

Marchons  
Courons  
à Trécesson



LA FÊTE DES GENS ACTIFS

13 SEPTEMBRE  
2014

**LA FÊTE DES GENS ACTIFS**

**LE GUIDE**



# MERCI à tous nos partenaires !

Marchons Courons à Trécesson est rendu possible grâce à la précieuse collaboration de nombreux partenaires. Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur contribution au développement de saines habitudes de vie.

## Partenaires PRESTIGE

Centre de santé et de services sociaux  
Les Eskers de l'Abitibi



### SUSHI & Cie

## Partenaires 10 km



## Partenaires 5 km



## Partenaires 1 km



## Un événement de marche et de course Une fête pour les gens actifs

Avec 1 065 participants en 2013, Marchons Courons à Trécesson est l'un des événements de marche et de course les plus fréquentés en Abitibi-Témiscamingue.

Réputé pour la beauté de ses circuits, Marchons Courons à Trécesson est un incontournable pour les amateurs de marche et de course. Des gens de partout en Abitibi-Témiscamingue s'y donnent rendez-vous pour bouger et s'amuser.



## Plus qu'un événement... Une source de motivation



Par ses activités de marche et de course, par ses nombreux parcours (1, 5, et 10 km), par sa gratuité, Marchons Courons à Trécesson est accessible à tous, peu importe l'âge et la condition physique. De plus, la Course des enfants de 500 m permet aux plus jeunes de participer.

Marchons Courons à Trécesson c'est aussi une source de motivation pour tous ceux désirant adopter de saines habitudes de vie. De mai à septembre, nous diffusons le « Compte à rebours - MON DÉFI ». Des gens, comme vous parlent de leur motivation à être des gens actifs et à adopter de bonnes habitudes de vie.

## Dans un environnement unique

L'événement se déroule dans les plus beaux décors de la MRC d'Abitibi (lac Beauchamp, Domaine St-Viateur, Arboretum), situés à quelques kilomètres d'Amos.

Ces sites permettent aux participants de pratiquer leur activité dans un contexte vivifiant.



## Activités



**10 KM** MARCHÉ COURSE

**5 KM** MARCHÉ COURSE

**1 KM** MARCHÉ COURSE



**500m** LA COURSE DES ENFANTS

## Coût

### GRATUIT

Toutes les activités au Marchons Courons à Trécesson sont gratuites grâce à la contribution de nos nombreux partenaires.

## Inscription

5 façons de vous inscrire au Marchons Courons à Trécesson :

- 1) En vous rendant sur notre site web ([www.mctrecesson.org](http://www.mctrecesson.org)) dans la section **Inscription** et en cliquant sur **en ligne en cliquant ici**.

ATTENTION - Lors de la récupération de votre dossard le matin de l'événement vous aurez à signer une décharge de responsabilité et une autorisation d'utilisation de photos et vidéos.

- 2) En vous rendant avec votre ordinateur, tablette ou cellulaire à **inscription.mctrecesson.org**

ATTENTION - Lors de la récupération de votre dossard le matin de l'événement, vous aurez à signer une décharge de responsabilité et une autorisation d'utilisation de photos et vidéos.

- 3) En téléchargeant le formulaire à imprimer que vous trouverez sur notre site web ([www.mctrecesson.org](http://www.mctrecesson.org)) dans la section **Inscription**.

Il suffit de l'imprimer, de le compléter et de l'apporter le matin de l'événement.

- 4) En vous rendant le **11 septembre 2014**, à l'agora de Place Centre-Ville à Amos. Il vous sera possible de vous inscrire sur place entre 17 h et 20 h.

- 5) Vous pourrez également compléter votre formulaire d'inscription sur place, au bâtiment de La Source du Domaine St-Viateur (**150, chemin St-Viateur, Trécesson**), le matin de l'événement, le 13 septembre 2014, à

## Modification ou annulation de l'inscription

Vous êtes inscrit au Marchons courons à Trécesson mais vous devez modifier ou annuler votre inscription?

Rendez-vous sur notre site web ([www.mctrecesson.org](http://www.mctrecesson.org)) dans la section **Inscription**. Dans le point **1** de l'inscription en ligne vous trouverez le lien pour accéder à votre inscription.

