

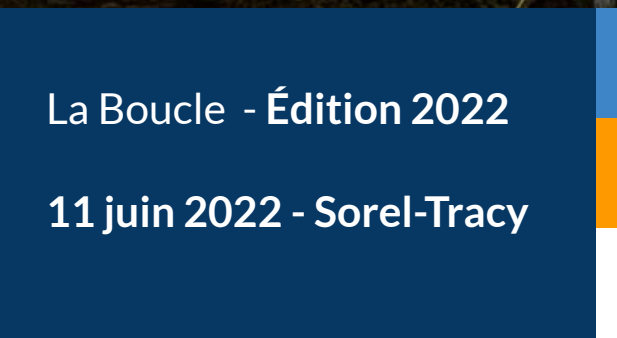


# Guide du participant

## La Boucle- Édition 2022

La Boucle - Édition 2022

11 juin 2022 - Sorel-Tracy



# TABLE DES MATIÈRES

|   |        |
|---|--------|
| Message de Pierre Lavoie.....                               | 3      |
| Remise des sacs cyclistes.....                              | 4      |
| Parcours.....   | 5 et 6 |
| Les encadreur.....  | 7      |
| Rouler en peloton.....                                      | 8      |
| Conseils pour une Boucle réussie.....                       | 9      |
| Code du cycliste responsable.....                           | 10     |
| L'équipement à avoir sur soi.....                           | 11     |
| Stationnements.....   | 12     |
| La gestion des crevaisons, bris mécaniques et abandons..... | 13     |
| Ravitaillement.....   | 14     |
| Horaire de l'événement.....                                 | 15     |
| Zones de départ.....  | 16     |
| Site de départ.....   | 17     |
| Site des festivités.....                                    | 18     |
| Échange de maillot.....                                     | 19     |
| L'écoresponsabilité.....                                    | 20     |
| Concours de la ville la plus impliquée.....                 | 21     |
| 1 000 000 de KM Ensemble.....                               | 22     |
| Communications.....   | 23     |
| Vélos à assistance électrique.....                          | 24     |



## MESSAGE DE PIERRE LAVOIE

Chères cyclistes, chers cyclistes,

Je vous suis immensément reconnaissant d'avoir répondu en si grand nombre pour participer à cet événement que nous attendions tous avec impatience. Quel bonheur de pouvoir enfin se retrouver en personne pour relever ce défi haut en couleur.

Comme vous le savez, La Boucle est un événement rassembleur où des milliers de cyclistes viennent pousser leurs limites physiques et psychologiques tout en appuyant une cause qui leur tient à cœur. Vous pouvez tirer une grande fierté de votre engagement à agir concrètement pour améliorer votre qualité de vie et à motiver d'autres personnes dans votre entourage à en faire autant. Vous êtes d'extraordinaires ambassadrices et ambassadeurs de ce mouvement de saines habitudes de vie qui a pris son envol il y a 14 ans.

Mon équipe et moi avons tout mis en œuvre pour vous faire vivre des moments mémorables durant cette journée que nous passerons ensemble. J'espère que vous prendrez plaisir à vous surpasser, mais aussi à vous imprégner de la beauté du paysage et de l'esprit d'entraide et de camaraderie qui a fait la marque de La Boucle.

Bon défi à toutes et à tous, et au plaisir de vous croiser dans le peloton!

Avec toute ma gratitude,

Pierre Lavoie



## REMISE DES SACS CYCLISTES

Venez chercher votre sac cycliste qui comprend le bracelet de votre vague de départ, le superbe maillot officiel, un sac de taille et un coupe-vent. Notre équipe de bénévoles vous accueillera avec enthousiasme et répondra à toutes vos questions.

