

MARCHONS



COURONS



TÀ TRÉCESSON

14 SEPTEMBRE
2013

7^e
ÉDITION



Marchons Courons à Trécesson
La fête des gens actifs!

LE GUIDE

Un événement organisé par...



Municipalité du Canton de
Trécesson
en quatre temps!



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ
La Ferme, Villemontel
en santé à Trécesson

Centre de santé et de services sociaux
Les Eskers de l'Abitibi



0.5.30
COMBINAISON PRÉVENTION

6 Zéro tabagisme
COMBINAISON PRÉVENTION

5 Cinq fruits et légumes
COMBINAISON PRÉVENTION

30 Trente minutes d'activités physiques
COMBINAISON PRÉVENTION

MERCI à tous nos partenaires!

Marchons Courons à Trécession est rendu possible grâce à la précieuse collaboration de nombreux partenaires. Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur contribution au développement de saines habitudes de vie.

Partenaires 21,1 km



ROYAL NICKEL
CORPORATION

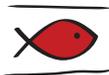


KNICK
EXPLORATION

WWW.KNICK.CA



Côté, Guimond, Lafond & Associés inc.



SUSHI & Cie



Desjardins
Caisse d'Amos

LE CITOYEN
DE L'HARRICANA



Centre local de développement



Partenaires 10 km

François Gendron

Député d'Abitibi-Ouest
Vice-premier ministre
Ministre de l'Agriculture
des Pêcheries et de l'Alimentation
Ministre responsable de la région
de l'Abitibi-Témiscamingue

Québec



AGNICO EAGLE



Partenaires 5 km



Québec Lithium inc.



Viens, Giner & Carignan



Un événement de marche et de course

Une fête pour les gens actifs

Avec 643 participants en 2012, Marchons Courons à Trécesson est l'un des événements de marche et de course les plus fréquentés en Abitibi-Témiscamingue.

Réputé pour la qualité de son organisation et la beauté de son circuit, Marchons Courons à Trécesson est un incontournable pour les amateurs de marche et de course. Ainsi, des citoyens de partout s'y donnent rendez-vous pour manifester leur plaisir d'adopter un mode de vie sain et actif.



Marchons Courons à Trécesson c'est aussi une fête où activité physique et plaisir se côtoient.

Plus qu'un événement...

Une source de motivation

Par ses activités de marche et de course, par ses nombreux parcours (1, 5, 10 et 21,1 km), par sa gratuité, Marchons Courons à Trécesson est accessible à tous, peu importe l'âge et la condition physique. De plus la Course des enfants de 1 km permet aux plus jeunes de participer.



Marchons Courons à Trécesson c'est aussi une source de motivation pour tous ceux désirant adopter de saines habitudes de vie. Ainsi, de mai à septembre, paraît dans le journal Le Citoyen de l'Harricana et diffusé par courriel et sur Facebook le « Compte à rebours - MON DÉFI ». La population est invitée à se fixer un objectif et à se mettre en action jusqu'à la date de l'événement, le **14 septembre 2013...** et au-delà!



Un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation

Conscients qu'un mode de vie physiquement actif ne saurait être complet sans une saine alimentation, les participants à l'événement ont accès gratuitement à une légère collation santé et pourront déguster un délicieux maïs.



Dans un environnement unique

L'événement se déroule dans le cadre de l'un des plus beaux décors de la MRC d'Abitibi, le lac Beauchamp, situé à quelques kilomètres d'Amos.

Ce site permet aux participants de pratiquer leur activité dans un contexte vivifiant, favorisant une maximisation des effets de l'activité sur leur santé.

Activités :

Marche : 1 km, 5 km, 10 km

Course : 1 km, 5 km, 10 km, 21,1 km (demi-marathon)

Course des enfants : 1 km

Coût :**GRATUIT**

L'inscription et toutes les activités du Marchons Courons à Trécesson sont gratuites grâce à la contribution de nos nombreux partenaires. **Seule l'option Puce Électronique comporte un coût (voir la section chronométrage)**

**Inscription :
à partir de 9 h**

Toutes les inscriptions se font sur place, le matin de l'événement au...

