

GUIDE DU COUREUR



Ultra Trail Jack Rabbit (Hiver) 2027 – 5^e édition # UTJR – #LaNuitDeLaGrandeConstellation	3
MOT DU DIRECTEUR DE COURSE	3
CONSIGNES DE COURSE ET INFORMATIONS	4
RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS.....	4
STATIONNEMENTS	4
DÉPÔT DE SAC	4
CONSIGNES DE COURSE, RAVITAILLEMENT, MATÉRIEL ESSENTIEL	4
ACCOMPAGNEMENT, MATÉRIEL ET NOURRITURE	5
DÉPART	5
HORAIRE DU DÉPART	5
DÉROULEMENT DES TOURS	5
TEMPS LIMITE	5
TOILETTES	5
RESPECT ET BIENVEILLANCE	6
ZONE ALIMENTAIRE.....	6
PHOTOS	6
SATISFACTION – FIERTÉ – JOIE	6
ANNEXE – STATIONNEMENT	7
Stationnements Chalet Far Hills	7

Ultra Trail Jack Rabbit (Hiver) 2027 – 5^e édition

UTJR – #LaNuitDeLaGrandeConstellation

MOT DU DIRECTEUR DE COURSE

Bienvenue à l'Ultra-Trail Jack Rabbit (UTJR),

Ici, la nuit ne sépare pas — elle rassemble.

Sous les étoiles du Parc régional de Val-David / Val-Morin (secteur Far Hills), quelque chose de particulier se passe. Quelque chose qu'on ne peut pas recréer ailleurs.

Ce n'est jamais seulement une course.
C'est une traversée.

Une nuit partagée avec d'autres humains qui, comme vous, ont choisi d'avancer... même quand tout serait plus simple en restant au chaud. Que ce soit pour 4h, 8h ou 12h, en course ou en ski de fond, chacun vit son défi à sa manière — mais jamais complètement seul.

La boucle de 4,55 km devient rapidement plus qu'un parcours. Elle devient un point de rencontre. Un repère. Un endroit où les regards se croisent, où les encouragements se lancent presque sans y penser, où chaque passage raconte un peu plus votre histoire.

Revenir à l'UTJR, c'est revenir pour cette ambiance unique. Celle d'une communauté qui avance ensemble, dans le froid, dans le silence, dans la beauté brute de l'hiver. C'est se déposer dans un moment hors du temps, où il n'y a plus vraiment d'heure... seulement des pas, du souffle, et une présence bien réelle.

Chaque édition laisse sa trace. Dans les jambes, oui... mais surtout dans les souvenirs. Des visages marqués par l'effort, des sourires sincères à 2h du matin, des petits moments qui deviennent grands sans prévenir.

Et au-delà du défi, il y a le sens. Participer à l'UTJR, c'est aussi contribuer à quelque chose de plus grand que soi. C'est courir avec impact, en soutenant concrètement la santé et le mieux-être de notre communauté. En 2026, c'est plus de 15 000 \$ qui ont été remis au Fonds du Parc régional de Val-David / Val-Morin (section Val-Morin) ainsi qu'à la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut. Et ça, c'est grâce à vous.

Merci d'être là. Merci d'embarquer dans cette nuit avec nous. Prenez le temps de lever les yeux, d'écouter le silence, de ressentir chaque instant. Parce qu'au final... c'est ça que vous allez ramener avec vous.

Bonne traversée.

Stéphane Bigras

Directeur de course

Ultra-Trail Jack Rabbit (UTJR)

CONSIGNES DE COURSE ET INFORMATIONS

RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

 **vendredi 19 février 2027 – à partir de 17h**

 Chalet Far Hills

[5966 Chemin du Lac-La Salle Val-Morin, QC J0T 2R0](#)

 **Veillez-vous prévoir du temps avant votre départ (minimum 1h00).** Il y aura beaucoup de participants et nous voulons nous assurer que tout le monde puisse prendre le départ à temps.

STATIONNEMENTS

Vous êtes responsable de votre stationnement. Il y a de la place pour chaque participant considérant le fait que les inscriptions sont limitées. Vous pouvez vous référer à [ANNEXE – STATIONNEMENT](#).

