

23 sept. 2023



---

# COURSE MARCHÉ RELAIS ARGENTEUIL

Livret de participation - marche

---

*Dernière mise à jour : décembre 2022*

11e édition

Il s'agit d'une marche 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 50 km est divisé en 9 sections que vous partagerez entre les marcheurs de votre équipe ou que vous marcherez 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
ÉQUIPE .....	4
ULTRAMARATHON.....	4
B. PARCOURS 50 KM – MARCHEURS .....	4
DÉTOUR VOITURE (ENTRE LE PC B ET C) .....	7
C. POINT DE CONTRÔLE.....	7
OUVERTURE/FERMETURE ET EMPLACEMENT DES PC.....	7
D. TEMPS DE MARCHE.....	8
E. VAGUES DE DÉPART.....	8
F. STRATÉGIES D'ÉQUIPE .....	9
G. POSITION DES COUREURS .....	9
H. RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET DES TROUSSES D'ÉQUIPE.....	10
I. HORAIRE DE LA JOURNÉE.....	10
J. ÉQUIPEMENT.....	11
K. HABILLEMENT .....	11
L. NOURRITURE .....	11
M. TOILETTES.....	12
N. SÉCURITÉ DES PARTICIPANTS.....	12
MARCHEURS.....	12
VÉHICULE .....	13
O. URGENCE.....	13
P. INSCRIPTION.....	13
Q. BOITE À SUGGESTIONS.....	13

## **A. CATÉGORIES**

### **ÉQUIPE**

- » Le nombre de marcheurs/équipe est au choix.
- » Il est aussi possible de marcher un ou deux participants à la fois.

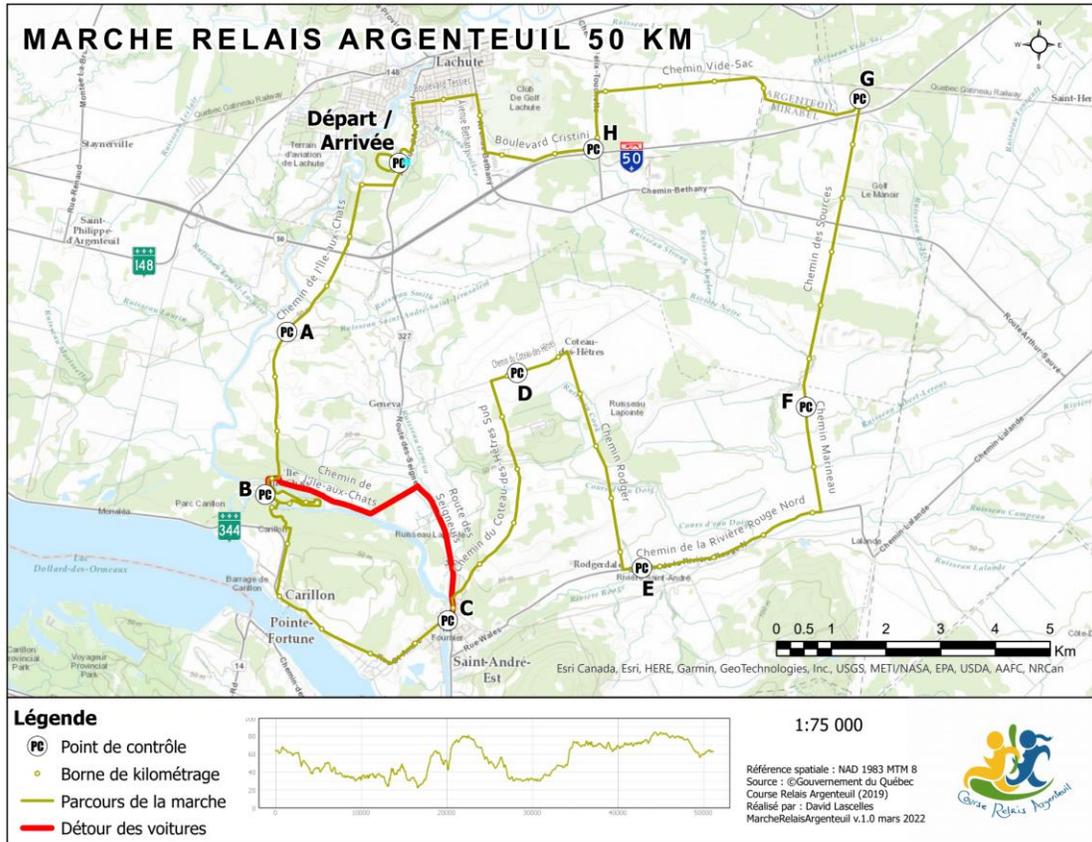
 Stratégie d'équipe obligatoire. Les doivent suivre un ordre de marche prédéterminé selon leur rang dans l'équipe, voir point F.

