

GUIDE DU COUREUR 2021

5 Épreuves et 1 Défi CORPO



C'EST DANS
TA NATURE

DÉFI DES **4** VERSANTS
Texel

25.09.2021 | SAINT-ELZÉAR

TABLE DES MATIÈRES

<i>Mot de l'organisation</i>	2
<i>Horaire</i>	3
<i>Stationnement</i>	4
<i>Récupération des dossards</i>	4
<i>Mesures sanitaires</i>	5
<i>Le parcours et ses segments</i>	5
<i>Déplacement entre les segments</i>	13
<i>Transfert de coureur</i>	14
<i>Imprévus</i>	14
<i>Décharge du participant</i>	15
<i>Engagement du capitaine</i>	16

MOT DE L'ORGANISATION

Cher(chère) participant(e),

Bienvenue dans l'univers du Défi des 4 versants Texel! Le 25 septembre prochain, vous serez au départ de cet événement unique. Plus de 500 participants et plus de 30 équipes participeront à cette 8e édition! Cette année, en collaboration avec la Chambre de Commerces et d'Industries de la Nouvelle-Beauce, une 6e épreuve est ajoutée. Le défi Corpo BDC invitent les entreprises à se former une équipe pour relever le parcours du 17 km.

Commencez-vous à sentir les papillons? Vos jambes sont-elles en feu? L'objectif du défi Corpo BDC est de relever un défi en équipe, de vous surpasser dans le plaisir et de découvrir les beaux paysages de Saint-Elzéar. C'est une expérience qui invite au dépassement de soi en équipe. L'organisation du Défi des 4 versants Texel tient particulièrement à remercier ses partenaires pour leur soutien dans la réalisation de l'événement : Texel, matériaux techniques, la CCINB, Desjardins, THEB plomberie chauffage, les Armoires Berthiaume, les Fêtes de Chez Nous, Luc Provençal, député de Beauce-Nord, THOR, Les Audaceux, le Club Lions St-Elzéar, Garage HLR, Nutrition Athena, Lehoux & Associés, Marie-Ève Girard, courtier REMAX, Impressions ProDesign 2019 et plusieurs autres partenaires.

À toutes les participantes et à tous les participants, préparez-vous à vivre une belle expérience. Amusez-vous !

L'équipe du Défi des 4 versants

HORAIRE

Vendredi 24 septembre 2021

REMISE DES DOSSARDS

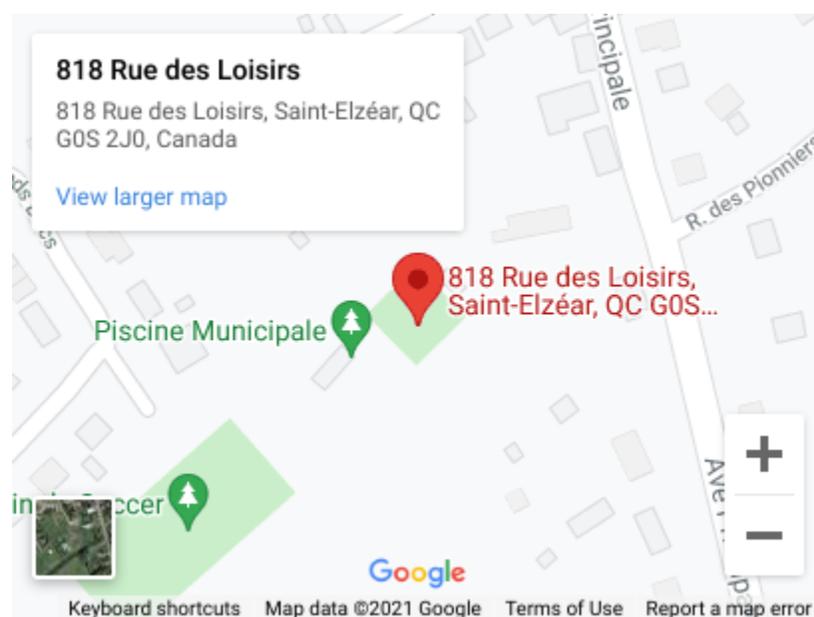
Entre 16h00 et 20h00 au Centre de Loisirs de St-Elzéar
790. rue des Loisirs, Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J2

