



INFO-COURSE

**POUR TOUS LES PARTICIPANTS
LES CAPITAINES D'ÉQUIPES OU PERSONNES DÉSIGNÉES À LA RÉCUPÉRATION
DES DOSSARDS DOIVENT S'ASSURER QUE LES MEMBRES DE LEUR ÉQUIPE
PRENNENT CONNAISSANCE DE CE QUI SUIT :**

Date	Dimanche le 19 mai 2019	
Site / départ	Gare EXO (AMT) Mont-Saint-Hilaire 1000, avenue de la Gare, Mont-Saint-Hilaire	
Déroulement		
7h00 à 8h00	Récupération des dossards pour les personnes qui n'auront pas récupéré leur dossard les 16-17-18 mai à la Maison de la Course	
7h00 – 8h15	Rendez-vous à notre : Clinique santé - premiers soins Clinique Vélo – Cycles Performance - mise au point Clinique de massothérapie ainsi que chez nos exposants	
8h00-9h00	Inscription courses des enfants	
8h15	Consignes de sécurité	
8h30	Séance d'échauffement	
	Positionnement des coureurs et cyclistes dans l'aire de départ	8h40
	Départ	9h00
	Séance d'échauffement des petits	9h30
	Courses de 1 km & 2 km	9h40
	Remise des prix et médailles	11h00

Récupération des dossards **Maison de la Course**
524 Sir-Wilfrid-Laurier
Mont-Saint-Hilaire, QC

Jeudi 16 mai de 9h30 à 21h
Vendredi 17 mai de 9h30 à 21h
Samedi 18 mai de 9h30 à 17h

Pour éviter de devoir faire la file pour récupérer votre dossard le matin de la course, nous vous invitons fortement à récupérer votre matériel les **16-17-18 mai**.

Les personnes effectuant la course en équipe doivent désigner un membre de leur équipe, tel qu'indiqué sur leur formulaire d'inscription, pour récupérer les trousse de coureurs des membres de leur équipe.

Veillez apporter votre courriel de confirmation d'inscription OU une carte d'identification lorsque vous viendrez récupérer votre/vos trousse(s) du coureur.

Chronométrage

Votre trousse contiendra : votre/vos dossards ainsi qu'une puce électronique de technologie BIGTAG par Mylaps fixée au dossard offerte par Sportstats.

Elle contiendra aussi un bracelet **qui devra être porté par tous les coureurs** pour récupérer votre dîner et votre breuvage à la fin de la course.

LE PORT DU BRACELET EST OBLIGATOIRE POUR OBTENIR UNE BOITE À LUNCH ET UN BREUVAGE.

Points de ravitaillement

Six(7) points de ravitaillement seront disposés sur les parcours 21.1 km et 24.5 km, où de l'eau et des boissons énergétiques seront offertes aux coureurs. Des toilettes seront aussi disponibles aux points de ravitaillement 2, 3 et 5 et sur le site de départ. Un point de ravitaillement sera disponible sur le parcours du 5 km et deux sur celui du 10 km.

IL EST INTERDIT DE DÉPOSER VOTRE VÉLO AU SOL DEVANT LES POINTS DE RAVITAILLEMENT. SOYEZ COURTOIS, D'AUTRES PARTICIPANTS VOUS SUIVENT ET DOIVENT AVOIR UN ACCÈS SÉCURITAIRE AUX TABLES DE RAVITAILLEMENT AINSI QU'AU PARCOURS

Patrouille à vélo

Pour votre sécurité et pour assurer le respect des règles de la course, une équipe de patrouilleurs à vélo effectuera le parcours avec vous. Notez que le port du casque est fortement recommandé.

LE RELAIS :

- 1-- **DÉFI 24.5 km en équipe à relais** : lorsqu'un de vos cyclistes effectue un relais avec votre coureur, **le toucher est obligatoire.**
- 2-- Vous ne pouvez pas laisser votre vélo sur le parcours en avance de votre coureur et partir à courir avant d'avoir effectué un toucher avec ce dernier.
- 3-- Toutes les équipes doivent maintenir un coureur sur le parcours en tout temps. Il est interdit de faire la course à 4 cyclistes.
- 4-- Le dernier coureur doit être celui qui porte la puce électronique au fil d'arrivée.

LES ÉQUIPES NE SE CONFORMANT PAS À CES RÈGLES POURRAIENT SE VOIR DISQUALIFIÉES PAR LES PATROUILLEURS

Prix et médailles

Tous les participants au Tour de la Montagne Desjardins recevront une médaille de participation. Des médailles et des cadeaux seront offerts aux gagnants des divers DÉFIS.

Collation

Tous les participants aux courses 5 km – 10 km - 21.1 km et 24.5 km recevront la « Le lunch du Tour de la Montagne Desjardins ».

LE PORT DU BRACELET EST OBLIGATOIRE POUR OBTENIR UNE BOÎTE À LUNCH ET UN BREUVAGE.

Stationnement #1 Gare AMT

Des espaces de stationnement seront disponibles sur le site de la Gare EXO Mont-St-Hilaire. Pour le bon déroulement de la course nous prions les participants et supporters de respecter les consignes interdisant le stationnement dans les rues situées près du site et d'arriver tôt pour éviter les embouteillages à l'entrée des stationnements.

