

RioTinto

PRÉSENTE

le
grand
DÉFI

PIERRE LAVOIE

La 3^e
boucle



VIDÉOTRON

En collaboration avec

*lait au
chocolat*

GUIDE DU PARTICIPANT

2 JUILLET 2017

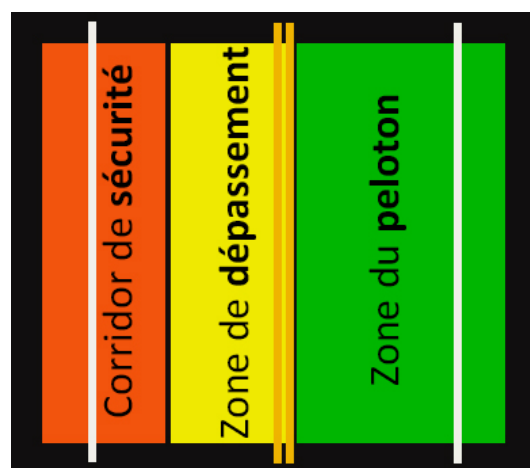
LA SÉCURITÉ

La priorité de La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie est la **SÉCURITÉ**. Rien ne doit primer sur votre sécurité et celle des autres. **Soyez attentifs aux consignes et respectez-les !**

LE PARCOURS

Le parcours est d'une distance réelle de 135 km et est complètement fermé à la circulation routière. Afin d'éviter les accidents, nous vous demandons de :

- **Garder la droite en tout temps** (4 cyclistes de large, sauf avis contraire).
- **Dépasser en file indienne** (1 cycliste de large) via la zone de dépassement, tel qu'illustrée dans le schéma.
- **Libérer en tout temps la voie d'extrême gauche**



Le corridor de sécurité est réservé aux véhicules de l'organisation qui circuleront près de vous à basse vitesse. Le rôle de ces véhicules est de veiller au bon déroulement de l'événement et de faire respecter les consignes de sécurité.

LES ENCADREURS

Des cyclistes volontaires et très expérimentés que l'on nomme *encadreur*s viendront en aide aux participants éprouvant des difficultés à suivre la vitesse moyenne imposée de minimum 22 km / h. Ces encadreurs sont aussi disponibles pour vous donner des conseils et assurer la sécurité à l'intérieur du peloton. Ils arboreront une veste identifiée : «Encadreur de La Boucle Lait au Chocolat» .

ROULER EN PELOTON

Le contexte de La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie est très différent des autres événements cyclistes. L'ensemble des Boucleurs forme une grande équipe et préconise l'entraide entre les cyclistes les plus expérimentés et les moins expérimentés.

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ

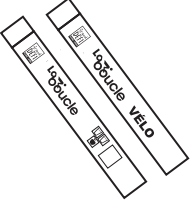
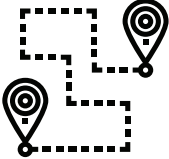
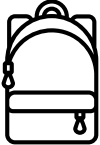
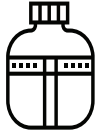
1. Rouler avec un vélo en excellente condition ;
2. Rouler à quatre cyclistes de large maximum ;
3. Rouler sur la voie de droite (entre la ligne jaune et la ligne blanche) ;
4. Dépasser en file indienne (1 cycliste de large) dans la zone de dépassement en le signalant à voix haute ;
5. Signaler les obstacles et ralentissements aux cyclistes derrière ;
6. Avoir sur soi une trousse de réparation ;
7. Porter un casque de vélo certifié ;
8. Demeurer vigilant et sécuritaire en tout temps ;
9. S'adapter à la vitesse imposée (30 km/h pour la tête et 22 km/h pour la queue de peloton) ;
10. Rouler entre les deux Quartiers Généraux (véhicule de tête et véhicule de queue) de l'organisation.