Samedi 25 septembre 2021

Jour de l'évènement

818, rue des Loisirs (terrain multifonctionnel)

8 h 45	12,5 km (marche)
9 h 00	17,7 km FÊTES DE CHEZ NOUS
9 h 02	17,7 km DÉFI CORPO BDC
9 h 05	12,5 km (course) THEB PLOMBERIE & CHAUFFAGE
9 h 30	5,7 km TEXEL (possibilité de départ aux 1 min en fonction du nombre de participants)
11 h 00	2 km ARMOIRES BERTHIAUME
11 h 20	1 km DESJARDINS



<https://goo.gl/maps/tNp5tz6GEcscUQ5V9>

818, rue des Loisirs (terrain multifonctionnel)

STATIONNEMENT

Il sera possible de se stationner au Centre de Loisirs et dans la rue des Rosiers. Il y aura également de l'espace de stationnement dans la cour de l'ancienne meunerie (759 rue Principale) et la cour de l'Église sur la rue Principale.

Lien Google map:

<https://goo.gl/maps/u9ntgyLrLZeST1gk9>



REMISE DES DOSSARDS

Nous demandons aux participants de venir récupérer leur dossards la veille de l'évènement afin de minimiser l'achalandage le jour de la compétition. Le chandail sera également remis à ce moment.

Le Centre Communautaire de Saint-Elzéar sera ouvert entre 16h et 20h00 vendredi le 24 septembre.

DÉFI CORPO BDC : Seul le capitaine (ou un représentant) peut venir récupérer les dossards de tous les membres de son équipe. Le capitaine doit présenter la décharge des membres de l'équipe.

Le passeport vaccinal de tous les participants ainsi qu'une pièce d'identité seront exigés par l'organisation le matin de l'évènement.

Lien Google map: <https://goo.gl/maps/ATvEFvHn3NXwQ4TM7>

707, rue Principale (Centre Communautaire)

MESURES SANITAIRES

Puisque l'urgence sanitaire est toujours présente et que le gouvernement a annoncé l'implantation d'un passeport vaccinal pour les évènements sportifs extérieurs, le Défi des 4 versants Texel a dû adapter ses façons de faire. Voici les mesures qui devront être respecté durant l'évènement :

- Tout participant et accompagnateur de 13 ans et plus devra présenter leur passeport vaccinal ainsi qu'une pièce d'identité pour accéder aux sites et installations;
- La distanciation physique de 1 m est demandée sur tous les lieux de l'évènement;
- Le port du masque dans les files d'attente et les lieux intérieurs (chapiteaux compris) est obligatoire;
- Les participants devront porter le masque sur la ligne de départ, une fois cette ligne traversée, le participant pourra l'enlever et le conserver sur lui;
- Le lavage des mains sera également disponible et recommandé à plusieurs endroits.
- Toute personne présentant des symptômes ou qui a été en contact avec une personne infectée par la Covid-19 devra s'abstenir de se présenter à l'évènement.

