

**DÉFI**

DU PARC DE LA RIVIÈRE GENTILLY

**14 SEPT 19**

GUIDE DU PARTICIPANT

**COURSE**

7 km ou 14 km → Homme et femme

**DEFIGENTILLY.COM**



## ***TABLE DES MATIÈRES***

Mot des présidents	1
Mot du président organisateur	1
Mot de la présidente d'honneur	1
Informations générales	2
Accès sur le site de la compétition	2
Validation de l'inscription et réunion des athlètes	2
Remise des médailles	3
Goûter aux athlètes	3
Matériels	3
Catégories	3
Parcours	4
Temps limites	4
Chronométrage	4
Disposition des dossards	4
Règlements	5

# Mot des présidents

## Mot du président organisateur

Le Parc régional de la rivière Gentilly a l'honneur d'accueillir la 7<sup>e</sup> édition du Défi du Parc de la rivière Gentilly le 14 septembre 2019. Cette journée regorgera d'enfants, des sportifs amateurs ainsi que des athlètes de haut niveau. Tous et chacun défieront le Parc.

La journée débute très tôt par le triathlon (vélo de montagne, course à pied et kayak), sur l'heure du dîner, c'est au tour des jeunes de se dépasser et au début de l'après-midi nous laissons la place aux adeptes de vélo de montagne ou de course à pied.

Une belle et audacieuse aventure qui a conquis ses lettres de noblesse par l'engouement qu'elle suscite, et ce, grâce à une équipe de passionnés où tous ont mis en œuvre leur savoir-faire, leur volonté et leur dynamisme pour que le Défi soit une véritable réussite à tous les niveaux. Une équipe de 100 bénévoles dévoués œuvre pour la réussite de cet événement. Qu'ils en soient chaleureusement remerciés.

C'est avec beaucoup de fierté que nous allons accueillir des participant(e)s et athlètes provenant de partout au Québec à venir se dépasser en vélo de montagne, à la course à pied et/ou en kayak. Que chaque personne prenne du plaisir à pratiquer son sport favori dans la joie et le respect d'autrui, afin que vous puissiez repartir de notre événement avec l'envie d'y revenir.

Un grand merci aux partenaires du Défi du Parc de la rivière Gentilly.  
Bonne chance aux participants et participantes!

*Claude Grandmont*

## Mot de la présidente d'honneur

C'est avec plaisir que j'ai accepté la présidence d'honneur d'un événement comme le Défi. Ayant débutée ma carrière dans des compétitions régionales en Abitibi, je sais très bien l'importance d'un tel événement pour une communauté et surtout, pour la relève.

C'est fantastique d'avoir dans un même environnement l'accès aux trois disciplines s'adressant aussi bien aux débutants qu'aux sportifs aguerris. Le Défi du Parc de la rivière Gentilly est un événement qui permet de se dépasser soi-même et ainsi se fixer ses propres défis sportifs.

J'ai bien hâte de prendre le départ dans la discipline du vélo de montagne qui comme moi donneront le meilleur d'eux. *Je vivrai, avec vous, la fébrilité de l'événement.*

Bon défi à tous!

*Cindy Montambault,*

Membre de l'équipe Nationale de vélo de montagne



# Parc régional de la rivière Gentilly

Le Parc régional de la rivière Gentilly est une destination plein air incontournable du Centre-du-Québec. On y trouve des sentiers aménagés pour tous les niveaux de pratique, et des activités d'hébergement de qualité : camping, chalets et prêts-à-camper. Un souci particulier est accordé au bien être des jeunes familles.

Le Parc propose comme activités estivales la randonnée pédestre, le vélo de montagne et des activités familiales. Pour la période hivernale, le Parc vous offre des sentiers de raquette, du Fatbike et de ski Hok que vous pouvez vous procurer en location. Le Parc est reconnu pour la qualité de ses sentiers de FatBike au Québec. Venez vivre la joie de rouler avec des gros pneus.

## Informations générales

### Accès sur le site de la compétition

Le site d'accueil pour toutes les épreuves est accessible par l'entrée de Sainte-Marie-de-Blandford (1000, route des Flamants\*)

**Par l'autoroute 55 :** Empruntez la sortie 176 et dirigez-vous vers Bécancour par l'autoroute 30. Sur la route 132 Est, tout juste après le pont sur la rivière Gentilly (près de la centrale nucléaire de Gentilly 2), tournez à droite sur la route des Flamants.

**Par l'autoroute 20 :** Empruntez la sortie 235 et suivez les indications sur les panneaux touristiques bleus.

**Par Sainte-Gertrude :** Tournez sur la route 261 Sud, faire 4 km et tournez à gauche sur la route 226 Est (entre Sainte-Gertrude et Sainte-Marie-de Blandford). Juste avant d'arriver à Sainte-Marie-de-Blandford, tournez à gauche sur la route des Flamants.

Vous pourrez vous stationner gratuitement dans les nombreux espaces de stationnements prévus pour l'évènement. Nous vous demandons de respecter les bénévoles qui sont assignés au stationnement.

