



# DÉFI GATINEAU MONT-TREMBLANT

3 & 4 juin 2017

**Notre but: offrir un maximum de support et de sécurité pour que vous ayez du plaisir.**

## GUIDE DU PARTICIPANT

Bonjour et merci de participer à l'édition 2017 du Défi Gatineau Mont-Tremblant! Nous sommes heureux de voir tant de participants fidèles et autant de nouvelles personnes. Merci pour votre précieux support.

Ce document contient des informations et des consignes qui s'adressent aux cyclistes. Merci de le lire attentivement.

Consultez notre site Web [www.gatineautremblant.ca](http://www.gatineautremblant.ca) et notre [page Facebook](#) pour les plus récentes nouvelles.

### Le trajet

Consultez le trajet sur notre [site Web](#).

### Préparatifs, enregistrement et départ



- Merci de prévoir 1 sac par personne et de l'identifier avec votre nom.
- SVP évitez de transporter des bouteilles d'alcool (risque de bris et surplus de poids pour transport et manutention).
- Prévoyez tout ce qu'il vous faut pour être autonome sur la route : gels, bidons remplis, barres, poudres, suppléments, crème solaire, sacs Ziploc, vêtements de pluie, chambres à air supplémentaires.
- L'enregistrement est obligatoire! Ouvert de 7h à 8h.
- Lors de l'enregistrement, nous vous confirmerons à quel hôtel vous serez hébergé. Assurez-vous de déposer votre sac dans le bon camion.
- Si votre paiement n'a pas été fait, svp apportez le montant exact en argent comptant pour compléter votre inscription.
- Une carte de crédit par chambre d'hôtel sera demandée.

### Règlements de la route et encadrement

- Ce n'est pas une course.
- En tout temps, les participants (cyclistes, encadreurs et bénévoles) doivent respecter le code de la route.
- Il est interdit de dépasser la ligne jaune au milieu de la chaussée.
- Tout cycliste qui ne respecte pas le trajet désigné, ou qui devance le véhicule de tête, ne sera pas encadré.



- Afin de respecter le règlement de la Ville de Gatineau, vous devrez rester en groupes de 15, à la file indienne, jusqu'à la sortie du territoire de Gatineau (chemin Pagé). Vos encadreur ainsi que des bénévoles aux points stratégiques vous guideront.



- À la sortie de la Ville de Gatineau, la Sûreté du Québec nous attendra et nous formerons les pelotons en boîte par groupes de vitesse. Ce fonctionnement sert à maximiser la sécurité pour tous les participants. C'est à l'intérieur de la boîte, donc à l'arrière du véhicule de tête et devant le véhicule balai, que nous vous offrons le maximum de support et de sécurité.

• Les encadreur sont présents pour vous aider et pour assurer la sécurité et le confort de tous. SVP, soyez courtois envers eux. Ils sont identifiés à l'aide de rubans de couleur selon le peloton de vitesse.

- Travaillez en équipe pour garder les groupes ensemble. Les plus forts peuvent alterner entre eux en avant et ajuster la vitesse au besoin. Attendez en haut des montées afin de rassembler le groupe.
- En plus des véhicules de la Sûreté du Québec, des véhicules mécano (Pecco's et Vélofix) et une infirmière circuleront entre les pelotons.
- Si un cycliste ne peut pas maintenir la vitesse de son peloton, nous lui demanderons de transférer dans le peloton derrière. Nous nous réservons le droit d'inviter un cycliste à prendre une pause dans un véhicule, pour nous permettre de respecter l'horaire de la journée.
- Si un cycliste veut rejoindre un groupe plus rapide, il aura l'occasion de le faire à Chénéville en écourtant son dîner et en repartant avec le groupe de son choix. Les véhicules balai n'offrent pas le transport d'un groupe lent vers un groupe plus rapide.
- En cas de crevaison ou de bris mécanique, levez la main et tassez-vous de manière sécuritaire vers la droite sur l'accotement. Vous pouvez essayer d'effectuer la réparation vous-même mais ne retardez pas le groupe. Restez sur place et à son arrivée, le mécanicien prendra en charge la réparation. Par la suite, il vous transportera à l'avant du peloton pour vous intégrer au groupe, ou au prochain arrêt selon la distance à faire.
- À noter que les mécaniciens offrent un service de dépannage de base.
- Il est interdit d'utiliser les barres triathlon dans le peloton.
- Ne jetez pas vos déchets dans la nature, utiliser vos poches et les poubelles disponibles dans les points de ravitaillement.



