



Dimanche  
5 mai 2019

13<sup>e</sup>  
ÉDITION

## GUIDE DU COUREUR



**CIRCUIT**  
**PROVINCIAL** sports  
experts



## À PROPOS

Le Trifort de Chambly, en collaboration avec la Ville de Chambly, présente au mois de mai la Course Fort Chambly, une course à pied pour petits et grands de 1 km (chronométré), 2.5 km, 5 km, et 10km. [www.coursechambly.com](http://www.coursechambly.com)

La course Fort de Chambly est la deuxième étape du Circuit Provincial Sports Experts. [www.circuitprovincial.ca](http://www.circuitprovincial.ca)

La course Fort de Chambly est sanctionnée par la Fédération Québécoise d'Athlétisme. [www.athlétisme-québec.ca](http://www.athlétisme-québec.ca)

Les citoyens de Chambly (avec carte Accès) peuvent participer gratuitement à la course non chronométrée d'un kilomètre.

## PROGRAMMATION

### HORAIRE DE LA JOURNÉE

7h Ouverture des inscriptions

Présentez-vous à la tente Trifort pour vous inscrire ou ramasser votre dossard.

Nouvelles inscriptions entre 7h et jusqu'à 30 minutes avant le départ de l'épreuve choisie

- Avant 7h45 pour le 10 km
- Avant 9h15 pour le 1 km
- Avant 9h45 pour le 5 km
- Avant 11h pour le 2.5 km

8h Ouverture et échauffement du 10 km animé de groupe  
8h15 Départ du 10 km  
9h15 Mot du maire  
9h30 Échauffement du 1 km animé de groupe  
9h45 Départ du 1 km chrono  
10h00 Départ du 1km Non-Chrono (citoyens de Chambly seulement)  
10h15 Échauffement du 5 km animé de groupe  
10h30 Départ du 5 km  
11h15 Échauffement du 2.5 km animé de groupe  
11h30 Départ du 2.5 km Chrono

## EMPLACEMENT

Le lieu de rassemblement est au Parc des Cascades sur Bourgogne tout près du Fort Chambly. Le départ et l'arrivée y sont situés, sur la rue Richelieu. Le parc est l'endroit idéal pour les amis et familles qui veulent suivre et encourager leurs athlètes.

## VESTIAIRE

Il vous sera possible de laisser des effets personnels au kiosque d'inscription. Veuillez cependant noter que nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés, et donc nous vous déconseillons d'y laisser des objets de valeur.

## INSCRIPTIONS

Il sera possible de se procurer un dossard le matin de la course pour les différentes épreuves dans la mesure où l'événement n'affiche pas complet. Le paiement devra se faire comptant et le rabais de groupe et familial ne pourra plus être utilisé. Les prix sur place seront les suivants :

- 1 km 10\$
- 2.5 km (12 ans et -) 15\$
- 2.5 km (13 ans et +) 35\$
- 5 km 45\$
- 10 km 50\$

Pour le kilomètre familial réservé aux citoyens de Chambly, les dossards seront disponibles le matin de la course dès 7h à la tente 'inscription et sous présentation de votre preuve de citoyenneté (n'oubliez pas de l'avoir avec vous).



## DOSSARDS

Il est fortement conseillé de ramasser votre dossard au Sport Expert de Chambly (725 ave. De Salaberry) le samedi 4 mai entre 10h et 16h. Sinon, il sera possible de le faire le matin de la course à partir de 7h, mais prévoyez arriver assez tôt pour éviter des retards. Les départs de courses ne seront pas repoussés pour accommoder les retardataires.

### Transferts de dossards

Les remboursements ne sont pas permis, mais il est cependant possible de vendre son dossard et faire le transfert de nom. La date limite pour ce faire est le 26 avril à minuit. Prendre note qu'il est strictement interdit de courir avec un dossard sous un autre nom par soucis de sécurité.

Il est également possible de modifier la distance de votre course, toujours avant le 26 avril à minuit. Des frais peuvent s'appliquer selon la nature du transfert de distance.

