

Québec Mega Trail : dans les coulisses du plus grand événement de course sur sentier au Canada

Le festival Méga Trail de Québec représente tout ce qu'il y a de bon dans la course en sentier

Mis à jour 10 juillet 2024 Brian Metzler

0

PHOTO: LAURENCE GAUDY

Nouvel avantage ! Lancez-vous avec des recommandations locales rien que pour vous. Découvrez des événements à proximité, des itinéraires au départ de chez vous et des trésors cachés en vous [inscrivant au Local Running Drop](#) .

Vendredi soir, à environ une heure au nord-est de Québec, Jean-François Cauchon et Anne Champagne étaient parmi les 200 coureurs intrépides qui se sont lancés vers le coucher du soleil pour relever le défi ardu de la course Québec Mega Trail de 100 milles.

Les coureurs locaux qui n'avaient pas réussi à terminer la course lors de leurs tentatives précédentes, Cauchon, un ingénieur civil de 31 ans, et Champagne, un physiothérapeute de 30 ans, couraient tous deux pour un peu de rédemption personnelle.

Après avoir terminé deuxième au 100 milles en 2022, Cauchon espérait concourir pour la victoire l'an dernier. Mais des problèmes d'estomac l'ont eu raison de lui, le forçant à abandonner. De son côté, Champagne, qui avait remporté la course de 110 kilomètres du Québec Mega Trail en 2019, mais n'avait pas terminé sa première tentative au 100 milles il y a deux ans, courait en l'honneur de son ami et ancien meneur de course André Paillé, décédé récemment.

0 seconds of 54 secondsVolume 90%

[Le Québec Méga Trail](#) (QMT) , qui en est à sa 12e édition, est devenu le plus grand événement de course sur sentier au Canada. Il a créé une atmosphère communautaire accueillante pour les compétiteurs de tous les niveaux et les a mis au défi sur des

sections de terrain technique de type « Beast Coast », des montées implacables et des descentes à couper le souffle. L'événement de cette année a attiré un nombre record de 3 500 coureurs de 18 pays qui ont concouru sur l'une des 10 distances de course différentes qui se sont terminées dans une ambiance festive et amusante samedi et dimanche au pied de la station de ski du Mont-Sainte-Anne.

Ajoutez à cela un peu de chaleur et d'humidité, un peu de pluie et beaucoup de boue (et même un peu de sang pour les coureurs qui ont perdu pied sur un terrain souvent glissant) et vous avez tous les éléments pour des expériences épiques sur chaque distance de course, de 6 km à 100 miles.

« J'aime cette course pour les gens, la communauté et les sentiers », déclare Kelsey Hogan, qui a remporté le QMT 100 miles en 2022 et 2023 et était de retour pour la troisième fois cette année. « Même si elle a grandi, ils sont restés très fidèles à leurs valeurs communautaires et ils se soucient de tous les participants aux courses, du premier au dernier du peloton. Les gens le ressentent lorsqu'ils viennent ici, et je le ressens lorsque je viens ici. »

EN RELATION : [Pourquoi le Québec Mega Trail est le plus grand événement de course sur sentier au Canada](#)

Courses compétitives de 50 km

0 seconds of 2 minutes, 16 seconds Volume 90%

Si la course de 100 miles était l'attraction principale, la course de 50 km était la plus grande et probablement la plus compétitive avec plus de 500 coureurs inscrits. En tête de la course masculine, le Canadien Marcus Ribí et l'Américain Eric LiPuma, qui avaient tous deux concouru pour leur équipe nationale respective lors des récents championnats du monde, couraient foulée pour foulée dans une bataille serrée vers la mi-course.

Après avoir franchi la courte section de route au départ et avoir survécu au terrain rocaillieux extrêmement dur de Mestachibo, à côté de la rivière Sainte-Anne-du-Nord, Ribí, un coureur de 29 ans de Vancouver, s'est lancé dans la première des deux montées difficiles sur les pentes abruptes du domaine skiable. LiPuma, 31 ans, un Vermontois qui s'est classé septième dans la course ultra longue lors des deux derniers Championnats du monde de course en montagne et sur sentier, savait qu'il était en forme et rapide, mais il a reconnu qu'il devait essayer de semer Ribí dans la descente qui suivait.

