

— GUIDE DU COUREUR —

POLAR BEAR

ULTRA 12H

6,3KM - 75,6KM

GUIDE DU COUREUR



Bienvenue à la 3^e édition du Polar Bear Ultra 12H 🐻❄️

Si tu tiens ce guide entre tes mains, c'est que tu fais maintenant partie de cette aventure hivernale unique, où le défi va bien au-delà des kilomètres parcourus.

Le Polar Bear, c'est avant tout une épreuve de résilience, de dépassement de soi et de solidarité. Courir en hiver demande du courage, de l'adaptation et une grande écoute de son corps — mais c'est aussi ce qui rend cette expérience si marquante. Ici, peu importe le nombre de boucles complétées, chaque départ est une victoire.

Au fil des éditions, cette course est devenue une véritable communauté. Une famille de coureurs, de bénévoles et de partenaires qui partagent la même passion pour l'ultra et les défis hors normes. Merci de faire confiance à notre organisation et de contribuer, par votre présence, à l'ambiance unique du Polar Bear. Nous vous souhaitons une course sécuritaire, mémorable et remplie de moments forts.

Prenez soin de vous, encouragez-vous entre coureurs... et surtout, profitez pleinement de chaque boucle.

Bonne course et bon Polar Bear! ❄️

Samuel Fournier

Directeur du Circuit Evenmust propulsé par Mallette

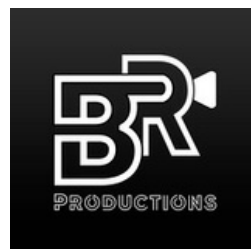


Nos partenaires

Cette édition n'aurait jamais pu avoir lieu sans le précieux soutien de nos partenaires.



EvenMust



CIDRERIE
MILTON
VERGERS FAMILIAUX
D. 1927



Avec le soutien de :

Québec



 **URLS**
Chaudière-Appalaches



MALLETTTE



Lieu de l'événement

48 Chem. du Domaine,
Beaumont, QC G0R 1C0



Stationnement

Le stationnement est très limité compte tenu de l'ampleur de l'événement. Nous vous recommandons donc de venir déposer votre matériel dans un premier temps, puis d'aller vous stationner dans les rues avoisinantes.

