



Livre de course officiel

ÉDITION 2023



Pour nous joindre : relaisfcv@gmail.com

www.relaisdulacmemphremagog.com

Note importante :

Le comité organisateur du Relais Desjardins du lac Memphrémagog se réserve le droit de modifier le parcours sans préavis.

1.0 Introduction

Le Relais Desjardins du lac Memphrémagog est très heureux de vous compter parmi nos équipes cette année.

Ce **Livre de course officiel** contient tous les renseignements nécessaires au bon déroulement de la course, il vous servira de guide de référence dans la préparation des membres de votre équipe.

En tout temps, vous pouvez nous adresser vos questions via notre site internet www.relaisdulacmemphremagog.com

1.1 Départ et arrivée de la course

Le lieu de rencontre du départ et de l'arrivée du Relais est à l'école secondaire La Ruche située au 1255, boulevard des Étudiants, Magog (Québec) J1X 3Y6.

1.2 Description du nouveau parcours

- Distance totale : 110 km
- Dénivelé vertical : 1 300 m
- 13 sections et 12 changements de coureurs à des points de contrôle déterminés
- Le trajet traverse plusieurs municipalités de l'Estrie

1.3 Points de contrôle (PC)

- À chaque point de contrôle, les bénévoles veilleront :
 - au stationnement sécuritaire de tous les véhicules de soutien;
 - à la sécurité et au bon déroulement des relais entre les coureurs.

2.0 Préparation de course

2.1 Informations générales :

- parcours divisé en 13 sections avec 12 changements (relais) de coureurs;
- équipes formées d'un maximum de 6 coureurs et d'un minimum de 2 coureurs;
- routes non pavées sur 46 % du parcours;

2.2 Chaque coureur doit être préparé à courir :

- 2 à 3 fois dans la journée pour une distance d'environ 20 km;
- les sections varient entre 3,4 km et 11,8 km.

Si vous êtes en mesure de courir un 10 km sur route, vous avez les capacités requises pour compléter l'épreuve. Si vous avez déjà franchi la distance d'un demi-marathon, soit 21,1 km, vous aurez un plaisir fou à participer au **Relais Desjardins du lac Memphrémagog!**

2.3 Catégories :

Voici le tableau des catégories qui détermine la classification des équipes durant le processus d'inscription :

	1 FEMME	2 FEMMES	3 FEMMES	4 FEMMES	5 FEMMES	6 FEMMES
1 HOMME	MIXTE	MIXTE	FEMME	FEMME	FEMME	FEMME
2 HOMMES	MIXTE	MIXTE	MIXTE	MIXTE		
3 HOMMES	HOMME	MIXTE	MIXTE			
4 HOMMES	HOMME	MIXTE				
5 HOMMES	HOMME					
6 HOMMES	HOMME					

2.4 La température :

En automne, la région présente une météo variable entre 0°C et 30°C.

2.5 Habillement :

Prévoir des vêtements adaptés à :

- la pluie;
- des journées chaudes et ensoleillées;
- des matinées et des fins de journées froides;
- des vêtements de rechange;
- des vêtements aux couleurs ou selon le thème de votre équipe.

2.6 Nourritures et boissons

Chaque membre de votre équipe doit être en complète autonomie au niveau de la nourriture et de l'hydratation.

3.0 Enregistrement le jour du relais

Votre équipe devra arriver sur le lieu du départ de la course 60 minutes avant votre heure prévue de départ.

Seulement le capitaine de votre équipe devra se présenter au kiosque d'**inscriptions** afin de recevoir le sac pour son équipe.

Pour prendre le départ de la course, vous devrez présenter aux responsables de l'inscription :

- deux lampes frontales;
- deux lumières LED (rouge);
- deux dossards de sécurité

3.1 Enregistrement le jour du relais :

30 minutes avant votre départ, il y aura une rencontre avec les membres de votre équipe. Les dernières consignes concernant le départ, la sécurité et la course vous seront transmises à ce moment.

4.0 Sécurité

Notre principale préoccupation est **votre sécurité**. Une course sécuritaire est une course réussie!

