



COURSE : Défi des Cocos 2020

1K/ 2K/ 5K/ 10K/ 15K

Guide du participant

DATE DE L'ÉVÉNEMENT

Samedi le 11 avril 2020

[Page de l'événement](#)

LIEU DE L'ÉVÉNEMENT

Parc du Père-Frédéric, 2655, rue Robitaille, Québec, QC

DISTRIBUTION DES DOSSARDS DE COURSE

Vous pouvez récupérer votre dossard avant la course au Centre communautaire Duberger (2341, rue Rivière Duberger, Québec, QC, G1P 3N6) le **7 et 9 avril de 9h à 16h** et le **8 avril de 9h à 21h**.

Ou le jour de la course, sur le site de départ, **30 minutes avant** votre départ.

Vous pouvez aussi récupérer des dossards pour d'autres coureurs. Le cas échéant, apportez une copie du courriel d'inscription des autres coureurs.

HORAIRE DU JOUR DE LA COURSE

| | |
|--------------|---|
| 7h00 | Ouverture de l'accueil, récupération des dossards |
| 8h30 | Départ du 5 Km |
| 9h15 | Départ du 15 km |
| 9h30 | Départ du 10 km |
| 11h15 | Départ du 2 km |
| 11h45 | Départ du 1 km |

Assurez-vous d'être **présents et prêts**, sur la ligne de départ, au moins 5 minutes avant votre départ, afin de recevoir les consignes et les directives de course.

STATIONNEMENT

Il est strictement interdit de vous stationner sur le parcours.

Liste des stationnements disponibles :

- Stationnement gratuit pour tous les coureurs à l'école secondaire La Camaradière. [Voir la carte](#)
- Rues avoisinantes hors parcours

Vous êtes fortement encouragés à faire du co-voiturage, à utiliser votre vélo, le transport en commun, ou à vous faire reconduire par un proche.

Assurez-vous de prévoir suffisamment de temps (30 minutes à une heure) avant votre départ pour vous stationner, vous déplacer vers la ligne de départ et récupérer votre dossard le cas échéant.

DÉTAILS SUR LES SERVICES OFFERTS

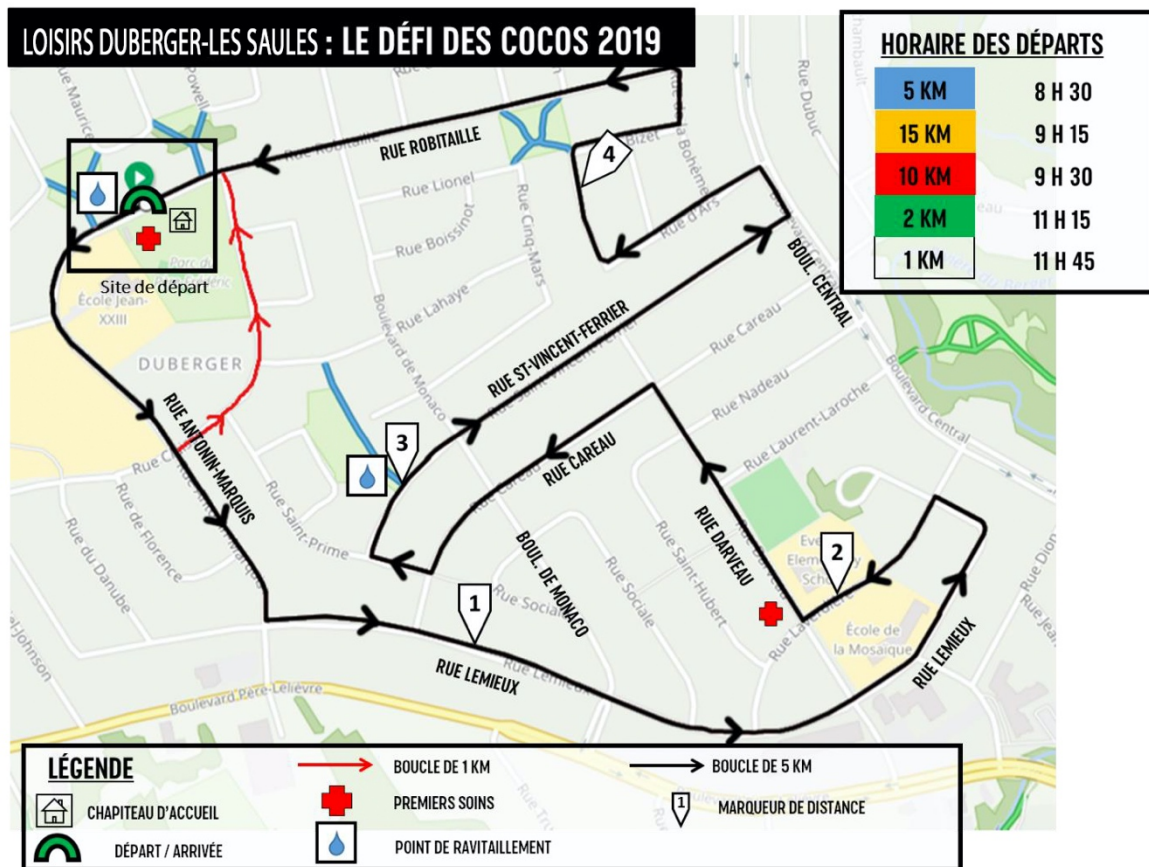
- Chronométrage de toutes les distances (sauf le 1 km) par Sportstats
- Un cadeau-souvenir à tous les participants lors de la récupération du dossard
- Service de premiers soins sur place
- Service de massothérapie gratuit offert
 - Collation d'après course offerte à tous les coureurs au chapiteau d'accueil, gracieuseté du IGA Marché Denis.
- Vestiaire pour petits articles (1 par coureur) disponible sous le chapiteau d'accueil ;
- Seules des toilettes chimiques seront disponibles au site de départ. Merci de prévoir en conséquence.
- Nous décernerons des médailles aux trois meilleurs athlètes masculins et féminins au classement général de chaque distance (2K, 5K, 10K et 15K, sauf le 1KM). **Nous invitons donc les premiers coureurs à rester sur le site après leur arrivée.**

