



GUIDE DU PARTICIPANT

Félicitations cher/chère participant/e, vous avez choisi d'affronter le défi « Gendarme de fer ». Ce test ultime vous permettra de vous mesurer à vous-même. Qui êtes-vous? De quoi êtes-vous fait? Avez-vous l'étoffe d'un policier de la Gendarmerie royale du Canada?

Votre mission sera de compléter ce parcours et de franchir nos obstacles spécialement conçus pour mesurer de quel fer vous êtes fait.

Vous trouverez dans ce document tout ce dont vous aurez besoin pour vous assurer une belle course et une expérience mémorable.

Stade Percival-Molson
475, avenue des Pins, Montréal, QC H2W 1S4

DÉROULEMENT

VENDREDI 5 OCTOBRE

Pour éviter l'attente le jour de la course, nous vous conseillons de récupérer votre trousse du coureur à la Fondation des étoiles le vendredi, de 11h à 19h, au 370, rue Guy, Suite 205, Montréal.

SAMEDI 6 OCTOBRE : JOUR DU DÉFI !

ACCESSIBILITÉ

Transport en commun

Métro – Ligne verte, sortie McGill

Bus – Lignes 144, 360, 80, 129, 365 ou 435 arrêt « des Pins / du Parc »

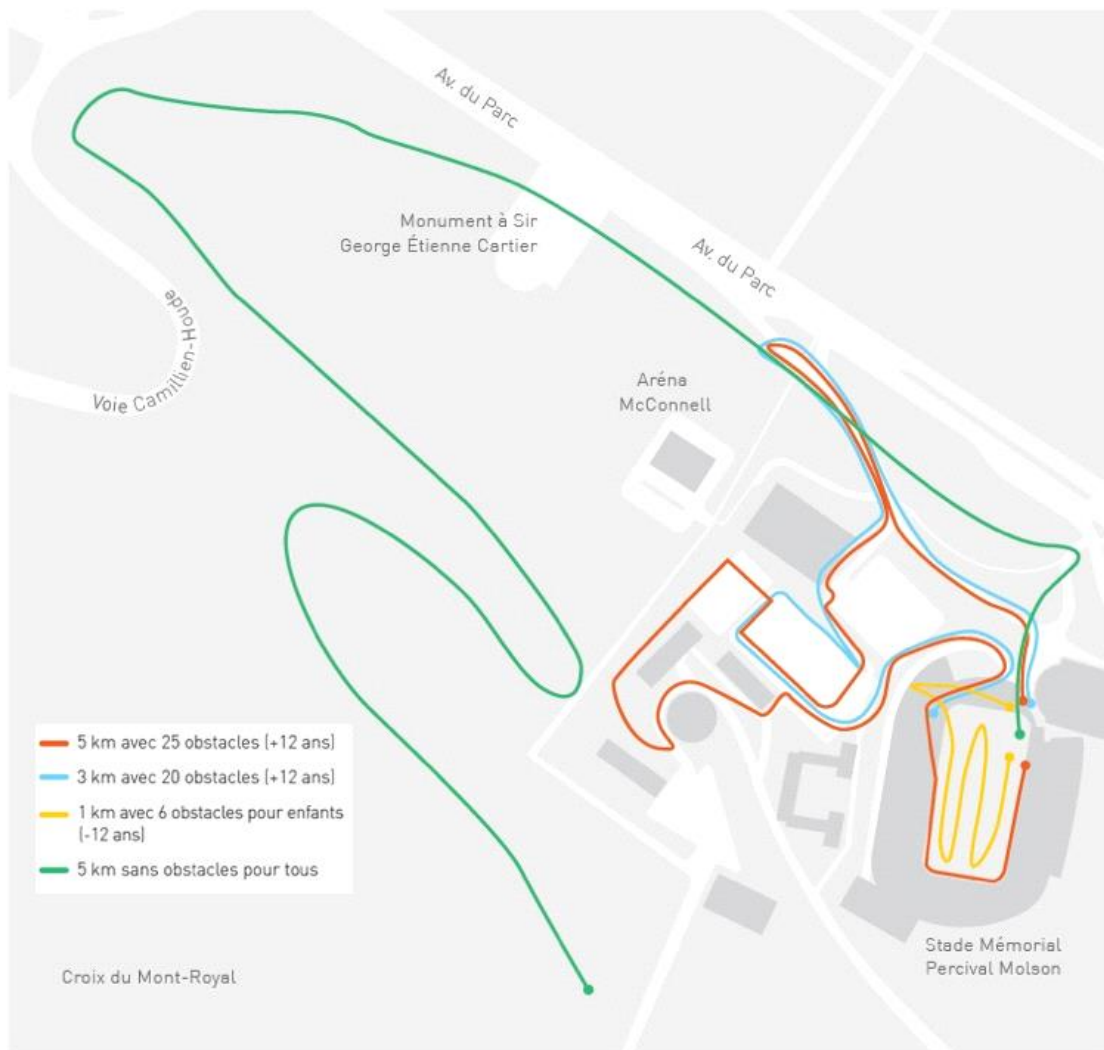
Stationnement

Il est possible de se stationner dans les rues avoisinantes au Stade Percival-Molson. Un stationnement public est accessible près du stade, par l'entrée de la rue University, au coût de 10 \$ par voiture. L'idéal est d'utiliser les transports en commun.

ENREGISTREMENT

Dès 6h30, les kiosques d'inscriptions et de remise des trousse du coureur, ainsi que le vestiaire seront ouverts au Gymnase Sir Arthur Currie (accolé au Stade Percival-Molson).

Nous vous conseillons de vous présenter une heure avant le début de votre vague, billet et décharge imprimés en main, afin d'avoir le temps de passer aux vestiaires, récupérer votre trousse du coureur et profiter pleinement de la cérémonie d'ouverture précédant votre départ!



1. Vestiaires
Inscriptions et trousse de coureur
2. Départs et arrivées
3. Espace partenaires et collations

SPECTACTEURS

Le site sera accessible aux spectateurs, et ce, gratuitement ! Vous aurez grand besoin de leur support pour réussir votre défi. Invitez vos parents et amis !

LA COURSE

Les départs des courses se feront dans le Stade Percival-Molson. Voici les horaires des différentes vagues :

#	HEURE DÉPART	VAGUES
1	08:00	Vague des Élites – 5 km avec obstacles
2	08:20	Vague des Universitaires – 5 km avec obstacles
3	08:40	Vague 911 – 5 km avec obstacles
