
Guide de la participante et du participant

Course-marche Centraide

24 septembre 2024

Ouverture du site dès 16 h, il est fortement recommandé d'arriver avant 16 h 30

Où : Parc Jean-Drapeau à la sortie du métro

Nous vous encourageons à utiliser le transport collectif.

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**. Veuillez consulter ce guide qui vous donne toutes les informations importantes pour l'événement.

À GO, on se rassemble!

Table des matières

1. Horaire.....	2
2. Site de l'événement.....	2
3. Remise des dossards	2
4. Services sur place	3
5. Parcours balisés.....	4
6. Résultat de la course	5
7. Animation et prix.....	5
8. Accès au site de l'événement.....	5
9. Gestion des horaires de travail	7

1. Horaire

16 h	<ul style="list-style-type: none"> • Ouverture du site et remise des dossards. • Coureurs : dossards avec puce • Marcheurs : dossards non personnalisés
16 h 40	Prises de parole et échauffement
17 h	Départ du 5 km course <i>La course devra avoir été complétée en 60 minutes</i>
17 h 05	Départ du 3 km marche
17 h 45	Tirage de prix de présence et dévoilement des 10 premiers coureurs et coureuses ayant franchies la ligne d'arrivée
18 h 30	Fin de l'événement

2. Site de l'événement

L'événement se tiendra à la sortie de la station de métro Jean-Drapeau beau temps, mauvais temps.



	Remise des dossards		Collation		Scène		Sens de l'arrivée
	Premiers soins		Buvette		Vestiaires		Sens du départ
	Photobooth		Départ / Arrivée		Toilettes		Zone d'attente

3. 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. Dossard avec puce remis aux coureuses et coureurs. Dossard remis aléatoirement aux marcheuses et marcheurs.

Toutes les participantes et tous les participants doivent récupérer leur dossard avant le départ de leur défi. Veuillez conserver votre dossard pour la remise des prix de présence.

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

4. Services sur place

a. Vestiaires

- Complexe aquatique : 130, chemin Du Tour de L'Isle
- Situés à la sortie du métro à gauche vers la piscine, 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.

b. Toilettes

- Des toilettes publiques sont accessibles à différents endroits à quelques pas :
- Complexe aquatique (130, chemin du Tour de L'Isle)
- Pavillon d'information
- Le Ste-Hélène Bistro-Terrasse
- Bloc sanitaire de l'espace 67

c. 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 BUvette disponible pour se ravitailler en eau.

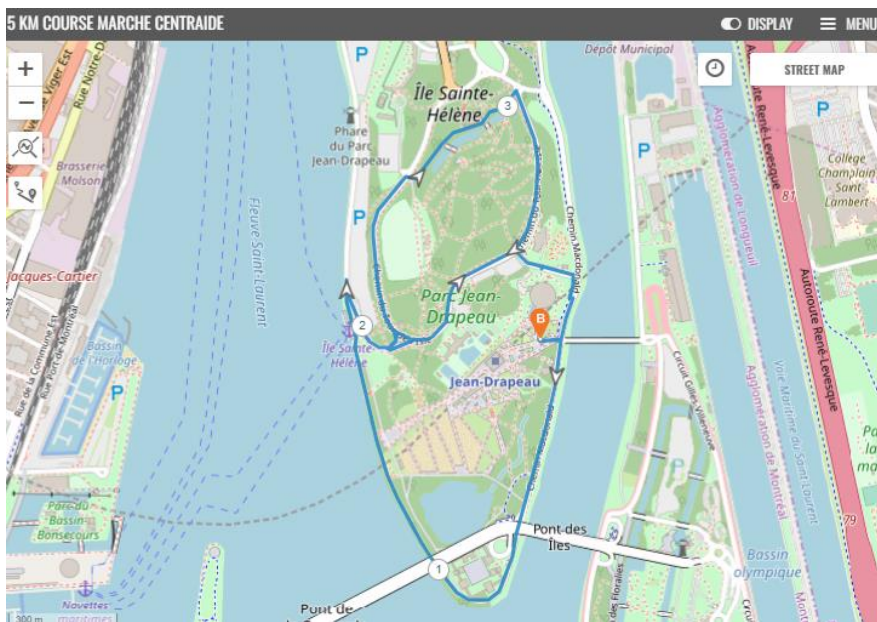
d. Collations remises à la ligne d'arrivée

