



COURSE EXTREME DÉPASSE TES LIMITES

2024

LE GUIDE DU COUREUR

LE SAMEDI 11 MAI

50, RUE DU LIEUTENANT INGALL SAINT-CALIXTE (QUÉBEC) JOKIZO

ORGANIKA®

JC Complexe
JC Perreault

45 DEGRÉS
NORD
— 10^e Anniversaire —

UNITY
PRODUCTIONS®

Lanaudière
RAPPROCHEZ-VOUS

SpartanFit
ENTRAÎNEMENTS EN CIRCUIT | OBSTACLES

lait au
chocolat

SAINT-CALIXTE

MOT DE BIENVENUE

Cher, chère, participant, participante, vous vous apprêtez à vivre l'expérience **Course Extrême. Une course à obstacles qui vous permettra de vous amuser et de dépasser vos limites. Nous sommes fiers de vous compter parmi nous lors de la course du samedi 11 mai 2024.**

La **Course Extrême est la seule course au Québec qui prend place sur un site permanent, le 45 Degrés Nord qui célèbre avec vous ses 10 ans cette année. La grandeur du site nous permet de modifier le parcours pour diversifier la course chaque année. Nos nombreux obstacles sont élaborés et sauront comblé petits et grands ! Venez vous amuser sur notre site de 8 millions de pieds carrés incluant des sentiers boisés, des collines, une tour de pompiers de 50 pieds, de multiples structures, en plus de 65 obstacles permanents. Ambiance festive garantie !**

BONNE COURSE !



À QUOI S'ATTENDRE?

Préparez-vous à vivre une expérience extrême, à surmonter les obstacles et à courir dans la boue. Nous vous invitons à réaliser nos obstacles de style militaires avec des parcours redessinés et améliorés chaque année. Il y aura beaucoup de boue cette année, nous vous conseillons donc d'être bien préparé. Beau temps, mauvais temps la course à lieu car nous aimons les vrais défis!

SOYEZ PRÊTS À DÉPASSER VOS LIMITES!

**1
KM**

Un parcours adapté aux jeunes de 3 à 10 ans, mais pouvant convenir à tout les âges ! Amusez-vous et réaliser plus de 20 obstacles. Les enfants doivent être accompagné d'un adulte!

**3
KM**

Un parcours pour les débutants qui souhaitent vivre l'expérience Extrême pour le plaisir. Réaliser plus de 30 obstacles pour toute la famille. Nous recommandons d'être âgé d'au moins 5 ans pour réaliser ce parcours.

**5
KM**

Vous voulez un défi supplémentaire, mais le tout sans compétition, ce départ est parfait pour vous.

**8
KM**

C'est plus de 65 obstacles que vous devrez surmonter pour franchir la ligne d'arrivée. Vous voulez un défi supplémentaire, mais le tout sans compétition, ce départ est parfait pour vous.

ÉLITE

Un départ qui vous offre un réel défi et qui vous permettra de dépasser vos limites. Vous aimez la compétition et la performance. Vous devez vous inscrire au départ ÉLITE, qui inclut plus de 65 obstacles. Ce défi est pour vous!

LA ZONE PRISON BREAK

Pour cette édition 2024, nous avons l'honneur de vous présenter la ZONE PRISON BREAK, une expérience immersive unique qui mettra à l'épreuve votre force, votre agilité et votre esprit d'équipe. Aventurez-vous dans un parcours semé d'obstacles et de défis où vous devrez franchir des murs, ramper dans des tunnels, déjouer des pièges et affronter des gardiens de prison pour enfin atteindre la liberté !

COMMENT SE PRÉPARER?



Les parcours de la Course Extrême sont pour tout le monde. Évidemment, nous vous conseillons de sélectionner le parcours qui est le plus adapté à votre forme physique.



* Les accompagnateurs, ou spectateurs devront se procurer un billet au coût de 15\$ pour l'accès au site.

* Gratuit pour les enfants de 2 ans et moins.