4	09:00	Vague 1 ouvert à tous – 5 km avec obstacles
5	09:20	Vague 2 ouvert à tous – 5 km avec obstacles
6	09:40	Vague 1 des écoles secondaires – 5 km avec obstacles
7	10:00	Vague 2 des écoles secondaires – 5 km avec obstacles
8	10:20	Vague corporative – 5 km avec obstacles
9	10:40	Vague pour tous – 5 km sans obstacle Vague des bénévoles – 5km avec obstacles
10	11:00	Vague 1 pour tous – 3 km avec obstacles
11	11:20	Vague 2 pour tous – 3 km avec obstacles
12	12:15	Vague des enfants – 1 km avec obstacles

PREMIERS SOINS

Plusieurs policiers et paramédicaux seront sur place, formant l'équipe des premiers soins, et dispenseront les soins de base au besoin. Vous serez en sécurité!!!

ÉTHIQUE ET POLITESSE

Soyez courtois envers les autres participants et demandez poliment de vous céder le chemin, si vous êtes plus rapide qu'eux. En échange, si vous êtes plus lent, cédez le chemin. Enfin, rappelez-vous que sans les nombreux bénévoles que vous rencontrerez tout au long de la journée, nous ne pourrions pas vous permettre de participer à cette course unique. S'il vous plaît, remerciez-les! Ils apprécieront. Tout écart de conduite envers un bénévole provoquera une disqualification immédiate.

LISTE DES OBSTACLES POUR LE 5 KM

1. Départ et barricade
2. Sauts en hauteur et sauts en longueur comme dans le test d'aptitudes physiques de la GRC
3. Plateforme à pousser avec charge
4. GTI, Groupe Tactique d'intervention
5. Air Soft
6. Tuyau à passer à travers
7. Boyau de pompiers à transporter/tirer
8. Courir à travers les pneus
9. Sac de sable
10. Box jump
11. Battle rope (corde de bateau)
12. Saut à la corde de bateau
13. Slamball ou wall ball avec différents poids (10-20-30-40-50 lbs)
14. Mur de 4 pieds à escalader
15. Les barres de singe
16. Marches à monter et descendre du Stade Percival Molson
17. Push-Pull
18. Mannequins à transporter
19. Mur de 6 pieds à sauter
20. Brouettes
21. Roue de tracteur à soulever et flipper sur une distance
22. La marche du fermier - Hex Barre
23. Équipement anti-émeute, casque, bouclier, bâton mousse pour les 2 prochains obstacles
24. Bâtons mousse
25. Sumos
26. Arrivée

SUR LE SITE

Une collation est offerte aux participants. Au besoin, une équipe de chiropracteurs pourront vous prodiguer des soins de base gratuitement. Vous pourrez découvrir les différents kiosques de nos partenaires et assister à la cérémonie des podiums.