« Il m'a rattrapé et m'a dépassé dans la première grosse montée, et une fois au sommet, j'ai tenté de le dépasser dans la descente parce que je savais qu'il était plus fort que moi en grimant », a déclaré LiPuma, coureur professionnel pour Adidas-Terrex. « Je savais que je devais le distancer à un moment donné. C'était donc ma chance. »

LiPuma, qui s'entraîne pour un retour au CCC 100K à Chamonix, en France, en août, a bondi dans la descente et a ensuite conservé la légère avance qu'il avait construite dans la grande montée suivante jusqu'au sommet du domaine skiable. Il a continué à courir fort dans une autre montée modérée, puis, ne sachant pas à quelle distance se trouvait Ribi, il a gardé le pied sur l'accélérateur pendant les 21 derniers kilomètres de terrain principalement en descente jusqu'à l'arrivée au pied de la montagne. Il a gagné en un temps record de 4:50:51 après avoir réduit exactement de cinq minutes le record du coureur local Jean-Philippe Thibodeau établi l'année dernière.

Seulement 20 secondes plus tard, alors que LiPuma célébrait son exploit avec les câlins de ses parents près de l'arrivée, Ribi a filé vers la ligne d'arrivée et a franchi la ligne pour prendre la deuxième place en 4:51:02. Le coureur local Victor Larocque a pris la troisième place en 5:06:30.

« Mes jambes en montée étaient bonnes. Mes jambes en descente, pas tellement », a déclaré Ribi. « Il a pris la tête dans la deuxième montée, et je pensais que c'était fini. Je ne m'attendais pas à le revoir. Puis, tout à la fin, dans le dernier kilomètre, je l'ai vu, alors j'ai poussé mais je savais qu'il était un peu trop loin devant et qu'il lui restait probablement un peu d'énergie de toute façon. C'était bien d'avoir quelqu'un à poursuivre parce que je pensais qu'il aurait des kilomètres d'avance. »

EN RELATION : [Comment évaluer si vous progressez plus rapidement sur les sentiers](#)

Dans la course féminine de 50 km, la coureuse montréalaise Alex Castonguay, deuxième l'an dernier, a bien couru et remporté la victoire en 6:16:32, un record du parcours. Mais le résultat aurait pu être différent si Robyn Mildren n'avait pas fait un faux pas en début de course et n'avait pas couru 10 minutes dans la mauvaise direction en suivant ce qu'elle croyait être les balises du parcours sur environ un mile. Elle a fini par faire marche arrière et a retrouvé son chemin vers le parcours, mais elle savait alors que plusieurs femmes l'avaient dépassée sur le chemin de la station de ski.

La coureuse originaire de l'Ontario, qui fait des recherches à l'Université Johns Hopkins de Baltimore sur la façon dont l'information vestibulaire est traitée dans le cerveau par le contrôle moteur et l'équilibre, a fini par oublier sa déception et s'est remise à courir. Après avoir dépassé Jeanne Carrier en fin de course, quelqu'un lui a dit qu'elle était deuxième chez les femmes, mais à ce moment-là, l'écart avec Castonguay était trop grand et elle a dû se contenter d'une deuxième place (6:19:04).

« Je pensais que ma course était terminée, alors quand je suis revenue sur le parcours, j'ai juste discuté avec d'autres coureuses et elles m'ont redonné le moral », a déclaré Mildren. « Et puis une fois, au début de la première montée, j'ai commencé à dépasser un groupe de femmes et je me suis dit que je pourrais peut-être revenir dans la course. Et je suis heureuse de l'avoir fait parce que, même si ce n'était pas le résultat que j'espérais, je suis fière de moi d'avoir couru dur et de ne pas avoir abandonné alors que je pensais vraiment que je le ferais. »

Les temps rapides ont été longs dans d'autres courses samedi, alors que le coureur du Colorado Ryan Sullivan (8:23:49) et la Canadienne Geneviève Asselin-Demers (9:35:21) ont pulvérisé les records du parcours dans la course de 80 km (50 milles).

Les records du parcours de 100 miles tombent

Courant en l'honneur de son ami et ancien meneur d'allure André Paillé, décédé récemment, Anne Champagne remporte la course féminine de 100 milles avec un temps record de 24:28:27. (Photo: Christian Dionne)



L'intégration de QMT dans les [World Trail Majors](#), un circuit mondial de 10 courses ultra indépendantes à travers le monde, a contribué à faire du 100 miles de cette année son plus grand et plus compétitif à ce jour, avec le coureur népalais Sangé Sherpa, vainqueur de 2022, de retour, ainsi que le Portugais Luís Fernandes et les Français Ferdinand-Clovis Airault et Robin Coinus, parmi les principaux prétendants du peloton masculin. Champagne, Hogan et la coureuse française Claire Bannwarth, qui se lance dans une série d'ultra cet été (y compris le Hardrock 100 les 12 et 13 juillet à Silverton, Colorado), ont été les têtes d'affiche de la course féminine.

