel à info@pro-forma.ca. Indiquer les informations du nouveau participant : prénom, nom, date de naissance, genre, adresse postale complète, numéro de téléphone, adresse courriel, nom à contacter en cas d'urgence, numéro de téléphone en cas d'urgence, condition médicale en cas d'urgence.

Changement de distance

Les changements de distance vers une distance plus grande ne seront pas possibles sur place (la journée de l'évènement). Vous avez jusqu'à la date de fermeture des inscriptions en ligne le 17 septembre 2026 pour le faire. Rendez-vous sur <https://inscriptions.sportchrono.com/inscriptions/trail-pro-forma-2026>.

Seul un changement vers une plus courte distance (si disponible) sera possible après cette date. Vous pouvez faire la demande en nous écrivant à info@pro-forma.ca ou sur place la journée de la course.

Annulation

En cas d'annulation, veuillez-nous en informer en écrivant à info@pro-forma.ca. Il n'y a aucun remboursement possible. Vous pouvez reporter votre inscription à l'année suivante à condition de faire du bénévolat lors de la présente édition. Contactez info@pro-forma.ca pour profiter de cette politique.

INSCRIPTION SUR PLACE

Les inscriptions en ligne sont maintenant fermées. Les inscriptions sur place se feront dimanche le 27 septembre à la tente d'accueil du Trail Pro-Forma située près du chalet principal du Mont Gleason (voir **ANNEXE 1 – PLAN DU SITE** à la fin de ce document). Vous pourrez vous inscrire à partir de 5h30, et ce, jusqu'à 15 minutes avant le départ de votre course. Les quantités d'inscriptions sur place sont limitées. Les inscriptions sur place se feront sur votre téléphone intelligent à l'aide du formulaire en ligne de SportChrono. SVP, prévoir un téléphone avec réseau et une carte de crédit. Sinon, nous pourrons vous prêter un ordinateur pour remplir votre formulaire, mais vous devrez avoir une carte de crédit pour faire le paiement.

Parcours	Âge	Inscription sur place
Orientation avancée	18 ans et +	35 \$
Orientation avancée	12 à 17 ans	30 \$
Orientation intermédiaire	18 ans et +	30 \$
Orientation intermédiaire	7 à 17 ans	25 \$
Orientation débutante	18 ans et +	25 \$
Orientation débutante	17 ans et -	20 \$
Défi D+ 12h	15 à 17 ans	50 \$
Défi D+ 12h	18 ans et +	70 \$
Défi D+ 6h	15 à 17 ans	40 \$
Défi D+ 6h	18 ans et +	60 \$
28 km	18 ans et +	60 \$
18 km	15 à 17 ans	45 \$
18 km	18 ans et +	55 \$
10 km	12 à 17 ans	40 \$
10 km	18 ans et +	50 \$
5 km	9 à 17 ans	35 \$

5 km	18 ans et +	45 \$
2.5 km	7 à 17 ans	30 \$
2.5 km	18 ans et +	40 \$
1 km	11 ans et -	15 \$

MATÉRIEL

Obligatoire	Recommandé	Facultatif
<u>Pour le 18 et le 28 km :</u> • Contenant d'une capacité de 500 ml pour s'hydrater	• Soulier de course. <i>Il est possible de courir pieds-nus, mais assurez-vous que vos pieds soient assez résistants aux racines et roches du Mont Gleason.</i> • Gourde d'eau, verre pliable ou sac d'hydratation • Téléphone cellulaire	• Montre GPS pour connaître le temps et la distance.

OÙ SE RENDRE

Station de ski du Mont Gleason située au 180, chemin du Mont Gleason, Tingwick, QC, J0A 1L0, (819) 359-2301. [Cliquez ici](#) pour obtenir la carte de l'emplacement. Le stationnement est facilement accessible, il est très grand et il est gratuit!

TOILETTES

Les toilettes sont disponibles à l'intérieur du chalet principal du Mont Gleason (**ANNEXE 1 – PLAN DU SITE**).

SITE DE DÉPART ET ARRIVÉE

Pour le défi D+

Le point de départ est dans le stationnement à la base de Gleason. Voir **ANNEXE 1 – PLAN DU SITE**.

Pour le reste des distances

Le point de départ et d'arrivée sera au pied de la montagne dans le bas de la piste Ling sous une arche gonflable.

