

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.



GRAND DÉFI

LAC-SAINT-LOUIS

ORGANISÉ EN COLLABORATION AVEC
L'ÉCOLE SECONDAIRE DORVAL-JEAN-XXIII

6^e édition RSEQ Lac-Saint-Louis
9^e édition organisée par l'école Dorval-Jean-XXIII

TABLE DES MATIÈRES

MERCI aux partenaires	2
Date.....	2
Coût d'inscription	2
Système de chronométrage	2
Horaire général de la journée	2
Transport	2
Composition des équipes	3
Inscriptions des coureurs.....	3
Points d'eau/Collations	3
Premiers soins/Sécurité	3
Coordonnateurs	3
Détails du parcours	4

L'école secondaire Dorval-Jean-XXIII et le RSEQ Lac-Saint-Louis sont heureux de faire équipe en vous invitant à l'édition 2020 du Grand Défi Lac-Saint-Louis. Que vous soyez débutants ou experts, que vous vous entraîniez en prévision du GDPL ou que vous couriez pour le plaisir, le Grand Défi Lac-Saint-Louis vous propose quatre distances et s'adresse aux coureurs de tous les niveaux.
Plaisir et bonne humeur assurés! On vous attend en grand nombre!

MERCI AUX PARTENAIRES

Le RSEQ Lac-Saint-Louis tient à remercier ses partenaires sans qui cette journée ne serait pas possible :

- ✓ L'école secondaire Dorval-Jean-XXIII
Monsieur Guy Labelle, enseignant en éducation physique
- ✓ La Ville de Dorval
- ✓ Les arrondissements LaSalle, Lachine et Verdun
- ✓ Ainsi que tous les autres partenaires :

Cycle Paul	Cinéma Guzzo	Best Buy
Renaud Bray	Sports Experts	Running Room
Carrosserie ProColor	L'Oréal	Action Sport Physio
Maxi Dorval	Metro Plus Pointe-Claire	

DATE

Vendredi 17 AVRIL 2020 (journée pédagogique CSMB)

COÛT D'INSCRIPTION

15\$ par coureur (facturé à l'établissement par le RSEQ Lac-Saint-Louis à la fermeture des inscriptions).

SYSTÈME DE CHRONOMÉTRAGE

Puces Velcro opéré par SPORTSTATS

HORAIRE GÉNÉRAL DE LA JOURNÉE

- 9h00 : Arrivée des écoles et dépôt des coureurs aux départs respectifs
9h30 à 9h45 : Préparation aux départs
10h00 : Départ des courses (départ simultané pour toutes les distances)
Départs : 21 km à Verdun, 15 km à LaSalle, 10 km à LaSalle et 5 km à Lachine
12h30 : Arrivée des derniers coureurs à l'édifice Jean-XXIII
12h30 à 14h00 : Dîner et tirage des prix de présence

TRANSPORT

Chaque école est responsable d'assurer le transport de ses coureurs et ses accompagnateurs. Chaque école est responsable d'aller porter ses coureurs aux points de départ préalablement identifiés lors de l'inscription.

Pour faciliter la distribution des puces et le chronométrage adéquat des coureurs selon leur distance, assurez-vous de respecter le point de départ pour chacun des coureurs.

COMPOSITION DES ÉQUIPES

Chaque école peut inscrire un nombre illimité de coureurs. Un coureur peut être un élève, un membre du personnel, un ancien élève, un parent accompagnateur, etc.

Chaque école est responsable d'assurer un encadrement et une supervision adéquate des coureurs qu'elle inscrit.

