

Mois	Date 2012	Titre
Mai	Samedi le 5	Course annuelle du pont couvert de Wakefield
		Course des Petits Trotteurs de Trois-Rivières
		Défi du printemps des YMCA du Québec
		Courses en Forêt, Mont Gleason
	Dimanche le 6	Demi-Marathon International de Québec
		DEFI COTES SUTTON
		JRH-ORTHO FAB RehabiliThon 2012
		Défi course et marche Desjardins de Sainte-Thérèse
		Course Fort Chambly
		Le 10 de cœur
	Samedi le 12	Défi courses à pied CKTR
		L'ÉVEIL DES PLAINES
		Courir à notre santé
	Dimanche le 13	Quebec City Defi Holland Challenge
		Au rythme de nos foulées
		Défi du littoral
	Mardi le 15	La petite Randonnée du 5 km
	Dimanche le 20	Coupe DIX30 Quartier DIX30
		LE RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ
		Le Tour de la Pointe
		Le défi Familles en Forme
		La féminine
		Demi-Marathon de Thetford Mines
	Lundi le 20	Le tour de la montagne
	Mardi le 22	Courses au crépuscule 1

	Samedi le 26	Marathon d'Ottawa
		Le Défi Physio Extra
		Défi Memphré, courir pour mieux grandir
	Dimanche le 27	Marathon d'Ottawa
		5e Marchethon au profit d'UNIATOX Mascouche
	Mardi le 29	Milpat, Série du diable
		La course de la Relève
Juin	Samedi le 2	X-Trail Asics Sutton
		Course d'ete des Iles 2012
	Dimanche 3 Juin	La grande fête des pompiers de Laval
		Défi des escaliers de Québec
		Courses en Forêt, Québec (Lac Beauport)
	Mardi le 5	Milpat, Courses au crépuscule 2
		Le Tour du Lac Des Nations
	Samedi le 9	CHUS Intensif
	Dimanche le 10	Demi-marathon des pompiers
		LE FESTIVAL SPORTIF
		Rosemère en santé
		Marathon de Saguenay
	Mardi le 12	La course du Physio
	Samedi le 16	Le tour du Lac Brome
		DEMI-MARATHON ÉNERGIE DE STE-GERMAINE BOULÉ
	Dimanche 17	Le tour du Lac Brome
		La Virée du Maire
		La Descente Royale
		La course du Mocassin
		Courses en Forêt, Ste-Adèle
	Mardi le 19	La série de courses Le Thymbré
		5km Prédiction coureur Nordique

	Samedi le 23	Defi Beauceron 2012
		La course des Pionniers
	Dimanche le 24	Coupe DIX30, Parc Régional de Longueuil
	Mardi le 26	La dame en rouge
		La Uitsshai
	Samedi le 30	Demi Marathon de Sherbrooke
Juillet	Dimanche le 1er	Marathon Mamu des Galeries Montagnaises
	Mardi le 3	Courses au crépuscule 3
		La Gédéon
	Vendredi le 6	Lacourse du grand Lévis
	Samedi le 7	Cancer Crusade Fun Run/Walk - 2012
	Dimanche le 8	Coupe Dix30, Parc Pierre Laporte
		Courons à la classique du festival 5km - Joliette
	Mardi le 10	La grande prédiction
	Mercredi le 11	Le Vincent 15
	Samedi le 14	Demi-marathon Marcel-Jobin de Yamachiche
		Le Québec Mega Trail
	Dimanche le 15	Le défi des Dames de Cœur de Québec
	Mardi le 17	Courses au crépuscule
	Mercredi le 18	Le Tour du Lac Labrecque
	Vendredi le 21	Le Défi Félix Deslauriers-Hallée
	Samedi le 22	Coupe DIX30, Parc de la Cité, Saint-Hubert
	Mardi le 24	Le Thymbré
		La course de la Traversée
	Samedi le 28	Tour du Lac-à-la-Tortue

	Mardi le 31	Le monde à l'envers
Aout	Mercredi le 1er	La petite patte Jeannoise
	Samedi le 4	Course de la Fibromyalgie
	Dimanche le 5	Circuit endurance Défi Boréal
	Mardi le 7	Courses au crépuscule
	Dimanche le 12	LA GALIPOTE
		Le Demi-marathon de Mont-Tremblant
	Mardi le 14	La promutuel
	Mercredi le 15	Circuit Endurance 5 km Endurance
	Samedi 18	Trois, 2, 1, Go
	Dimanche le 19	Coupe Dix30, Quartier DIX30, Brossard
	Mercredi le 20	La course de la 3e Escadre de Bagotville
	Mardi le 21	Mon reccord personnel
	Vendrri le 24	La course des étoiles SSQ
	Samedi le 25	Marathon des Deux Rives SSQ
	Dimanche le 26	Marathon des Deux Rives SSQ
		La Galopade
	Mardi le 28	Le Thymbré
Septembre	Dimanche 2	Le défi des Collines
	Samedi 8	XC Harricana
	Dimanche le 9	Course Chiropratique de l'UQTR
		Le Demi-marathon Groupe Investors de Granby
		La Dubé Métro
		Courses en Forêt, Stoneham

