

6^e édition



COURSE SUR LE CAMPUS

6 octobre 2019

**GUIDE DE
PARTICIPATION
À LA COURSE
SUR LE CAMPUS**

La **Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM)**, en collaboration avec l'**Association étudiante de kinésiologie et d'éducation physique de l'Université de Montréal (AÉKÉPUM)**, **Réseau des diplômés et des donateurs de l'Université de Montréal** et l'**Association Étudiante en Nutrition de l'Université de Montréal (AÉNUM)**, est heureuse de vous compter parmi les participants et les participantes de la Course sur le campus 2019. Votre participation nous permet d'œuvrer à promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie auprès de la communauté universitaire et de ses environs ! Cette course se veut un événement rassembleur qui permet aux personnes de toutes formes physiques de dépasser leurs propres limites dans un cadre festif.

Afin d'assurer le bon déroulement de l'événement, nous vous prions de prendre connaissance du prochain document. **Bonne course !**

— Le comité organisateur



HORAIRE DES ÉPREUVES DE COURSE À PIED

8 h 30 à 9 h 30

ARRIVÉE DES COUREURS ET DES COUREUSES

- › Confirmation de l'inscription à la table d'accueil ;
- › Remise du dossard et du t-shirt ;
- › Dépôt des effets personnels au vestiaire disponible gratuitement.

9 h 45 à 9 h 55

RASSEMBLEMENT DES COUREURS ET DES COUREUSES DE L'ÉPREUVE DU 10 KM
À LA LIGNE DE DÉPART.

9 h 55 à 10 h 00

ÉCHAUFFEMENT POUR L'ÉPREUVE DU 10 KM

› **10 h 00**

DÉPART DE L'ÉPREUVE DU 10 KM

10 h 00 à 10 h 10

RASSEMBLEMENT DES COUREURS ET DES COUREUSES DE L'ÉPREUVE DU 5 KM
À LA LIGNE DE DÉPART.

10 h 10 à 10 h 15

ÉCHAUFFEMENT POUR L'ÉPREUVE DU 5 KM

› **10 h 15**

DÉPART DE L'ÉPREUVE DU 5 KM

10 h 15 à 10 h 25

RASSEMBLEMENT DES COUREURS ET DES COUREUSES DE L'ÉPREUVE DU 2 KM
À LA LIGNE DE DÉPART

10 h 25 à 10 h 30

ÉCHAUFFEMENT POUR L'ÉPREUVE DU 2 KM

› **10 h 30**

DÉPART DE L'ÉPREUVE DU 2 KM

11 h 15

REMISE DE PRIX

11 h 45

SÉANCE DE YOGA GRATUITE

ITINÉRAIRES DE LA COURSE SUR LE CAMPUS

- TRAJET DE 2 KM
- TRAJET DE 5 KM (10 KM = 5 KM x 2)
- CHEMIN À SUIVRE DU 2 KM
- ↻ BOUCLES DU 5 ET 10 KM
- KILOMÈTRES
- ↻ ALLER-RETOUR



TRAJETS

5 KM ET 10 KM

Le parcours consiste en une boucle de 5 km. Les participants et les participantes de l'épreuve du 5 km exécutent la boucle une seule fois, tandis que les participants et les participantes de l'épreuve du 10 km exécutent la boucle à deux reprises. Il s'agit d'un parcours parfois asphalté et parfois non asphalté. Le parcours alterne les ascensions et les descentes.

2 KM

Le parcours consiste en une boucle de 2 km. Il s'agit d'un parcours asphalté avec quelques inclinaisons. On retrouve à la page précédente les tracés provisoires des différents parcours, sujets à modifications le jour de l'événement. Des bénévoles seront en place sur tout le campus pour vous guider et vous assister au besoin. Des stations d'eau seront également disponibles.

INFORMATIONS EN VRAC

- › Les résultats de la course seront disponibles en ligne à la suite de l'événement. Il vous sera possible d'accéder à ceux-ci via l'événement Facebook.
- › Il est possible de s'inscrire sur place. Seuls les paiements en argent comptant seront acceptés.
- › Le lieu de rendez-vous sera au pavillon Jean-Coutu de l'Université de Montréal, situé au **2940, chemin de la Polytechnique**. Il est important d'arriver **avant 9h30** afin d'éviter tout retard.
- › Un vestiaire gratuit et des toilettes seront mis à votre disposition.
- › Apportez votre tapis de yoga si vous en disposez d'un. Des tapis seront également disponibles sur place.
- › Une collation santé préparée par En Vrac sera offerte gratuitement aux participantes et aux participants après la course.