

GUIDE DU  
PARTICIPANT

# 5K

EN FÊTE



PRÉSENTÉ PAR

**Aquaphor**



# ENREGISTREMENT DES COUREURS

## ANTICIPÉ

Il suffit de vous présenter à la Boutique Tricolore Sport située au 1275 Saint-Antoine Ouest, Montréal, Québec, H3C 5L2 et mentionner que vous participez au 5km en fête. Une pièce d'identité et votre courriel de confirmation seront requis pour récupérer votre trousse de coureur.

### Boutique Tricolore Sports du Centre Bell

- 16 juin – 10 h00 à 17 h00
- 17 juin – 10 h00 à 17 h00

## JOUR DE LA COURSE

Pour réduire l'attente, il est conseillé d'arriver à 17 h 30 pour récupérer votre trousse de coureur et vous enregistrer. Il sera aussi possible de vous enregistrer jusqu'à deux jours avant l'évènement grâce à l'enregistrement anticipé.

### Place des Canadiens

- 18 juin – 12 h00 à 18 h30

## CE QUI EST INCLUS AVEC VOTRE INSCRIPTION

Chaque participant recevra un t-shirt aux couleurs de l'évènement, une médaille de participation, ainsi qu'un sac-cadeau offert par nos partenaires.

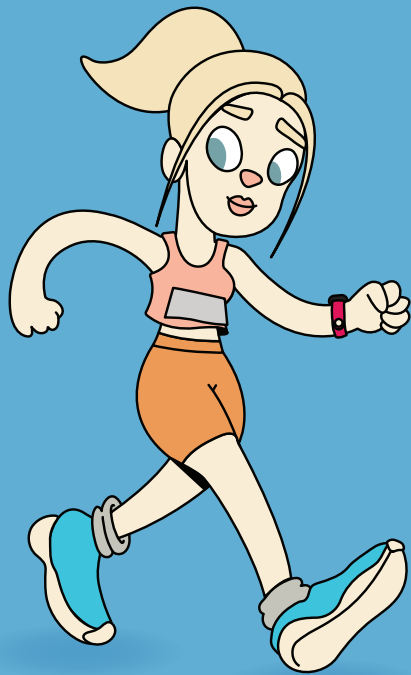
Un dossard muni d'une puce électronique pour enregistrer votre temps vous sera également fourni sur place.



