

LA COURSE >> Champfleury

Guide du coureur 2025



Courtoisie Club Pho

Courtoisie Cl

Introduction

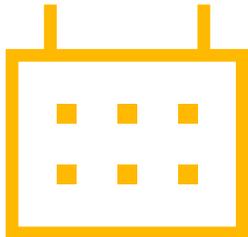
Incroyable ! C'est déjà la 15^{ième} édition de la course ôChampfleury.

Déjà 15 ans que nous accueillons le printemps à Champfleury tous ensemble avec vos rires et votre énergie. Venez vous amuser et célébrer le printemps avec nous au travers de nos 3 parcours ludiques de 1km, 3km et 5 km. La course ôChampfleury est inclusive et ouverte à tous aux enfants de tous âges, aux familles ainsi qu'aux coureurs individuels de tout niveau. Des obstacles à franchir, des animations sur le site et de nombreuses surprises vous attendent.

Attachez vos souliers, accrochez un sourire et rejoignez-nous joyusement le 4 mai!



Programmation



- 8h45** ➤ Ouverture du site et accueil des coureurs du 5 km
- 9h15** ➤ Séance d'échauffement du 5km par Mouvement Physio
- 9h30** ➤ Départ du 5km
- 10h15** ➤ Séance d'échauffement du 3km par Mouvement Physio
- 10h30** ➤ Départ du 3km
- 11h15** ➤ Séance d'échauffement du 1km par Mouvement Physio
- 11h30** ➤ Départ du 1km
- 13h00** ➤ Clôture de l'événement

***Nous vous demandons d'arriver au moins 30 minutes avant le début de votre course afin d'avoir amplement le temps de vous enregistrer et de récupérer votre dossard.**

Recommandations

Bonne nouvelle! Beau temps ou mauvais temps la course a lieu !

Comment faut-il s'habiller me direz vous ? Voici des petits mémos où vous retrouverez nos conseils pour la température.

Pour de la pluie...

- Un imperméable
- Une paire de bas de rechange
- Une bouteille d'eau réutilisable
- Une deuxième paire de soulier
- Éviter le blanc
- Éviter de mettre ses plus beaux habits



Pour le beau temps...

- De la crème solaire
- Des lunettes de soleil
- Une bouteille d'eau réutilisable
- Éviter le blanc
- Éviter de mettre ses plus beaux habits



Prenez note qu'il n'y aura pas de vestiaires disponibles, donc il est important de prévoir en conséquence.

Recommandations



- **Chronométrage** : Prenez note qu'il n'y aura pas de chronométrage, mais vous pouvez toujours vous chronométrer personnellement à l'aide d'une montre si vous le désirez.

- **À votre arrivée** :
 - Nous vous recommandons d'arriver au moins 30 minutes avant le début de l'échauffement afin d'éviter d'être retenu dans les files à l'accueil.

 - Vous pourrez ensuite vous diriger vers le kiosque d'accueil pour recevoir votre dossard de coureur. Ce dossard est votre accès à tous les kiosques de surprises destinées aux coureurs.

 - Après avoir obtenu votre dossard, vous pouvez vous diriger vers le terrain de tennis pour aller récupérer votre première surprise : le foulard officiel de cette année! L'échauffement se fera juste après dans le terrain de tennis.

 - Des panneaux de signalisation pourront vous guider, mais vous pouvez également consulter notre plan de site pour vous y retrouver facilement. De plus, si vous avez des questions, des employés et des bénévoles seront identifiables sur le site et prêts à vous aider.

- **Cantine** : Vous avez une petite fringale après la course? Venez récupérer votre collation au kiosque de cantine offert par IGA Quintal. De belles collations et fruits vous y attendent.

- **Hydratation** : Il ne faut pas oublier de boire de l'eau! On vous demande alors d'apporter votre bouteille d'eau réutilisable si possible.