	Vendredi le 15	Energizer Night Race 2012
		Fou Raid™ de Saint-Donat
	Dimanche le 17	Le relais du Lac Memphrémagog
	Samedi le 16	La Grande Vadrouille
		Les 10 km de l'université Laval
		Un pas vers l'Espoir
	Dimanche le 23	Marathon Oasis de Montréal
		Courses en Forêt, Victoriaville
	Samedi le 30	Courses de l'île St-Quentin
		Classique Émilie Mondor
Octobre	Samedi le 6	Le Cross des Couleurs Mustang
		LA COURSE DE L'OIE BLANCHE
		Le Marathon de la zone portuaire de Chicoutimi
	Samedi 13	X-trail AsicsOrford
	Dimanche le 14	Classique du Parc la Fontaine
		Marathon de la Vallée de la Rouge
	Samedi le 20	Cross-Country du Saint-Laurent Select
		Courses en Forêt, La Tuque
	Dimanche le 28	Marathon de Magog
Novembre	Vendredi le 3	Course d'Oka



Calendrier des courses du Québec 2012

Distance	Ville
2,5km, 5km, 10km, 20km (trail)	Wakefield
1km, 2km, 5km, 10km	Trois-Rivières
1km, 2km, 5km, 10km	Montréal
2km, 5km, 10km	Mont Gleason
2km, 10km , 21 km	Québec
1km, 5,4km, 10,2km, 21,2km	Sutton
2km, 5km , 10km	Laval
200 m, 1km, 2km, 5km, 10km	Ste-Therese
1km, 5km, 10km	Chambly
1,5km, 3km, 5km, 5km (marche), 10km, 10km (marche)	Chicoutimi
1km, 3km, 5km, 10km	Trois-Rivières
2km, 5km, 10km	Québec
1km, 5km, 10km, 21,1km	Mirabel
2km, 5km	Québec
1km, 2km, 5km, 10km, 21,1km	Châteauguay
1km, 5km, 10km	Rimouski
0,8km, 1,5km, 2,5km(marche), 3km, 5km	Jonquière
5km, 10km	Brossard
1km, 3km, 5km, 10km	Baie Saint-Paul
1km, 5km, 10km	Rivière Du Loup
1km, 2km, 5km	Saint-Basile-Le-Grand
6km	Magog
2km, 5km, 10km, 21km	Thetford Mines
5km, 23km, 23km (vélo-course)	Mont-St-Hilaire
1km, 3km, 5km	Trois Rivières

2km, 5km, 10km	Ottawa
1km, 2km, 5km, 10km, duathlon 10km	Terrebonne
1km, 5km, 10km	Magog
21,1km, 42,2km	Ottawa
3km,5km, 6km, 10km, 12km	Mascouche
5km	Shawinigan
0,5km, 0,8km, 1,5km, 3km, 3km (marche), 5 km	Dolbeau
1km, 5km, 10km, 21km	Sutton
5km, 10km, 21km	Boucherville
2km, 5km	Laval
10km, 16km	Québec
2km,5km, 10km	Lac Beauport
1km, 3km, 5km	Trois-Rivières
1km, 3km, 5km, 10km	Sherbrooke
1km, 5km, 10km	Sherbrooke
1km, 5km, 10km, 21,1km	Shawinigan
1km, 5km, 10km	Ste-Marie de Beauce
1km, 3km, 5km, 10km	Rosemère
5km, 21,1km, 42,2km	Jonquière
5km	Shawinigan
2km (trail), 5km, 9km (trail), 22,2 km	Lac Brome
1km, 5km, 10km, 21km	Sainte-Germaine-Boulé
1km, 1,6km, 10km, 20km	Lac Brome
5km, 10km	Trois-Rivières
2km, 5km, 10km	Québec
1km, 3km, 3km (marche), 5km, 5km (marche), 10km	Les Escoumins
2km, 5km, 10km	Ste-Adèle
5km	Nicolet
1,2km, 5km	Jonquière