### Québec <https://goo.gl/maps/hAhXEUmcpNN57N6v8>

Mercredi 1er juin de 11 h à 20 h  
Centre de glaces Intact Assurance  
999, avenue De Rochebelle

### Sorel-Tracy <https://goo.gl/maps/YRGavv7UdS9Qmw7n7>

vendredi 10 juin de 11 h à 21 h  
Centre culturel  
3015, Place des Loisirs

### Boucherville <https://goo.gl/maps/Sq2b82nN11HQreje9>

vendredi 3 juin de 11 h à 20 h  
Centre des Glaces Gilles-Chabot  
565, boulevard de Mortagne

### Vous ne pouvez pas vous déplacer

Vous pourrez demander à un proche de récupérer votre matériel. Il devra avoir en sa possession une photocopie ou une photo de votre carte d'identité - permis de conduire ou carte d'assurance maladie. Il sera important que votre fiche de participant soit remplie, sans quoi cette personne ne pourra partir avec votre sac cycliste.

### Taille du maillot

Si les quantités le permettent, vous pourrez changer la taille de votre maillot lors des séances de remise de sacs. Aucun maillot ayant été porté ne pourra être échangé. Le coupe-vent est d'une taille équivalente à celle sélectionnée pour le maillot cycliste.

### Visitez La Boutique sur place

Complétez votre tenue ou achetez un cadeau parmi notre vaste sélection d'articles aux couleurs de La Boucle et du Grand défi.



# 135 KM

## LÉGENDE

RAVITAILLEMENTS • 38° KM • 74° KM • 100° KM

## PARCOURS

<https://ridewithgps.com/routes/38176794>

Le parcours est d'une distance d'environ 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 ligne (1 cycliste de large) via la zone de dépassement, telle qu'illustrée dans le schéma.
- Libérer en tout temps la voie d'extrême gauche.

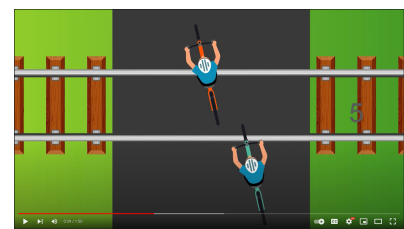


Le corridor de sécurité est réservé aux véhicules de l'organisation qui circuleront près de vous à basse vitesse. Le rôle de ces véhicules est de veiller au bon déroulement de l'événement et de faire respecter les consignes de sécurité.

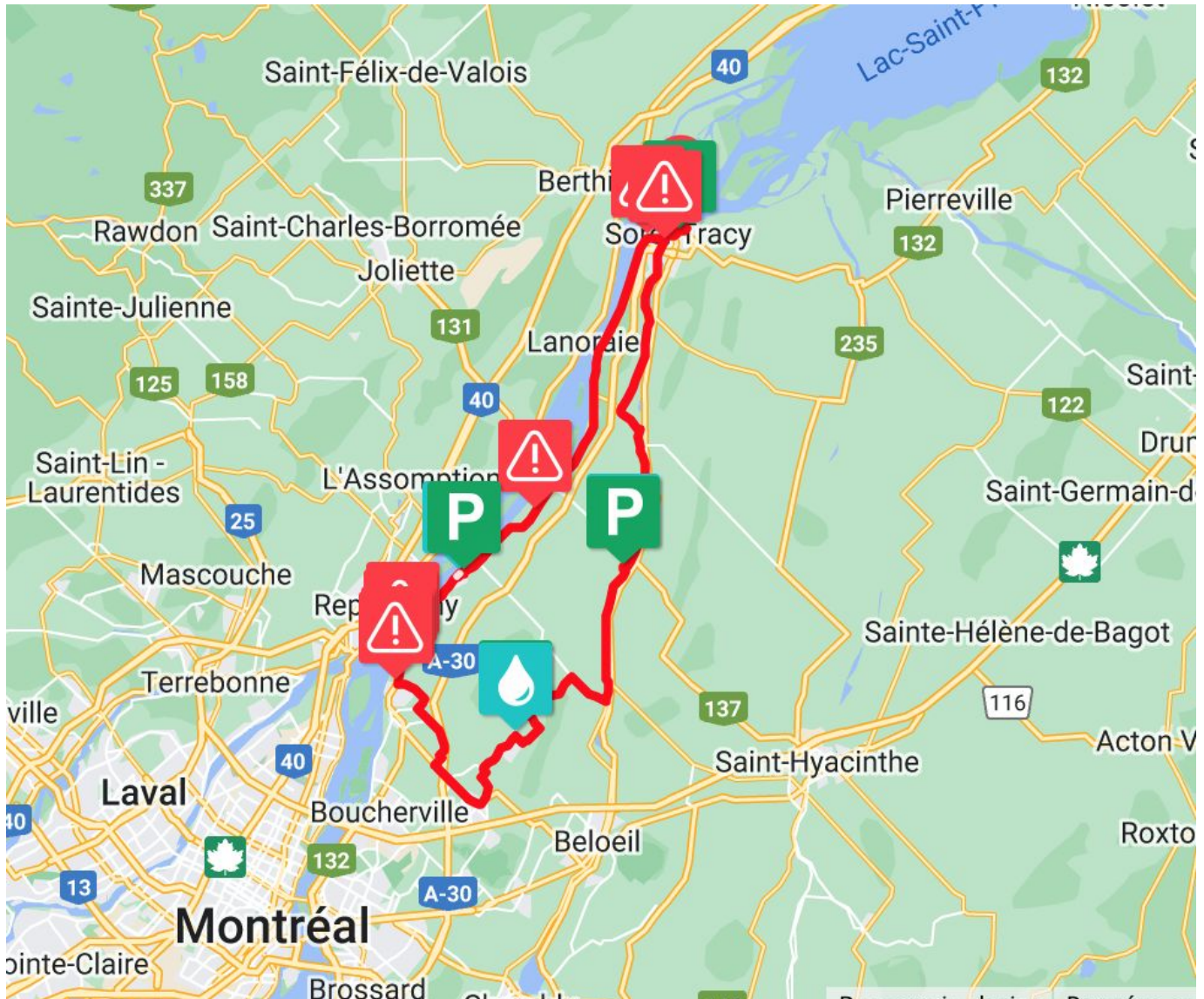
## Avertissements importants sur le parcours

