



# La piste des Caribous - The Caribous Track

## Au cœur de la Gaspésie québécoise...

Du 1<sup>er</sup> au 8 septembre 2011



Une aventure 100% nature de 195 km en 3 ou 4 étapes (au choix), d'un dénivelé de 6 090 m, en auto suffisance alimentaire.

Balises + fichier GPS



La péninsule gaspésienne est riche de ses paysages de mer et de montagne, de ses vallées, de ses baies et de ses côtes des plus diversifiées et pittoresques. C'est en Gaspésie que se termine la partie continentale des Appalaches, chaîne montagneuse couvrant l'est de l'Amérique du Nord dans l'axe nord-sud. Ses sommets (mont Jacques-Cartier, mont-Albert) demeurent parmi les plus hauts de l'est du Canada. Nous allons traverser 5 secteurs époustouflants : le Parc National Forillon, la Côte de Gaspé, la Haute Gaspésie, le Parc National de la Gaspésie et la Réserve Faunique de Matane.

La Gaspésie : est une péninsule canadienne située au sud-est du Québec à l'est de la vallée de la Matapédia et entourée des eaux du fleuve Saint-Laurent au nord, du golfe St-Laurent à l'est et de la baie des Chaleurs au sud. Le nom de « Gaspésie » est un dérivé du mot Gaspé qui est un dérivé du terme micmaque « Gespeg » signifiant « fin des terres ».



La piste des caribous  
 200 km - 4 Etapes - 6000D+  
 42 km - 52 km - 50km - 56 km  
 au cœur de la Gaspésie  
 au Québec - Canada



# Tarifs

départ de la course le 2 Septembre :

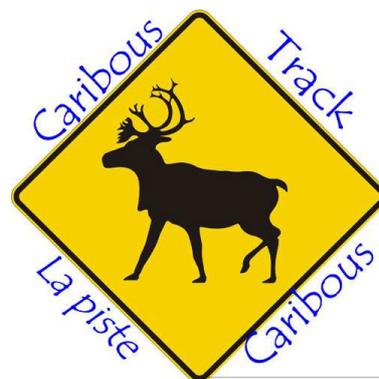
| Nom du secteur               | Lieu de départ       | Lieu d'arrivée       | En 3 étapes | En 4 étapes | Dénivelé | Total               |
|------------------------------|----------------------|----------------------|-------------|-------------|----------|---------------------|
| Haute Gaspésie               | Mont St Pierre       | Mont Jacques Cartier | 42 km       | 42km        | +640 m   | 42,3 km<br>+640 m   |
| Parc National de la Gaspésie | Mont Jacques Cartier | Lac Cascapédia       | 100 km      | 50km        | +3380m   | 92,3 km             |
| Parc National de la Gaspésie | Lac Cascapédia       | Mont Logan           |             | 50 km       |          | 141,5 km<br>+5020 m |
| Réserve Faunique             | Mont Logan           | Lac Matane           | 58 km       | 58 km       | +1070 m  | 195,5 km<br>+6090 m |

**Le tarif « Europe » comprend : 1590 euros + 100 euros après le 1<sup>er</sup> juillet**

**Payable au Canada en dollar CAD : 2150 \$CAD**

**Payable au Canada en dollar US : 2200 \$USD**

- L'organisation de la course du jour 1 au jour 8
- L'adhésion à l'association RSO
- Les transferts Québec /Gaspésie
- les repas pendant les transferts
- Les nuits en bivouacs
- Le diner de clôture
- Une nuit d'Hôtel \*\*\*\* à Matane
- Les entrées des parcs les jours des étapes.
- Les sites de camping et de campement.



