

Guide du marcheur

Edition 2022



Pour nous joindre : info@defi111.fr



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 participants et contient les informations générales, des précisions supplémentaires vous seront transmises si besoin.

Le guide du marcheur est présenté pour vous appuyer dans votre préparation et contient toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la marche.

Note importante : Le comité organisateur se réserve le droit d'annuler ou de modifier le parcours sans préavis

Merci de modifier le



1. Parcours

1.1. Lieu de départ de la marche

Le lieu de rencontre pour tous les départs 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 h 30** 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
- Dénivelé vertical : 159 m
- 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.

1.4. Point de contrôle (PC)

- Des bénévoles seront présents aux points de contrôle et veilleront à :
- Stationnement sécuritaire de tous les véhicules de soutien
- La sécurité et bon déroulement de la pause de l'athlète
- De l'eau et des boissons hydratantes seront distribuées à chaque points de contrôle, vous devez avoir votre propre bouteille.
- Des poubelles seront aussi présentes pour y placer vos déchets.

2. Préparation à la marche

2.1. Informations générales

- Vous devez utiliser les trottoirs lorsqu'il y en a et les accotements pour le reste du parcours. La route ne sera pas fermée au véhicule routier, Soyez visible et prudent !
- Les zones de vitesse varient entre 50 km/h et 70 km/h
- Le parcours est majoritairement plat

2.2. Préparation physique

Chaque marcheur doit être préparé physiquement pour sa distance choisie

Pour la distance 111 km, il est recommandé d'avoir marché régulièrement 10 à 35 km dans les derniers mois et au moins une fois 50 km. L'athlète est responsable de sa préparation physique.

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 marcheur doit être autonome au niveau de la nourriture et de l'hydratation. De l'eau sera disponible aux points de contrôles.

3. Le jour de la marche

Vous devrez arriver 60 minutes avant l'heure de départ de votre marche. Il y aura un contrôle d'une lampe frontale avec batteries de rechange, une lumière LED rouge et un dossard de sécurité que vous devez présenter aux responsables de l'inscription pour prendre le départ de la course. Selon les conditions météorologiques, la lampe, la lumière LED rouge et le dossard ne seront requis que pour la nuit.

20 minutes avant votre départ, il y aura une rencontre avec les membres de votre équipe. Les dernières consignes concernant le départ, la sécurité et la marche vous seront transmises à ce moment.

4. Sécurité

Notre principal souci est votre sécurité. Une marche sécuritaire est une de réussite!

Il est de votre devoir de lire et connaître le contenu du Guide du marcheur.

4.1. Corridor de marche :

- Le marcheur doit toujours être du côté droit de la route ou pistes cyclables disponibles
- Le marcheur doit être prudent aux intersections et respecter la signalisation.

4.2. Sécurité à la levée et tombée du jour :

Le marcheur doit être muni d'une lampe frontale avec batteries de rechange, une lumière dorsale LED rouge et un dossard de sécurité. (Pour ceux qui auront à marcher en fin de soirée et la nuit.

4.3. Le 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.

5. Équipements, boissons et nourriture

	111 km	50 km	20 km
1 L d'eau minimum	REQUIS	REQUIS	REQUIS
Carte de la route	REQUIS	REQUIS	REQUIS
Sifflet	REQUIS	REQUIS	REQUIS
Lampe frontale et batteries de rechange (recommandé 200 lumens ou plus)	REQUIS	REQUIS	N/A
Lumière LED dorsale clignotante rouge	REQUIS	REQUIS	RECOMMANDÉ
EpiPen (pour ceux qui en ont besoin)	REQUIS	REQUIS	REQUIS
Souliers de marche	REQUIS	REQUIS	REQUIS
Tuque et gants	REQUIS	REQUIS	REQUIS
Manteau coupe-vent	REQUIS	REQUIS	REQUIS
Dossard de sécurité rétro-réfléchissant pour la nuit et ou brume (obligatoire)	REQUIS	REQUIS	N/A (REQUIS en cas de brume)
Chandail couche intermédiaire à manche longue	REQUIS	REQUIS	RECOMMANDÉ
Nourriture (Bars d'énergie, gels, autres)	REQUIS	REQUIS	RECOMMANDÉ
Tasse ou bol réutilisable pour la nourriture ou boisson (Il n'y aura pas d'ustensiles ou de bol aux points de contrôle, tu dois les prévoir avec toi)	REQUIS	REQUIS	RECOMMANDÉ
Trousse de premiers soins (incluant pansement, eau stérile, briquet, ruban thérapeutique,	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ

acétaminophène, bandage stérile, couteau de poche, etc.)			
Casquette, bandeaux, lunettes fumées	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ
Vêtement imperméable en cas de pluie	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ
Pôles de marche	AUTORISÉS	AUTORISÉS	AUTORISÉS
Écouteurs	AUTORISÉS	AUTORISÉS	INTERDIT
Animaux	INTERDIT	INTERDIT	INTERDIT

*Le manquement aux cases « REQUIS » entraînera automatiquement une disqualification l'athlète devra arrêter sa marche.

6. Toilettes

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

7. Abandon

Un abandon dû à une blessure, un épuisement ou autre doit être déclaré immédiatement au bénévole du PC suivant afin que la condition du coureur soit évaluée par les paramédics affectés à la couverture de la course.

8. Urgence et support médical

1. Composer le 911 pour toute urgence vitale pouvant mettre en danger la vie de quiconque faisant partie de la marche;
2. Obligatoirement le déclarer au prochain PC. À cet effet, il faudra mentionner votre position ainsi que le dernier PC rencontré afin qu'une ambulance ou toute autre ressource jugée nécessaire puisse être dépêchée à votre rencontre afin de vous porter assistance

9. Règlements généraux

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.

9.1. 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.

9.2. Suivre les directives des bénévoles :

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

9.3. 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**.

10. Parcours et signalisation :

10.1. Description du parcours :

Vous trouverez les informations sur le parcours et une description plus précise de chaque section du sur notre site internet dans la section Parcours. Les routes à suivre y sont clairement identifiées ainsi que les distances et les notes de parcours.

10.2. Signalisation et orientation :

Des indications claires avec le logo Défi 111 seront affichées tout au point de contrôle.

10.3. 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, Quebec, 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 deTrois-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)
« wrap » : 14 h 00

Chaque marcheur sous présentation de son bracelet se verra remettre son