## Départs

Les heures de départ varient selon l'activité et la distance parcourue. **Assurez-vous d'être présent sur le site des départs et de l'animation (La Source du Domaine St-Viateur) 10 minutes avant votre heure de départ.**

	MARCHE	COURSE
10 KM	9 h 30	10 h 30
5 KM	10 h 45	10 h 45
1 KM	10 h 15	10 h 15
Course des enfants (500 m)		10 h
<b>ATTENTION - Fermeture des parcours à 13 h 00</b>		

## Chronométrage

Afin de maintenir la gratuité de l'événement et favoriser la participation du plus grand nombre de personnes, nous n'offrons pas de système de chronométrage.

Marchons Courons à Trécesson se veut d'abord un événement participatif. Cependant les distances des parcours sont mesurées avec soin par notre équipe des circuits.

## Parcours

Afin de connaître le tracé des parcours des différentes distances de marche et de course, la position des points d'eau, des toilettes et des stationnements, rendez-vous sur notre site web ([www.mctrecesson.org](http://www.mctrecesson.org)) dans la section **Parcours**.

# Marchons Courons à Trécesson

## La fête des gens actifs!

### Cadeaux

Cent (100) t-shirts « Édition limitée » seront tirés parmi les participants à l'événement. Ces t-shirts afficheront, en avant-première, le nouveau logo 2015 du Marchons Courons à Trécesson. Ceux-ci sont remis gracieusement par nos partenaires **Prestige et 10 km.**

De plus, 50 t-shirts « La Course des enfants » seront tirés parmi tous les participants à cette course, gracieuseté de **Sushi & Cie.**

Les numéros de dossards des personnes se méritant un t-shirt seront affichés au kiosque d'information lors de l'événement.

### Maquillage Zone WIXX Jeux gonflables et +

Marchons Courons à Trécesson c'est aussi une grande fête familiale.

Maquillage, sculpture de ballons, jeux gonflables, zone d'activité WIXX - Énergie famille et des surprises vous attendent le 13 septembre.

### Collation

Une légère collation sera offerte aux participants, en collaboration avec les intervenants du **programme 0-5-30 du CLSC les Eskers** et la **Coop IGA d'Amos.**

### Plants d'arbres

Afin de compenser les gaz à effet de serre (GES) provoqués par votre déplacement pour vous rendre au Marchons Courons à Trécesson : Plantez un arbre!

Un plant d'arbre vous sera offert gracieusement par la **Pépinière de Trécesson** lors de l'événement.

### Premiers soins

Nous avons une équipe offrant les premiers soins. Cependant les parcours sont grands et nous ne pouvons être partout.

Afin d'offrir un environnement le plus sécuritaire possible aux participants nous sollicitons également la contribution des participants ayant une formation en premiers soins.

Vous êtes apte à donner les premiers soins et vous désirez utiliser vos compétences en cas d'incident lors du Marchons Courons à Trécesson? Indiquez-le à l'endroit prévu à cet effet sur le formulaire d'inscription. Merci!

### Venez pique-niquer

Vous désirez rester à dîner? Apportez une couverture, votre repas et profitez du magnifique environnement du « Sanctuaire Marial », ou utilisez l'une des tables de pique-nique situées à l'Arboretum et au Centre d'interprétation du Camp Spirit Lake.



L'activité Marchons Courons à Trécesson tente, dans la mesure du possible, d'être un événement ÉCOresponsable. Afin de nous aider à atteindre cet objectif, voici quelques actions que vous pouvez mettre en pratique :

- Vous avez des amis qui viennent aussi au Marchons Courons à Trécesson? Faites du covoiturage!
- Au lieu d'apporter une bouteille d'eau jetable ou recyclable, apportez votre gourde personnelle.
- Vous apportez votre goûter? Mettez-le dans des contenants réutilisables.
- Réduisez la consommation des produits contenus dans des contenants ou des emballages individuels ( jus en boîte, barre tendre, bouteille d'eau... ).
- Sur le site, utilisez les poubelles en fonction de leur usage... produits jetables, recyclables... (svp videz votre bouteille avant de la mettre au recyclage).
- Afin de compenser les gaz à effet de serre (GES) provoqués par votre déplacement pour vous rendre au Marchons Courons à Trécesson : Plantez un arbre!

Un plant d'arbre vous sera offert gracieusement par la **Pépinière de Trécesson** lors de l'événement.

