

Dernière mise à jour : 10 septembre 2024

28 sept. 2024

---

# COURSE MARCHE RELAIS ARGENTEUIL

Livret de participation - course

---

12e édition

Il s'agit d'une course à relais au profit de la Fondation Espoir Jeunesse Argenteuil qui vient en aide aux jeunes ayant une problématique de santé mentale. Le parcours de 100 km est divisé en 17 sections que vous partagerez entre les coureurs de votre équipe ou que vous courrez seul si vous osez relever ce défi.



L'emploi du genre masculin a pour but d'alléger le texte en d'en faciliter la lecture

#### Petit lexique

CMRA : Course Marche Relais Argenteuil

FEJA : Fondation Espoir Jeunesse Argenteuil

PC : Point de contrôle

## Table des matières

A. Catégories.....	4
Performance.....	4
Récréative.....	4
Course de la relève.....	4
Marche Relais Argenteuil.....	4
B. Parcours 100 km – coureurs.....	5
C. Point de contrôle.....	10
D. Temps de course.....	11
E. Vagues de départ.....	11
F. Stratégies d'équipe.....	12
G. Position des coureurs.....	12
H. Récupération des dossards et des troussees d'équipe.....	13
I. Horaire de la journée.....	14
J. Équipement.....	15
K. Habillement.....	15
L. Nourriture et hydratation.....	15
M. Toilettes.....	16
N. Sécurité des participants.....	17
O. Urgence.....	17
P. Inscription.....	17
Q. Boite à suggestions.....	17

## A. Catégories

### Performance

Masculine	Féminine	Mixte
<ul style="list-style-type: none"> <li>» De 2 à 6 coureurs</li> <li>» Une personne accompagnatrice à vélo</li> <li>» Donne droit à une médaille de participation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» De 2 à 6 coureuses</li> <li>» Une personne accompagnatrice à vélo</li> <li>» Donne droit à une médaille de participation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Minimum 2 femmes et 2 hommes<sup>1</sup></li> <li>» Une personne accompagnatrice à vélo</li> <li>» Donne droit à une médaille de participation</li> </ul>

⚠ Stratégies d'équipe ⇒ les coureurs de cette catégorie doivent suivre un ordre de course prédéterminé selon leur rang dans l'équipe, voir le point H plus bas

### Récréative

P'tit extra	Ultramarathon	Virtuelle
<ul style="list-style-type: none"> <li>» 2 à 20 coureurs</li> <li>» Une personne accompagnatrice à vélo</li> <li>» Possibilité de faire le parcours en partie ou en totalité</li> <li>» Pas d'obligation à suivre les stratégies d'équipe</li> <li>» Donne droit à une médaille de participation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Un seul coureur</li> <li>» Une personne accompagnatrice en vélo (facultatif)</li> <li>» Avoir une poussette (fortement suggéré)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Groupes de personnes désirant former une équipe, mais ne pouvant pas participer physiquement à la course. Les participants peuvent courir où ils veulent la journée de la CMRA, pourvu que ce soit sur la planète Terre.</li> <li>» Éligibilité pour la reconnaissance de la personne et/ou l'équipe qui aura ramassé le plus d'argent</li> </ul>

### Course de la relève

- » Course d'environ 1 km pour les jeunes<sup>2</sup>.
- » Inscription en ligne (5\$) ou sur place (8\$).
- » Départ à 16h.

### Marche Relais Argenteuil

- » Voir le livret de participation à la marche

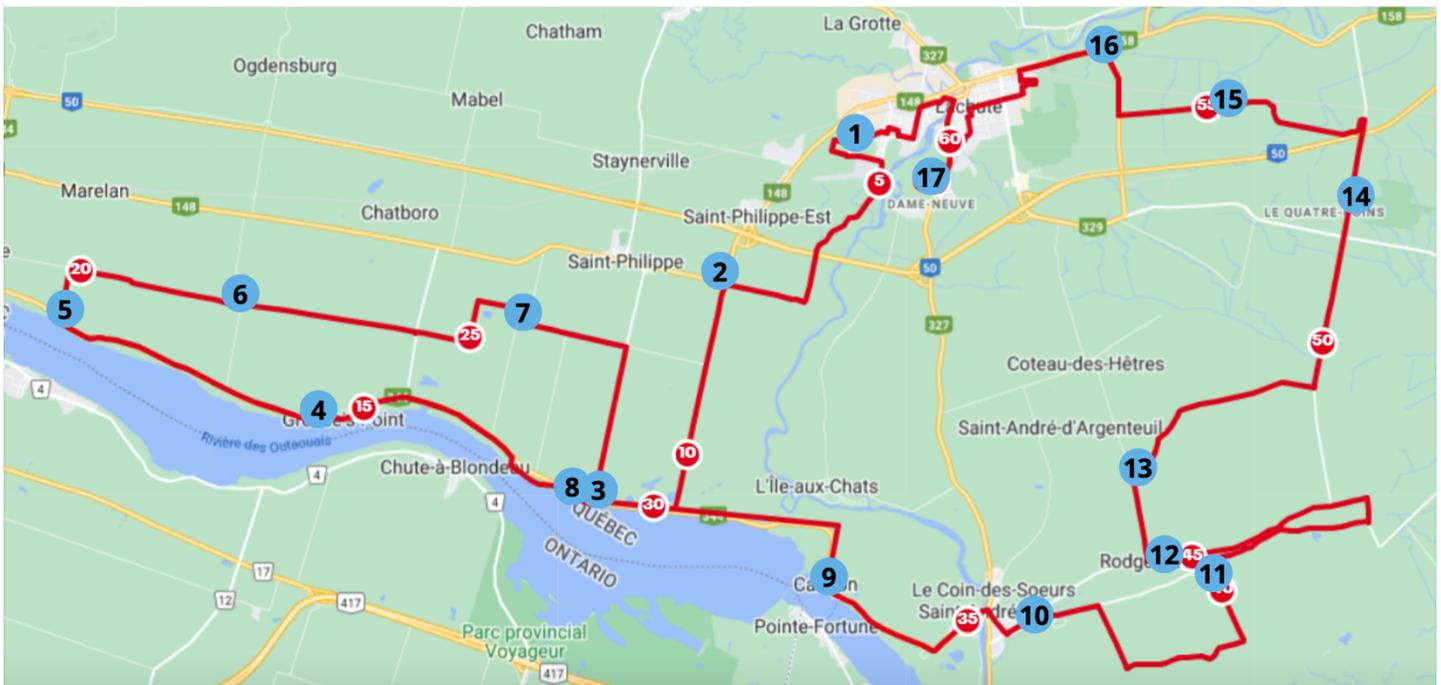
<sup>1</sup> S'il y a une seule femme d'inscrite dans l'équipe, l'équipe sera considérée comme masculine

