

23 sept. 2023



COURSE MARCHÉ RELAIS ARGENTEUIL

Livret de participation - course

Dernière mise à jour : décembre 2022

11e édition

Il s'agit d'une course à relais au profit de la Fondation Espoir Jeunesse Argenteuil qui vient en aide aux jeunes ayant une problématique de santé mentale. Le parcours de 100 km est divisé en 17 sections que vous partagerez entre les coureurs de votre équipe ou que vous courrez seul si vous osez relever ce défi.



L'emploi du genre masculin a pour but d'alléger le texte en d'en faciliter la lecture

PETIT LEXIQUE

CMRA : Course Marche Relais Argenteuil

FEJA : Fondation Espoir Jeunesse Argenteuil

PC : point de contrôle

TABLE DES MATIÈRES

A. CATÉGORIES.....	4
PERFORMANCE	4
RÉCRÉATIVE.....	4
COURSE DE LA RELÈVE.....	4
MARCHÉ RELAIS ARGENTEUIL.....	4
B. PARCOURS 100 KM – COUREURS.....	5
DÉTOUR VOITURE (ENTRE LE PC 2 ET 3)	7
C. POINT DE CONTRÔLE.....	8
OUVERTURE/FERMETURE ET EMPLACEMENT DES PC.....	8
D. TEMPS DE COURSE	9
E. VAGUES DE DÉPART.....	9
F. STRATÉGIES D'ÉQUIPE	10
G. POSITION DES COUREURS	10
H. RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET DES TROUSSES D'ÉQUIPE.....	11
I. HORAIRE DE LA JOURNÉE.....	11
J. ÉQUIPEMENT.....	12
K. HABILLEMENT	12
L. NOURRITURE	12
M. TOILETTES	13
N. SÉCURITÉ DES PARTICIPANTS.....	13
O. URGENCE.....	14
P. INSCRIPTION.....	14
Q. BOITE À SUGGESTIONS.....	14

A. CATÉGORIES

PERFORMANCE

Masculine	Féminine	Mixte
» De 2 à 6 coureurs » Une personne accompagnatrice à vélo » Donne droit à une médaille de participation	» De 2 à 6 coureuses » Une personne accompagnatrice à vélo » Donne droit à une médaille de participation	» Minimum 2 femmes et 2 hommes ¹ » Une personne accompagnatrice à vélo » Donne droit à une médaille de participation

⚠️ Stratégies d'équipe ⇒ les coureurs de cette catégorie doivent suivre un ordre de course prédéterminé selon leur rang dans l'équipe, voir le point H plus bas

RÉCRÉATIVE

P'tit extra	Ultramarathon	Virtuelle
» 2 à 20 coureurs » Une personne accompagnatrice à vélo » Possibilité de faire le parcours en partie ou en totalité » Pas d'obligation à suivre les stratégies d'équipe » Donne droit à une médaille de participation	» Un seul coureur » Une personne accompagnatrice en vélo (facultatif) » Avoir une poussette (fortement suggéré)	» Groupes de personnes désirant former une équipe, mais ne pouvant pas participer physiquement à la course. Les participants peuvent courir où ils veulent la journée de la CMRA, pourvu que ce soit sur la planète Terre. » Éligibilité pour la reconnaissance de la personne et/ou l'équipe qui aura ramassé le plus d'argent

COURSE DE LA RELEVÉ

- » Course d'environ 1 km pour les jeunes².
- » Inscription en ligne (5\$) ou sur place (8\$).
- » Départ en PM, **heure exacte à confirmer**.

