



Défi des collines 2018 - 3^{ième} édition

Guide du participant

DATES : 8 SEPTEMBRE 2018

RÉVISION : 2018.09.06

defidescollines.ca

Tous les profits seront remis à la



Fondation
Bel Essor
Janine Sutto

Introduction

Au nom de La *Fondation Bel Essor Janine Sutto*, grand merci pour votre implication à la 3^{ème} édition du [Défi des collines](#).

Vous allez contribuer à cette magnifique cause pour les centaines d'enfants handicapés des écoles Bel-Essor, Vent-Nouveau et de l'Académie Zénith.

Par vos commandites, votre participation et vos dons, vous contribuez financièrement aux activités pédagogiques, éducatives, sportives ou culturelles tout en permettant à la Fondation d'acquérir des biens matériels autrement non assumés par les écoles et l'Académie.

Au plaisir de rouler avec vous,

Stephan



PRÉSIDENT D'HONNEUR
Stephan Bourbonnais
Premier vice-président TD
Gestion de Patrimoine Privé

Merci à nos commanditaires



Service financiers



Distribution alimentaire



Spa, massage et réception



Publicité Communication Web



Boutique de vélo et ski



Services sportifs en santé variés

Logistique

Points importants:

- Le Défi des Collines TD n'est aucunement une compétition ... votre sécurité et expérience sont nos priorités
- Rouler en peloton implique le respect des règles sécurité du code de la route
- Le port du casque protecteur est obligatoire
- Maillot va être distribué lors de votre enregistrement
- Encadrement des pelotons

Pour plus de détails →

http://defidescollines.ca/wp-content/uploads/2018/03/Defi_velo_Code_de_conduite_FRA_V3.pdf

Éléments à apporter:

- Vélo
- Casque
- Vêtements cycliste (couches additionnelles vent/pluie)
NOTE : prévoir maillot personnel (problème grandeur)
- 1 à 2 bidon(s)
- Souliers, gants, lunettes
- Crème anti-frottement / crème solaire
- Vêtements de rechange après le vélo
- Téléphone mobile rechargé
- Argent / carte de crédit
- Carte d'assurance maladie
- Collations (si allergies/intolérances alimentaires)
- Trousse mécanique individuelle

Logistique (suite)

Avant la sortie:

- Inscription à la table d'accueil
 - Confirmation du parcours choisi
 - Maillot du Défi des collines
 - Distribution coupons tirage
 - Trajets et contacts (papier)
- Trajets électroniques (GPX/TCX):
 - 60km <https://ridewithgps.com/routes/28222359>
 - 100km <https://ridewithgps.com/routes/28222274>
 - Gravier <https://ridewithgps.com/routes/28129098>
- Déjeuner (buffet chaud)
- Massages/conseils (extérieur)
- Toilettes
- Service mécanique vélo

Durant la sortie:

- Encadrement (1-2 encadreur/peloton)
- Voiture et/ou moto de support par peloton
- Eau, breuvages et collations (voitures)
- Support mécanique en route
- Voiture de support avec trajet électronique (aucun marquage des trajets au sol)
- Pauses en chemin



Après la sortie:

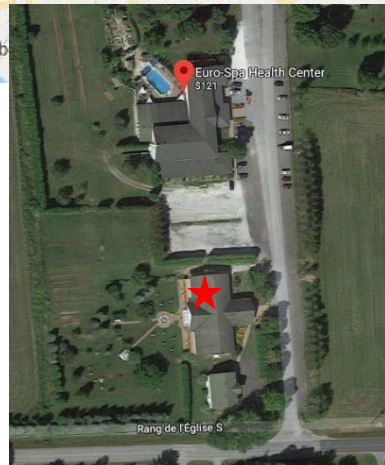
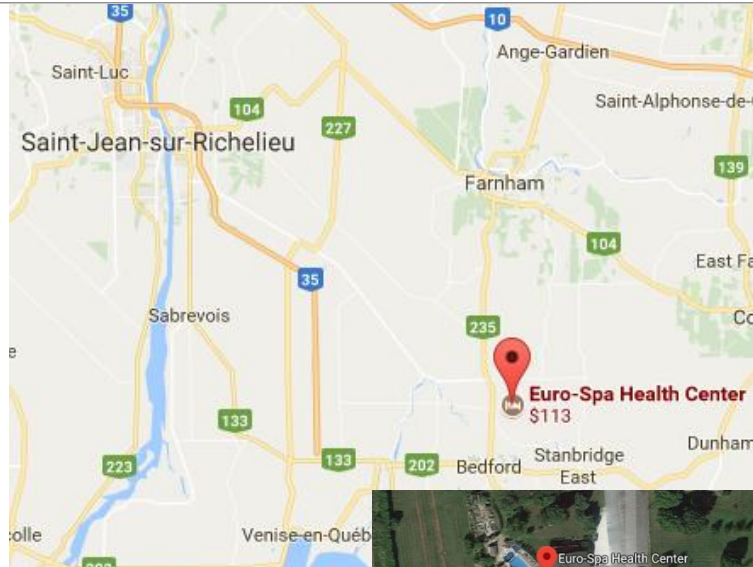
- Dîner (buffet chaud)
- Toilettes (changement vêtements)
- Douche possible à l'Euro-SPA (serviette fournie)
- Accès au SPA (\$\$\$)
- Discours de clôture
- Tirage prix de participation