## **DÉPARTS DE :**

**Gatineau  
Casino du Lac-  
Leamy  
stationnement P5  
1 boul. du Casino**

**ENREGISTREMENT  
DÈS 7h  
DÉPART À 8H30**

**Ou**

**Thurso  
Arena Guy  
Lafleur, 177 rue  
Galipeau, Thurso**

**ENREGISTREMENT  
DÈS 9h30  
DÉPART À 10H30  
(approx.)**

**DIMANCHE DEPART  
À 8h30**

## **DÉROULEMENT**

### **SAMEDI 3 JUIN**

**Gatineau** (toilettes disponibles)

Stationnement, enregistrement et départ du stationnement P5 du Casino du Lac-Leamy (en entrant sur le site c'est à la gauche vers le Réno-Dépôt; nos bénévoles vous dirigeront)

7h00 – 8h Enregistrement et dépôt des bagages

8h05 Mot de bienvenue et photo de groupe

8h15 à 8h25 Briefings de sécurité

8h30 Départ (groupes de 15)

**Thurso** (aréna Guy Lafleur) (toilettes disponibles)

Les cyclistes qui partent de Thurso doivent se rendre au point de départ avec leur propre moyen de transport. Stationnement et départ de l'aréna Guy Lafleur.

9h30 à 10h15 Enregistrement

10h25 (approx.) Briefing de sécurité pour les cyclistes qui intègrent les pelotons

10h30 (approx.) Départ avec le peloton dans lequel vous êtes inscrit

11h30 Fermeture du ravito

**Chénéville**

11h à 14h lunch au centre communautaire. Vous aurez accès à vos bagages. Départ entre 12h et 14h.

**Saint-Rémi-d'Amherst** (dernier point de ravitaillement, dans le parc)

12h30 et 16h30. Toilettes disponibles, remplissages de bouteilles d'eau.

**Arrivée Mont-Tremblant**

Place des Voyageurs entre 14h30 et 17h30. Des bénévoles seront sur place pour vous accueillir.

Cocktail et souper au Chalet des voyageurs (Centre de congrès Tremblant) 161, rue Curé-Deslauriers

Cocktail entre 17h30 et 18h30

Souper de 18h30 à 20h. Bière et vin disponibles pour achat.

**Massages**

Des massages seront à nouveau disponibles lors du cocktail/souper et un représentant sera présent lors de l'enregistrement pour prendre les réservations, si ce n'est pas déjà fait.

### **DIMANCHE 4 JUIN**

6h à 7h30 petit-déjeuner à votre hôtel.

Entre 7h30-8h libérez la chambre et déposez vos bagages

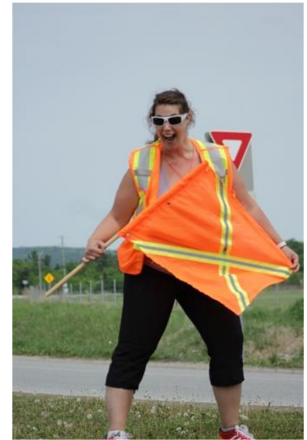
8h à 8h15 rassemblement des cyclistes à la Place des Voyageurs

8h15 Briefing

8h30 Départ par pelotons de vitesse

**Chénéville**

(Boîtes à lunch) de 10h30 à 13h. Vous aurez accès à vos bagages.



**Thurso** (aréna Guy Lafleur)

Ravito 12h à 15h30, remplissages de bouteilles au besoin.

**Arrivée au Casino du Lac-Leamy entre 13h30 et 18h.**



**Félicitations d'avoir relevé le défi et à l'an prochain!**

**--Les Rouleurs des casinos**



Consultez notre site Web [www.gatineautremblant.ca](http://www.gatineautremblant.ca) et notre [page Facebook](#) pour les plus récentes nouvelles.