PARCOURS

Familiarisez-vous avec votre parcours en [cliquant ici](#). Il y aura des affiches directionnelles, de petits drapeaux orange plantés au sol et des rubans orange attachés aux arbres pour mieux vous diriger. Il y aura une indication orange (rubans ou drapeaux) à chaque 100 m. Si vous ne voyez plus cette identification en courant après 1 minute, c'est que vous n'êtes probablement plus sur le bon chemin. Soyez vigilant(e), la concentration sera votre atout #1!



L'affiche « sens interdit » signale un passage à ne pas emprunter. Si vous le rencontrez, faites demi-tour et revenez au dernier point de balisage confirmé.



Parcours 28 km

Le parcours de 28 km est une combinaison du [18 km](#) et du [10 km](#).

1^{re} boucle : vous faites le parcours du 18 km en suivant les indications et ce, jusqu'à passer une première fois sous l'arche d'arrivée/départ.

2^e boucle : après avoir passé sous l'arche, vous repartez en suivant maintenant les indications du 10 km, pour terminer votre course en passant une deuxième fois sous l'arche d'arrivée/départ.

Un temps partiel sera pris par le chronométreur après le premier 18 km. Il est de votre responsabilité de suivre les indications du 18 km et, ensuite, celles du 10 km. **Prenez le temps d'analyser le parcours avant votre course!**

Parcours du 1 km

Le parcours du 1 km est pour les enfants de 11 ans et moins uniquement. Par contre, chaque enfant peut être accompagné d'une personne responsable pour le guider et le sécuriser. **Une personne maximum par enfant.** L'inscription pour l'accompagnateur n'est pas nécessaire.

DÉFI D+

Le défi D+ ne suit pas un parcours unique. Enregistrez-vous d'abord au camp de base de Gleason, dans le stationnement. Montez ensuite le mont Gleason par le chemin de votre choix, puis enregistrez votre passage à la station située au sommet, au bout des remontées mécaniques. La combinaison des enregistrements au bas et au sommet comptabilise le dénivelé officiel de 188 m. Redescendez ensuite au camp de base pour enregistrer un nouveau passage et recommencez autant de fois que vous le souhaitez pendant la durée de votre défi. Lorsque vous aurez terminé, avertissez obligatoirement l'équipe du camp de base. Une station d'aide limitée sera offerte; vous devez être semi-autonome.

PACER

Les pacers sont interdits pour toutes les distances, à moins qu'ils ne soient inscrits à l'événement. Tout le monde est libre de circuler dans Gleason.

LIMITE DE TEMPS

Les heures limites pour terminer les parcours sont indiquées dans le tableau ici-bas :

Parcours	Heure limite
2.5, 5, 10, 18 km et 28km	11h00
Courses d'orientation débutante, intermédiaire et avancée	15h45
Défi D+ 6h et 12h	18h30

SÉCURITÉ

Lors des dépassements, annoncez-vous à la personne devant. Par exemple : « **Attention à gauche** », si vous dépassez à gauche. La personne en avant aura la responsabilité de vous céder le passage.

Pour chaque distance, un bénévole s'assurera de fermer le parcours en restant derrière le dernier participant. Cette personne s'assurera également que tout le monde arrive sain et sauf. Il y aura aussi des bénévoles à plusieurs endroits sur les parcours de la course. S'il advenait que quelqu'un se blesse, vous êtes invités à porter assistance à la personne blessée et à aviser rapidement le bénévole le plus près sur votre parcours. Le cas échéant, prenez soin de noter la distance entre le blessé et le bénévole pour faciliter les recherches. Le bénévole prendra les dispositions nécessaires à la situation. **Sur votre dossard, il y aura un numéro de téléphone à appeler en cas d'urgence.**

TRÈS IMPORTANT : si vous ne pouvez finir le trajet et que vous ne traversez pas l'arche d'arrivée, avertissez le **chronométrateur**. Il prendra en note votre numéro de dossard et s'assurera que l'organisation est informée de votre situation. Pour le Défi D+, quand vous terminez votre défi, peu importe l'heure, vous devez avertir le camp de base de Gleason. **S'il vous plaît, faites le car sinon nous allons lancer des recherches pour vous trouver !**