MARCHE RELAIS ARGENTEUIL

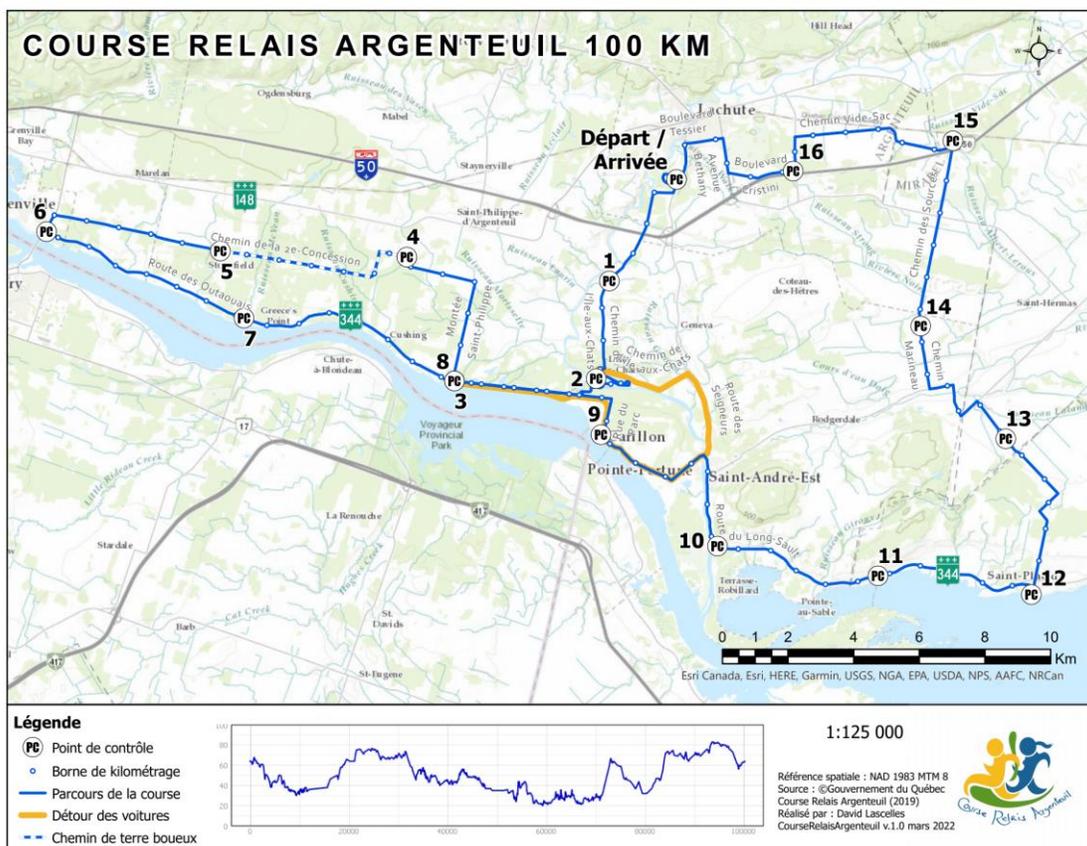
- » Voir le livret de participation à la marche

¹ S'il y a une seule femme d'inscrite dans l'équipe, l'équipe sera considérée comme masculine

² Les jeunes enfants doivent être accompagnés d'un adulte. La CMRA fait confiance au bon jugement des parents pour déterminer si leur enfant a besoin d'accompagnement ou non.

B. PARCOURS 100 KM – COUREURS

- » 17 étapes de 5 à 7 km et 16 PC où il y aura changement de coureurs et passation du témoin.
- » Des flèches et des affiches marqueront votre parcours pour vous orienter ou vous repérer. Toutefois, il est de votre responsabilité de connaître et suivre le trajet.
- » Deux cartes du parcours seront dans la trousse d'équipe : une pour le véhicule et une pour l'accompagnateur à vélo.
- » Le comité organisateur de la CMRA se réserve le droit de modifier le parcours à la dernière minute selon les conditions climatiques, routières ou des raisons logistiques.



