


# Guide du Bénévole

Edition 2022



Pour nous joindre : [info@defi111.ca](mailto:info@defi111.ca)



Le **Défi 111** est très heureux de vous souhaiter la bienvenue à son édition 2022 le 2 septembre à Repentigny.

Ce guide est destiné à l'ensemble des bénévoles et contient les informations générales, des précisions supplémentaires vous seront transmises par le coordinateur des bénévoles.

Il est présenté également pour vous appuyer dans votre préparation et contient toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la journée.

# 1. Parcours

## 1.1. Lieu de départ de la marche

Le départ de tous les athlètes est au Parc de l'Île Lebel à Repentigny au **396, rue Notre-Dame, Repentigny (Québec) J6A 2T1** en face du Chalet Thouin.

Un stationnement est disponible sur place.

## 1.2. Heure de départ de la marche

Le départ est prévu à **10 h30** le 2 septembre 2022, Veuillez vérifier la semaine précédente sur notre site web au cas où l'heure de départ doit être changée.

## 1.3. Description sommaire du parcours

### 111 km :

- Distance totale : 111 km
- 11 sections et 10 points de contrôle déterminés
- Le trajet se situe majoritairement sur le chemin du Roi (route 138), longe le fleuve St-Laurent et traverse plusieurs municipalités.
- Plusieurs points de vue magnifiques sont à prévoir.
- Départ à Repentigny ; Arrivée à Trois-Rivières

### 50 km :

- Distance totale : 50 km
- 5 sections et 4 points de contrôle déterminés
- Le trajet se situe majoritairement sur le chemin du Roi (route 138), longe le fleuve St-Laurent et traverse plusieurs municipalités.
- Plusieurs points de vue magnifiques sont à prévoir.
- Départ à Repentigny ; Arrivée à Berthierville
- 

### 20 km :

- Distance totale : 20 km
- 2 sections et 1 points de contrôle déterminés
- Le trajet se situe majoritairement sur le chemin du Roi (route 138), longe le fleuve St-Laurent et traverse plusieurs municipalités.
- Plusieurs points de vue magnifiques sont à prévoir.
- Départ à Repentigny ; Arrivée à Lavaltrie

## 2. Informations relatives aux bénévoles :

### 2.1. Rôle du bénévole

- Veiller au stationnement sécuritaire des véhicules de soutien,
- La sécurité et bon déroulement de la pause de l'athlète;
- Servir de l'eau et des boissons hydratantes, les athlètes auront leur propre bouteille qu'ils pourront remplir eux-mêmes;
- Maintenir la tente, la table et l'espace autour propre;
- Veiller à ce que les poubelles soient disponibles pour que les athlètes puissent y déposer leurs déchets;
- Informer le coordonnateur des bénévoles ou gestionnaire logistique de tout incident survenu;
- Encourager les athlètes;
- Composer le 911 pour toute urgence vitale pouvant mettre en danger la vie de quiconque faisant partie de la marche;

### 2.2. Lieu d'activité du bénévole

Le lieu d'activité du bénévole lui sera attribué par son chef d'équipe via le ou la coordonnateur (trice) des bénévoles.

### 2.3. Température

La température moyenne entre Repentigny et Trois-Rivières en septembre varie généralement entre 3°C et 22°C avec un écart min/max de 6°C.

### 2.4. Habillement à prévoir

- Des vêtements adaptés à :
  - La pluie ;
  - Des journées chaudes et ensoleillées ;
  - Des matinées et fins de journées froides ;
- Des vêtements de rechange ;
- Des vêtements de couleurs visibles

Chaque bénévole doit être autonome au niveau de la nourriture et de l'hydratation. Il pourra utiliser l'eau disponible aux points de contrôle

### 2.5. Stationnement

Les points de contrôles sont situés dans les municipalités et villes, vous pourrez vous stationner près du lieu de votre activité.



