

**JE
PR**



2021

**GUIDE
DU COUREUR**

LES TOURS DE PONT-ROUGE

TABLE DES MATIÈRES

Dates importantes	2
Déroulement de la journée	2
Consignes sanitaires	2
Règles de sécurité et code de conduite	3
Préparation à la course	3
Plan du parcours	4
Le jour de la course	5
Nous joindre	7

DATES IMPORTANTES

- » 18 septembre : Remise des trousseaux des coureurs
- » 19 septembre : Remise des trousseaux des coureurs
- » 19 septembre : 9e édition des Tours de Pont-Rouge

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

6 h	Fermeture des rues et aménagement du parcours
8 h	Remise des dossards aux coureurs
9 h	Départ du 15 km
9 h 05	Départ du 10 km
9 h 10	Départ du 5 km

CONSIGNES SANITAIRES

- Arrivez prêt pour votre course. Soyez le plus autonome possible : ayez votre propre équipement d'hydratation (ceinture d'hydratation, etc.) et des collations;
- Présentez-vous seulement à l'heure pour votre départ, c'est-à-dire ni trop tôt ni trop tard;
- Tout au long de la course, et particulièrement lors de dépassement, conservez une distance entre vous et les coureurs à proximité;
- Jetez vos déchets dans les poubelles pour éviter que nos bénévoles aient à les manipuler.
- Évitez les poignées de main et les accolades.
- Ne flânez pas sur le site après votre course.
- Des toilettes seront disponibles comme à l'habitude sur le site du parc Lions.

PASSEPORT VACCINAL

Comme annoncé par le gouvernement du Québec dans les dernières semaines, les participants d'événements de course à pied devront fournir leur passeport vaccinal valide pour pouvoir y participer.

- Pour récupérer votre dossard ainsi que pour accéder au parc Lions, vous devrez présenter votre passeport vaccinal valide ainsi qu'une pièce d'identité avec photo;
- Chaque coureur devra récupérer son propre dossard. Il ne sera pas possible de récupérer les dossards d'autres coureurs en même temps que le sien;

RÈGLES DE SÉCURITÉ ET CODE DE CONDUITE

- Aucun animal accepté sur le parcours;
- Si vous avez une poussette, soyez prudent et laissez la priorité aux autres coureurs. Il est recommandé de se placer à la fin du peloton;
- Si vous devez ralentir, placez-vous à la droite du parcours. Les coureurs qui désirent dépasser le feront par la gauche;
- Soyez courtois sur le parcours. Par exemple, si vous devez attacher vos lacets, placez-vous en retrait sur le côté du parcours;
- Si vous voyez un participant dans le besoin, aidez-le et avertissez un responsable de l'organisation;
- Si vous avez un malaise, marchez lentement et informez un participant autour de vous;
- Si vous n'êtes pas certain(e) de votre cadence, vaut mieux vous placer vers l'arrière du peloton. Quitte à dépasser d'autres coureurs plus tard;
- Nous ne tolérons aucun déchet jeté par terre sous peine de disqualification;
- Un coureur qui dévient du parcours balisé sera automatiquement disqualifié;
- Votre dossard doit être mis à l'avant et visible en tout temps;
- Vous êtes responsable de votre parcours. Vous devez suivre les indications sur le parcours.
- En cas d'incident, avisez le bénévole le plus près, identifié par un chandail orange;
- Les coureurs doivent en tout temps demeurer dans le corridor de course indiqué, respectez la signalisation au sol et soyez à l'écoute des directives données par les bénévoles tout au long de la course;
- Le cours Pont-Rouge se réserve le droit d'ajouter, d'enlever ou de modifier tout règlement;

