

Planification Marche Relais Argenteuil 2021

La Marche

Il s'agit d'une marche à relais de 50 km, divisée en 9 sections que vous partagerez entre les marcheurs de votre équipe, en les alternant d'une section à l'autre en vous passant le témoin, ou que vous marcherez seul selon votre choix. Vous aurez droit à une organisation hors-pair ! Nous avons très hâte de marcher à vos côtés !

Table des matières

	Page
1. Marche Relais 50 km	2
2. Heures des départs	2
3. Parcours	3
4. Ouverture-fermeture et emplacement des PC	5
5. Stratégies d'équipe	6
6. Prêts à vous inscrire?	6
7. Équipement	7
8. Habillement	7
9. Nourriture	7
10.Toilettes	7
11.Dossard	7
12.Position des marcheurs	7
13.Points de contrôle (PC)	8
14.Sécurité des marcheurs	8
15.Urgence	8
16.Temps de marche	8
17.Fin de la marche	8
18.Boîte à suggestions	8
19.Récupération des dossards et des troussees d'équipe	8
20.Horaire de la journée	9

1. Deux catégories

Équipe :

- Équipe 6 ou 8 marcheurs. Vous pouvez marcher un ou deux marcheurs à la fois, à votre guise!
- Possibilité de varier le nombre de marcheurs par équipe.
- Stratégies d'équipe obligatoires*

***stratégies d'équipe : les coureurs doivent suivre un ordre de marche prédéterminé selon leur rang dans l'équipe, voir le paragraphe à cet effet.**

Ultramarathon :

- Un(e) seul(e) marcheur(se)
- Poussette permise pour transporter eau, nourriture et vêtements

2. Heure de départ

Choisissez votre heure de départ en fonction du temps prévu par votre équipe pour compléter la marche. Calculez le temps prévu pour votre équipe en tenant compte des vitesses de chacun de vos marcheurs et des distances qu'ils parcourront.

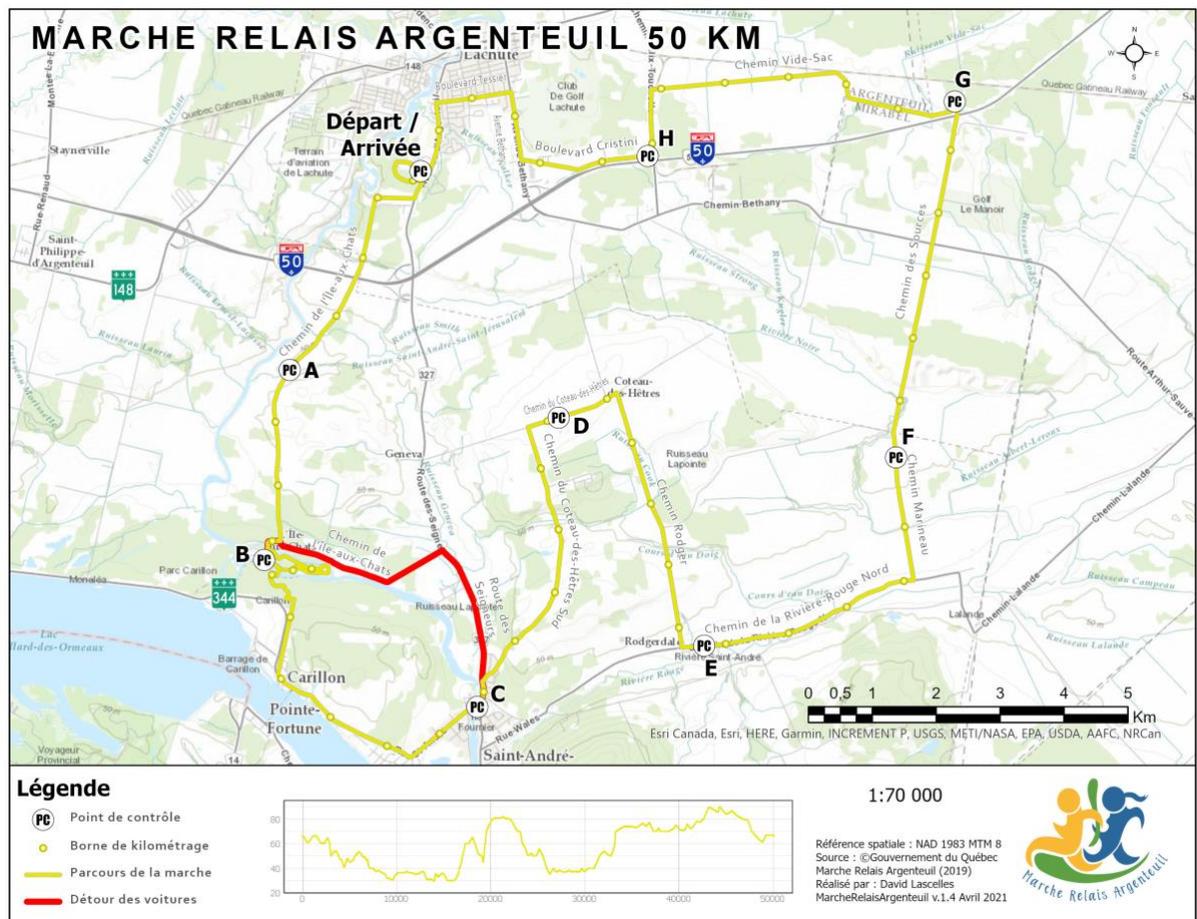
Il serait dommage d'arriver au point de contrôle avant ou après les bénévoles.