STATIONNEMENT 15\$

DÉPOT DE SAC 5\$

ASTUCES



AVANT

- Se coucher tôt la veille et dormir suffisamment.
- Déjeuner équilibré
- S'habiller adéquatement
- S'hydrater
- S'étirer
- Arriver 1 heure à l'avance

PENDANT

- S'hydrater
- Dépasser ses limites
- S'amuser
- Suivre les règlements
- Prendre des photos et les partager

APRÈS

- S'étirer
- S'hydrater
- Visiter la nouvelle boutique



QUOI APPORTER?



**VOTRE BILLET CODE QR
EN VERSION ÉLECTRONIQUE OU IMPRIMÉ**



SOULIERS



VÊTEMENTS DE RECHANGE



BOUTEILLE D'EAU



SERVIETTE



ARGENT/DÉBIT/CRÉDIT

COMMODITÉS



STATIONNEMENT

Vous avez accès à un stationnement au coût de 15\$ situé directement sur notre site.



DÉPÔT DE SACS

Vous avez accès à un vestiaire ainsi qu'un endroit sécurisé pour déposer vos sacs au coût de 5\$.



POINTS D'EAU

Nous avons une station de lavage afin de vous rincer après la course. Vous aurez également accès à un point d'eau à mi-parcours afin de rester bien hydraté tout au long de votre expérience.

BOUTIQUE



VISITEZ NOTRE NOUVELLE BOUTIQUE SUR PLACE!

- BRACELET
- AUTOCOLLANT
- GANTS
- PORTE-CLÉS
- ARM SLEEVE
- SAC DE SPORT
- CASQUETTES
- SAC À DOS
- SHORT
- T-SHIRT
- COTON OUATÉ
- VESTE
- JOGGING
- LEGING
- SUPPORT MÉDAILLE



CASSE CROÛTE

BAR ET TERRASSE



- HOT DOGS
- HAMBURGERS
- CHEESBURGERS
- BURGERS VÉGÉ
- GRILLS CHEESE
- SOUPE
- CHIPS
- BARRES TENDRE

- RAFRAÎCHISSEMENTS
- BIÈRES
- COCKTAILS
- ZONE V.I.P
- AMBIANCE FESTIVE



CAMPING



PROFITEZ DE NOTRE CAMPING SAUVAGE PRIVILÉGIÉ

Informations importantes:

- Le coût est de 39.99 \$ par famille + taxes et frais
- La location du terrain doit être réservée avant la course, au plus tard le jeudi 23h59 via le site internet.
- Camping sauvage sans service
- Le prix affiché n'inclut pas les frais de billetterie
- Vous pouvez arriver sur le site entre 16h et 22h le vendredi
- Lors de votre arrivée appelez au 438 873-1700
- Vous devez avoir quitté pour 14h le samedi suivant
- Les tentes et tout type de véhicules récréatifs sont permis
- Vous aurez accès aux toilettes chimiques
- Le prix n'inclut pas le frais de stationnement de 15\$ par véhicule par jour



DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE



- 1** Arrivez 1 heure avant l'heure de votre départ
- 2** Stationnez votre véhicule
- 3** Présentez-vous à la billetterie
- 4** Vous devriez avoir reçu votre billet code QR par courriel, téléphone ou impression lors de l'achat de votre billet
- 5** Si vous avez perdu votre billet, pas de problème, vous pourrez le récupérer avec une pièce d'identité
- 6** Si vous avez acheté un chandail ou si vous souhaitez vous procurer des accessoires, dirigez-vous vers notre toute nouvelle boutique
- 7** Dirigez-vous vers le chapiteau à votre droite, si vous voulez vous changer et déposer vos sac
- 8** Dirigez-vous devant la scène, 15 minutes avant l'heure de votre départ
- 9** Réalisez votre parcours et dépassez vos limites
- 10** Lorsque vous aurez franchi la ligne d'arrivé, une médaille de victoire vous sera remise ainsi qu'un bon lait au chocolat afin de récupérer de façons optimale après votre effort physique
- 11** Profitez de votre après-course sur notre site

HORAIRE DES DÉPARTS 11 MAI 2024

* Vous devez respecter l'heure choisie lors de votre inscription.

