

## Instructions pour les participants déjà inscrits

### Course Les Aspirants

13 octobre 2019

Parc de L'Île-Lebel, à Repentigny

Bonjour à tous,

Le club de course Les Aspirants, en collaboration avec la Ville de Repentigny, est fier de vous accueillir à cette 7e édition de la Course Les Aspirants.

Vous trouverez ci-dessous toutes les informations utiles pour faciliter vos préparatifs et rendre votre expérience à la Course Les Aspirants la plus agréable possible.

### HORAIRE DE LA JOURNÉE

- 7 h - Ouverture des inscriptions sur place
- 8 h 10 - Départ du Demi-marathon
- 8 h 20 - Départ du 10 km
- 10 h 15 - Départ du 5 km
- 11 h 20 - Départ du 2 km
- 12 h - Départ du 1 km
- 12 h 15 - Course des Bouts de chou

Horaire de la journée : <https://courselesaspirants.com/inscription/>

L'ÉVÉNEMENT A LIEU BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS.

### COLLECTE DES DOSSARDS

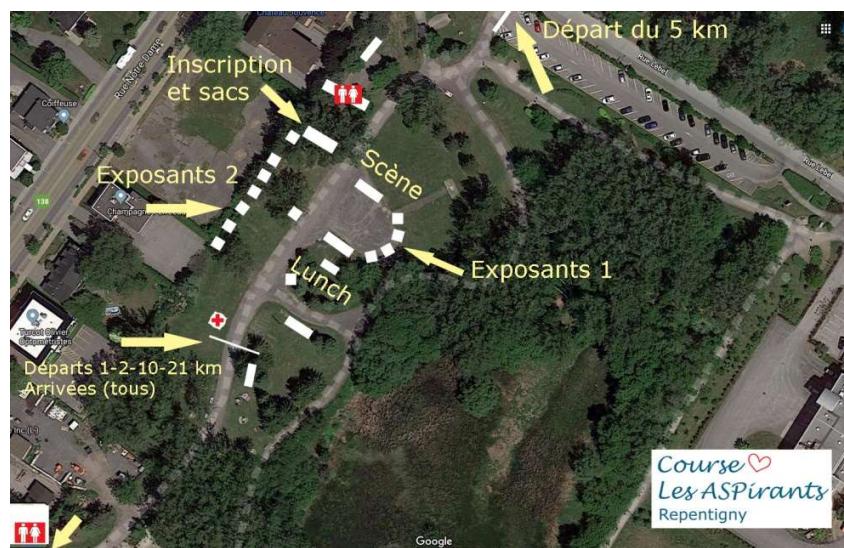
**Au Coin du Pédaleur**, 381 rue Notre-Dame à Repentigny (*nouvelle adresse*) :

- Vendredi 11 octobre - de 16 h à 21 h
- Samedi 12 octobre - de 10 h à 16 h

**Sur le site (le dimanche)** : à partir de 7h à la tente des inscriptions.

## PLAN DU SITE

Plan du site : <https://courselesaspirants.com/site/>



**STATIONNEMENT** : Le stationnement de la la rue Thouin est ouvert au public. Celui de la rue Lebel est réservé au bénévoles et aux exposants.

D'autres stationnements sont accessibles aux alentours. Pour plus d'information, consultez le **plan des stationnements** disponible sur le site web.

Plan des stationnements : <https://courselesaspirants.com/site/>

**FERMETURE DE RUE** : La rue Notre-Dame sera partiellement **fermée en direction Est (uniquement)** entre 6h et 12h. Consultez le plan de fermeture de rue disponible sur le site web.

Plan de fermeture de rues : <https://courselesaspirants.com/site/>

**INSCRIPTIONS SUR PLACE** : Il est possible de s'inscrire **en ligne jusqu'au jeudi 9 octobre**. Les inscriptions sur place seront possibles lors de la collecte des dossards (vend + sam). Les inscriptions sur place le dimanche se termineront 20 minutes avant le début de chacune des épreuves. Le paiement doit se faire en **argent avec le montant exact**.

**DEMANDES DE CHANGEMENT** : Les **changements de distance ou les transferts de dossards** pourront être faits sur place à la tente des inscriptions. Des frais de 5\$ sont exigés. Pour un changement de distance à la hausse, vous devrez aussi défrayer la différence pour vous inscrire à la course.

**LES PARCOURS** : La Course Les Aspirants offre 6 courses différentes dans la journée. Vous pouvez obtenir le tracé sur le site web.

- Demi-marathon : 21,1 km
- Courses : 10 km, 5 km, 2 km, 1 km et Bouts de chou
- Marches : 10 km, 5 km, 2 km

Plan des parcours : <https://courselesaspirants.com/parcours/>

**LAPINS DE CADENCE** : Pour vous aider à atteindre vos objectifs, des lapins de cadence prendront le départ avec vous pour le 5 km, le 10 km et le 21 km.