**Centre d'interprétation
du Camp Spirit Lake (sous-sol)
(ancienne église de La Ferme)**

242, chemin Joseph-Langlois, Trécesson

Afin d'accélérer votre inscription le matin de l'événement, nous vous suggérons d'imprimer et de remplir le formulaire d'inscription avant votre arrivée. Vous retrouverez celui-ci dans la section « **inscription** » sur notre site web : www.mctrecesson.org

Départs :

Les heures de départ varient selon l'activité et la distance parcourues. **Assurez-vous d'être présent sur le site des départs et de l'animation (Sanctuaire Marial) 10 minutes avant votre heure de départ.**

Attention! Il faut prévoir 10 minutes à pied entre le lieu de l'inscription et le site des départs.

	MARCHE	COURSE
21,1 KM (demi-marathon)		10 h 00
10 KM	10 h 00	10 h 30
5 KM	10 h 30	10 h 30
1 KM	10 h 30	10 h 30
Course des enfants (1 km)		10 h 10
ATTENTION - Fermeture du parcours et arrêt du chronométrage à 13 h 00		

Chronométrage :

Marchons Courons à Trécesson est un événement participatif favorisant la participation du plus grand nombre dans un environnement de fête.



Cependant, pour plusieurs personnes, la connaissance du temps réalisé peut être une source de motivation. Afin de satisfaire ce besoin, nous offrons cette année, aux gens qui le désirent, de profiter d'un système de chronométrage à puce électronique géré par QuidChrono. Vous retrouverez vos résultats sur le site de QuidChrono, dans les 24 heures suivant l'événement. Le système de puce électronique est offert aux marcheurs et aux coureurs mais n'est pas offert pour la Course des enfants.

Le coût de cette option est de 15 \$ (incluant les taxes et les frais d'inscription en ligne). **ATTENTION - Il n'est pas nécessaire de se prévaloir de cette option pour participer au Marchons Courons à Trécesson.**



Pour acheter votre puce rendez-vous à l'adresse suivante : <http://www.inscriptionenligne.ca/couronsatrecesson/>

Date limite pour vous procurer votre puce en ligne :
10 septembre 2013

La puce électronique vous sera remise avec votre dossard le matin de l'événement.

ATTENTION - Il ne sera pas possible de se procurer une puce électronique dépassé le 10 septembre. Aucune puce ne pourra être achetée sur place lors de l'inscription le matin de l'événement.

IMPORTANT

L'achat d'une puce électronique pour le Marchons Courons à Trécesson ne constitue pas l'inscription à l'événement. Vous devez remplir le formulaire d'inscription qui se trouve dans la section « Inscription » de notre site web www.mctrecesson.org et le remettre le matin de l'événement.

Pour les personnes ne désirant pas acheter une puce électronique, le temps écoulé depuis le premier départ sera affiché sur un chronomètre électronique à la ligne d'arrivée. À noter que les temps réalisés ne seront pas enregistrés et ne seront pas disponibles sur le site du Marchons Courons à Trécesson par la suite.

Points d'eau

Quatre (4) points d'eau sont répartis le long du trajet. Pour connaître leurs positions référez-vous aux cartes des circuits se trouvant dans la section « **Parcours** » de notre site web.

Toilettes

Les participants ont accès à des toilettes sur le site de l'inscription, au « Sanctuaire Marial » (lieu du départ/arrivée et de l'animation) ainsi qu'à un autre endroit sur le circuit (Camping municipal d'Amos).

Santé

Des infirmiers patrouillent l'ensemble des circuits durant l'événement afin d'assurer votre sécurité. Nous vous invitons à inscrire au dos de votre dossard le nom et le numéro de téléphone d'une personne à contacter en cas d'urgence.

Sécurité

Le Marchons Courons à Trécesson se déroule en partie sur des routes ouvertes à la circulation. Bien que ces routes soient peu fréquentées, pour votre sécurité, nous vous demandons de marcher ou courir à gauche de la route afin d'être face aux automobiles.

Effets personnels

Il est possible de laisser des effets personnels sous la tente Royal Nickel situé au « Sanctuaire Marial » (lieu du départ/arrivée et de l'animation). Svp apportez un sac identifié à votre nom. L'organisation de Marchons Courons à Trécesson ne pourra cependant être tenue responsable en cas de perte ou de vol de ceux-ci.

Marchons Courons à Trécesson

La fête des gens actifs!