### **ULTRAMARATHON**

- » Un seul marcheur.
- » Une poussette est permise pour permettre au participant d'être autonome (eau, nourriture, vêtements, etc.).

## **B. PARCOURS 50 KM – MARCHEURS**

- » 9 étapes de 5 à 7 km et 8 PC où il y aura un changement de marcheurs et passation du témoin. Le départ se fait à la Polyvalente Lavigne.
- » Il y a une bonne côte sur le chemin du Côteau des Hêtres Sud;
- » Il y a un faux plat ascendant sur le chemin des Sources;
- » Deux cartes du parcours sont insérées dans la trousse d'équipe : une pour le véhicule, l'autre pour le marcheur.
- » 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.
- » 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.

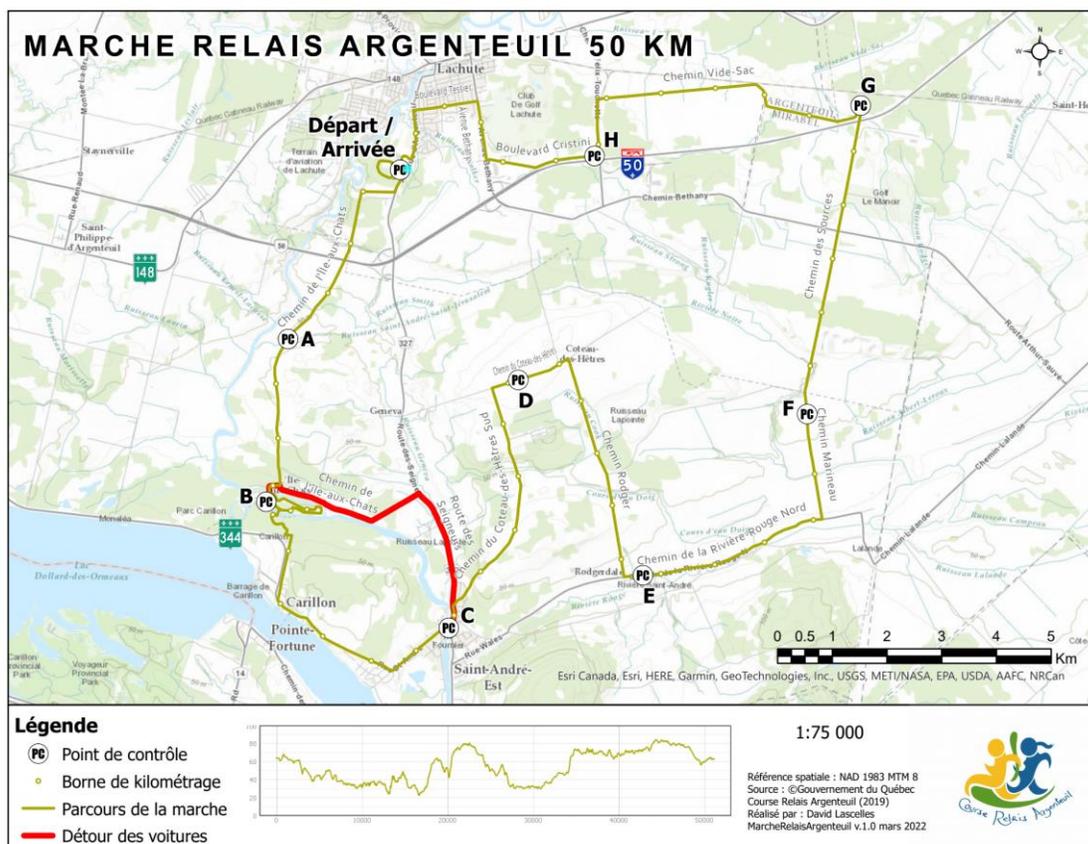


### DESCRIPTION DU PARCOURS DE MARCHÉ (50 KM)

<b>Étape A</b> 5,1 km Dénivelé : 32 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Départ du débarcadère d'autobus.</li> <li>» Direction piste cyclable à l'arrière de la Polyvalente Lavigne. Suivre la piste cyclables, droite sur Avenue d'Argenteuil, <i>marcher du côté droit de la route jusqu'à Dame-Neuve</i>, droite sur Dame-Neuve, gauche sur le ch. de l'Île-aux-Chats.</li> <li>» PC devant le 3196 ch. de l'Île-aux-Chats.</li> </ul>	<b>Étape F</b> 5,4 km Dénivelé : 20 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Continuer sur ch. Rivière-Rouge N., gauche sur le ch. Marineau.</li> <li>» PC F, un peu dépassé le 2935 ch. Marineau</li> </ul>
<b>Étape B</b> 5,4 km Dénivelé : 27 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 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.</li> <li>» PC au stationnement.</li> <li>» <b>Voiture</b> continuer sur la rue du Pont jusqu'au PC B.</li> </ul>	<b>Étape G</b> 5,9 km Dénivelé : 33 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Continuer sur ch. Marineau qui devient ch. des Sources, gauche sur le ch. Vide Sac</li> <li>» PC G est un peu plus loin, dépassé la courbe.</li> </ul>

