



Cross-Country des Portageurs

Samedi 28 septembre 2019, Rivière-du-Loup

Deuxième course du calendrier régulier de compétitions de la conférence Nord-Est.

En partenariat avec :



Date :

Samedi 28 septembre 2019

Lieu :

Au parc des chutes de Rivière-du-Loup
15 rue de la Chute, Rivière-du-Loup

Distances :

Collégial femme 6 km
Collégial homme 8 km

Heures des départs

Féminin **13h00**
Masculin **14h00**



Lieu de débarquement des athlètes au coin des rues de Courcellette et de la Chute

Stationnement :

Stationner dans le secteur près de l'aire de départ sera impossible. Les voitures et autobus devront se garer au **Pavillon Taché** (360 rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup, QC G5R 3V3), soit à 900m de l'entrée du site de compétition.

Jusqu'à 12h, les autocars ou autos qui ont des athlètes ou équipements (ex. : abris) à amener sur le site pourront rapidement débarquer ceux-ci à l'aire de compétition, située au coin des rues de Courcellette et de la Chute (voir encadrer ci-haut), avant d'aussitôt retourner se garer au Pavillon Taché. Il ne sera pas possible ou admis qu'un véhicule se gare plus que le temps requis pour procéder au débarquement des athlètes et du matériel d'équipe.

Du personnel bénévole vous accueillera à votre arrivée au coin des rues de Courcellette et de la Chute pour mieux vous indiquer et expliquer la marche à suivre précédente.

Récupération des dossards :

Dès leur arrivée, les responsables d'équipe sont conviés à récupérer les dossards de leurs coureurs à la table technique située près de l'entrée des athlètes.

Horaire général :

11h00-12h00 : Arrivée de la plupart des équipes
12h15-12h30 : réunion des entraîneurs (sous la tente du Cégep de Rivière-du-Loup)
13h00 : Départ du 6 km féminin
14h00 : Départ du 8 km masculin
15h00 : Cérémonie des médailles

Vestiaires, douches, toilettes et abris d'équipe

- Il n'y aura aucun vestiaire, bâtiment ou tente mis à disposition des athlètes sur le site. Les équipes auront la possibilité d'installer leur propre abri (ex. : tente 10'x10') à proximité de l'aire de départ/arrivée.
- Des toilettes chimiques en quantité suffisante seront disponibles à l'aire de départ/arrivée du site de compétition.
- Pour les intéressés, les douches du secteur sportif du Cégep de Rivière-du-Loup seront disponibles (80 rue Frontenac, 10 minutes à pied ou 5 minutes en voiture du site de compétition).

Parcours

La question des parcours en est une de première importance dans un évènement de cross-country. Le parcours contient plusieurs atouts, mais aussi quelques irritants pour qui n'en serait pas averti. Nous préférons donc en avertir les équipes pour que chacune ajuste sa préparation technique ou mentale en conséquence.





➤ Descriptif général du parcours:

Le parcours est un chemin de promenade en milieu forestier. Très scénique lorsqu'il longe la Rivière-du-Loup et qu'il traverse le verger, il offre aussi une belle portion en forêt avec un dénivelé intéressant qui apporte un niveau de difficulté appréciable.

➤ Surface et souliers :

Le tracé est à 85% sur des sentiers forestiers semi-fermes. Une portion d'environ 30m se court sur un chemin de gravier aménagé spécialement pour l'occasion afin de couvrir l'asphalte du stationnement (départ/arrivée). Il y a aussi une passerelle en bois d'environ 40m à traverser avant d'arriver dans les sentiers de terre. Par conséquent, le parcours sera rapide, mais peu propice à l'usage de crampons et de souliers spécialisés (spikes). L'utilisation de souliers de type « racers » est sans contredit le meilleur choix. Les souliers de « trail » ne comporteront aucun avantage sur un tel parcours.

➤ Dénivelé :

Rivière-du-Loup est reconnue pour ses côtes et le parc des Chutes n'en fait pas exception, offrant un parcours de cross-country avec quelques dénivelés importants. Pour le parcours féminin, il y a une bonne côte d'environ 15-20 m de dénivelé suivi de petites côtes tout au long de la boucle. Pour le parcours masculin, le dénivelé est plus important, il y a deux bonnes côtes dans la boucle avec un dénivelé d'environ 20 m pour la première et 40 m pour la deuxième, tout comme le trajet féminin la suite du trajet est parsemée de petites côtes.

➤ Virages :

Les parcours contiennent 20-25 virages de 60 à 90 degrés. Par contre, aucun de ceux-ci ne peut être considéré comme serré, vous obligeant à freiner ou à ralentir abruptement. Le parcours emprunte souvent de larges sentiers qui serpentent dans la forêt. La capacité à bien négocier l'intérieur des virages et prendre les tangentes peut toutefois faire une différence importante sur la distance courue ou le temps obtenu. Le parcours contient néanmoins 40-50% de longues lignes droites allant de 500m à 1km.