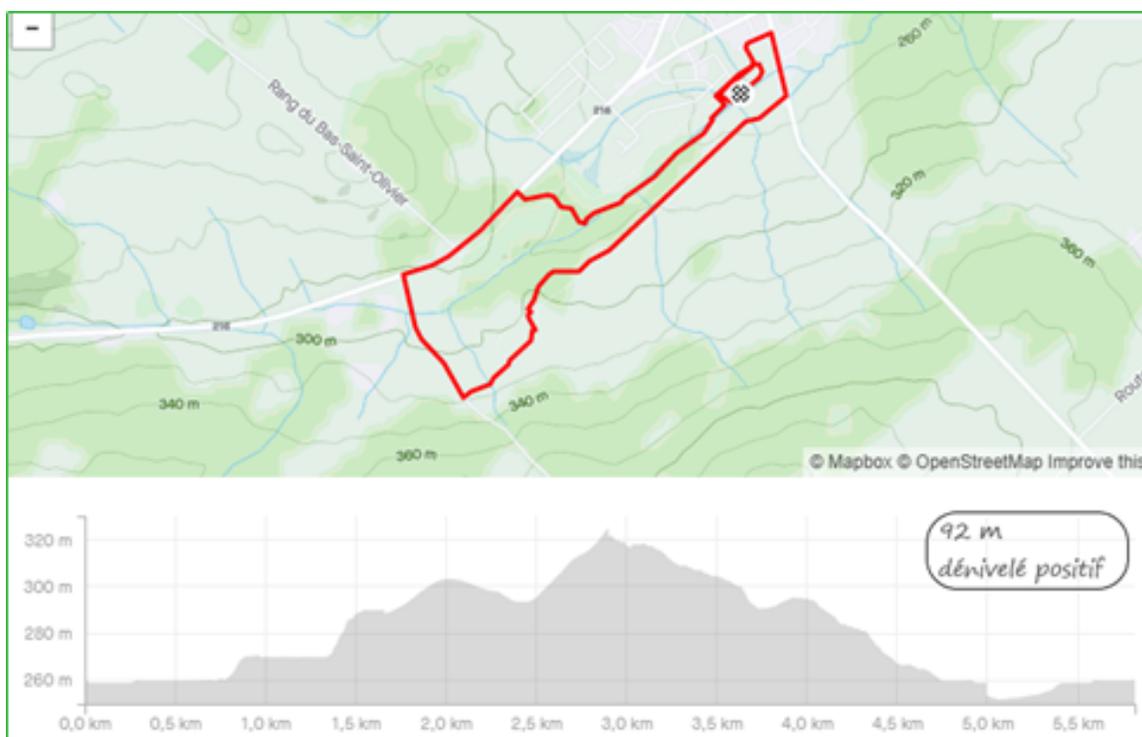
LES PARCOURS ET SES SEGMENTS

Le Défi des 4 versants Texel accueillera des participants sur ses parcours pour une 8e édition en 2021. Le nombre et les parcours des différentes épreuves ont évolué en huit années.

En 2021, ce sont 5 parcours pour 6 épreuves qui sont offerts aux participants. Le choix des parcours est déterminant pour conserver son caractère unique au Défi des 4 versants. Identifiées comme des parcours en sentiers, certaines sections peuvent s'avérer un peu plus techniques et boueuses.