Règlements du site

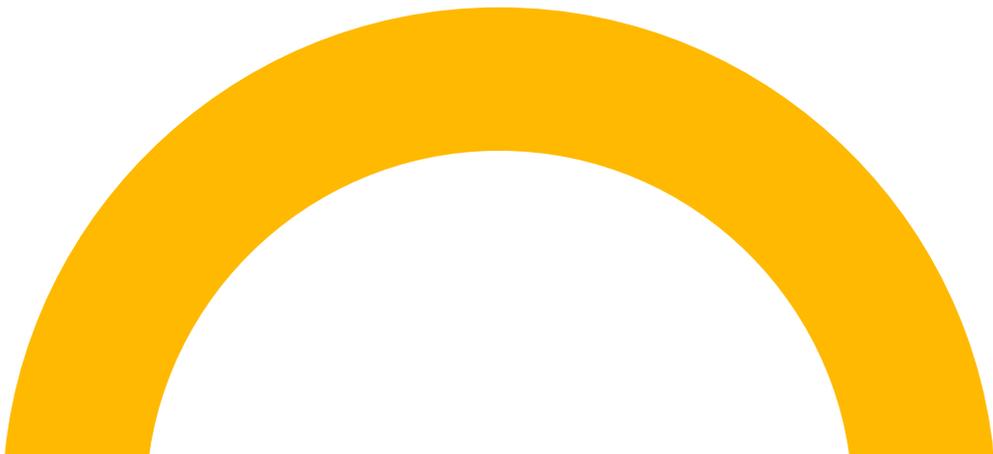
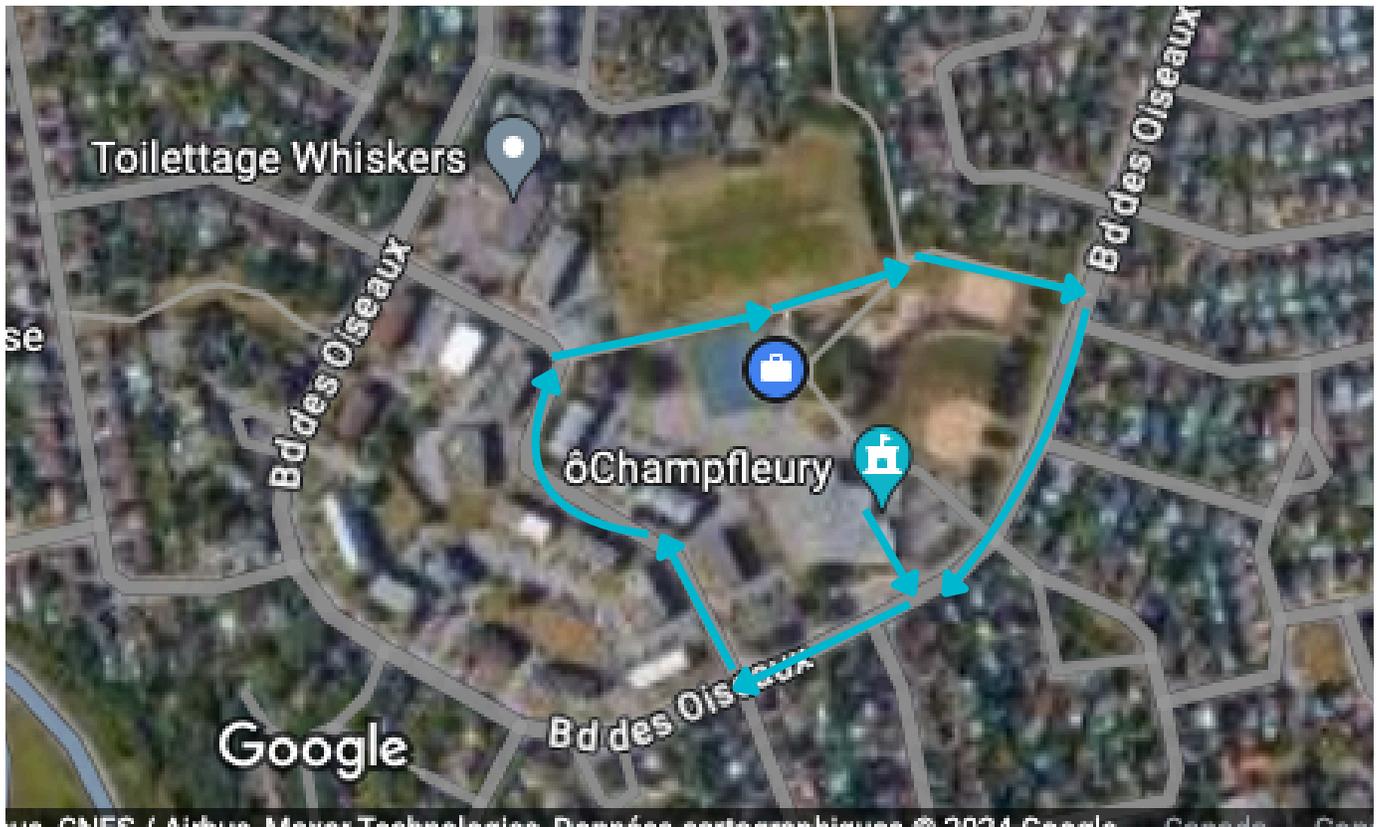


- **Stationnement** : Le stationnement du centre sera fermé, donc vous devrez vous stationner dans les rues avoisinantes, ou venir en marchant pour commencer ton échauffement plus tôt. Vous pourrez cependant déposer les membres de votre famille ou de votre équipe dans le débarcadère de l'école avant d'aller vous stationner.
- **Sécurité** : Lors de votre course, faites attention de rester sur la piste cyclable ou sur le trottoir pour votre sécurité. Si vous vous blessez pendant le parcours, déplacez-vous dans la mesure du possible sur le côté du circuit. Les secouristes pourront venir et vous identifier plus rapidement.
- **Famille** : Tous les enfants de moins de 10 ans devront être accompagnés d'un adulte de 14 ans et plus inscrit à la course. Les familles avec poussettes devront se mettre à la fin du peloton de course pour la sécurité de tous.
- **Propreté** : N'oubliez pas de jeter vos déchets dans les bacs prévus à cet effet selon la bonne catégorie (poubelle, recyclage et compost). S'amusez dans un environnement propre, c'est encore plus amusant!
- **Respect** : Nous demandons en tout temps de rester poli et respectueux avec les membres de notre équipe, nos bénévoles et les autres coureurs. À la course ôChampfleury, nous nous amusons avec le sourire et le respect de tous.