PRÉPARATION À LA COURSE

Enregistrement et remise des dossards

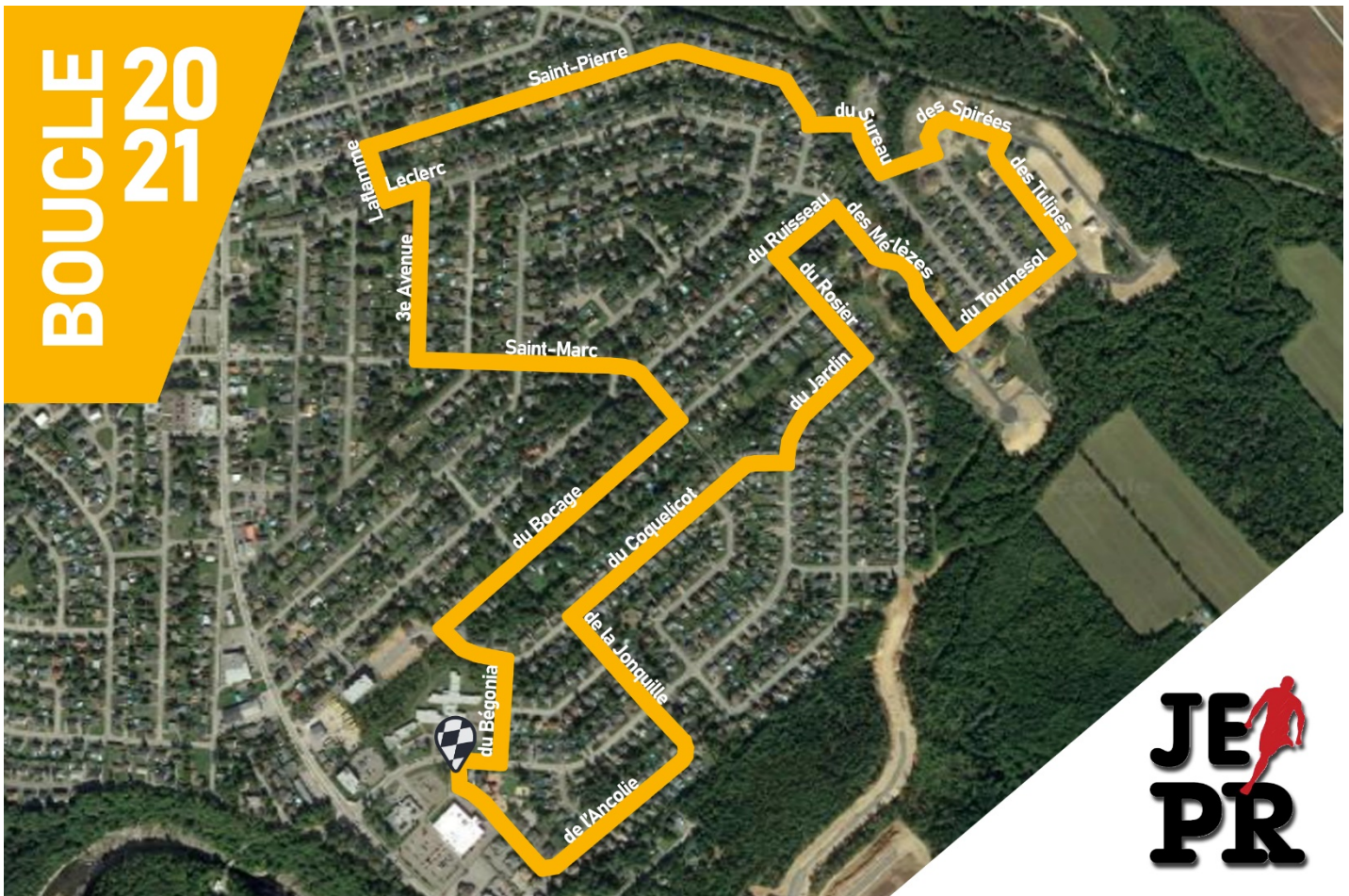
Nous vous invitons à récupérer votre dossard et votre chandail avant la course pour éviter la congestion le jour de l'événement.