- 5 km : 25 min et 30 min.
- 10 km : 45 min, 50 min et 60 min.
- 21 km : 1h45 et 2h.

**DÉPARTS ET ARRIVÉES** : Tous les départs et arrivées se font au Parc de l'Île Lebel, sous l'arche gonflable, à l'exception du **départ du 5 km** qui se fait sur la rue Lebel (à 1 minute de marche).

Le temps maximum pour terminer le Demi-marathon est de 3 heures.

**HEURE D'ARRIVÉE SUR LE SITE** : Il est conseillé d'arriver 1 heure avant sa course afin de disposer du temps nécessaire aux préparatifs (stationnement, récupération du dossard, réchauffement pré-course, etc.).

Avant chacune des épreuves, **Cardio Plein Air Repentigny** animera une séance de réchauffement destinée à tous les participants.

**MARCHEURS ET PARENTS ACCOMPAGNATEURS** : Pour des raisons de sécurité, au départ de la course, les **marcheurs et les parents accompagnateurs** sont invités à se placer derrière le peloton des coureurs.

Les coureurs avec **poussettes** doivent prendre place derrière le peloton.

Pour les courses des **Bouts de chou et du 1 km**, les parents peuvent accompagner leur enfant et n'ont pas besoin de dossards pour ces courses.

**POINTS D'EAU :** Des points d'eau sont prévus sur les parcours du 5 km, du 10 km et du 21 km.

- Pour le 5 km : 1 point d'eau
- Pour le 10 km : 3 points d'eau
- Pour le 21 km : 7 points d'eau, avec distribution de gel au 11e km.

**ANIMATION SUR LE PARCOURS :** Des tamtams seront présents à certains points sur le parcours.

**LUNCH DU COUREUR :** Le lunch du coureur sera servi à la tente d'alimentation à tous les participants inscrits. **Le dossard est requis.**

Breuvages chauds et beignes seront également disponibles pour la vente au public près de la tente d'alimentation. Apportez votre monnaie !

**MÉDAILLES :** Tous les participants, incluant les Bouts de chou, recevront une médaille de participation au fil d'arrivée. Les parents accompagnateurs ne reçoivent pas de médaille.

Des médailles seront aussi remises sur le podium aux trois premiers finissants, hommes et femmes de chaque course : **2 km, 5 km, 10 km et 21 km** (basé sur le « gun time »).

**Pour le 1 km,** des médailles seront remises sur le **podium** aux gagnants pour chaque groupe d'âge : (6-7 ans), (8-9 ans) et (10-11 ans).

**SACS EN CONSIGNE :** Au besoin avant la course, vous pourrez déposer vos effets personnels (dans un sac fermé) au kiosque de dépôt de sacs situé près de la tente d'inscription. Vous devrez avoir en main **votre dossard** lorsque vous désirez laisser vos effets à la consigne, et lorsque vous irez les récupérer.

Ne laissez rien de valeur et assurez-vous de bien fermer toutes les ouvertures. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus.

**CHIENS SUR LE SITE :** Les chiens ne sont pas permis sur le parcours. Ils sont admis sur le site de l'Ile Lebel mais doivent être tenus en laisse (règlement municipal).

## SERVICES SUR PLACE

- Premiers soins de l'Ambulance Saint-Jean.
- Kiosque de massage de Action Sport Physio Repentigny.
- Exposants variés, tels que ON, ASICS et DEVAULT qui vous permettront de faire l'essai de leur équipement sportif sur place. Profitez-en pour aller les rencontrer!
- Atelier de maquillage pour les tout-petits.
- Sculpteurs de ballons pour les tout-petits.
- Aire de jeu pour les enfants (près du chalet).

**POUR S'Y RENDRE :** Référez à l'outil de Google Maps disponible en ligne pour planifier vos déplacements.

**Pour nous joindre :**

- Courriel : [courselesaspirants@gmail.com](mailto:courselesaspirants@gmail.com)
- Site web : <https://courselesaspirants.com/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/CourseLesAspirants/>

---

### **Le mot d'ordre : « SOURIEZ ET PROFITEZ DU MOMENT ! »**

Vous pouvez aussi inviter les gens qui vous accompagnent à apporter quelques objets de leur choix pour encourager les coureurs (sifflet, crêcelle, cloche, tambour, casserole, etc.).

Sourires attendus c'est garanti !

---

**LE COMITÉ ORGANISATEUR VOUS SOUHAITE  
UNE EXCELLENTE JOURNÉE !**

**Bonne course !**