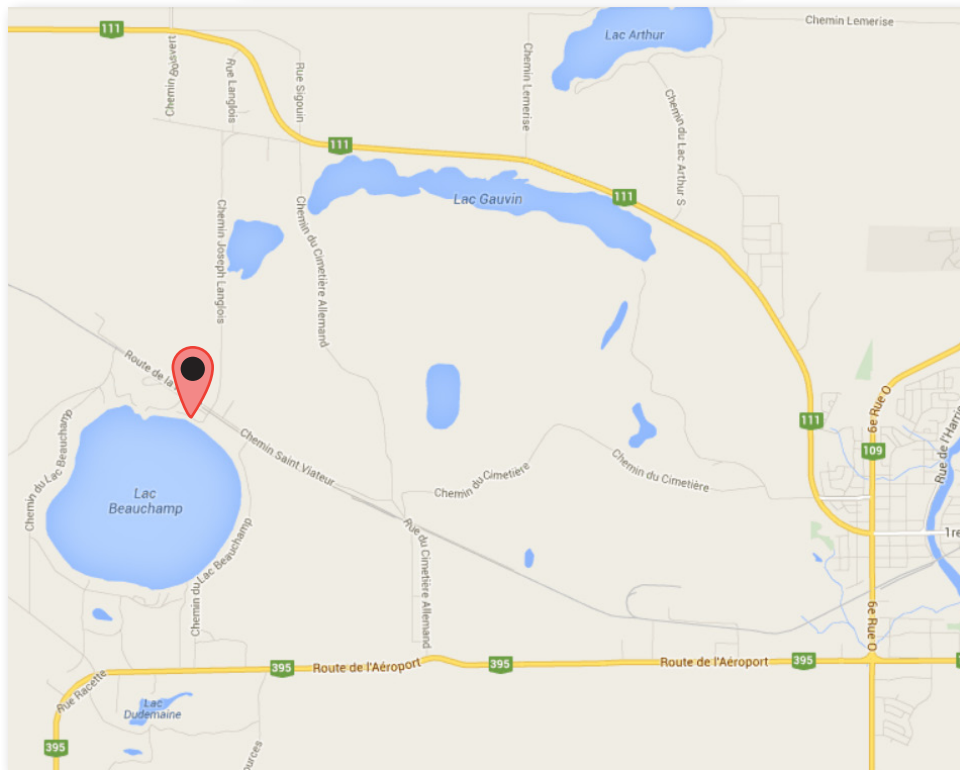


### ÉCOconseil

Vous désirez imprimer ce document?

**Imprimez-le en noir et blanc - mode économique**

# Indications routières



## De Rouyn-Noranda

- Route 109, jusqu'à Amos
- Tourner à gauche sur la route de l'Aéroport
- Tourner à droite sur la route de La Ferme (dépanneur Kili)
- Continuer à gauche sur le chemin St-Viateur
- Tourner à gauche vers La Source

## De Val-d'Or

- Route 111, jusqu'à Amos
- Au rond-point, continuer tout droit et traverser le pont
- Au deuxième rond-point continuer tout droit sur la route de l'Aéroport
- Tourner à droite sur la route de La Ferme (dépanneur Kili)
- Continuer à gauche sur le chemin St-Viateur
- Tourner à gauche vers La Source

## De La Sarre

- Route 111 vers Amos jusqu'au dépanneur Au coin de l'ours
- Tourner à droite sur chemin Boisvert
- Tourner à droite sur le chemin Joseph-Langlois
- Aller tout droit jusqu'à La Source

**Le bâtiment de La Source du Domaine St-Viateur est à l'intersection du chemin Joseph-Langlois et du chemin St-Viateur**



Recherchez **150, chemin St-Viateur / Trécesson**





Pour nous  
joindre

819 732-6696 (poste 4211)  
marchonscouronstrecesson@gmail.com  
www.mctrecession.org

et rejoignez-nous sur...



challengeat.ca



facebook

Marchons  
Courons  
Trécession

Autres  
événements

Pour connaître le calendrier des autres événements qui se déroulent en Abitibi-Témiscamingue, au Québec, au Canada, aux États-Unis et même en Europe...



challengeat.ca



Boisson  
glucosée

L'intensité de votre effort nécessite plus que de l'eau?\*

Voici une recette maison de boisson glucosée (type Gatorade) :

- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 2 tasses (500 ml) de jus de fruits
- ¼ c. à thé (1 à 2 ml) de sel
- Jus de citron au goût

\*Pour les activités d'une durée de moins d'une heure, l'eau suffit habituellement à l'hydratation du corps.