SOYEZ PRÊT(E)S À VOUS DÉPASSER!

RÈGLEMENTS

- 1) Il va de la responsabilité de chaque participant de prendre connaissance et de comprendre les règlements de l'événement et de chacun des obstacles. Au besoin, demandez des explications supplémentaires aux responsables de la course ou à un bénévole avant de franchir l'obstacle.
- 2) Si un athlète est incapable de franchir un obstacle, ou s'il choisit de ne pas le franchir, une pénalité de 10 *burpees* par obstacle sera imposée.
- 3) Un *burpee* s'effectue de la façon suivante : l'athlète, en position debout, doit descendre au sol en position de « *push-up* », ventre contre terre. Il doit se relever complètement et faire un saut.
- 4) Toute instruction verbale ou écrite en amont de la course via courriel ou séance d'information constituera un complément aux présents règlements.
- 5) Une tentative par obstacle est obligatoire. Est considérée comme tentative le simple fait de toucher l'obstacle. Dans certains cas, ceci peut correspondre au fait de pénétrer dans l'eau ou tout autre type de terrain spécifique composant ou permettant d'atteindre l'obstacle en lui-même. Ces types de terrain ne sont généralement pas assujettis aux pénalités, sauf dans le cas où il est spécifié dans le règlement d'avant course et les consignes que ce dernier peut contraindre à pénalité.
- 6) Il en va de la responsabilité du participant de rester sur le parcours. Tout coureur qui, intentionnellement ou accidentellement, se retrouvera en « dehors du parcours » sans être capable de revenir au point où la faute a été commise sera disqualifié.
- 7) Sur un obstacle où une pénalité est possible en cas d'échec, le participant devra réaliser la pénalité dans la foulée de l'échec afin de lui permettre de poursuivre sa course. S'il ne peut réaliser sa pénalité, il sera disqualifié et devra se rendre à l'espace d'enregistrement afin d'annoncer sa disqualification.
- 8) Une personne extérieure à la course n'est pas autorisée à apporter une quelconque assistance à un participant. L'apport de vêtement ou d'équipement supplémentaire, de boisson ou de nourriture non fourni par l'organisation de la course n'est en aucun cas autorisé. Il n'y a pas de pénalité concernant une quelconque interaction verbale avec une personne extérieure ou encore avec le corps médical. Cependant, l'aide du corps médical de façon physique ou matériel entraînera la disqualification du participant (par ex. : apport d'eau, d'oxygène, de « *strap* », etc.).
- 9) Les écouteurs, iPod, lecteurs MP3, lecteurs de musique et autres appareils audio personnels ne sont pas tolérés pendant la course. Les participants en possession d'un de ces dispositifs pendant la compétition seront immédiatement disqualifiés.
- 10) Aucun spectateur n'est autorisé à suivre des parcours en dehors des zones réservées aux spectateurs. Sont aussi désignés comme spectateurs tous les concurrents qui ont déjà terminé la course. Courir ou être situé sur le parcours afin d'encourager un athlète est strictement interdit et pourrait causer la disqualification de l'athlète en question.
- 11) Une conduite sportive est attendue de la part de tous les athlètes et ce, à n'importe quel moment de la course. Une conduite antisportive pourra, à la discrétion des responsables de la course, conduire à une expulsion de l'événement.

- 12) Les athlètes qui ont assisté à une urgence médicale ou à un problème lié à la sécurité ne peuvent continuer leur course avant la venue d'un responsable de la course. Les athlètes sont censés faire preuve de jugement quant à la sévérité d'une situation, et ainsi porter assistance à une personne en difficulté, ou encore aller chercher de l'aide. L'athlète comprend que de telles actions auront une incidence sur les résultats de la compétition. L'athlète comprend que le personnel de chronométrage ne sera pas présent et que, par conséquent, une compensation de temps pour assistance médicale ne sera pas accordée à l'athlète.
- 13) Dépasser un coureur plus lent est bien entendu autorisé et les coureurs les plus lents doivent faciliter les dépassements. Ne pas le faire va à l'encontre de l'esprit sportif et pourra aussi conduire à une expulsion.
- 14) Jeter ses déchets durant la course pourra amener à une disqualification.
- 15) Il est possible qu'un de nos événements soit contraint à une annulation pour des raisons climatologiques et de sécurité. Un report sera alors planifié si le temps le permet et si les problèmes de sécurité ont été résolus. Si les athlètes sont invités à se retirer de la course pour quelque raison que ce soit, ils doivent le faire immédiatement.