**Le tarif « Québec » comprend : 1390 euros + 100 euros après le 1<sup>er</sup> juillet**

**Payable au Canada en dollar CAD : 1890 \$CAD**

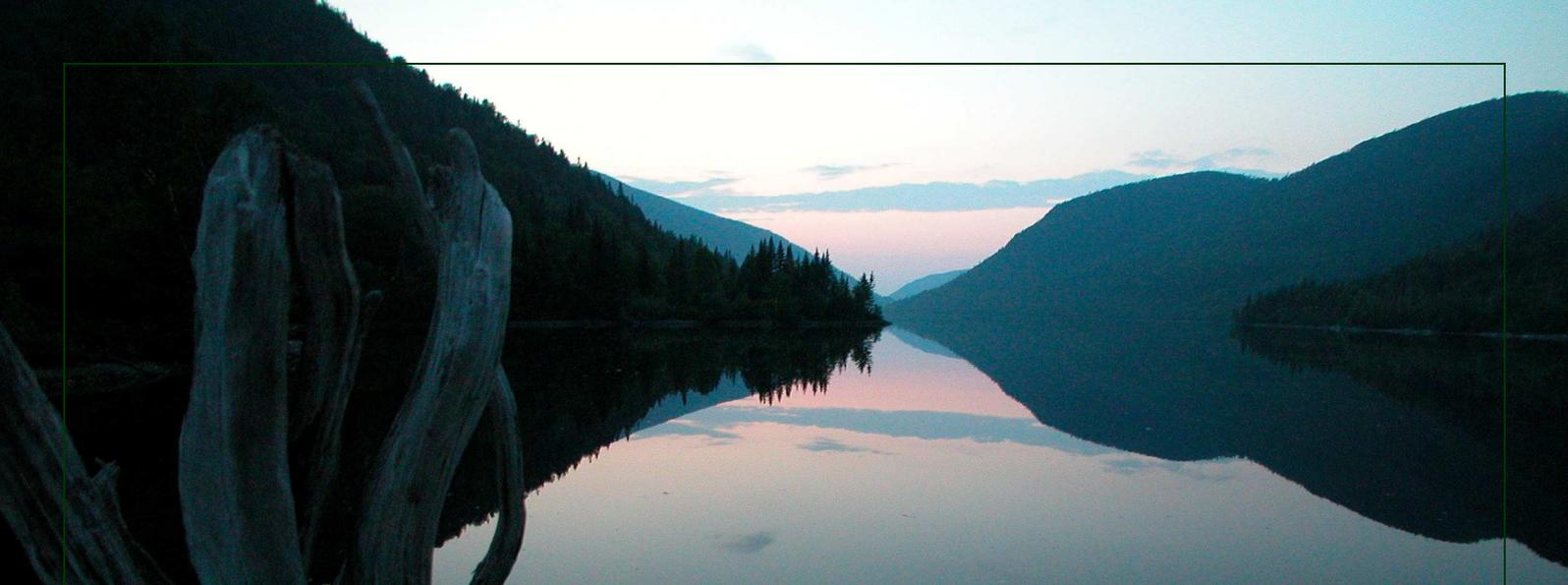
**Payable au Canada en dollar US : 1930 \$ USD**

- L'organisation de la course du jour 1 au jour 5
- L'adhésion à l'association RSO
- Les nuits en bivouacs
- Le diner de clôture
- Une nuit d'Hôtel \*\*\*\* à Matane
- Les entrées des parcs les jours des étapes.
- Les sites de camping et de campement.



**Les tarifs ne comprennent pas :**

- L'aérien
- Les nuits d'hôtel éventuelles sur Québec
- Les transferts Montréal / Québec
- Les assurances rapatriement
- Les boissons et les souvenirs
- Les frais de virement ou de CB



## Programme

Rendez vous à Québec, d'où nous partirons pour la ville de Mont St Pierre (Gaspésie) ,  
 Nous récupérerons en ville (horaire de rendez-vous confirmé la suite) les coureurs étrangers et les coureurs canadiens.