### 3. Enregistrement / Inscription

Un courriel vous sera envoyé pour confirmer votre inscription à titre de bénévoles avec toutes les informations supplémentaires nécessaires.

### 4. Santé et sécurité

Notre principal souci est votre sécurité. Un événement sécuritaire est une réussite.

Demeurer vigilant et soyez prudent !

#### 4.1. Téléphone portable

Le téléphone portable dont le numéro correspond à celui fourni lors de l'inscription est obligatoire le jour de la course. Ce téléphone cellulaire doit être fonctionnel en tout temps et ce, dès le départ de la course jusqu'à l'arrivée. (Un téléphone portable fonctionnel par point de contrôle est suffisant).

#### 4.2. Toilettes

Des toilettes sont disponibles aux points de contrôle, soit les toilettes des commerces adjacents, soyez respectueux des lieux

### 5. Urgence et support médical

- Composer le 911 pour toute urgence vitale pouvant mettre en danger la vie de quiconque faisant partie de la marche;
- Les athlètes sont tenus obligatoirement de déclarer au point de contrôle tout incident ou abandon.

## 6. Règlements généraux des coureurs

Le Défi 111 sera une aventure plaisante et excitante pour vous. Toutefois, il s'agit avant tout d'une marche et elle est encadrée par plusieurs règles. Notez que les dirigeants du Défi 111 se réservent le droit de disqualifier toute personne ne respectant pas les règlements.

### 6.1. Position des coureurs :

Les coureurs doivent en tout temps courir en bordure de la route du côté droit et suivre les indications des panneaux de signalisation.

### 6.2. Suivre les directives des bénévoles :

Votre équipe doit suivre les directives et indications données par les bénévoles tout au long de la course.

### 6.3. Utilisation de patins à roues alignées, de poussette d'enfants, de bébé joggers, et la présence d'animaux :

L'accompagnement d'un marcheur par quelqu'un en patins, par un animal de compagnie ainsi que l'utilisation d'une poussette d'enfant ou d'un bébé jogger sont **formellement interdits**.

## 7. Arrivée

L'arrivée du Défi 111 se fera aux lieux suivants selon la distance choisie :

20  
Km

Le lieu de d'arrivée pour la marche de 20 km est situé au point de contrôle #2 à la boulangerie Queue-de-castor au **810 Rue Notre-Dame, Lavaltrie, Québec, J5T 1L3.**

Heure d'arrivée prévue : 14h51 (vitesse de 4,2 km/h)  
« Cut-off » : 17 h 00

50  
Km

Le lieu de d'arrivée pour la marche de 50 km est situé au point de contrôle #5 dans le stationnement de l'épicerie Métro au **230 Rue Notre Dame, Berthierville, QC J0K 1A0.**

Heure d'arrivée prévue : 20h30 (vitesse de 4,2 km/h)  
« Cut-off » : 23 h 00

111  
Km

Le lieu de d'arrivée pour la marche de 111 km est situé au Parc Portuaire de Trois-Rivières au **coin de la Rue des Forges et la Rue du Fleuve.**

Heure d'arrivée prévue : 10h04 (vitesse de 4,2 km/h et incluant la durée des pauses mentionnées dans le carnet du parcours)  
« Cut-off » : 18 h 00



Chaque marcheur sous présentation de son bracelet et  
remettre une collation.



# Matériel requis aux Points de contrôle

Fourni par la Ville ou l'Organisme Communautaire avec votre logo

- Une tente pour protéger les bénévoles du soleil et pluie
- Une table pour placer les bouteilles d'eaux, gels sanitaires
- Des chaises pour les bénévoles
- Une poubelle avec des sacs
- Trousse de premiers soins



Fourni par l'organisme DÉFI 111

- Des bouteilles d'eau 1L
- 1 bouteille de gel sanitaire
- 1 paquet de serviettes désinfectantes
- Barres énergétiques
- Boissons hydratantes