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.

7 h Persévérante	11h et plus
8 :15 h Plaisante	9h et 10h
9 :30 h Galopante	8h30 et moins

3. Parcours

- Départ de la polyvalente Lavigne;
- 9 étapes de 5 à 7 km et 8 points de contrôle (PC) où il y aura changement de marcheurs et passation du témoin;
- Il y a une bonne côte sur 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, une pour la paire de marcheurs);
- Des flèches marqueront le parcours pour vous orienter;
- Le parcours pourrait être changé à la dernière minute selon les conditions météorologiques ou routières.



Mapmyrun : « CMRA Marche 2021 »

Détour pour les autos entre
les points de contrôle B et C
« Détour Auto Marche Relais
Argenteuil 50 km (2019) »

Description du parcours MARCHE Relais Argenteuil 50 km 2021

Tout au long du parcours, vous devez marcher sur le côté gauche de la route (face à la circulation) sauf aux endroits indiqués.	
Étape A (5,1 km) Dénivelé : 32m	Départ du débarcadère d'autobus. Direction piste cyclable à l'arrière de la Polyvalente Lavigne, suivre la piste cyclable, droite sur Avenue d'Argenteuil, <i>marcher du côté droit de la route jusqu'à Dame-Neuve</i> , droite sur Dame-Neuve, gauche sur Chemin de l'Île-aux-Chats, point de contrôle A au km 5. Devant le 3196 Chemin de l'Île-aux-Chats
Étape B (5,4 km) Dénivelé : 27m	Marcheur : Chemin 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, point de contrôle B au stationnement. Véhicule : continuer sur la rue du Pont jusqu'au point de contrôle B au stationnement.
Étape C (6,2 km) Dénivelé : 10m	Marcheur : 400m sur rue Tour de l'Île, droite sur VéloRoute d'Argenteuil et emprunter le petit pont, garder la gauche sur piste cyclable à la première 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 Route du Long-Sault (344)/route des Seigneurs(327), Continuer jusqu'au point de contrôle C devant l'église à St-André. Véhicule : <i>revenir sur vos pas, droite sur rue du Pont, droite sur chemin de l'Île-aux-Chats, droite sur Route 327 (route des Seigneurs), point de contrôle C devant l'église à St-André.</i>
Étape D (5,4 km) Dénivelé : 61m	Continuer sur route des Seigneurs (327), droite sur Chemin du Coteau-des-Hêtres S., droite sur Chemin du Grand Coteau des Hêtres jusqu'au point de contrôle D.
Étape E (5,5 km) Dénivelé : 56 m	Continuer sur Chemin du Grand Coteau des Hêtres, droite sur Chemin Rodger, gauche sur chemin de la Rivière Rouge N. jusqu'au point de contrôle E.
Étape F (5,4 km) Dénivelé : 20m	Continuer sur le Chemin de la Rivière Rouge N., gauche sur le Chemin Marineau jusqu'au point de contrôle F, un peu dépassé le 2935 chemin Marineau
Étape G (5,9 km) Dénivelé : 33m	Continuer sur le Chemin Marineau qui devient Chemin des Sources, gauche sur le chemin Vide Sac. Le point de contrôle G est un peu plus loin, dépassé la courbe.
Étape H (6,3 km) Dénivelé : 23m	Continuer sur le Chemin Vide Sac, gauche sur le Chemin Félix Touchette, droite sur le Boulevard Cristini. Le point de contrôle H est sur le coin, en face du stationnement de Planchers Husky.
Étape I (5,5 km) Dénivelé : 35m	Continuer sur le Boulevard Cristini, droite sur Avenue Béthany, gauche sur Boulevard Tessier, gauche sur Avenue d'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.



