

le  
grand  
**DÉFI**  
PIERRE LAVOIE

# LA **COURSE**

RioTinto

Alimentée par *Saputo*



GUIDE DU COUREUR 11 ET 12 MAI 2019

Les 11 et 12 mai prochains, plus de 5 500 étudiants courront à relais les 270 km qui séparent Québec de Montréal, lors de La Course du Grand défi Pierre Lavoie. Au total, 125 écoles secondaires, 13 cégeps et 4 universités participeront à cette grande fête de l'activité physique.

D'ici là, le Guide du coureur vous aidera à finaliser votre préparation en vous présentant le déroulement de l'événement et quelques conseils utiles pour votre préparation.

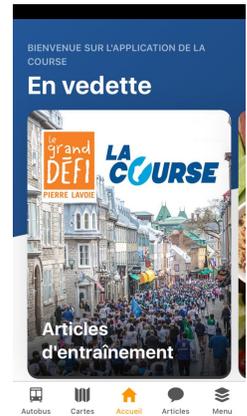
## APPLICATION

Une application de La Course est disponible sur IOS et Android. Téléchargez-la dès maintenant pour consulter les documents qui vous aideront dans votre préparation.

[Pendant La Course, vous pourrez notamment consulter le parcours, recevoir des alertes d'information et localiser votre autobus.](#)

ATTENTION avant de l'utiliser, assurez-vous d'avoir une connexion Internet appropriée. Certaines fonctions pourraient consommer beaucoup de données.

- Assurez-vous d'activer les notifications pour recevoir les alertes durant La Course
- Assurez-vous d'avoir la dernière version de l'application durant l'événement



## BAGAGES

Préparez vos bagages quelques jours avant La Course afin d'éviter un stress inutile de dernière minute. Vous trouverez une liste de bagages sur l'application La Course et sur [legdpl.com/lacourse-au-secondaire](http://legdpl.com/lacourse-au-secondaire) dans la section *Outils du coureur* ou à la fin de ce guide. Prévoyez des vêtements en surplus afin de vous changer en cas de pluie et d'avoir le nécessaire pour faire face à toutes les températures. En mai, les nuits peuvent être froides et la température peut descendre jusqu'à -5 C°.

Le Grand défi vous remettra gratuitement un chandail à manches longues de La Course 2019. [Il sera obligatoire de le porter lors du départ à Québec, lors de l'arrêt à Trois-Rivières et lors de l'arrivée à Montréal.](#) S'il fait froid, n'hésitez pas à porter un autre chandail SOUS le chandail de l'événement.

## CONSEILS POUR FINALISER VOTRE PRÉPARATION

- Diminuez la fréquence et l'intensité de vos entraînements, il faut conserver votre énergie pour l'événement.
- Hydratez-vous bien en buvant beaucoup d'eau chaque jour. Il est important de commencer à s'hydrater bien avant l'événement en buvant de 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Évitez les aliments difficiles à digérer (friture, gras, *fast food*, etc.) de même que les aliments auxquels votre corps n'est pas habitué.
- Couchez-vous tôt tous les soirs de la semaine précédent l'événement. Votre sommeil risque d'être perturbé et il sera difficile d'avoir un sommeil réparateur dans l'autobus.

## PARCOURS DE LA COURSE 2019



## VENEZ ENCOURAGER LES COUREURS!

Pour l'occasion, le Grand défi vous attend avec de l'animation et de la musique

### DÉPART QUÉBEC

Colline Parlementaire de Québec  
Le 11 mai de 6 h 15 à 9 h



### CAP-SANTÉ

**Soudure DG Tech.**  
52, Chemin du Roy, QC G0A 1L0  
Prendre la sortie 269 ou 274 de l'autoroute 40  
Passage prévu le 11 mai de 14 h 20 à 16 h 10

### SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE

**Église**  
201, rue Sainte-Anne, QC G0X 2J0  
Prendre la sortie 236 de l'autoroute 40  
Passage prévu le 11 mai de 17 h 50 à 20 h 15

### BERTHIERVILLE

**Salle De Quilles Le Ca-Ro**  
1280, rue Notre-Dame, QC J0K 1A0  
Prendre la sortie 14 de l'autoroute 40  
Passage prévu le 12 mai de 9 h 20 à 11 h 30

### ARRIVÉE MONTRÉAL

Stade olympique  
Le 12 mai de 14 h 30 à 20 h



Visitez le [legdpl.com](http://legdpl.com) pour plus de détails sur le parcours. Téléchargez l'application de La Course pour suivre la progression du convoi en direct. Disponible sur IOS et Android.

Afin de ne pas nuire au déroulement de l'événement, nous vous demandons de rejoindre les points d'encouragement sur le parcours par l'autoroute 40. Pour la sécurité des jeunes, merci de ne pas tenter de rejoindre ou de vous introduire dans le convoi.

## POINTS D'ENCOURAGEMENT

Si vos proches souhaitent vous encourager, ils seront les bienvenus lors du départ à Québec et lors de l'arrivée à Montréal. Toutefois, pour des raisons de sécurité, ils ne pourront pas entrer à l'intérieur des locaux à Québec ou à Trois-Rivières ni utiliser les stationnements réservés à l'organisation sur les différents sites.