### Option 4 étapes

| Jour   | trajet                       | Jour /mois                      | Départ          | Arrivée         |
|--|------------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1  | Québec                       | Mercredi 31 Aout                |                 |                 |
| Rendez vous le 31 Gare du Palais /Québec Basse Ville - Horaire : Communiqué ultérieurement             |                              |                                 |                 |                 |
| 2  | Transfert pour Gaspésie      | Mercredi 31 Aout                | Gare du Palais  | Mont st pierre  |
| 3  | Journée Off à Mont St Pierre | Jeudi 1 <sup>er</sup> Septembre | Mont st pierre  | Mont st pierre  |
| 4  | Etape 1 - 42 km              | Vendredi 2 septembre            | Mont St Pierre  | Jacques Cartier |
| 5  | Etape 2 - 50 km              | Samedi 3 septembre              | Jacques Cartier | Lac Cascapédia  |
| 6  | Etape 3 - 50 km              | Dimanche 4 septembre            | Lac Cascapédia  | Lac des iles    |
| 7  | Etape 4 - 58 km              | Lundi 5 septembre               | Lac des iles    | Lac Beaulieu    |
| 7  | clôture Hôtel Matane         | Lundi 5 septembre               |                 |                 |
| 8  | Transfert vers Québec        | Mardi 6 septembre               | Matane          | Québec          |
| Programme pouvant être modifié en fonction de la sécurité, de la météo ou autres événements extérieurs |                              |                                 |                 |                 |

### Option 3 étapes

| Jour   | trajet                       | Jour /mois                      | Départ          | Arrivée         |
|--|------------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1  | Québec                       | Mercredi 31 Aout                |                 |                 |
| Rendez vous le 31 Gare du Palais /Québec Basse Ville - Horaire : communiqué ultérieurement             |                              |                                 |                 |                 |
| 2  | Transfert pour Gaspésie      | Mercredi 31 Aout                | Québec          | Mont st pierre  |
| 3  | Journée Off à Mont St Pierre | Jeudi 1 <sup>er</sup> Septembre | Mont st pierre  | Mont st pierre  |
| 4  | Etape 1 - 42 km              | Vendredi 2 septembre            | Mont St Pierre  | Jacques Cartier |
| 5  | Etape 2 - 100 km             | Samedi / Dimanche               | Jacques Cartier | Lac Cascapédia  |
| 6  | 1/2Journée repos             | Dimanche 4 septembre            | Lac Cascapédia  | Lac des iles    |
| 7  | Etape 3 -58 km               | Lundi 5 septembre               | Lac des iles    | Lac Beaulieu    |
| 7  | clôture Hôtel Matane         | Lundi 5 septembre               |                 |                 |
| 8  | Transfert vers Quebec        | Mardi 6 septembre               | Matane          | Québec          |
| Programme pouvant être modifié en fonction de la sécurité, de la météo ou autres événements extérieurs |                              |                                 |                 |                 |

## Parcours détaillé

| Points<br>Kilométriques :        | Km totaux<br>parcourus : | Lieux :                                       | Photo :   |
|----------------------------------|--------------------------|---|---|
| Départ                           | Bivouac 1ere nuit        | Village du Mont St Pierre                     |    |
|                                  |                          | Refuge les Caburons (+400)                    |   |
| Arrivée étape 1                  | 42 km                    | Mont Jacques Cartier (+660)                   |    |
|                                  |                          | Lac à René (+1140)                            |   |
|                                  |                          | Lacs aux américains (+1260)                   |    |
|                                  |                          | Mont Albert (+ 2060)                          |   |
|                                  |                          | Sentier des Appalaches                        |    |
|                                  |                          | Mont du Milieu & Mont Ells (+2570)            |   |
| Arrivée étape 2                  | 50 km                    | Lac Cascapédia                                |   |
|                                  |                          | Mont Ernest Ménart & Pic du Brulé (+2770)     |   |
|                                  |                          | Intersection Pic de l'Aube (+2970)            |  |
|                                  |                          | Mont du Blizzard & Mont Arthur Allen (+ 3170) |   |
|                                  |                          | Refuge Carouge (+3510)                        |  |
|                                  |                          | Mont des Loups & Mont Dodge (+3760)           |   |
| Arrivée étape 3 /<br>étape 2 bis | 50 ou 100                | Lac des îles/Mont Logan (+3960)               |  |
|                                  |                          | Mont Collins (+4040)                          |   |
|                                  |                          | Rivière Cap Chat                              |  |
|                                  |                          | Mont Nicol Albert (+4940)                     |   |
|                                  |                          | Lac Beaulieu (+5140)                          |  |
|                                  |                          | Arrivée finale                                |   |



