



Distance

110 km

Heures

5h30-21h00

Contact

relaisfcv@gmail.com

819-212-5866

27

SEPTEMBRE

2025

LIVRE DE
COURSE
ÉDITION 2025



Fondation
Christian
Vachon

Note importante :

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

INTRODUCTION

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

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 par courriel relaisfcv@gmail.com

1.0 DÉPART ET ARRIVÉE DE LA COURSE

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

1.1 DESCRIPTION DU PARCOURS

- Distance totale : **110 km**;
- Sections entre **3,4 km et 11,8 km**;
- Dénivelé vertical : **1 300 m**;
- **13** sections et **12** changements (relais) de coureurs à des points de contrôle déterminés;
- Le trajet traverse plusieurs municipalités de l'Estrie (routes non pavées sur **46 %** du parcours).

1.2 POINTS DE CONTRÔLE (PC)

À chaque point de contrôle, des bénévoles veilleront au stationnement des véhicules de soutien, au bon déroulement des relais entre les coureurs ainsi qu'à la sécurité.

2.0 PRÉPARATION DE LA COURSE

2.1 Équipe (coureur)

2.1 ÉQUIPE (COUREUR)

- Équipe formée d'un maximum de 6 coureurs et d'un minimum de 2 coureurs;
- Chaque coureur doit être préparé à courir 2 à 3 fois dans la journée pour une distance d'environ 20 km.

Si vous êtes en mesure de courir 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!

2.2 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					

2.3 TEMPÉRATURE ET HABILLEMENT

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

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.*

2.4 NOURRITURES ET BOISSONS

Chaque membre de votre équipe doit être en complète autonomie concernant sa nourriture et son hydratation durant le parcours.

3.0 ENREGISTREMENT DE L'ÉQUIPE

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 obligatoirement** présenter aux responsables de l'inscription :

- 2 lampes frontales;
- 2 lumières DEL (rouge);
- 2 dossards de sécurité.

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 par le directeur de course Christian Vachon.

4.0 SÉCURITÉ

Notre principale préoccupation est votre sécurité. Une course sécuritaire est une course réussie pour notre organisation!

Il est de la responsabilité du capitaine de chaque équipe de s'assurer que tous les coureurs et accompagnateurs ont préalablement pris connaissance du Livre de course avant le jour de l'événement.

4.1 CONDUITE DU VÉHICULE DE SOUTIEN

Nous vous invitons à vous familiariser avec le parcours et sa description. Veuillez consulter l'Annexe et utiliser l'application Ride with GPS (section parcours sur notre site Web).

- Respectez le Code de la route en tout temps;
- Conduisez prudemment en vous déplaçant d'un point de contrôle à l'autre;
- En aucun moment vous ne pouvez bloquer ou ralentir la circulation normale sur la route;

- Veuillez vous stationner dans des endroits sécuritaires tout en respectant les terrains et les entrées de cours des propriétés privées. **(il est important de 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 (bordure de la route) à l'exception de quelques endroits qui 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 en tout temps.

4.3 SÉCURITÉ À LA LÉVÉE ET TOMBÉE DU JOUR

Chaque équipe devra utiliser leurs **2 lampes frontales, 2 lumières DEL (rouge) et 2 dossards de sécurité**. Ces items devront être portés par le coureur et le coureur de relève (sur le vélo d'escorte) le matin jusqu'au lever du soleil ou lors de période de brume. Cette directive s'applique également lors de la tombée du jour jusqu'à l'arrivée. Les officiels de course se réservent le droit de retirer une équipe qui ne respecte pas cette directive.

4.4 VÉHICULE DE SOUTIEN ET ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Un seul véhicule de soutien est autorisé par équipe. Ce véhicule transportera les participants entre les points de contrôle. Ce 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.

Le véhicule de soutien sera 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 sur le pare-brise à l'extérieur côté conducteur pour avoir le droit de stationner aux différents points de contrôle.