RÈGLEMENTS DE COURSE

1. Le dossard doit être porté à l'avant et visible en tout temps;
2. Le coureur doit avoir en sa possession le [matériel obligatoire](#) pendant la durée complète du parcours;
3. L'utilisation des écouteurs pour la musique n'est pas recommandée en sentier. Le coureur qui porte des écouteurs doit être en mesure d'entendre les coureurs en arrière de lui afin de leur laisser le passage si demandé;
4. Il est interdit de laisser ses déchets dans la nature;
5. Aucune aide extérieure n'est permise à l'extérieur des zones de ravitaillement désignées, sous peine de disqualification;
6. Un coureur qui perd son chemin doit faire demi-tour et reprendre le parcours là où il s'est perdu, sous peine de disqualification;
7. Un coureur qui rencontre un blessé se doit de lui porter assistance jusqu'à ce que l'organisation gère la situation;
8. Les bâtons de randonnée sont autorisés, mais ne doivent pas nuire aux autres coureurs;
9. Un coureur qui abandonne doit obligatoirement informer un officiel de la course le plus rapidement possible;
10. Le coureur doit respecter l'heure du départ. Il ne peut prendre le départ avant ou après l'heure officielle du début de la course;
11. Le coureur doit respecter les [temps limites](#);
12. La direction de la course a le droit de retirer tout coureur du parcours si cela est jugé approprié et/ou nécessaire;
13. La direction de la course a le droit de modifier le parcours à tout moment, même durant la course;
14. La direction de la course a le droit d'annuler ou de reporter la course pour des raisons de sécurité ou pour un cas de force majeure sans préavis.

STATIONS D'AIDE

Vous trouverez, dans le tableau ci-dessous, les détails des différentes stations d'aide pour les différents parcours. La distance, le contenu et la fréquence y sont affichés. Le remplissage d'eau ou de boisson énergétique *la griffe d'érable** sera possible pour chaque station. **À noter qu'il n'y aura pas de verres jetables.**

Voici les détails et le contenu de chaque station d'aide :

Parcours	Défi D+	28 km	18 km	10 km	5 km	2.5 km	1 km
Camp de base du défi d+ : eau, boisson énergétique <i>la griffe d'érable*</i> , bananes, melon d'eau, orange, chips, Coke, barres ou boules énergétiques, biscuits et fromage en grains.	À chaque retour en bas						
Station d'aide des plantes : eau, boisson énergétique <i>la griffe d'érable*</i> , melon d'eau, bananes, chips, boule énergétique et orange.		À 10 km du départ	À 10 km du départ				
Station d'aide du sommet : eau et boisson énergétique <i>la griffe d'érable*</i> Pour 28 km seulement : melon d'eau, bananes, chips, boules énergétiques et orange.		À 15.5, 20 et 25 km du départ	À 15.5 km du départ	À 2 km et à 7 km du départ	À 2 km du départ		
Site de départ et d'arrivée : eau, boisson énergétique <i>la griffe d'érable*</i> , pommes, bananes, biscuits, chips et fromage en grains.		À l'arrivée	À l'arrivée	À l'arrivée	À l'arrivée	À l'arrivée	À l'arrivée

* [Recette de la boisson énergétique « la griffe d'érable ».](#)

COURSES D'ORIENTATION

Vous trouverez un exemple de carte à Annexe 2 – Exemple de carte d'orientation et une légende à Annexe 3 – Légende

Les bases

- Vous devez visiter chaque balise, dans l'ordre indiqué sur la carte, en utilisant le système de chronométrage fourni par l'organisation. Si le système ne fonctionne pas, vous devez poinçonner votre carte à l'aide du poinçon manuel pour prouver votre passage.
- Si vous omettez une balise ou si vous ne respectez pas l'ordre imposé, votre résultat affichera « mis-punched » (MP), ce qui équivaut à un parcours non-complété. Conseil: Assurez-vous de vérifier que le numéro sur la balise correspond à celui indiqué sur la description du poste de contrôle.
- Les seuls outils de navigation permis sont une boussole magnétique et la carte du parcours, fournie au départ.
- Vous pouvez apporter votre propre puce ou en emprunter une fournie par l'organisation. Dans les deux cas, vous devrez effacer le contenu de la puce avant votre départ à l'aide des balises prévues à cet effet disposées dans la zone de départ.
- Étant donné que les parcours sont du type « point-to-point » (à ordre imposé), les départs seront décalés pour éviter que des participants se suivent sur le parcours. Un bénévole sera affecté au contrôle des départs pour gérer les décalages.
- Des bénévoles seront disponibles à la zone des départs pour donner des conseils et instructions aux participants qui le désirent.

