

DÉFI

DU PARC DE LA RIVIÈRE GENTILLY

14 SEPT 19

GUIDE DU PARTICIPANT

JEUNESSE

4 à 13 ans

DEFIGENTILLY.COM



TABLE DES MATIÈRES

Mot des présidents	1
Parc régional de la rivière Gentilly	2
Informations générales	2
Accès sur le site de la compétition	2
Validation de l'inscription et réunion des athlètes	2
Remise des médailles	3
Commodités	3
Points de ravitaillement en eau	3
Goûter aux athlètes	3
Matériels	3
Parcours	4
Temps limites	4
Chronométrage	4
Zones de transition et relais	2
Disposition des dossards et plaque de vélo	2
Règlements	3

Mot des présidents

Le Parc régional de la rivière Gentilly a l'honneur d'accueillir la 7^e 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 9h00, veuillez valider votre inscription et prendre possession de votre matériel (dossards avec des épingles, plaque de vélo avec des serre-câbles, t-shirts identifiés au Défi, témoin pour le relais en duo) au bâtiment d'inscription au Parc régional de la rivière Gentilly. Pour la version duo, un seul membre par équipe doit récupérer la trousse.

10h45 - Réunion des jeunes 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
Dès 11h45	Validation des inscriptions des DÉFIS COURSE À PIED ET VÉLO DE MONTAGNE
13h15	Réunion des athlètes du DÉFI VÉLO DE MONTAGNE – <i>sur la ligne de départ</i> Réunion des athlètes du DÉFI COURSE À PIED – <i>sur la ligne de départ</i>
13h30	Départ des DÉFIS VÉLO DE MONTAGNE
13h35	Départ du DÉFI COURSE À PIED

Remise des médailles

La remise des médailles aura lieu vers **13h45**.

Commodités

- Lors de cet évènement, 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 **après la compétition seulement**.

Matériels

Les participants sont responsables de fournir le matériel. Un casque est obligatoire pour l'épreuve de vélo. Tous les types de vélos (ville, montagne) seront acceptés.

Catégories

SOLO

- 4 à 7 ans (filles et garçons)
- 8 à 10 ans (filles et garçons)
- 11 à 13 ans (filles et garçons)

DUO

- 8 à 10 ans (filles et garçons)
- 11 à 13 ans (filles et garçons)

Parcours

Pour les volets en **Triathlon**, l'enfant débute par son parcours de vélo et termine par son parcours de course de course à pied (exception : pour les 4 à 7 ans, il n'y a pas de vélo).

Pour les volets en **Duo**, un fait le parcours de vélo et l'autre poursuit à la course. Après l'épreuve de vélo, une zone de transition permet au cycliste de passer le relais à son coéquipier afin qu'il puisse effectuer l'épreuve de course à pied.

L'épreuve de vélo est réalisée sur un sentier vallonné de type single track alors que l'épreuve de course à pied est de type cross-country.

Solo (filles et garçons)

4 à 7 ans :

1 km de course à pied

8 à 10 ans

Vélo : 2 km

Course à pied : 1,5 km

11 à 13 ans

Vélo : 4 km

Course à pied : 1,5 km

Duo (filles et garçons)

8 à 10 ans

Vélo : 2 km

Course à pied : 1,5 km

11 à 13 ans

Vélo : 4 km

Course à pied : 1,5 km

Temps limites

Un temps maximal total de 1 heure est alloué aux participants pour réaliser le défi, après quoi l'équipe (Duo) ou le participant (Solo) est disqualifié.

Chronométrage

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

Pour le duo, le temps utilisé pour le classement final des équipes correspond au temps écoulé entre le départ du cycliste (signal de flûte) et l'arrivée du coureur.

Zones de transition et relais

Il y aura une zone de transition entre le vélo et la course à pied. Pour y entrer, vous devrez présenter votre dossard. Aucun compétiteur ne peut recevoir d'aide de qui que ce soit pour faciliter la transition.