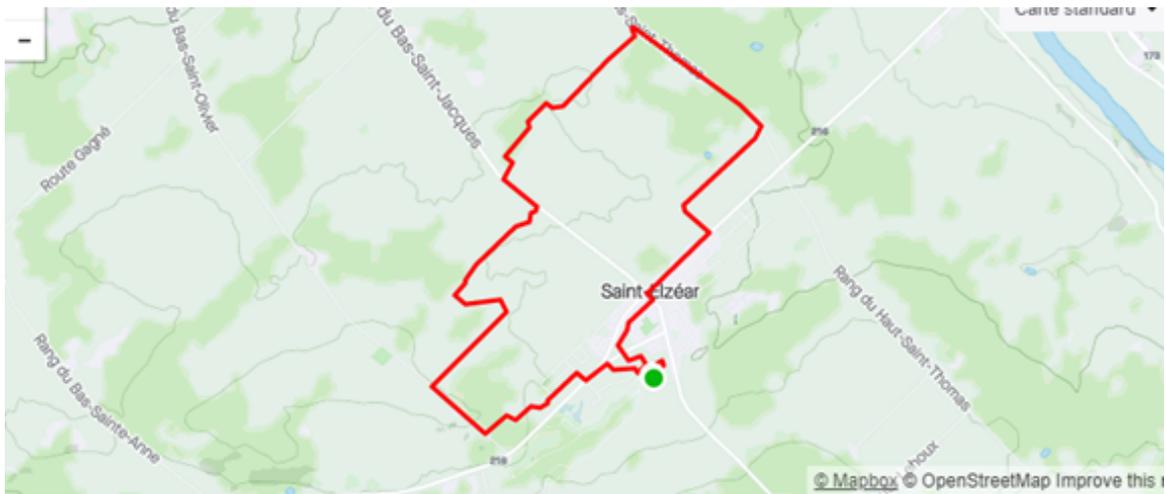
LE 5,7 km TEXEL

C'est un parcours unique longeant la petite rivière Savoie. Pour les habitués du parcours, ce dernier a quelque peu changé sur le premier kilomètre en raison d'un nouveau développement domiciliaire. Sa longueur a augmenté d'un peu moins de 100 m. Cette nouvelle section inclut une courte partie avec sol humide et irrégulier. La première moitié se fait en montée dans les magnifiques sentiers de ski de fond et la dernière moitié descend sur des propriétés privées qui vous rappellent la beauté de nos paysages forestiers et agricoles.



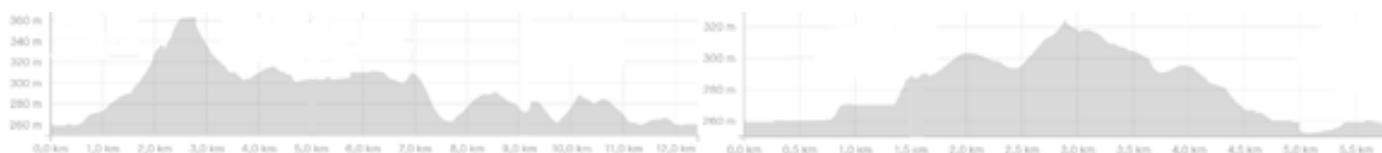
LE 12,5 km THEB Plomberie Chauffage

Cette épreuve est sans doute la chouchoue du comité et de bien des participants en raison de ses points de vue, de son dénivelé et des endroits visités. Un moment on se retrouve dans un champ, un autre au Verger à Ti-Paul et à un autre dans une magnifique érablière. Des sentiers battus, des chemins rocailleux ou de l'herbe coupée sont certaines des différentes textures qui dérouleront sous vos pieds. Un parcours amusant qui saura vous procurer un sentiment de dépassement de soi.



LE 17.7 km FÊTES DE CHEZ NOUS

Le 17,7 km est une combinaison des parcours du 12 km et du 5 km. Il a été conçu pour les coureurs qui aiment relever des défis, pour ceux qui n'en ont pas assez de 12,5 km. Cette épreuve était une nouveauté en 2018 et a rapidement connu sa popularité depuis. Soyez prêts à découvrir la totalité de nos parcours sur une distance totalisant un peu plus de 17,7 km avec un dénivelé positif de 204 m. Une distance digne de mention.



LE DÉFI CORPO BDC

En 2021, une nouveauté s'est ajoutée au Défi des 4 versants Texel: une épreuve réservée aux entreprises souhaitant relever le défi en équipe de 2 à 4 participants. Le parcours du 17 km a été divisé en 4 segments incluant 3 stations d'échange. Les participants peuvent choisir librement le ou les segments qu'ils souhaitent accomplir.

Seul le coureur en action portera une puce à la cheville. La puce sera transférée à la station d'échange au prochain coureur de son équipe. Les coureurs ne peuvent transférer la puce à un autre endroit qu'à la station d'échange.