Emplacement

Euro-SPA (www.euro-spa.com)

455 Rang de l'Église S, Saint-Ignace-de-Stanbridge, QC J0J 1Y0

centre de santé
euro-spa
wellness resort





John Malois

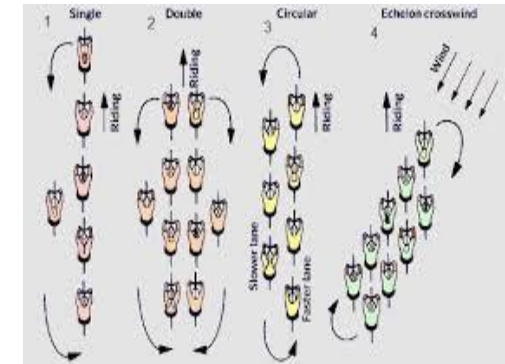
Collaboreur du Défi des collines

- Académie cycliste du Québec (ACQ) à Brossard
- Formation universitaire (Bachelier en éducation physique)
- Champion canadien de la course aux points, discipline dont il fait sa spécialité
- Participe en 1992 aux Jeux Olympiques de Barcelone
- John agira comme entraîneur chef (niveau 4)



Horaire

Début	Activité
8:00 – 9:00	Arrivée des participants Inscriptions
9:30	Mot de bienvenue Consignes de sécurité
10:00	Départ des pelotons
13:30 – 15:00	Retour des pelotons Dîner (buffet)
15:30	Discours de clôture Tirage des prix de présence
16:00	Fin de l'événement



Groupe	Parcours	Distance	Vitesse moyenne	Vitesse de croisière
A	Double étape ¹	100km	30 km/h	33-35 km/h
B	Double étape	100km	28 km/h	30-32 km/h
C	Double étape	100km	25 km/h	26-28 km/h
D	L'étape	60km	25 km/h	26-28 km/h
E	L'étape	60km	22 km/h	23-25 km/h
F	Le Gravier	65km		

¹ Grande étape (130km) remplacé (participation limitée et retour tardif)