Il est important de les aviser que pour des raisons de sécurité, ceux-ci ne pourront pas suivre le convoi en voiture. Ils pourront toutefois encourager les coureurs sur le parcours à trois points d'encouragements précis. Une équipe d'animation y sera présente.

Pour avoir plus d'informations sur le parcours, visitez [legdpl.com/lacourse-au-secondaire](http://legdpl.com/lacourse-au-secondaire) dans la section parcours pour connaître les heures approximatives de passage.

## DÉPART DE QUÉBEC LE 11 MAI

Le matin de l'événement, vous serez attendus entre 6 h et 7 h 15. Il sera important de bien manger, sans excès, avant de vous lancer dans l'aventure. De plus, nous vous suggérons de boire de l'eau régulièrement dès le matin.

Il y aura 145 autobus semblables au vôtre qui se déplaceront ensemble dans le convoi toute la fin de semaine. Pour vous aider à trouver votre autobus, nous attribuons un numéro à chaque autobus, qui sera collé à l'avant et à l'arrière. Assurez-vous de connaître ce numéro et de l'inscrire sur le bracelet qui vous sera remis. Notez-y également le numéro de cellulaire du responsable de votre groupe.

Le départ de La Course sera donné sur la colline Parlementaire, sur le terrain gracieusement offert par La Commission de La Capitale Nationale, à 8 h 15 par Pierre Lavoie et Guillaume Lemay-Thivierge, notre ambassadeur d'honneur. Vous débuterez votre périple par une course de 2 km à laquelle prendront tous les 5 500 coureurs et les 850 adultes accompagnateurs prendront part. Une fois cette course terminée, vous devrez retourner rapidement à bord de votre autobus avec le reste de votre groupe. La course à relais vers Montréal débutera par la suite.



### À noter qu'un long délai est nécessaire pour faire partir les 145 autobus.

Puisque le départ est réparti sur plus de 90 minutes, vous devrez être patient et attendre votre tour à bord de votre autobus. Un bénévole vous donnera le signal lorsque ce sera au tour de votre groupe de prendre le départ.

## LES RELAIS

Tout au long de La Course, vous pourrez courir en groupe de 4 par 4 et 2 par 2, selon la planification de vos accompagnateurs et les instructions de l'organisation. Vous devrez courir très près de vos camarades et demeurez groupés en tout temps. Vous devrez toujours être un minimum de deux coureurs en compagnie d'un accompagnateur. Il est interdit de courir seul. Les relais seront de 1 ou 2 km. [Vous devrez toujours courir sur l'accotement ou le trottoir. Il est strictement interdit de courir dans la rue.](#) Pour votre sécurité, vous ne devrez jamais dépasser le véhicule d'ouverture du convoi, celui-ci détermine la vitesse du convoi. Vous recevrez un témoin que vous devrez tenir dans votre main en courant. Lors des relais, vous remettrez le témoin à un camarade qui courra avec à son tour.



Souvenez-vous que ce n'est pas une course et que vous n'êtes pas chronométré. Il est important de respecter votre propre rythme afin de profiter au maximum de votre expérience et de garder des forces jusqu'à la fin.

## PAUSES

Nous ferons de très courtes pauses à Donnacona, Batiscan, Louiseville et Lanoraie. Des toilettes et un service médical seront accessibles durant ces pauses. Il sera important que vous soyez attentifs aux consignes, que vous demeuriez avec votre groupe et que vous retourniez rapidement à votre autobus. Ces pauses sont prévues pour permettre la rotation des chauffeurs d'autobus. **Il ne s'agit pas d'un lieu d'encouragement. Il est important de mentionner à vos parents qu'ils ne pourront pas y accéder.**

## TROIS-RIVIÈRES

Nous profitons de l'arrêt de Trois-Rivières pour immobiliser le convoi d'autobus, puis en inverser l'ordre. Cela permet de maintenir un écart raisonnable entre les autobus qui se trouvent à l'avant et ceux qui se trouvent à l'arrière. En fonction de l'endroit où votre autobus se trouvera dans le convoi, vous aurez une pause variant de 30 minutes à 4 heures. Sur place, un muffin ainsi qu'un lait au chocolat chaud vous seront servis. Vous pourrez ensuite vous reposer à l'intérieur d'un gymnase. Prévoyez des jeux (jeux de cartes, jeu-questionnaire, etc.) pour passer le temps.



## LA NUIT

Lorsque le soleil tombera, il sera obligatoire pour votre sécurité que vous portiez une lampe frontale et une lumière rouge à l'arrière de votre dossard. Pour vous permettre de mieux dormir, n'oubliez pas votre oreiller, une couverture et des vêtements chauds. Il est important d'essayer de dormir ou du moins, de bien vous reposer en vous allongeant pour quelques heures. Pendant la nuit, n'oubliez pas de manger quelques collations entre vos relais pour ne pas manquer d'énergie. Comme toujours, continuez à bien vous hydrater. Évitez les aliments très sucrés en pensant que ceux-ci vous réveilleront, ils risquent plutôt de vous causer des malaises gastriques.