<p align="center"><b>Étape C</b> 6,2 km Dénivelé : 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 400 m sur rue Tour de l'île, droite sur Vélo-Route d'Argenteuil et emprunter le petit pont, garder la gauche sur piste cyclable à la 1<sup>ère</sup> fourche et gauche à l'intersection de la piste cyclable. Tourner à droite vers secteur Carillon en empruntant la rue du Parc. Puis à gauche sur la rte du Long-Sault (344)/rte des Seigneurs (327).</li> <li>» PC C devant l'église St-André.</li> <li>» <b>Voiture</b> revenir sur vos pas, droite sur rue du Pont, droite sur ch. l'île-aux-Chats, droit sur rte 327 (rte des Seigneurs)</li> </ul>	<p align="center"><b>Étape H</b> 6,3 km Dénivelé : 23 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Continuer sur le ch. Vide Sac, gauche sur le ch. Félix Touchette, droite sur le blvd Cristini.</li> <li>» PC H sur le coin, en face du stationnement de Planchers Husky.</li> </ul>
<p align="center"><b>Étape D</b> 5,4 km Dénivelé : 61 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Continuer sur rte des Seigneurs (327), droite sur ch. du Coteau-des-Hêtres S., droit sur ch. du Grand Coteau-des-Hêtres, jusqu'au PC D.</li> </ul>	<p align="center"><b>Étape I</b> 5,5 km Dénivelé : 35 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Continuer sur le blvd Cristini, droite sur av. Béthany, gauche sur boul. Tessier, gauche sur av. Argenteuil (<i>traverser à cette intersection et marcher du côté droit sur Argenteuil</i>), prendre la première entrée du stationnement de la Polyvalente Lavigne sur la droite et suivre le chemin en périphérie pour ensuite revenir au débarcadère d'autobus de la Polyvalente Lavigne.</li> </ul>
<p align="center"><b>Étape E</b> 5,5 km Dénivelé : 56 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Continuer sur ch. du Grand Coteau-des-Hêtres, droite sur ch. Rodger, gauche sur ch. Rivière-Rouge-N, jusqu'au PC E.</li> </ul>		