Horaire

Samedi 7 février 2026

6h30

6h30 à 7h30

7h30 à 7h45

8h à 9h

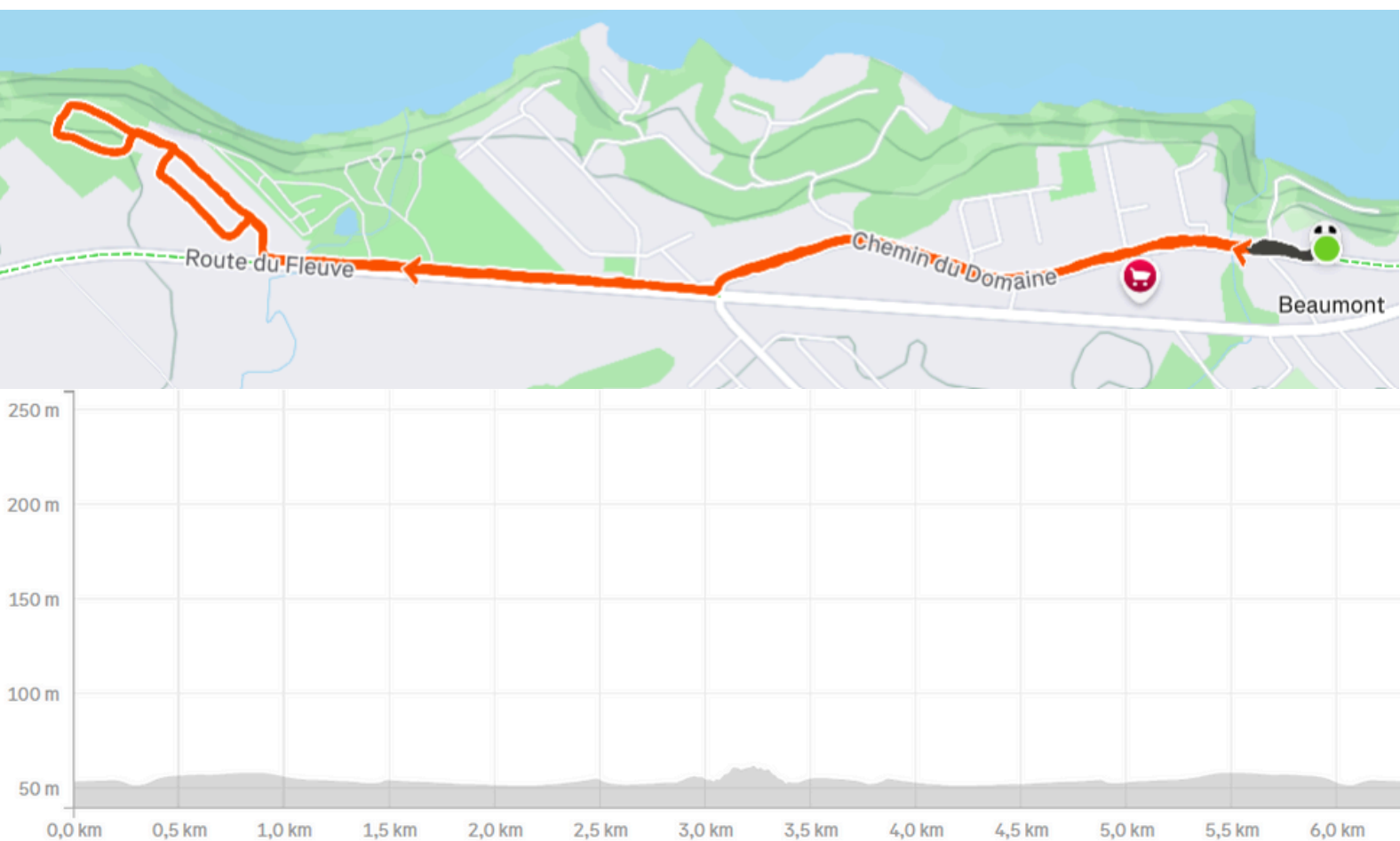
9h à 10h

19h à 20h

20h

- Ouverture de la remise des dossards
- Récupération des dossards
- Réunion d'avant course
- Première boucle
- Deuxième boucle
- Dernière boucle
- Remise des cadeaux et podiums

Parcours



Parcours

- Une boucle de 6,3km avec 33m de dénivelé positif
- Parcours sur l'asphalte avec possibilité de neige, glace ou "SLUSH"
- Le parcours est le même de jour comme de nuit



Équipements

- Les coureurs sont entièrement responsables de leurs ravitaillements (repas, boissons énergétiques, collations, etc)
- Vous devez avoir minimum de 4L d'eau au départ
- La zone de repos est située dans la salle communautaire de Beaumont

Équipement Obligatoire

- Chaise de repos
- Couverture de survie
- Nourriture et boisson d'hydratation (Vous pouvez commander au traiteur)
- Lampe frontale
- Manteau

Équipement supplémentaire conseillé :

- Plusieurs paires de souliers
- Vêtements de rechange
- Nourriture diversifiée
- Gun masseur/rouleau
- Couverture
- Veste de course/ceinture/sac
(peut être très utile si arrive avec moins de 3 minutes restantes)
- Lunette de soleil
- Brosse à dents/dentifrice
- Kit de soins pour les pieds (tape, plasters, etc)

Disponible sur le site :

- Toilettes mixtes
- Traiteur sur place (SEULEMENT EN PRÉCOMMANDE)
- Vous devez être autonome au niveau électrique



Équipe de soutien (Crew)

Chaque coureur pourra être accompagné d'une seule personne qui pourra offrir petits soins, aide et soutien moral à la fin de chaque boucle. (Interdit durant)

