

GUIDE DES COUREURS

LA COURSE DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE - ÉDITION 2017 -

L'équipe du Grand défi Pierre Lavoie a hâte de vous accueillir à La Course qui se tiendra les 13 et 14 mai 2017. 121 écoles secondaires, 13 cégeps et 6 universités participeront à cette grande fête de l'activité physique. Plus de 5 300 étudiants seront sur les routes pour promouvoir les saines habitudes de vie. Cette année, La Course se tiendra de Québec vers Montréal et cumulera 270 km.

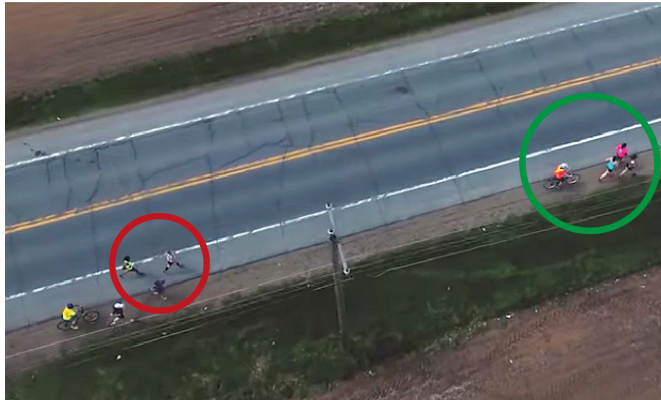
Ce guide vous aidera à compléter votre préparation en vous présentant le déroulement de l'évènement et quelques conseils pour être prêt pour le grand jour.



Règlements généraux et consignes de sécurité durant La Course

Voici un résumé des principales consignes de sécurité :

- Courez toujours sur l'accotement, la piste cyclable ou 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.
- La nuit et lorsque la visibilité est réduite, les coureurs doivent porter une lampe frontale et une lumière rouge à l'arrière.
- En tout temps, durant la course à relais, les coureurs doivent porter un dossard avec bandes réfléchissantes.
- 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 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.

Préparation une semaine avant l'évènement

APPLICATION

Une application de La Course est disponible. Téléchargez-la dès maintenant pour consulter les documents qui vous aideront dans votre préparation. Pendant La Course, vous pourrez notamment y consulter le parcours, recevoir des alertes d'information et localiser votre autobus sur le parcours. **ATTENTION avant de l'utiliser, assurez-vous d'avoir une connexion Internet appropriée. Certaines fonctions pourraient consommer beaucoup de données.**

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 dans la section *Outils du coureur*. 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 Pierre Lavoie vous remettra gratuitement un chandail à manches courtes de La Course 2017. 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'évènement.

CONSEILS POUR FINALISER VOTRE PRÉPARATION

- Diminuez la fréquence et l'intensité de vos entraînements, il faut conserver votre énergie pour l'évènement.
- Hydratez-vous bien en buvant beaucoup d'eau chaque jour. Il est important de commencer à s'hydrater bien avant l'évènement 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 pour arriver reposé à l'évènement. En raison du stress, votre sommeil risque d'être perturbé la veille du départ et il sera difficile d'avoir un sommeil réparateur dans l'autobus.

Vendredi 12 mai

HÉBERGEMENT LE 12 MAI

Si vous dormez au Centre des Congrès, rappelez-vous que l'espace sera partagé avec plusieurs groupes de coureurs. Il faudra donc être respectueux des autres : parler à voix basse en se préparant à dormir, ne plus parler lorsque les lumières seront éteintes, ne pas laisser traîner ses effets personnels, etc.

Samedi 13 mai

Vous serez attendus entre 6 h et 7 h 15 à Québec. Il sera important que vous mangiez bien, mais sans excès, avant de vous lancer dans l'aventure et que vous commenciez à boire de l'eau régulièrement dès le matin.

Il y aura 140 autobus semblables au vôtre qui se déplaceront ensemble dans le convoi toute la fin de semaine. Pour vous aider à retrouver votre autobus, nous lui attribuerons un numéro qui sera collé à l'avant et à l'arrière. Assurez-vous de connaître ce numéro.