DÉFI CORPO

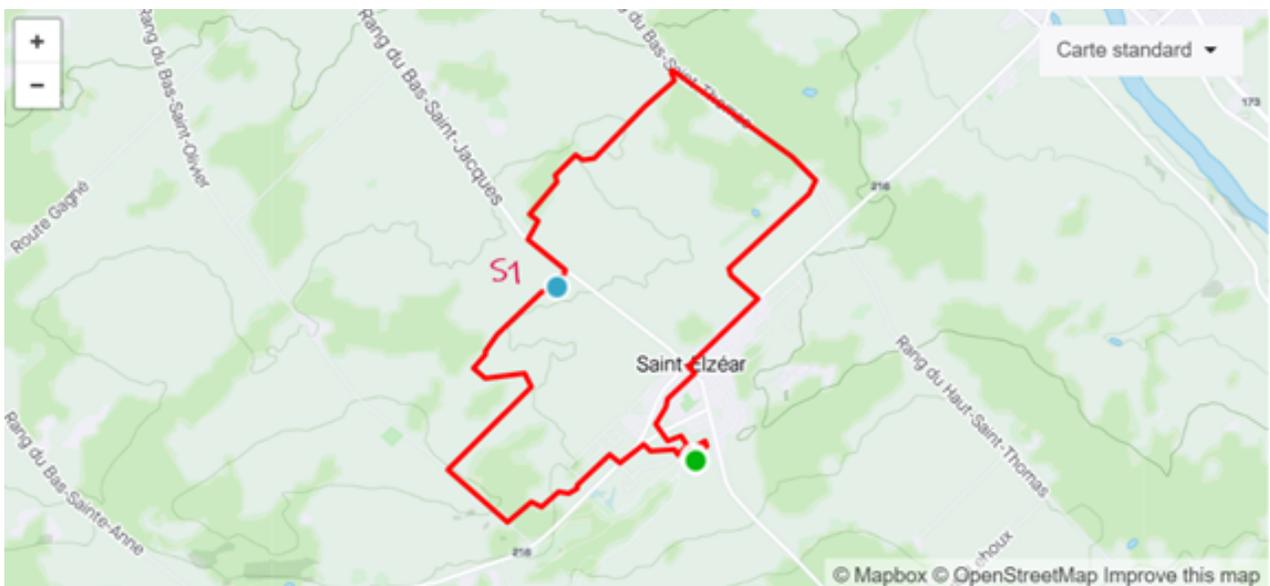
DÉFI DES  4 VERSANTS
— **Texel** —



STATION #1 - Verger à Ti-Paul

Le premier segment est celui qui possède le plus gros dénivelé positif. Localement appelé « la côte à Baptiste », ce segment est sans doute celui qui demandera persévérance et détermination. Sur une longueur de 5,2 km, le coureur traversera les bleuets et les pommes du Verger à Ti-Paul. Vous serez ravis de retrouver votre coéquipier pour l'échange de votre puce près des bâtiments de service du Verger.

STATIONNEMENT: La voiture de l'équipe pourra se stationner au Verger à Ti-Paul. La station d'échange se retrouve dans le chemin d'accès en direction des pommes (après le labyrinthe et la ferme).



