
Guide de la participante et du participant Course-marche Centraide 2023

Quand : 26 septembre 2023, 16 h

Où : Parc Jean-Drapeau

MERCI pour votre participation ! Nous sommes heureuses et heureux de vous compter parmi nous lors de ce grand rassemblement au profit de **Centraide du Grand Montréal**.

Ce guide est mis à votre disposition afin de vous donner toutes les informations importantes pour l'événement : horaire, vestiaires, eau, accès au site, accessibilité universelle, etc.

À GO, on se rassemble !

Table des matières

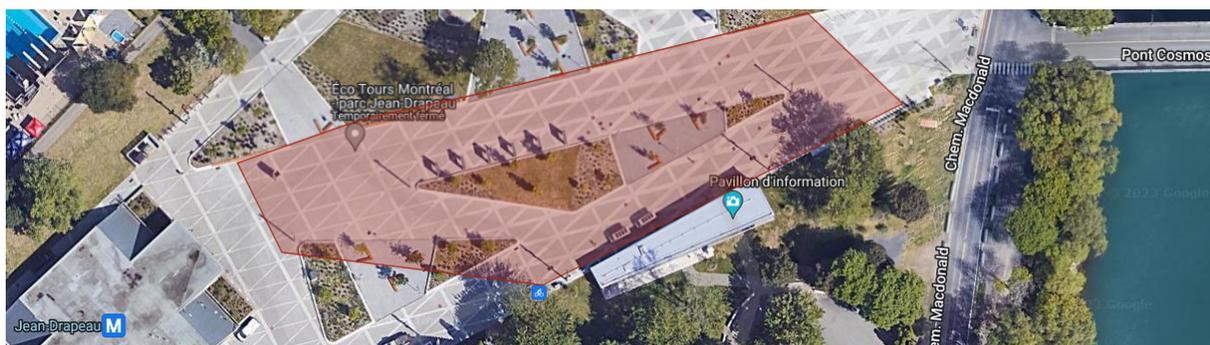
Inclus avec votre inscription	2
Site de l'événement	2
Horaire	2
Vestiaires	2
Remise des dossards	3
Ravitaillement en eau	3
Animation	3
Ces prix seront tirés au hasard parmi toutes les inscriptions en présentiel (2 km et 5 km).	3
Photobooth	3
Toilettes	3
Photographe et vidéaste	3
Parcours	4
Accès au site de l'événement	5
Accessibilité universelle	6
Personnes à mobilité réduite	6
Accessibilité du site	6
Poussettes	6
Gestion des horaires de travail	6

Inclus avec votre inscription

- Une collation remise à la ligne d'arrivée :
 - ◆ une pomme et une barre tendre (sans allergènes).
- Une participation au tirage de prix de présence.
- Le chronométrage de la course de 5 km par Sportstats.

Site de l'événement

Le site de l'événement se situe tout près de la station de métro Jean-Drapeau. L'événement se tiendra **beau temps, mauvais temps**.



Horaire

16h	Ouverture du site et remise des dossards
16h45	Prises de parole et échauffement
17h15	Départ du 5 km course <i>La course devra avoir été complétée en 60 minutes</i>
17h20	Départ du 2 km marche
18h	Remise des trophées et des prix de présence
18h30	Fin de l'événement

Vestiaires

Les vestiaires et les casiers du Complexe aquatique sont disponibles et gratuits.

- Pas besoin de cadenas, les casiers sont équipés d'un système de verrou à code.
 - ◆ *Instructions d'utilisation sur place.*

Note : le comité organisateur de la Course-marche Centraide et le Parc Jean-Drapeau ne sont pas responsables de la perte d'objets pendant l'événement.

Remise des dossards

La remise des dossards tant pour la course que pour la marche se fera à partir de 16 h tout près de l'entrée sur le site du côté du métro Jean-Drapeau.

Toutes les participantes et tous les participants doivent récupérer leur dossard avant le départ de leur défi.

Notez qu'**aucune inscription ne sera acceptée sur le site le jour même.**

Ravitaillement en eau

Amenez votre bouteille d'eau.

Aucun verre ou bouteille à usage unique ne sera distribué lors de l'événement. Vous pourrez remplir votre gourde (ou autre contenant) à la **BU**vette du Service de l'Eau situé à côté du kiosque d'information du parc Jean-Drapeau.