Le parcours de 100 miles, qui a débuté dans le village isolé de Baie-Saint-Paul, au bord du fleuve Saint-Laurent, comprenait 21 325 pieds de dénivelé positif alors que les coureurs ont parcouru un mélange diabolique de routes pavées, de sentiers boisés à voie unique et de terrains notoirement rocheux avant de passer à des montées abruptes, de longues descentes et finalement à des sentiers plus fluides à la station de ski. Bien que situé à basse altitude, le parcours comportait de nombreux passages de ruisseaux, des rochers à escalader, divers ponts à traverser et de nombreuses sections de boue glissantes. Le temps était frais et sec vendredi soir jusqu'à samedi, mais les coureurs ont dû faire face à quelques heures de pluie constante tôt samedi matin, puis à des températures plus chaudes et à l'humidité dans l'après-midi.

Airault, qui vit à New York, court bien cette année. Il a terminé 12e du Black Canyon Ultras 100K en Arizona en février, 8e du Madeira Island Ultra-Trail de 115K au Portugal en avril, puis a remporté le NYC TrailFest 50K fin mai. Il a donné le meilleur de lui-même et s'est battu avec Sherpa en tête pendant la première moitié de la course tandis que Cauchon avait l'intention de commencer de manière plus conservatrice avec l'objectif de continuer à progresser.

Cauchon, qui court et skie sur le terrain du Mont Sainte-Anne tout au long de l'année, détient plusieurs records locaux de vitesse (FKT) et détient le record du plus grand nombre de tours de montée et de descente de la montagne (22) en 24 heures. Son expérience sur le parcours et ses prouesses en escalade, ainsi que sa bonne condition physique, sont ce qui a fait la différence dans la course, puisqu'il a finalement rattrapé Airault à environ 83 milles et n'a jamais regardé en arrière.

Il a fini par gagner en 19:01:25, battant le record du parcours de 2022 de Sherpa de 25 minutes. (Sherpa a de nouveau couru fort lors de son deuxième voyage sur le terrain semi-sauvage du Québec, terminant troisième en 20:23:42.)

« C'est mon jardin, c'est pourquoi j'aime courir ici. Si vous voulez vivre l'expérience de la « côte des bêtes », vous devez essayer cette course », explique Cauchon, qui prévoit participer au Squamish 50 sur la côte ouest à la fin du mois d'août, une course de championnat national canadien qui sert de sélection pour les Championnats du monde de course en montagne et sur sentier de 2025. « J'ai gardé mon rythme et j'ai continué à prendre des places, puis lorsque j'ai découvert à un poste de secours qu'il avait deux minutes d'avance, j'ai continué à courir et j'ai pu le rattraper. »

Champagne a admis que l'année avait été difficile pour elle, à la fois en raison de la perte de son amie et parce qu'elle avait commencé l'année en se mettant trop de pression pour performer. Lorsqu'elle a ralenti un peu les choses au cours des derniers mois, elle a dit qu'elle se sentait plus en phase avec sa joie de courir et que son entraînement s'était amélioré.

Elle a donné le maximum dès le départ vendredi soir et est restée devant Hogan, la double championne en titre, sur toute la longueur du parcours de 100 miles, battant finalement le record du parcours de Hogan de six minutes pour gagner en 24:28:27.

Hogan a couru une autre course solide et a terminé deuxième en 24:58:34, devenant ainsi la première femme à terminer la course de 100 miles trois fois.

« C'est vraiment dur là-bas. C'est un parcours difficile, mais je pense que j'aime ces défis », a déclaré Champagne. « J'ai simplement progressé tout au long du parcours, en me concentrant sur moi-même et en partageant également ces moments avec d'autres coureurs. Je suis vraiment reconnaissant et je me sens vraiment bien, sauf pour mes pieds, bien sûr. »

Jean-François Cauchon a amélioré le record du parcours de 100 milles de 25 minutes en 19:01:25. (Photo: Christian Dionne)



ne expérience de classe mondiale de bout en bout

L'atout principal du Québec Mega Trail est sans doute la façon dont il s'adresse à tous les niveaux de coureurs en proposant une grande variété de distances de course et en célébrant le moment de la ligne d'arrivée de chaque coureur. En plus des courses de 50 km et de 100 milles, le Québec Mega Trail propose également des courses de 110 km, 80 km, 32 km, 25 km, 15 km, 10 km et 6 km pour les adultes, ainsi qu'une course de 1 km pour les enfants.