S1 Verger à Ti-Paul



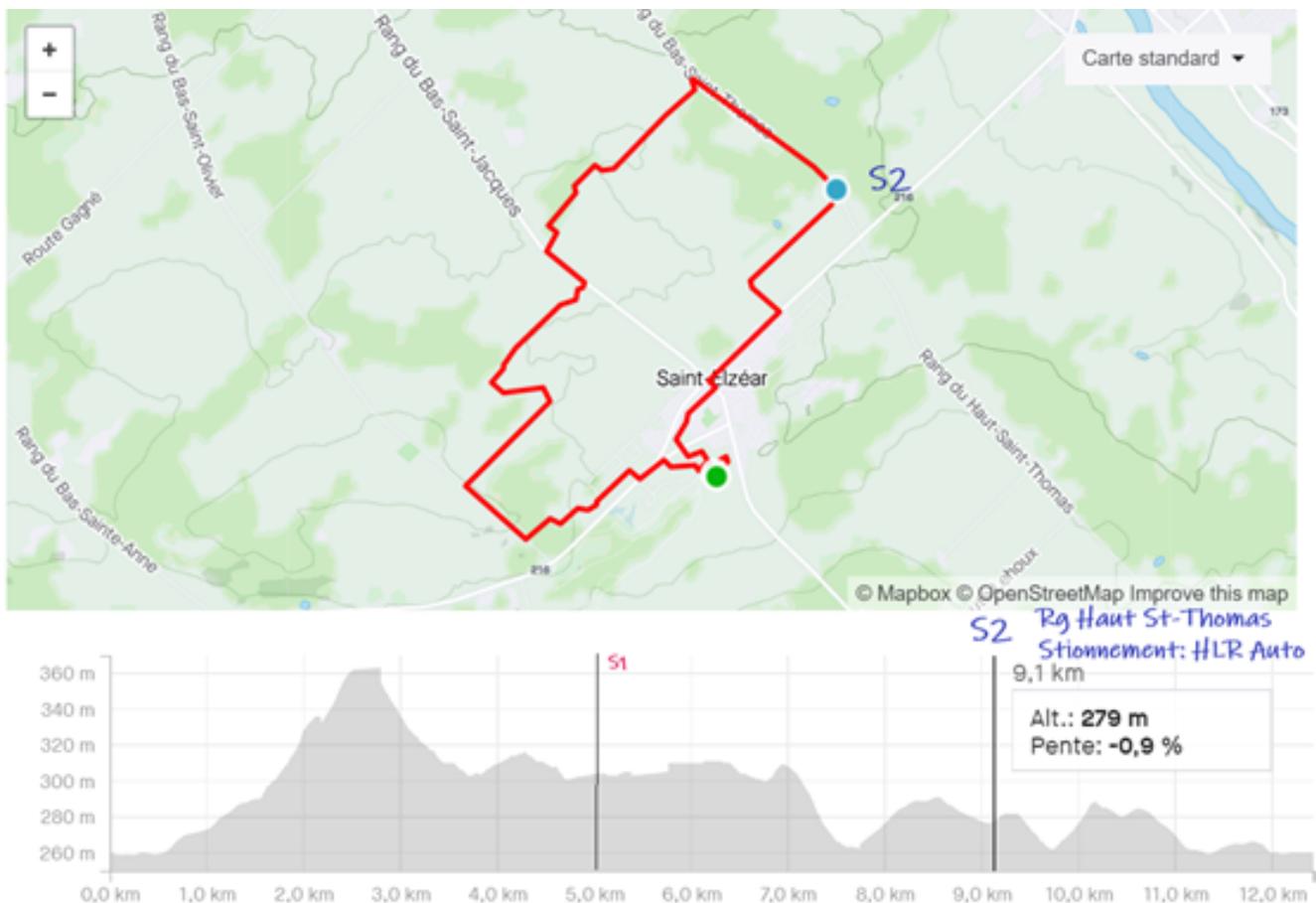
Lien Google map: <https://goo.gl/maps/qZNji7M6n1pufr5T9>

Verger à Ti-Paul

STATION #2 - Rg Bas St-Thomas / Garage Auto HLR

Le deuxième segment est de TOUTE beauté. Si la température le permet, vous pourriez apercevoir la ville de Québec tout au loin. Vous traverserez une magnifique érablière entretenue avec amour et passion. Et une dernière section agrémenté votre parcours avec une légère montée dans le rang du Bas-St-Thomas pour une distance totale d'environ 4 km.

STATIONNEMENT : La voiture de l'équipe devra être stationnée au garage Auto HLR (intersection route 216 / rang Bas St-Thomas. Le prochain coureur devra marcher jusqu'au 280, rang Bas St-Thomas (350 m) afin de rejoindre son coéquipier et débiter son épreuve.



Lien Google map: <https://goo.gl/maps/eF6ZpKaEjh9vx8tF8>

Garage Auto HLR

STATION #3 - Fin du 12 km et Début du 5 km

Ce troisième segment est sans doute le plus facile des quatre. Il débute par une descente vers le village pour rejoindre le terrain multifonctionnel. Vous entrerez par la suite dans le parcours du 5 km en longeant la petite rivière Savoie. Il vous faudra environ 4,9 km avant de rejoindre votre dernier coureur à la station d'échange #3 située dans les sentiers de raquette de l'Étincelle.

STATIONNEMENT : La voiture de l'équipe devra se stationner au bout du nouveau développement résidentiel (rue de la Coulée). Le dernier coureur doit emprunter le petit sentier (suivre les indications) et traverser le petit pont pour débiter la dernière épreuve du défi Corpo.



