



Remises des dossards.

Nous vous invitons à récupérer votre dossard avant la course pour éviter la congestion le jour de la course. Si **l'évènement n'est pas à pleine capacité**, il y aura des inscriptions le vendredi seulement.

DATE	LIEU	HEURE	SERVICES OFFERTS
Vendredi 17 juin	Centre Plein Air Dansereau 50, rue Dansereau Pont-Rouge G3H 3G6	16h00 à 20h00	<ul style="list-style-type: none">• Remises des dossards• Changement de course• Informations• Inscriptions (si place disponibles)
Samedi 18 juin	Centre Plein Air Dansereau 50, rue Dansereau Pont-Rouge G3H 3G6	7h00 à 11h30	<ul style="list-style-type: none">• Remises des dossards

Déroulement de la journée de la course.

6 h	Fermeture des rues et aménagement des parcours
7 h 00	Début de la remise des dossards
8 h 55	Présentation des dignitaires et partenaires pour le lancement officiel du Défi Dansereau
9 h 30	Départ du 15 km
9 h 50	Départ du 10 km
10 h 10	Départ du 5 km
	Début de la remise des collations
11 h 00	Départ du 1 km
11 h 20	Départ du 2 km
11 h 50	Début de la remise des prix

Les participants devront être arrivés pour **8 h 45** pour la présentation des consignes de dernière minute concernant le départ et la sécurité.

Règles de sécurité et règlements sur le parcours.

- Pas d'animaux sur le parcours;
- Pas de poussette sur le parcours;
- 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 sur le côté droit du parcours;
- Si vous voyez un participant dans le besoin, aidez-le et avertissez un responsable de l'organisation;
- Si vous n'êtes pas certain (e) de votre vitesse, vaut mieux vous placer vers l'arrière du peloton, quitte à dépasser plus de gens;
- 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 visible en tout temps;
- Éviter de passer sur les tapis de chronométrage avant votre départ;
- Vous êtes responsable de votre parcours. Vous devez suivre les indications et non suivre les autres coureurs;
- Si vous avez un malaise ou que vous ne vous sentez pas bien, marchez lentement et informez un participant autour de vous;
- Si vous constatez un incident, contactez le bénévole le plus près identifié par un chandail orange;

- Les coureurs doivent en tout temps suivre le corridor de course indiqué, suivre la signalisation de la course et être à l'écoute des directives et indications données par les bénévoles de l'événement tout au long de la course;
- Le cours Pont-Rouge se réserve le droit d'ajouter, d'enlever ou de modifier tout règlement;
- Les appareils de type baladeur et écouteurs sont interdits dans le sentier lors de la course. Le sentier est étroit au retour, il faut donc permettre une bonne communication entre les coureurs.



Changement d'une inscription pour une autre course.

Il est possible de faire une demande de changement de course. Les demandes doivent être faites via le site de « race roster » ou le vendredi lors de la remise des dossards. Il n'y a pas d'inscriptions ni de changements de parcours le jour de l'événement. Aucun remboursement ne sera effectué et des frais seront applicables le cas échéant.

Comment se rendre sur le site le jour de la course ?

Une fois arrivé à Pont-Rouge, au cœur du village, en face de l'Église, prenez la rue Charles-Julien. À 350 mètres, la rue Dansereau sera à votre gauche.

À quel endroit puis-je me stationner?

Voici les endroits où vous pouvez vous stationner. Il est important de s'assurer de respecter la réglementation en vigueur pour éviter des contraventions.

Centre Plein Air Dansereau

50, Dansereau

Hôtel de Ville de Pont-Rouge

189, rue Dupont

Information sur le site de rassemblement.

Le site de rassemblement officiel de l'événement sera au **Centre Plein Air Dansereau**, situé au 50, rue Dansereau. Vous y trouverez les services et activités suivantes :

- Animation;
- Bureau des inscriptions pour récupération des dossards;
- Kiosque d'alimentation pour les coureurs;
- Kiosques des partenaires;
- L'aire d'arrivée;
- Podium et scène;
- Remise des médailles;

Consignes pour les spectateurs

Bienvenue aux spectateurs, vous pourrez vous installer près de l'aire d'arrivée et de départ pour voir les coureurs dans des moments intenses ! Nous vous demandons de respecter les propriétés privées aux abords du Centre. Aussi, il vous est interdit d'utiliser les corridors de départ et d'arrivée des coureurs ou d'obstruer les parcours des coureurs.

Avant les départs

Point d'eau sur le site et parcours

Il est recommandé de remplir vos bouteilles d'eau à l'avance. À la fin de votre course, chaque coureur recevra une bouteille d'eau.