DESCRIPTION DU PARCOURS DE COURSE (100 KM)

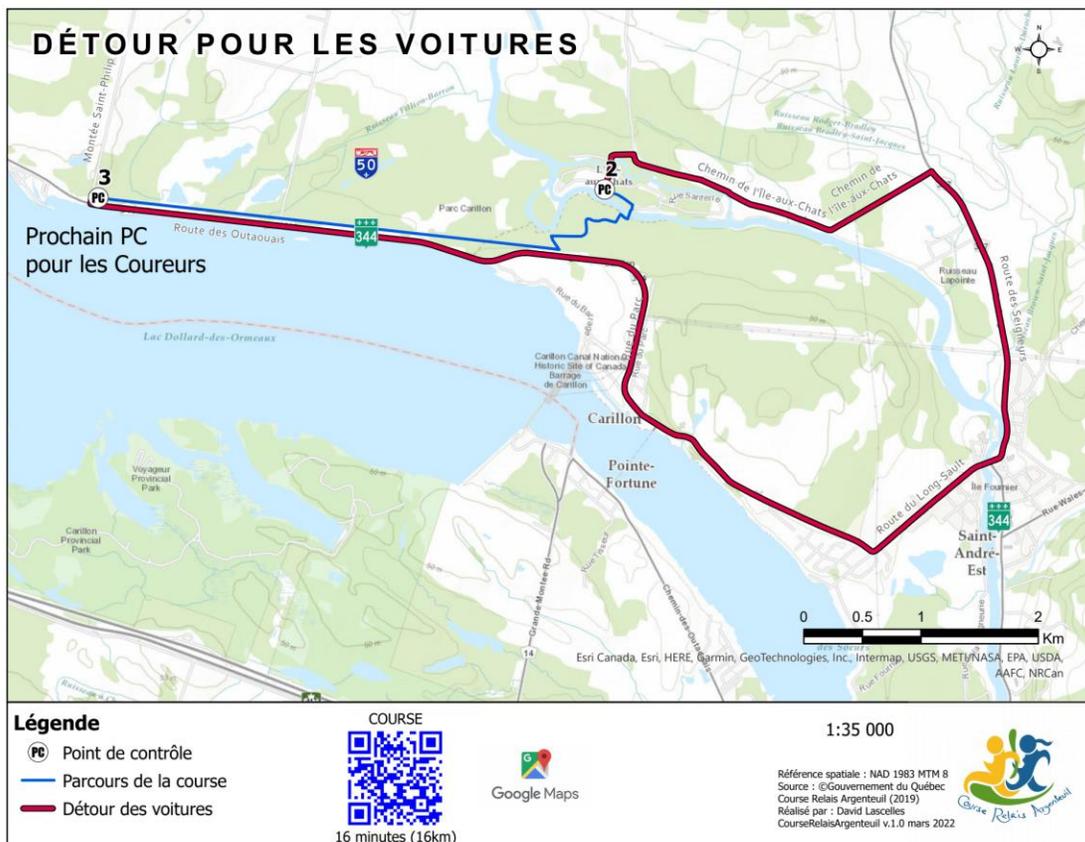
<p>Étape 1 5,1 km Dénivelé : 32 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Départ du débarcadère d'autobus. » Direction piste cyclable à l'arrière de la Polyvalente Lavigne, suivre la piste cyclable, droite sur Avenue Argenteuil, droit sur Dame-Neuve, gauche sur Chemin l'Île-aux-Chats. 	<p>Étape 10 6,8 km Dénivelé : 27 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Continuer sur la rte 344 (rte du Long-Sault), ⇒ après le pont à St-André-d'Argenteuil, poursuivre sur la rte 344 jusqu'au PC 10, en face de la Terrasse Robillard.
--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> » PC 1 au km 5, devant le 3196 chemin de l'Île-aux-Chats. 		
<p style="text-align: center;">Étape 2 5,4 km Dénivelé : 27 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Coureur : Ch. de l'Île-aux-Chats, droite sur rue du Pont, gauche sur rue Tour de l'Île, continuer sur la rue Santerre, gauche sur rue Tour de l'Île. PC 2, au stationnement. » Véhicule : continuer sur la rue du Pont jusqu'au PC 2. 	<p style="text-align: center;">Étape 11 5,3 km Dénivelé : 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Continuer sur la rte 344 jusqu'au PC 11 (2^e intersection de la rue Grand Maison)
<p style="text-align: center;">Étape 3 5,3 km Dénivelé : 7 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Coureur : 400 m rue Tour de l'Île, ⇨ sur VéloRoute d'Argenteuil, ⇨ à la première fourche et ⇨ sur piste cyclable jusqu'à l'intersection mnt St-Philippe. » Véhicule : revenir sur vos pas, ⇨ rue du Pont, ⇨ sur ch. de l'Île-aux-Chats, ⇨ sur rte 327, ⇨ sur rte 344 (rte du Long-Sault) jusqu'à la mnt St-Philippe où se trouve le PC 3. 	<p style="text-align: center;">Étape 12 5,3 km Dénivelé : 11 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Continuer sur la rte 344, sur ⇨ chemin Basile-Routhier <i>attention de ne pas passer tout droit!</i> ⇨ sur rue Sauvé, ⇨ sur 2^e Avenue jusqu'au PC 12, à l'église.
<p style="text-align: center;">Étape 4 5,6 km Dénivelé : 34 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » ⇨ mnt St-Philippe, ⇨ sur ch. de la 2^e Concession, ⇨ mnt Cushing, ⇨ sur la suite de la 2^e Concession, où vous trouverez le PC 4. 	<p style="text-align: center;">Étape 13 5,8 km Dénivelé : 43 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Rue de l'Église, traverser la rte 344, tout droit sur mnt St-Vincent, ⇨ sur rang St-Vincent, ⇨ sur mnt Robitaille jusqu'au PC 13.
<p style="text-align: center;">Étape 5 6,4 km Dénivelé : 11 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Poursuivre sur 2^e Concession pendant 6 km jusqu'au PC 5, à l'intersection due la mnt Stonefield. 	<p style="text-align: center;">Étape 14 5,8 km Dénivelé : 19 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Mnt Robitaille, ⇨ sur Lalande, garder la droite au Y, ⇨ sur le ch. de la Rivière-Rouge N., ⇨ sur le ch. Marineau » PC 14, un peu dépassé le 2935 ch. Marineau
<p style="text-align: center;">Étape 6 5,8 km Dénivelé : 30 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » 2^e Concession, ⇨ sur rue Maple » <i>Garder votre gauche et rester sur le trottoir, ne pas traverser l'intersection.</i> » ⇨ sur rte 344 (rte Principale), traverser l'intersection, PC 6 sur le coin, devant local à louer. 	<p style="text-align: center;">Étape 15 5,9 km Dénivelé : 33 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Ch. Marineau devient ch. des Sources. Traverser l'autoroute 50, ⇨ tout de suite après sur ch. Vide Sac. » PC 15, un peu plus loin dépassé la courbe.
<p style="text-align: center;">Étape 7 6,7 km Dénivelé : 18 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Rester sur la rte 344 (rte des Outaouais) jusqu'au PC 7, au coin de la rue Bellevue. 	<p style="text-align: center;">Étape 16 6,3 km Dénivelé : 23 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Ch. Vide Sac, ⇨ sur la rte 329 (ch. Félix Touchette), ⇨ sur boul. Cristini. » PC 6, devant Plancher Husky.