Défi des collines L'étape

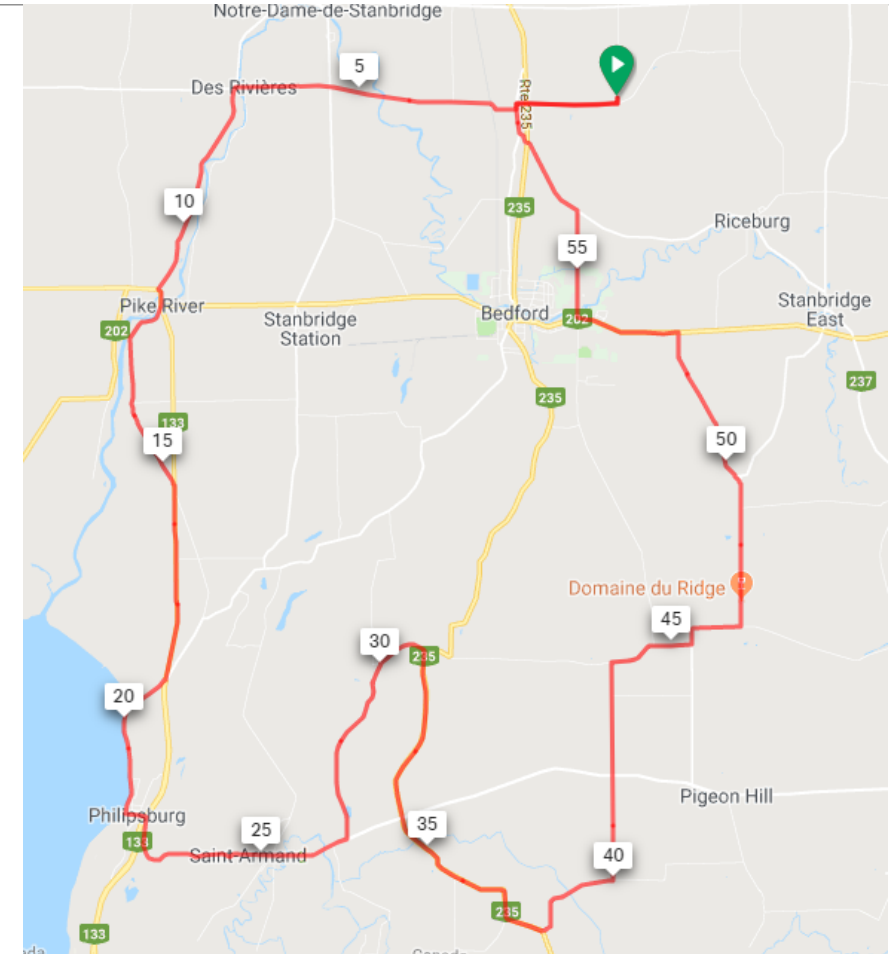


Distance : 60.3Km (élévation +249m) <https://ridewithgps.com/routes/28222359>

Description:

- Prendre à droite sur CH De L'Église/Rang de l'Église S
- Prendre à gauche sur Chemin de Mystic
- Prendre à droite sur Chemin Walbridge
- Prendre à droite sur Chemin Saint-Charles/Chemin Walbridge
- Prendre à gauche sur Chemin des Rivières
- Prendre à gauche sur QC-133 S/QC-202 E
- Prendre à droite sur Chemin du Moulin
- Prendre à droite sur QC-133 S
- Prendre à droite sur Chemin Champlain
- Prendre à gauche sur Avenue Montgomery
- Prendre à droite sur Chemin de Saint-Armand/Rue Quinn
- Prendre à gauche sur Chemin Pelletier N
- Prendre légèrement à droite sur Chemin Chevalier
- Prendre légèrement à droite sur Chemin Dutch/QC-235 S
- Tourner à gauche pour rester sur Chemin Dutch/QC-235 S
- Prendre légèrement à gauche sur Chemin de Morses Line
- Tourner à gauche pour rester sur Chemin de Morses Line
- Continuer sur Chemin Dalpé
- Prendre à droite sur Chemin Edoin
- Prendre à gauche sur Chemin Guthrie
- Prendre à gauche sur Chemin Ridge
- Tourner légèrement à gauche pour rester sur Chemin Ridge
- Prendre à gauche sur QC-202 O
- Prendre à droite sur Rue Victoria N
- Prendre à gauche sur Chemin Duhamel-Riceburg
- Continuer sur Chemin Duhamel
- Prendre à droite sur Chemin de Mystic
- Prendre à droite sur CH De L'Église/Chemin Sully
- Prendre à gauche sur 5e Rang S

0.1 km
1.9 km
2.0 km
2.4 km
7.2 km
11.2 km
11.6 km
15.3 km
18.9 km
21.7 km
22.1 km
26.6 km
30.1 km
31.0 km
37.2 km
37.9 km
39.8 km
41.7 km
43.7 km
45.3 km
46.5 km
49.1 km
52.1 km
54.0 km
56.0 km
57.5 km
57.8 km
58.3 km
60.2 km



Défi des collines

La double étape



Distance : 100.2Km (élévation +313m) <https://ridewithgps.com/routes/28222274>

Description:

