

**RELAIS** *du*   
*mont Bellevue* **10H - 4KM**

**GUIDE DU  
PARTICIPANT**

# Merci à nos partenaires



SOCIÉTÉ DE COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS



1 9 2 3



L'équipe du Relais du mont Bellevue 10-4 vous souhaite la bienvenue !

Nous sommes heureux de vous compter parmi nous et vous souhaitons une expérience de course des plus agréables.

Notre évènement est une course bénéfique pour la **Campagne de jouets des pompiers de Sherbrooke (CJPS)**. 100% des profits de l'évènement sont directement remis à cette organisation à but non lucrative.

Pour tout questionnement et / ou commentaire, vous pouvez nous joindre par e-mail via notre site internet *www.relaimontbellevue.ca* ou par téléphone au numéro suivant : **819- 620-8300**.

**BONNE COURSE À TOUS !**

## **MARQUAGE DU PARCOURS**

La distance exacte d'un tour de course du Relais du mont Bellevue est de 3.8 km. Il n'y a aucun poste de ravitaillement sur le parcours. La zone de rassemblement des équipes et d'échange de puces constitue l'unique poste de ravitaillement de la course.

Le parcours de 3.8 km sera principalement marqué au sol, avec des flèches de couleur orange faite avec de la peinture à tracer ainsi que des petits drapeaux de marquages également de couleur orange. Les drapeaux sont un marquage secondaire. Vous pourrez aussi vous orienter et connaître la distance parcourue grâce nos panneaux identifiant le km.



Des numéros de 1 à 5 seront également inscrits au sol avec de la peinture pour identifier les différentes sections du parcours. (Ces numéros ne sont pas le décompte du nombre de kilomètres)

Le parcours du relais n'est pas un parcours compliqué, mais les coureurs doivent tout de même être attentifs aux différentes indications, surtout lors de leur premier tour de course. Par la suite, il vous sera facile de vous repérer dans le Mont-Bellevue. Chaque coureur est responsable de son parcours, vous devez suivre les indications et non les autres coureurs.

**Pour plus de renseignements concernant le parcours, consultez le document :**

**Guide de parcours sur notre site internet : [www.relaismontbellevue.ca](http://www.relaismontbellevue.ca).**

## **ROTATION DES COUREURS**

Chaque équipe est libre de décider de l'ordre des coureurs et de la fréquence à laquelle ceux-ci parcourent la boucle de 3.8 km. Cependant, **un même coureur ne peut pas courir 2 tours consécutifs.**

Pour marquer la fin d'un tour, un relais entre les coureurs doit être fait de type « contact main à main » entre les 2 coureurs.



**\* Une équipe qui le désire pourrait faire courir l'un de ses coureurs une fois sur 2. Chaque équipe est libre de sa stratégie de rotation de ses coureurs à condition qu'un relais soit effectué entre chaque tour.**

**\* Une équipe ne peut utiliser plus de 6 coureurs différents durant la journée.**

**\*\* Si un coureur doit arrêter le relais pour cause de blessure ou d'une autre raison, il est strictement interdit de faire appel à un autre coureur pour le remplacer durant la journée.**

**\*\*\* La violation de l'un de ces 2 règlements entrainera une disqualification automatique de l'équipe et se sans avertissement.**

## **ENREGISTREMENT LE JOUR DE LA COURSE**

Cette année seuls les capitaines de chaque équipe doivent se présenter à l'enregistrement pour la remise des dossards. On demande que tous les capitaines se présentent 60 minutes avant le départ prévu à 7h30.

Un sac avec tous les dossards de son équipe sera remis à chaque capitaine. **Une carte d'identité sera exigée pour la remise du sac d'équipe.** Les enregistrements se feront à l'extérieur du chalet de ski Antonio-Pinard, situé au 1440 rue Brébeuf à Sherbrooke, au pied du Mont-Bellevue. Les dernières consignes concernant la journée et la sécurité seront transmises à toutes les équipes **20 minutes avant le départ, près du chalet ou à l'intérieur de celui-ci Pinard en cas de pluie.**

## **DISTANCE PARCOURUE**

Le temps de passage moyen pour compléter un tour se situe entre 16 et 28 minutes, tout dépendant des capacités et des habiletés physiques de chacun. Chaque équipe peut s'attendre à courir environ entre 80 et 160 km durant la journée du Relais



## **SERVICE ET ÉQUIPEMENTS**

Chaque équipe aura accès à une tente 10X10. Nous invitons les gens à apporter leurs chaises de style pliantes ou de camping ainsi que leur glacière. **Nous recommandons fortement aux coureurs d'apporter de la crème solaire et du chasse-moustiques surtout si la journée est humide.** Il y a aucun point de ravitaillement sur le parcours de 3.8 km. Ceux qui le désirent peuvent courir avec une ceinture d'hydratation ou bien une bouteille à main.

## **ANIMATION ET MUSIQUE**

Comme il est difficile de plaire à tous en termes de musique, nous voulons que chaque équipe participe à l'animation de la journée. C'est pourquoi en matinée, notre animateur viendra rencontrer votre équipe pour vous demander une demande spéciale. Les chansons sélectionnées par chacune des équipes seront jouées en fin d'avant-midi. Vous êtes libre de choisir avec votre équipe la chanson qu'il vous plaît. Le comité du Relais se garde le droit de juger si la chanson est appropriée et pourrait vous demander de faire un choix différent, au besoin.

