

GUIDE DU COUREUR 2024

DÉFI DES 4 VERSANTS
ALKEGEN

C'EST DANS
TA NATURE.

21.09.2024 | SAINT-ELZÉAR
418 387-2534 # 104 | defi4versants.ca f @



TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'organisation	2
Horaire	3
Stationnement	4
Remise des dossards	4
Les parcours (5-17km)	5 - 7
L'Audaceux 28 km	8 - 9
Le Défi en équipe	10
Les segments (Défi en équipe)	11-14
Déplacement entre les segments	15
Imprévus, abandons & blessures.....	16
Décharge des participants.....	17
Engagement du capitaine	18
Nos précieux partenaires.....	19

MOT DE L'ORGANISATION

Cher(chère) participant(e),

Bienvenue dans la belle aventure du Défi des 4 Versants Alkegen! Le 21 septembre prochain, vous serez au départ de cet événement unique qui se développe depuis maintenant 11 ans. C'est un rassemblement de plus de 700 participants qui se donnent rendez-vous en septembre à Saint-Elzéar.

Commencez-vous à sentir les papillons? Vos jambes sont-elles prêtes ? Il ne vous reste que peu de temps pour franchir la ligne de départ.

C'est une expérience qui invite au dépassement de soi.

L'organisation du Défi des 4 Versants Alkegen tient particulièrement à remercier ses partenaires pour leur soutien dans la réalisation de l'événement : Alkegen, Desjardins, le Club Lions de Saint-Elzéar, la Municipalité de Saint-Elzéar, THEB Plomberie Chauffage, les Fêtes de Chez Nous, TELUS, Action Coach et la clinique visuelle les Audacyeux, partenaires d'épreuves.

De plus, des collaborateurs motivés se joignent à nous : les Armoires Berthiaume, THOR entrepreneur électricien, Garage Auto HLR, le groupe Filgo-Sonic, AURA | Architecture design, Coop Avantis, Promutuel, Clinique d'orthothérapie Yves Marcoux, Berthiaume Escalier et plusieurs autres partenaires, sans qui la magie du Défi des 4 Versants ne pourrait pas opérer.

À tous les participants et participantes, préparez-vous à vivre une belle expérience. Ouvrez grands vos yeux et amusez-vous !

L'équipe du Défi des 4 Versants

HORAIRE

Vendredi 20 septembre 2024

REMISE DES DOSSARDS *** ATTENTION NOUVEL ENDROIT***

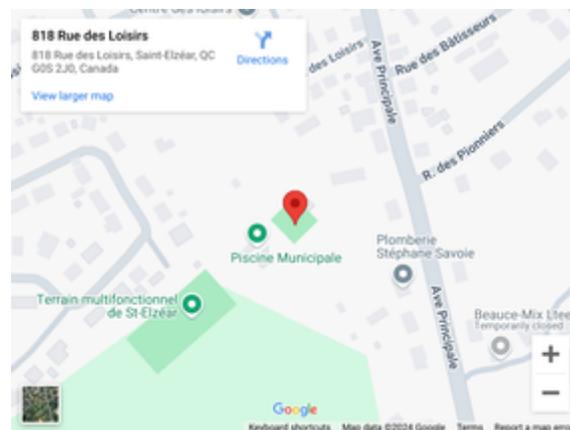
Entre 16h00 et 20h00 au Centre communautaire de Saint-Elzéar
707. avenue Principale, Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J2

Samedi 21 septembre 2024

Jour de l'événement

818, rue des Loisirs (terrain multifonctionnel)

HEURE DE DÉPART	ÉPREUVES	COMMANDITAIRES
7h45	L'AUDACYEUX 28 KM	CLINIQUE VISUELLE LES AUDACYEUX
9h00 / 9h02	17 KM / DEFI EN ÉQUIPE	THEB / ACTION COACH
9h05	12 KM	TELUS
9h30	5 KM	ALKEGEN
9h32	LA GRANDE MARCHE	CLUB LIONS ST-ELZÉAR
11h00	2 KM	FÊTES DE CHEZ NOUS
11h20	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 avenue Principale) et la cour de l'église sur l'avenue Principale. Des bénévoles seront présents pour vous diriger.

Lien Google map:

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



REMISE DES DOSSARDS

Il est **FORTEMENT** recommandé de récupérer les dossards la veille de l'événement 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 16h00 et 20h00 vendredi le 20 septembre 2024. Il est situé au 707, avenue Principale à St-Elzéar. Pour les participants de l'extérieur de la région, il sera **possible de récupérer votre dossard le jour même, sur le site de l'événement et ce, jusqu'à 45 minutes avant le départ de votre épreuve.**

DÉFI EN ÉQUIPE

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 (disponible à la fin de ce présent document).