Règles de sécurité

- Les enfants de 11 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.
- Portez des vêtements appropriés pour le terrain et les conditions météo. Pour les parcours intermédiaire & avancé, on recommande de porter des pantalons longs, étant donné que vous aurez à sortir des sentiers.

- Si vous devez traverser une rue/route, respectez les règles de circulation.
- Apportez un sifflet de sécurité sur votre parcours. Si vous êtes blessé ou complètement perdu, sifflez trois longs coups à chaque quelques minutes et restez en place. Quelqu'un viendra à votre secours. Siffler sans raison valable est interdit et causera une disqualification.
- Si vous voyez un participant blessé ou entendez un appel à l'aide (sifflet), vous êtes tenu de lui venir en aide. Ignorer cette règle causera une disqualification.
- Une direction de sécurité sera indiquée sur la carte. Vous pourrez suivre cette direction si vous vous égarez afin de vous diriger vers un endroit sécuritaire d'où vous pourrez vous rediriger vers la zone de départ/arrivée.
- Vous devez obligatoirement vous rapporter auprès des officiels à l'arrivée, que vous ayez ou non complété votre parcours. Cette procédure est nécessaire pour que l'organisation tienne à jour la liste des participants qui sont sur le parcours.
- Vous devez respecter l'heure limite du parcours, établie à 15h45. Vous devez vous rapporter aux officiels à la zone des arrivées AVANT 15h45, même si vous n'avez pas complété votre parcours. Après cette heure, l'organisation entamera les procédures de recherche et sauvetage.

Règles d'éthique

- Évitez de suivre d'autres participants. Cette pratique est antisportive, et peut également être néfaste si vous perdez la trace d'où vous vous trouvez
- Évitez de discuter du parcours avec d'autres participants pendant votre course, sauf si le participant demande de l'aide. Dans ce cas, aidez-le à se situer sur la carte.
- Une fois votre parcours terminé, évitez de divulguer de l'information sur le parcours à des participants qui n'ont pas encore commencé leur course.
- Respectez le terrain et l'environnement naturel
- Ne pas endommager, déplacer ou enlever une balise pendant l'événement
- Certaines zones interdites d'accès sont identifiées avec des symboles prévus à cet effet sur la carte (vert olive et quadrillage rose, principalement). Il est interdit d'entrer dans les zones. Référez-vous à la légende de la carte au besoin.
- Évitez d'endommager les propriétés telles que clôtures, barrières ou tout autre équipement
- Ne circulez pas dans les jardins, aménagements paysagers fragiles, champs cultivés ou plantations récentes
- Les participants qui font le parcours en équipe doivent rester groupés (à vue et à distance de conversation) en tout temps.

Matériel requis

- Pour les parcours intermédiaire & avancé, des pantalons longs sont recommandés, étant donné que vous aurez à sortir des sentiers
- Une boussole est requise pour les parcours intermédiaire et avancé. Les participants qui n'en ont pas pourront en emprunter une à l'accueil.
- Sifflet de sécurité
- Une montre ou un téléphone intelligent sont recommandés, pour connaître l'heure et revenir à l'arrivée avant l'heure limite (15h45)
- La carte du parcours (fournie au départ)
- Une puce de chronométrage (fournie au départ au besoin)
- Pour les participants qui font le parcours en équipe, une seule puce est utilisée pour l'équipe

RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur le site de [Sportchrono](#). Vous pouvez également consulter les résultats des années antérieures sur le site de [Sportstats](#).

MÉDAILLES

Il y aura des podiums pour les 3 premières positions des femmes et des hommes pour les parcours suivants : 2.5, 5, 10, 18, 28 km, course d'orientation débutante, intermédiaire, avancé, Défi D+ 6h et Défi D+ 12h.