Animation

Plusieurs prix de présence seront remis à partir de 18h aux participants sur place.

Ces prix seront tirés au hasard parmi toutes les inscriptions en présentiel (2 km et 5 km).

Photobooth

Sur le site, près du départ, un *photobooth* est mis à votre disposition afin d'immortaliser vos souvenirs de cet événement.

Toilettes

Des toilettes publiques sont accessibles à différents endroits :

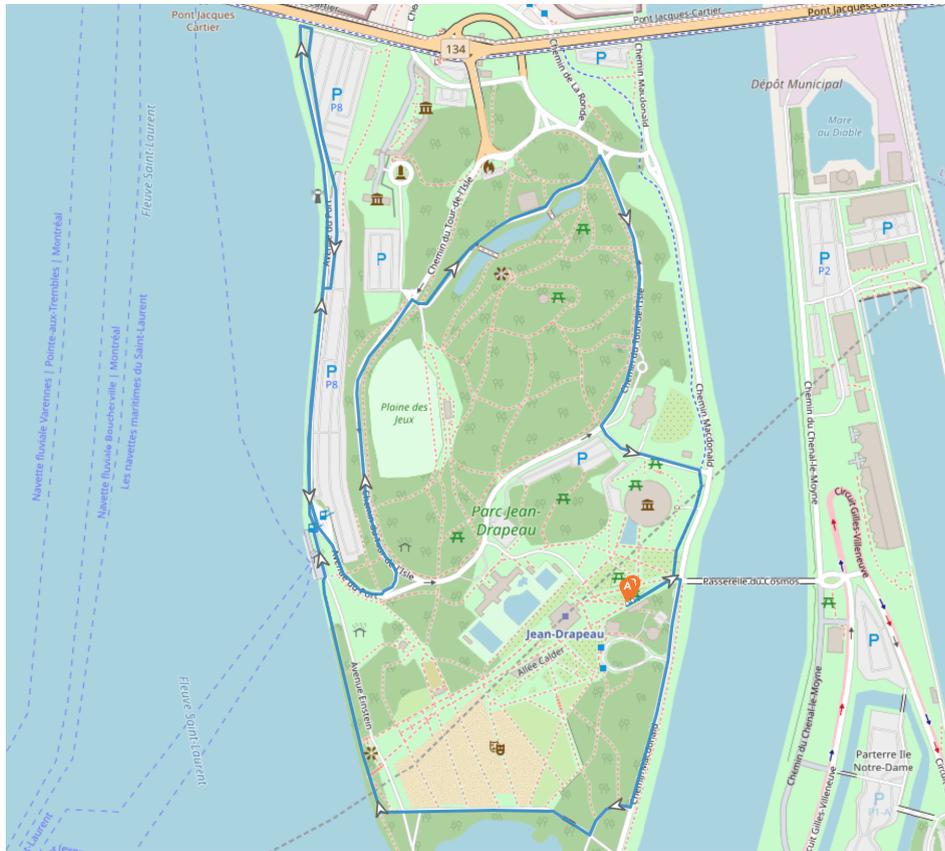
- Complexe aquatique (*130, chemin du Tour de l'isle*)
- Pavillon d'information
- Le Ste-Hélène Bistro-Terrasse
- Bloc sanitaire de l'espace 67