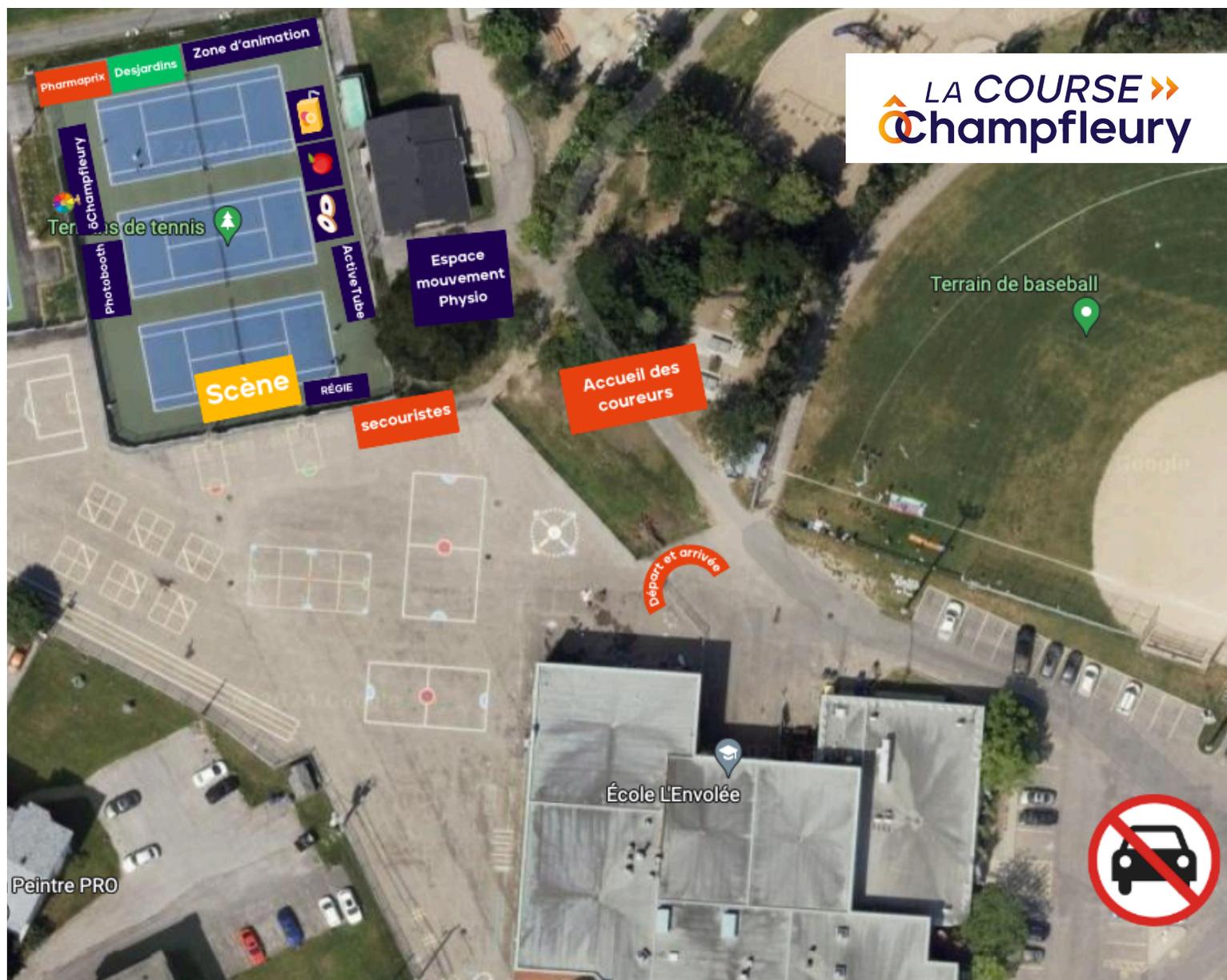
Et surtout, AMUSEZ-VOUS !



Plan du 1km



Plan du site



- Vos dossards aux tables situées à l'accueil des coureurs.
- Aucune voiture n'est permise dans le stationnement du centre.



Éditions précédentes



Remerciements

Un grand merci à nos partenaires qui rendent cet événement si emblématique d'ôChampfleury.

Québec 



 **Desjardins**
Caisse du Nord de Laval



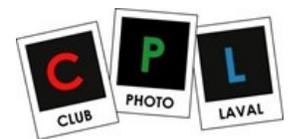
Christopher
SKEETE
DÉPUTÉ DE SAINTÉ-ROSE



PHARMAPRIX 
Ste-Rose



Active
TUBE



 **Techni-Productions**
éclairage.sonorisation.multimedia

MERCI!