<sup>2</sup> Les jeunes enfants doivent être accompagnés d'un adulte. La CMRA fait confiance au bon jugement des parents pour déterminer si leur enfant a besoin d'accompagnement ou non.

## B. Parcours 100 km – coureurs

- » 17 étapes de 5 à 7 km et 16 PC où il y aura changement de coureurs et passation du témoin.
- » Des flèches et des affiches marqueront votre parcours pour vous orienter ou vous repérer. Toutefois, il est de votre responsabilité de connaître et suivre le trajet.
- » Deux cartes du parcours seront dans la trousse d'équipe : une pour le véhicule et une pour l'accompagnateur à vélo.
- » Le comité organisateur de la CMRA se réserve le droit de modifier le parcours à la dernière minute selon les conditions climatiques, routières ou des raisons logistiques.

## INSTALLATIONS PC COURSE



Vous pouvez également retrouver la carte du parcours en ligne, voici le lien pour y accéder :

[https://www.mapmyrun.com/routes/view/6214752091/?fbclid=IwY2xjawFN07RleHRuA2FlbQlIxMAABHXtDBYPkIDfVR5c7-qlAhaVMAdAiOcp\\_wOvRak4iBU-sq99ROKb8Zfu3ug\\_aem\\_4wQQ2FI-1kZQaWMZlqJ2qw](https://www.mapmyrun.com/routes/view/6214752091/?fbclid=IwY2xjawFN07RleHRuA2FlbQlIxMAABHXtDBYPkIDfVR5c7-qlAhaVMAdAiOcp_wOvRak4iBU-sq99ROKb8Zfu3ug_aem_4wQQ2FI-1kZQaWMZlqJ2qw)

\*Cette année, il n'a pas de détour frappant à faire comme les années passées. S'il a quoi que se soit, l'information vous sera transmises la journée même de l'événement.