COMPOTEMENTS PROSCRITS

Voici quelques exemples de comportements qui ne seront pas tolérés par l'organisation :

- Ne pas respecter les consignes des véhicules du convoi et des encadreurs de l'organisation ;
- Dépasser ou se faire dépasser par les Quartiers Généraux (véhicule de tête et véhicule de queue) ;
- S'accrocher à un véhicule ;
- Manipuler un téléphone cellulaire ;
- Porter des écouteurs ;
- Avoir des comportements dangereux au sein du peloton, comme effectuer un dépassement téméraire (ex : dépasser sur l'accotement de droite) ou traverser abruptement de l'autre côté de la voie ;
- Tout autre comportement jugé inadéquat par l'organisation et pouvant compromettre la sécurité du peloton ne sera pas toléré.

QUELQUES CONSEILS POUR VIVRE UN ÉVÉNEMENT RÉUSSI

 1. Apportez vos deux bracelets Mettez votre bracelet cycliste à votre poignet et celui pour le vélo sur votre cadre.	 2. Prévoyez vos déplacements Consultez l'onglet « accès et stationnement » pour les détails.	 3. Prenez le départ avec un vélo en parfait état Un service de réparation sera disponible pour les pépins de dernières minutes.	 4. Voyagez le plus léger possible Un vestiaire sera disponible par zone de départ.	 5. Venez beau temps, mauvais temps Prévoyez vos vêtements en conséquence.	 6. Apportez deux gourdes remplies La bonne hydratation est essentielle durant l'événement.	 7. Soyez respectueux Respectez les règlements de sécurité et jetez vos déchets dans les poubelles.
--	---	--	---	---	---	---

L'ÉQUIPEMENT À AVOIR SUR MOI

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ Mes 2 bracelets; un sur mon POIGNET et l'autre sur mon VÉLO ☐ Ma carte d'assurance maladie ☐ Ma carte bancaire ou de l'argent comptant ☐ Ma trousse de réparation ☐ Mon casque et mes gants ☐ Des pneus de vélo bien gonflés | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Des vêtements adéquats pour la température (imperméable, pantalon, etc.) ☐ Mes collations et mes gourdes remplies d'eau et/ou boisson pour sportif ☐ Mes lunettes de soleil ☐ Ma crème solaire |
|---|---|

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

HEURE	ACTIVITÉ
7 h 30	Accueil des cyclistes sur le peloton de départ et début des animations pour le départ de La Boucle
8 h 45	Photo officielle du peloton de départ
9 h 00	Départ de La Boucle
10 h 00	Ouverture du site des festivités aux familles et aux amis des Boucleurs
14 h 15 à 17 h 50	Arrivée des Boucleurs
15 h 00	Début du service de repas des Boucleurs
20 h 00	Fermeture du site et fin des animations

ACCÈS ET STATIONNEMENTS

EN VOITURE

Il existe plusieurs stationnements à proximité du site de départ. Pour simplifier vos déplacements, le Grand défi a prévu des stationnements pour tous les participants. Nous vous encourageons grandement à covoiturer.

Veuillez porter une attention particulière à la signalisation d'interdiction de stationnement afin d'éviter tout remorquage ou contravention.

Consultez l'onglet «Accès et stationnements» sur le site Internet où vous trouverez toutes les indications pour savoir vers quels stationnements vous diriger, selon votre zone de départ. À noter que le stationnement est à vos frais.

EN MÉTRO

Le site de départ se situe à proximité des stations de métro Guy-Concordia et Peel sur la ligne verte.

Si vous choisissez cette option, il est important de prendre en compte les règles de sécurité suivantes :

- Vélos acceptés seulement dans la première voiture du métro;
- Six (6) vélos maximum autorisés, par passage, dans la première voiture;
- Laisser entrer et sortir les autres passagers d'abord;
- En tout temps, tenir le vélo près de soi, ne pas l'appuyer contre les sièges ou toute autre installation.