## DÉTOUR VOITURE (ENTRE LE PC B ET C)



## C. POINT DE CONTRÔLE

- » Ils sont identifiés par une oriflamme (bannière verticale) portant le logo de la CMRA.
- » Le marcheur doit poinçonner le témoin au PC, puis le passer au marcheur suivant.
- » Des bénévoles sont identifiés par une veste orange pour superviser la passation du témoin et le changement de coureur pour les équipes.

## OUVERTURE/FERMETURE ET EMPLACEMENT DES PC

PC	HEURES (OUVERTURE – FERMETURE)	LIEU
<b>A</b>	7h30-9h45	» Devant le 3196 chemin de l'île-aux-Chats
<b>B</b>	8h15-10h30	» Stationnement, coin rue du Pont et chemin Tour de l'île
<b>C</b>	9h15-11h45	» Devant l'église de St-André d'Argenteuil
<b>D</b>	10h00-12h45	» Près du 1150 chemin du Coteau des Hêtres (Grand Coteau)
<b>E</b>	11h00-14h00	» Près du 1810 chemin de la Rivière-Rouge Nord

<b>F</b>	11h45-15h00	» Un peu dépassé le 2935 Chemin Marineau
<b>G</b>	12h30-16h30	» Chemin des Sources et Chemin Vide Sac (sur Chemin Vide Sac, un peu après la courbe)
<b>H</b>	13h30-17h30	» Boulevard Cristini, devant Plancher Husky
<b>I</b> <b>ARRIVÉE</b>	14h30-18h45	» Débarcadère d'autobus de la Polyvalente Lavigne, 452 Avenue Argenteuil

Les marcheurs suivent le trajet des coureurs pour les deux premières sections. Ils s'engagent sur la troisième section puis bifurquent à gauche vers Carillon alors que les coureurs prendront la droite vers Grenville. Les marcheurs rejoignent les coureurs au parc de Carillon. Ils ne s'arrêtent pas au PC des coureurs. Le prochain PC est à Saint-André d'Argenteuil. Rendu à ce PC, ils se dirigent vers la gauche vers le chemin du Côteau de Hêtres Sud. Les marcheurs rejoignent les coureurs au point de contrôle 14 - F pour les marcheurs, sur le Chemin Marineau et termineront le parcours sur le même trajet que les coureurs.

### **D. TEMPS DE MARCHÉ**

- » Le temps de marche est compté à partir du moment de votre départ le matin jusqu'au moment de la remise du témoin à la fin de la marche. Tout délai causé par un problème pendant la journée ne sera pas pris en considération.
- » Vous aurez vos résultats dès votre arrivée. Vous pourrez aussi les trouver sur notre site web, l'infolettre et sur notre page Facebook.

### **E. VAGUES DE DÉPART**

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

<b>HEURE DE DÉPART</b>		<b>TEMPS PRÉVU POUR COMPLÉTER LA COURSE</b>
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

ÉQUIPE	ULTRAMARATHON
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Il est recommandé de marcher à deux participants pour des raisons de sécurité. De plus, la marche est toujours plus agréable avec de la compagnie.</li> <li>» Il faut changer de marcheur(s) à chaque PC et passer le témoin au(x) marcheur(s) suivant(s).</li> <li>» Pour cette division de la CMRA, aucun véhicule ne peut suivre le marcheur sur le parcours comme le fait l'accompagnateur à vélo pour la course, règlement du ministère des Transports oblige. Les véhicules amènent les prochains marcheurs au PC suivant pour prendre le relais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Il faut parcourir le trajet en totalité;</li> <li>» Soyez autonome. Il est possible de marcher avec une poussette pour y mettre vos effets;</li> <li>» Aucun véhicule ne peut suivre le marcheur sur le trajet, règlement du ministère des Transports oblige.</li> </ul>