<p>Étape 8 7,2 km Dénivelé : 17 m</p>	<p>» Rester sur la rte 344 (rte des Outaouais) jusqu'à la mnt St-Philippe, au stationnement à l'entrée de la VéloRoute d'Argenteuil, où se trouve le PC 8</p>	<p>Étape 17 5,5 km Dénivelé : 35 m</p>	<p>» Boul. Cristini, ⇨ av. Bethany, ⇩ sur boul. Tessier, ⇩ sur av. Argenteuil. » Arrivée à la Polyvalente Lavigne ⇨ pour atteindre le débarcadère d'autobus.</p>
<p>Étape 9 6,1 km Dénivelé : 14 m</p>	<p>» Coureur : VéloRoute d'Argenteuil jusqu'à la rue du Parc, ⇨ sur la rue du Parc, ⇨ sur la 344 (rte du Long-Sault), arrêt au stationnement du parc du Canal de Carillon, PC 9. » Véhicule : continuer sur la 344 (rte du Long-Sault) jusqu'au stationnement du parc du Canal de Carillon.</p>		

DÉTOUR VOITURE (ENTRE LE PC 2 ET 3)

Attention! Le coureur n'a que 5 km à courir alors que la voiture à un détour de 16 km à rouler. Il faut le prendre en considération pour prendre le relais au PC3!



