



# Cahier du coureur

3 et 4 juillet 2010

**GENETIK**  
SPORT





## **TABLE DES MATIÈRES**

🚲	<b>LETTRÉ DE PRÉSENTATION</b> .....	3
🚲	<b>HORAIRE</b> .....	4
🚲	<b>INFORMATION SUR LES PARCOURS</b> .....	5
🚲	<b>SIGNALISATION</b> .....	6
🚲	<b>CHRONOMÉTRAGE ET TEMPS LIMITE</b> .....	7
🚲	<b>ZONES DE RAVITAILLEMENT</b> .....	7
🚲	<b>RÈGLEMENTS DE LA F.Q.S.C</b> .....	8
🚲	<b>PREMIERS SOINS</b> .....	9
🚲	<b>MESURES DE SÉCURITÉ</b> .....	9
🚲	<b>RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT</b> .....	10
🚲	<b>LAVAGE DES VÉLOS, RANGEMENT ET BAGAGES</b> .....	12
🚲	<b>DOUCHES</b> .....	12
🚲	<b>MÉCANIQUE ET PIÈCES</b> .....	12
🚲	<b>MASSOTHÉRAPIE</b> .....	11
🚲	<b>HÉBERGEMENT OFFICIEL</b> .....	12
🚲	<b>CAMPING</b> .....	11
🚲	<b>PROJECTIONS</b> .....	11
🚲	<b>ALIMENTATION</b> .....	11
🚲	<b>CONSOMATION D'ALCOOL</b> .....	12
🚲	<b>PRIX ET BOURSES</b> .....	12
🚲	<b>REMERCIEMENTS</b> .....	12
🚲	<b>NOS PARTENAIRES</b> .....	12

Massif du sud, 1<sup>er</sup> juin 2010

Chers cyclistes et cyclistes,

Nous sommes fiers de vous présenter la deuxième édition du Raid Massif du Sud. Cette course de type Raid/marathon remplace le Raid Pierre Harvey depuis 2009. Le Raid Massif du Sud demeure l'épreuve initiale sur le calendrier vélo de montagne cette année sur le circuit des Raid/marathon en présentant notre évènement les 3 et 4 juillet prochain.

Le Raid Massif du Sud s'est donné comme objectif d'offrir aux participants un terrain de jeu unique en plus de vous faire découvrir la magnifique région de Bellechasse/Chaudière-Appalaches. En 2009, c'est près de 300 coureurs qui ont bravé la température lors de cette première édition historique! Nous attendons plus de 400 cyclistes cette année sur notre circuit!

Votre participation ainsi que votre passion pour le vélo de montagne permettent d'assurer la réussite et la continuité d'un tel événement. Nous vous en remercions.

En espérant que vous aurez autant de plaisir durant ce Raid que nous avons à l'organiser.

Bonne chance à tous,

Le comité organisateur du Raid Massif du Sud 2010



## HORAIRE

Vendredi 2 juillet 2010

16h00 à 21h00 : Inscriptions sur place et accueil des coureurs + récupération des plaques et puces de chronométrage

Samedi 3 juillet 2010

7h30 à 8h30 : Inscription tardive des coureurs (PETIT RAID SEULEMENT) et récupération des plaques et puces de chronométrage

9h30 : Départ du Grand Raid (environ 60km-dénivelé à venir)

16h30 : Remise du maillot leader

18h00 : Souper pâtes au Massif du Sud

20h30 : Projection de films extérieurs et feu de camp sur le site du chalet principal.

Dimanche 4 juillet 2010

7h30 à 8h30 : Récupération des plaques et puces de chronométrage

9h00 : Départ du Grand Raid (environ 60km-dénivelé à venir)

9h30 : Départ du Petit Raid (55-60km-dénivelé à venir)

15h30 et + : Remise protocolaire des médailles et prix de participation

**Il est à noter que tous les départs et arrivées du Grand et Petit Raid se feront de la Station du Massif du Sud.**

Lors de la première journée, votre placement sur la ligne de départ se fera selon cet ordre de catégorie : Sénior homme et femme, Junior homme et femme, Maître 30-39 homme et femme, Maître 40-49 homme, Maître 40 et + femme, Maître 50-59 homme, Maître 60 et + homme. Pour la deuxième journée, il se fera selon le classement de la première journée (pour les coureurs du Grand Raid).