Il est strictement interdit de stationner votre véhicule devant les entrées de résidences ou dans les zones où la signalisation l'interdit. Merci de faire preuve de respect et de civisme quant à l'endroit où vous laissez votre voiture.

DÉPÔT DE SAC

 Camp de base dans le chalet pour ton matériel

CONSIGNES DE COURSE, RAVITAILLEMENT, MATÉRIEL ESSENTIEL

 Écoutez bien les instructions et suivez la signalisation

 **Ravitaillements:** eau + boisson SPARK. Fruits, carrés aux dates

Apportez vos bouteilles/veste d'hydratation

 Ravitaillement final (au 2^e) : eau + boisson SPARK, fruits, carrés aux dates, choix alimentaire diversifié

 Aucun aliment fourni sur le parcours – soyez autonome

 **Frontale + batterie**

 **Crampons / bâtons** (sans mettre de bâtons dans les roues 😊)

 **Vêtements de rechange**

 **Nutrition personnelle**

 **Ch chauffe-bottes / mitaines**

 *N'oubliez pas votre bonne humeur et votre esprit de trail !!!*

 **Aucun crampon permis à l'étage** 

ACCOMPAGNEMENT, MATÉRIEL ET NOURRITURE

C'est **votre défi**, mais vous n'êtes pas seul 😊

Vous partagez l'expérience avec d'autres coureuses et coureurs, tous là pour vivre la même aventure.

Comme l'espace est limité, nous vous demandons de bien vouloir considérer la présence d'un accompagnateur uniquement si nécessaire et de nous confirmer sa présence à l'avance (**maximum d'un accompagnateur par participant**).

La nourriture sur place est **réservée exclusivement aux participants**.

Chaque participant doit être **autonome et bien équipé** pour l'événement.

Pensez aux autres et à l'espace commun : inutile d'apporter tout votre appartement 😊

DÉPART

📍 **Parc régional de Val-David/Val-Morin, secteur Val-Morin, chalet du Far Hills**
[5966, chemin du Lac Lasalle, Val-Morin, Québec J0T 2R0](#)

🕒 Présentez-vous minimum 1h00 avant votre départ

HORAIRE DU DÉPART

🕒 **19h00**

DÉROULEMENT DES TOURS

À chaque tour, entre au chalet et donne ton numéro de dossard pour le comptage officiel.

🏃 Course : **≈ 4,55 km (143 m D+)**

🏂 Ski de fond : **≈ 5,5 km**

Un tour **est considéré VALIDE** lorsqu'il est annoncé aux marqueurs **ET** qu'il est effectué **AVANT** l'heure de fin de ton défi (23h00 pour les 4h, 03h00 pour les 8h et 07h00 pour les 12h).

TEMPS LIMITE

Selon votre tolérance et votre inscription 😊

TOILETTES

Sur le site, les toilettes du chalet du parc seront à votre disposition. Nous sommes une petite famille, assurez-vous de les garder propres en faisant votre part.

RESPECT ET BIENVEILLANCE



Aucun déchet – ramassez si vous en voyez



Remerciez les bénévoles et encouragez les autres coureurs

ZONE ALIMENTAIRE

- Menu complet composé par Andrew Perron – Cuisine Inspirée (*à venir*)
- Noix, Fruits et petites gâteries

PHOTOS



Disponibles sur [Facebook](#) plusieurs jours après l'événement (jusqu'à deux (2) semaines)



Pas de messages pour demander la date, ils ne seront pas répondus.

SATISFACTION – FIERTÉ – JOIE

Remerciez les bénévoles, encouragez les autres coureurs et partagez vos moments en nous identifiant **#UTJR – #LaNuitDeLaGrandeConstellation**.

Merci pour votre énergie, votre engagement et votre bonne humeur !

Pour toutes questions, vous pouvez nous écrire à : info@courirlaurentides.com

Si la réponse à votre courriel se trouve dans ce guide, vous n'obtiendrez pas de réponse de notre part. 😊

Merci et à très bientôt !

L'équipe de l'UTJR

ANNEXE – STATIONNEMENT

Stationnements Chalet Far Hills

5966, chemin du Lac Lasalle, Val-Morin (Québec) J0T 2R0