Date	Lieu	Heure
Samedi 18 septembre 2021	Parc Lion 6, rue du Jardin	9 h à 12 h
Dimanche 19 septembre 2021	Pont-Rouge QC G3H 0B4	8 h à 9 h

Changement de mon inscription pour une autre course

Il est possible de faire une demande de changement de course. Les demandes doivent être adressées au comité organisateur via le formulaire « Demande de changement de course ». Les demandes doivent être faites avant le 18 septembre 2021 à midi. Il n'y a pas de changement de parcours le jour de l'événement. Des frais seront applicables le cas échéant.

BOUCLE 2021



LE JOUR DE LA COURSE

Site de départ

Le site de départ officiel de l'événement sera au **parc Lions de Pont-Rouge**, situé au 6, rue du Jardin. Vous y trouverez les services et activités suivantes :

- Kiosque d'information pour récupération des dossards;
- Cartes du parcours;
- Premiers soins.



Lieu de départ

Le départ des courses se fera sur la rue de l'Ancolie vous devez attendre l'appel avant de vous y présenter. Une arche gonflable identifie la ligne. Nous vous invitons à porter une attention aux corridors aménagés afin de bien vous diriger à votre arrivée.

Il n'est pas recommandé de passer sous l'arche de départ et d'arrivée avant la course. Il vous est également permis de franchir la ligne lors de votre passage de mi-parcours.



Vestiaire

- Il n'y aura pas de service de vestiaire sur place.



Spectateurs

- Les spectateurs et accompagnateurs ne seront pas admis sur le site de départ et d'arrivée au parc Lions. Ils pourront toutefois être présents le long du parcours pour encourager les coureurs, tout en respectant les consignes sanitaires.



Quels sont les repères sur le parcours ?

- Les parcours sont tous identifiés au sol avec des flèches. Des cônes de couleur indiquent le nombre de kilomètres parcourus et une équipe de bénévoles sont présents pour vous signaler les intersections routières et contrôler la circulation automobile.



Courir sans dossard ?

- Votre dossard est votre identification et une puce y est attachée. Vous devez porter votre dossard en tout temps sur le devant.



Blessures et premiers soins

En tout temps, sur le parcours, des bénévoles veilleront au bon déroulement de l'événement et seront en mesure de rejoindre les organisateurs en cas de problèmes.

- En cas de blessure, les premiers répondants seront localisés sur le site du parc Lions et une équipe mobile sillonnera les rues des parcours.



Point d'eau sur le site et parcours

Une fontaine est présente sur le site. Il est recommandé de remplir vos bouteilles d'eau à l'avance pour ne pas obstruer la fontaine. Il n'y a pas de cantine sur le site, mais des dépanneurs sont accessibles près du parc Lions.

- Un point d'eau sera présent à la mi-parcours sur la rue Saint-Pierre et du Jardin. À la fin de votre course, chaque coureur recevra une bouteille d'eau.



Résultat des courses

- Les résultats seront disponibles seulement sur le site Web de Sportstats.



Objets perdus

- En cas de perte d'équipement ou d'objets, durant l'événement, veuillez vous référer au kiosque d'information sur le site du parc Lions ou au Service des loisirs de la Ville de Pont-Rouge (418 873-4481, poste 201). Ils seront conservés jusqu'au 31 octobre 2021.

NOUS JOINDRE

Siège social - Je cours Pont-Rouge
189, rue Dupont
Pont-Rouge (Québec)
G3H 1N4
Téléphone : 418 873-4481, poste 201
info@jecourspontrouge.com

Merci pour votre participation et bonne course !

Le comité organisateur
Ariane Richard, Audrey St-Pierre, Claude Rochette, Daniel Leclerc, Daniel Matte, Louis Laroche, Mario Larue,
Michel Godin, Nathalie Richard et Moïra Houde-Cotton