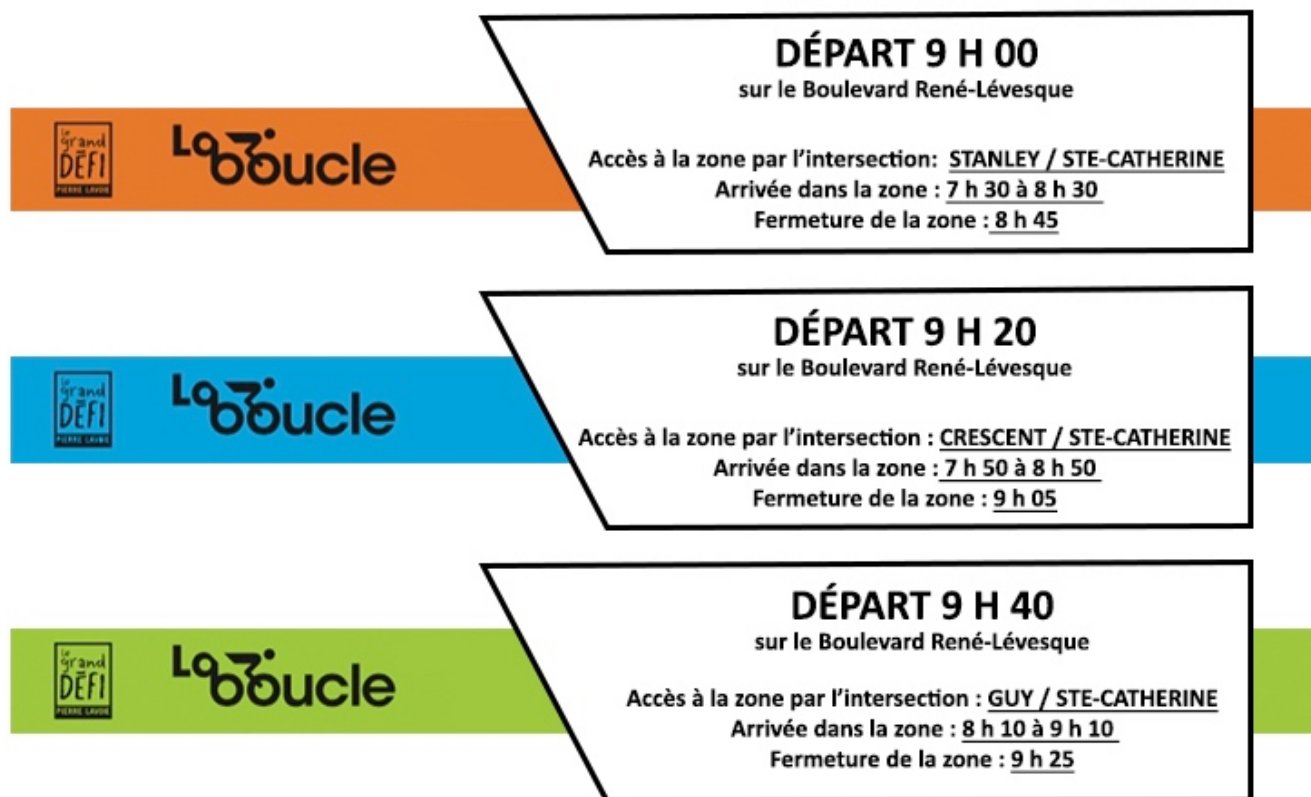
À VÉLO

Pour les Montréalais et ceux qui ont prévu dormir à Montréal le samedi, vous pouvez vous rendre sur le site en vélo tout simplement !

FONCTIONNEMENT ET ZONES DÉPART

Les Boucleurs devront prendre place dans le peloton de départ sur le boulevard René-Lévesque selon la couleur de leur bracelet. Vous devez être dans votre zone de départ au minimum 15 minutes avant votre départ, sans quoi vous devrez prendre le départ suivant. Rappelons que l'esprit de La Boucle vise l'entraide entre les cyclistes les plus expérimentés et les moins expérimentés.

*Une photo officielle de La Boucle 2017 sera prise à 8 h 45. Soyez de la partie!!!





SERVICES OFFERTS SUR LE PELOTON DE DÉPART

RÉSERVOIR D'EAU GÉANT, INSTALLATIONS SANITAIRES ET VESTIAIRES

Pour chacun des départs, les cyclistes bénéficieront d'une zone de services incluant:

- des réservoirs d'eau pour remplir les gourdes
- des toilettes
- un espace pour effectuer les réparations de vélos par Cycle Néron en cas de pépins de dernière minute *
- un vestiaire pour déposer les effets personnels**

*Le coût des pièces remplacées est aux frais du cycliste.