## INFORMATIONS SUR LES PARCOURS

### Grand Raid - Étape 1 :

Paysage incroyable dans les sentiers du Parc régional du Massif du Sud, sentiers de quads, sentiers forestiers, section plus techniques et plus. Nouvelle section ajoutée cette année au Raid. La dénivellation du parcours sera toujours le DÉFI du Raid Massif du Sud. Des longues montées et descentes sont à prévoir sur le parcours. Un parcours roulant peut importe la température mais avec des changements de vitesse constants dans les vallées et montagnes du Massif du Sud.

**Prévoir l'ascension du Mont du Midi d'une altitude de 915 m de même que du Mont St-Magloire d'une altitude de 917m lors de cette première étape**

### Petit Raid et Grand Raid - Étape 2 :

Le profil de cette seconde étape se résume par un peu moins de dénivelé sur un parcours tout aussi complet. De bonnes montées et descentes encore une fois. Le Petit Raid offrira sa version sur cette seule journée pour ceux et celle voulant avoir un défi stimulant plus accessible.

**L'ascension du Mont du Midi d'une altitude de 915 m est aussi à prévoir dans sa voie la plus technique!**

Dimanche le 4 juillet pour le Grand et Petit Raid Massif du Sud :

La « Descente Thule » : Une descente rapide chronométrée par puces dans les sentiers du Parc du Massif du Sud vers la fin de votre course le dimanche. Les sentiers sont sécuritaires pour tenir un tel défi ! Porter attention, il y aura du balisage à cet effet sur le parcours suite au ravitaillement 3. Prendre note que la puce devra être installée sur votre casque de vélo afin de pouvoir avoir un temps pour ce défi.

500\$ en prix pour les meilleurs temps!

Le Défi des clubs Scott» : Cette année, une nouvelle marque fait son entrée sur le Raid : un prix qui récompensera l'équipe s'étant la plus illustrée sur les 2 jours du Raid\*. 750\$ en accessoires à l'équipe gagnante.

\*L'organisation accordera un système de 5-4-3-2-1 points au 5 premiers de chaque catégorie et le classement sera calculé avec le cumulatif du Grand Raid et du Petit Raid afin de déterminer l'équipe gagnante! Inscrivez le plus de coureurs de votre clubs afin d'avoir plus de chance de gagner.



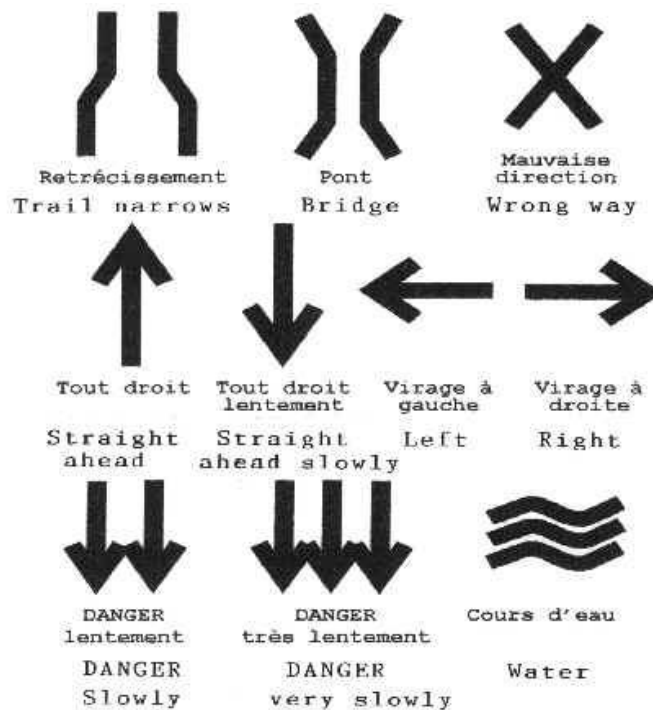
## SIGNALISATION

Vous trouverez la signalisation officielle tout au long du parcours.

**Samedi 3 juillet et Dimanche 4 juillet : Signalisation en ROUGE**

Vous pourrez également vous fier à la signalisation en jaune et noir déjà présente dans les sentiers de VTT pour les codes routiers annonçant les virages seulement.

Voici les symboles employés et leur signification :





## CHRONOMÉTRAGE ET TEMPS LIMITE

\*UNE NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE AVEC LE SYSTÈME DE\*  
CHRONOMÉTRAGE À PUCES FQSC

Il y aura affichage sur le site d'inscription concernant la procédure d'installation et de RETOUR DES PUCES QUI EST TRÈS IMPORTANTE.