Lien Google map: <https://goo.gl/maps/2T4M6HUdoXoYNVjk9>
790, rue des Loisirs (Centre de Loisirs)

LES PARCOURS

Le Défi des 4 Versants Alkegen accueillera des participants sur ses parcours pour une 11e édition en 2024. Le nombre et les parcours des différentes épreuves ont évolué durant les onze dernières années.

En 2024, ce sont 6 parcours pour 8 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.

La grande majorité des sections se retrouvent sur des propriétés privées. C'est grâce à ces propriétaires que le Défi connaît cette année sa 11e édition. Par souci de respect de leur environnement et pour éviter que les participants s'y retrouvent avant ou après le jour de l'événement, nous ne dévoilons pas le lieu exact des sentiers. Cependant, les parcours à haut niveau suivront afin de respecter les exigences d'Athlétisme Québec.

Notre événement souhaite conserver un caractère propre et soucieux de l'environnement. Nous recommandons les contenants d'eau réutilisables. Des verres de carton seront tout de même distribués dans les points d'eau. Merci de ne pas laisser de déchets (papier, bouteilles, verres, etc.) sur le sol. Des poubelles sont prévues à cet effet.

Les Points d'eau

Vous retrouverez des points d'eau avec bénévoles aux 3 km (approximativement) sur la totalité des parcours du 17, 12 et 5 km et le Défi en équipe. Pour le parcours du 28 km, ce sont 4 ravitos qui seront installés.

Animaux de compagnie

Veuillez prendre note qu'il est strictement interdit de parcourir les sentiers du Défi des 4 Versants Alkegen avec votre animal de compagnie. Merci de votre compréhension.

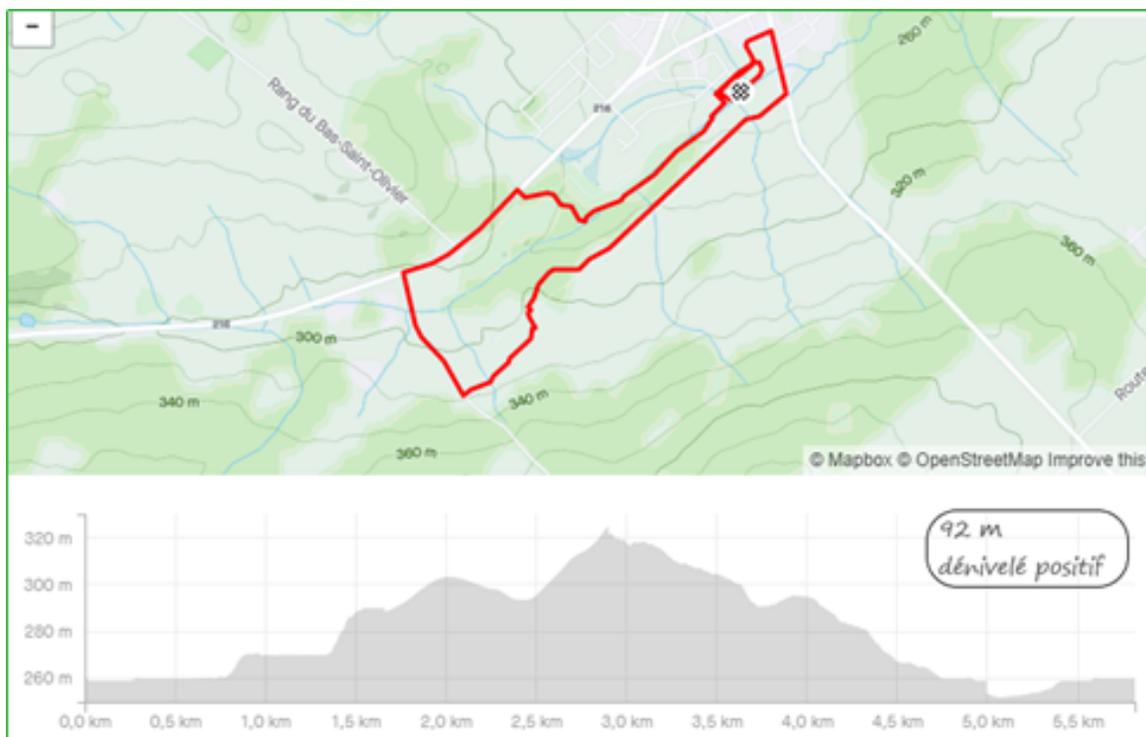
Poussette

Nos parcours sont difficilement accessibles en poussette.