Lien Google map: <https://goo.gl/maps/uCfmPGy9AL9jSVFV6>

Rue de la Coulée (au bout)

DERNIER SEGMENT - ARRIVÉE - Terrain multifonctionnel

Voici le dernier segment du Défi Corpo BDC de 17,7 km que vous aurez fièrement parcouru en équipe. Ce segment connaît une légère montée pour vous réserver le plaisir de terminer ce défi pour 2,5 km de belle descente dans des sentiers différents et particuliers: Un long tapis de gazon entretenu par sa propriétaire et une magnifique érablière qui longe un champ de maïs. Quelques 4,3 km et ça y est!

STATIONNEMENT : La voiture de l'équipe pourra se stationner dans les rues des Fontaines et des Grands-ducs, à proximité du terrain multifonctionnel. Merci de respecter les entrées des propriétés dans le secteur. **Ce stationnement ne sera pas autorisé le matin avant les départs.**



Lien Google map: <https://goo.gl/maps/Z7yqJGgRy5L5vZsKA>

Stationnement à proximité du terrain multifonctionnel

DÉPLACEMENTS ENTRE LES SEGMENTS

Afin que la logistique de déplacement soit optimale, nous recommandons **FORTEMENT** aux équipes de se déplacer à bord d'une **SEULE** voiture par équipe.

Notez que pour respecter les mesures de distanciation physique et pour éviter de nuire aux coureurs des autres épreuves, il est **STRICTEMENT OBLIGATOIRE** que les participants qui ne sont pas concernés par la station d'échange doivent rester au stationnement afin d'attendre le coureur ayant terminé sa section.

Voici la procédure à suivre pour éviter des retards aux stations d'échange :

**Veuillez noter que les heures sont approximatives*

8h45 Départ de la voiture avec les participants 2-3 et 4 en direction des stations d'échange #3 - 2 - 1. Le participant 1 restera au terrain multifonctionnel pour son départ à 9 h 02.

- STATION D'ÉCHANGE #3

Le participant 2 conduit la voiture et se dirige vers la station d'échange #3 (*développement rue de la Coulée*) <https://goo.gl/maps/uCfmPGy9AL9jSVFV6> pour y laisser le participant 4

- STATION D'ÉCHANGE #2

Le participant 2 se dirige ensuite à la station d'échange #2 (*Garage Auto HLR*) <https://goo.gl/maps/eF6ZpKaEjh9vx8tF8> pour y laisser le participant 3

- STATION D'ÉCHANGE #1

Le participant 2 se dirige finalement vers la station d'échange #1 (*Verger à Ti-Paul*) <https://goo.gl/maps/qZNji7M6n1pufr5T9> pour se préparer à courir sa partie du défi. Ne pas oublier de transmettre les clés de la voiture au coureur sortant.

Le participant 1 prend donc la voiture pour aller récupérer les coureurs sortants aux stations d'échange #2-3 et à l'arrivée.

9h02 Départ du Défi Corpo BDC (participant 1)

9h20 – 9h35 Arrivée participant 1 à la station d'échange #1 (Verger à Ti-Paul).

Départ du participant-coureur 2 vers la station d'échange #2 (Auto HLR)

9h35 – 9h55 Arrivée du participant 2 à la station d'échange #2 (Rg Bas St-Thomas).

Départ du participant 3 vers la station d'échange #3 (rue de la Coulée)

9h50 – 10h25 Arrivée du participant 3 à la station d'échange #3

Départ du participant 4 pour le dernier segment en direction de l'arrivée

TRANSFERT DE COUREUR

Le coureur se préparant à courir son segment sera déposé à son point d'échange avant l'arrivée de son coéquipier.

Le coureur sortant doit installer sa puce à la cheville du coureur partant. Seuls les coureurs sortants et partants sont autorisés dans les zones d'échange. Les zones d'échange sont situées en retrait du parcours officiel. Il est important que les coureurs respectent les autres coureurs en prenant soin de ne pas nuire au passage de l'ensemble des participants.