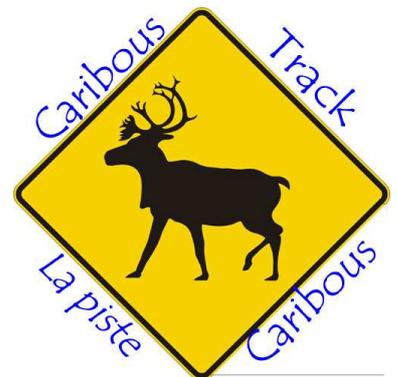
## Le concept de la course :

C'est une course de type Raid par étape, la 22eme Réalisation de RSO dans le monde , avec toutefois une connotation non stop pour la version 3 étapes. Ce sera une des courses les plus dures au monde, du fait du terrain et de son dénivelé , qu'il faut appréhender comme une course de montagne . En résumé, 100% nature, dure, 6000m de D+, en bref une course comme RSO aime proposer ....

- Le terrain : tout y est : single track, double track, Forêts , lacs , montagneux , grands parcs et grands espaces canadiens , et les caribous bien sûr ...

Nous seront intransigeant sur le respect de la nature, de la faune de la flore, les normes de sécurité des parcs ou de l'organisation.

- Les étapes : Chaque étape part, à proximité du bivouac, et repart le lendemain du même site. Elles font de 42 à 58 km avec une option de faire la 2 et la 3 en une traite soit 100 km. les coureurs qui choisiront l'option 3 étapes partiront 2heures plus tard. Ils auront une ½ journée de repos le dimanche (en fonction de leur heure d'arrivée). Tous les coureurs repartent ensemble pour la 4eme étape
- Les CP : tous les 12/15 ou 20 km quand le terrain le permet, vous trouverez un Check Point avec un ravito liquide uniquement (eau-thé Café-soupe). Nos organisateurs pointeront votre temps, nos docteurs ou infirmières vous feront un rapide check médical avant de vous laisser repartir.
- Les bivouacs : Tentes de 3 personnes pour 2 coureurs. Ils seront dans des camping organisés par notre partenaire, la Sépaq , la direction des parcs . Vous y aurez de l'eau chaude et Froide thé -café-soupe .



L'auto suffisance alimentaire : pendant la journée off Vous devrez présenter votre fiche calorie, pour 6000 calories : 4000 sur le départ - 2000 sur le lac Cascapédia dans un Drop Bag

Un Raid par étape dans l'esprit d'une Non stop ...



## Le matériel obligatoire :

6000 calories ( 4000+2000) minimum

- Une couverture de survie,
- un miroir de signalisation,
- un sifflet,
- une lampe frontale,
- des piles de rechange,
- un briquet,
- une petite trousse de secours,
- un rouleau d'elasto,
- une boussole,
- un couteau de poche,
- 2 Cyalum, mouchoirs en papier,
- un système d'hydratation : bidons ou bag de 1,5 litres minimums.
- veste et un pantalon sont nécessaires et feront partis du matériel obligatoire,
- gobelet plastic dur

### □ Certificat médical :

Il fait partie du bulletin d'inscription et aucun coureur ne pourra prendre le départ sans cette formalité. Si le coureur est docteur il devra faire appel à un confrère et ne pourra s'auto-valider.

