



ROULEZ POUR UN VŒU 

# *Kit du Rouleur*

## *Kit du Rouleur*

[www.faisunvoeuqc.ca/48heuresvelo](http://www.faisunvoeuqc.ca/48heuresvelo)

### Introduction

Dès midi le 17 septembre, et ce, jusqu'à 13h00 le 19 septembre, plusieurs équipes de six cyclistes feront un marathon de 48 heures sur le circuit Gilles-Villeneuve afin de mieux faire connaître la fondation Make-A-Wish/Fais-Un-Vœu Québec et de recueillir des fonds pour cet organisme. Les recettes de cette initiative remarquable serviront à financer la réalisation des vœux d'enfants souffrants de maladies graves qui menacent leur vie.

**À quel endroit :** L'événement se tiendra sur le circuit Gilles-Villeneuve du Parc Jean-Drapeau. Se diriger vers le stationnement P4, qui se trouve près des paddocks où aura lieu le départ.



### Se rendre sur place :

L'arrivée et le départ se feront face aux paddocks situés à même le circuit Gilles-Villeneuve. Quelques bornes seront identifiées aux couleurs de l'événement afin de vous guider vers le bon endroit. Le stationnement à utilisé est le P4 et il se situe aux côtés des paddocks, vous pouvez donc suivre ces indications.

VOUS POUVEZ AUSSI VOUS RENDRE SUR LE SITE DU PARC JEAN DRAPEAU ET VISUALISER LES INFORMATIONS POUR LES DIRECTIONS AFFICHÉES VIA LE PLAN INTERACTIF.

- **Automobile**

En provenance de Montréal, vous pouvez prendre le pont Jacques-Cartier, sortie Parc des Îles ou encore vous pouvez prendre le pont de la Concorde via l'autoroute 10 (autoroute Bonaventure) pour ensuite suivre les indications pour le Parc Jean Drapeau (stationnement P4)

- **En transport en commun**

Sur la ligne jaune, vous trouverez la station Parc des Îles. Emprunter le circuit Gilles-Villeneuve et dirigez vous vers le stationnement P4. (consultez [www.stm.info](http://www.stm.info) pour plus d'informations).

- **Stationnement P4**

Veillez prendre note que tous les stationnements du Parc Jean-Drapeau sont payants. Nous allons vous fournir un permis de stationnement pour le P4, mais nous vous invitons aussi à faire du covoiturage pour vous rendre à l'événement.

## Déroulement de l'événement

**48 HEURES** : Le coup d'envoi sera donné le vendredi 17 septembre à midi pour se terminer à 13h00 le dimanche 19 septembre.

### Vendredi le 17 septembre:

- **9h30 – 11h30** : Inscription des équipes (capitaine ou représentant) à la table des officiels et installation des tentes & autre matériel
- **11h00** : Rencontre avec les capitaines ou leurs représentants pour instructions générales
- **12h00** : Départ du 48 heures vélo de la fondation Fais-Un-Vœu Québec
- **11h00 à 13h00**: Des boîtes à lunch seront disponibles sous le chapiteau
- **18h00 à 20h00** : Souper chaud servi sous le chapiteau
- **Minuit** : Des boîtes à lunch seront disponibles sous le chapiteau

### **Samedi le 18 septembre**

- **6h00 à 8h00** : Déjeuner servi sous le chapiteau
- **10h00 à 14h00** : Des boîtes à lunch seront disponibles sous le chapiteau
- **18h00 à 20h00** : Souper chaud sous le chapiteau
- **19h00 à 20h00** : *Pause générale (pour tous), présentation sous le chapiteau (Aucun rouleur en piste)*
- **Minuit** : Des boîtes à lunch seront disponibles sous le chapiteau

### **Dimanche le 19 septembre**

- **6h00 à 8h00** : Déjeuner servi sous le chapiteau
- **12h30** : Début du tour d'honneur
- **Jusqu'à 13h00** : Des boîtes à lunch seront disponibles sous le chapiteau
- **13h00** : Fin du 48 HEURES VÉLO 2010 et remise du chèque à la fondation Make-A-Wish/Fais-Un-Vœu du Québec

### **Communication avec les équipes :**

Le capitaine de chaque équipe est le porte-parole de ses coéquipiers auprès de l'organisation de l'événement et vice versa. Dans le but de faciliter les communications nous entrerons en contact avec le capitaine seulement et ce dernier devra rediriger l'information aux membres de son équipe. Si, pour une raison ou pour une autre, le capitaine n'était pas disponible, il faudrait prévoir un substitut qui assumerait le même rôle.