C. POINT DE CONTRÔLE

- » Ils sont identifiés par une oriflamme (bannière verticale) portant le logo de la CMRA.
- » Le coureur doit poinçonner le témoin au PC, puis le passer au coureur suivant.
- » Des bénévoles sont identifiés par une veste orange pour superviser la passation du témoin et le changement de coureur pour les équipes « Performance ».
- » Pour la catégorie « Récréative », il n'est pas nécessaire de poinçonner le témoin à chacun des PC.

OUVERTURE/FERMETURE ET EMPLACEMENT DES PC

PC	HEURES (OUVERTURE – FERMETURE)	LIEU
1	7h15-10h00	» Devant le 3196 chemin de l'île-aux-Chats
2	7h40-10h25	» Stationnement, coin rue du Pont et chemin Tour de l'île
3	8h05-10h35	» Intersection piste cyclable (VéloRoute d'Argenteuil) et montée St-Philippe
4	8h35-11h25	» Chemin de la 2 ^e Concession et Montée Cushing
5	9h10-12h00	» Chemin de la 2 ^e Concession et Stonefield
6	9h45-12h30	» Sur Principale (344) près de la rue Maple, sur le coin devant local à louer
7	10h15-13h00	» Route 344 et Place Belle-Vue
8	11h00-13h35	» Intersection piste cyclable (VéloRoute d'Argenteuil) et montée St-Philippe
9	11h30-14h10	» Route 344, stationnement du parc du Canal de Carillon (parc Canada)
10	12h05-14h45	» Route 344 et Chemin de la Terrasse-Robillard
11	12h30-15h15	» Route 344 et rue Grand Maison
12	13h05-15h40	» 2 ^e Avenue et rue de l'Église, St-Placide (en face de l'église)
13	13h35-16h10	» Montée Robitaille avant les lignes électriques, au poteau de signalisation
14	14h15-16h45	» Un peu dépassé le 2935 Chemin Marineau
15	14h45-16h45	» Chemin des Sources et Chemin Vide Sac (sur Chemin Vide Sac, un peu après la courbe)
16	15h20-18h00	» Boulevard Cristini, devant Plancher Husky

17 ARRIVÉE	15h45-18h45	» Débarcadère d'autobus de la Polyvalente Lavigne, 452 Avenue Argenteuil
-----------------------	-------------	--

D. TEMPS DE COURSE

- » Le temps de course est compté à partir du départ le matin jusqu'au moment de la remise du témoin à la fin de la course. Tout délai causé par un problème pendant la journée ne sera pas pris en considération.
- » Vous aurez vos résultats dès l'arrivée de l'équipe. Il sera possible de les trouver sur le site web de la Course Marche Relais Argenteuil, l'infolettre ainsi que sur la page Facebook.

E. VAGUES DE DÉPART

- » Il est très important de bien évaluer le temps prévu pour compléter la course et de choisir l'heure de départ y correspondant. Les points de contrôle seront ouverts en fonction de ces temps. Voir point E.
- » Choisissez l'heure de départ en fonction du temps prévu par l'équipe pour compléter la course. Calculez le temps prévu pour l'équipe **en tenant compte des vitesses de chacun de vos coureurs et des distances qu'ils parcourront**. Il serait dommage d'arriver au point de contrôle avant ou après les bénévoles.