Si votre équipe compte 8 marcheurs, numérotés de 1 à 4 (deux marcheurs no.1, deux marcheurs no.2, deux marcheurs no.3 et deux marcheurs no.4). Les participants numéro 1 marchent ensemble la première étape et se rendent au point de contrôle A; les participants numéro 2 marchent ensemble la deuxième étape et se rendent au point de contrôle B et de même pour les marcheurs numéro 3 et numéro 4, puis on recommence avec les marcheurs numéro 1. Vous assignerez les numéros aux marcheurs de votre équipe en fonction du nombre de participants dans votre équipe.

		Étapes à parcourir selon le nombre de marcheurs dans l'équipe				
		No de marcheurs ou de paires				
		1	2	3	4	5
Nombre de marcheurs ou de	5	A+F	B+G	C+H	D+I	E
	4	A+E+I	B+F	C+G	D+H	
	3	A+D+G	B+E+H	C+F+I		
	2	A+C+E+G+I	B+D+F+H			

## G. POSITION DES COUREURS

Règlements s'appliquant à tous les coureurs

- » En tout temps, marcher sur le côté gauche de la route.
- » Les jeunes de moins 18 ans doivent être accompagnés par un adulte.
- » En tout temps, les marcheurs et le véhicule doivent rester sur le parcours. Aucune absence temporaire d'un des marcheurs n'est permise pendant l'événement.

- » Changer de paire de marcheurs à chacun des PC en leur passant le témoin.
- » Suivre la stratégie d'équipe choisie, ne pas interchanger les étapes.
- » Suivre le trajet. En cas d'erreur, les marcheurs devront revenir sur leurs pas pour reprendre le bon chemin. Les raccourcis ne sont pas permis.
- » Suivre les directives données par les bénévoles.
- » Un marcheur ne peut pas être remplacé pour sa lenteur. Il peut être remplacé seulement s'il est blessé ou malade;
- » Seul un autre marcheur de l'équipe peut remplacer un marcheur de la même équipe. Si un marcheur doit se faire remplacer pour plus d'une étape, les autres marcheurs de l'équipe peuvent se partager les étapes à remplacer.
- » Éviter toute jambette qui pourrait nuire à un marcheur.

## 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	<b>Arrivée sur le site</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Possibilité de récupérer la trousse d'équipe si ce n'est pas déjà fait, incluant : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dossards;</li> <li>○ Témoin,</li> <li>○ Cartes (2) du parcours;</li> <li>○ Affiche d'identification du véhicule;</li> <li>○ Numéros de téléphone d'urgence.</li> </ul> </li> </ul>
Entre 6h30 et 9h30	Selon votre heure de départ... <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rencontres (3) des capitaines d'équipe pour l'information de dernière minute et répondre aux questions (6h30, 7h45 et 9 h).</li> <li>» 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).</li> <li>» Mots de bienvenue et départs donnés par le président d'honneur et l'ambassadeur (6h55, 8h10 et 9h25).</li> <li>» Départs (3) des participants (course et marche) (7h, 8h15 et 9h30).</li> </ul>
15h30 (à confirmer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Départ de la Course de la Relève.</li> </ul>

À partir de 16h	» 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	
	<b>Rubans</b>	<b>Certificats</b>
	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 (au minimum) qui transporte les prochains marcheurs au PC suivant;
- » Identification du véhicule avec l'affiche fournie dans la trousse du marcheur, à installer dans la fenêtre du passager arrière gauche et une autre, dans la fenêtre du passager arrière droite;
- » Deux téléphones cellulaires : un dans le véhicule et l'autre, pour les marcheurs, dont les numéros correspondent aux numéros remis sur le formulaire d'inscription;
- » Une carte du parcours dans le véhicule et l'autre, pour les marcheurs;
- » Un sac à dos pour y mettre vos effets personnels pendant la marche (eau, vêtements, etc.)