# DESCRIPTION DU PARCOURS COURSE RELAIS ARGENTEUIL 100KM

<p><b>ÉTAPE 1</b> ( 5.93KM) <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 1 : PARC BERNARD GUAY ( 140 RUE DU GRENOBLE, LACHUTE, J8H 0L3)</b></p>	<p><b>COUREUR</b> DÉPART AU DÉBARCADÈRE D' AUTOBUS DE LA POLYVALENTE LAVIGNE. DIRECTION PISTE CYCLABLE À L' ARRIÈRE DE LA POLYVALENTE LAVIGNE, PRÈS DU TERRAIN SYNTHÉTIQUE. SUIVRE LA PISTE CYCLABLE, À GAUCHE SUR AVENUE D' ARGENTEUIL, À GAUCHE SUR MILWAY, SUIVRE LA PISTE CYCLABLE, À GAUCHE SUR JAMES, POURSUIVRE SUR LA RUE CHARLES, À GAUCHE SUR AVENUE HAMFORD, À DROITE SUR PAUL ÉMILE BARBEAU, À DROITE SUR DE L' ÉGLISE, À GAUCHE SUR AYERS, CONTINUEZ JUSQU' AU BOUL DE L' AÉROPARC, TOURNEZ À GAUCHE POUR REJOINDRE LA PISTE CYCLABLE, PRENDRE LE BOUL. RICHELIEU À DROITE, CONTINUEZ POUR REJOINDRE LE SENTIER DE LA PISTE CYCLABLE JUSQU' À L' INTERSECTION DE LEFEBVRE S. À DROITE, PRENDRE LA TRAVERSE DE PIÉTONS.</p> <p><b>VÉHICULE</b> À DROITE SUR AVENUE ARGENTEUIL, À GAUCHE SUR MILWAY, À GAUCHE SUR JAMES, POURSUIVRE SUR LA RUE CHARLES, À GAUCHE SUR AVENUE HAMFORD, À DROITE SUR PAUL ÉMILE BARBEAU, À DROITE SUR DE L' ÉGLISE, À GAUCHE SUR AYERS, À DROITE SUR BOUL. DE L' AÉROPARC, POURSUIVRE JUSQU' À L' INTERSECTION DE LA PRINCIPALE, À GAUCHE AUX LUMIÈRES, À GAUCHE À L' INTERSECTION DE LEFEBVRE S. CONTINUER JUSQU' AU PARC SITUÉ À DROITE, STATIONNER DANS LE DEMI CERCLE.</p> <p><b>** STATIONNER DANS LE DEMI CERCLE.</b></p>
<p><b>ÉTAPE 2</b> ( 6.58 KM) <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 2 : INTERSECTION MONTÉE ROBERT ET CHEMIN DE LA RIVIÈRE DU NORD.</b></p>	<p><b>COUREUR</b> POURSUIVRE DANS LE SENTIER POUR REJOINDRE GRENOBLE, À DROITE SUR GRENOBLE, CONTINUEZ SUR GRENOBLE JUSQU' À L' INTERSECTION DU BOUL. BRADFORD, SUIVRE LA PISTE CYCLABLE, À DROITE SUR BOUL DE L' AÉROPARC, CONTINUEZ, BOUL DE L' AÉROPARC DEVIENT CHEM. DE LA RIVIÈRE DU NORD, AU BOUT DU CHEM. DE LA RIVIÈRE DU NORD, PRENDRE À GAUCHE SUR MNT ROBERT.</p> <p><b>VÉHICULE</b> REVENIR SUR LEFEBVRE S À DROITE, CONTINUEZ JUSQU' À L' INTERSECTION DU BOUL BRADFORD, À DROITE SUR BOUL DE L' AÉROPARC, CONTINUEZ, BOUL DE L' AÉROPARC DEVIENT CHEM. DE LA RIVIÈRE DU NORD, AU BOUT DU CHEM. DE LA RIVIÈRE DU NORD, PRENDRE À GAUCHE SUR MNT ROBERT.</p> <p><b>** STATIONNER SUR LA MONTÉE ROBERT À DROITE, APRÈS LE PC</b></p>
<p><b>ÉTAPE 3</b> ( 6.14 KM) <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 3 : PISTE CYCLABLE ( ROUTE VERTE / VÉLOROUTE ARGENTEUIL)</b></p>	<p><b>COUREUR</b> POURSUIVRE SUR LA MONTÉE ROBERT, À DROITE POUR REJOINDRE LA PISTE CYCLABLE, POURSUIVRE SUR LA PISTE CYCLABLE JUSQU' AU PC.</p> <p><b>VÉHICULE</b> POURSUIVRE SUR LA MONTÉE ROBERT, À DROITE POUR REJOINDRE LA RTE DES OUTAOUAIS, À DROITE, POUR LE STATIONNEMENT.</p> <p><b>** STATIONNER À L' ENDROIT RÉSERVÉ</b></p>
<p><b>ÉTAPE 4</b> ( 6.13 KM) <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 4 : INTERSECTION RUE BERTRAND ET ROUTE DE L' OUTAOUAIS</b></p>	<p><b>COUREUR</b> POURSUIVRE SUR LA PISTE CYCLABLE, TRAVERSER LA RTE DES OUTAOUAIS POUR CONTINUER SUR LA PISTE CYCLABLE PRÈS DU BELVÉDÈRE DE LA CENTRALE DE CARILLON, CONTINUEZ, PASSEZ LA MARINA DU CAMPING CHATHAM, APRÈS LA COURBE, PRENDRE À DROITE, TOURNER À DROITE, POURSUIVRE, PASSEZ L' ACCUEIL DU CAMPING CHATHAM, CONTINUEZ JUSQU' AU BOUT DU CAMPING, PRENDRE À GAUCHE SUR LA RTE DES OUTAOUAIS, CONTINUEZ JUSQU' AU COIN DE LA RUE BERTRAND.</p> <p><b>VÉHICULE</b> CONTINUEZ SUR LA RTE DES OUTAOUAIS, PENDANT 6KM, RUE BERTRAND À GAUCHE.</p>