## ARRIVÉE À MONTRÉAL LE 12 MAI

L'arrivée se fera en fin d'après-midi, à l'intérieur du Stade olympique de Montréal. Familles et amis seront invités à venir fêter avec vous. Avisez-les que le site sera ouvert au public uniquement à compter de 14 h 30 tandis que votre arrivée devrait se faire entre 15 h 45 et 19 h.

Vous devrez porter votre chandail officiel de La Course pour votre arrivée. Écoutez bien les indications des bénévoles et demeurez avec votre groupe pour faciliter le bon déroulement.

Pendant le dernier kilomètre qui vous mènera dans le Stade, courez lentement, en groupe, jusqu'au site d'arrivée. Il est important de rester groupé pour vivre ensemble ce grand moment. Vous devrez donc respecter le rythme de chacun. Un repas vous sera servi. Le responsable de votre groupe pourra récupérer une boîte pique-nique que vous partagerez.



## RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ DURANT LA COURSE

Voici un résumé des principales consignes de sécurité :

- Courez toujours sur l'accotement, sur la piste cyclable ou sur le trottoir. Il est interdit de courir dans la rue. Vous devez toujours courir à droite de la ligne blanche.
- À moins d'une indication contraire très claire, courez toujours du côté droit de la rue. Ne changez jamais de côté.
- Lorsque vous courez et que des autobus sont stationnés en bordure de route, passez toujours à droite de ceux-ci, sur l'accotement.
- En tout temps, durant la course à relais, les coureurs doivent porter un dossard fluorescent avec bandes réfléchissantes.
- La nuit et lorsque la visibilité est réduite, les coureurs doivent porter une lampe frontale et une lumière rouge à l'arrière de leur dossard.
- Lors des arrêts et sur les sites d'événements, restez toujours groupé avec votre école.
- Il est interdit de porter des écouteurs ou un masque en courant.
- Le port du chandail ou de la camisole est obligatoire. Il est interdit de courir torse nu ou en soutien-gorge.
- Écoutez les consignes des policiers, des bénévoles et de vos adultes accompagnateurs.



Les coureurs et les accompagnateurs doivent toujours circuler sur le trottoir ou sur l'accotement, le plus loin possible de la voie de circulation. Lorsque les coureurs courent près de la ligne blanche, ils obligent les autobus à empiéter sur la voie inverse, ce qui augmente les risques d'accident.



**Lorsque l'accotement est trop étroit, il faut courir à la file indienne pour éviter d'empiéter sur la chaussée.**

### **ÉQUIPES MÉDICALES**

Des équipes médicales seront avec vous sur la route. Vous pourrez faire appel à elles durant la course à relais si vous avez une blessure qui limite vos mouvements ou un autre problème de santé urgent. Pour les petits bobos ou malaises, vous pourrez consulter l'équipe médicale installée au prochain site d'arrêt.

### **BÉNÉVOLES**

Finalement, pour réaliser un tel événement nous devons compter sur la collaboration de centaines de bénévoles. Sans ces derniers, cet événement ne pourrait pas avoir lieu. Prenez le temps de leur sourire et de les remercier pour ce qu'ils font pour vous! Si vos parents ou vos proches souhaitent prendre part à l'événement en tant que bénévoles, ils peuvent visiter [legdpl.com](http://legdpl.com) pour connaître les différentes possibilités de bénévolat et procéder à leur inscription. Ils sont tous bienvenus!

On vous attend pour le départ à Québec! D'ici là, bonne préparation.

***L'équipe du Grand défi Pierre Lavoie***

## Bagages à prévoir pour les coureurs

\*Pensez à bien identifier votre matériel et vos sacs.

✓	Trousse d'hygiène
	Crème solaire
	Vaseline
	Désinfectant pour les mains
	Serviettes humides (lingettes)
	Désodorisant / Antisudorifique
	Brosse à dents et pâte dentifrice
	Papiers mouchoirs

✓	Vêtements et accessoires de course
	Souliers de course (si possible, une paire de rechanges en cas de pluie)
	Bas (trois ou quatre paires)
	Chandails à manches courtes de sport (deux ou trois)
	Soutien-gorge de sport pour les filles
	Short de course
	Pantalon de course
	Chandail chaud de sport
	Imperméable ou manteau coupe-vent
	Lunettes de soleil
	Casquette
	Tuque, cache-cou et gants (en cas de nuit froide)
	Gourde d'eau
	Accessoires réfléchissants pour la nuit

✓	Accessoires de dodo (dans le bus et la veille du départ)
	Vêtements chauds et confortables (pour les temps d'attente)
	Vêtements de rechange (pour le retour)
	Oreiller
	Couverture
	Pour la veille du départ, au besoin : matelas de sol, sac de couchage, pyjama, bouchons d'oreilles

✓	Divers
	Carte d'assurance maladie
	Médicaments spécifiques (si nécessaire)
	Lecteur de musique et écouteurs (facultatif) <b>INTERDIT EN COURANT</b>
	Livre ou autre divertissement
	Montre