- Prendre à droite sur CH De L'Église/Rang de l'Église S
- Prendre à gauche sur Chemin de Mystic
- Prendre à gauche sur Chemin Duhamel
- Continuer sur Chemin Duhamel-Riceburg
- Prendre à droite sur Chemin Victoria/Rue Victoria N
- Prendre à gauche sur Rue de la Rivière/QC-202 E
- Prendre à droite sur Chemin Ridge
- Prendre à droite sur Chemin Guthrie
- Prendre à droite sur Chemin de Saint-Armand
- Prendre à gauche sur Chemin de Morses Line
- Tourner à droite pour rester sur Chemin de Morses Line
- Prendre légèrement à droite sur Chemin Dutch/QC-235 N
- Prendre à gauche sur Chemin de Saint-Armand
- Prendre à gauche sur Avenue Montgomery
- Prendre à droite sur Avenue Champlain
- Continuer sur Chemin Champlain
- Prendre à gauche sur QC-133 N
- Prendre à gauche sur Chemin du Moulin
- Prendre à gauche sur QC-133 N/QC-202 O
- Prendre à droite sur Rang Saint-Joseph
- Prendre à droite sur Chemin Saint-Charles
- Prendre à gauche sur Chemin des Rivières
- Prendre à droite sur Rue Principale
- Prendre à gauche sur Rang Saint-Henri
- Continuer sur Rang Sainte Anne
- Prendre à gauche sur Rang Kempt
- Prendre à droite sur Rue Descente Kempt
- Prendre légèrement à droite sur Rang de la Gare
- Continuer sur Rang Tringle
- Prendre à gauche sur Rang Audette
- Continuer sur Chemin Audette
- Continuer sur Rue Saint-Romuald
- Prendre à droite sur Rue Principale E
- Prendre à gauche sur Chemin du Curé Godbout
- Prendre à gauche sur Chemin de Brigham
- Continuer sur Chemin Gaudreau
- Prendre légèrement à droite sur Avenue des Érables
- Prendre à gauche sur QC-104 E
- Prendre à droite sur Chemin Noisieux
- Prendre à droite sur Chemin Béranger
- Prendre à gauche sur 10e Rang
- Prendre à droite sur Chemin de Saint-Ignace
- Prendre à gauche sur Rang de l'Église S
- Tourner à droite

0.1 km
1.6 km
2.1 km
2.4 km
4.0 km
5.9 km
7.8 km
13.4 km
17.2 km
18.6 km
20.5 km
22.4 km
26.1 km
31.6 km
32.0 km
33.2 km
34.9 km
38.4 km
42.2 km
43.0 km
46.6 km
48.7 km
50.9 km
51.9 km
52.2 km
56.9 km
57.9 km
59.3 km
62.2 km
64.5 km
64.9 km
68.4 km
69.0 km
69.9 km
76.4 km
76.9 km
79.8 km
82.1 km
83.2 km
87.5 km
89.2 km
90.4 km
97.4 km
100.2 km