	<b>** STATIONNER SUR LA RUE BERTRAND</b>
<b>ÉTAPE 5</b> <b>( 5.78 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 5 : INTERSECTION</b> <b>RUE DES ARPENTS VERTS</b> <b>ET ROUTE DE</b> <b>L'OUTAOUAIS</b>	<u>COUREUR &amp; VÉHICULE</u> POURSUIVRE SUR LA RTE DE L'OUTAOUAIS JUSQU'À ARPENTS VERTS À DROITE. <b>** STATIONNER SUR LA RUE ARPENTS VERTS À GAUCHE APRÈS LE PC</b>
<b>ÉTAPE 6</b> <b>( 4.51 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 6 : INTERSECTION</b> <b>CHEMIN DE LA 2E</b> <b>CONCESSION ET MONTÉE</b> <b>STONEFIELD</b>	<u>COUREUR &amp; VÉHICULE</u> POURSUIVRE SUR ARPENTS VERTS, JUSQU'AU BOUT DE LA RUE. PRENDRE À DROITE SUR CHEM. DE LA 2E CONCESSION. CONTINUEZ SUR CHEM. DE LA 2E CONCESSION JUSQU'À L'INTERSECTION DE LA MONTÉE STONEFIELD. <b>** STATIONNER SUR LE CÔTÉ GAUCHE DU CHEMIN DE LA 2<sup>E</sup> CONCESSION</b>
<b>ÉTAPE 7</b> <b>( 6.13 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 7 : INTERSECTION</b> <b>CHEMIN DE LA 2E</b> <b>CONCESSION ET MONTÉE</b> <b>CUSHING</b>	<u>COUREUR &amp; VÉHICULE</u> POURSUIVRE SUR LE CHEM. DE LA 2E CONCESSION, JUSQU'À LA COURBE MONTÉE CUSHING <b>** STATIONNER SUR LE CÔTÉ GAUCHE DU CHEMIN DE LA 2<sup>E</sup> CONCESSION AVANT LA COURBE</b>
<b>ÉTAPE 8</b> <b>( 5.6 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 8 : PISTE CYCLABLE</b> <b>( ROUTE VERTE /</b> <b>VÉLOROUTE ARGENTEUIL )</b>	<u>COUREUR &amp; VÉHICULE</u> POURSUIVRE SUR CHEM. DE LA 2E CONCESSION, À DROITE SUR MONTÉE ST-PHILIPPE JUSQU'À L'INTERSECTION DE LA PISTE CYCLABLE À GAUCHE. <b>** STATIONNER À L'ENDROIT RÉSERVÉ</b>
<b>ÉTAPE 9</b> <b>( 6.05 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b>	<u>COUREUR</u> POURSUIVRE SUR LA PISTE CYCLABLE PENDANT 4.84 KM, À DROITE POUR SORTIR DE LA PISTE CYCLABLE POUR REJOINDRE LA RUE DU PARC. CONTINUEZ JUSQU'AU BOUT DE LA RUE DU PARC. <u>VÉHICULE</u> PRENDRE LA RTE DES OUTAOUAIS À GAUCHE. CONTINUEZ JUSQU'À LA RUE DU PARC À GAUCHE APRÈS LA COURBE PRÈS DU BARRAGE DE CARILLON.

<p><b>PC 9 : INTERSECTION RUE DU PARC CET ROUTE DU LONG-SAUT</b></p>	<p><b>** STATIONNER SUR LE CÔTÉ DROIT DE LA RUE PARC</b></p>
<p><b>ÉTAPE 10</b> <b>( 5.25 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 10 : JONCTION DE LA RUE WALES AU CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE S</b></p>	<p><b>COUREUR &amp; VÉHICULE</b> À GAUCHE SUR LA RTE DU LONG SAULT. CONTINUEZ PENDANT 3.91KM. PRÈS DE L'ÉGLISE SAINT-ANDRÉ, TOURNEZ À DROITE SUR LA RUE LEGAULT, POUR REJOINDRE LA PISTE CYCLABLE. AU BOUT DE LA RUE LEGAULT, TOURNEZ À GAUCHE SUR WALES. POURSUIVRE JUSQU'À LA JONCTION DU CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE S. <b>** STATIONNER VOITURE À ATKORE ( RUE WALES JOV 1X0)</b></p>
<p><b>ÉTAPE 11</b> <b>( 6.69 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 11 : INTERSECTION CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE S ET CHEMIN DE LA CÔTE DU MIDI</b></p>	<p><b>COUREUR &amp; VÉHICULE</b> POURSUIVRE SUR CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE S. À L'INTERSECTION DU CHEMIN DE LA CÔTE DU MIDI TOURNEZ À DROITE. CONTINUEZ SUR LE CHEM. DE LA CÔTE DU MIDI. À LA 1ÈRE FOURCHE, À GAUCHE POUR POURSUIVRE SUR LE CHEM. DE LA CÔTE DU MIDI. À LA 2E FOURCHE, TOURNEZ À GAUCHE. POURSUIVRE JUSQU'À L'INTERSECTION DU CHEM. DE LA RIVIÈRE ROUGE S. <b>** STATIONNER À GAUCHE SUR LE CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE S</b></p>
<p><b>ÉTAPE 12</b> <b>( 5.37 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 12 : EXCAVATION ANDRÉ ET M. LEMAY ENR. ( 2545 CHEM. DE LA RVIÈRE ROUGE N. SAINT-ANDRÉ D'ARGENTEUIL, JOV 1X0)</b></p>	<p><b>COUREUR &amp; VÉHICULE</b> TOURNEZ À DROITE SUR CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE S. POURSUIVRE JUSQU'À L'INTERSECTION DE LA MONTÉE DU CNR. À DROITE SUR LA MONTÉE DU CNR. À GAUCHE SUR LE CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE N. <b>** STATIONNER À GAUCHE SUR LE CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE N</b></p>
<p><b>ÉTAPE 13</b> <b>( 4.92 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 13 : INTERSECTION CHEMIN RODGER ET CHEMIN BROWNS GORE</b></p>	<p><b>COUREUR &amp; VÉHICULE</b> CONTINUEZ SUR LE CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE N. À DROITE SUR CHEMIN RODGER. POURSUIVRE SUR CHEMIN RODGER JUSQU'À L'INTERSECTION DU CHEMIN BROWNS GORE. <b>** STATIONNER À GAUCHE SUR LE CHEMIN RODGER</b></p>

