



Calendrier des courses 2012

2012	Titre	Distance	Ville	Web
05-mai	Course annuelle du pont couvert de Wakefield	2,5km, 5km, 10km, 20km (trail)	Wakefield	www.wakefieldrun.webs.com
	Course des Petits Trotteurs de Trois-Rivières	1km, 2km, 5km, 10km	Trois-Rivières	www.milpat.ca/trotteurs/index.html
	Défi du printemps des YMCA du Québec	1km, 2km, 5km, 10km	Montréal	www.defi-printemps.org
	Courses en Forêt, Mont Gleason	2km, 5km, 10km	Mont Gleason	www.coursesenforet.com/course-en-foret-estrie.html
06-mai	Demi-Marathon International de Québec	2km, 10km , 21 km	Québec	www.marathonquebec.com
	DEFI COTES SUTTON	1km, 5,4km, 10,2km, 21,2km	Sutton	www.deficotessutton.com
	JRH-ORTHO FAB RehabiliThon 2012	2km, 5km , 10km	Laval	www.events.runningroom.com
	Défi course et marche Desjardins de Sainte-Thérèse	200 m, 1km, 2km, 5km, 10km	Ste-Therese	www.circuitendurance.ca
	Course Fort Chambly	1km, 5km, 10km	Chambly	www.sporttriple.com
	Le 10 de cœur	1,5km, 3km, 5km, 5km (marche), 10km, 10km (marche)	Chicoutimi	/www.coupeautocarjeannois.com/10_Coeur.html
12-mai	Défi courses à pied CKTR	1km, 3km, 5km, 10km	Trois-Rivières	www.canoekayaktr.ca
	L'ÉVEIL DES PLAINES	2km, 5km, 10km	Québec	www.lafoulee.com

	Courir à notre santé	1km, 5km, 10km, 21,1km	Mirabel	www.fondationhopitalsaint-jerome.org
13-mai	Quebec City Defi Holland Challenge	2km, 5km	Québec	http://www.cqsb.qc.ca/myscriptorweb/scripto.asp?resultat=156827
	Au rythme de nos foulées	1km, 2km, 5km, 10km, 21,1km	Châteauguay	www.circuitendurance.ca
	Défi du littoral	1km, 5km, 10km	Rimouski	www.marathonderimouski.ca/Cavale_fichiers/calendrier.htm
15-mai	La petite Randonnée du 5 km	0,8km, 1,5km, 2,5km(marche), 3km, 5km	Jonquière	www.coupeautocarjeannois.com/Randonnée.html
20-mai	Coupe DIX30 Quartier DIX30	5km, 10km	Brossard	www.fournier-es.com/coupedix30/index.php
	LE RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ	1km, 3km, 5km, 10km	Baie Saint-Paul	www.courirbaiesaintpaul.com
	Le Tour de la Pointe	1km, 5km, 10km	Rivière Du Loup	www.tourdelapointe.org
	Le défi Familles en Forme	1km, 2km, 5km	Saint-Basil-Le-Grand	www.defifamillesenforme.ca
	La féminine	6km	Magog	http://lafeminine.com
	Demi-Marathon de Thetford Mines	2km, 5km, 10km, 21km	Thetford Mines	www.cyclesvallieres.com
21-mai	Le tour de la montagne	5km, 23km, 23km (vélo-course)	Mont-St-Hilaire	www.tourdelamontagne.com
22-mai	Courses au crépuscule 1	1km, 3km, 5km	Trois Rivières	www.milpat.ca/documents/Calendrier2012-CoupeMilpat.pdf
26-mai	Marathon d'Ottawa	2km, 5km, 10km	Ottawa	www.runottawa.ca
	Le Défi Physio Extra	1km, 2km, 5km, 10km, duathlon 10km	Terrebonne	www.defiphysioextra.ca
	Défi Memphré, courir pour mieux grandir	1km, 5km, 10km	Magog	http://defimemphre.com
27-mai	Marathon d'Ottawa	21,1km, 42,2km	Ottawa	www.runottawa.ca
	5e Marchethon au profit d'UNIATOX Mascouche	3km, 5km, 6km, 10km, 12km	Mascouche	www.events.runningroom.com/site/?raceId=7833