ATTENTION : Aucun véhicule récréatif (VR) ne sera accepté comme véhicule de soutien. Il est strictement interdit qu'un coureur soit accompagné par une personne en patins, un animal de compagnie ou utilise une poussette ou un bébé jogger.

Le vélo d'escorte n'est pas obligatoire. S'il est utilisé, il doit être conduit en tout temps par un membre de l'équipe servant de coureur de relève. Celui-ci peut changer à chaque section. **Le vélo d'escorte doit toujours demeurer derrière le coureur. Le non-respect de cette directive peut entraîner le retrait immédiat de votre équipe.**

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 le site internet de la Fondation Christian Vachon (<https://www.fondationchristianvachon.com> : dans le menu principal choisir Campagnes/Activités puis Relais Desjardins du lac Memphrémagog) et transmise par courriel dans l'infolettre au capitaine de chaque équipe 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 ce délai prescrit ou qui ne respecteront pas les règles de sécurité.

6.0 DÉROULEMENT

6.1 DOSSARDS

- Le dossard doit être obligatoirement porté par chaque coureur sur la route pendant toute la durée du parcours;
- Le dossard doit être fixé en position ventrale.

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, le capitaine et son équipe peuvent prendre connaissance du parcours afin de déterminer une stratégie selon les forces de chacun.

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 d'utiliser un vélo d'escorte, ce membre de votre équipe devra escorter à vélo votre coureur sur la route et porter son dossard en position ventrale. Il devra être prêt à relever son coureur à tout moment.

Si vous n'utilisez pas de vélo d'escorte, pour chaque section, un coureur désigné de votre équipe, devra assurer le rôle de coureur de relève sur la route en cas de blessure, malaise ou problème technique. Il devra être prêt à relever son coureur à tout moment.

Si un coureur doit être remplacé, celui-ci doit demeurer sur l'accotement et demander aux officiels de course ou un coureur d'une autre équipe d'aviser son coureur de relève qui attendra au point de contrôle suivant.

6.4 POINTS DE CONTROLE (PC)

Les points de contrôle sont les endroits où s'effectuent les changements de coureurs. 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 présenter au bénévole responsable du relais entre les coureurs identifiable par un dossard de signalisation. Le relais devra s'effectuer dans un espace délimité par une oriflamme aux couleurs du relais. Les autres bénévoles dirigeront les véhicules de soutien vers un espace de stationnement sécuritaire.

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

Votre véhicule de soutien devra se diriger rapidement au prochain PC tout au long de la journée afin de permettre à votre prochain coureur de bien se préparer avant la prochaine section.

À l'arrivée au PC, le coureur de la section suivante devra :

- S'identifier au bénévole responsable du relais entre les coureurs en montrant son numéro de dossard;
- Attendre le coureur qui termine sa section. Vous serez autorisé à prendre le départ de votre section après avoir récupéré la puce de chronométrage auprès du coureur qui vient de terminer.

6.5 DISPOSITION DES DÉCHETS

Une poubelle sera 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 du 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 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 paramédicaux affectés à la couverture de la course.

7.0 URGENCES ET SOUTIEN 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 du parcours, le service Paramédical d'Ambulances de l'Estrie sera disponible afin de donner les premiers soins.

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

- Composer le 911;
- Obligatoirement le déclarer au prochain PC.

8.0 RÉGLEMENTS 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.

9.0 PARCOURS ET SIGNALISATION

9.1 DESCRIPTION DU PARCOURS

Les informations sur le parcours, ainsi qu'une description détaillée de chaque section du Relais, sont disponibles sur notre site internet sous l'onglet "Parcours". Vous trouverez aussi dans l'Annexe, une description précise des sections. 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 portant le logo Fondation Christian Vachon seront affichées tout au long du parcours. Le coureur qui s'engage dans une mauvaise direction sera 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.



10. ARRIVÉE

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

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 3,4 km de la course jusqu'à l'arrivée mise à part le coureur qui devra conduire le véhicule de soutien si vous n'avez pas d'accompagnateur.

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

Par la suite, en présentant son coupon, chaque membre de l'équipe recevra une collation et un breuvage.