**Prière de NE PAS laisser vos objets de valeur au vestiaire (cellulaire, iPod, porte-monnaie, etc). Le Grand défi Pierre Lavoie ne sera pas responsable des objets perdus ou volés. À votre retour sur le site, les vestiaires auront été déplacés à la sortie du Parc-vélo, sur le site même de la fête d'arrivée. Le vestiaire fermera à 20 h donc nous vous demandons de récupérer vos effets personnels avant.

ÉCHANGE DE MAILLOTS

Si vous souhaitez faire un échange de grandeur de maillot, il sera possible de le faire à chacune des remises de sacs ainsi que le matin de l'événement. Vous devrez vous rendre sous la tente «INSCRIPTION». Comme la quantité de maillots est limitée, il est possible que la grandeur voulue ne soit plus disponible. Pour effectuer un échange, le maillot ne peut avoir été porté et doit encore avoir son étiquette.

* À noter qu'aucune remise de sacs ne sera possible le matin de l'événement.

BOUTIQUE DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE ET LA BOUTIQUE CYCLE NÉRON

La boutique du Grand défi Pierre Lavoie sera présente le matin de l'événement pour les achats de dernières minutes en fonction de la température. Des articles cyclistes à l'effigie du Grand défi Pierre Lavoie seront aussi en vente sur place. La boutique sera également présente à votre retour en fin de journée.

La boutique de Cycle Néron sera également sur place pour les articles plus spécialisés pour le vélo.

LA RESPONSABILITÉ DES CYCLISTES SUR LE PARCOURS

Les obstacles

Les cyclistes doivent signaler les obstacles au sol (fissures dans la chaussée, bouches d'égout, courbes, freinage brusque, etc.) Ces renseignements doivent être relayés d'un cycliste à l'autre jusqu'à la fin du peloton. La façon la plus efficace est de pointer l'obstacle ou de le dire à voix haute avant de le franchir.

Les courbes

Lorsque le peloton s'apprête à emprunter une courbe, gardez la même position dans le peloton et conservez une ligne qui correspond à votre position latérale en entrée de courbe. De plus, pour amoindrir l'effet élastique, il y aura une accélération douce après avoir franchi la courbe.

La distance entre chaque cycliste

Vous pouvez vous approcher tout au plus à 20 centimètres de la roue arrière de l'autre cycliste. L'effet d'aspiration optimal sera d'ailleurs ressenti jusqu'à une distance de 30 à 35 centimètres.

Gardez solidement au moins une main sur le guidon et soyez prêt à actionner sur vos freins en tout temps!

La descente

Dans une descente, positionnez vos deux mains solidement sur le guidon, avec les doigts sur les freins, pour être en mesure de parer à toute éventualité. Augmentez la distance avec la personne qui vous précède. Pour amoindrir l'effet élastique, éviter de freiner brusquement. Nous vous invitons à observer pour anticiper les mouvements du peloton.

Rouler sous la pluie

En cas de pluie, augmentez votre vigilance. Distancez-vous légèrement du cycliste devant vous, car vos freins répondront moins rapidement. De plus, un petit décalage latéral de 5 cm vous permettra d'éviter de recevoir dans les yeux le jet d'eau et de saletés en provenance de sa roue arrière.

LA GESTION DES CREVAISONS ET DES BRIS MÉCANIQUES

Si vous éprouvez des problèmes mécaniques sur le parcours, vous devrez effectuer les réparations avant que le véhicule balai ne vous rattrape. Dans le cas échéant, vous serez dirigé vers un autobus récupération. Des mécaniciens à vélos circuleront sur le parcours afin d'aider les cyclistes éprouvant des problèmes mécaniques mineurs.

Une équipe mécanique sera aussi disponible aux points de ravitaillements pour de petites mises au point seulement. Nous vous conseillons tout de même d'être autonome, car les ravitaillements seront de très courte durée.

LES AUTOBUS RÉCUPÉRATION

Le cycliste qui souhaite abandonner ou qui n'arrive pas à suivre la cadence de 22 km/h malgré l'assistance des encadreur doit lever la main afin d'aviser le reste du peloton et s'immobiliser sur l'accotement de droite. Attendre l'autobus et rester visible.