<p><b>ÉTAPE 14</b> <b>( 5.91 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 14 : USINE CHEMIN</b> <b>DES SOURCES</b> <b>( ANCIENNEMENT</b> <b>AURORA )</b></p>	<p><u>COUREUR &amp; VÉHICULE</u> À DROITE SUR CHEMIN BROWNS GORE. CONTINUEZ SUR LE CHEMIN BROWNS GORE JUSQU'À L'INTERSECTION DU CHEMIN DES SOURCES TOURNEZ À GAUCHE. POURSUIVRE SUR LE CHEMIN DES SOURCES. <b>** STATIONNER DANS LE STATIONNEMENT DE L'USINE</b></p>
<p><b>ÉTAPE 15</b> <b>( 5.02 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 15 : PRÈS DU 2401</b> <b>CHEMIN VIDE SAC J8H</b> <b>205</b></p>	<p><u>COUREUR &amp; VÉHICULE</u> CONTINUEZ SUR LE CHEMIN DES SOURCES. TRAVERSE LE CHEMIN CHARLES-LÉONARD. QUELQUES MÈTRES PASSÉS LE VIADUC. À GAUCHE SUR CHEMIN VIDE SAC. POURSUIVRE SUR LE CHEMIN VIDE SAC. <b>** STATIONNER À GAUCHE SUR LE CHEMIN VIDE SAC</b></p>
<p><b>ÉTAPE 16</b> <b>( 5.53 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 16 : CARROSSIER</b> <b>PROCOLOR LACHUTE</b> <b>( 1070 RUE PRINCIPALE,</b> <b>LACHUTE, J8H 3W7 )</b></p>	<p><u>COUREUR &amp; VÉHICULE</u> CONTINUEZ SUR LE CHEMIN VIDE SAC, JUSQU'AU BOUT. TOURNEZ À DROITE SUR LE CHEMIN FÉLIX TOUCHETTE. POURSUIVRE JUSQU'À L'INTERSECTION DE LA RUE PRINCIPALE, LE POINT DE CONTRÔLE SE SITUE SUR LA GAUCHE. <b>** STATIONNER DANS LE STATIONNEMENT DE L'ENTREPRISE</b></p>
<p><b>ÉTAPE 17</b> <b>( 5.79 KM )</b> <b>DÉNIVELÉ : KM</b> <b>PC 17 : DÉBARCADÈRE DE</b> <b>LA POLYVALENTE</b> <b>LAVIGNE. ( 452 AV.</b> <b>ARGENTEUIL, LACHUTE,</b> <b>J8H 1W9 )</b></p>	<p><u>COUREUR &amp; VÉHICULE</u> CONTINUEZ SUR LA RUE PRINCIPALE. TOURNEZ À GAUCHE À L'INTERSECTION DE LA RUE CARRIÈRE ET DE LA RUE PRINCIPALE. SUIVRE LA PISTE CYCLABLE. PRENEZ LA RUE ROBERT À GAUCHE. CONTINUEZ SUR CE CHEMIN JUSQU'À L'INTERSECTION DE LA PISTE CYCLABLE. CONTINUEZ SUR LA PISTE CYCLABLE. PRENEZ LE SENTIER DE LA PISTE CYCLABLE POUR REJOINDRE LA RUE BÉDARD. CONTINUEZ SUR LA RUE BÉDARD, JUSQU'À L'INTERSECTION DE LA RUE MARY. TOURNEZ À GAUCHE SUR LA RUE MARY, POURSUIVRE SUR LA PISTE CYCLABLE. À DROITE SUR CATHERINE, ET IMMÉDIATEMENT À GAUCHE SUR DANIEL. TRAVERSEZ LA BOUL TESSIER POUR RESTER SUR LA PISTE CYCLABLE. POURSUIVRE SUR LA RUE DANIEL. AU BOUT DE LA RUE DANIEL, TOURNEZ À DROITE POUR REJOINDRE LA RUE KENNY. À L'INTERSECTION DE L'AVENUE ARGENTEUIL, TRAVERSEZ À GAUCHE POUR RESTER SUR LA PISTE CYCLABLE. POURSUIVEZ JUSQU'À L'ARRIVÉE À DROITE.</p>
<p><b>TOTAL : 97.33 KM</b></p>	

\*Dénivelé à venir.

## C. Point de contrôle

- » Ils sont identifiés par une oriflamme (bannière verticale) portant le logo de la CMRA.
- » Le coureur doit poinçonner le témoin au PC, puis le passer au coureur suivant.
- » Des bénévoles sont identifiés par une veste orange pour superviser la passation du témoin et le changement de coureur pour les équipes « Performance ».
- » Pour la catégorie « Récréative », il n'est pas nécessaire de poinçonner le témoin à chacun des PC.