1. Directement après le départ de La Boucle, il y aura présence d'une montée ainsi qu'un viaduc avec une SURFACE GRILLAGÉE qui réduit la largeur de la route. Les cyclistes devront faire preuve de vigilance au départ et garder une distance supplémentaire entre les cyclistes.
2. Au kilomètre 2,5 il y aura une **voie ferrée à traverser**. Voici quelques consignes pour traverser la voie ferrée :
  - Traverser la voie ferrée à **90 degrés**
  - Ralentir et se distancer des autres cyclistes à l'approche de la voie ferrée
  - Plusieurs autres conseils dans cette capsule vidéo : [Outils sportifs | Chemin de fer](#)
  - Communiquer la traverse aux autres cyclistes

\* Il y a 6 autres voies ferrées sur le parcours. Soyez vigilants!

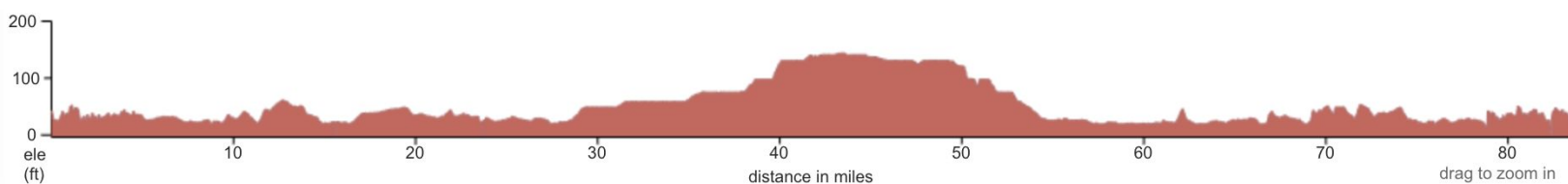


# LE PARCOURS EN DÉTAILS



[TÉLÉCHARGEZ LE PARCOURS \(Ride with GPS\)](#)

## Le dénivelé



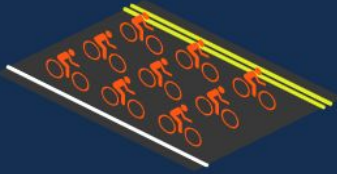


## LES ENCADREURS

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



# Rouler en peloton



En occupation d'une voie entière, on roule 2 par 2 ou 3 par 3, selon les règles de l'événement et les demandes des encadreurs, à l'intérieur de la voie.