À noter que, des autobus récupération seront positionnés à l'arrière complètement du convoi et aux trois ravitaillements (KM 40, 60 et 110). Ces autobus récupération, vous ramèneront au site de départ/arrivée de La Boucle. Un délai est à prévoir si vous êtes loin de la queue de convoi.

LES SERVICES MÉDICAUX

Plusieurs véhicules médicaux circuleront dans la voie de gauche afin d'accompagner le peloton. Ces véhicules seront identifiés par le lettrage *GTI Médical*. Merci de rester discret et d'éviter tout commentaire sur les réseaux sociaux par respect pour les cyclistes, les équipiers et les familles touchées. **IL EST PRIMORDIAL DE LAISSER TRAVAILLER LES SERVICES MÉDICAUX EN CAS D'URGENCE.**

TRAJET ALTERNATIF

Les cyclistes qui passeront le KM 60 après 13 h 30 seront dirigés vers un trajet alternatif qui leur permettra de terminer le parcours dans les temps prévus. Le trajet alternatif totalise 108 kilomètres. Par ailleurs, les cyclistes qui souhaitent emprunter le trajet alternatif pourront le faire dès 13 h. Notez bien qu'en utilisant le trajet alternatif, vous aurez deux endroits de ravitaillement au lieu de trois.

RAVITAILLEMENTS

Il y aura trois ravitaillements sur le parcours. Il s'agit d'arrêts très courts où de l'eau, de la boisson pour sportif et des collations seront distribuées.

Les pauses aux ravitaillements sont d'une **durée de 15 minutes maximum**. En arrivant aux ravitaillements, nous vous invitons à circuler vers les tables les plus au fond, afin d'éviter les problèmes de circulation sur les sites.

SERVICES OFFERTS AUX RAVITAILLEMENTS

Plusieurs services seront mis à votre disposition :

- installations sanitaires
- service médical
- service mécanique
- autobus récupération pour un transport vers le site d'arrivée

MENU DES RAVITAILLEMENTS

RAVITAILLEMENT 1 – KM 40	Eau, boisson pour sportif, banane, orange, <i>Jelly beans</i> , compote à boire et tartine de beurre d'arachide et confiture de fraise*
RAVITAILLEMENT 2 – KM 80	Eau, boisson pour sportif, pomme et barre au sésame et miel
RAVITAILLEMENT 3 – KM 110	Eau, boisson pour sportif, banane, fraises, sac de bretzels, cube énergie* et surprise glacée

* Peut contenir des traces de noix et/ou arachides

L'ÉCORESPONSABILITÉ

En tant que participant, votre engagement est primordial pour l'atteinte de nos objectifs en matière d'écoresponsabilité.

Voici quelques suggestions :

- Lors des ravitaillements, servez-vous et portez une attention particulière aux trois différents bacs disponibles : poubelle, recyclage et composte, puis faites votre tri directement ;
- En tout temps, ne jetez rien dans la nature.

Merci de travailler avec nous afin de réduire l'empreinte du Grand défi sur l'environnement!



SITE DES FESTIVITÉS



En collaboration avec lait au chocolat

SERVICES ET ANIMATIONS SUR LE SITE

- **Zone partenaires** incluant la Boutique du Grand défi Pierre Lavoie
- **Zone Vidéotron**
- **Zone récupération Lait au chocolat** avec spa détente et douches
- **Zone Café au lait Nespresso**
- **Jumpaï** – activité à sensations fortes avec 4 trampolines qui vous permettront de vous envoler jusqu’à une hauteur de 10 mètres de haut
- Bassin d’eau
- **Jeu gonflable géant**
- **Prestations musicales**
- **Premiers soins**
- **Boîte à lunch exclusive aux Boucleurs** - Les familles et amis pourront apporter leur lunch ou encore s’en procurer un à proximité du site
- **Camion de crème glacée**

*Consultez le legdpl.com/la-boucle pour toute autre question ou encore téléphonez à la LIGNE INFO-BOUCLEURS 1-844-818-GDPL(4375)

**Pour toute urgence durant l’événement, adressez-vous à un membre de l’organisation ou composez le 911