## **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).

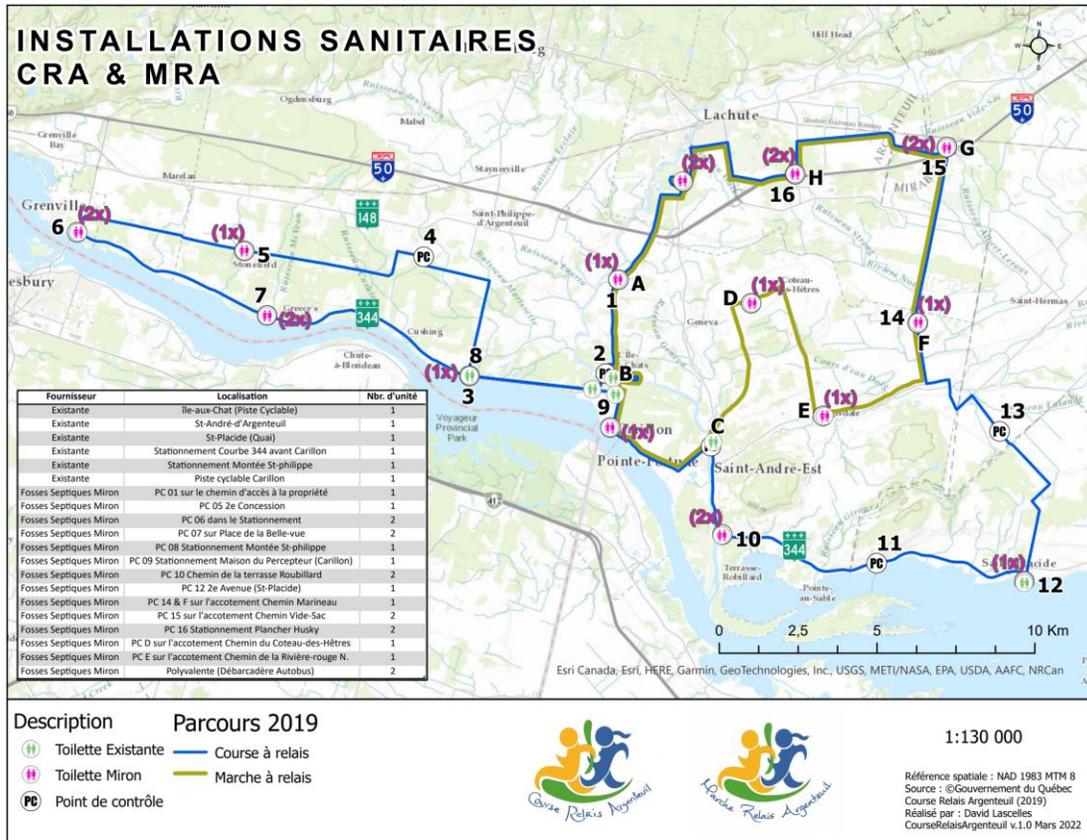
## **L. NOURRITURE**

- » 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 :

### MARCHEURS

- » Porter des vêtements voyants ;
- » Toujours marcher du côté gauche de la route ;
- » Être prudent aux intersections ;
- » Avoir une trousse de premiers soins.

## **VÉHICULE**

- » 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 ;

## **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**

- » Les inscriptions se font individuellement.
- » 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](http://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 CMRA. Il est possible de nous joindre via notre site web, notre courriel ou par Facebook. Un sondage vous sera également envoyé par courriel quelques jours suivant l'événement.

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!**