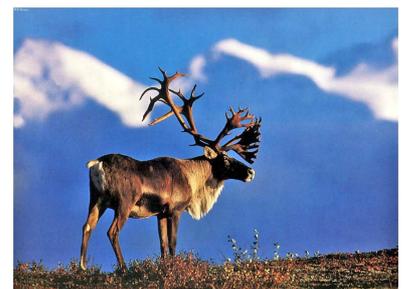
### □ L'encadrement médical :

Sur tous les Raids RSO nous avons un médecin francophone accompagné d'une infirmière.

Le Staff médical s'étoffe en fonction du nombre de coureurs inscrits et de la longueur de l'épreuve.

### □ Les bagages :

*En cabine* : Prenez votre Camel back avec vous et partez chaussures au pied, pour être sûr de les retrouver à l'arrivée. Pensez à respecter les nouvelles normes. *En soute* : Pas de valise rigide ... privilégiez un bon sac de sport souple 20 kg maxi .Pensez à étiqueter votre bagage avec votre nom et la destination.



Sachez gérer vos déchets, vous aurez à disposition des sacs sur les CP, bivouacs des sacs poubelles

## L'aérien :

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous demander de prendre sur le net, de profiter de quelques jours sur place, et vous venez d'une dizaine de pays différent. Voici donc pourquoi nous ne gérons pas votre aérien même si nous pouvons vous accompagner dans la démarche pour le Canada voici nos conseils

### Sur internet :

- Air Canada : [www.aircanada.com](http://www.aircanada.com)
- Air Transat : [www.airtransat.fr](http://www.airtransat.fr) ( départ de Paris et province )
- Go Voyages : [www.govoyages.com](http://www.govoyages.com)
- Corsair fly : [www.corsair.fly](http://www.corsair.fly)

Nous vous conseillons ce moteur de recherche : [www.illicotravel.com](http://www.illicotravel.com) pour choisir vos dates et vos prix

### Tarif indicatif au 22 mars :

pour la ville de Québec : 600 euros environ ( au 22 mars )

pour la ville de Montréal : 450 euros + 60 euros de bus (3/4h00) qui vous amène à la Gare du Palais lieu du rendez vous à Québec

Il y a plus de vols sur Montréal que pour Québec.

### Ushuaia Voyages

Vous pouvez contacter notre partenaire : ils vous feront une cotation, paiement et conditions à voir directement avec eux.

**Dans tous les cas, prenez l'assurance annulation de votre billet sur internet ou auprès de votre agence, ou couvrez vous avec votre CB pour les billets d'avion.**

## Les assurances :

Il est obligatoire de souscrire à une assurance rapatriement prenant en charge les frais d'évacuations et de recherches.

Une assurance ULTRA ENDURANCE , rapatriement individuelle (35 €) vous est proposée chez Europ Assistance,

Elle est valable un an dans le monde entier.

# L'organisation :



Pour l'occasion une organisation Québécoise - Franco -Belge -, des habitués des Raids RSO triés sur le volet pour une course dure et exigeante :

- Un directeur de course
- Une équipe balisage de 3 personnes
- 2 médecins urgentistes
- 2 infirmières urgentistes
- Une équipe de serre file de 3 personnes



- Les équipes de nos partenaires, des Parcs, guides et de l'équipe d'organisation de « vol de nuits » .
- Les équipes d'évacuation hélicoptérées en alerte

C'est donc une équipe de presque de 30 personnes mobilisées pour l'événement.

## Contact RSO :

[www.raidsahara.com](http://www.raidsahara.com)

[organisation@raidsahara.com](mailto:organisation@raidsahara.com)

+33 664.75.62.31

RSO

125 cours Gambetta

A-17

33400 Talence



Cyril Fondeville

## Nos partenaires :



LA SOCIÉTÉ DES  
ÉTABLISSEMENTS  
DE PLEIN AIR DU QUÉBEC