Les courses de 6, 15 et 25 km ont lieu le dimanche matin, ce qui signifie que plusieurs centaines de coureurs terminent la course et que quelques milliers de spectateurs les encouragent dans les dernières heures avant la limite de temps de 100 miles à midi. Cela crée une atmosphère amusante et inspirante pour tout le monde, et l'un des

facteurs à l'origine de la croissance continue de l'événement et du taux élevé de retour des coureurs.

Il y a eu trop de moments forts pour les mentionner : des centaines de célébrations de réalisations individuelles qui ont été à la fois significatives pour moi et inspirantes pour l'extérieur. Parmi ces moments forts, on compte Sam Allen du New Jersey qui a terminé son premier 100 milles tard samedi soir. Sabrina Garneau a terminé avec joie les 25 km foulée pour foulée avec son chien. Charline Tardif, une jeune maman, a couru jusqu'à la ligne d'arrivée pour franchir la ligne de 15 km main dans la main avec son jeune fils et sa fille qui rigolaient, et Claudie Côté a terminé les 15 km et a été accueillie par les baisers de son mari et de son fils de 15 mois.

C'est François Beaulieu et Patrick Charette qui ont dégusté une bière La Souche pour célébrer leur arrivée au 15 km. C'est Sophie Gangon, 56 ans, qui a terminé le 100 miles avec 42 minutes d'avance sur le temps limite avec un grand sourire sur le visage, ce qui en dit long sur le plaisir qu'elle a éprouvé à venger son abandon de 2022. Mais peut-être que voir Ralf et Lidia Luther, un couple de la Barbade, terminer la course de 25 km ensemble à quelques minutes seulement du temps limite de cinq heures, puis s'embrasser et s'embrasser, en dit long.



Avec des courses de 100 milles, 110 km, 80 km, 50 km, 32 km, 25 km, 15 km, 10 km et 6 km pour les adultes, ainsi qu'une course de 1 km pour les enfants, le Méga Trail du Québec offre quelque chose pour tout le monde.

Cette ambiance de soutien communautaire a certainement aidé Tanya Desrivieres à devenir la dernière à terminer les 100 milles. Elle a déclaré qu'elle a commencé à

avoir des difficultés après la barre des 12 milles tard vendredi soir, mais qu'elle a continué à travailler dur et a persévéré pendant deux nuits difficiles grâce aux encouragements des autres coureurs et des bénévoles du poste de secours.

La responsable de la correspondance de 33 ans d'Environnement et Changement climatique Canada avait franchi de justesse les temps limites aux derniers postes de secours dimanche matin, mais elle souffrait d'une douleur au genou. Plusieurs coureurs du 25 km ont senti qu'elle avait besoin de soutien et ont ralenti leur rythme pour l'aider à parcourir les derniers kilomètres du parcours. Avec environ huit minutes d'avance, elle a atteint la ligne d'arrivée sous les acclamations enthousiastes d'un héros.

« C'était complètement fou, honnêtement », a déclaré Desrivères. « Je n'arrive pas à croire à quel point c'était magique d'avoir autant de coureurs, de membres d'équipage et d'officiels de course qui m'ont soutenue et encouragée. Je ne suis pas une athlète d'élite, je suis juste une femme ordinaire. C'était donc assez fou d'être traitée comme une superstar à la fin de la course. »

Un peu plus d'une heure plus tard, quelques minutes après la fin officielle de la course, Stephen Bierbrier, un coureur de 25 km d'Ottawa, est arrivé en marchant dans la zone d'arrivée avec un grand sourire aux lèvres. Il a fait la grimace au photographe officiel de la course, qui prenait encore des photos. Sa partenaire, Tamara, et lui ont pris le départ ensemble, mais elle a abandonné après les cinq premiers kilomètres en raison d'une blessure, ce qui l'a obligé à faire le tour du parcours en solo.

« Je suis Monsieur Irrelevant, mais j'ai fini », a déclaré Bierbrier avec un petit rire effacé, tenant son verre et sa bière de finisseur en signe de célébration. « Nous aimons tellement cette course. Nous aimons le dénivelé. Nous aimons l'ambiance. C'est littéralement notre course préférée. Aujourd'hui, j'étais juste heureux de l'avoir terminée dans le délai que j'avais prévu sans me blesser, et je suis heureux d'avoir pu boire une bière ! »