* Arrivez sur le site au minimum 1 heure à l'avance.

8h30	ÉLITE	8 km
8h50 & 9h00	DÉPART	8 km
9h20 à 11h00	DÉPART	5 km
11h20	DÉPART DE FILLES	5 km
11h40 & 12h00	DÉPART	3 km
12h30	JUNIOR	1 km

SÉCURITÉ & SOINS

La santé et la sécurité des coureurs et des coureuses, des bénévoles et des spectateurs sont nos plus grandes priorités. Nous mettons tout en oeuvre afin de vous permettre de vivre cette course de façon sécuritaire.

Lors de l'événement, une équipe de secouristes expérimentés sera sur place afin d'offrir les premiers soins aux participants. N'hésitez pas à vous référer à eux pour tout malaise ou blessure, ils prendront bien soins de vous!

En cas de besoin pendant la course, vous pouvez également demander en tout temps de l'aide aux membres du personnels et aux bénévoles présents sur le parcours et sur le site.

Votre bien-être est important pour nous et nous tenons à vous, c'est pourquoi nous vous demandons d'être prudents pendant la course et de respecter vos capacités physiques ou de santé.

DÉCHARGE DES PARTICIPANTS

Chaque coureur qui participe à la Course Extrême le fait en connaissance de cause, sachant que de tels événements comportent une certaine part de risques : chutes, accidents, présence d'animaux sauvages ou d'insectes sur le parcours, etc. C'est pourquoi le respect des règlements est impératif. Votre sécurité est au cœur de notre préoccupation. C'est en agissant ensemble que nous minimiserons ces risques.

En achetant vos billets vous avez reconnu que la pratique de la course à obstacles comporte certains dangers et risques réels de blessures et d'accidents. Vous déchargez et libérez Course Extrême et chacun de ses membres et partenaires de toute responsabilité ou obligations à l'égard d'accident, de négligence ou de tout autre inconvénient pouvant survenir lors de votre participation à cette activité (pendant, avant ou après). Vous avez également consentie à ;

- Connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et accepter librement de les courir.
- Avoir les capacités physiques requises pour terminer le défi en toute sécurité.
- Avoir pris connaissance des règlements de sécurité de la Course Extrême ainsi que le règlement spécifique de l'engagement du participant et acceptez de s'y conformer.