*\*Si vous utilisez Google Maps ou un GPS, l'adresse postale ne donnera pas les bonnes indications. Il est recommandé d'utiliser l'adresse postale fictive suivante : 50 rue des Flamants, Sainte-Marie-de-Blandford.*

### Validation de l'inscription et réunion des athlètes

**Dès 11h30**, veuillez valider votre inscription et prendre possession de votre matériel (dossard avec des épingles et t-shirt identifié au Défi) au bâtiment principal du Parc régional de la rivière Gentilly.

**13h15** - Réunion des athlètes à la Place Home Hardware.

## Horaire

Dès 6h30	Validation des inscriptions du DÉFI TRIATHLON
7h30	Réunion des athlètes du DÉFI TRIATHLON – <i>au podium</i>
8h00	Départ du DÉFI TRIATHLON
Dès 9h00	Validation des inscriptions du DÉFI JEUNESSE
10h45	Réunion des athlètes du DÉFI JEUNESSE 4-7 ANS – <i>au passage des participants</i>
11h00	Départ du DÉFI JEUNESSE 4-7 ANS
11h10	Réunion des athlètes du DÉFI JEUNESSE 8-10 ANS – <i>au passage des participants</i>
11h30	Départ du DÉFI JEUNESSE 8-10 ANS
11h55	Réunion des athlètes du DÉFI JEUNESSE 11-13 ANS – <i>au passage des participants</i>
12h15	Départ du DÉFI JEUNESSE 11-13 ANS
<b>Dès 11h45</b>	<b>Validation des inscriptions des DÉFIS COURSE À PIED ET VÉLO DE MONTAGNE</b>
<b>13h15</b>	Réunion des athlètes du DÉFI VÉLO DE MONTAGNE – <i>sur la ligne de départ</i> <b>Réunion des athlètes du DÉFI COURSE À PIED – <i>sur la ligne de départ</i></b>
13h30	Départ des DÉFIS VÉLO DE MONTAGNE
<b>13h35</b>	<b>Départ du DÉFI COURSE À PIED</b>

## Remise des médailles

La remise des médailles aura lieu à **16h**, même s'il y a encore des participants dans le parcours.

## Commodités

- Lors de cet événement, un restaurant sera sur place afin de vous offrir ce dont vous aurez besoin. Des collations seront également disponibles. **Pour participer au souper, il est nécessaire de réserver votre place le jour de l'évènement au restaurant.**
- Chiropraticiens sur place - gratuit

## NOUVEAUTÉ

**Il y aura une unité mobile de distribution d'eau potable pour éliminer les bouteilles d'eau. Nous vous demandons d'amener vos propres bouteilles.**

## Points de ravitaillement en eau

Il y aura des points de ravitaillement en eau à différents endroits sur le parcours.

## Goûter aux athlètes

Un goûter sera offert gratuitement à tous les athlètes qui participent à l'évènement sur présentation du dossard. Il peut être pris avant ou après la compétition.

## Matériels

Les participants sont responsables de fournir leurs matériels.

## Catégories

Il y a 2 catégories :

- Homme
- Femme



## Parcours

L'épreuve est de type cross-country. Les sentiers sont vallonnés et sinueux en forêt. Il y a possibilité de devoir traverser une petite rivière (eau très peu profonde).

### Distances

- 7 km (1 boucle de 7 km)
- 14 km (2 boucles de 7 km)

## Temps limites

Un **temps maximal de 3 heures** est alloué aux participants pour réaliser ce défi, après quoi l'athlète est disqualifié. De plus, pour l'épreuve du 14 km, le participant doit avoir terminé son 1<sup>er</sup> tour à l'intérieur de 1h30, sans quoi il ne pourra débiter son 2<sup>e</sup> tour.

## Chronométrage

Les temps sont enregistrés après chaque boucle et au fil d'arrivée. Le temps de départ correspond au signal de flûte.

## Disposition des dossards

Vous recevrez deux dossards portant votre numéro d'identification. Ils devront être disposés comme suit :

1. Un dossard épinglé sur le devant de votre chandail (sur l'abdomen);
2. Un dossard épinglé dans le dos de votre chandail ou sur votre sac à dos.



## Règlements

- Un manquement à l'un des règlements peut entraîner une disqualification.
- Les participants doivent avoir au minimum 14 ans.
- La courtoisie est de mise sur le parcours.
- Il est interdit de porter des écouteurs.
- Il est interdit de sortir du parcours défini par l'organisation.
- Le numéro du participant doit être bien en vue durant toute la course.
- En aucun temps, il ne doit y avoir d'accompagnateurs sur le parcours.
- Les compétiteurs plus lents doivent céder le passage aux plus rapides.
- Vous devez ramasser vos déchets, s'il y a lieu.
- Il est interdit de s'échauffer sur le parcours après le début de la course.
- En cas de blessure, rangez-vous sur le bord du parcours et une équipe de premier soin vous rejoindra rapidement. Aviser d'autres participants afin qu'ils puissent informer un officiel. Il y aura également une équipe de premier soin en fermeture de parcours.
- Le parcours est balisé et parsemé d'obstacles naturels. Porter attention aux indications.
- Lorsque le parcours le permet, garder votre droite.
- Les dépassements s'effectuent idéalement par la gauche. Le participant qui en dépasse un autre doit signifier son intention et indiquer de quel côté il désire passer. La personne qui se fait dépasser doit alors collaborer du mieux qu'elle peut pour libérer le passage.
- Vous devez avoir commencé votre deuxième tour après 1h30 du début de la course.