Photographe et vidéaste

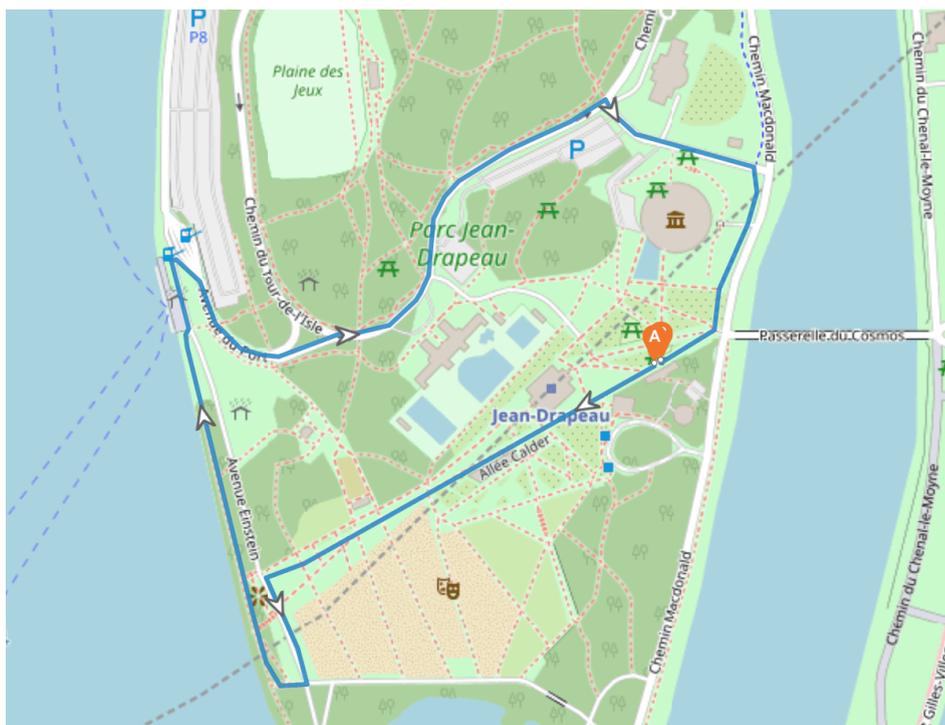
Notez qu'un photographe et un vidéaste seront sur place pour prendre des photos et vidéos de l'événement. Ces images pourront être utilisées pour un usage à l'interne.

Parcours

Les parcours 5 km et 2 km sont bien indiqués sur le parcours. Il vous suffit de suivre la signalisation sur le parcours.



5 km - course



2 km - marche

Accès au site de l'événement

Afin de limiter notre empreinte environnementale et de faciliter le stationnement, privilégiez les transports en commun, les mobilités douces ou encore le covoiturage.

	<p>Métro station Jean-Drapeau</p> <p>Pour un accès rapide et facile, ce moyen de transport reste le plus efficace. Notez que cette station de métro est équipée d'un ascenseur.</p>
	<p>Vélo ou Bixi</p> <p>À partir de Montréal :</p> <ul style="list-style-type: none">• via le pont Jacques-Cartier ou le pont de la Concorde (avenue Dupuy). <p>À partir de la Rive-Sud :</p> <ul style="list-style-type: none">• Via le pont Jacques-Cartier• Lien cyclable et route verte. Informations ici <p>À proximité du site de départ, vous trouverez une station de Bixi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Si cette station est pleine, il y a d'autres stations disponibles au Parc Jean-Drapeau. Les stations seront vidées le jour de l'événement. <p>À proximité du site de départ, vous trouverez deux supports à vélos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Il y a aussi des supports à vélos près du Complexe aquatique.
	<p>Navettes</p> <p>Les navettes fluviales seront encore en service le jour de l'événement. Les départs se font à partir du Vieux-Port de Montréal ou de Longueuil.</p> <p>Consulter les horaires ici</p>
	<p>Voitures et stationnements</p> <ul style="list-style-type: none">• Les espaces de stationnement sont payants (au coût \$20,50).• Les places disponibles sont aux P10 et P15 et sont limitées.• Notez que le stationnement P9 est strictement réservé aux VIP. <p>Covoiturage : Si vous devez absolument venir en voiture, nous vous invitons à faire du covoiturage avec des collègues.</p>

Accessibilité universelle

Personnes à mobilité réduite

Le parcours 2 km est accessible aux personnes à mobilité réduite, car il est relativement plat et sans pente forte. Le parcours est en semi stabilisé. Pour plus d'informations sur le parcours et son dénivelé, [consultez ce lien](#).

Même départ : 17h20

Accessibilité du site

Les infrastructures du parc Jean Drapeau sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (places de stationnement, rampes d'accès, ascenseurs et toilettes adaptées).

La station de métro Jean-Drapeau est équipée d'un ascenseur et les autobus de la STM sont munis de rampes avant ou arrière.

Poussettes

Vous pouvez participer à l'événement avec une poussette.

Si vous participez au défi 5 km course, nous vous demandons de vous positionner en fin de peloton afin de réduire le risque d'accident.

Gestion des horaires de travail

Le temps de déplacement (aller-retour entre le lieu de travail et le lieu de la Course-marche) n'est pas considéré comme du temps travaillé.

La libération pour participer à l'événement est à la discrétion de votre gestionnaire.