### **Pour votre confort :**

Étant sur le site pour 48 heures, vous aurez probablement besoin des articles suivants afin d'assurer votre confort: une tente (pour plus d'intimité) et cadenas (pour sécurité additionnelle), un sac de couchage, un oreiller, un matelas, une couverture, une lampe de poche, une serviette ainsi que vos articles de toilette. Des bouchons pour les oreilles et des cache-yeux pourraient vous permettre de vous détendre encore plus. L'installation de tentes autoportantes ou de matelas se fait uniquement à l'intérieur des lieux prévus (paddocks).

Au-delà de cet espace de repos, nous autoriserons des installations raisonnables afin d'assurer un confort journalier de l'équipe. Nous vous invitons aussi à apporter des chaises confortables que vous pourrez installer près du parcours afin d'encourager les membres de votre équipe. Veuillez entrer en contact avec nous si vous avez des « tentes » commanditées par vos partenaires.

Sachant que l'événement aura lieu même en cas de pluie, nous vous recommandons de prévoir des vêtements de rechange en quantité suffisante. Un imperméable peut aussi être très utile!

L'événement ayant lieu à la fin du mois de septembre, il se peut que les nuits soient fraîches, quelques chandails plus chauds pour vos moments d'attente pourraient donc être de mise. D'autres vêtements tels que tuques, gants chauds, pantalons de cycliste ainsi qu'un manteau chaud peuvent s'avérer très utiles.

### **Circuit Gilles-Villeneuve**

**Le parcours :** l'événement se déroulera directement sur le circuit Gilles Villeneuve. Le circuit n'étant pas exclusivement réservé pour l'événement, il y aura d'autres gens qui y circuleront. Les bornes bleues installées le long du parcours délimitent l'espace pour les vélos et celui pour les voitures. Il est important pour votre sécurité de rester à l'intérieur de ces bornes.

**Courtoisie :** Comme sur une route, les cyclistes ayant une vitesse de croisière moins rapide sont invités à garder la droite pour permettre le dépassement par la gauche. La courtoisie est de mise et ce, autant auprès des autres participants qu'auprès des gens qui circuleront sur le circuit!

### **Esprit sportif et sécurité**

**Espace repos :** Le capitaine sera responsable de veiller à garder propre l'espace des paddocks assigné à son équipe.

Sachant que certaine personne tenteront de relaxer à l'intérieur des paddocks, nous vous demandons d'éviter d'y faire un bruit excessif.

**Sécurité** : Si ce n'est pas déjà fait, il serait important de munir votre vélo de lumière de nuit, afin d'assurer une visibilité maximum la nuit. Il est aussi recommandé de porter des vêtements voyants lorsque vous circulez la nuit.

Il est important de prendre note que l'accès au site est fermé entre 23h00 et 6h30. Durant ces heures vous pourrez sortir, mais ne pourrez pas revenir sur le site entre ces heures.

### **La cafétéria sous le chapiteau :**

Le chapiteau est le lieu où vous trouverez quelque chose à manger ou grignoter en tout temps. Ce service vous est offert gratuitement à tout moment de la journée ou de la nuit.

Notez que vous pouvez aussi apporter de la nourriture. Nous vous demandons cependant d'éviter, autant que possible, les contenants en verre.

Il est important de mentionner qu'il est interdit d'apporter des équipements d'appoint servants à la cuisson des aliments.

Veuillez aussi prendre note qu'à cette période de l'année, les restaurants de la plage seront fermés.

### **Douche :**

Les douches du quartier des athlètes seront mises à la disposition des participants. Pour y avoir accès, il faudrait se présenter à table des officiels pour avoir une carte magnétique vous permettant d'y accéder 24 heures sur 24.

### **Animation :**

En plus des repas, la scène de l'animation que nous aurons en après-midi et en soirée, se trouvera également sous le chapiteau.

### Petit conseil d'ami :

Il est conseillé de garder tout article de valeur dans votre voiture, le stationnement se trouvant à proximité des emplacements. Il est aussi préférable de toujours avoir un membre de l'équipe près de votre emplacement.