On compte sur la participation de chacune des équipes pour créer une ambiance dynamique qui plaira à tous pendant la journée du Relais du mont Bellevue 10-4.

## **TOILETTES ET VESTIAIRES**

Des toilettes ainsi qu'un vestiaire seront disponibles à l'intérieur du chalet de ski Antonio Pinard. Vous aurez aussi accès à des casiers, si vous le désirez. Vous pouvez également laisser vos effets personnels dans votre véhicule. Le stationnement de la course étant situé tout juste à côté du départ, il sera très facile d'accès. Il n'y a pas de douches disponibles sur le site du Relais du Mont-Bellevue, par contre une tente à brume sera installée sur le site de départ pour permettre aux participants de se rafraîchir.

## CLASSEMENT ET PODIUM

Il y aura 2 catégories pour le classement des équipes, soit la catégorie Homme / Mixte et la catégorie Femme.

Les 3 premières positions de la catégorie Homme / Mixte et Féminine seront honorées sur le podium, à la fin du relais.

**Composition d'équipe et catégories de compétition (2022) :**

6	6H	5H-1F	4H-2F	3H-3F	2H-4F	1H-5F	6F
5	5H	4H-1F	3H-2F	2H-3F	1H-4F	5F	
4	4H	3H-1F	2H-2F	1H-3F	4F		
3	3H	2H-1F	1H-2F	3F			

Catégorie: Homme / Mixte

Catégorie: Femme

H = Homme F = Femme



## PUCES ET CHRONOMÉTRAGE

Chaque équipe se verra remettre des dossards qui incluent une puce afin de pouvoir comptabiliser vos temps. Il est donc important d'avoir votre dossard en tout temps.

Tous les tours complétés par les coureurs seront comptabilisés et additionnés au total de leur équipe respective. Seulement les tours complétés en entier seront comptabilisés. Un tour partiellement terminé ne sera pas accepté et n'aura aucun impact dans le classement des équipes. En cas d'égalité, la meilleure moyenne du temps par tour déterminera le classement final.

La ligne d'arrivée pour le chrono sera peinte au sol, près du chalet. Nous vous demandons d'éviter tout dépassement près de cette ligne afin d'éviter un risque de collision.



## MENU ET NOURRITURE

**\*\*\* Chaque équipe doit être autonome tout au long de la journée en nourriture et en hydratation. \*\*\***

Vous avez accès en tout temps à la Terrasse Bellevue. Il s'agit d'un service alimentaire qui prend son air d'été et qui se rafraîchit pour vous offrir un menu de nourriture et de boissons alcoolisées – d'ailleurs, vous pourrez y déguster vos bières préférées de microbrasserie de la région, dont le Siboire et le Refuge des Brasseurs !

Le RPMB Sherbrooke a accepté de modifier son heure d'ouverture pour l'événement. Ils seront donc ouverts en matinée et ce pour la journée. Rafraîchissements, Smoothies Evive, Sandwich de tout genre et bien plus.



## **HORAIRE**

**6 h 00**

Ouverture du site

**6 h 00 à 7 h 00**

Arrivée des coureurs et enregistrement des équipes.

**7 h 15**

Directives d'avant course et consignes de sécurité

**7 h 30**

Départ du Relais

**17 h 30**

Fin de la course

**17 h 45 à 18 h 15**

Podium et remise de prix

**\*Horaire à titre indicatif seulement. Les heures peuvent être modifiées selon les besoins et la météo.**

## **RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX**

1- Le dossard doit être visible et porté à l'avant en position ventrale ou sur la cuisse.

2- Chaque coureur est responsable de son parcours. Vous devez suivre les indications et non suivre les autres coureurs.

3- Une équipe ou un coureur qui tenterait de tricher, peu importe la façon, se verra disqualifié automatiquement et sans avertissement.

4- Il est strictement défendu de remettre le dossard d'un coureur qui a abandonné ou qui a quitté les lieux, à une autre personne qui n'est pas officiellement inscrite au relais sous peine de disqualification de l'équipe et ce sans avertissement.

5- Seuls les tours complétés en entier seront comptabilisés. En cas d'égalité, la meilleure moyenne de temps par tour complété déterminera le classement final.

6- En tout temps, la marche est permise dans les sentiers. Il n'est pas obligatoire de courir le parcours au complet.

7- Les chiens ne sont pas admis au Relais du mont Bellevue 10-4. Le règlement municipal de la ville de Sherbrooke concernant la présence de chiens lors d'un rassemblement oblige l'organisation à interdire les chiens durant l'événement.

8- L'organisation du Relais du Mont-Bellevue communiquera les informations relatives à la course ou tous changements par courriel avec les capitaines de chaque équipe uniquement. Il est de la responsabilité de ceux-ci de s'assurer que leur courriel soit à jour et de transmettre les informations aux membres de leurs équipes.

9- Le comité organisateur du Relais du mont Bellevue 10-4 se réserve le droit de modifier le parcours ou les règlements à n'importe quel moment.

10- À la fin de votre tour, à la sortie du boisée, une ligne orange sera tracée au sol. S'il y a quelqu'un devant vous, on vous demande d'être patient et courtois et d'éviter les dépassements à cet endroit pour éviter tout risque de collisions.

**BONNE JOURNÉE DE COURSE À TOUS LES PARTICIPANTS.**