## On ne traverse jamais la ligne jaune !



On garde une distance constante et sécuritaire d'environ 1 mètre, jusqu'à 2 mètres en cas de pluie et en descente.

On regarde loin devant, et non pas notre roue ou celle du vélo devant nous.



On garde nos réflexes actifs, on reste concentré et on se sert du gros bon sens.



## On ne freine jamais brusquement !

On ralentit avec le rythme du groupe.



En cas de contact avec le vélo devant nous, on cherche la sortie des yeux, on regarde là où on veut aller et non le point d'impact.



On signale les **vrais** dangers, et non pas tout ce qui n'est pas parfaitement lisse et pavé. Il vaut mieux crier « **trou** » plutôt que « Attention ! »



## On ne dépasse pas, sauf si nécessaire !

On s'en va tous à la même place...

Si on n'arrive pas à suivre le rythme, on se laisse descendre à la fin du groupe du côté **droit** de la file.



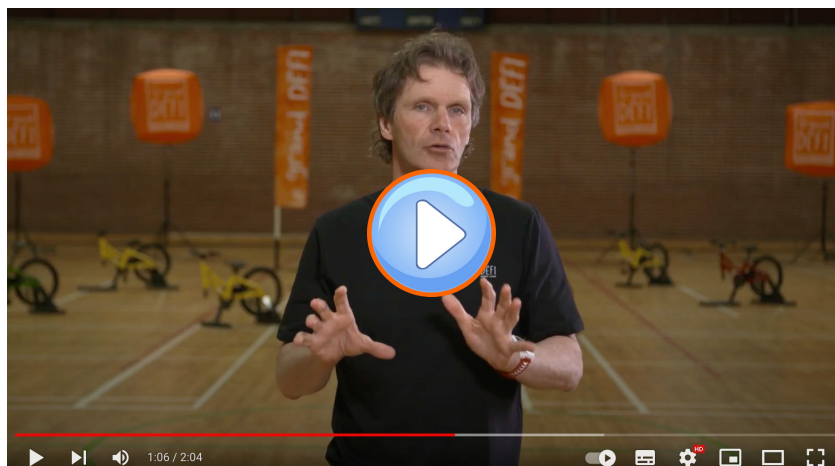
Lorsqu'on monte, on ralentit pour garder le groupe uni.

On attend que le **groupe** ait fini de monter avant d'accélérer progressivement.

## On respecte les règles et les gens !

FQSC

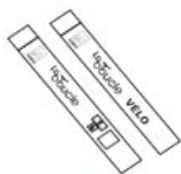
- Le contexte de La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie est très différent des autres événements cyclistes. L'ensemble des Boucleurs forme une grande équipe et préconise l'entraide entre les cyclistes les plus expérimentés et les moins expérimentés. Voici une vidéo qui vous explique bien **comment vous comporter en peloton** :







# Conseils pour une Boucle réussie



**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 la section stationnement pour les détails.



**3**

## Prenez le départ avec un vélo en parfait état

Gonflez bien vos pneus afin d'avoir une meilleure expérience.



**4**

## Voyagez plus léger possible

Un vestiaire sera disponible par zone de départ.



**5**

## Venez beau temps, mauvais temps

Prévoyez vos vêtements en conséquence.



**6**

## Apportez trois gourdes remplies

La bonne hydratation est essentielle. Mettez-en une dans vos maillots et deux sur votre cadre de vélo.



**7**

## Ravitaillement

Surveillez les zones de ravitaillement en eau sur le peloton de départ, aux ravitaillements et sur le site des Festivités. Aucune bouteille à usage unique ne sera distribuée sur le parcours.