Lieu de départ

Le départ des courses se fera sur la rue Dansereau, 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.

Pendant la course

Quels sont les repères sur le parcours ?

Des cônes de couleur et balises dans le sentier indiquent le nombre de kilomètres restants à parcourir et une équipe de 15 bénévoles sont présents pour vous signaler les points de virage et la direction à prendre dans le sentier

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. Le dossard est requis pour récupérer votre médaille et accéder à la tente des collations des coureurs.

Blessure et premiers soins

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

En cas de blessure, l'équipe des premiers répondants pourra intervenir sur le parcours.

Points d'eau sur le site et parcours

Il est recommandé de remplir vos bouteilles d'eau à l'avance. À la fin de votre course, chaque coureur recevra une bouteille d'eau.

Des points d'eau sont présents sur les parcours à environ tous les 2.5 km.

Après la course

Collation des coureurs en collaboration avec Sable Marco.

Une collation, gracieuseté de Sable Marco, vous sera offerte après votre course. Un chapiteau sera aménagé sur le site exclusivement pour les coureurs. Les coureurs doivent se présenter avec leurs dossards pour récupérer leur collation.

Résultat des courses

Les résultats seront disponibles sur internet sur le site de *Sportstats*, section résultats.

<https://www.sportstats.ca/search-results.xhtml>

Médailles

Chaque coureur recevra une médaille en souvenir de sa participation à l'édition 2022. La médaille est remise à la fin du parcours. Les accompagnateurs ne reçoivent pas de médaille.

Remise des trophées et podium

La remise des trophées et le podium seront effectués en matinée dès que les résultats officiels seront disponibles. Une médaille sera remise à tous les participants ayant terminé leur course.

Les premières positions (Homme et Femme) des distances 2 km 5 km 10 km et 15 km recevront un trophée souvenir.

Objets perdus

En cas de perte d'équipement ou d'objets, durant l'événement, veuillez-vous référer au kiosque d'information dans le Centre Dansereau ou à l'hôtel de ville de Pont-Rouge (418 873-4481). Ils seront conservés jusqu'au 30 juin 2022.

Parcours - Le premier défi (1 km)



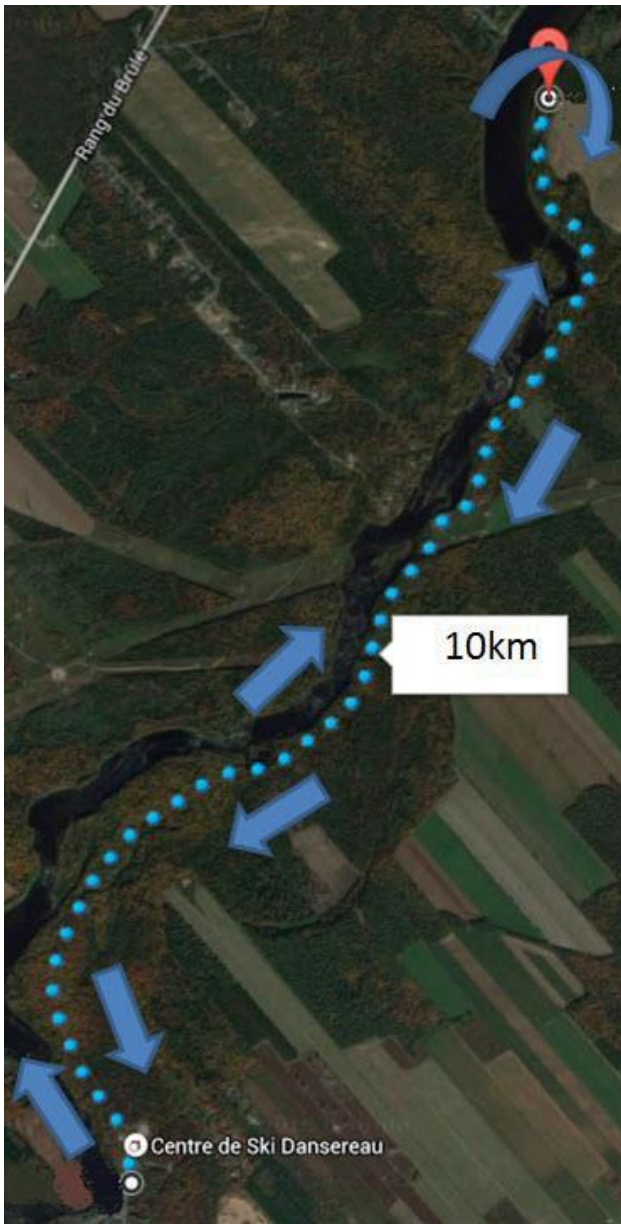
Parcours – Le mini-défi (2 km)