4. Ouverture-fermeture, distance et emplacement des PC

PC	Heures (ouverture-fermeture)	LIEU
A	7h30 - 10h00	Devant le 3196 Chemin de l'Île-aux-Chats.
B	8h30 - 10h45	Stationnement, rue du Pont et Tour de l'Île, St-André d'Argenteuil
C	9h30 - 11h45	Devant l'église de St-André d'Argenteuil
D	10h15 - 12h45	Près du 1150 Chemin du Coteau des Hêtres (Grand Coteau)
E	11h15 - 13h45	Près du 1810 chemin de la Rivière Rouge Nord
F	12h15 - 15h00	Un peu dépassé le 2935 chemin Marineau
G	13h20 - 16h10	Chemin des Sources et Chemin Vide Sac (sur Chemin Vide Sac, un peu après la courbe)
H	14h20 - 17h10	Boulevard Cristini, devant Plancher Husky
I Arrivée	15h25 - 18h15	Débarcadère d'autobus de la Polyvalente Lavigne, 452 Avenue Argenteuil

Les marcheurs suivent la signalisation A, B, C, D, E, F, G, H, I.

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. À St-André, ils quittent à nouveau les coureurs en prenant la gauche vers le chemin du Coteau 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.

5. Stratégies d'équipe

En équipe :

- Nous vous demandons de marcher à deux (optionnel). C'est plaisant d'avoir de la compagnie et c'est plus sécuritaire;
- Vous devez changer de paire de marcheurs à chaque point de contrôle;
- N'oubliez pas de passer le témoin aux marcheurs qui prennent le relais;
- Aucune auto ne peut vous suivre sur le trajet (règlement du Ministère des Transport). Les autos amènent les prochains marcheurs au prochain point de contrôle pour prendre le relais.

Ultramarathon :

- Vous pouvez faire toute la distance en solo;
- Assurez-vous d'avoir tout ce qu'il vous faut avec vous;
- Vous pouvez marcher avec une poussette pour y mettre vos effets;
- Aucune auto ne peut vous suivre sur le trajet (règlement du Ministère des Transport).

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

10 coureurs (5 paires)	Étapes	8 coureurs (4 paires)	Étapes	6 coureurs (3 paires)	Étapes	4 coureurs (2 paires)	Étapes
1	A-F	1	A-E-I	1	A-D-G	1	A-C-E-G-I
2	B-G	2	B-F	2	B-E-H	2	B-D-F-H
3	C-H	3	C-G	3	C-F-I		
4	D-I	4	D-H				
5	E						

(Exemple si vous marchez en paire)

6. Prêts à vous inscrire?

Le capitaine de l'équipe inscrit son équipe en donnant le nom de l'équipe. Les inscriptions se font individuellement. Environ 24 h plus tard, les membres de l'équipe pourront s'inscrire en recherchant leur nom d'équipe. www.inscriptionenligne.ca

Date butoir pour l'inscription : **Dimanche 19 septembre 2021 à minuit**

7. Équipement

- Un véhicule:
 - Le véhicule transporte les prochains marcheurs au point de contrôle suivant ;
- Identification du véhicule avec l’affiche fournie dans la trousse du marcheur, à installer dans la fenêtre du passager arrière gauche et une dans la fenêtre du passager arrière droite;
- Deux téléphones cellulaires : un pour le véhicule, un pour les marcheurs, dont les numéros correspondent aux numéros remis sur votre formulaire d’inscription ;
- Une carte de parcours dans le véhicule et une pour les marcheurs;
- Un sac à dos pour y mettre votre eau et vêtements pendant votre marche.

8. Habillement

- 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).

9. Nourriture

- Chaque équipe est autonome. Vous devez donc apporter nourriture, eau, boissons énergétiques dans le véhicule et dans votre sac à dos tout au long de la journée.

10. Toilettes

- Quelques endroits sont accessibles, voir la carte du parcours.

11. Dossard

- obligatoire, posé sur le **devant** ;

12. Position des marcheurs

- marcher en tout temps sur le côté gauche de la route ;
- les jeunes de moins de 18 ans doivent être accompagnés par un adulte;
- les marcheurs et le véhicule doivent rester sur le parcours en tout temps. Aucune absence temporaire d’un des marcheurs n’est permise pendant l’évènement;
- changer de paire de marcheurs à chaque point de contrôle en leur passant le témoin;
- suivre la stratégie de marche 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;

13. Points de contrôle (PC)

- Des bénévoles vous attendent aux points de contrôle. Ils sont identifiés par une veste orange;
- Vous devez poinçonner votre témoin au PC puis le passer aux marcheurs suivants ;

14. Sécurité du marcheur

Vous êtes seul responsable de votre sécurité. Nous vous suggérons toutefois de :

Marcheur :

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

Auto :

- 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;

15. Urgence

- Composer le 911 ;
- Informer le responsable des bénévoles (les numéros de téléphone vous sont remis avec la trousse d'équipe).