29-mai	Milpat, Série du diable	5km	Shawinigan	www.serieudiable.com/la-serie-du-diable
	La course de la Relève	0,5km, 0,8km, 1,5km, 3km, 3km (marche), 5 km	Dolbeau	www.coupeautocarjeannois.com/Relève.html
02-juin	X-Trail Asics Sutton	1km, 5km, 10km, 21km	Sutton	www.xtrailasics.com
	Course d'ete des Iles 2012	5km, 10km, 21km	Boucherville	www.events.runningroom.com/site/?racelD=7560
03-juin	La grande fête des pompiers de Laval	2km, 5km	Laval	www.fetedespompiers.com
	Défi des escaliers de Québec	10km, 16km	Québec	www.marathonquebec.com
	Courses en Forêt, Québec (Lac Beauport)	2km,5km, 10km	Lac Beauport	www.coursesenforet.com/course-en-foret-quebec.html
05-juin	Milpat, Courses au crépuscule 2	1km, 3km, 5km	Trois-Rivières	www.milpat.ca
	Le Tour du Lac Des Nations	1km, 3km, 5km, 10km	Sherbrooke	http://courirenestrie.com
09-juin	CHUS Intensif	1km, 5km, 10km	Sherbrooke	http://www.events.runningroom.com/site/?racelD=7644
10-juin	Demi-marathon des pompiers	1km, 5km, 10km, 21,1km	Shawinigan	www.demimarathonshawinigan.ca
	LE FESTIVAL SPORTIF	1km, 5km, 10km	Ste-Marie de Beauce	http://pages.globetrotter.net/lavoiemichel
	Rosemère en santé	1km, 3km, 5km, 10km	Rosemère	www.rosemereensante.blogspot.com
	Marathon de Saguenay	5km, 21,1km, 42,2km	Jonquière	www.coupeautocarjeannois.com/Marathon_Saguenay.html
12-juin	La course du Physio	5km	Shawinigan	www.milpat.ca
16-juin	Le tour du Lac Brome	2km (trail), 5km, 9km (trail), 22,2 km	Lac Brome	www.tourdulacbrome.com
	DEMI-MARATHON ÉNERGIE DE STE-GERMAINE BOULÉ	1km, 5km, 10km, 21km	Sainte-Germaine-Bou	http://www.abitibi-ouest.net/fr/evenements-festivals
17-juin	Le tour du Lac Brome	1km, 1,6km, 10km, 20km	Lac Brome	www.tourdulacbrome.com

	La Virée du Maire	5km, 10km	Trois-Rivières	www.milpat.ca
	La Descente Royale	2km, 5km, 10km	Québec	www.marathonquebec.com
	La course du Mocassin	1km, 3km, 3km (marche), 5km, 5km (marche), 10km	Les Escoumins	www.coupeautocarjeannois.com/Mocassin.html
	Courses en Forêt, Ste-Adèle	2km, 5km, 10km	Ste-Adèle	www.coursesenforet.com/course-en-foret-laurentide.html
19-juin	La série de courses Le Thymbré	5km	Nicolet	www.milpat.ca
	5km Prédiction coureur Nordique	1,2km, 5km	Jonquière	www.coupeautocarjeannois.com/5_km_Prédiction.html
23-juin	Defi Beauceron 2012	2km, 5km, 7km (marche), 10km	St-Prosper	www.defibeauceron.com
	La course des Pionniers	1km, 5km, 10km	L'Islet (Montmagny)	www.gmfmontmagny.com/courses/styled-2/
24-juin	Coupe DIX30, Parc Régional de Longueuil	5km, 10km	Longueuil	www.fournier-es.com/coupedix30
26-juin	La dame en rouge	5km	Shawinigan	www.milpat.ca
	La Uitshau	1km, 3km, 3km (marche), 5km, 10km	Mashteuiatsh	www.coupeautocarjeannois.com/Uitshau.html
30-sept	Demi Marathon de Sherbrooke	1km, 5km, 10km, 21km	Sherbrooke	www.courirsherbrooke.com
01-juil	Marathon Mamu des Galeries Montagnaises	1km, 5km, 10km, 21km, 42km	Sept-Îles	http://marathonmamu.com
Mardi le	Courses au crépuscule 3	1km, 3km, 5km	Trois-Rivières	www.milpat.ca
02-juil	La Gédéon	1,5km, 3km, 5km, 10km	St-Gédéon	www.coupeautocarjeannois.com/Gédéon.html
06-juil	Lacourse du grand Lévis	2km, 5km, 10km	Lévis	www.coursegrandlevis.com
07-juil	Cancer Crusade Fun Run/Walk - 2012	1km, 5km, 5km (marche), 10km	Baie-D'Urfe	www.events.runningroom.com/site/?racelid=7669