Cadeaux :

Les 100 premiers marcheurs et les 100 premiers coureurs inscrits le matin de l'événement recevront le t-shirt officiel du Marchons Courons à Trécesson 2013, gracieuseté de nos **Partenaires 21,1 km**.

De plus, les 50 premiers enfants inscrits à la course des enfants recevront un t-shirt « La Course des enfants » gracieuseté de **Sushi & Cie**.

Les personnes se méritant un t-shirt pourront en prendre possession sous la tente **Royal Nickel**, au « Sanctuaire Marial », en présentant leur dossard.

Maïs



Notre partenaire **Knick Exploration** vous invite à venir déguster un maïs tout à fait gratuitement.

Abri

La tente **Royal Nickel** vous accueillera au « Sanctuaire Marial » où vous pourrez demeurer au sec advenant une température moins clémente.

Zone Wixx :



Énergie Famille pour un Québec en forme invite les enfants à venir bouger dans sa Zone Wixx et courir la chance de gagner de nombreux prix. (www.wixx.ca)

Animation :

Maquillage, clown, mascotte et surprises vous attendent au « Sanctuaire Marial ».

Collation :

Une légère collation sera offerte aux participants, gracieuseté de la **Coop IGA d'Amos**.

Plants d'arbres

Afin de compenser les gaz à effet de serre (GES) provoqués par votre déplacement pour vous rendre au Marchons Courons à Trécesson : Plantez un arbre! Un plant d'arbre vous sera offert gracieusement par la **Pépinière de Trécesson** lors de l'événement.

Prix de présence :

De nombreux prix de présence, dont plusieurs gracieuseté de **Énergie Famille** pour un Québec en forme, seront remis au hasard parmi les participants.

Dîner :

Vous désirez rester à dîner? Apportez une couverture, votre repas et profitez du magnifique environnement du « Sanctuaire Marial », ou utilisez l'une des tables de pique-nique situées à l'Arboretum et au Centre d'interprétation du Camp Spirit Lake.



L'activité Marchons Courons à Trécesson tente, dans la mesure du possible, d'être un événement ÉCOresponsable. Afin de nous aider à atteindre cet objectif, voici quelques actions que vous pouvez mettre en pratique :

- Vous avez des amis qui viennent aussi au Marchons Courons à Trécesson? Faites du covoiturage!
- Au lieu d'apporter une bouteille d'eau jetable ou recyclable, apportez votre gourde personnelle.
- Vous apportez votre goûter? Mettez-le dans des contenants réutilisables.
- Réduisez la consommation des produits contenus dans des contenants ou des emballages individuels (jus en boîte, barre tendre, bouteille d'eau...).
- Sur le site, utilisez les poubelles en fonction de leur usage... produits jetables, recyclables... (svp videz votre bouteille avant de la mettre au recyclage).
- Afin de compenser les gaz à effet de serre (GES) provoqués par votre déplacement pour vous rendre au Marchons Courons à Trécesson : Plantez un arbre!