L'ACCÈS AUX STATIONNEMENTS SE FERA À PARTIR DU CHEMIN DES PATRIOTES ET DU BOULEVARD DE LA GARE ET NE SERA PAS POSSIBLE À PARTIR DE LA GRANDE-ALLÉE.

Stationnement #2 Garage municipal

Une aire de stationnement additionnelle à celui du site de la Gare EXO sera aussi disponible au Garage municipal de la Ville de Mont-Saint-Hilaire.

L'ACCÈS AUX STATIONNEMENTS SE FERA À PARTIR DE LA ROUTE 116 EN EMPRUNTANT LA RUE BOISÉE ET EN TOURNANT À DROITE SUR LA RUE VENDÔME. LES PERSONNES UTILISANT CE STATIONNEMENT DEVRONT EMPRUNTER LA PASSERELLE AU-DESSUS DES VOIES FERRÉES POUR ACCÉDER AU SITE DE LA GARE. IL EST INTERDIT DE TRAVERSER LES VOIES FERRÉES AILLEURS À PIED.

LA SÉCURITÉ C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !

Articles interdits sur les parcours

Pour la sécurité de tous les participants, **les poussettes pour bébé, les planches à roulettes, les patins à roues alignées, les animaux, les vélos en tandem, les sièges pour enfants sur vélo, de même que tous drapeaux, oriflammes ou articles promotionnels du même type sur vélo**, ne sont pas autorisés lors des courses.

Port du dossard

Le port du dossard est obligatoire pour prendre part au Tour de la Montagne Desjardins.

Âge minimum

Les enfants de moins de 12 ans ne sont pas autorisés à prendre part aux courses de 5, 10, 21.1km et 24.5 km, les trajets de ces dernières n'étant pas sur des artères routières entièrement fermées à la circulation.

L'âge minimum pour compléter les courses de 5 km et de 10 km est de 12 ans. Prenez note que ce parcours prend place dans les rues résidentielles de Mont-Saint-Hilaire lesquelles ne sont pas fermées à la circulation. **Les parents autorisant leurs enfants à prendre part à ces parcours en assument donc la responsabilité.**

Des courses de 1 et 2 km sont aussi organisées à l'intention des enfants de 11 ans et moins. La ZONE enfants leur offre également diverses activités de loisirs pendant l'événement.

Zone Enfants

Une zone pour les enfants sera aménagée avec jeux d'habiletés, animateur, et bien plus encore.

*** Tous les enfants doivent être accompagnés d'un adulte responsable et s'inscrire le matin même à l'entrée de la Zone enfants pour avoir accès et prendre part aux activités de la Zone et aux courses de 1 et 2 km.

*** L'inscription préalable aux courses de 1 et 2 km est recommandée – nombre de places limité – frais d'inscription 10 \$. Des médailles de participation seront offertes à tous les enfants qui compléteront les courses de 1 et de 2 km.

*** Les activités et les jeux sont sans frais ni modalité préalable d'inscription avant le matin même.

Limite de temps

Pour des raisons de sécurité et de logistique, le temps limite pour compléter les parcours de 5 km, 10 km, 21,1km et 24.5 km est de 3 heures.

PRENEZ NOTE QUE NOUS NE POURRONS PAS ASSURER LA SÉCURITÉ NÉCESSAIRE SUR LE PARCOURS AUX COUREURS APRÈS CETTE LIMITE DE TEMPS.

CAPACITÉ D'EFFECTUER LE DÉFI AUQUEL VOUS ÊTES INSCRIT

Si vous êtes inscrits au DÉFI 24.5 km et que le matin de la course un membre de votre équipe ne peut être présent et que votre équipe ne se sent pas capable compléter le trajet dans cette limite de temps: présentez-vous à la table d'inscription avant 8 h.

Sécurité au fil d'arrivée

AVIS IMPORTANT AUX COUREURS ET AUX CYCLISTES – une fois passée la ligne d'arrivée, pour votre sécurité et celle de ceux qui vous suivent, **ne vous arrêtez pas avant d'avoir quitté le corridor des arrivées.**

Service de sécurité / médical

Un véhicule de patrouille ambulancière suivra le peloton de coureurs des parcours du 21.1 km et du 24.5 km. Un véhicule ambulance demeurera en tout temps sur le site de départ.

Dix (10) patrouilleurs à vélo de la Régie intermunicipale de police Richelieu-Laurent effectueront le parcours 21.1km et 24.5 km.

Huit (8) véhicules policiers assureront la sécurité des parcours.

Des patrouilleurs à vélo de la Régie intermunicipale de police Richelieu Saint-Laurent effectueront les parcours de 5 km et de 10km avec les coureurs.

Un véhicule de réparation de vélos suivra le parcours et sera assuré par Cycles Performance sur le parcours 24.5 km. Prenez note que Cycles Performance n'effectuera pas le remorquage des vélos.

Un autobus suivra également le parcours et pourra offrir un transport de retour aux coureurs au site en cas de bris techniques, malaise ou autres besoins médicaux.

Une clinique-santé / premiers soins sera disponible sur le site de départ.

Clinique de massothérapie

Une clinique de massothérapie sera disponible sur le site de départ avant et après la course.

Urgence/malaise

Si vous éprouvez un malaise, rangez-vous sur la chaussée et demandez l'aide de l'un de nos patrouilleurs ou bénévoles afin que notre équipe d'ambulanciers puisse vous venir en aide.