

Cahier du participant

Rendez-vous de la santé de Baie-Saint-Paul



Chers participants,

C'est avec une grande joie que nous vous accueillons au Rendez-vous de la santé de Baie-Saint-Paul, un événement qui célèbre la vitalité, la communauté et le bien-être depuis 48 éditions! Que vous soyez un.e coureur.se chevronné.e ou que vous découvriez l'excitation de la course ou de la marche dans le cadre d'un événement officiel pour la première fois, nous sommes ravis de vous avoir parmi nous. Au cours de cette journée, nous vous invitons à vous dépasser, à vous connecter avec d'autres passionnés et à profiter de l'atmosphère vibrante de notre magnifique région.

Que cette course soit un moment de dépassement de soi, de convivialité et de partage d'émotions. Nous vous souhaitons à tous une expérience inoubliable et des souvenirs qui vous accompagneront bien au-delà de la ligne d'arrivée.

Bonne course!

L'équipe du comité organisateur

CONSIGNES GÉNÉRALES

À tous les participants des différentes disciplines, présentez-vous à la ligne de départ 10 minutes avant l'annonce officielle pour l'appel des participants. Pour la marche, placez votre dossard sur le devant et placez-vous derrière les coureurs.

La circulation est contrôlée par des bénévoles. Sur le parcours, suivez les consignes en vert pour le 5 km et suivez les consignes en rouge pour le 10 km. Utilisez les corridors appropriés. Le parcours de course 1 km est sécurisé à 100%.

Le ravitaillement en eau (R) est situé au coin de la rue Racine et de la route 362 (au coin de la Maison-Mère).

LIEU

Centre éducatif Saint-Aubin (200-101 Rue Saint-Aubin, Baie-Saint-Paul, QC G3Z 2R2).

STATIONNEMENT

Les stationnements du centre éducatif Saint-Aubin seront à votre disposition. **Cependant prendre note que leurs accès seront fermés durant les départ du 10KM et du 5KM, soit de 8h25 à 8h35 et de 8h55 à 9h05.**

Le stationnement étant limité sur le site, nous vous encourageons à prioriser le covoiturage, les stationnements en périphéries du centre éducatif Saint-Aubin ou si c'est possible de vous rendre sur place à pied.

HORAIRE DE LA JOURNÉE

07 h 30 : Ouverture de la remise des dossards et des inscriptions sur place

08 h 15 : Début de l'animation

08 h 30 : **Départ 10 km Course DESJARDINS** et de la Marche 10 km non-chronométrée PROMUTUEL

09 h 00 : **Départ 5 km Course DESJARDINS** et de la Marche 5 km non-chronométrée PROMUTUEL

09 h 30 : Cérémonie protocolaire -10 km

09 h 45 : Cérémonie protocolaire – 5 km

10 h 00 : **Départ 1 km Course FAMILIPRIX** (11 – 12 ans)

10 h 10 : **Départ 1 km Course FAMILIPRIX** (9 – 10 ans)

11 h 25 : **Départ 1 km Course FAMILIPRIX** (7 – 8 ans)

10 h 40 : **Départ 1 km Course FAMILIPRIX** (5-6 ans)

10 h 55 : **Départ 500 m Course FAMILIPRIX** (2-4 ans)

11 h 10 : Cérémonie protocolaire – 1 km

CARTE



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Verre réutilisable ou gourde / sac d'hydratation. Aucun verre jetable n'est offert pendant l'événement, que ce soit au ravitaillement ou à l'arrivée. Soyez autonomes pour vous ravitailler. Des bénévoles seront disponibles pour remplir vos verres très rapidement.

INCLUS AVEC VOTRE PARTICIPATION

- Dossard
- Chronométrage
- Ravitaillement (eau et Gatorade)
 - 5 KM : km 3,8
 - 10 KM : km 3,8 et 8,1
- Sécurité et balisage
- Toilettes
- Animation
- Mascottes
- Médailles de participation (enfants seulement)
- Stationnement
- Collation d'après-course
- Photos professionnelles

RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur le site internet de [Sportstats](#).

PODIUMS

Des médailles sont remises sur place aux trois premiers de chaque catégorie d'âge lors de la cérémonie qui clôture les courses. Vérifiez si vous faites partie des gagnants avant de quitter le site!

13 15 ans
16 19 ans
20 29 ans
30 39 ans
40 49 ans
50 59 ans
60 69 ans
70 79 ans
80 ans et -

Des bourses sont attribuées aux trois premières positions du 10 km, tant chez les hommes que chez les femmes:

- 1er : 100\$
- 2e : 60\$
- 3e : 40\$

COURSES JEUNESSES

Le Rendez-vous de la santé est heureux de s'associer avec le [GRAND club de course](#) pour enfants, qui animera les départs des courses jeunesse. Entièrement destiné aux enfants de 5 à 15 ans, le GRAND club de course est présent aux quatre coins du Québec afin d'initier les enfants à la course dans le plaisir et le respect de leur développement physique, physiologique et moteur.

PARTENAIRES DE SERVICES:

A Chacun son Pain | Centre de services scolaires de Charlevoix | Communications Charlevoix | IGA – Famille Ménard | Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix | Hôtel Baie-Saint-Paul | Les Producteurs de lait de Capitale-Nationale-Côte-Nord

QUESTIONS :

Ecrivez-nous à courir@baiesaintpaul.com