### Pratico-pratique!

- L'hydratation est l'ami #1 du cycliste averti. Plusieurs breuvages seront disponibles sous la tente, n'hésitez pas à les demander.
- Des bénévoles seront sur place durant l'événement afin de répondre à vos questions.
- Une rotation régulière des cyclistes permettra d'éviter une fatigue excessive des membres de l'équipe.
- En cas de pluie, prévoir l'équipement nécessaire.
- En cas de soleil, prévoir de la crème solaire pour vous protéger.

### Nous avons réponse à tout:

- **Où se trouvent les premiers soins?**  
À l'intérieur des paddocks.
- **Où seront situées les salles de bains? Et les douches?**  
Les salles de bain se retrouvent à même les paddocks. Les douches se trouvent dans le quartier des athlètes.
- **Puis-je avoir des supporteurs qui viennent nous encourager?**  
Aucun problème! Il nous fera plaisir de les accueillir, cependant nous ne pourrons pas leur offrir le service de la cafétéria ni le stationnement gratuit.
- **Un problème survient avec mon vélo, que puis-je faire?**  
Un atelier de mécanique sera sur place durant tout l'événement afin de pouvoir assurer un soutien technique.
- **Le stationnement est-il à proximité du lieu de l'événement?**  
Le Stationnement P4 est vraiment à côté des paddocks, vous pourrez donc avoir accès facilement et rapidement à votre voiture.
- **Puis-je quitter le site durant l'événement et revenir plus tard?**  
Sans problème, il faut seulement s'assurer de bien avoir la vignette de stationnement avec vous lors de votre retour, sinon vous devrez payer votre stationnement. Il est aussi important de noter qu'entre 23h00 et 6h30 l'entrée au Parc Jean-Drapeau est fermée.

## Règlements pour les cyclistes

### Informations générales et nouveautés cette année

- Les vélos suivants (route, hybride, vélo montagne et cyclo-cross) sont acceptés, en autant qu'ils soient en bon ordre. Tout autre type de vélo ou moyen de locomotion est refusé.
- Les chariots et bancs pour enfants accrochés à l'arrière du vélo ne seront pas permis durant la tenue de l'événement. Les animaux ne sont pas autorisés à circuler sur la piste.
- Les enfants de 15 ans et plus pourront prendre part aux 48 Heures Vélo.
- Les dossards ainsi que les puces électroniques seront attribués aux capitaines d'équipe la journée même de l'événement.
- Le port du casque rigide, conforme aux normes, est obligatoire pour tous les participants. Je porte mon casque en tout temps.
- Un maillot d'équipe (chandail de la même couleur) sera obligatoire durant la tenue de l'événement. Ce maillot pourra être acheté dans un magasin au choix de l'équipe ou encore être identifié aux couleurs de l'équipe. L'équipe a la responsabilité de trouver son propre maillot.

### Avant l'épreuve

- Je porte mon casque en tout temps lors de la période d'échauffement.
- Je m'assure du bon fonctionnement de mon vélo.
- Je revêt mon dossard et le coureur désigné se munit de la puce électronique.
- Je m'informe des règlements généraux et spécifiques de l'épreuve.

### Pendant l'épreuve

- Les membres de l'équipe peuvent aider leur coéquipier porteur de la puce électronique à effectuer plus de tours en servant de bouclier contre le vent. Afin d'éviter un accident, la puce devra se transférer dans l'aire de départ, en dehors de la section de la ligne d'arrivée, qui sera une aire protégée. Plus d'un membre de la même équipe pourra pédaler sur le circuit. Seul le porteur de la puce sera mesuré pour le nombre de tours effectués.
- J'adopte un comportement sportif et je respecte les autres participants.
- Lors d'une crevaison sur le parcours, je lève mon bras pour signaler mon ralentissement, je me place en queue de peloton, et je m'arrête du côté droit de la route.
- J'évite de lâcher complètement mon guidon pour m'alimenter et je ne jette rien le long du parcours.
- En peloton, je signale les obstacles aperçus à la dernière seconde et j'évite de changer brusquement de trajectoire.
- La voie de gauche servira au peloton de tête ou pour les dépassements. Elle doit être libre en tout temps.

### Après l'épreuve

- Une fois l'événement terminé, je ne repasse jamais la ligne d'arrivée, ni dans un sens ni dans l'autre.
- Je n'importune pas les commissaires pour connaître plus rapidement les résultats, les laissant plutôt travailler en paix.
- Je consulte les résultats dès qu'ils sont affichés.