L'heure limite pour terminer la première étape est fixée à 16h00 le samedi et le dimanche. Le comité organisateur peut décider de rapatrier en véhicule un compétiteur qui n'a pas terminé l'épreuve du volet compétitif. Cette année, le temps limite de passage au 3<sup>ème</sup> ravito est établi à 14h30. Tout coureur n'arrivant pas avant cette heure au 3ème ravito, devra être rapatrié à la station par la navette.

Cette heure peut être modifiée sur place si le commissaire en chef la juge non-sécuritaire.

Tout coureur qui abandonne la course doit avertir un préposé au poste de ravitaillement le plus rapidement possible et ce, pour des raisons de sécurité. Le coureur qui abandonne avant la fin de la première étape peut prendre le départ de la deuxième journée.



## ZONES DE RAVITAILLEMENT

Des zones de ravitaillement seront situées à des endroits stratégiques (à tous les 15 à 20 km environ) afin de vous redonner les forces nécessaires pour continuer l'épreuve. Vous y trouverez de l'eau, du gatorade, des fruits et des barres. Il est important de penser à bien vous hydrater.

Il y aura **trois (3) ravitos** par jour de course pour le Grand et le Petit Raid. Il est à noter qu'il n'y aura aucun ravitaillement accessible aux spectateurs afin de maintenir le parcours sécuritaire.



## RÈGLEMENTS F.Q.S.C.

Les règlements en vigueur sont ceux de la Fédération québécoise des sports cyclistes.

Les cyclistes devront être membres de la FQSC et leur licence doit être obligatoirement présentée à l'accueil. Pour ceux qui n'auront pas leur licence, les commissaires de la FQSC seront sur place pour vous en vendre au coût de 20.00\$ pour le Grand et Petit Raid Massif du Sud.

Il vous faut porter un casque certifié, posséder un vélo de montagne en parfaite condition et avoir des guidons à bouts fermés. Votre maillot, avec manches, ne doit porter aucune publicité mis à part un espace de 10cm x 15 cm où un commanditaire/ logo est toléré, aucun logo d'entreprise ou de club sauf si vous êtes associés à un club cycliste affilié à la F.Q.S.C.

De plus, le maillot du meneur (blanc-jaune-rouge) devra être porté par le meilleur cycliste de la première journée de course et ce, pour la deuxième étape.

Front / Devant  
SIZE MEDIUM /  
GRANDEUR MÉDIUM





## PREMIERS SOINS

Pour participer au Raid Massif du Sud, vous devez être affilié à la Fédération Québécoise des Sports cyclistes. Ceci vous protège en cas de blessures (responsabilité civile et accident). En cas d'accident, vous devrez fournir le rapport de cet événement et ce, dans les 30 jours suivant celui-ci. Cette démarche est primordiale afin de vous faire rembourser les frais (médicaux) occasionnés par cet impair.

**\*\*NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE, DES ENCADREURS CYCLISTES SERONT SUR LE PARCOURS PENDANT LA COURSE POUR ASSURER LES PREMIERS SOINS EN CAS D'ACCIDENT/BLESSURES\*\***

Ces encadreur**s** bénévoles seront clairement identifiés et présents à partir du milieu du peloton. Ils auront une trousse de premiers soins, quelques outils de réparations de même qu'un radio portatif. Au minimum, il y aura 2 encadreur**s** (balais) par course et au maximum 1 encadreur par tranche de 100 participants.

À chaque site de ravitaillement, aux points chauds ainsi qu'à l'arrivée, vous trouverez des bénévoles compétents pour vous soigner en cas de besoin en plus des véhicules balais qui seront équipés pour tous premiers soins. Un VTT-ambulance sera également sur place près des points chauds du parcours.