## DIRECTIONS

### Pour vous rendre à Chambly

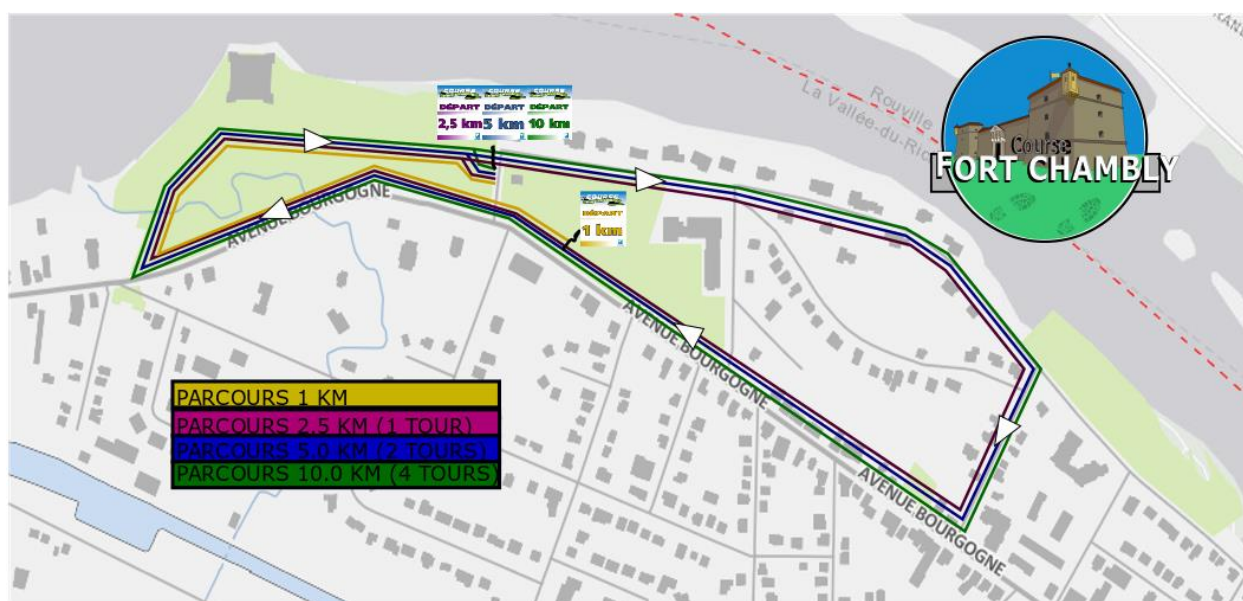
Autoroute 10 Est (autoroute des Cantons de l'Est), sortie 22 direction Chambly. Suivez les indications du Site historique Fort Chambly. Ainsi, à l'intersection, tournez à gauche sur la rue Patrick-Farrar. À la lumière, tournez à droite et poursuivez sur le boulevard Fréchette pour 5 km. Complètement au bout, tournez à droite sur l'avenue Bourgogne, jusqu'au Parc des Cascades (2 rue Richelieu, Chambly, QC J3L 2B9).

Plusieurs stationnements seront disponibles pour les coureurs/coureuses (ils seront indiqués par les bénévoles). Ne pas utiliser le stationnement du Fourquet Fourchette (restaurant).

## PARCOURS ET RAVITAILLEMENTS

Toutes les épreuves (sauf le 1 km) utilisent la même boucle de 2.5 km qui parcourt un tronçon de la rue Richelieu, la rue Lafontaine, la rue Bourgogne, la rue du Fort et le sentier menant vers le Fort et le point de départ sur Richelieu. Le départ du 1 km se fait sur Bourgogne près de la rue du parc.

Toutes les épreuves partagent la même arrivée, et il est de la responsabilité du coureur de compter ses tours. Les bénévoles n'ont pas la possibilité de valider la position ou le nombre de tour de chaque participants. Des bornes kilométriques (avec un code de couleur correspondant à votre épreuve) seront disposées à cinq endroits autour du parcours.



Deux postes de ravitaillement seront disposés autour du parcours de façon à ce que vous soyez bien hydratés. Nous remercions d'ailleurs le corps de cadets 2793 de Chambly qui veillera aux ravitaillements.



## CHRONOMETRAGE

Le chronométrage est assuré par SportChrono pour une quatrième année consécutive. Les résultats seront mis à la disposition des coureurs sur un panneau près de la tente d'inscription, mais aussi en ligne sur le site [www.sportchrono.com](http://www.sportchrono.com) peu de temps après la fin de la course. Toute demande de correction devra être soumise aux commissaires de course à la tente de chronométrage.

**SPORT CHRONO**  
CHRONOMÉTRAGE SPORTIF ET  
ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

## GOÛTER D'APRES-COURSE

Après la course, vous serez invités à vous rendre à la tente tout près du fil d'arrivée ou un léger goûter vous sera servi. Les aliments qui y seront offerts sont la gracieuseté de Ben & Florentine de St-Jean-Sur-Richelieu et de Natrel.

## PARTENAIRES



Natrel™

Ben & Florentine  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
174, boul. Saint-Luc, Local 122



## SUPPORT MEDICAL

Le groupe médical mobile de A.S.U.R. sera sur place avec son équipe de professionnels de la santé afin d'assurer le service médical. Ils seront facilement identifiables.



## MASSOTHÉRAPIE

L'équipe de Physio Proactif sera sur place pour vous offrir un service de physio et massothérapie.

## MÉDAILLES

Tous les participants à l'une des épreuves de la course du Fort Chambly recevront à leur passage au fil d'arrivée une médaille de participation à l'image de l'événement.

Les trois premiers hommes et femmes de chacune des courses recevront une médaille du gagnant.

Un classement sera disponible en ligne vous donnant votre position en fonction de différentes méthodes (classement général, classement par sexe, classement par groupe d'âge).

Pour le 1 km Chrono, un classement pour les 11 ans et moins (né en 2007 ou après) sera ajouté pour la qualification au championnat provincial de 1 km. Un certificat sera remis aux récipiendaires soit lors de l'événement ou par courrier.

## PRIX DE PARTICIPATION

O'GYM a mis à la disposition des organisateurs 2 abonnements annuels et 8 abonnements trimestriels qui seront tirés au hasard parmi les participants adultes aux courses chronométrées et qui se sont inscrits par internet.

## POUSSETTES

Les coureurs avec poussettes sont acceptés sur le parcours, mais devront prendre le départ derrière le peloton afin d'éviter les collisions avec d'autres coureurs.

## ANIMAUX

Les animaux sont interdits sur le parcours.



AU PLAISIR DE VOUS CROISER SUR LE PARCOURS !