DÉPART DE QUÉBEC LE 13 MAI

Le départ de La Course sera donné sur la colline Parlementaire à 8 h 15 par Pierre Lavoie et Guillaume Lemay-Thivierge, notre invité d'honneur. Vous débuterez par une course de 2 km à laquelle prendront part plus de 5 300 coureurs ainsi que leurs 850 adultes accompagnateurs. Une fois cette course terminée, vous devrez retourner rapidement à bord de votre autobus avec votre groupe. La course à relais débutera après. À noter qu'un long délai est nécessaire pour faire partir les 140 autobus. Vous devrez donc être patient et attendre votre tour à bord de votre autobus puisque le départ est réparti sur plus de 90 minutes. Un bénévole vous avertira lorsque ce sera au tour de votre groupe de prendre le départ.

RELAIS

Tout au long de La Course, vous courrez parfois 4 par 4 et parfois 2 par 2, selon la planification de vos accompagnateurs et les instructions de l'organisation. Vous devrez courir très près de vos camarades et demeurer 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. Vous recevrez un témoin que vous devrez tenir dans votre main en courant. Lors des relais, vous le remettrez à un camarade qui courra avec celui-ci à son tour.

Sachez que ce n'est pas une course où l'important est d'aller le plus vite possible. Vous devez respecter votre propre rythme. Ainsi, vous pourrez profiter au maximum de votre expérience et garder des forces jusqu'à la fin. Pour votre sécurité, vous ne devrez jamais dépasser le véhicule d'ouverture du convoi, celui-ci détermine la vitesse du convoi.

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.

TROIS-RIVIÈRES

Nous profitons de l'arrêt de Trois-Rivières pour immobiliser tout 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 bouillon chaud vous sera servi à l'extérieur. Vous pourrez ensuite vous reposer à l'intérieur d'un gymnase. Prévoyez des jeux calmes (jeux de cartes, quizz, etc.) pour passer le temps. Notez qu'il sera strictement défendu de manger à l'intérieur.

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 où aura lieu l'arrêt de Trois-Rivières, ni utiliser les stationnements réservés à l'organisation.

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 en plus 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.

Dimanche 14 mai

ARRIVÉE À MONTRÉAL

Vous devrez porter votre chandail officiel de La Course pour votre arrivée. Les départs du stationnement vers le site d'arrivée se feront au fur et à mesure que les groupes y arriveront. Écoutez bien les indications des bénévoles et demeurez avec votre groupe pour faciliter le bon déroulement. De ce point, vous courrez lentement, tout votre groupe ensemble, 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.

L'arrivée se fera en fin d'après-midi sur l'Esplanade du Stade olympique de Montréal. Familles et amis seront invités à venir fêter avec vous. Vous pouvez inviter vos proches à assister à votre arrivée. Avisez-les que le site sera ouvert au public uniquement à compter de 14 h 30 tandis que votre arrivée se fera entre 16 h et 19 h.

Un repas sera servi aux participants sur le site de l'arrivée. Le responsable de votre groupe pourra récupérer une boîte pique-nique que vous partagerez.

Équipes médicales

Des équipes médicales seront avec vous sur la route. Vous pourrez faire appel à eux 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, vous pourrez consulter l'équipe médicale installée au prochain site d'arrêt. De plus, des étudiants en médecine podiatrique seront présents à l'arrêt de Trois-Rivières pour soigner vos blessures aux pieds.

Parcours



Si vos proches souhaitent vous encourager sur le parcours, visitez legdpl.com/lacourse-au-secondaire dans la section parcours pour connaître les heures approximatives de passage. 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 bord de la route à certains endroits.

Finalement, pour réaliser un tel évènement nous devons compter sur la collaboration de centaines de bénévoles. Sans ces derniers, cet évènement ne pourrait pas avoir lieu. Souriez et remerciez-les pour ce qu'ils font pour vous! Si vos parents ou vos proches souhaitent prendre part à l'évènement en tant que bénévoles, ils peuvent visiter legdpl.com pour connaître les différentes possibilités de bénévolat et procéder à leur inscription.

On vous attend pour le départ à Québec!
D'ici là, bon entraînement.

L'équipe du Grand défi Pierre Lavoie