LE 5 km Alkegen



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 un 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.



La GRANDE marche LIONS

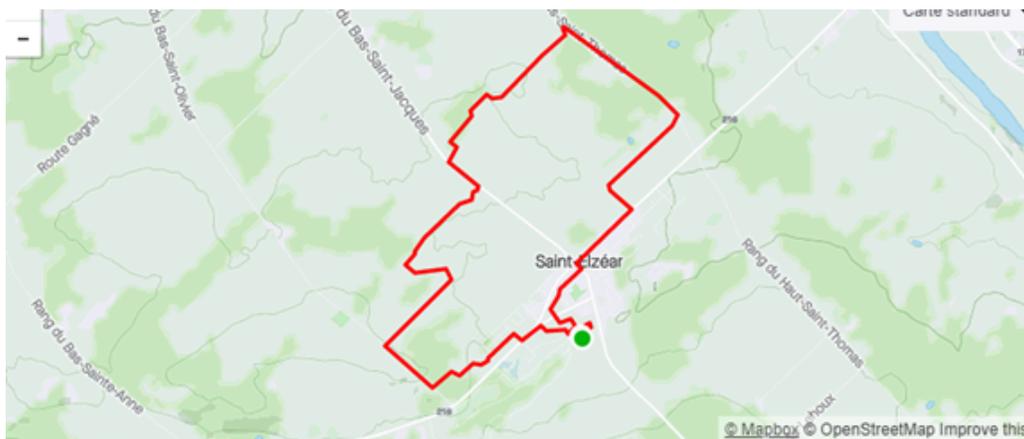


Empruntant le parcours entier du 5 km Alkegen, la GRANDE marche Lions se veut une épreuve participative et est conséquemment non chronométrée. Tout en découvrant des environnements variés, les marcheurs pourront contempler des sentiers utilisés pour la raquette et le ski de fond en hiver. Les sentiers seront également empruntés par les coureurs du Défi. Il est important de garder sa droite pour ne pas nuire aux participants des autres épreuves. De plus, il est demandé de ne pas marcher en gros peloton, ce qui obstrue le passage des coureurs. Cette épreuve nécessite de porter de bons souliers de marche.

LE 12 km TELUS



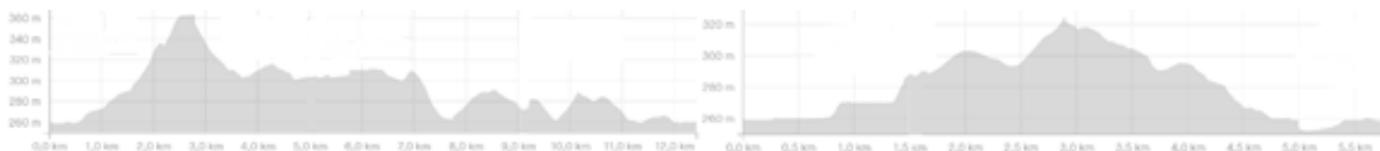
Cette épreuve est sans doute la chouchou du comité et de bien des participants en raison de ses points de vue, de son dénivelé et des endroits visités. Un moment on se retrouve dans un champ, un autre au Verger à Ti-Paul et ensuite dans une magnifique érablière. Des sentiers battus, des chemins rocailloux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



LE 17 km THEB Plomberie & chauffage



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 cru en 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.



L'Audacyeux 28 km



Une Vue Imprenable sur la région, ses collines et ses couleurs

Le dernier parcours ayant vu le jour, notre déjà très populaire 28 km est une course en sentier qui vous fera découvrir des endroits que très rarement parcourus. Le parcours n'est pas dévoilé avant la journée de l'événement pour des raisons de respect envers les propriétaires qui ont accepté l'accès à leur propriété.

Le participant qui s'inscrit à cette épreuve doit être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve à laquelle il s'est inscrit et être parfaitement préparé pour cette dernière (notamment être en bonne santé générale et avoir suivi un entraînement physique adéquat pour l'épreuve visée).

À quoi s'attendre: des montées et des descentes de plus de 250m se succèdent pour atteindre le Haut du rang St-Olivier et le Mont-Cosmos. Une traversée de rivière sécuritaire peut causer des pieds mouillés et une montée d'adrénaline.