Il est de la responsabilité du capitaine de l'équipe de s'assurer que tous les coureurs et accompagnateurs ont préalablement pris connaissance du livre de course lequel sera appliqué lors de l'événement.

4.1 Conduite du véhicule :

Nous vous invitons à vous familiariser avec le nouveau parcours et sa description. Veuillez consulter l'annexe à la fin du document ou utiliser les liens ridewithgps.com disponibles dans l'annexe.

- Respectez le code de la route en tout temps,
- Conduisez prudemment.
- **Ne bloquez pas ou ne ralentissez pas la circulation normale sur la route en aucun moment,**
- Signalez toutes vos intentions,
- Arrêtez ou stationnez dans des endroits sécuritaires,
- Respectez les terrains et les entrées de cours des résidences privées (ne jamais stationner sur le gazon d'une propriété privée).

N.B. Les routes empruntées sont des routes provinciales et locales pavées avec une voie dans chaque direction ainsi que des routes secondaires non pavées. L'accotement est la plupart du temps en gravier et sa largeur peut varier. Soyez prudents lorsque vous devez vous y ranger.

4.2 Corridor de course :

- Le coureur doit toujours courir du côté droit de la route à l'exception de quelques endroits qui vous seront indiqués.
- Le coureur doit toujours courir à l'intérieur des cônes aux endroits où ceux-ci sont présents.
- Le coureur doit être prudent aux intersections et respecter la signalisation.

4.3 Sécurité à la levée et tombée du jour :

Chaque équipe doit fournir deux lampes frontales, deux lumières LED (rouge) et deux dossards de sécurité qui devront être portés par votre coureur et le coureur de relève (sur le vélo d'escorte) le matin jusqu'au lever du soleil ou de la brume. Cette directive s'appliquera aussi lors de la tombée du jour jusqu'à l'arrivée. Les officiels de course se réservent le droit de retirer un coureur qui ne respecte pas cette directive.

4.4 Véhicule et équipements obligatoires :

Le véhicule de soutien

Un seul véhicule de soutien sera autorisé par équipe. Ce véhicule transportera les participants entre les points de contrôle. **Le véhicule de soutien n'est pas autorisé à suivre le coureur de l'équipe sur la route.** En aucun temps des véhicules supplémentaires ne seront acceptés.

ATTENTION :

Aucun véhicule récréatif ne sera accepté comme véhicule de soutien.

Le vélo d'escorte

Le vélo d'escorte n'est plus obligatoire. Si vous en avez un, il doit être conduit en tout temps par un membre de votre équipe qui agira alors comme coureur de relève. Le coureur de relève qui est sur le vélo d'escorte peut changer à chaque section. **Le vélo d'escorte doit demeurer en tout temps derrière le coureur. Le non-respect de cette directive peut entraîner le retrait immédiat de votre équipe.**

Le téléphone portable

Le téléphone portable dont le numéro correspond à celui fourni lors de l'inscription est obligatoire le jour de la course. Ce téléphone doit être fonctionnel en tout temps et ce, dès le départ de la course jusqu'à l'arrivée.

5.0 Départ de la course

L'heure de départ de votre équipe sera disponible sur la page d'accueil du site internet du Relais et transmis par courriel au capitaine environ une semaine avant la course.

Notre objectif est que toutes les équipes puissent compléter le parcours avant 20h00.

Il est **IMPORTANT** de noter que, par mesure de sécurité, les organisateurs du Relais Desjardins du lac Memphrémagog se réservent le droit de retirer de la route les équipes qui ne franchiront pas la distance dans le délai prescrit ou qui ne respectent pas les règles de sécurité.

6.0 Déroulement du Relais Desjardins du lac Memphrémagog

6.1 Dossard et autocollant d'identification d'équipe (véhicules de soutien) :

- Le dossard doit être obligatoirement porté par chaque coureur qui se retrouve sur la route pendant toute la durée de la course.
- Le dossard doit être fixé en position ventrale.
- Votre véhicule de soutien sera aussi identifié par un autocollant à l'effigie du Relais Desjardins du lac Memphrémagog avec le numéro d'équipe. L'autocollant devra être placé de manière visible dans le pare-brise à l'extérieur côté conducteur.

