

GUIDE DU PARTICIPANT DÉFI FRAS 2024



UNE PRÉSENTATION DE :



663, boulevard du Bord-de-l'eau
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6S 0B5
Téléphone : 514-692-7074

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Table des matières

Table des matières	2
Mot de bienvenue du comité organisateur	3
1. Informations	4
2. Procédure – Défi Corporatif	5
3. Horaire – Samedi 1^{er} juin 2024	6
4. Plan du site - Stationnement	7
5. Procédure au départ – Courses et marches	8
6. Ravitaillement en eau	8
7. Collation à la fin du parcours	8
8. Remise des médailles aux gagnants	9
9. Inclus dans votre inscription	9
10. Résultats	9
11. Remarque au sujet des chiens	10
12. Contribuer autrement	10
13. Plan du site – Parcours de marche et de course	11

Mot de bienvenue du comité organisateur

Cher participant,

Si vous avez reçu ce guide, c'est que vous faites partie de la 15^e édition du Défi FRAS, un rendez-vous sportif et familial incontournable.

Encore cette année, trois choix de distances sont offerts aux coureurs et aux marcheurs : 1 km, 5 km et 10 km. Tous les parcours ont lieu dans le Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée.



Participer au Défi FRAS, c'est aider la Fondation à poursuivre sa mission première : soutenir la clientèle ayant un spectre de l'autisme ou une déficience intellectuelle, ainsi que les organismes qui la desservent.

Ce guide sera un outil important tout au long de l'événement. Vous y trouverez des renseignements tels que l'horaire, les étapes à suivre avant et après ainsi qu'une multitude de renseignements nécessaires au bon déroulement de l'événement.

Nous vous souhaitons d'atteindre votre objectif, et ce, avec beaucoup de plaisir!

Brigitte Asselin, pour le comité organisateur

1. Informations

Date : Samedi 1^{er} juin

Lieu : Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée

Comment s'y rendre? Cliquez [ici](#) pour consulter l'emplacement de l'événement. Il est recommandé de consulter Québec 511 ou une application telle que WAZE afin d'éviter les zones de travaux routiers, le cas échéant.

À votre arrivée :

- Présentez-vous sous le chapiteau permanent.
- Procédez à votre inscription (un dossard avec puce intégrée vous sera remis).
- Si vous désirez vous procurer une médaille de participation, elles seront en vente sur place au coût de 12 \$. Plusieurs autres objets promotionnels seront également en vente.
- Les enfants âgés de 0 à 11 ans recevront gratuitement une médaille de participation. Elle leur sera remise à la fin de leur course.
- Afin d'éviter d'être en retard lors du départ de votre épreuve, nous vous recommandons d'arriver une heure avant le moment de votre départ et de récupérer immédiatement votre dossard.
- **Veillez noter qu'aucune inscription ne peut être faite sur place.**

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec Vanessa Papineau à defi@lafra.com

2. Procédure – Défi Corporatif

1. Explication de la course à relais

- Chacun des membres de l'équipe fera une distance d'environ 1 km, à tour de rôle, dans une course à relais.
- Vous devez passer le bâton de relais au participant suivant à la fin de votre course.
- **Vous devez apporter votre propre bâton de relais, n'hésitez pas à être original! À la fin de la course, seulement si vous le désirez, le bâton peut être remis en guise de cadeau à l'enfant avec qui vous serez jumelé.**
- Vous décidez de l'ordre des cinq participants de votre organisation.
- **Le premier et le dernier coureur vont parcourir 900 mètres. Les premiers et derniers 100 mètres seront courus avec une personne ayant une déficience intellectuelle ou autiste.**
- Le parcours est le même que celui du 1 km familial, c'est-à-dire de l'arche de départ au stationnement, aller-retour. N'oubliez pas de garder votre droite en tout temps. La FRAS se réserve le droit de modifier le parcours, il est donc très important que chaque membre de l'équipe assiste à la rencontre d'information de 11 h 15 afin d'être informé de tout changement.

2. Jumelage

- Chaque équipe sera jumelée à une personne ayant une déficience intellectuelle ou autiste.
- Nous vous invitons à prendre le temps de vous présenter et de faire connaissance avec la personne avec qui vous êtes jumelée.