À chacune des stations d'échange, un gazebo et des affiches seront installés sur les lieux. Des bénévoles portant un chapeau vert seront également responsables du défi corpo BDC.

IMPRÉVUS OU BLESSURES

Si un coureur n'est pas en mesure de poursuivre la course, les coéquipiers doivent courir les segments que le coureur blessé devait effectuer.

Des bénévoles à vélo rouleront tout au long du parcours pour assurer une assistance rapide.

Des équipes de premiers soins sont également présentes sur le parcours. Dans un cas de blessure sérieuse, le participant sera pris en charge et recevra les soins nécessaires selon la gravité.

EN CAS D'ACCIDENT OU DE DANGER MAJEUR, VEUILLEZ COMPOSER LE 911.



DÉCHARGE DES PARTICIPANTS

Nom de l'équipe: _____

Capitaine: _____

Chaque coureur qui participe au Défi des 4 versants Texel le fait en connaissance de cause, sachant que de tels évènements comportent une certaine part de risques : chutes, accidents, présence d'animaux ou d'insectes sur le parcours, etc. C'est pourquoi le respect des règlements est impératif. Votre sécurité est au cœur de notre préoccupation. C'est en agissant ensemble que nous minimiserons ces risques.

- Je, soussigné, reconnais que la pratique de la course à pied comporte l'existence de dangers et risques réels de blessures et d'accidents.
- Je déclare connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et j'accepte librement de les courir.
- Je déclare avoir les capacités physiques requises pour terminer le défi en toute sécurité.
- Je déclare avoir pris connaissance des règlements de sécurité du Défi des 4 versants Texel ainsi que le règlement spécifique de l'engagement du participant et j'accepte de m'y conformer.
- Je déclare avoir mon passeport vaccinal et serai disposé à le présenter avec une carte d'identité sur place. À défaut de ne pouvoir présenter mon passeport vaccinal, je suis conscient que ma participation sera exclue.
- Je décharge et libère le Défi des 4 versants Texel et chacun de ses membres et partenaires de toutes responsabilités ou obligations à l'égard d'accidents, de négligence ou de tout autre inconvénient pouvant survenir lors de ma participation à cette activité (pendant, avant ou après).

Prénom: _____

Signature: _____

Nom: _____

Date: _____

CONTRAT D'ENGAGEMENT DU CAPITAINE

Voici le contrat d'engagement qui sera signé par votre capitaine. Veuillez en prendre note car ces règlements s'appliquent à l'ensemble de l'équipe.

- TOUJOURS courir dans les sentiers balisés et à l'intérieur des zones prévues;
- Les membres de l'équipe doivent porter la puce à la cheville durant tout le parcours;

En tant que capitaine d'équipe :

- J'ai la responsabilité d'informer les membres de mon équipe des règlements du Défi Corpo BDC et de m'assurer que chacun d'eux les respecte.
- Je m'engage à m'assurer que tous les membres de l'équipe sont conscients qu'il y aura de la circulation sur certaines sections du Défi et que les coureurs doivent être vigilants à la présence d'automobiles
- Je comprends que le parcours passe à plusieurs endroits sur des propriétés privées et qu'il faudra s'assurer de respecter les personnes et les installations qui s'y trouvent.
- Je comprends que mon équipe doit être en mesure de terminer le parcours dans les 3 heures pour assurer la sécurité de tous les participants et bénévoles.
- Je comprends que les décorations et les costumes (s'il y a lieu) doivent être de bon goût.
- Je comprends que tous les membres de mon équipe doivent avoir téléchargé le code QR pour présenter leur passeport vaccinal.
- Je comprends qu'une fois l'enregistrement payé, les frais d'inscription ne sont ni remboursables, ni transférables.

Signature du Capitaine

Prénom: _____

Nom: _____

Signature: _____

Date: _____

BONNE COURSE!

C'EST DANS
TA NATURE

DÉFI DES **4** VERSANTS
Texel

25.09.2021 | SAINT-ELZÉAR

