

UN ÉVÈNEMENT



GUIDE DE L'ATHLÈTE

HYBRIDE
CHALLENGE

chanv



DÉTAILS DE L'ÉVÉNEMENT

Date: 13 juin

Adresse : Centre sportif Girardin, 805 Rue Marchand, Drummondville, QC J2C 0S7

Les départs des vagues se feront dans l'ordre suivant :

1. Essentiel
2. Sprint
3. HYBRIDE Challenge

HEURE D'ARRIVÉE ET PRÉPARATION

- Arrive 45-60 minutes avant ton heure de départ.
- À ton arrivée : stationnement (gratuit), enregistrement, échauffement.
- L'enregistrement des athlètes se fera à l'intérieur sous la tente Je cours DMV (1^{er} étage)
- Vous devrez signer votre formulaire de résiliation.
- La zone d'activation sera située au niveau de la mezzanine (2^e étage)
- Il est obligatoire de se présenter à la zone d'appel (tente au rez-de-chaussée juste à côté de l'aire de départ) pour son enregistrement et pour recevoir les dernières directives 10 minutes avant votre heure de départ. Il est très important de respecter ce délai de 10 minutes sans quoi vous pourriez être déplacé dans une des vagues suivantes.

VOTRE HEURE DE DÉPART EXACTE

- Ton heure de départ exacte sera envoyée par courriel 2 jours avant la course.
- Aucun changement ne pourra être effectué.
- Sois prêt à partir **dès 8h00**.

HORAIRE DE LA JOURNÉE

- Dès 8h00 Départ des Vagues Essentiel solo et duo
- Dès 10h00 Départ des Vagues Sprint solo et duo
- Dès 12h00 Départ des Vagues HYBRIDE solo et duo

CHARTRE DE CONDUITE DES ATHLÈTES

Compétitionner avec intégrité : Tous les athlètes doivent compléter le parcours dans son entièreté et avec honnêteté. Toute forme de tricherie – comme sauter des tours, des stations ou des répétitions – entraînera une disqualification.

Respecter les officiels et les bénévoles : Traitez le personnel de l'événement, les juges et les bénévoles avec courtoisie et respect. Leur rôle est d'assurer une expérience équitable et sécuritaire pour tous.

Encourager les autres compétiteurs : Faites honneur à l'esprit sportif en soutenant les autres participants. Aucun comportement antisportif, harcèlement ou attitude agressive ne sera toléré.

Prioriser la sécurité : Suivez toutes les consignes de sécurité de l'événement. Ne participez pas si vous êtes blessé ou inapte, et informez le personnel si vous ou quelqu'un d'autre avez besoin d'aide.

INFRASTRUCTURES SUR PLACE

- Accès aux douches, toilettes, casiers et vestiaires.
- Zones pour spectateurs
- Zone d'activation.
- Station d'hydratation sur le parcours de la course

SERVICES DE PREMIERS SOINS

L'équipe d'Ambulance St-Jean sera sur place afin d'assurer votre sécurité.