PARCOURS DE LA COURSE

Même si le parcours sera balisé, il est de votre **responsabilité** de prendre connaissance des particularités du parcours de course. Profitez-en lors de la récupération de votre dossard pour valider votre parcours et posez vos questions le cas échéant.

- Parcours du 5 km, [cliquez ici](#)
- Parcours du 1 km, [cliquez ici](#)

Note : le 10K et 15K s'effectuent en parcourant, respectivement, deux ou trois fois la boucle de 5K, tandis que le 2K s'effectuent en parcourant 2 fois la boucle de 1K.



Tous les parcours sont mesurés et sanctionnés. Ils se trouvent dans un quartier résidentiel sur bitume. Peu de dénivelé. Des points de ravitaillement sont prévus (1 sur la boucle et 1 à l'arrivée/à la jonction des tours).

Il est important de savoir qu'à toutes les années, nous faisons la demande auprès de la Ville pour le nettoyage du parcours. Ce nettoyage dépend cependant des conditions météorologiques actuelles et annoncées, et la décision revient à la Ville de sortir ou non l'équipement de nettoyage qui peut facilement être endommagée par la glace. Merci de vous préparer à un terrain avec la petite roche et des flaques d'eau. Cela fait partie du jeu de commencer tôt dans l'année !

SIGNALISATION SUR LE PARCOURS

Tous les parcours seront balisés à l'aide de cônes orange, en plus de la signalisation suivante :



La couleur des marqueurs de distances, en plus des affiches de directions correspondent aux couleurs de dossards : **vert (1K)** et **bleu (5K)**.

RÉGLEMENTS

- Tout participant qui sort du parcours balisé par les cônes sera automatiquement disqualifié. Pour la sécurité des coureurs, il est interdit de couper les intersections en diagonale. Vous devez suivre les indications des bénévoles et de l'organisation.
- Chaque coureur doit impérativement prendre le départ pour lequel il est officiellement enregistré. Puisqu'il s'agit d'un départ de type « gun start », tout départ non-conforme engendrera un temps illogique et s'en suivra une disqualification.
- Pour être admis sur le parcours de course, tous les coureurs doivent porter leur dossard bien visible en tout temps, à l'avant.
- Seuls les coureurs présents dans l'aire de départ, à l'heure prévue du départ, sont autorisés à prendre part à la course. Aucun départ ne sera autorisé pour toute personne ayant manquée son départ.
- Les organisateurs de l'événement se réservent le droit de modifier l'horaire de départ de l'une ou plusieurs des épreuves de l'événement en raison des conditions météorologiques (ex. orage de courte durée).
- Puisque les rues ne sont pas fermées à la circulation, pour une raison de sécurité, les écouteurs sont fortement déconseillés. Pour les utilisateurs d'écouteurs, le volume doit être ajusté afin de permettre d'entendre les avertissements des autres coureurs et des bénévoles.
- Comme il s'agit d'une course conviviale, à saveur familiale, les poussettes sont autorisées sur le parcours. Nous demandons aux chauffeurs de poussettes de se positionner au départ de façon à ne pas gêner les autres coureurs (préférentiellement à l'arrière) et de toujours laisser suffisamment d'espace pour permettre le dépassement sur le parcours.

MÉTÉO

Nous vous invitons à surveiller le site d'[Environnement Canada](#) pour être bien informé des prévisions météo et être habillé adéquatement. La course a lieu beau temps, mauvais temps !

REMBOURSEMENTS

Toutes les ventes d'inscription sont finales. Aucun remboursement ne sera effectué en raison de maladie ou de blessure ou si le participant oublie de se présenter à l'événement. Toutes les inscriptions sont non transférables. Seulement un cas de force majeure qui pourrait avoir une incidence considérable sur la sécurité des participants pourrait justifier l'annulation de l'événement. Dans ces cas, aucun remboursement ne sera effectué.

BÉNÉVOLES

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour assurer le bon fonctionnement de nos événements ! Sans leur présence, il serait impossible d'organiser de tels rassemblements sportifs ! Passez le mot ! Pour les inscriptions de bénévoles : info@loisirsdubergerlessaules.com

DES QUESTIONS ?

Vous pouvez communiquer avec nous à info@loisirsdubergerlessaules.com ou en téléphonant au service à la clientèle au 418-682-2429.

Merci à nos partenaires :



Sonia Pelletier Massothérapeute



**ON SE REJOINT À LA LIGNE DE
DÉPART !**