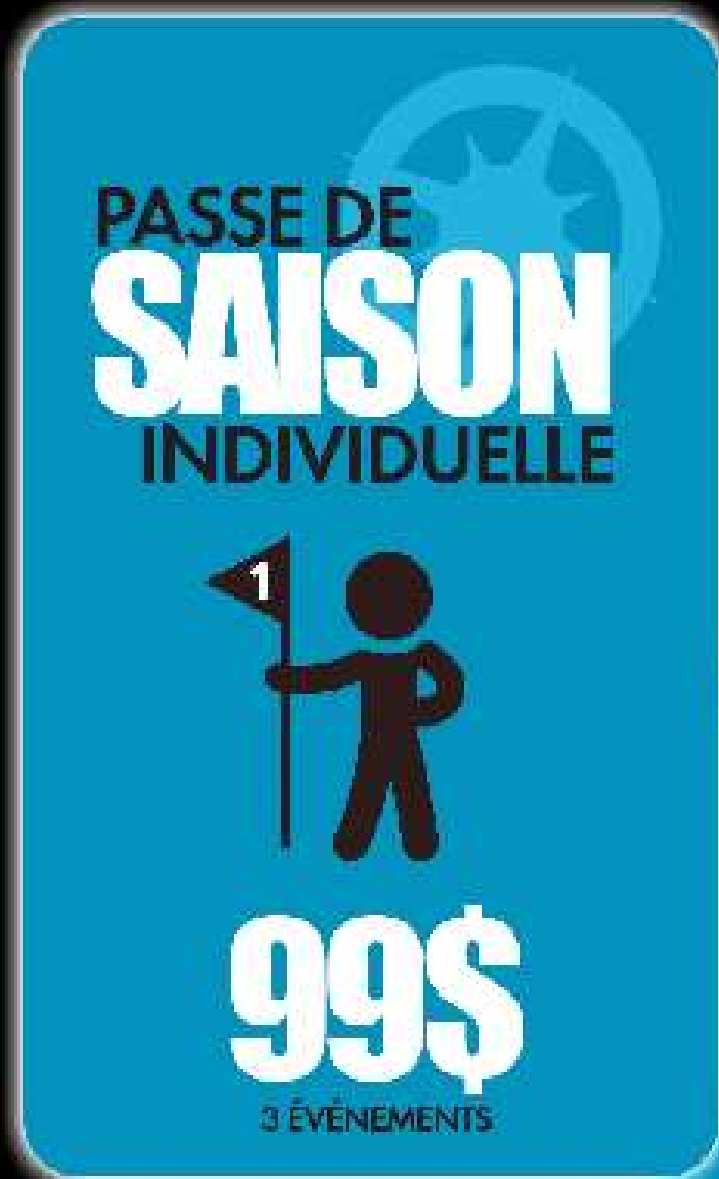


- **Tout le monde doit détenir un billet, coureur ou spectateur, afin d'avoir accès à l'événement.**
- **Aucune vulgarité ni comportement négatif envers les autres et aucune bousculade intentionnelle ne seront tolérées sur le site.**
- **L'alcool peut être servi aux stands de concession lors de nos événements et est réservée aux personnes de 18 ans et plus. La consommation d'alcool avant votre course et sur le parcours est interdite.**
- **Aucun alcool provenant de l'extérieur n'est autorisé.**

Aucun contenant de verre n'est permis sur le site

- **La surveillance parentale des jeunes enfants est requise en tout temps. Par conséquent, les enfants âgés de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un parent ou un adulte sur le site.**
- **Il est strictement interdit de porter des chaussures ou des bottes à crampons métalliques lors de la course pour des raisons de sécurité et pour ne pas endommager les obstacles.**
- **Tout les gens participants, lors de l'achat de son billet, doit accepter le formulaire de décharge de responsabilité qui doit automatiquement être signé lors de votre inscription en ligne.**
- **Des frais de 15\$ seront demandé à tout spectateur ou accompagnateur.**
- **Bien que nous sommes des amoureux des animaux, il n'est malheureusement pas possibles d'amener son animal de compagnie sur le site.**