# HORAIRE JOURNÉE DE LA COURSE JEUDI 18 JUIN

**17 h 00 :**

Début des festivités  
sur la Place des Canadiens



**18 h 30 :**

Fin de la récupération  
des trousseaux

**18 h 45 :**

Appel aux corral

**19 h 00 :**

Début de la course

**20 h 00 :**

Fin de la course et  
fermeture du parcours

**20 h 30 :**

Cérémonie de remise des prix

**21 h 00 :**

Fin des festivités sur  
la Place des Canadiens

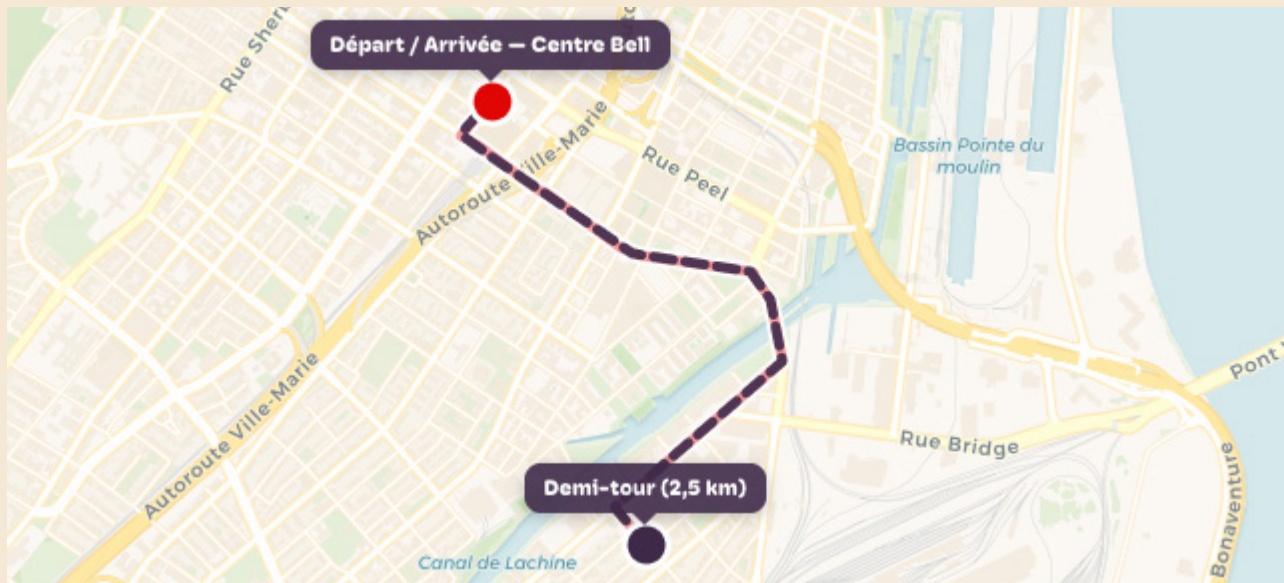


Le corral de départ correspond à la zone qui vous a été attribuée selon votre temps ou votre niveau de performance sélectionné lors de votre inscription.

Des lapins de cadence seront présents tout au long de la course pour vous aider à atteindre vos objectifs de temps. Les cadences sont les suivantes : 22 min 30 s, 25 min, 27 min 30 s et 30 min.

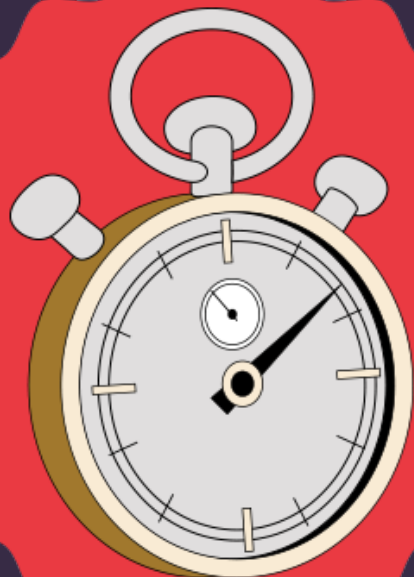
# TRAJET DE LA COURSE

Le départ de la course sera donné devant le Centre Bell, sur l'avenue des Canadiens de Montréal. Les participants descendront ensuite sur la rue de la Montagne pour se rendre jusqu'au Canal-de-Lachine pour compléter les premiers 2,5 km de la course. Le retour s'effectuera sur le même trajet pour terminer la course de 5km au Centre Bell. Policiers, ambulanciers et bénévoles seront sur place pour assurer la sécurité des participants.



## RÉSULTATS

Il sera possible de consulter vos résultats en temps réel sur le site web et l'application mobile de notre partenaire **Sportstats**, responsable du chronométrage officiel de l'événement. Plus d'informations à ce sujet seront fournies aux participants avant l'évènement.