QUOI FAIRE APRÈS LA COURSE

De 12h00 jusqu'à 18h30, vous êtes invités à encourager les coureurs du Défi D+. Vous pourrez également profiter des activités du Gleason en couleurs de 11h00 à 16h00 :

 Activités familiales	 Expérience montagne	 Services
Jeux gonflables	Remontée mécanique (\$)	Conteneur événement (Grignotines & breuvages)
Espace famille (connect 4, volley pong, jeux de poches)	Rallye Clue en montagne	Chalet du sommet (Grignotines & breuvages)
Mur de dessin collectif	Sentiers pédestres (14.4 km)	Foods truck à tous les weekends
Concours : Trouvez le nom de la nouvelle piste	Vue panoramique et Tables à pique-niques	Braséro & guimauves

Horaire	Samedi 26 septembre	Dimanche 27 septembre
11 h à 16 h	Food trucks Le Pouce et Queues de Castor	Food trucks Le Pouce et Queues de Castor
11 h à 15 h	Maquillage pour enfants avec Judith Pellerin	Maquillage pour enfants avec Judith Pellerin
15 h à 16 h	Spectacle Éducazoo	–
Selon programmation	–	Course Pro-Forma -Défi D+ – Course d'orientation en forêt
14 h à 16 h	–	Chansonnier Avec Julien Belhumeur

Pour tous les détails sur les activités du Gleason en couleurs, [cliquez sur ce lien](#).

POUR PLUS D'INFORMATIONS

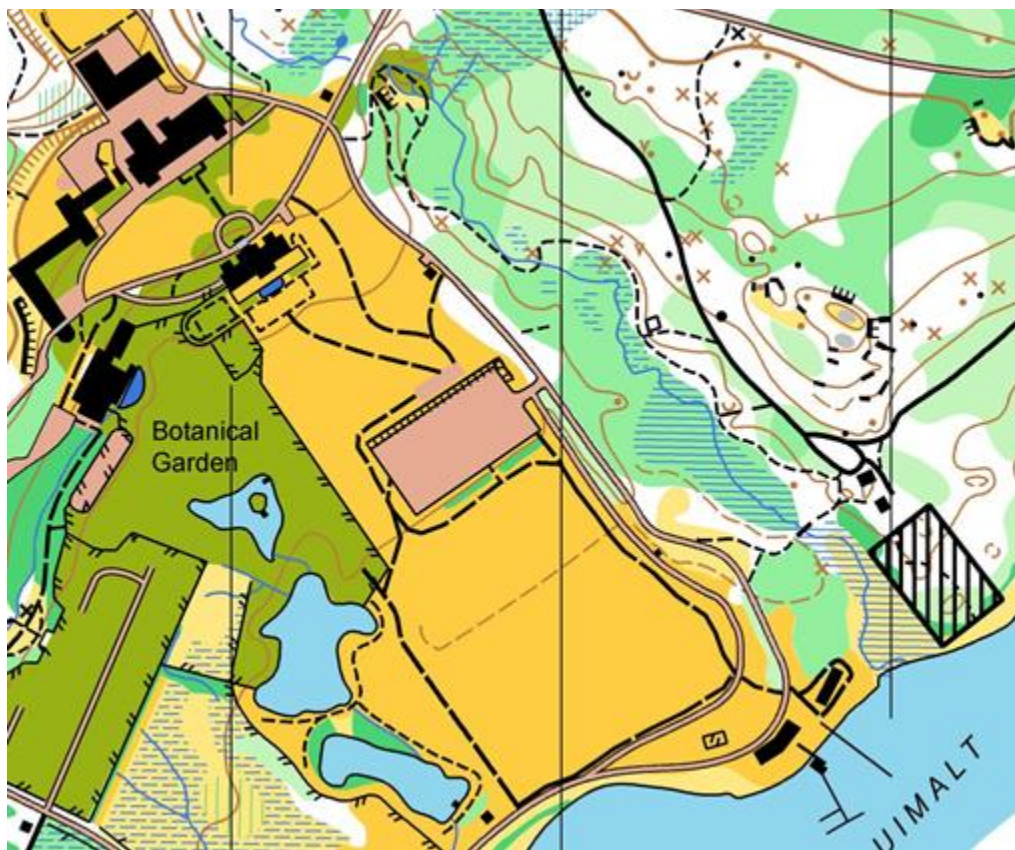
- Suivez-nous sur [Facebook](#). Les photos de l'événement y seront.
- Suivez-nous sur [Instagram](#).
- Suivez-nous sur [YouTube](#).
- Consultez le site web de la course : trail-pro-forma.ca
- Écrivez à : info@pro-forma.ca