**8**

## Soyez respectueux

Respectez les règlements de sécurité et jetez vos déchets dans les poubelles.

## Signalisation pour cyclistes

Sur le parcours, plusieurs panneaux seront en place pour vous donner des indications sur les virages, le kilométrage parcouru ainsi que des messages précis à des tronçons du parcours. À noter qu'aucun dépassement ne sera toléré dans les sections cônées du parcours.

## 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, accélérez doucement 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!

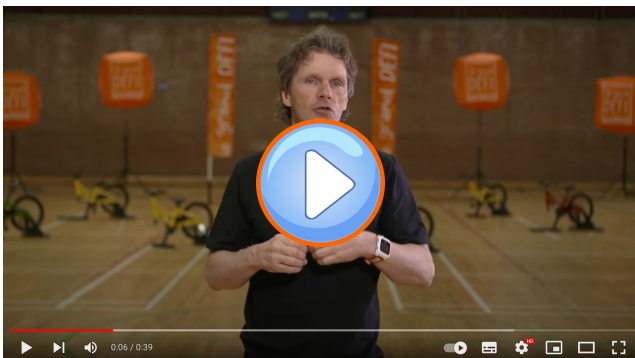


# CODE DU CYCLISTE RESPONSABLE

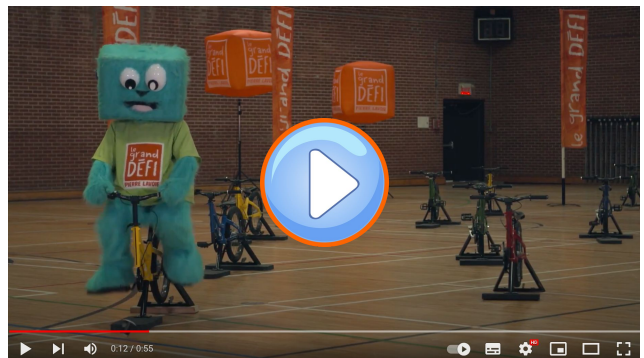
## Le code du cycliste responsable

- Rouler avec un vélo en excellente condition
- Rouler sur la voie de droite (entre la ligne jaune et la ligne blanche)
- Signaler les obstacles et les ralentissements aux cyclistes derrière
- Porter un casque de vélo certifié
- S'adapter à la vitesse imposée (30 KM/h pour la tête et 22 KM/h pour la queue de peloton)
- Rouler entre les deux GQ (véhicule de tête et véhicule de queue) de l'organisation
- Respecter les consignes des véhicules du convoi et des encadreurs de l'organisation
- Ne pas s'accrocher à un véhicule
- Ne pas avoir de distraction lors de La Boucle comme des écouteurs et un téléphone cellulaire
- Avoir des comportements sécuritaires pour soi-même et pour le reste du peloton
- Remercier chaleureusement les bénévoles

## Rouler sous la pluie



## Les obstacles



## L'équipement à avoir sur soi

- Les 2 bracelets; un sur mon POIGNET et l'autre sur mon VÉLO
- Carte d'assurance maladie
- Carte bancaire ou de l'argent comptant
- Des vêtements adéquats pour la température (imperméable, pantalon, etc.)
- Trousse de réparation : chambre à air, pompe ou bonbonne de CO2 et leviers
- Casque et gants
- Collations et trois gourdes remplies d'eau et/ou boisson pour sportif (en mettre une dans votre maillot)
- Lunettes de soleil
- Crème solaire et baume à lèvres
- Chargeur pour le vélo (pour les cyclistes utilisant des vélos à assistance électrique)

# STATIONNEMENTS

## En voiture

Pour faciliter vos déplacements, des stationnements à proximité du départ ont été réservés pour La Boucle. Arrivez tôt si vous voulez en profiter! Il est également permis de vous stationner dans les rues de la ville. Veuillez toutefois porter une attention particulière à l'endroit que vous choisissez. La ville se réserve le droit de remorquer ou de donner des contraventions aux voitures qui posent un enjeu pour la sécurité publique (ex. : borne d'incendie, corridor d'urgence, stationnement réservé pour personne à mobilité réduite, etc).