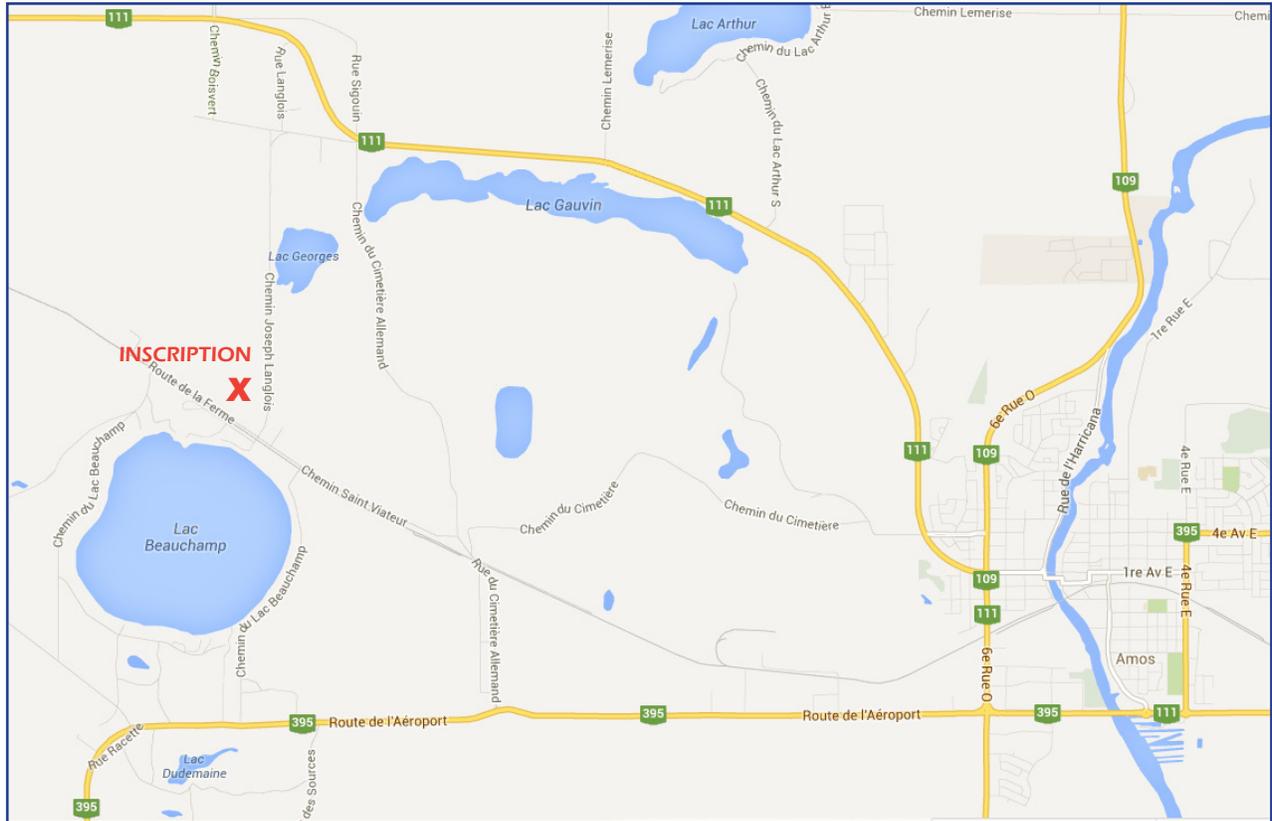
Un plant d'arbre vous sera offert gracieusement par la Pépinière de Trécesson lors de l'événement.

ÉCOconseil

Vous désirez imprimer ce document?

Imprimez-le en noir et blanc - mode économique

INDICATIONS ROUTIÈRES



L'inscription se tient au sous-sol du **Centre d'interprétation du Camp Spirit Lake 242, chemin Joseph-Langlois à Trécesson**

De Rouyn-Noranda

- Route 109, jusqu'à Amos
- Tourner à gauche sur la route de l'Aéroport
- Tourner à droite sur la route de La Ferme (dépanneur Kili)
- Continuer à gauche sur le chemin St-Viateur
- Tourner à droite sur le chemin Joseph-Langlois

De Val-d'Or

- Route 111, jusqu'à Amos
- Au rond-point, continuer tout droit et traverser le pont
- Au deuxième rond-point continuer tout droit sur la route de l'Aéroport
- Tourner à droite sur la route de La Ferme (dépanneur Kili)
- Continuer à gauche sur le chemin St-Viateur
- Tourner à droite sur le chemin Joseph-Langlois

De La Sarre

- Route 111 vers Amos jusqu'au dépanneur Au coin de l'ours
- Tourner à droite sur chemin Boisvert
- Tourner à droite sur le chemin Joseph-Langlois



Recherchez **Trécesson / 5 Joseph-Langlois**



Recherchez **Camp Spirit Lake**

Pour nous joindre :

819 732-6696 (poste 4211)
marchonscouronstrecesson@gmail.com
www.mctrecesson.org

et rejoignez-nous sur...



Autres événements :

Pour connaître le calendrier des autres événements qui se déroulent en Abitibi-Témiscamingue, au Québec, au Canada, aux États-Unis et même en Europe...



Boisson glucosée :

L'intensité de votre effort nécessite plus que de l'eau?*

Voici une recette maison de boisson glucosée (type Gatorade) :

- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 2 tasses (500 ml) de jus de fruits
- ¼ c. à thé (1 à 2 ml) de sel
- Jus de citron au goût

*Pour les activités d'une durée de moins d'une heure, l'eau suffit habituellement à l'hydratation du corps.