Bonne course! 😊

ANNEXE 1 – PLAN DU SITE



ANNEXE 2 – EXEMPLE DE CARTE D'ORIENTATION



ANNEXE 3 – LÉGENDE POUR LES COURSES D'ORIENTATION

RELIEF		EAU ET MARAIS	
	Courbe de niveau et tiret de pente		Etendue d'eau infranchissable
	Courbe de niveau maîtresse et cote d'altitude		Etendue d'eau de faible profondeur
	Courbe de niveau de forme		Trou d'eau
	Collines		Cours d'eau franchissable
	Petites buttes		Petit cours d'eau franchissable
	Petites buttes allongées		Cours d'eau secondaire ou saisonnier
	Dépressions		Marais infranchissable
	Petite dépression		Marais
	Trou		Marais étroit
	Abrupt de terre		Marais peu visible
	Levée de terre		Puits, fontaine, ou réservoir d'eau
	Levée de terre en ruine		Source
	Ravine		Élément d'eau particulier
	Petite ravine		
	Terrain accidenté		
	Terrain très accidenté		
	Élément particulier du relief		
VEGETATION		ELEMENTS DUS A L'HOMME	
	Terrain découvert		Zone pavée
	Terrain découvert avec arbres dispersés		Route large
	Terrain découvert avec buissons dispersés		Route à 2 voies
	Terrain découvert encombré		Route
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés		Chemin carrossable
	Terrain découvert encombré avec buissons dispersés		Chemin
	Forêt		Sentier
	Végétation, course lente		Sentier peu visible
	Végétation, course lente meilleure dans une direction		Jonction visible / peu visible
	Végétation, course lente, bonne visibilité		Trace étroite ou layon
	Végétation, marche		Trace étroite ou layon, course aisée
	Végétation, marche, meilleure dans une direction		Trace étroite ou layon, course ralentie
	Végétation, marche, bonne visibilité		Trace étroite ou layon, marche
	Végétation, progression difficile		Trace étroite ou layon, course normale
	Végétation, progression difficile, meilleure dans une direction		Voie de chemin de fer
	Terrain cultivé		Voie de chemin de fer, traversée interdite
	Verger		Ligne électrique, câble porteur ou télésiège
	Vignes ou similaires		Ligne à haute tension
	Limite franche de cultures		Ligne à haute tension, pylone de grandes dimensions
	Limites franches de végétation		Pont / tunnel
	Gros arbre remarquable		Passerelle / petit pont
	Arbre ou buisson remarquable		Mur
	Élément particulier de végétation		Mur en ruine
			Mur infranchissable
			Clôture
			Clôture en ruine
			Clôture franchissable / point de passage
			Zone interdite d'accès
			Zone interdite d'accès
			Bâtiments
			Bâtiment / passage couvert
			Ruine
			Tour de grande hauteur / Petite tour
			Caim
			Mangeoire
			Élément linéaire significatif
			Élément linéaire significatif infranchissable
			Éléments significatifs dus à l'homme
			Escalier
ROCHERS ET BLOCS ROCHEUX		SYMBOLES DE SURIMPRESSION	
	Falaise infranchissable		Prise de carte, itinéraire balisé, départ, ligne de parcours, poste et son numéro
	Falaise		Ligne de parcours, itinéraire balisé, arrivée
	Trou rocheux		Limite interdite
	Caverne/Grotte		Zone interdite d'accès
	Bloc rocheux		Points de passage
	Gros bloc rocheux		Route interdite
	Blocs rocheux gigantesques		Poste de secours
	Groupe de blocs rocheux		Poste boisson
	Zone de blocs rocheux		
	Zone de blocs rocheux dense		
	Sol pierreux, course ralentie		
	Sol pierreux, marche		
	Sol pierreux, progression difficile		
	Sol sablonneux découvert		
	Affleurement rocheux		
	Tranchée		
SYMBOLES TECHNIQUES			
	Ligne du nord magnétique		

Source : www.fforientation.fr/