6.2 Rotation des coureurs :

Il n'y a pas d'ordre de coureurs à respecter. Cependant, aucun coureur ne peut faire deux sections consécutives

Au préalable, il est possible pour le capitaine et les membres de son équipe de prendre connaissance du parcours afin de déterminer une stratégie en fonction des forces de chacun des membres de l'équipe (les distances à courir et les notes sur les différentes étapes dans la section *Parcours* du site web du Relais ou par les liens ridewithgps.com disponibles dans l'annexe parcours à la fin de ce document).

6.3 Coureur de relève :

Pour chacune des sections, un coureur préalablement identifié de votre équipe, pourra assurer le rôle de coureur de relève sur la route en cas de blessure, malaise ou problème technique.

Si vous avez choisi l'option d'utiliser un vélo d'escorte, ce membre de votre équipe devra escorter à vélo votre coureur sur la route et avoir son dossard apposé en position ventrale. Son rôle sera d'être prêt à relever son coureur à tout moment.

Si vous avez décidé de ne pas utiliser de vélo d'escorte, pour chaque section, un coureur de votre équipe, que vous aurez choisi, devra assurer le rôle de coureur de relève sur la route en cas de blessure, malaise ou problème technique. Son rôle sera d'être prêt à relever son coureur à tout moment.

Dans le cas où le coureur de relève est requis, le coureur qui abandonne doit demeurer sur l'accotement et demander aux officiels de course d'aviser le coureur de relève qui est en attente au PC suivant.

6.4 Points de contrôle (PC) :

Les points de contrôle (PC) sont les endroits où s'effectuent les changements de coureur. Le parcours comporte 12 PC où le changement de coureur est obligatoire.

À chaque PC, 3 à 5 bénévoles seront responsables des relais entre les coureurs. Le coureur qui prend le relais doit obligatoirement se rapporter au bénévole **responsable du relais entre coureurs** qui sera identifié par un dossard. Le relais devra s'effectuer dans un espace délimité par un oriflamme aux couleurs du relais. Les autres bénévoles dirigeront les véhicules de soutien des équipes vers un espace de stationnement sécuritaire.

N'hésitez pas à leur soumettre tout problème rencontré en cours de route.

Les bénévoles porteront dossard et vêtement à l'effigie du **Relais Desjardins du lac Memphrémagog**.

Votre véhicule de soutien devra se diriger d'un PC à l'autre sans perdre de temps tout au long de la journée dans le but de permettre continuellement à votre prochain coureur de bien se préparer avant la prochaine section. Le fait de ne pas perdre de temps sur la route vous permettra :

- de stationner facilement le véhicule de soutien;
- d'identifier votre équipe au PC;
- de donner le temps raisonnable au coureur qui prendra le relais de s'échauffer avant son départ.

À l'arrivée au PC, le conducteur de votre véhicule de soutien devra respecter les consignes des bénévoles et bien écouter les messages qui pourront être transmis.

À l'arrivée au PC, le coureur suivant devra :

- s'identifier au bénévole **responsable du relais entre les coureurs** en montrant son numéro de dossard;
- attendre le coureur qui termine sa section dans l'espace identifié par un oriflamme au couleur du Relais. C'est à ce moment que vous serez autorisé à prendre le départ de votre section.

6.5 Disposition des déchets :

Il y aura une poubelle à votre disposition à chaque point de contrôle. Nous vous remercions à l'avance de bien vouloir y disposer vos déchets.

6.6 Toilettes :

Des toilettes seront disponibles à chaque point de contrôle sur le parcours.

6.7 Abandon :

Un membre de l'équipe doit toujours être prêt à prendre la place de celui qui abandonne.