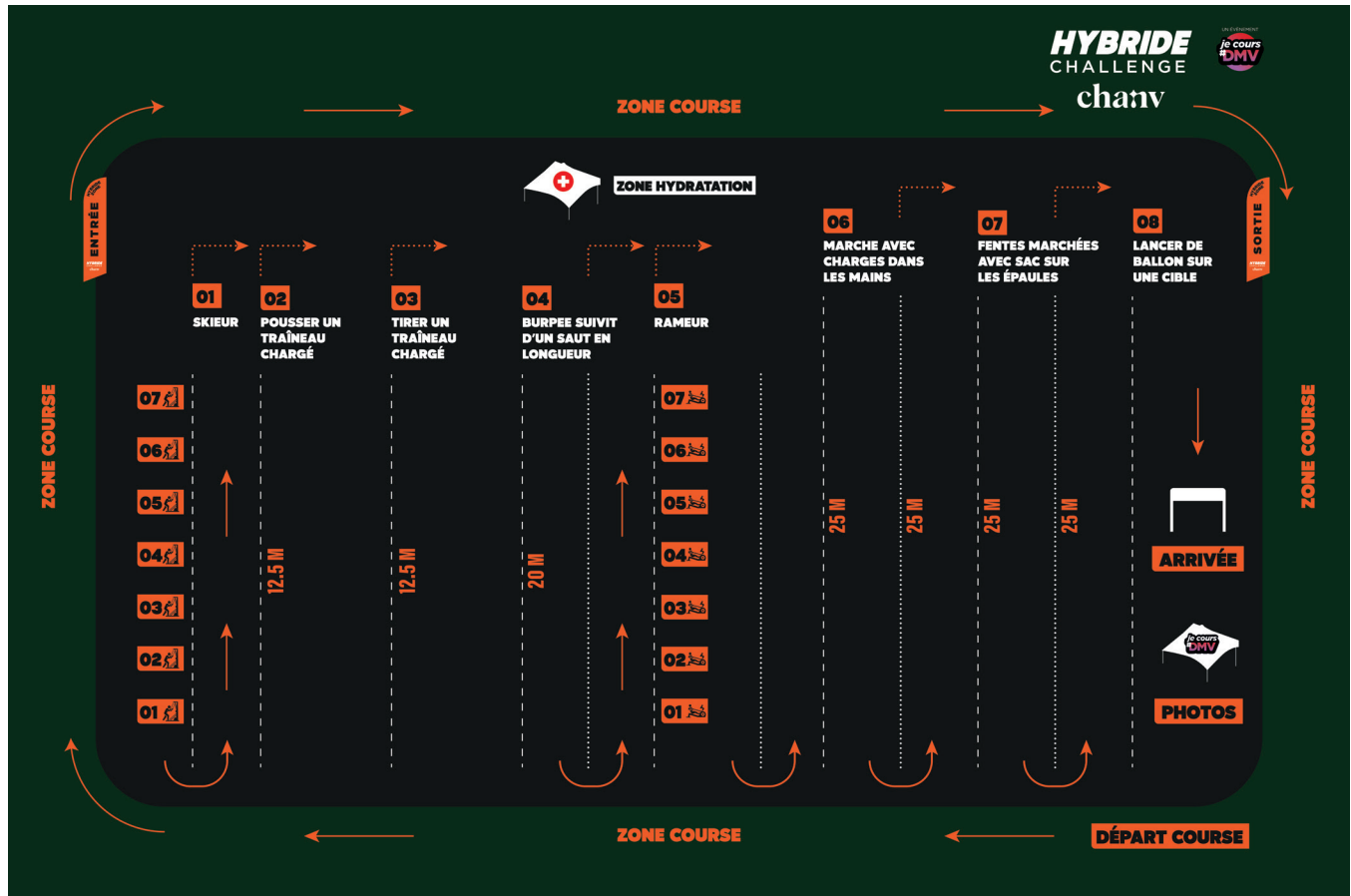
SERVICE DE THÉRAPIE MANUELLE

L'équipe de thérapeutes de Myo Concept sera présente afin de vous offrir différents soins d'avant et d'après course.

DOSSARDS ET PUCES SPORSTATS

Votre dossard ainsi que votre puce vous seront remis lors de votre inscription à la tente Je cours DMV (1^{er} étage) Vous devrez positionner votre puce à **l'endroit indiqué**. Pour les duos une seule puce sera remise

LE PARCOURS ET NOMBRE DE TOURS



Le parcours se déroulera 100% à l'intérieur. Pour les épreuves Hybride Sprint et Hybride essentiel. **Vous devez effectuer 2 tours complet + ½ tour et par la suite entrée dans la zone Hybride.** Pour ce qui est de l'Hybride Challenge. **Vous devez effectuer 4 tours complets + 1/2 tour et par la suite entrée dans la zone Hybride.**

Cette configuration optimisée comprendra toutes les stations situées à l'intérieur du corridor de course, classées de 1 à 8 (de gauche à droite),

HYDRATATION

Il y aura un poste d'hydratation sur le parcours (RYDRATE)



ORIENTATION SUR LE PARCOURS

Des drapeaux très visibles seront positionnés à chacune des stations afin de vous indiquer les entrées.

RÈGLEMENTS CATÉGORIES DUO

- Les partenaires doivent compléter tous les segments de course à pied ensemble et rester à moins de 2 mètres l'un de l'autre, sinon pénalité.
- Lors du départ de course à pied nous demanderons au coureur de garder leur gauche pour les 100 premières mètres pour ne pas nuire aux participants déjà en piste.
- Par la suite les coureurs devront garder leur droite pour la portion course à pied et effectuer les dépassements par la gauche.
- Vous avez la responsabilité de compter vos tours.
- Lors des épreuves, les participants peuvent se partager chaque station comme ils veulent.
- Seul le partenaire en action sur le rameur et le skieur peut ajuster la résistance ainsi que ses sangles.