Règlements de la Backyard

- Tous les participants doivent compléter les boucles de 6,3km en moins de 60 minutes
 - Chaque participant à droit au maximum à un « crew » .
 - Aucune aide ne peut être apporté au coureur une fois sa boucle commencée
 - Le coureur ne doit en aucune circonstance quitter le parcours lors de sa boucle à l'exception d'aller aux toilettes.
 - Le coureur doit être dans la zone de départ avant le départ de la prochaine boucle.
 - Le coureur doit toujours repartir avec son dossard/bracelet/chevière.
 - Aucune tentative de triche ou de raccourci sur la boucle ne sera toléré.
 - Une fois sa boucle complété le coureur est libre d'aller dans « l'aire de repos » et de bénéficier de l'aide de son « crew »
 - Aucun spectateur ne sera admis dans la zone de repos, mais ils pourront cependant encourager les coureurs sur le parcours ou à l'arrivée
 - Toutes règles non respectées amènera une disqualification du coureur
 - À la fin des 12 heures, le gagnant sera celui qui aura fait le temps cumulatif sur ses 12 boucles le plus rapide.
-

Traiteur sur place

[Cliquez ici pour commander](#)

Heures d'ouvertures

Deux services:

- Dîner: 12h30 à 13h00
- Souper: 17h30 à 18h00



Menu :

<u>Item</u>	<u>Prix</u>
Pâtes sauce à la viande	9,00
Pâtes végé	9,00
Mini Pizza	9,00
Grilled Cheese	4,00
Soupe poulet et nouilles	4,00
Café	2,50
Chocolat Chaud	2,50

Précommandes

ATTENTION: Pour cette édition, nous prendrons seulement les PRÉCOMMANDES, aucune commande sur place ne sera acceptée



Nos Boucles Cadeaux

Concept:

Certaines boucles seront thématiques et vous permettront de faire passer le temps plus rapidement. Notre association avec certains partenaires nous permet de vous donner un petit cadeau à la fin de certaines boucles. Pour faire différent lors de cette édition du POLAR BEAR ULTRA 12H, les boucles cadeaux seront dévoilées progressivement sur nos réseaux sociaux.

Voici en primeur **la première boucle:**

- Boucle déguisée afin de remporter un Must Dollars



BOUTIQUE



PROPULSÉ PAR MALLETTTE

MUST Dollars



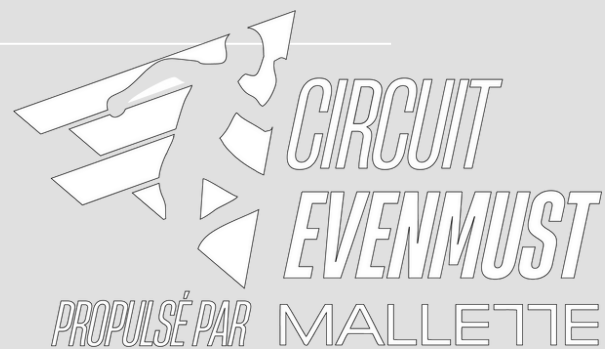
=5,00\$

et autres couleurs

Concept: Vous recevrez des “must dollars” à différents moments lors de votre course. Vous pourrez utiliser ces must dollars pour choisir un cadeau à la boutique du Circuit

GUIDE DU COUREUR 2026

BOUTIQUE





CIRCUIT EVENMUST

PROPULSÉ PAR MALLETTTE

2026



POLAR BEAR ULTRA 12H

BEAUMONT, QC

7 février 2026

12 boucles - Temps cumulatif



EAGLE'S BACKYARD ULTRA

VICTORIAVILLE, QC

22 mai 2026

Backyard illimité - Last man standing

[INSCRIPTION](#)



OWL ULTRA 15H

MONTMAGNY, QC

22 août 2026

15 boucles ou 6 boucles - Dernière boucle

[INSCRIPTION](#)



BEAVER'S ULTRA 24H

ST-GEORGES, QC

7 novembre 2026

24 boucles - Dernière boucle

[INSCRIPTION](#)



GALA FIN DE SAISON

Remise de prix pour les performances tout au long de l'année ainsi que certains prix pour les personnalités s'étant distingués.

Facebook Live

Lundi, 2 février 18h00

Questions, réponses et conseils!

Soyez présents!