Si vous avez un vélo d'escorte, le coureur de relève qui se trouve sur le vélo devra remplacer le coureur qui abandonne. Celui-ci devra alors terminer sa section sur le vélo d'escorte si sa condition le permet. Sinon, vous serez informé de la situation par votre coureur de relève lors de son relais au PC

suivant et vous retournerez chercher votre coureur ainsi que le vélo d'escorte par la suite.

Si vous n'avez pas de vélo d'escorte, le coureur qui abandonne devra alors attendre que son équipe vienne le chercher. Vous serez informé de la situation par le coureur d'une autre équipe lors de son relais au PC suivant et vous retournerez chercher votre coureur.

À moins de circonstances exceptionnelles évaluées par les organisateurs, le temps de la course d'une équipe n'est pas suspendu lors d'un incident conduisant à l'abandon d'un coureur.

Un abandon dû à une blessure, un épuisement ou autre doit être déclaré immédiatement au bénévole du PC suivant afin que la condition du coureur soit évaluée par les paramédics affectés à la couverture de la course.

7.0 Urgences et support médical

La sécurité de toutes les équipes étant notre principale préoccupation, nous avons mis en place une procédure d'urgence qui doit être appliquée à la lettre par toutes les équipes inscrites au Relais Desjardins du lac Memphrémagog.

Tout au long de la course, le service Paramédical d'Ambulances de l'Estrie sera disponible afin de fournir les premiers soins.

L'équipe dont un de ses coureurs est victime d'une blessure grave ou d'un problème médical vital devra :

- composer le 911 pour toute urgence vitale pouvant mettre en danger la vie de quiconque faisant partie de la course;
- obligatoirement le déclarer au prochain PC.

À cet effet, il faudra mentionner votre position ainsi que le dernier PC rencontré afin qu'une ambulance ou toute autre ressource jugée nécessaire puisse être dépêchée à votre rencontre afin de vous porter assistance.

8.0 Règlements généraux

Le Relais Desjardins du lac Memphrémagog sera une aventure plaisante et excitante pour vous et votre équipe. Toutefois, il s'agit avant tout d'une course et elle est encadrée par plusieurs règles.

Notez que les dirigeants du Relais Desjardins du lac Memphrémagog se réservent le droit de disqualifier toute équipe ne respectant pas les règlements.

8.1 Position des coureurs :

Les coureurs doivent en tout temps courir en bordure de la route du côté droit et suivre les indications des panneaux de signalisation du Relais.

8.2 Directives des bénévoles :

Votre équipe doit suivre les directives et indications données par les bénévoles du Relais tout au long de la course.

8.3 Utilisation de patins à roues alignées, de poussettes d'enfants, de bébé joggers et la présence d'animaux :

L'accompagnement d'un coureur par quelqu'un en patins, par un animal de compagnie ainsi que l'utilisation d'une poussette d'enfant ou d'un bébé jogger sont **formellement interdits**.

9.0 Parcours et signalisation

9.1 Description du parcours : ajouter des photos



En plus d'être disponibles sur notre site internet dans la section *Parcours*, vous trouverez les informations sur le parcours et une description plus précise de chaque section du relais à courir en annexe du présent document. Les routes à suivre y sont clairement identifiées ainsi que les distances et les notes de parcours.

9.2 Signalisation et orientation :

Des indications claires avec le logo ***Fondation Christian Vachon*** seront affichées tout au long du parcours. Le coureur qui s'engage dans une mauvaise direction se verra obligé de revenir sur ses pas en courant afin de reprendre la bonne route. L'équipe qui tenterait de prendre un raccourci sera disqualifiée sur le champ.

Important : Portez une attention particulière à partir de la tombée du jour pour bien apercevoir les affiches d'identification réfléchissantes le long du parcours.

10.0 Arrivée

L'arrivée du Relais du Desjardins lac Memphrémagog se fera sur la piste d'athlétisme de l'école secondaire La Ruche située au 1255, boulevard des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6.

Il sera possible pour l'ensemble des membres de l'équipe de courir la dernière section de 3.4km de la course vers l'arrivée mise à part le coureur qui devra conduire le véhicule de soutien si vous n'avez pas d'accompagnateur.