HEURE DE DÉPART		TEMPS PRÉVU POUR COMPLÉTER LA COURSE
7h	Persévérante	11 h et plus
8h15	Plaisante	Entre 9 et 10h
9h30	Galopante	Mois de 8h30
15h30?	Course de la relève	

F. STRATÉGIES D'ÉQUIPE

- » Si l'équipe compte 6 coureurs, numérotés de 1 à 6, le coureur 1 court la première étape et se rend au point de contrôle 1; le coureur 2 court la deuxième étape et se rend point de contrôle 2 et ainsi de suite pour les coureurs 3-4-5-6, puis on recommence avec le coureur 1. Assignez un numéro aux coureurs de votre équipe en fonction de la stratégie choisie. Ce qui donne le partage suivant :

Étapes à parcourir selon le nombre de coureurs dans l'équipe

		Coureur					
		1	2	3	4	5	6
Nombre de coureurs/équipe	6	1+7+13	2+8+14	3+9+15	4+10+16	5+11+17	6+12
	5	1+6+11+16	2+7+12+17	3+8+13	4+9+14	5+10+15	
	4	1+5+9+13+17	2+6+10+14	3+7+11+15	4+8+12+16		
	3	1+4+7+10+13+16	2+5+8+11+14+17	3+6+9+12+15			
	2	1+3+5+7+9+11+13+15+17	2+4+6+8+10+12+14+16				

- » Cette stratégie s'applique seulement aux équipes inscrites dans la catégorie « Performance ». Les équipes inscrites dans la catégorie « Récréative » décident de leur stratégie.

G. POSITION DES COUREURS

Règlements s'appliquant à tous les coureurs

- » En tout temps, courir sur le côté droit de la route.
- » L'accompagnateur à vélo doit être à l'arrière du coureur et doit le suivre sur l'accotement.
- » Les jeunes de moins de 18 ans doivent être suivis à vélo par un adulte;
- » En tout temps, les coureurs, le véhicule et le vélo doivent rester sur le parcours. Aucune absence temporaire d'un des coureurs n'est permise pendant l'événement.
- » Changer de coureur à chaque PC en lui passant le témoin³.
- » Suivre la stratégie d'équipe choisie (voir point H) et ne pas interchanger les étapes³.
- » Suivre le trajet. En cas d'erreur, le coureur devra revenir sur ses pas en courant pour reprendre le bon chemin. Les raccourcis ne sont pas permis³.
- » Suivre les directives données par les bénévoles;
- » Un coureur ne peut pas être remplacé pour sa lenteur. Il peut être remplacé seulement s'il est blessé ou malade³.
- » Seul un autre coureur de l'équipe peut remplacer un coureur de la même équipe. Si un coureur doit se faire remplacer pour plus d'une étape, les autres coureurs de l'équipe peuvent se partager les étapes suivantes³.

³ Ne s'applique pas à la catégorie des « P'tits extras »

- » Éviter toute jambette qui pourrait nuire à un coureur.

H. RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET DES TROUSSES D'ÉQUIPE

- » La récupération des trousse d'équipe se fera le **22 septembre 2023, au magasin Aventure 78, de 16h30 à 19h30**. L'adresse pour vous y rendre [408 rue Principale, Lachute](#).
- » Il sera également possible de récupérer la trousse le matin même de la course sur le site principal de l'événement à partir de 6h.



I. HORAIRE DE LA JOURNÉE

- » Il est suggéré d'arriver avant 7h afin d'encourager les participants à leur départ respectif

Une heure avant votre heure de départ	Arrivée sur le site	
	<ul style="list-style-type: none"> » Possibilité de récupérer la trousse d'équipe si ce n'est pas déjà fait, incluant : <ul style="list-style-type: none"> ○ Dossards; ○ Témoin, ○ Cartes (2) du parcours; ○ Affiche d'identification du véhicule; ○ Numéros de téléphone d'urgence. 	
Entre 6h30 et 9h30	Selon votre heure de départ...	
	<ul style="list-style-type: none"> » Rencontres (3) des capitaines d'équipe pour l'information de dernière minute et répondre aux questions (6h30, 7h45 et 9 h). » Rencontres (3) des capitaines avec leur équipe pour la finalisation de la préparation de la journée et départ du coureur no 2 en direction du PC 1 afin d'être prêt à prendre le relais (6h45, 8h et 9h15). » Mots de bienvenue et départs donnés par le président d'honneur et l'ambassadeur (6h55, 8h10 et 9h25). » Départs (3) des participants (course et marche) (7h, 8h15 et 9h30). 	
15h30 (à confirmer)	» Départ de la Course de la Relève.	
À partir de 16h	<ul style="list-style-type: none"> » Arrivée des équipes à la Polyvalente Lavigne. » Remise des médailles à l'arrivée. » Photos d'équipe. 	
À partir de 17h	» Souper festif	
À partir de 18h	» Remise des rubans et des certificats	
	Rubans	Certificats
	Féminine : 3 premières places	Course de la Relève : tiré au hasard
	Masculine : 3 premières places	Espoir : 3 dernières places des catégories Femmes, Hommes, Mixte et Marche