- Pomme et barre tendre (sans allergènes)

5. Parcours balisés

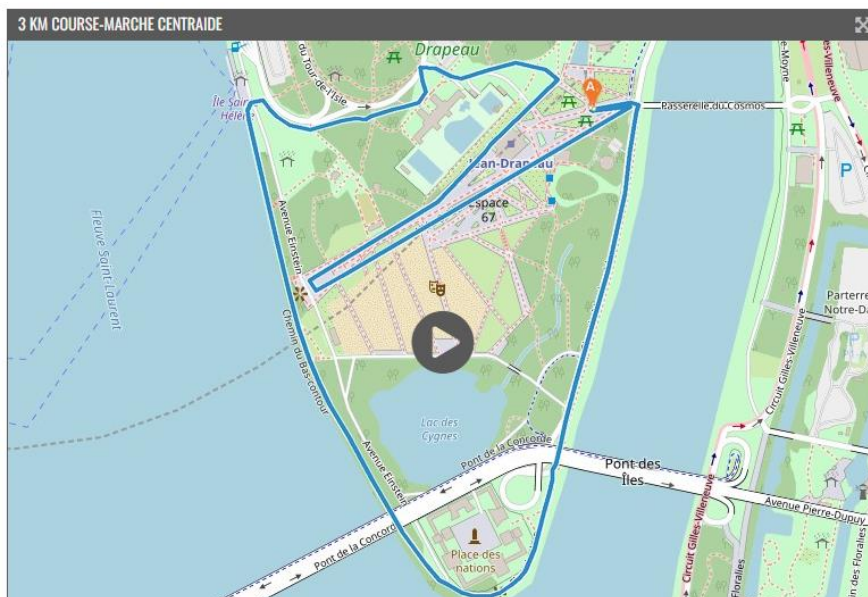
5 km – course

Nouveau parcours qui permettra de parcourir une grande partie de l'Île Ste-Hélène, de voir un magnifique point de vue sur la Ville de Montréal, de croiser la magnifique statue "L'homme" d'Alexandre Calder. En plus, sur un tronçon du parcours, vous aurez la chance de croiser vos collègues coureurs et de leur envoyer la main !



3 km – marche

Ce nouveau parcours vous permettra notamment de faire le tour de la sculpture "L'homme", une des plus imposantes qu'Alexandre Calder, artiste de réputation internationale a réalisées.



6. Résultat de la course

Le chronométrage de la course de 5 km est officiel et sera disponible sur l'application Sportstats.

7. Animation et prix

a. Tirages et prix de présence

Plusieurs prix de présence seront tirés parmi les personnes ayant participé à la course et la marche. Tirage fait par numéro de dossard.

b. Photobooth

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

c. Photographes

Notez que deux photographes seront sur place. Toutefois, les images prises sont pour usage à l'interne seulement et ne pourront être partagées.

8. Accès au site de l'événement

a. Accessibilité universelle




Le parcours 3 km est accessible aux personnes à mobilité réduite, car il est relativement plat et sans pente forte. Le parcours est en semi stabilisé.

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.

b. Transport actif et collectif

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 :</p> <p>Montréal : via le pont Jacques-Cartier ou le pont de la Concorde (avenue Dupuy).</p> <p>Rive-Sud :</p> <ul style="list-style-type: none">● Via le pont Jacques-Cartier● Lien cyclable et route verte. Informations ici <p>Des stations de Bixi sont disponibles sur le site et à proximité.</p> <p>Des supports à vélo sont disponibles à proximité du site de départ et du Complexe aquatique.</p>
	<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. Consulter les horaires ici</p>

c. En voiture

	<p>Stationnements</p> <ul style="list-style-type: none">• Les espaces de stationnement sont payants (au coût de 22,00 \$).• Les places disponibles sont au stationnement P1 ou P2. <p>Covoiturage : Si vous devez absolument venir en voiture, nous vous invitons à faire du covoiturage avec des collègues.</p>
---	---

9. 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.