➤ Exactitude de la distance :

Le parcours masculin est de 8 km et le parcours féminin est de 6 km avec une marge d'erreur de + ou - 100m.

➤ Largeur des sentiers :

Le départ sera très « sportif » puisque la ligne où seront disposés les corridors des équipes s'étend sur une étroite bande d'une largeur d'environ 35 mètres. Chaque équipe aura un corridor d'un mètre, ceux-ci seront déterminés par un tirage au sort. Puis, 30 mètres après le départ, les athlètes convergent sur un sentier d'une largeur de 3-4m, avant de faire un virage à gauche, 50m plus loin, pour emprunter la passerelle de bois d'une largeur de 3-4m et d'une longueur d'environ 40m. Une fois lancés sur le parcours, les coureurs ont une largeur d'au moins 3m sur une distance d'au moins 1km, avant de s'enfoncer dans la forêt où les sentiers font en générale 2m de large. Donc, bien qu'une congestion soit à prévoir dans les premiers mètres de la course, les athlètes auront rapidement l'espace pour courir avec aise et effectuer des dépassements dans la première partie de la boucle.

➤ Spectateurs, coaching, échauffement et visualisation du parcours:

- Prenez note qu'il s'agit d'un parcours en boucle et que **chacune des catégories devra faire 2 fois la boucle** pour compléter le parcours. Le parcours masculin est constitué de 2 boucles de 4km, pour un total de 8 km et le parcours féminin de 2 boucles de 3km, pour un total de 6km.
- En raison de la logistique et de la sécurité à assurer sur le parcours, **il sera strictement interdit de circuler dans les sentiers lors des courses**. La sinuosité du chemin rendrait les risques de collision frontale entre les coureurs s'échauffant et les compétiteurs beaucoup trop élevés.
- Puisqu'il y a une course de cross-country de niveau secondaire en matinée, **les athlètes (femmes et hommes collégial) pourront courir sur le parcours durant leur échauffement, entre la fin des courses scolaires qui est prévue à 11h30, et avant le départ de la course de femmes collégiales à 13h00**. Il est

possible de s'échauffer dans les rues à proximité du site de compétition.

- Durant les courses, il y a quelques endroits où il sera possible de voir passer les coureurs. Par contre, il sera très difficile pour une même personne de voir les coureurs à plus d'un endroit et les bénévoles sur place auront le mandat d'interdire aux passants ou visiteurs d'entrer dans le parc. L'option la plus simple demeure probablement d'abandonner les athlètes à leur pleine autonomie et les attendre à la fin de la course!
- Balisage et sécurité du parcours :
Le parcours est sécuritaire, toutefois, il faut rester vigilant, puisque c'est un parcours en forêt, on ne peut garantir qu'il sera exempt de racines, branches, roches ou autres obstacles particuliers.

Plusieurs pointeurs bénévoles seront sur le parcours afin de guider les coureurs. Des rubans ou barrières seront installés afin d'assurer le droit chemin et d'empêcher la tricherie.

Des panneaux indiquant le passage à chaque portion de 500m seront disposés aux endroits exacts sur le parcours. Des chiffres et des flèches de couleur rose indiqueront la distance réalisée et le parcours pour les filles et des chiffres et flèches de couleur bleue indiqueront celle des garçons.

Autres considérations particulières

- Eau avant et pendant la course :
Il y aura un distributeur d'eau qui sera installée sur le site de compétition. Par souci environnemental, l'organisation ne fournira pas de verre.
Les athlètes sont invités à apporter leur gourde d'eau.
- Médailles
Immédiatement après la dernière course de la journée, une brève cérémonie sera organisée pour la remise de médailles. L'organisation du Cégep de Rivière-du-Loup remettra des médailles aux trois premiers athlète du volet masculin et féminin. Ces honneurs particuliers ne sont d'aucune façon liée au pointage ou classement individuel ou par équipe de la saison sous la responsabilité du RSEQ.
- Lunch d'après course
Une légère collation sera offerte aux coureurs après leur course.
- Assistance médico-sportive
Sur place, du personnel paramédical sera responsable des urgences en cas de problèmes mineurs ou majeurs.

Pour plus d'information

Alexandra Cloutier

Coordonnatrice

Course de cross-country Rivière-du-Loup 2019

alexcloutierrdl@gmail.com

418 520-0458

Teresa Foord

Directrice adjointe des études Cégep de Rivière-du-Loup

teresa.foord@cegeprdl.ca

Tél. : 418 862-6903 poste 2381