2km, 5km, 7km (marche), 10km	St-Prosper
1km, 5km, 10km	L'Islet (Montmagny)
5km, 10km	Longueuil
5km	Shawinigan
1km, 3km, 3km (marche), 5km, 10km	Mashteuiatsh
1km, 5km, 10km, 21km	Sherbrooke
1km, 5km, 10km, 21km, 42km	Sept-Îles
1km, 3km, 5km	Trois-Rivières
1,5km, 3km, 5km, 10km	St-Gédéon
2km, 5km, 10km	Lévis
1km, 5km, 5km (marche), 10km	Baie-D'Urfe
5km, 10km	Boucherville
5km	Joliette
5km	Shawinigan
1,5km, 3km, 5km, 15km	Jonquière
1km, 2km, 5km, 21,1km	Yamachiche
1km, 5km, 10km, 22km	Mont Saint-Anne
5km, 10km	Québec
5km	
1,5km, 3km, 5km, 15km	Labrecque
1km, 5km 10km	Sherbrooke
5km, 10km	Saint-Hubert
1km, 5km	Nicolet
1,5km, 3km, 5km, 5km(marche), 10km	Roberval
1km, 5km, 11,2km, 21,1km	Shawinigan

5km	Shawinigan
1,5km, 3km, 5km, 10km	Lac-à-la-Croix
1km, 5km (marche), 5km, 10km	Trois-Rivières
1km, 2km, 5km, 10km, 20km	Saint-Anne de Bellevue
1km, 3km, 5km	Trois-Rivières
1km, 5km, 10km	Québec
1km, 5km, 10km, 21,1km	Mont Tremblant
1km, 3km, 5km, 10km	La Baie
1km, 2km, 5km	Dollard-des-Ormeaux
1km, 5km, 10km	Montréal
5km, 10km	Brossard
1,5km, 3km, 5km, 10km	La Baie
5km	Shawinigan
8km	Québec
5km	Québec
10km, 21,1km, 42,2km	Québec
1km, 5km, 10km, 20km	Saint-Esprit
1km, 5km	Nicolet
700m, 5,5km, 11km, 15km, 30km	Sainte-Catherine-de-Hatley
5km, 10km, 21km	La Malbaie
1km, 4 X 2,5km Relais, 5km, 10km	Trois-Rivières
1km, 2km, 5km, 5km, 10km (marche), 10km, 21km (marche), 21km	Granby
1,5km, 3km, 5km, 21,1km	Alma
2km, 5km, 10km	Stoneham

5km, 10km,		Montreal
10-15km (vélo), 4-6km (trail), 1-2km (course en rivière), 1,5-2km (kayak)		St-Donat
117km (relais)		Lac Memphrémagog
1km, 2km, 5km, 10km		Vaudreuil
1km, 5km, 10km		Sainte-Foy
1km, 2km, 5km, 10km		Blainville
1km, 5km, 10km, 21,1km, 42,2km		Montréal
2,4km, 4km, 5km, 8km, 10km		Victoriaville
1km, 5km, 5,2km (marche), 10km		Trois Rivières
1km, 3km, 5km, 7km (X-trail), 10km		Mascouche
1,5km, 2km, 3km, 4km, 6km		Chicoutimi
1km, 5km, 10km		L'Islet, Monmagny
5km, 5km (marche), 21,1km, 42,2km		Chicoutimi
1km, 5km, 10km, 21km		Orford
1km ,2km, 5km, 10km		Montréal
2,5km, 5km, 10km, 21,1km, 42,2km		Rivière Rouge
2,5km, 5km, 10km, 21,1km		La Tuque
5km, 10km, 21,1km, 42,2km		Magog
5km, 5km(marche), 10km,	10km (marche)	Oka

Web
www.wakefieldrun.webs.com
www.milpat.ca/trotteurs/index.html
www.defi-printemps.org
www.coursesenforet.com/course-en-foret-estrie.html
www.marathonquebec.com
www.deficotessutton.com
www.events.runningroom.com
www.circuitendurance.ca
www.sportriple.com
/www.coupeautocarjeannois.com/10_Coeur.html
www.canoekayaktr.ca
www.lafoulee.com
www.fondationhopitalsaint-jerome.org
http://www.cqsb.qc.ca/myscriptorweb/scripto.asp?resultat=156827
www.circuitendurance.ca
www.marathonderimouski.ca/Cavale_fichiers/calendrier.htm
www.coupeautocarjeannois.com/Randonnée.html
www.fournier-es.com/coupedix30/index.php
www.courirbaiesaintpaul.com
www.tourdelapointe.org
www.defifamillesenforme.ca
http://lafeminine.com
www.cyclesvallieres.com
www.tourdelamontagne.com
www.milpat.ca/documents/Calendrier2012-CoupeMilpat.pdf