08-juil	Coupe Dix30, Parc Pierre Laporte	5km, 10km	Boucherville	www.fournier-es.com/coupedix30
	Courons à la classique du festival	5km	Joliette	http://classiquedufestival.webou.net
10-juil	La grande prédiction	5km	Shawinigan	www.milpat.ca
11-juil	Le Vincent 15	1,5km, 3km, 5km, 15km	Jonquière	www.coupeautocarjeannois.com/Vincent_15.html
14-juil	Demi-marathon Marcel-Jobin de Yamachiche	1km, 2km, 5km, 21,1km	Yamachiche	www.milpat.ca/yamachiche/index.html
	Le Québec Mega Trail	1km, 5km, 10km, 22km	Mont Saint-Anne	www.qmtrail.com
15-juil	Le défi des Dames de Cœur de Québec	5km, 10km	Québec	www.marathonquebec.com/sites/damesdecoeur.html
17-juil	Courses au crépuscule	5km		www.milpat.ca
18-juil	Le Tour du Lac Labrecque	1,5km, 3km, 5km, 15km	Labrecque	www.coupeautocarjeannois.com/Labrecque.html
21-juil	Le Défi Félix Deslauriers-Hallée	1km, 5km 10km	Sherbrooke	www.courirsherbrooke.com
22-juil	Coupe DIX30, Parc de la Cité, Saint-Hubert	5km, 10km	Saint-Hubert	www.fournier-es.com/coupedix30
24-juil	Le Thymbré	1km, 5km	Nicolet	www.milpat.ca
	La course de la Traversée	1,5km, 3km, 5km, 5km(marche), 10km	Roberval	www.coupeautocarjeannois.com/Traversée.html
28-juil	Tour du Lac-à-la-Tortue	1km, 5km, 11,2km, 21,1km	Shawinigan	www.festi-beach.com/festibeach-lac-a-la-tortue/course-a-pied
31-juil	Le monde à l'envers	5km	Shawinigan	

01-août	La petite patte Jeannoise	1,5km, 3km, 5km, 10km	Lac-à-la-Croix	www.coupeautocarjeannois.com/Petite_Patte.html
04-août	Course de la Fibromyalgie	1km, 5km (marche), 5km, 10km	Trois-Rivières	www.milpat.ca/fibromyalgie/index.html
04-août	Circuit endurance Défi Boréal	1km, 2km, 5km, 10km, 20km	Saint-Anne de Bellevu	www.circuitendurance.ca/fr/racesteanne.htm
07-août	Courses au crépuscule	1km, 3km, 5km	Trois-Rivières	www.milpat.ca
12-août	LA GALIPOTE	1km, 5km, 10km	Québec	www.lafoulee.com
	Le Demi-marathon de Mont-Tremblant	1km, 5km, 10km, 21,1km	Mont Tremblant	www.monttremblantenforme.com
14-août	La promutuel	1km, 3km, 5km, 10km	La Baie	www.coupeautocarjeannois.com/La_Promutuel.html
15-août	Circuit Endurance 5 km Endurance	1km, 2km, 5km	Dollard-des-Ormeaux	www.circuitendurance.ca/fr/race5k.htm
18-août	Trois, 2, 1, Go	1km, 5km, 10km	Montréal	www.events.runningroom.com/site/?racelid=4546
19-août	Coupe Dix30, Quartier DIX30, Brossard	5km, 10km	Brossard	www.fournier-es.com/coupedix30
20-août	La course de la 3e Escadre de Bagotville	1,5km, 3km, 5km, 10km	La Baie	www.coupeautocarjeannois.com/3e_Escadre.html
21-août	Mon record personnel	5km	Shawinigan	www.milpat.ca
24-août	La course des étoiles SSQ	8km	Québec	www.marathonquebec.com/sites/marathon.html
25-août	Marathon des Deux Rives SSQ	5km	Québec	www.marathonquebec.com/sites/marathon.html