INFORMATIONS DE PARCOURS

	Horaire de départ	7h30 réunion d'avant-course 7h45 Départ
	Distance	28 km
	Dénivelé	+/- 830 m
	Temps limite	4,5 heures (12h15)
	Stations (ravito)	4

Récupération du dossard le vendredi 20 septembre 2024 (recommandé).
Une courte réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le départ pour vous donner les dernières informations concernant les conditions et l'état du parcours.

L'Audacyeux 28 km

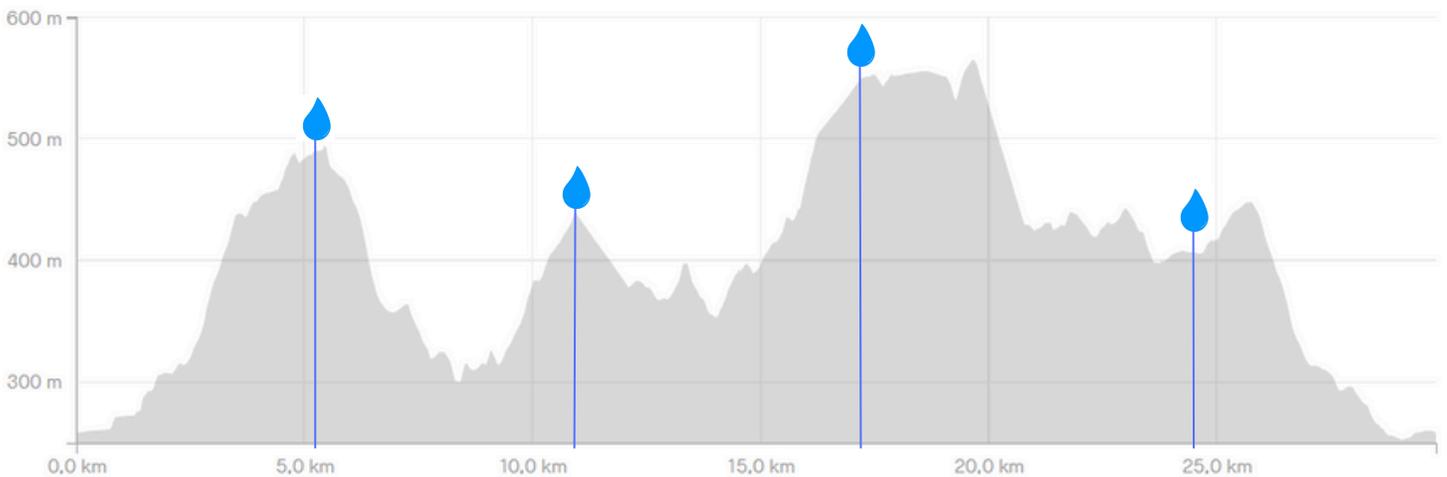


STATIONS

4 stations seront installées sur le parcours

- 5,4 km Station d'eau
- 11 km Ravito: Eau, Gatorade, et autres*.
- 17,3 km Ravito: Eau, Gatorade et autres*
- 25 km Station d'eau

• Autres: fruits et autres collations à déterminer



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le participant devra valider son matériel obligatoire lors de la récupération de son dossard.

Afin d'assurer la sécurité et l'autonomie du participant, voici les articles obligatoires:

- Sac d'hydratation comprenant une capacité de liquide de 1L,
- Un cellulaire chargé à plus de 90 %,
- Des collations vous procurant de l'énergie.

LE DÉFI EN ÉQUIPE ACTION COACH



Il a fait l'unanimité, le Défi en équipe est de retour en 2024. Cette épreuve est réservée aux gens souhaitant relever le défi en équipe de 2 à 4 participants. Le parcours du 17,7 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 en équipe

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 un peu 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 une veste de bénévole du Défi des 4 Versants seront également responsables du Défi en équipe Action Coach.