Nous vous encourageons grandement à covoiturer.

## À vélo

Pour ceux qui ont prévu dormir à Sorel-Tracy le vendredi, vous pouvez vous rendre sur le site à vélo tout simplement! Plusieurs pistes cyclables sont accessibles à proximité du site.

Téléchargez le [Guide vélo Sorel](#)



# LA GESTION DES CREVAISONS, BRIS MÉCANIQUES ET ABANDONS

## 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 de récupération ne vous rattrape. Dans le cas échéant, vous serez dirigé vers un autobus de 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.

## Autobus de récupération

Les cyclistes qui ne sont pas en mesure de terminer le parcours ou qui n'arrivent pas à suivre la cadence de 22 km/h malgré l'assistance des encadreurs doivent 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 de récupération seront positionnés à l'arrière complètement du convoi, à tous les 10 km en bordure du parcours à partir du kilomètre 60 et aux trois ravitaillements (KM 38, 74, 100). Ces autobus de récupération vous ramèneront au site d'arrivée de La Boucle. Un délai est à prévoir avant de pouvoir retourner sur le site des festivités.

## 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. Si vous avez besoin de services médicaux, svp aviser une personne de l'organisation. 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.





# RAVITAILLEMENT

Il y aura trois sites de ravitaillement sur le parcours. Il s'agit d'arrêts très courts où de l'eau, de la boisson pour sportif et des collations seront distribuées. Le convoi s'arrêtera 10 minutes à chaque ravitaillement.

Les pauses aux ravitaillements sont d'une durée de **15 minutes maximum** à part pour les cyclistes ayant un vélo à assistance électrique qui font recharger leur vélo. En arrivant au ravitaillement, nous vous invitons à circuler vers les tables les plus au fond afin d'éviter les problèmes de circulation sur les sites. En tout temps, vous devez circuler avec votre vélo à vos côtés.

|   | RAVITAILLEMENT |            |             |
|---|----------------|------------|-------------|
| Service et alimentation disponible  | 1<br>KM 38     | 2<br>KM 74 | 3<br>KM 100 |
| Installations sanitaires  | ✓              | ✓          | ✓           |
| Service médical   | ✓              | ✓          | ✓           |
| Service mécanique   | ✓              | ✓          | ✓           |
| Autobus récupération pour un transport vers le site d'arrivée                     | ✓              | ✓          | ✓           |
| Borne de recharge vélo à assistance électrique (seulement des prises électriques) | ✗              | ✓          | ✗           |
| Eau et boisson pour sportif   | ✓              | ✓          | ✓           |
| Fruits  | ✓              | ✓          | ✓           |
| Autres aliments   | ✓              | ✓          | ✓           |



## 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            | Départ de La Boucle   |
| 10 h           | Ouverture du site des festivités aux familles et aux amis des Boucleurs                                     |
| 13 h 45 à 18 h | Arrivée des Boucleurs   |
| 14 h           | Début du service de repas des Boucleurs   |
| 19 h           | Départ des cyclistes du 1000 KM vers Saint-Bruno-de-Montarville à partir de la polyvalente Fernand-Lefebvre |
| 20 h           | Fermeture du site et fin des animations   |

# ZONE DE DÉPART

Vous devez prendre place dans le peloton de départ sur l'avenue de l'Hôtel-Dieu (route 132) selon la couleur de votre bracelet. Vous devez être dans votre zone de départ un minimum de 15 minutes avant votre départ, sans quoi vous devrez prendre le départ suivant.

