



DÉFI GATINEAU MONT-TREMBLANT

1er & 2 juin 2019

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

Le saviez-vous? En participant à notre évènement, vous soutenez notre participation au Grand Défi Pierre Lavoie dont l'objectif premier est de créer une culture en santé préventive au Québec.

Merci beaucoup de faire partie de l'édition 2019 du Défi Gatineau Mont-Tremblant et d'appuyer la cause! En participant à notre évènement, vous soutenez notre participation au Grand Défi Pierre Lavoie, dont l'objectif premier est d'amener les gens à adopter de saines habitudes de vie dans le but de créer une culture en santé préventive au Québec.

GUIDE DU PARTICIPANT

Ce guide contient des informations et des consignes qui s'adressent aux participants. Merci de le lire attentivement et n'oubliez pas de consulter notre site Web www.gatineautremblant.ca et notre [page Facebook](#) pour les plus récentes nouvelles.

Le trajet

Consultez le [trajet](#) sur notre site Web. Vous y trouverez des liens Garmin et RideWithGPS.

Préparatifs, enregistrement et départ

- Un (1) sac par personne, bien identifié avec votre nom. Évitez d'y 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 entre 7h et 8h. Lors de l'enregistrement, nous vous confirmerons à quel hôtel vous serez hébergé. Assurez-vous de déposer votre sac dans le camion à bagages.
- 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.



**Merci de lire ce guide
attentivement pour
faciliter la préparation.**

Règlements de la route et encadrement

- Ce n'est pas une course.
- En tout temps, les participants 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.
- Cette année, les encadreurs sont présents pour accompagner le dernier groupe seulement. Toutefois, un véhicule (fourgonnette, camion ou moto) circulera avec chaque peloton.
- 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.
- Des véhicules mécano courtoisie de Polo Vélo et une infirmière circuleront entre les pelotons. À noter que les mécaniciens offrent un service de dépannage de base.
- 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 tasez-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.
- Il est interdit d'utiliser les barres triathlon dans le peloton.
- Ne jetez pas vos déchets dans la nature, utilisez vos poches et les poubelles disponibles dans les points de ravitaillement.



Restez en groupes de 15, à la file indienne. Les bénévoles aux points stratégiques vous guideront.

DÉROULEMENT

SAMEDI 1er 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 à 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 Centre de congrès Tremblant, situé au 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.



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

DIMANCHE 2 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



Les Rouleurs des casinos--Fred, Catherine, Martin, Marco et Camille

A l'approche de l'événement, consultez notre site [www. gatineautremblant.ca](http://www.gatineautremblant.ca) et notre [page Facebook](#) pour les plus récentes nouvelles.

**Félicitations d'avoir relevé le défi
et d'avoir appuyé la cause de Go,
le grand défi!**