INSCRIPTIONS DES COUREURS

Responsable : Karine Mayrand

Étape # 1 : Avis de participation – l'avis de participation nous permet de faire une prévision des inscriptions ainsi que d'assurer la transmission d'information aux bonnes personnes (et sans en oublier)

Date limite pour remplir votre avis de participation : 1 mars 2020

Comment : via notre site internet LSL.RSEQ.CA

Étape # 2 : Inscription des coureurs

Date limite pour finaliser vos inscriptions : **mercredi 8 avril 2020**

Comment : via la plateforme S1.RSEQ.CA pour les **ÉLÈVES**

via le fichier [EXCEL](#) pour les **ADULTES**

POINTS D'EAU/COLLATIONS

Des points d'eau seront mis à la disposition des coureurs. Consultez les détails du parcours pour connaître leur emplacement.

Des collations seront offertes aux coureurs (fruits, fromage, yogourt, bouteille d'eau, etc.), mais CHACUN DOIT APPORTER SON LUNCH.

PREMIERS SOINS/SÉCURITÉ

La sécurité publique de la Ville de Dorval, la sécurité publique des arrondissements Lachine, LaSalle et Verdun, le service de police de la Ville de Montréal ainsi qu'Ambulance St-Jean seront sur place afin de veiller à la sécurité de tous.

COORDONNATEURS

Karine Mayrand
Directrice générale, RSEQ Lac-Saint-Louis
514-855-4230 poste 1
kmayrand@lsl.rseq.ca

Guy Labelle
Enseignant EPS, Dorval-Jean-XXIII
514-855-4244 poste 6662
guy.labelle2@csmb.qc.ca

DÉTAILS DU PARCOURS

Chaque coureur aura le choix de courir l'une des distances suivantes : 21 km – 15 km – 10 km – 5 km

Départ 21 km **A**

(0 km, Verdun)

Distance réelle : ± 20.7 km

Dans le stationnement de l'école Mgr Richard (3000, boul. Gaétan-Laberge)

☞ La course se fera sur le circuit piétonnier et cycliste

POINT D'EAU 1 : (5km) Près du chapiteau du plancher extérieur de danse, dans le parc face à l'hôpital Douglas sur le boul. Lasalle à Verdun

Départ 15 km **B**

(6 km, Ville LaSalle)

Distance réelle : ± 14.7 km

Au chalet du parc des Rapides sur le boul. Lasalle, à l'angle de Bishop Power

☞ La course se fera sur le circuit piétonnier et cycliste

POINT D'EAU 2 : (7.5 km) Sur le boul. Lasalle, à l'angle de la 43^e avenue, dans le parc au bord de l'eau

Départ 10 km **C**

(11 km, Ville LaSalle)

Distance réelle : ± 9.7 km

Face au 9399-9419 boul. Lasalle (dans le parc au bord de l'eau)

☞ La course se fera sur le circuit piétonnier et cycliste

POINT D'EAU 3 : (12 km) Boul. Lasalle, à l'angle de l'avenue Dupras, dans le parc au bord de l'eau

POINT D'EAU 4 : (15 km) Sur boul. St-Joseph, à l'angle de la 34^e avenue, dans le parc près du bord de l'eau

Départ 5 km **D**

(16 km, Lachine)

Distance réelle : ± 4.7 km

Dans le parc Stoney Point, près de la statue du soldat, à l'angle du boul. St-Joseph et de la 46^e avenue.

☞ La course se fera sur le circuit piétonnier et cycliste à Lachine, et sur les trottoirs de la rue Bord du Lac, croissant Handfield et avenue Dawson à Dorval

POINT D'EAU 5 : (18 km) Sur la rue Bord du Lac, à l'angle de la rue Joubert, sur le côté ouest du parc près du bord de l'eau

POINT D'EAU 6 : (19 km) Sur l'avenue Dawson, en face du centre à l'ouest de l'avenue Dorval, du côté nord de la rue

ARRIVÉE **E**

(0 km, Dorval)

Dans la cour de l'école Dorval-Jean-XXIII ☺

LES POINTS DE REPÈRES SONT À TITRES INDICATIFS. LES ENDROITS SERONT IDENTIFIÉS TOUT AU LONG DU PARCOURS