STANDARDS DES STATIONS VERSUS LES DIFFÉRENTES DIVISIONS

SEGMENTS EXERCICES FONCTIONNELS	HYBRIDE (Course à pied) 8 × 1km			HYBRIDE «Sprint» (Course à pied) 8 × 600 mètres		
	Distance en mètres	Homme	Femme/Mixte	Distance en mètres	Homme	Femme/Mixte
1. Skieur	1000			500		
2. Pousser un traîneau chargé	50	335 lbs	225 lbs	25	335 lbs	225 lbs
3. Tirer un traîneau chargé	50	225 lbs	175 lbs	25	225 lbs	175 lbs
4. Burpee suivit saut en longueur	80			40		
5. Rameur	1000			500		
6. Marche charges dans les mains	200	2 × 53 lbs	2 × 35 lbs	100	2 × 53 lbs	2 × 35 lbs
7. Fentes marché avec sac sur les épaules	100	44 lbs	22 lbs	50	44 lbs	22 lbs
8. Répétitions: Lancer de ballon sur cible	100	14 lbs	9 lbs	50	14 lbs	9 lbs

SEGMENTS EXERCICES FONCTIONNELS	HYBRIDE «Essentiel» (Course à pied) 8 × 600 mètres		
	Distance en mètres	Homme	Femme/Mixte
1. Skieur	500		
2. Pousser un traîneau chargé	25	225 lbs	125 lbs
3. Tirer un traîneau chargé	25	125 lbs	100 lbs
4. Burpee suivit saut en longueur	40		
5. Rameur	500		
6. Marche charges dans les mains	100	2 × 53 lbs	2 × 35 lbs
7. Fentes marché avec sac sur les épaules	50	22 lbs	Poids corps
8. Répétitions: Lancer de ballon sur cible	Remplacé par répétitions de flexions des jambes «squat» avec ballon		
	50	14 lbs	9 lbs

<https://youtu.be/HCXOrFrL1WU>

LES JUGES ET BÉNÉVOLES

- Les juges ainsi que les bénévoles seront là pour vous guider et vous rappeler les standards pour l'exécution des différentes épreuves.
- **En cas d'une mauvaise exécution d'un mouvement, un maximum de deux avertissements vous sera mentionnés. Par la suite une pénalité de 1 minute vous sera attribué. Ce temps sera rajouté à votre chronométrage final.**
- Tout comportement irrespectueux = disqualification immédiate.

LIGNE D'ARRIVÉE

Une fois que tu auras traversé l'arche d'arrivée, tu pourras récupérer ton écusson. Tu recevras un coupon afin de récupérer un breuvage désaltérant 😊.

PHOTO

Il vous sera possible d'immortaliser vos efforts. Dirigez-vous au 1^{er} étage afin de rencontrer notre photographe.

CLASSEMENT ET COUPE CHALLENGE ENTREPRISE PROTEXIO

Nous aurons un classement par épreuve et par catégorie.

Les entreprises inscrites afin de représenter leur entreprise seront incluse dans ce classement. Ce qui signifie qu'une entreprise pourrait être appelée sur le podium de l'une ou l'autre de nos épreuves et que si elle terminait en première position des entreprises inscrites, elle remporterait également la **Coupe Challenge Entreprise Protexio**.

UN CLASSEMENT ET UN PODIUM SERONT REMIS DANS LA CATÉGORIE OUVERTE POUR :

- **Solo** (homme et femme)
- **Duo** (homme, femme et mixte)

ET CE, DANS CHACUNE DE NOS TROIS ÉPREUVES :

- **Essentiel**
- **Sprint**
- **HYBRIDE**

Le podium aura lieu au maximum 30 minutes après l'arrivée des derniers participants de l'épreuve et de la catégorie concernées.

Pour la **Coupe Challenge Entreprise Protexio**, il n'y aura pas de podium et seule l'entreprise gagnante recevra la coupe dans les catégories suivantes:

- **Solo** (homme et femme)
- **Duo** (homme, femme et mixte)

DANS CHACUNE DES TROIS ÉPREUVES :

- **Essentiel**
- **Sprint**
- **HYBRIDE**

LES SPECTATEURS

- L'entrée est gratuite pour les spectateurs. Ils auront accès aux estrades qui sont situées au 1^{er} étage ou à la mezzanine qui est elle située au 2^e étage.
- **Aucun spectateur ne sera autorisé sur le parcours**

MERCI À NOS COMMANDITAIRES

Prenez note que la majorité de nos partenaires seront sur place le jour de la compétition

A black banner with white and orange text and logos. At the top, it says 'PRÉSENTATEUR' in orange and 'chanv' in white. Below that, 'PODIUM' is written in orange. The middle section features three logos: 'ZONE COURSE' (BOUTIQUE SPÉCIALISÉE COURSE À PIED), 'Protexio', and 'DRUMMONDville' (Capitale du développement). Underneath is 'PARTENAIRE' in orange, followed by a row of logos: 'SHOP santé', 'aubier', 'POULET ROUGE', 'CROSSFIT500 DRUMMONDVILLE', 'Rydrate', 'M', 'IGA extra', and 'MARCHÉ DES CÉBÉAUX'.

HYBRIDE CHALLENGE chanv