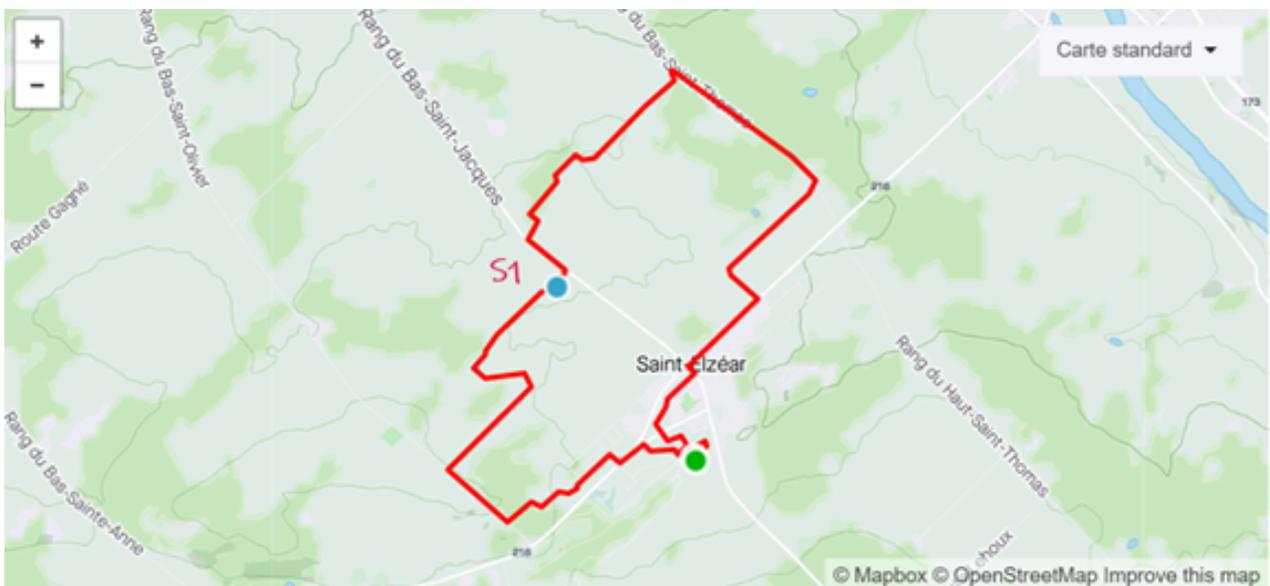
Lien pour la carte du parcours et ses stations:

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1yI0kLYQ8mYEbnU-T_Kd5BY0uKWGBSOE&g_ep=CAESCTExLjQ1LjYwMxgA&shorturl=1&ll=46.40965496449112%2C-71.066391&z=14

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 plants de bleuets et les pommiers 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 à la droite du stationnement du Verger (rechercher la tente).



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. Une dernière section agrémentera 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 (petite affiche).

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 en équipe.



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 en équipe Action Coach 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.

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

**Veuillez noter qu'il est important que les participants 2-3 et 4 se dirigent rapidement aux stations d'échange afin d'éviter des retards dus au trafic.*

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 en équipe (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

IMPRÉVUS, ABANDONS OU BLESSURES

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

Toutes épreuves sauf le 28 km: Des bénévoles à vélo rouleront tout au long du parcours pour assurer une assistance rapide.

EN CAS D'INCIDENT, VEUILLEZ COMPOSER LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE PRÉSENT SUR VOTRE DOSSARD.

En cas d'abandon ou de blessure mineure causant un arrêt de votre épreuve: veuillez informer le bureau d'inscription, que vous trouverez sous le chapiteau de l'événement. Cette mesure est mise en place afin d'assurer la sécurité de tous les participants.

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.



POUR TOUT ACCIDENT OU DANGER MAJEUR, COMPOSEZ LE 911.

DÉCHARGE DES PARTICIPANTS

Nom de l'équipe: _____

Capitaine: _____

Chaque coureur qui participe au Défi des 4 Versants Alkegen le fait en connaissance de cause, sachant que de tels événements 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 Alkegen ainsi que le règlement spécifique de l'engagement du participant et j'accepte de m'y conformer.
- Je décharge et libère le Défi des 4 Versants Alkegen 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 (DÉFI EN ÉQUIPE)

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 en équipe 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 qu'une fois l'enregistrement payé, les frais d'inscription ne sont ni remboursables, ni transférables.

Signature du Capitaine

Prénom: _____

Nom: _____

Signature: _____

Date: _____

BON DÉFI ! MERCİ DE VOTRE PRÉSENCE

DÉFI DES 4 VERSANTS
ALKEGEN

C'EST DANS
TA NATURE.

21.09.2024 | SAINT-ELZÉAR
418 387-2534 # 104 | defi4versants.ca f @



ALKEGEN

Desjardins
Caisse de La Nouvelle-Beauce

THEB
plomberie & chauffage

EMCO Thalassa
PLOMBERIE DÉCORATIVE



les
AUDACŸEUX
clinique visuelle



TELUS^{MD}

actionCOACH[®]
BUSINESS COACHING

ARMOIRES
BERTHIAUME

Filgo

Avantis
Coopérative

AURA



PROMUTUEL
ASSURANCE

CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE
YVES MARCOUX

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC
Luc Provençal
Député de Beauce-Nord

impressions
prodesign 2019
Spécialiste en vêtements sportifs et corporatifs