Pour le duo, tous les membres d'une équipe seront admis dans cette zone de transition dans laquelle s'effectue le relais. Pour ce faire, un témoin doit être passé d'un coéquipier au suivant. Les participants qui effectuent l'épreuve de course à pied doivent se rendre dans la zone de transition avant le début de la course.

La zone de transition est surveillée par des bénévoles, mais nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

Vous pourrez déposer votre matériel à votre endroit réservé 30 minutes avant votre départ. Vous devez récupérer votre matériel dans les 30 minutes suivant votre arrivée.

Disposition des dossards et plaque de vélo

Solo (4 à 7 ans)

Le participant recevra un dossard portant son numéro d'identification. Il doit être épinglé sur le devant de son chandail (sur l'abdomen).



Solo (8 à 10 ans, 11 à 13 ans)



Le participant recevra deux dossards ainsi qu'une plaque de vélo rigide portant son numéro d'identification. Ils devront être disposés comme suit :

1. Une plaque de vélo attachée avec des serre-câbles sur le devant de ton vélo (2 serre-câbles sur le guidon et 1 serre-câble sur le tube vertical de la fourche ou les câbles de frein);
2. Un dossard épinglé sur le devant de ton chandail (sur l'abdomen);
3. Un dossard épinglé dans le dos de ton chandail ou sur ton sac à dos.

Duo (8 à 10 ans, 11 à 13 ans)



Le **participant du vélo de montagne** recevra un dossard ainsi qu'une plaque de vélo rigide portant le numéro d'identification de son équipe. Ils devront être disposés comme suit :

1. Une plaque de vélo attachée avec des serre-câbles sur le devant de ton vélo (2 serre-câbles sur le guidon et 1 serre-câble sur le tube vertical de la fourche ou les câbles de frein);
2. Un dossard épinglé dans le dos de ton chandail ou sur ton sac à dos.

Le **participant de la course à pied** recevra deux dossards portant le numéro d'identification de son équipe. Ils devront être disposés comme suit :

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

Règlements

- Un manquement à l'un des règlements peut entraîner une disqualification.
- Un duo formé d'un garçon et d'une fille sera considéré comme étant dans la catégorie « garçons ». De plus, un duo formé d'un enfant de 8, 9 ou 10 ans et d'un enfant de 11, 12 ou 13 ans sera considéré dans la catégorie « 11-13 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.
- 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.
- Chaque étape (discipline) doit être complétée par une seule et même personne. Il est ainsi interdit d'effectuer des relais à l'intérieur d'une étape.

- 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 compétiteurs plus lents doivent céder le passage aux plus rapides.
- 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.
- Suite à l'épreuve de vélo, les vélos demeurent dans les supports sous la surveillance de l'équipe de bénévoles. Les participants devront les récupérer dans les 30 minutes suivant leur arrivée sur présentation de leur dossard.
- Le participant doit s'occuper lui-même du nombre de tours parcourus. En aucun temps, un officiel ne pourra le renseigner sur le nombre de tours parcourus.
- Pour le volet vélo de la compétition, le casque de protection est obligatoire.
- Tous les types de vélos (ville, montagne) seront acceptés.
- Les extrémités du guidon du vélo doivent être recouvertes.

En cas de bris du vélo durant la course, différentes options s'offrent aux participants :

En Solo :

- a) Le participant court à coté de son vélo et poursuit son parcours ainsi ;
- b) Le cycliste déclare forfait, se rend à la zone de transition. Il pourra débiter l'épreuve de course à pied que lorsque le dernier vélo de la course terminera son parcours. L'épreuve suivante est réalisée pour le plaisir seulement.

En Duo :

- a) Le participant court à coté de son vélo et poursuit son parcours ainsi ;
- b) Le cycliste déclare forfait, se rend à la zone de transition. Le relais à son coéquipier (coureur) ne pourra être effectué que lorsque le dernier vélo de la course terminera son parcours. L'épreuve suivante est réalisée pour le plaisir seulement.