

La course «Un second souffle»



Présenté par



Jean Coutu

Pro Doc

DIMANCHE 1 OCTOBRE 2017

Info événement

Course Un second Souffle – Samedi 30 septembre et Dimanche 1 octobre 2017

MERCI DE LIRE ATTENTIVEMENT POUR
UN BON DÉROULEMENT ET NE RIEN MANQUER

PROGRAMMATION

Samedi 30 septembre - École secondaire des Patriotes

- 13 h 00 : Ouverture Salon du coureur – Récupération des dossards
(Gymnase École Secondaire des Patriotes – Entrée par la passerelle)
- 14 h 00 : Ma première course (dans le gymnase)
- 16 h 00 : Fin du Salon du coureur
- 16 h 00 à 17 h 00 : ZUMBA PARTY GYM EXTRÊME
(Agora École secondaire des Patriotes- ENTRÉE PORTE 2)

Dimanche 1 octobre 2017 - École secondaire des Patriotes

- 07h 00: La Course AVANT la course avec Déjeuner conférence avec Bruny Surin
(Agora École secondaire des Patriotes ENTRÉE PORTE 2)
- 09 h 00 : Départ 2 km
- 09 h 30 : Départ 10 km
- 11 h 00 : Départ 1 km (7 ans et -)
- 11 h 15 : Départ 1 km (8 à 12 ans)
- 11 h 30 : Départ 5 km

DOSSARDS ET TROUSSES DES COUREURS

Votre trousse comprend : dossard avec puce électronique et le cadeau souvenir.

POUR RÉCUPÉRER UN DOSSARD : Présentez une copie de votre confirmation d'inscription ou une pièce d'identité. Vous pouvez aussi récupérer le dossard d'un ami, parent ou enfant (même exigence). Appareils mobiles ou tablettes acceptées.

Si possible, n'attendez pas le matin même pour récupérer votre dossard, ou demandez à un ami de le faire pour vous !

Le dossard doit être placé de manière visible, sur le **DEVANT** de votre corps (* **PRÉCISION** : le dos et les fesses ne sont pas à l'avant du corps ! ☺) La puce est collée à l'arrière du dossard, nul besoin de la remettre à la fin.

Transferts de dossards : jusqu'au 28 septembre MIDI en envoyant les informations à support@inscriptionenligne.ca. Tout autre changement doit se faire sur place au moins 30 minutes avant votre départ et ce au coût de 10\$ payable en argent comptant.

PROCÉDURE : Vous êtes dans l'obligation de nous aviser par courriel à support@inscriptionenligne.ca, avec les informations suivantes :

- Transfert de nom OU de distance OU des deux
- Nom complet du "vendeur" et de l' "acheteur" (si applicable)
- Confirmation de la distance ou changement
- Ville de l'acheteur (si applicable)
- Date de naissance de l'acheteur (si applicable)
- Courriel de l'acheteur (si applicable)

INSCRIPTIONS

VÉRIFIEZ LA LISTE DE CONFIRMATION

Évitez les surprises de dernière minute en vérifiant si votre nom apparaît sous la bonne distance !

[LISTE DE CONFIRMATION ICI](#)

Vérifiez les inversions de prénoms et de nom de famille, assurez-vous que vous avez bien écrit le prénom de vos enfants et non le vôtre (erreur courante). Pour toute erreur, veuillez écrire à support@inscriptionenligne.ca.

PRÉ-INSCRIPTION :

Les inscriptions en ligne sont ouvertes jusqu'au 29 septembre minuit ... passez le mot !

INSCRIPTION SUR PLACE :

Paielements en argent comptant.

Le matin même :

Horaire : Dès 8h00 et jusqu'à 30 minutes avant votre départ

- 1 km : 12 ans et - : 15 \$
- 2 km : 17 ans et + : 40 \$, 16 ans et moins 33 \$
- 5 km : 17 ans et + : 45 \$, 16 ans et moins 38 \$
- 10 km : 17 ans et + : 45 \$, 16 ans et moins 38 \$

STATIONNEMENTS

Vous pouvez stationner dans le stationnement de l'école du complexe Multisport ou dans les rues avoisinantes. En tout temps vous serez à moins de 10 minutes de marche du départ.