26-août	Marathon des Deux Rives SSQ	10km, 21,1km, 42,2km	Québec	www.marathonquebec.com/sites/marathon.html
	La Galopade	1km, 5km, 10km, 20km	Saint-Esprit	www.lagalopade.ca
28-août	Le Thymbré	1km, 5km	Nicolet	www.milpat.ca
02-sept	Le défi des Collines	700m, 5,5km, 11km, 15km, 30km	Ste-Catherine-de-Hat	http://defidescollines.com
08-sept	XC Harricana	5km, 10km, 21km	La Malbaie	www.xc-harricana.com
09-sept	Course Chiropratique de l'UQTR	1km, 4 X 2,5km Relais, 5km, 10km	Trois-Rivières	www.milpat.ca/chiropratique/index.html
	Le Demi-marathon Groupe Investors de Granby	1km, 2km, 5km, 5km, 10km (marche), 10km, 21km (marche), 21km	Granby	www.dmg.ca
	La Dubé Métro	1,5km, 3km, 5km, 21,1km	Alma	www.coupeautocarjeannois.com/Dubé_Métro.html
	Courses en Forêt, Stoneham	2km, 5km, 10km	Stoneham	www.coursesenforet.com/course-en-foret-stoneham.html
15-sept	Energizer Night Race 2012	5km, 10km,	Montreal	www.runningroom.com/energizer-night-race/montreal/
	Fou Raid™ de Saint-Donat	10-15km (vélo), 4-6km (trail), 1-2km (course en rivière), 1,5-2km (kayak)	St-Donat	www.enduranceaventure.com
	Le relais du Lac Memphrémagog	117km (relais)	Lac Memphrémagog	www.relaisdulacmemphremagog.com
16-sept	La Grande Vadrouille	1km, 2km, 5km, 10km	Vaudreuil	www.circuitendurance.ca/fr/racevadrouille.htm
	Les 10 km de l'université Laval	1km, 5km, 10km	Sainte-Foy	www.ccp.sas.ulaval.ca
	Un pas vers l'Espoir	1km, 2km, 5km, 10km	Blainville	www.unpasverslespoir.ca/detailscourses.php
23-sept	Marathon Oasis de Montréal	1km, 5km, 10km, 21,1km, 42,2km	Montréal	http://ca.competitor.com/montreal/montreal-splash/
	Courses en Forêt, Victoriaville	2,4km, 4km, 5km, 8km, 10km	Victoriaville	www.coursesenforet.com/course-foret-route-victoriaville.html

30-sept	Courses de l'île St-Quentin	1km, 5km, 5,2km (marche), 10km	Trois Rivières	www.milpat.ca/st-quentin/index.html
	Classique Émilie Mondor	1km, 3km, 5km, 7km (X-trail), 10km	Mascouche	www.classiqueemiliemondor.com
06-oct	Le Cross des Couleurs Mustang	1,5km, 2km, 3km, 4km, 6km	Chicoutimi	www.coupeautocarjeannois.com/Cross_Couleurs.html
	LA COURSE DE L'OIE BLANCHE	1km, 5km, 10km	L'Islet, Monmagny	www.gmfmontmagny.com/courses/styled/
	Le Marathon de la zone portuaire de Chicoutimi	5km, 5km (marche), 21,1km, 42,2km	Chicoutimi	www.coupeautocarjeannois.com/Vieux-Port.html
13-oct	X-trail AsicsOrford	1km, 5km, 10km, 21km	Orford	www.xtrailasics.com
14-oct	Classique du Parc la Fontaine	1km ,2km, 5km, 10km	Montréal	www.circuitendurance.ca
	Marathon de la Vallée de la Rouge	2,5km, 5km, 10km, 21,1km, 42,2km	Rivière Rouge	www.marathondelarouge.ca
20-oct	Cross-Country du Saint-Laurent Select	1km, 2km, 5km	St-Laurent	www.circuitendurance.ca/fr/raceselect.htm
	Courses en Forêt, La Tuque	2,5km, 5km, 10km, 21,1km	La Tuque	www.coursesenforet.com/finale-course-en-foret.html
28-oct	Marathon de Magog	5km, 10km, 21,1km, 42,2km	Magog	http://marathonmagog.com
03-nov	Course d'Oka	5km, 5km(marche), 10km, 10km (marche)	Oka	www.events.runningroom.com/site/?raceld=4858