\*Une photo officielle de La Boucle 2022 sera prise à 8 h 45. Soyez de la partie!




| Couleur du bracelet  | Orange                                  | Bleu                                 | Vert                               |
|----------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| Localisation         | avenue Hôtel-Dieu coin<br>rue Élizabeth | avenue Hôtel-Dieu coin<br>rue Albert | avenue Hôtel-Dieu coin<br>Bd Fiset |
| Accès par            | rue Élizabeth                           | rue Alfred                           | rue Alfred                         |
| Arrivée dans la zone | dès 7 h 30                              | dès 7 h 30                           | dès 7 h 30                         |
| Fermeture de la zone | 8 h 45                                  | 9 h 05                               | 9 h 25                             |





# SITE DE DÉPART

Pour chacune des vagues de départ, les cyclistes bénéficieront d'une zone de services. Prendre note que cette année, les zones bleue et verte sont jumelées. Les zones de services incluent :

- 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, 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. Le sac déposé doit être de petit format - doit pouvoir entrer dans un sac d'épicerie en plastique.





- Zone partenaires incluant la Boutique du Grand défi Pierre Lavoie
- Zone Vidéotron
- Zone récupération avec spa détente
- Bassin d'eau
- Prestations musicales
- Premiers soins et service de massothérapie / physiothérapie par Action Sport Physio
- Plateau repas exclusif aux Boucleurs - Les familles et amis pourront apporter leur propre lunch
- Camion de crème glacée Coaticook
- Accès au parcours interactif de la Statera - *L'archipel fabuleux* (\$) <https://stateraexperience.com>
- Accès au musée du Biophare (\$) <https://biophare.com>



## Échange de maillots

Lors de la remise des sacs, nous vous suggérons d'essayer votre maillot afin de vous assurer que la taille vous convient. Nous aurons des cabines d'essayage à cet effet. Si vous souhaitez l'échanger, il vous sera possible de le faire dans la mesure du possible. Comme la quantité de maillots est limitée, il se peut que la grandeur voulue ne soit plus disponible. Si vous souhaitez faire un échange de taille de maillot le matin de l'événement, vous devrez vous rendre au kiosque prévu à cet effet dans la zone des services cyclistes bleu et vert. Toutefois, nous n'aurons pas de cabine d'essayage sur place. Pour effectuer un échange, le maillot ne peut avoir été porté et doit encore avoir son étiquette.

## La Boutique du Grand défi Pierre Lavoie

La Boutique du Grand défi Pierre Lavoie sera présente le matin de l'événement dans la zone verte 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.



## 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 compostage, 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 Pierre Lavoie sur l'environnement.

Le Grand défi est fier de servir cette année le repas dans un cabaret lavable. Cette initiative permettra d'éviter les emballages individuels et les cabarets pourront être réutilisés l'an prochain.

## Le parrainage

Chaque Boucleur et chaque groupe de Boucleurs peuvent s'associer à une école primaire de leur choix grâce au programme de parrainage. En parrainant une école, tous les dons au-delà du montant d'inscription de 300 \$ sont retournés à l'école que vous parrainez afin de financer des projets visant la promotion des saines habitudes de vie.

L'objectif est de vous engager le plus possible auprès de cette école et de sensibiliser les 6-12 ans aux saines habitudes de vie. Qui sait, vous leur donnerez peut-être le goût de faire un jour La Boucle à leur tour!

Pour plus d'informations, visitez le site de La Boucle :

<https://www.legdpl.com/la-boucle/information-aux-cyclistes>





## CONCOURS DE LA VILLE LA PLUS IMPLIQUÉE

- Chaque année, le Grand défi Pierre Lavoie est fier de remettre une bourse à la ville hôte qui se sera le plus impliquée lors du passage des cyclistes du 1000 KM. Cette bourse doit permettre la mise en place de projets favorisant les saines habitudes de vie des citoyennes et citoyens de la municipalité.
- Nouveauté cette année, la ville la plus impliquée sera évaluée sous deux aspects :
  - Sa participation citoyenne au 1 000 000 de KM Ensemble,
  - L'accueil qu'elle offre aux cyclistes lors de votre passage.
- Soyez attentifs aux animations dans les villes! Vous devrez voter pour la ville la plus accueillante! Voici les villes participantes :
  - Sorel-Tracy
  - Contrecoeur
  - Verchères
  - Varennes
  - Sainte-Julie
  - Sainte-Amable
  - Saint-Marc-sur-Richelieu
  - Saint-Antoine-sur-Richelieu
  - Saint-Roch-de-Richelieu
- Nous vous enverrons une infolettre après l'événement pour recueillir votre vote.