	Mixte : 3 premières places	Équipe ayant amassé le plus d'argent
	Ultramarathon : 3 premières places	Participant ayant amassé le plus d'argent
	P'tit extra : tiré au hasard	Meilleur déguisement
	Virtuelle : tiré au hasard	

J. ÉQUIPEMENT

- » Un véhicule et un vélo :
 - L'accompagnateur à vélo suit le coureur. Les coureurs peuvent se relayer sur le vélo ou un ami peut accompagner à vélo;
 - Le véhicule transporte le prochain coureur au PC suivant.
- » Identification du véhicule avec l'affiche fournie dans la trousse du coureur, à installer dans la fenêtre du passager arrière gauche et dans une fenêtre du passager arrière droite.
- » Deux téléphones cellulaires : un pour le véhicule, un pour l'accompagnateur à vélo, dont les numéros correspondent à ceux remis sur le formulaire d'inscription.
- » Une carte du parcours dans le véhicule et une autre, avec l'accompagnateur à vélo.

K. HABILLEMENT

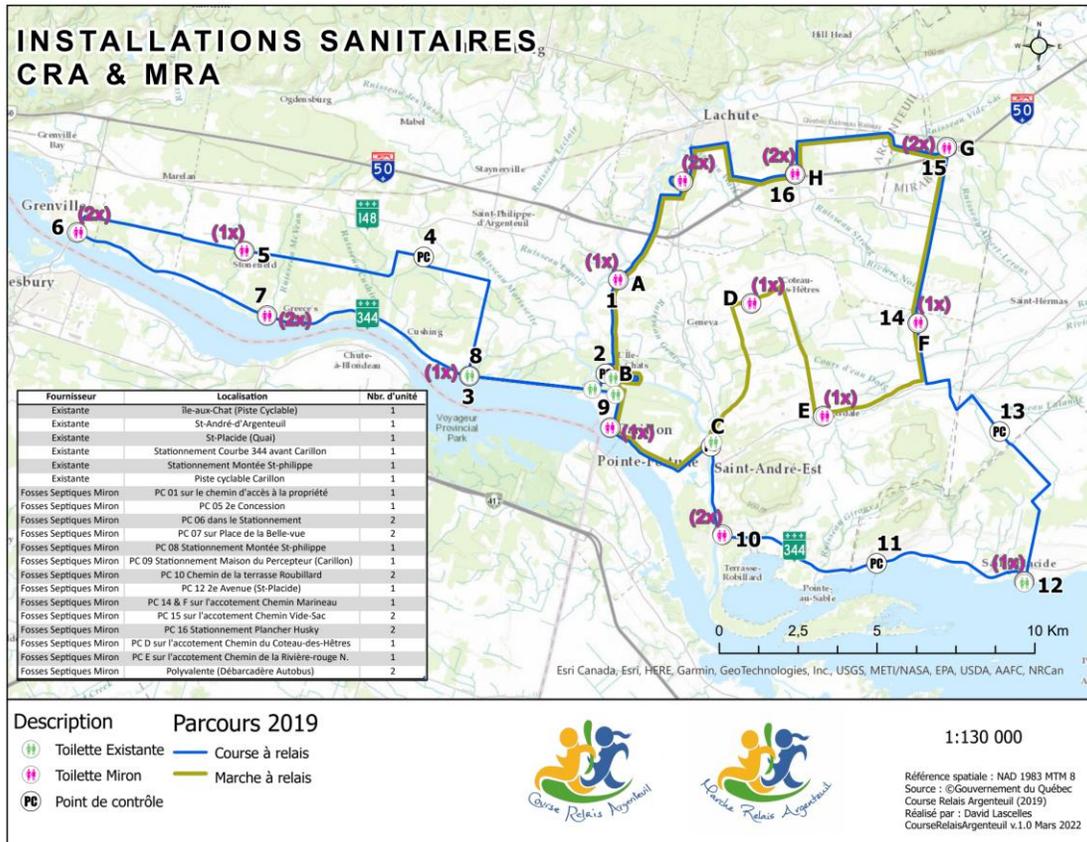
- » Dossard : Obligatoire. Il doit être posé sur le devant du chandail.
- » S'assurer d'avoir des vêtements pour toutes circonstances : pluie, froid, chaleur, vent, etc.
- » Apporter du linge de rechange et une serviette pour la douche en fin de journée ;
- » Crème solaire, lunettes de soleil, casquette, appareil photo, etc. ;
- » Déguisement : vous êtes invités à vous déguiser, à laisser libre cours à votre imagination pour faire de cette journée une partie de plaisir ! (Certificat pour le meilleur déguisement).