## MESURES DE SÉCURITÉ

Le parcours emprunte à plusieurs reprises des chemins de VTT et multifonctionnels où il peut y avoir de la circulation de véhicules récréatifs, des vélos et des chevaux. Le personnel de sécurité sera posté aux endroits stratégiques afin de garantir votre sécurité. **Cette année, le parcours comporte de bonnes dénivellations et il est d'une très grande importance de suivre la signalisation attentivement.** Il est important de rappeler que dans les descentes techniques, vous devez pomper les freins afin de maintenir un bon niveau d'huile à l'intérieur de ceux-ci. **En tout temps, garder la droite pour votre sécurité. Utilisez de votre bon jugement pendant la course**



## RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Comme vous le savez déjà, il est primordial de respecter les sentiers dans lesquels nous roulons. Le parcours emprunte des parcs et des terrains protégés alors il est d'autant plus important de ne pas jeter vos déchets dans la nature. Il y aura des poubelles à votre disposition à tous les points de ravitaillement et sur le site de départ/arrivée.



## LAVAGE DES VÉLOS, RANGEMENT ET BAGAGES

Des boyaux d'arrosage pour le lavage seront disponibles directement sur le site d'arrivée. Il est à noter qu'il n'y a pas de rangement spécifique prévu pour les vélos et les bagages.



## DOUCHES

Des douches sont à votre disposition au Parc Régional du Massif du Sud au coût de 2\$/personne. L'horaire de disponibilité sera le samedi de 8h30 à 20h00 et le dimanche de 8h30 à 16h30.

Parc régional Massif du Sud, 300 Route du Massif. C'est le bâtiment situé à environ 1 km avant votre arrivée la station de ski.



## MÉCANIQUE ET PIÈCES

Il y aura à votre disposition une équipe technique sur le site de départ - arrivée pour la réparation des vélos. Ce service est offert par l'équipe de Génétik Sport. Un service de pièces sera aussi disponible.





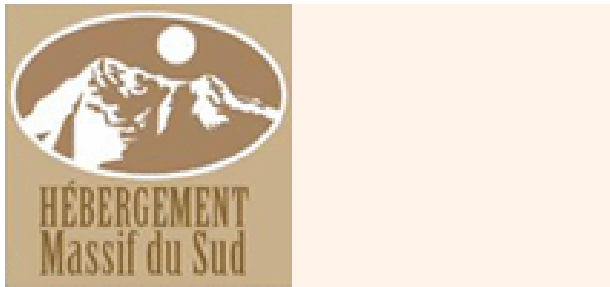
## MASSOTHÉRAPIE

Des massages seront disponibles sur les lieux d'arrivée. Les sites de massages seront bien identifiés. Vous pourrez également vous informer au secrétariat du Raid MDS. Vous devrez payer votre massage sur place au coût de 1\$/minute pour des blocs de 10, 15, 20 minutes.



## HÉBERGEMENT OFFICIEL

Le Raid Massif du Sud est fier d'être associé à l'hébergement Massif du Sud et au Camping du Parc régional Massif du Sud pour l'évènement.



*Parc régional  
Massif du Sud*



## CAMPING

Un camping temporaire sera aménagé dans le stationnement du centre Massif du Sud. Par contre, nous vous demandons de respecter le site convenu à cet effet et de ramasser vos déchets suite à votre départ. La tarification est de 10\$/nuit et 15\$ pour 2 nuits. Les feux d'artifice et à ciel ouvert sont interdits. Un emplacement de feu sera prévu à cet effet sur le site de la course.



## PROJECTION

Samedi soir dès **20h30** ou **21h00**, nous vous suggérons de prendre place au bord du feu afin de profiter des films de vélos qui vous seront présentés sur un écran géant.



Cette année, nous sommes fiers d'avoir le service de restauration directement sur place à la station du Massif du Sud. Un souper sera offert samedi soir au coût de 12.95\$ taxes incluses. De plus, il y aura des déjeuners à partir de 6h30 et des dîners BBQ samedi et dimanche.

Menu du samedi soir : entrée : mini fondue au fromage, repas principal : linguine au saumon ou coquille à la viande, dessert, breuvage.

**Bienvenus à tous !**



Il est strictement interdit de consommer de l'alcool sur le site du Massif du Sud à l'exception du chalet principal et sur la terrasse extérieure.



Des médailles, des bourses et des prix de participation seront distribués. Le montant des bourses respecte les critères de la F.Q.S.C.

Les médailles seront distribuées aux trois premiers de chaque catégorie. Les bourses seront remises selon le barème de la FQSC. Les remises de prix de présence et bourses se feront à 15h30 le dimanche. Peut être sujet à changement au besoin.

Toute l'équipe tient à vous remercier de participer en grand nombre à cet événement. Une telle organisation demande la collaboration de tous et chacun et ceci ne serait guère possible sans la contribution de nos précieux partenaires