PC	HEURES (OUVERTURE – FERMETURE)	ENDROITS	DISTANCES
1	7H15 – 10H00	<u>PARC BERNARD GUAY (140 RUE DU GRENOBLE, LACHUTE, J8H 0L3)</u>	5,93KM
2	7H40 – 10H40	<u>INTERSECTION MONTÉE ROBERT ET CHEMIN DE LA RIVIÈRE DU NORD</u>	6,58KM
3	8H05 – 10H45	<u>PISTE CYCLABLE (ROUTE VERTE/ VÉLOROUTE ARGENTEUIL)</u>	6,14KM
4	8H35 – 11H25	<u>INTERSECTION RUE BERTRAND ET ROUTE DE L'OUTAOUAIS</u>	6,13KM
5	9H10 – 11H50	<u>INTERSECTION RUE DES ARPENTS VERTS ET ROUTE DE L'OUTAOUAIS</u>	5,78KM
6	9H45 – 12H25	<u>INTERSECTION CHEMIN DE LA 2E CONCESSION ET MONTÉE STONEFIELD</u>	4,51KM
7	10H15 – 12H50	<u>INTERSECTION CHEMIN DE LA 2E CONCESSION ET MONTÉE CUSHING</u>	6,13KM
8	11H00 – 13H35	<u>PISTE CYCLABLE (ROUTE VERTE/ VÉLOROUTE ARGENTEUIL)</u>	5,6KM
9	11H30 – 14H10	<u>INTERSECTION RUE DU PARC CET ROUTE DU LONG-SAUT</u>	6,05KM
10	12H05 – 14H45	<u>INTERSECTION DE LA RUE WALES AU CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE S</u>	5,25KM
11	12H30 – 15H15	<u>INTERSECTION CHEMIN DE LA RIVIÈRE ROUGE S ET CHEMIN DE LA CÔTE DU MIDI</u>	6,69KM
12	13H05 – 15H40	<u>EXCAVATION ANDRÉ ET M. LEMAY ENR. (2545 CHEM. DE LA RIVIÈRE ROUGE N, SAINT-ANDRÉ D'ARGENTEUIL, JOV 1X0)</u>	5,37KM
13	13H35 – 16H10	<u>INTERSECTION CHEMIN RODGER ET CHEMIN BROWNS GORE</u>	4,92KM
14	14H15 – 16H45	<u>USINE CHEMIN DES SOURCES (ANCIENNEMENT AURORA)</u>	5,91KM
15	14H45 – 17H20	<u>UN PEU APRÈS 2401 CHEMIN VIDE SAC, LACHUTE, J8H 2C5</u>	5,02KM
16	15H20 – 18H00	<u>CARROSSIER PROCOLOR LACHUTE (1070 RUE PRINCIPALE, LACHUTE, J8H 3W7)</u>	5,53KM

17	15h45 – 18h35	<u>DÉBARCADÈRE DE LA POLYVALENTE LAVIGNE, ( 452 AV. ARGENTEUIL, LACHUTE, J8H 1W9)</u>	5,79KM
----	---------------	---	--------

\*C'est la première fois que nous faisons ce parcours, les heures d'ouverture et de fermeture des PC sont seulement à titre indicatif. Ces « restrictions » permettent aux équipes d'estimer leurs temps pour arriver au bon moment à l'arrivée. Aucune équipe ne sera pénalisée si elle n'arrive pas aux PC dans les heures souhaitées. Les équipes de bénévoles vont attendre les participants si cela est nécessaire.

## D. Temps de course

- » Le temps de course est compté à partir du départ le matin jusqu'au moment de la remise du témoin à la fin de la course. Tout délai causé par un problème pendant la journée ne sera pas pris en considération.
- » Vous aurez vos résultats dès l'arrivée de l'équipe. Il sera possible de les trouver sur le site web de la Course Marche Relais Argenteuil, l'infolettre ainsi que sur la page Facebook.

## E. Vagues de départ

- » Il est très important de bien évaluer le temps prévu pour compléter la course et de choisir l'heure de départ y correspondant. Les points de contrôle seront ouverts en fonction de ces temps. Voir point C.
- » Choisissez l'heure de départ en fonction du temps prévu par l'équipe pour compléter la course. Calculez le temps prévu pour l'équipe **en tenant compte des vitesses de chacun de vos coureurs et des distances qu'ils parcourront**. Il serait dommage d'arriver au point de contrôle avant ou après les bénévoles.

Heure de départ		Temps prévu pour compléter la course
7h	Persévérante	11 h et plus
8h15	Plaisante	Entre 9 et 10h
9h30	Galopante	Mois de 8h30
16h	Course de la relève	

## F. Stratégies d'équipe

- » Si l'équipe compte 6 coureurs, numérotés de 1 à 6, le coureur 1 court la première étape et se rend au point de contrôle 1; le coureur 2 court la deuxième étape et se rend point de contrôle 2 et ainsi de suite pour les coureurs 3-4-5-6, puis on recommence avec le coureur 1. Assignez un numéro aux coureurs de votre équipe en fonction de la stratégie choisie. Ce qui donne le partage suivant :

Étapes à parcourir selon le nombre de coureurs dans l'équipe

		Coureur					
		1	2	3	4	5	6
Nombre de coureurs/équipe	6	1+7+13	2+8+14	3+9+15	4+10+16	5+11+17	6+12
	5	1+6+11+16	2+7+12+17	3+8+13	4+9+14	5+10+15	
	4	1+5+9+13+17	2+6+10+14	3+7+11+15	4+8+12+16		
	3	1+4+7+10+13+16	2+5+8+11+14+17	3+6+9+12+15			
	2	1+3+5+7+9+11+13+15+17	2+4+6+8+10+12+14+16				

- » Cette stratégie s'applique seulement aux équipes inscrites dans la catégorie « Performance ». Les équipes inscrites dans la catégorie « Récréative » décident de leur stratégie.