Après que votre coureur aura franchi la ligne d'arrivée, vous serez tous invités à vous diriger vers le site pour la photo d'équipe officielle.

Par la suite, chaque membre de l'équipe sous présentation de son dossard se verra remettre collation et bière.

Annexe

Description du parcours pour les **coureurs**

La distance en **rouge** = distance de la section

La distance en **noir** = distance cumulée

Distance	PC	Instruction
Départ		Départ école secondaire La Ruche situé au 1255, boulevard des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. Toilettes chimiques
		Tournez à droite à la sortie du stationnement de l'école
		Tournez à droite sur la rue Percy
		Tournez à gauche sur la rue des Pins
		Tournez à droite sur la rue Bowen
		Continuez jusqu'au bout et tournez à gauche sur la rue du Moulin
		Entrez à droite dans le stationnement municipal du Moulin
		Passez la guérite et tournez à gauche sur la piste cyclable.
		Traversez la rue Principale ouest et continuez sur la piste cyclable à gauche
		Tournez à droite sur la rue Merry Sud
		Continuez sur la RTE-247 (rue Merry Sud qui devient Ch. De Georgeville) (ATTENTION COURIR DU CÔTÉ GAUCHE FACE À LA CIRCULATION DEMEUREZ À L'INTÉRIEUR DES CÔNES)
		Tournez à gauche sur la rue Laurendeau
10,3 Km 10,3 km	1	PC #1 Dans le stationnement du Service Incendie de la Ville de Magog (rue Morin). Toilettes chimiques
		Continuez sur le Ch. Laurendeau puis tournez à droite sur le Ch. Miller Nord
		Au STOP tournez à gauche sur la rue de la Grande Allée

		Continuez sur la rue de la Grande Allée qui devient la 113ième rue
		Continuez jusqu'à la rue des Grives et gardez votre gauche
		Tournez à droite sur le Ch. Bordeleau qui devient le Ch. Tétreault
		Tournez à gauche sur le Ch. Gendron
		Tournez à droite sur le Ch. Remick
11.8 km 22,1 Km	2	PC #2 Dans le stationnement face à l'Église. Dépanneur. Toilettes chimiques
		Rendez-vous jusqu'au STOP et tournez à gauche sur le chemin Fitch Bay
		Tournez à droite sur le Ch. Tomifobia puis gardez à la droite et continuez sur le ch. Amy
		Continuez sur le ch. Amy jusqu'au ch. Vancourt
		Tournez à gauche sur le ch. Vancourt
5.9 Km 28 Km	3	PC #3 Ch. Vancourt. Toilettes chimiques
		Continuez sur le ch. Vancourt qui devient ch. De la Colline Merrill
		Tournez à gauche sur le ch. De Boynton
		À la fourche gardez la gauche et continuez sur le ch. Dustin
6.2 Km 34,2 Km	4	PC #4 2160 Ch. Dustin. Toilettes chimiques
		Continuez sur le ch. Dustin qui devient le ch. De la Colline Brown
		Tournez à droite sur la rue Main
		Tournez à gauche sur le ch. Ripple Cove
		Tournez à droite sur la rue Westmount
6,7 Km 40,9 Km	5	PC#5 La Pinte 1060 Westmount. Toilettes chimiques
		Prendre la rue Westmount jusqu'au STOP et tournez à gauche sur la rte 208 (rue Tyler)) (ATTENTION COURIR DU CÔTÉ GAUCHE FACE À LA CIRCULATION DEMEUREZ À L'INTÉRIEUR DES CÔNES).
		Continuez jusqu'au STOP et tournez à gauche sur la rte 143 (ATTENTION COURIR DU CÔTÉ GAUCHE FACE À LA CIRCULATION DEMEUREZ À L'INTÉRIEUR DES CÔNES).
		Tournez à droite sur la rte 208 (rue Massawippi)
		Continuez jusqu'au STOP et tournez à droite sur la rue Main
		Tournez à gauche sur le ch. Bowen.
10.1 Km 51 Km	6	PC#6 Station de pompage municipalité de Haltey. Toilettes chimiques
		Reprenez le ch. Bowen qui devient le ch. Dubé
		Tournez à gauche sur le ch. Pouliot et continuez jusqu'à la rte 208.
		Tournez à droite sur la rte 208 (ch. De Hatley) jusqu'à la fromagerie La Station. (ATTENTION COURIR DU CÔTÉ GAUCHE FACE À LA CIRCULATION DEMEUREZ À L'INTÉRIEUR DES CÔNES).

