



GUIDE DU PARTICIPANT

Consignes importantes et détails de la journée

CONSIGNES

- ♥ Les coureurs sont attendus sur le site **à partir de 8 h**
- ♥ **Chaque capitaine** doit se présenter à la table d'accueil pour récupérer les dossards de tous les membres de son équipe
- ♥ Les puces de chronométrage sont collées derrière les dossards
- ♥ Tous les dossards doivent être **portés sur le devant du chandail** pour permettre de repérer les coureurs rapidement
- ♥ **Il doit remettre à chaque membre de son équipe** leur dossard qui sera nécessaire pour récupérer leur maillot
- ♥ Chaque participant, avec son dossard en main, se présente à la table désignée pour recevoir son maillot de course
- ♥ Un espace est prévu sur le dossard pour inscrire le ou les prénoms des enfants pour qui chacun relève le défi – des marqueurs seront mis à votre disposition

FONCTIONNEMENT

- ♥ Les 6 heures de course doivent être courus (ou marchés) en totalité
- ♥ Les distances parcourues par chacun des membres de l'équipe seront additionnées pour totaliser la distance parcourue par l'équipe
- ♥ **Pendant toute la durée du défi, au moins un membre** de l'équipe **doit** se trouver sur le parcours
- ♥ Un point spécifique est prévu sur le parcours **pour passer le relais** à un membre de son équipe.
- ♥ **Aucun relais ne doit être effectué ailleurs qu'à l'endroit prévu – Si cette consigne n'est pas respectée, les tours risquent de ne pas tous se calculer.**
- ♥ Trois prix seront remis à la fin de la journée
 - Plus grande distance parcourue par équipe
 - Meilleure collecte de fonds
 - Meilleur esprit d'équipe

INSTALLATION

Important : aucune tente arborant un logo ne peut être installée. Aucune publicité autre que celle pour les commanditaires officiels ne sera tolérée.

- ♥ Des tables de pique-nique seront réparties partout sur le site pour permettre aux équipes de s'installer confortablement
- ♥ Un grand chapiteau sera installé sur le site avec des tables de pique-nique
- ♥ Au poste de ravitaillement, **pour usage exclusif aux coureurs**, vous trouverez : eau, boissons sportives, fruits, barres tendres, jujubes énergiques, croustilles salées, bouillon chaud

HORAIRE DÉTAILLÉ

- 8 h Arrivée des coureurs et distribution du matériel
- 8h 50 Ouverture officielle
- 9 h Appel des équipes
- 9h05 Présentation des familles à l'honneur et témoignages
- 9 h15 Mot des coprésidents d'honneur
- 9 h25 Consignes de sécurité
- 9h30 Départ du Courir 6H En Cœur
- 10 h00 Départ Jeunes de Cœur**
- 15h30 Fin de Courir 6H En Cœur
- 15h45 Remise des certificats / prise de photos officielles
- 16 h Fin de l'événement

CODE D'ÉTHIQUE

En tant que participant(e) à **COURIR 6H EN CŒUR**, je m'engage à respecter les règles suivantes :

- ♥ Jeter mes déchets dans les poubelles disposées sur le parcours
- ♥ Courir dans un esprit de courtoisie et de respect
- ♥ Respecter les consignes données par les membres organisateurs de l'événement

IMPORTANT : seules les **personnes qui ont payé les frais d'inscription** et qui porteront le chandail aux couleurs de l'événement seront admises sur parcours de la course.