## G. Position des coureurs

Règlements s'appliquant à tous les coureurs :

- » En tout temps, courir sur le côté droit de la route.
- » L'accompagnateur à vélo doit être à l'arrière du coureur et doit le suivre sur l'accotement.
- » Les jeunes de moins de 18 ans doivent être suivis à vélo par un adulte;
- » En tout temps, les coureurs, le véhicule et le vélo doivent rester sur le parcours. Aucune absence temporaire d'un des coureurs n'est permise pendant l'événement.
- » Changer de coureur à chaque PC en lui passant le témoin<sup>3</sup>.
- » Suivre la stratégie d'équipe choisie (voir point H) et ne pas interchanger les étapes<sup>3</sup>.
- » Suivre le trajet. En cas d'erreur, le coureur devra revenir sur ses pas en courant pour reprendre le bon chemin. Les raccourcis ne sont pas permis<sup>3</sup>.
- » Suivre les directives données par les bénévoles;
- » Un coureur ne peut pas être remplacé pour sa lenteur. Il peut être remplacé seulement s'il est blessé ou malade<sup>3</sup>.
- » Seul un autre coureur de l'équipe peut remplacer un coureur de la même équipe. Si un coureur doit se faire remplacer pour plus d'une étape, les autres coureurs de l'équipe peuvent se partager les étapes suivantes<sup>3</sup>.
- » Éviter toute jambette qui pourrait nuire à un coureur.

<sup>3</sup> Ne s'applique pas à la catégorie des « P'tits extras »

## H. Récupération des dossards et des troussees d'équipe

- » La récupération des troussees d'équipe se fera le **vendredi 27 septembre 2024**, à **La Shop A78**, de **16h30 à 19h30**. Voici l'adresse pour vous y rendre [408 rue Principale, Lachute](#).
- » Il sera aussi possible de faire des achats pour vos derniers préparatifs sur place.
- » Il sera également possible de récupérer la trousse le matin même de la course sur le site principal de l'événement à partir de 6h.



## I. Horaire de la journée

» Il est suggéré d'arriver avant 7h afin d'encourager les participants à leur départ respectif

Une heure avant votre heure de départ	<b>Arrivée sur le site</b>	
	» Possibilité de récupérer la trousse d'équipe si ce n'est pas déjà fait, incluant : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dossards;</li> <li>○ Témoïn,</li> <li>○ Cartes (2) du parcours;</li> <li>○ Affiche d'identification du véhicule;</li> <li>○ Numéros de téléphone d'urgence.</li> </ul>	
Entre 6h30 et 9h30	Selon votre heure de départ... <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rencontres (3) des capitaines d'équipe pour l'information de dernière minute et répondre aux questions (6h30, 7h45 et 9 h).</li> <li>» Rencontres (3) des capitaines avec leur équipe pour la finalisation de la préparation de la journée et départ du coureur no 2 en direction du PC 1 afin d'être prêt à prendre le relais (6h45, 8h et 9h15).</li> <li>» Mots de bienvenue et départs donnés par le président d'honneur et l'ambassadeur (6h55, 8h10 et 9h25).</li> <li>» Départs (3) des participants (course et marche) (7h, 8h15 et 9h30).</li> </ul>	
16h	» Départ de la Course de la Relève.	
À partir de 16h	» Arrivée des équipes à la Polyvalente Lavigne. » Remise des médailles à l'arrivée. » Photos d'équipe.	
À partir de 17h	» Souper festif	
À partir de 18h	» Remise des rubans et des certificats	
	<b>Rubans</b>	<b>Certificats</b>
	Féminine : 3 premières places	Course de la Relève : tiré au hasard
	Masculine : 3 premières places	Espoir : Dernière place de la catégorie « P'tit Extra »
	Mixte : 3 premières places	Équipe ayant amassé le plus d'argent
	Ultramarathon : 3 premières places	Participant ayant amassé le plus d'argent
	P'tit extra : tiré au hasard	Meilleur déguisement

## J. Équipement

- » Un véhicule et un vélo :
  - L'accompagnateur à vélo suit le coureur. Les coureurs peuvent se relayer sur le vélo ou un ami peut accompagner à vélo;
  - Le véhicule transporte le prochain coureur au PC suivant.
- » Identification du véhicule avec l'affiche fournie dans la trousse du coureur, à installer dans la fenêtre du passager arrière gauche et dans une fenêtre du passager arrière droite.
- » Deux téléphones cellulaires : un pour le véhicule, un pour l'accompagnateur à vélo, dont les numéros correspondent à ceux remis sur le formulaire d'inscription.
- » Une carte du parcours dans le véhicule et une autre, avec l'accompagnateur à vélo.

## K. Habillement

- » Dossard : Obligatoire. Il doit être posé sur le devant du chandail.
- » S'assurer d'avoir des vêtements pour toutes circonstances : pluie, froid, chaleur, vent, etc.
- » Apporter du linge de rechange et une serviette pour la douche en fin de journée ;
- » Crème solaire, lunettes de soleil, casquette, appareil photo, etc. ;
- » Déguisement : vous êtes invités à vous déguiser, à laisser libre cours à votre imagination pour faire de cette journée une partie de plaisir ! (Certificat pour le meilleur déguisement).