www.runottawa.ca

www.defiphysioextra.ca

<http://defimemphre.com>

www.runottawa.ca

www.events.runningroom.com/site/?raceld=7833

www.serieudiable.com/la-serie-du-diable

www.coupeautocarjeannois.com/Relève.html

www.xtrailasics.com

www.events.runningroom.com/site/?raceld=7560

www.fetedespompiers.com

www.marathonquebec.com

www.coursesenforet.com/course-en-foret-quebec.html

www.milpat.ca

<http://courirenestrie.com>

<http://www.events.runningroom.com/site/?raceld=7644>

www.demimarathonshawinigan.ca

<http://pages.globetrotter.net/lavoieemichel>

www.rosemereensante.blogspot.com

www.coupeautocarjeannois.com/Marathon_Saguenay.html

www.milpat.ca

www.tourdulacbrome.com

<http://www.abitibi-ouest.net/fr/evenements-festivals>

www.tourdulacbrome.com

www.milpat.ca

www.marathonquebec.com

www.coupeautocarjeannois.com/Mocassin.html

www.coursesenforet.com/course-en-foret-laurentide.html

www.milpat.ca

[www.coupeautocarjeannois.com/5 km Prédiction.html](http://www.coupeautocarjeannois.com/5_km_Prédiction.html)

www.defibeauceron.com
www.gmfmontmagny.com/courses/styled-2/
www.fournier-es.com/coupedix30
www.milpat.ca
www.coupeautocarjeannois.com/Uitshai.html
www.courirsherbrooke.com
http://marathonmamu.com
www.milpat.ca
www.coupeautocarjeannois.com/Gédéon.html
www.coursegrandlevis.com
www.events.runningroom.com/site/?raceld=7669
www.fournier-es.com/coupedix30
http://classiquedufestival.webou.net
www.milpat.ca
www.coupeautocarjeannois.com/Vincent_15.html
www.milpat.ca/yamachiche/index.html
www.qmtrail.com
www.marathonquebec.com/sites/damesdecoeur.html
www.milpat.ca
www.coupeautocarjeannois.com/Labrecque.html
www.courirsherbrooke.com
www.fournier-es.com/coupedix30
www.milpat.ca
www.coupeautocarjeannois.com/Traversée.html
www.festi-beach.com/festibeach-lac-a-la-tortue/course-a-pied

www.coupeautocarjeannois.com/Petite_Patte.html
www.milpat.ca/fibromyalgie/index.html
www.circuitendurance.ca/fr/racesteanne.htm
www.milpat.ca
www.lafoulee.com
www.monttreblantenforme.com
www.coupeautocarjeannois.com/La_Promutuel.html
www.circuitendurance.ca/fr/race5k.htm
www.events.runningroom.com/site/?raceId=4546
www.fournier-es.com/coupedix30
www.coupeautocarjeannois.com/3e_Escadre.html
www.milpat.ca
www.marathonquebec.com/sites/marathon.html
www.marathonquebec.com/sites/marathon.html
www.marathonquebec.com/sites/marathon.html
www.lagalopade.ca
www.milpat.ca
http://defidescollines.com
www.xc-harricana.com
www.milpat.ca/chiropratique/index.html
www.dmg.ca
www.coupeautocarjeannois.com/Dubé_Métro.html
www.coursesenforet.com/course-en-foret-stoneham.html

www.runningroom.com/energizer-night-race/montreal-fr/index.php
www.enduranceaventure.com
www.relaisdulacmemphremagog.com
www.circuitendurance.ca/fr/racevadrouille.htm
www.ccp.sas.ulaval.ca
www.unpasverslespoir.ca/detailscourses.php
http://ca.competitor.com/montreal/montreal-splash/
www.coursesenforet.com/course-foret-route-victoriaville.html
www.milpat.ca/st-quentin/index.html
www.classiqueemiliemondor.com
www.coupeautocarjeannois.com/Cross_Couleurs.html
www.gmfmontmagny.com/courses/styled/
www.coupeautocarjeannois.com/Vieux-Port.html
www.xtrailasics.com
www.circuitendurance.ca
www.marathondelarouge.ca
www.coursesenforet.com/finale-course-en-foret.html
http://marathonmagog.com
www.events.runningroom.com/site/?racelid=4858