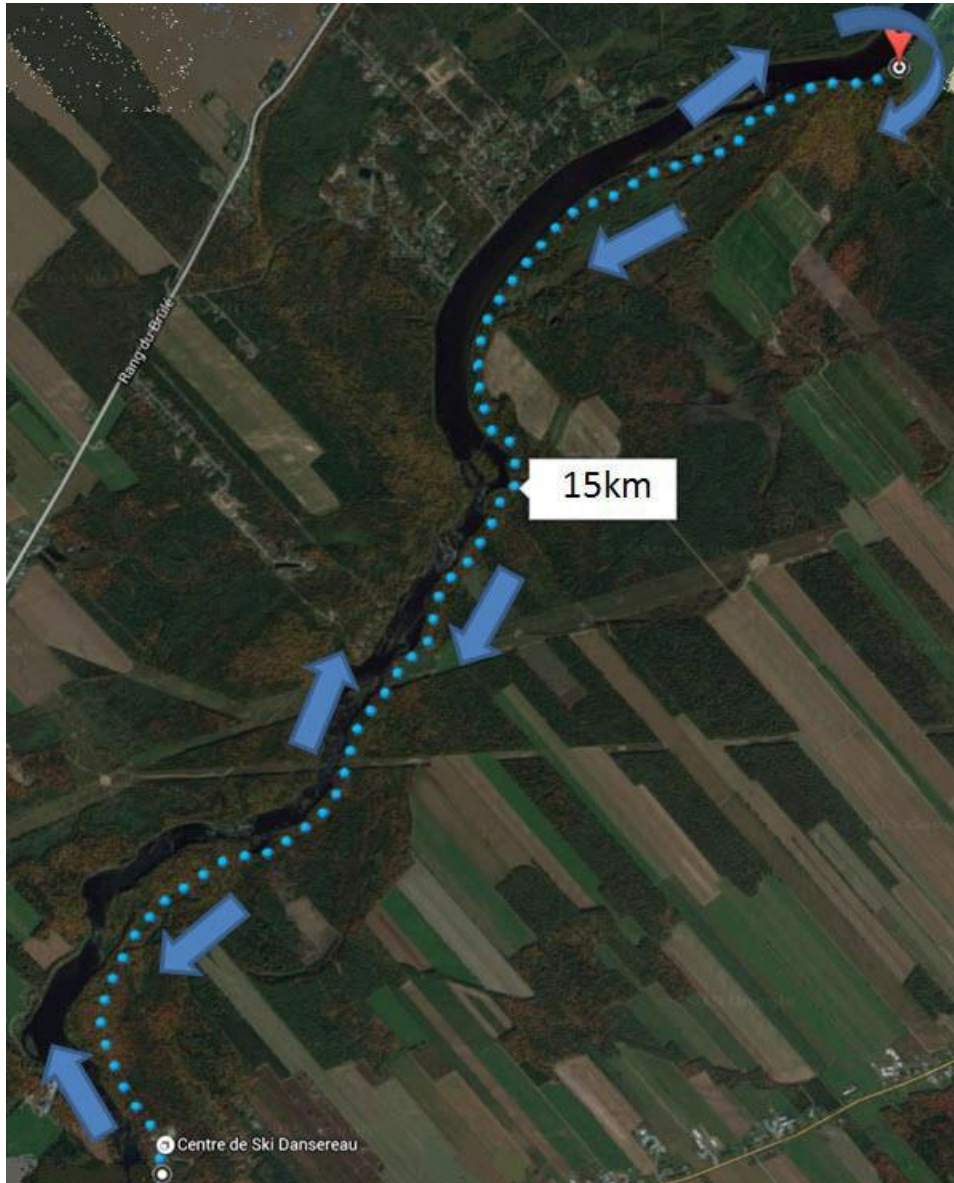
Parcours – Le défi des ruines (5 km)



Parcours – Le défi du Grand-Remous (10 km)



Parcours–Le défi Dansereau (15 km)



Nous joindre

Siège social – Je cours Pont-Rouge

189, rue Dupont

Pont-Rouge (Québec)

G3H 1N4

Téléphone : 418 873-4481

info@jecourspontrouge.com

Membres de l'organisation

Daniel Leclerc : Président

Nathalie Richard : Vice-présidente et responsable des bénévoles

Michel Godin et Claude Rochette : Responsables du parcours et chronométrage

Ariane Richard : Responsable des inscriptions

Mario Larue : Responsable du site

Audrey Saint-Pierre : Responsable des communications

Louis Laroche : Responsable de l'alimentation

Michelle Delage : Administratrice

Moïra Houde-Cotton : Responsable de la coordination