## L. Nourriture et hydratation

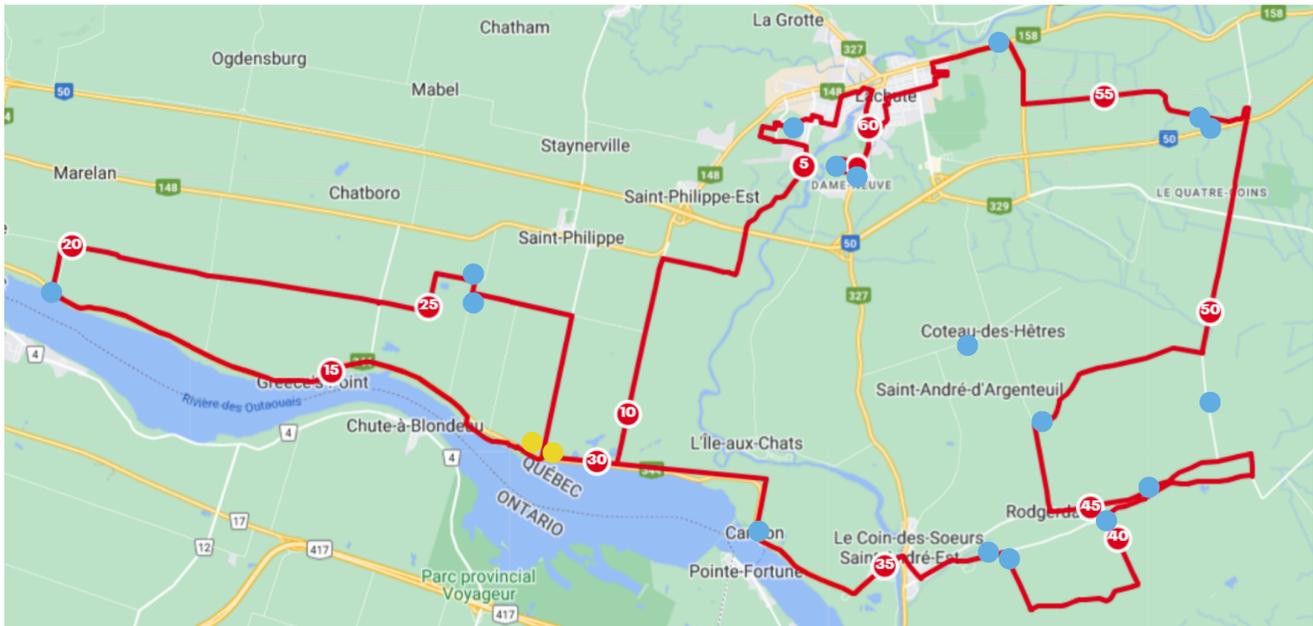
- » Chaque équipe doit être autonome. De l'eau sera offerte à chaque équipe (8L) en début de journée, mais vous devez prévoir nourriture, eau initiale et boissons énergétiques dans le véhicule et sur le vélo tout au long de la journée.
- » Nouveauté! Cette année, au moment de votre inscription, vous avez l'opportunité de vous commander une boîte à lunch de ST Nutrition qui pourra être récupérée le matin même de l'événement.

## M.Toilettes

» Quelques endroits sont accessibles et plusieurs toilettes sèches sont installées sur le parcours pour l'occasion.

### INSTALLATIONS SANITAIRES

- AJOUTÉES
- DÉJÀ PRÉSENTES



## N. Sécurité des participants

Vous êtes le seul responsable de votre sécurité. Nous vous suggérons fortement de :

- » Porter des vêtements voyants ;
- » Toujours courir du côté droit de la route;
- » Vélo accompagnateur doit être derrière le coureur sur l'accotement ;
- » Être prudent aux intersections ;
- » Avoir une trousse de premiers soins.
- » Respecter le Code de la route en tout temps ;
- » Ne pas bloquer ni ralentir la circulation ;
- » Choisir des endroits sécuritaires pour vous stationner ;
- » Ne pas se stationner dans des entrées ou sur des pelouses privées ;
- » Pour la sécurité des participants, les véhiculent sont dans l'interdiction de suivre les coureurs comme le fait l'accompagnateur à vélo.

## O. Urgence

- » Composer le 911.
- » Informer la responsable des participants, Cassandre Bastarache (les numéros de téléphone vous sont remis avec la trousse d'équipe).

## P. Inscription

- » Le capitaine de l'équipe inscrit son équipe en donnant le nom de l'équipe. Environ 24 h plus tard, les membres de l'équipe pourront s'inscrire en recherchant leur nom d'équipe.

[www.inscriptionenligne.ca](http://www.inscriptionenligne.ca)

Date butoir pour l'inscription :

13 septembre 2024, 23h59

## Q. Boite à suggestions

Les commentaires des participants sont indispensables pour améliorer la prochaine version de la Course Marche Relais Argenteuil. Il est possible de nous joindre via notre site web, notre courriel ou par Facebook. Un sondage vous sera envoyé par courriel après la course.

Personne ne vous surveille.

**Le respect des consignes est une question d'honneur!**

Chacun aime bien avoir un résultat représentatif de son effort. Les équipes qui court-circuitent le trajet nuisent à l'esprit de camaraderie sportive.

Les responsables de la course se réservent le droit de disqualifier toute équipe ne respectant pas les règles ou mettant en péril la sécurité.

Garder tous vos déchets, il en va de la réputation de la CMRA!

**Passez une belle journée dans le plaisir et en sécurité!**