# RÈGLEMENTS DE LA COURSE

- Il s'agit d'une course urbaine dans la ville de Montréal, sur un parcours aller-retour. Assurez-vous de demeurer à droite sur la voie en tout temps pendant la course. Un demi-tour sera effectué à mi-parcours.
- Le port du dossard est obligatoire. Il doit être porté à l'avant et être visible en tout temps pendant la course.
- Les participants doivent prendre le départ dans le corral correspondant à leur rythme de course prévu.
- Les marcheurs prendront le départ après le dernier corral afin d'assurer une circulation fluide sur le parcours.
- Les participants doivent demeurer sur le parcours officiel et suivre les indications des bénévoles, agents de sécurité et membres de l'organisation.
- Il est interdit de couper le parcours ou d'emprunter un raccourci.
- Les écouteurs sont permis, mais le volume doit rester assez bas pour entendre les consignes de sécurité.
- Les vélos, trottinettes, patins à roues alignées et autres moyens de transport ne sont pas permis sur le parcours, sauf indication contraire de l'organisation.
- Les participants doivent faire preuve de respect envers les autres coureurs, marcheurs, bénévoles, agents de sécurité et spectateurs.
- L'organisation se réserve le droit de retirer un participant du parcours si son comportement représente un risque pour lui-même ou pour les autres.
- En cas de malaise, de blessure ou d'urgence, veuillez vous arrêter et aviser rapidement un bénévole, un agent de sécurité ou un membre de l'équipe médicale.



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

L'évènement se tiendra beau temps, mauvais temps. En cas d'orage violent ou de conditions pouvant compromettre la sécurité des participants, l'organisation se réserve le droit de modifier, retarder ou annuler l'évènement. Toute mise à jour importante sera communiquée aux participants par courriel.

## STATIONNEMENT

Le transport en commun est fortement conseillé (le Centre Bell est accessible par les stations Bonaventure et Lucien-L'Allier sur la ligne orange).

Le stationnement du Centre Bell sera disponible au coût de 20 \$.

## DÉPÔT DES SACS

Une consigne gratuite pour sacs à dos sera disponible à la Place des Canadiens afin d'y déposer vos effets personnels. Elle sera ouverte de 17h00 à 20h30. Nous recommandons de ne pas y laisser d'objets de valeur. Nous ne sommes pas responsables des vols ou des bris.

## TOILETTES

Les toilettes à l'intérieur du Centre Bell seront accessibles de 17h00 à 21h00.

## HYDRATATION ET NOURRITURE

De l'eau et des électrolytes seront disponibles à la Place des Canadiens ainsi qu'à certains points sur le parcours.

Nous vous conseillons fortement d'avoir bien mangé en amont de

l'évènement, puisque la course se tient vers l'heure du souper.

Des collations seront à votre disposition, gracieuseté d'IGA.

## URGENCE / PREMIERS SOINS

La sécurité des participants est une priorité. Des membres de l'organisation, des agents de sécurité et une équipe de premiers soins seront présents sur le site ou le long du parcours afin d'assister les participants au besoin.

En cas de malaise, de blessure ou d'urgence pendant la course, veuillez vous arrêter immédiatement et aviser le bénévole, l'agent de sécurité ou le membre de l'équipe médicale le plus près de vous.

Les membres d'Ambulance Saint-Jean seront sur place pour vous assister au besoin.

## PODIUM ET PRIX

Des prix seront offerts aux trois premiers de chaque groupe d'âge ainsi qu'aux meilleurs temps chez les hommes et chez les femmes.

## LES CATÉGORIES SERONT LES SUIVANTES :

<b>H19 et moins</b>	<b>F19 et moins</b>
<b>H20-29</b>	<b>F20-29</b>
<b>H30-39</b>	<b>F30-39</b>
<b>H40-49</b>	<b>F40-49</b>
<b>H50+</b>	<b>F50+</b>

# ACTIVITÉS ET SUR PLACE

Arrivez tôt et quittez tard ! Une ambiance festive de style 5 à 7 vous attend à la Place des Canadiens. Familles et amis sont les bienvenus pour venir encourager les coureurs et profiter de la présence de nos partenaires.

De plus, les membres du Club de hockey Canin et leurs chiens sont aussi invités à venir marcher sur le parcours après le départ de la course et à profiter du site !



Aquaphor<sup>®</sup>



Coca-Cola<sup>®/MD</sup>



IGA



NIVEA  
MEN



POPEYE'S  
SUPPLÉMENTS AUX MEILLEURS PRIX



sports  
experts<sup>MD</sup>



ÎLESONIQ



ciele<sup>TM</sup>  
ATHLÉTIQUE