## 1 000 000 KM ENSEMBLE

Du 9 au 12 juin, le 1 000 000 de KM Ensemble vivra à travers le 1000 KM et La Boucle. Pour que tout le Québec accumule un nombre record de kilomètres pendant l'événement, le Grand défi sollicite votre aide pour parler de l'événement à votre réseau.

Invitez-le à parcourir des kilomètres et à aller les ajouter sur le site du [1000000ensemble.com](https://1000000ensemble.com). N'oubliez pas d'ajouter vos propres kilomètres au courant du week-end.

D'ici là, procurez-vous des items aux couleurs du 1 000 000 de KM Ensemble en ligne via La Boutique du Grand défi au [boutiquegranddefi.com](https://boutiquegranddefi.com)

### Découvrez la chanson de l'été pour bouger!

Les voix vibrantes et inégalées de Diane Tell, Bruno Pelletier, Guylaine Tanguay, 2Frères, Fouki, Véronic Dicaire, France D'Amour, Corneille, Émile Bilodeau, Luce Dufault et Kim Richardson se sont harmonisées le temps d'une chanson pour mettre au goût du jour un des succès de Georges Thurston (Boule Noire), véritable pionnier de la musique québécoise des années 80. Teintée de paroles positives et d'une énergie contagieuse, il va sans dire que la chanson « Aimes-tu la vie comme moi? » est le choix tout indiqué pour faire bouger les Québécoises et les Québécois et leur donner envie de se déhancher.



# COMMUNICATIONS

- Suivez-nous sur les réseaux sociaux du Grand défi Pierre Lavoie pour ne rien manquer!
- Avant, pendant et après l'événement, nous partagerons régulièrement du contenu sur Facebook, Instagram et LinkedIn.
- Nous vous invitons aussi à partager les moments forts de votre expérience! N'hésitez pas à nous identifier sur vos publications. On aime vous voir!
- Pour que vous ayez accès à toutes les informations importantes de La Boucle ainsi qu'aux notifications diffusées en direct, téléchargez l'application « La Boucle » offerte sur App Store et Google Play sur votre téléphone intelligent.

Vous y trouverez :

- Guide du participant
  - Parcours détaillé
  - Horaire complet
  - Consignes importantes
  - Informations de dernière minute
- Assurez-vous d'activer les **notifications** pour recevoir les alertes.





## VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Les vélos à assistance électrique sont acceptés pour La Boucle 2022 dans la mesure où ils respectent les critères suivants :

- Pas de pneus surdimensionnés (maximum 45 cm)
- Batterie d'une puissance maximale de 500 watts
- Assistance électrique seulement, pas de Throttle

### Recharge

Les participants doivent gérer adéquatement leur niveau de batterie. Il y aura un seul endroit le long du parcours où il sera possible de recharger votre batterie et il y aura seulement des prises électriques. Vous devrez donc **transporter votre chargeur par vous-même tout au long de La Boucle dans un sac à dos**. Les valises sont interdites sur les vélos.

Vous devez prévoir suffisamment de batterie afin de vous rendre au ravitaillement 2 qui se situe au kilomètre 74 et par la suite pour vous rendre à l'arrivée qui est à 64 kilomètres du ravitaillement 2. Tous les cyclistes doivent avoir quitté le ravitaillement 2 avant 14 h .

Si votre vélo n'a plus de batterie et que vous n'êtes plus capable de suivre la cadence, vous devrez embarquer dans l'autobus de récupération. Il n'y a pas de recharge possible dans l'autobus.

### Facteurs de succès

- Apprenez à connaître votre vélo!
- Connaître l'autonomie de votre batterie (pour vous aider, consultez [ce calculateur](#))
- Bien choisir le mode d'utilisation de la batterie (mode Éco)
- Arriver à l'événement avec une batterie pleine à 100 %
- Pousser doucement sur les pédales pour éviter les accélérations brusques
- Garder un espace avec les autres cyclistes