Défi des collines

Le gravier

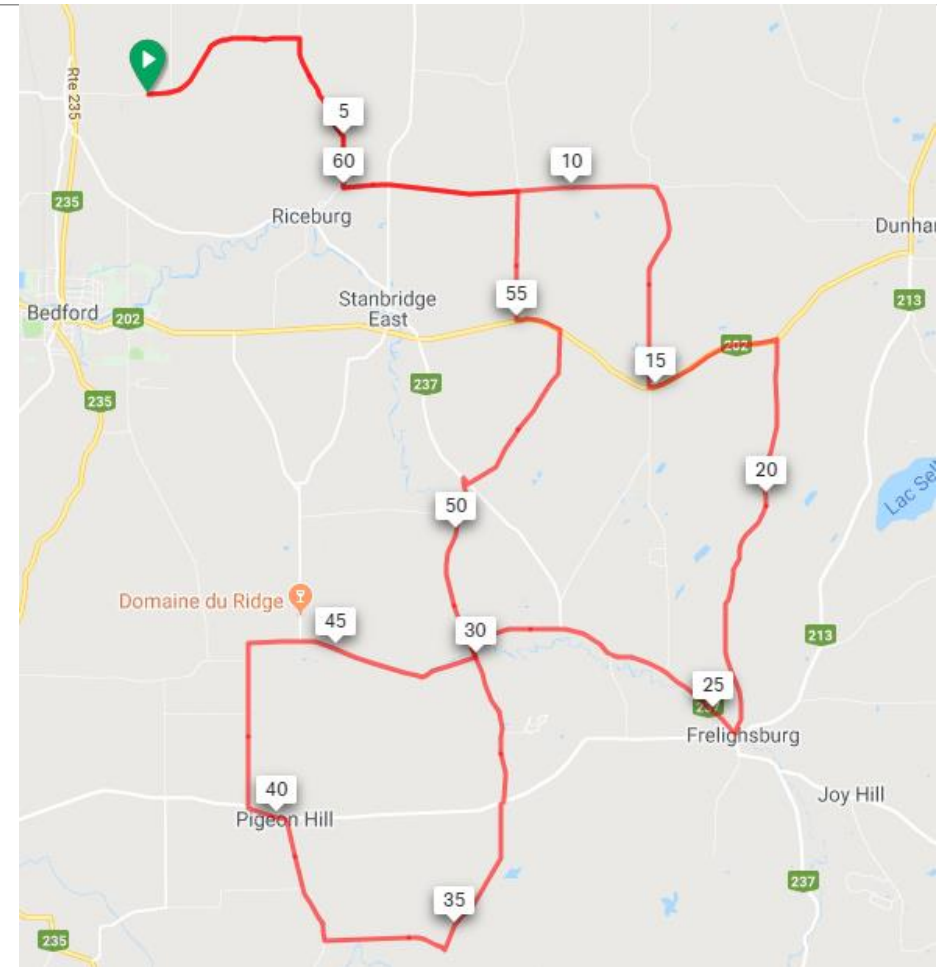


Distance : 60.3Km (élévation +249m) <https://ridewithgps.com/routes/28129098>

Description:

- Prendre à gauche sur CH De L'Église/Rang de l'Église S
- Prendre à droite sur 3e Rang
- Continuer sur Chemin Swamp
- Prendre à gauche sur Chemin Bullard
- Continuer sur Chemin Perry
- Continuer sur Chemin Maska
- Prendre à droite sur Chemin Meigs
- Prendre à gauche sur Rue Bruce/QC-202 E
- Prendre à droite sur Chemin Symington
- Continuer sur Chemin Garagona
- Prendre à droite sur QC-237 N
- Prendre légèrement à gauche sur Chemin Ballerina
- Prendre à gauche sur Chemin des Bouleaux
- Prendre à droite sur Chemin de Saint-Armand
- Prendre à gauche sur Chemin d'Eccles Hill
- Prendre à droite sur Chemin des Ormes
- Prendre à droite sur Chemin des Érables
- Prendre à gauche sur Chemin de Saint-Armand
- Prendre à droite sur Chemin Guthrie
- Continuer sur Chemin des Sapins
- Prendre à gauche sur Chemin des Bouleaux
- Continuer sur Chemin Blinn
- Tourner à droite pour rester sur Chemin Blinn
- Prendre à droite sur Route Bunker/QC-237 S
- Prendre à gauche sur Chemin Ross
- Prendre à gauche sur QC-202 O
- Prendre à droite sur Chemin Beartown
- Prendre à gauche sur Chemin Perry
- Continuer sur Chemin Bullard
- Prendre à droite sur Chemin Swamp
- Continuer sur 3e Rang
- Prendre à gauche sur CH De L'Église/Chemin Galipeau
- Tourner à droite

0.0 km
3.0 km
4.7 km
5.8 km
6.6 km
9.6 km
11.3 km
14.9 km
17.3 km
22.1 km
24.4 km
28.0 km
29.7 km
32.5 km
32.6 km
35.4 km
37.5 km
39.8 km
40.4 km
44.2 km
47.4 km
48.4 km
50.1 km
50.7 km
50.9 km
54.1 km
54.9 km
57.1 km
59.4 km
60.2 km
61.3 km
63.0 km
66.0 km



Prix de participation

 COMPLEXE • <i>physio</i> MOUVEMENT • <i>santé</i> <i>Physiothérapie - Ergothérapie - Psychologie</i> Positionnement cycliste (bike fit) 225\$	 VERTIGE Vélo et ski (Saint-Hyacinthe) Continental Grand prix 4000 RS x2 180\$ Pompe Topeak Joe Blow 70\$
  Vélo Virtuel 1 mois 195\$	Lumières Fabric LUMACELL (av/ar) 54\$ Lunette ASSOS ZERGHO 475\$ Odometre Cateeye Padrome 80\$ Carte cadeau Vertige 150\$

Pour chaque 100\$ en dons (excluant l'inscription) que vous collectez = **1 billet** de tirage



Grand merci pour la cause ...