8.1 Km 59,1 Km	7	PC#7 Fromagerie La Station. Toilettes chimiques
		Reprenez la rte 208 (ch. De Hatley) (ATTENTION COURIR DU CÔTÉ GAUCHE FACE À LA CIRCULATION DEMEUREZ À L'INTÉRIEUR DES CÔNES).
		Tournez à droite sur le ch. Du Brûlé.
		Tournez à gauche sur le ch. Wells à la fourche gardez la droite et prenez le ch. Whitcomb.
		Tournez à droite sur le ch. North
		Tournez à gauche sur le ch. Roy jusqu'à l'intersection de la rte 143 et ch. Roy.
		Traversez la rte 143 et continuez sur le Ch. du Lac
11,8 Km 70,9 Km	8	PC#8 Ch. Du Lac près du Ch. De Woodland bay. Toilettes chimiques
		Continuez sur le Ch. du Lac et tournez à gauche sur l'avenue Murray
		Tournez à droite sur le Ch. Hatley Acres
		Continuez sur le Ch. Hatley Acres et empruntez la piste cyclable
		Tournez à droite sur le Ch. de Hatley Centre qui devient le Ch. Massawippi
		Continuez jusqu'au bout et tournez à droite sur la rue Main à North Hatley
		Tournez à gauche sur la rue Main et empruntez le passage pour piéton
		Après le pont tournez à droite sur la piste cyclable
8 Km 78,9 Km	9	PC#9 Stationnement municipal North-Hatley. Toilettes chimiques
		Tournez à gauche sur le Ch. Capelton (rte 108)
		Tournez à droite sur la rue Main qui devient Ch Magog (rte 108)
		Tournez à gauche sur la rue Hovey. Attention de ne pas continuer sur la rte 108 (ATTENTION COURIR DU CÔTÉ GAUCHE FACE À LA CIRCULATION)
		Continuez sur la rue Hovey qui devient le Ch de North Hatley.
		Tournez à gauche sur le chemin Gingras
6,3 Km 85.2 Km	10	PC#10 Érablière Gingras. Toilette chimiques
		Tournez à gauche sur le ch. de la Montagne.
		Poursuivez sur le ch. de la Montagne
		Tournez à droite sur ch. d'Ayer's Cliff
		Tournez à gauche sur ch. Bacon
8,1 Km 93,3 Km	11	PC#11 Carrière Mc Connell (Couillard excavation). Toilettes chimiques
		Continuez sur le ch. Bacon
		Tournez à droite sur le ch. Benoit
		Continuez sur le ch. Benoit qui devient la rue Nicolas-Viel
		Tournez à gauche sur la rue St-Charles

10,5 Km 103,8Km	12	PC#11 École St-Pie-X rue Charles et St-Alphonse sud. Toilettes chimiques
		Continuez sur la rue St-Charles et tournez à droite sur la rue Belvédère
		Empruntez la piste cyclable à votre gauche et continuez jusqu'à la rue Principale E.
		Tournez à gauche sur la rue Principale E.
		Tournez à droite sur la rue St-Pierre
		Tournez à gauche sur la rue Brassard
		Tournez à droite sur la rue St-Luc
		Tournez à gauche sur la rue Jean-Paul II
		Tournez à droite sur le boul. des Étudiants
		Tournez à gauche dans le stationnement de la Ruche
		Suivez les indications jusqu'à la piste d'athlétisme
3,4 Km 107.2 Km	13	Arrivée École secondaire La Ruche situé au 1255, boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. Toilettes chimiques