L. NOURRITURE

- » Chaque équipe doit être autonome. Des bouteilles d'eau vous seront offertes en début de journée, mais vous devez prévoir nourriture, eau, boissons énergétiques dans le véhicule et sur le vélo tout au long de la journée.
- » Nouveauté! Cette année, au moment de votre inscription, vous avez l'opportunité de vous commander une boîte à lunch de ST Nutrition qui pourra être récupérée le matin même de l'événement.

M. TOILETTES

- » Quelques endroits sont accessibles et plusieurs toilettes sèches sont installées pour l'occasion.



N. SÉCURITÉ DES PARTICIPANTS

Vous êtes le seul responsable de votre sécurité. Nous vous suggérons fortement de :

- » Porter des vêtements voyants ;
- » Toujours courir du côté droit de la route ;
- » Vélo accompagnateur doit être derrière le coureur sur l'accotement ;
- » Être prudent aux intersections ;
- » Avoir une trousse de premiers soins.
- » Respecter le Code de la route en tout temps ;
- » Ne pas bloquer ni ralentir la circulation ;
- » Choisir des endroits sécuritaires pour vous stationner ;
- » Ne pas se stationner dans des entrées ou sur des pelouses privées ;
- » Pour la sécurité des participants, les véhiculent sont dans l'interdiction de suivre les coureurs comme le fait l'accompagnateur à vélo.

O. URGENCE

- » Composer le 911.
- » Informer la responsable des participants, Cassandra Bastarache (les numéros de téléphone vous sont remis avec la trousse d'équipe).

P. INSCRIPTION

- » Le capitaine de l'équipe inscrit son équipe en donnant le nom de l'équipe. Environ 24 h plus tard, les membres de l'équipe pourront s'inscrire en recherchant leur nom d'équipe.

www.inscriptionenligne.ca

Date butoir pour l'inscription :

À venir, 23h59

Q. BOITE À SUGGESTIONS

Les commentaires des participants sont indispensables pour améliorer la prochaine version de la Course Marche Relais Argenteuil. Il est possible de nous joindre via notre site web, notre courriel ou par Facebook. Un sondage vous sera envoyé par courriel après la course.

Personne ne vous surveille.

LE RESPECT DES CONSIGNES EST UNE QUESTION D'HONNEUR!

Chacun aime bien avoir un résultat représentatif de son effort. Les équipes qui court-circuitent le trajet nuisent à l'esprit de camaraderie sportive.

Les responsables de la course se réservent le droit de disqualifier toute équipe ne respectant pas les règles ou mettant en péril la sécurité.

Garder tous vos déchets, il en va de la réputation de la CMRA!

PASSEZ UNE BELLE JOURNÉE DANS LE PLAISIR ET EN SÉCURITÉ!