16. Temps de marche

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.

17. Fin de la marche

Lorsque toutes les équipes sont arrivées.

18. Boîte à suggestions

Vos commentaires sont indispensables pour améliorer la prochaine version de la Course Marche Relais Argenteuil. Vous pouvez nous joindre via notre site web, notre courriel ou par Facebook. Un sondage vous sera envoyé par courriel après la marche.

19. Récupération des dossards et des trousse d'équipe

- Vendredi le premier octobre au Gym Lachute, 370 Béthany, entre 16h30 et 19h30
- Samedi le 2 octobre à partir de 6h au site de départ de la marche

20. Horaire de la journée

Nous vous suggérons d'arriver avant 7h pour encourager les coureurs partant à 7h et à 8h15.
Selon que vous partez à 7h - 8h15 - 9h30.

Arrivée sur le site : Une heure avant votre départ!	<ul style="list-style-type: none"> • Récupération de la trousse d'équipe (vendredi soir entre 4h30 à 19h au Gym Lachute, 370 Béthany) <ul style="list-style-type: none"> ○ Dossards ○ Témoin ○ Cartes du parcours ○ Affiche d'identification du véhicule ○ Numéros de téléphone d'urgence 												
6h30, 7h45, 9h00	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontre des capitaines d'équipe <ul style="list-style-type: none"> ○ informations de dernière minute ○ réponse aux questions 												
6h45, 8h00, 9h15	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontre des capitaines avec leur équipe <ul style="list-style-type: none"> ○ finalisation de la préparation de la journée ○ départ du marcheur numéro 2 en véhicule avant le départ de la marche pour le point de contrôle 1, afin d'être prêt à prendre le relais 												
6h55, 8h10, 9h25	Mot de bienvenue et départ donné par notre président d'honneur												
7h, 8h15, 9h30	Départ des coureurs et des marcheurs												
16h à 19h	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée des équipes à la Polyvalente Lavigne • Remise des médailles à l'arrivée • Photos d'équipe 												
16h30	Course Jeunes au Rythme du Nord												
17h	Souper festif tout en musique												
18h	Remise des trophées et des certificats <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td><i>Féminine</i> : Trois premières places</td> <td><i>Jeunes Au Rythme du Nord</i> : Tiré au hasard</td> </tr> <tr> <td><i>Masculine</i> : Trois premières places</td> <td><i>Espoir</i>: Trois dernières places des catégories Femmes, Homme, Mixte et Marche</td> </tr> <tr> <td><i>Mixte</i> : Trois premières places</td> <td>Équipe ayant amassé le plus d'argent</td> </tr> <tr> <td><i>Ultramarathon</i> : Trois premières places</td> <td>Coureur ayant amassé le plus d'argent</td> </tr> <tr> <td><i>P'tit extra</i> : Tiré au hasard</td> <td>Meilleur déguisement</td> </tr> <tr> <td><i>Virtuelle</i> : Tiré au hasard</td> <td><i>Marche-relais</i> : Première et dernière équipe</td> </tr> </table>	<i>Féminine</i> : Trois premières places	<i>Jeunes Au Rythme du Nord</i> : Tiré au hasard	<i>Masculine</i> : Trois premières places	<i>Espoir</i> : Trois dernières places des catégories Femmes, Homme, Mixte et Marche	<i>Mixte</i> : Trois premières places	Équipe ayant amassé le plus d'argent	<i>Ultramarathon</i> : Trois premières places	Coureur ayant amassé le plus d'argent	<i>P'tit extra</i> : Tiré au hasard	Meilleur déguisement	<i>Virtuelle</i> : Tiré au hasard	<i>Marche-relais</i> : Première et dernière équipe
<i>Féminine</i> : Trois premières places	<i>Jeunes Au Rythme du Nord</i> : Tiré au hasard												
<i>Masculine</i> : Trois premières places	<i>Espoir</i> : Trois dernières places des catégories Femmes, Homme, Mixte et Marche												
<i>Mixte</i> : Trois premières places	Équipe ayant amassé le plus d'argent												
<i>Ultramarathon</i> : Trois premières places	Coureur ayant amassé le plus d'argent												
<i>P'tit extra</i> : Tiré au hasard	Meilleur déguisement												
<i>Virtuelle</i> : Tiré au hasard	<i>Marche-relais</i> : Première et dernière équipe												

**Le respect des consignes est une question d'honneur!
Personne ne vous surveille!**

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/marche 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
Course Marche Relais Argenteuil!**

Passez une belle journée dans le plaisir et en sécurité !!