Passe de saison 2024



**COURSE
EXTREME**

**COOL
Dad
RACE**



A THE TEAM RACE
AVENGERS
LA COURSE D'ÉQUIPE

Le Festival
Bière & Bouffe



ARA
FÉRIA AUTOMNALE

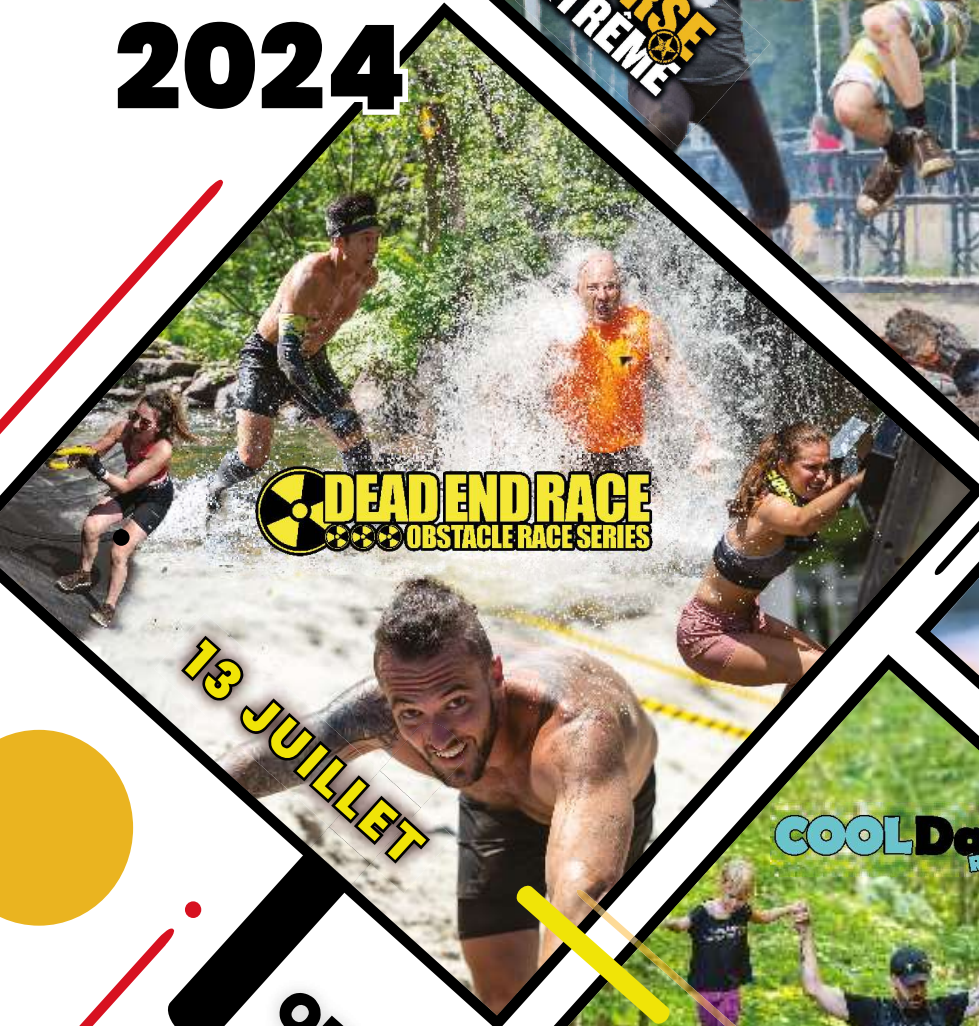
Pas besoin de choisir vos événements ou les dates tout de suite... prenez votre temps pour planifier votre saison au fur et à mesure! www.45degres-nord.com/passe-de-saison

NOS COURSES 2024



COURSE EXTREME

7 SEPTEMBRE



DEAD END RACE
OBSTACLE RACE SERIES

13 JUILLET



SUPERDAD
LA COURSE

3 AOÛT



COOL DAD RACE

6 JUILLET



AVENGERS
LA COURSE

27 JUILLET

OFFRE SPÉCIAL 10% DE RABAIS: GUIDEMAI

<https://www.45degres-nord.com/calendrier>

50, RUE DU LIEUTENANT INGALL, SAINT-CALIXTE (QUÉBEC), J0K 1Z0

45 DEGRÉS NORD
Site événementiel



LIEU

Situé en pleine nature, au cœur de Lanaudière, **le 45 Degrés Nord** vous invite à venir vivre un moment unique et mémorable.

C'est l'emplacement idéal pour la tenue de vos événements scolaires, corporatifs, sportifs ou familiaux, l'organisation de festivals ou de spectacles, ainsi que tous autres projets d'envergure.

Que vous recherchiez un espace boisé ou un grand espace ouvert, nous avons ce qu'il vous faut. Nos infrastructures d'envergure dont plusieurs pavillons, une tente structurale, une scène permanente, une grande terrasse, des pergolas, un restaurant, une station BBQ Grill feront de votre événement une réussite.

Pour en savoir plus, visitez notre [site web](#).



50, RUE DU BELLEVANTIN CALL SAINT-FALGOUTE (QUÉBEC) J0K1Z0

45 DEGRÉS NORD



PROCHAINES COURSES EXTRÊMES

11 MAI & 7 SEPTEMBRE

INSCRIVEZ-VOUS !