PARCOURS ET RAVITAILLEMENT

[Cliquez ici pour voir les parcours](#). Il y a 2 points d'eau sur les parcours.

DÉPÔT DE SACS ET VESTITAIRES

Horaire : Ouverture dès 8h

Endroit : Dans le gymnase de l'École Secondaire des Patriotes Suivre les indications sur place.

Vous pourrez laisser vos effets personnels dans un sac que vous aurez apporté.

CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage officiel est assuré par Quid chrono et les résultats seront en ligne à www.quidchrono.com dans les heures suivant la course. Il y aura un tapis de départ (« chiptime ») pour tous les parcours.

Si vous abandonnez votre course ou ne la complétez pas en entier, ou si vous courez par mégarde avec un dossard qui n'est pas à votre nom ou de la bonne distance, VEUILLEZ NE PAS FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVÉE AVEC VOTRE DOSSARD SVP, cela fausse tous les résultats ! Veuillez vous identifier auprès des gens de Quid Chrono pour tout problème à l'arrivée.

GUÉPARDS MENEUR D'ALLURE

NOS LAPINS MENEURS D'ALLURE DU CLUB DES GUÉPARDS DONNERONT LE RYTHME POUR LES DISTANCES DU 5 KM ET 10 KM

Ils sont faciles à repérer : Casquettes à oreilles et pancarte de temps ! Suivez-les !

APRÈS-COURSE

Notre équipe de bénévoles vous accueille à l'arrivée avec votre médaille de participation, une collation d'après-course et une magnifique photo souvenir par Photographie M et Mélissa Gariépy.

SUPPORT MÉDICAL

Assuré par la sécurité civile de Saint-Eustache, tant sur les parcours qu'à la ligne d'arrivée. Si vous vous blessez, tentez de rejoindre le ravitaillement le plus près ou d'aviser un autre coureur de le faire, ils pourront communiquer avec nous. N'hésitez pas à les consulter si vous avez un malaise.

ÉCHAUFFEMENT

Bougez et dégourdissez-vous avant votre départ !

Les échauffements d'avant-course seront animés par un entraîneur de Gym Extrême

PHOTOS SOUVENIRS

Chaque participant recevra une photo souvenir imprimé à l'arrivée.

VIDÉO

[Caroline Lessard](#) sera sur place pour filmer l'événement, souriez!

ÉCOUTEURS

Les écouteurs sont permis sur les parcours. Soyez quand même prudent.

ANIMAUX

Ils ne sont pas tolérés sur les sites de départ et à l'aire de rassemblement afin de respecter notre contrat d'assurances.

POUSSETTES

Elles sont autorisées sur tous les parcours (mais doivent partir à l'arrière).

DÉCHETS

La municipalité de Saint-Eustache nous permet de vous offrir un événement de course original et d'envergure sur son territoire. Par contre, nous souhaitons laisser les routes et terrains propres et exempts de déchets. Il y aura des poubelles et bacs de recyclage à tous les ravitaillements, à l'aire d'arrivée et à d'autres endroits sur le parcours. Merci de votre collaboration!

REMERCIEMENT



Caisse
Saint-Eustache / Deux-Montagnes



IGA

Marché Hébert

XpressionPub
Marketing web



sports
experts®



GUÉPARDS
SAINT-EUSTACHE

IG Groupe
Investors



Centre Harmonie
Député Benoit Charrette
Tous les bénévoles et supporteur

Le Comité organisateur

Daniel Bellemare

Nicolas Constantin

Luc Lavallée

Raymond St-Louis

Gille Gosselin

Corinne Payne

Alain Boulianne

Éric Lemyre

Maryse Taillefer et Stéphanie Delli Colli (Ville de Saint-Eustache)