3. Horaire

- Il y aura une courte rencontre à 11 h 15 avec les équipes.
- Rendez-vous près de la scène principale sous l'abri permanent.
- Présentation de chaque personne invitée à son équipe corporative.
- Remise des dossards aux équipes corporatives.
- Photo officielle de chaque équipe.

3. Horaire – Samedi 1^{er} juin 2024

8 h 15 : Départ du 10 km

8 h 30 : Début des activités et baignade

9 h 35 : Remise des médailles - 10 km

9 h 45 : Départ du 5 km

10 h 35 : Remise des médailles - 5 km

10 h 45 : Remise du chèque Desjardins

11 h 00 : Départ du 1 km (5 ans et moins, 6 à 11 ans, 12 ans et plus)

11 h 15 : Rencontre des équipes - Défi corporatif

11 h 25 : Remise des médailles - 1 km

11 h 45 : Départ du Défi corporatif

12 h 30 : Remise des médailles - Défi corporatif

13 h 30 : Fin des activités

4. Plan du site - Stationnement

Le stationnement principal est gratuit (à 500 mètres du chalet) dans le parc. Vous pouvez aussi vous stationner à proximité de l'entrée piétonnière (au centre du parc) sur les rues adjacentes, incluant la rue St-Laurent. Le stationnement y est permis de façon exceptionnelle le 1^{er} juin, de 6 h à 16 h.



5. Procédure au départ – Courses et marches

- Les participants seront invités à se placer derrière l'arche de départ. Idéalement, par souci de sécurité, les coureurs aguerris devraient être positionnés en premier, suivis des coureurs moins rapides, et ensuite des marcheurs. Les parents avec une poussette devraient prendre le départ à la toute fin.
- À moins de devoir dépasser un autre participant, les participants doivent garder la droite sur le sentier.

6. Ravitaillement en eau

- Afin de réduire le plus possible les déchets durant l'événement, nous vous invitons à apporter votre gourde. Nous aurons des stations d'eau sur le site afin de vous ravitailler.
- De l'eau sera aussi disponible dans des verres remplis à l'avance.
- Nous aurons également une fontaine d'eau avec robinet située près du départ, pour remplir vos bouteilles réutilisables.

7. Collation à la fin du parcours

- Une collation sera offerte aux participants sous le chapiteau d'accueil.

8. Remise des médailles aux gagnants

- La remise des médailles se fera sous le chapiteau d'accueil.
 - 9 h 35 : Remise des médailles - 10 km
 - 10 h 35 : Remise des médailles - 5 km
 - 11 h 25 : Remise des médailles - 1 km
 - 12 h 30 : Remise des médailles - Défi corporatif

9. Inclus dans votre inscription

- Parcours balisé et sécuritaire
- Dossard avec puce intégrée
- Premiers soins
- Médailles de participation pour tous les enfants de 0 à 11 ans
- Remise de médailles aux trois premiers coureurs de chacune des catégories
- Collations à la fin de votre course
- Aire de pique-nique et de jeux pour les enfants de 8 h 30 h à 13 h 30 comprenant de l'animation, des jeux gonflables, l'accès à la plage, et plus encore.

10. Résultats

- Résultats détaillés en direct sur [MS1Timing.com](https://www.ms1timing.com).

11. Remarque au sujet des chiens

- Les chiens seront interdits sur le parcours durant les épreuves de course et marche. Bien que les chiens en laisse soient acceptés sur le site du Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée (à l'exception de la zone de la plage), nous vous rappelons que l'endroit sera très bruyant, très achalandé, et fourmillera de jeunes enfants et de personnes vulnérables. Nous nous fions au bon jugement des propriétaires de chien.

12. Contribuer autrement

Vous et votre entourage pouvez aussi contribuer à notre mission en faisant un don directement à la FRAS en vous rendant au <https://www.lafras.com/faire-un-don>.

NOS PARTENAIRES

UNE PRÉSENTATION DE :



PARTENAIRE ALIMENTAIRE OFFICIEL



PARTENAIRE MÉDICAL OFFICIEL



PARTENAIRES ARGENT



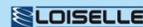
PARTENAIRES CADEAUX DES BÉNÉVOLES



PARTENAIRES BRONZE



DÉFI CORPORATIF



**Nous souhaitons
une excellente journée à tous!**



UNE PRÉSENTATION DE :

