

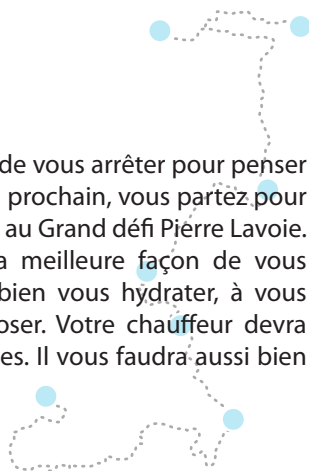


Un exploit d'équipe. Une expérience unique.

Guide du participant au 1000 km du Grand défi Pierre Lavoie
2012

Parcourir 1000 KM
en 60 heures

Dès aujourd'hui, prenez le temps de vous arrêter pour penser au défi qui vous attend : le 15 juin prochain, vous partez pour 60 heures d'affilée pour participer au Grand défi Pierre Lavoie. Cette prise de conscience est la meilleure façon de vous préparer. Vous devrez penser à bien vous hydrater, à vous maintenir au chaud, à vous reposer. Votre chauffeur devra demeurer alerte, prévoir des siestes. Il vous faudra aussi bien gérer vos effectifs en équipe.



LES PÉRIODES DE REPOS

Afin de diminuer les risques pour les cyclistes la nuit, l'organisation a prévu des périodes de repos dans l'itinéraire. Ces périodes permettront aux membres de votre équipe de se reposer et de se préparer pour le segment suivant.



Nous formerons un peloton de 190 à 950 cyclistes. Le niveau de difficulté sera déterminé pour chaque segment, les classant parmi trois catégories : aguerri (30 km/h, montagneux sur 90 à 120 km), intermédiaire (28 km/h, vallonneux sur plus de 80 km) et régulier (27 km/h, plat et longiligne sur 50 à 80 km). Chaque membre de votre équipe devra être en mesure de suivre la cadence pour le segment choisi. Au moins un cycliste par équipe devra rouler avec Pierre tout au long des 1000 km.



DÉPART Le 15 juin 2012, vers 8 h 30, sur le quai de La Baie, au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Toutes les équipes devront par contre arriver la veille du départ officiel pour leur inscription qui débutera vers midi le 14 juin.

ARRIVÉE Le 17 juin 2012 en après-midi, à Montréal.

Déroulement

En moyenne, tous les 100 kilomètres, un arrêt de 30 minutes est prévu pour faire un changement de cycliste. Pour des raisons de sécurité, un maximum de deux cyclistes par équipe pourra rouler en même temps le jour et un seul par équipe pour les segments de nuit. Cinq minutes avant chaque départ, les cyclistes devront se positionner sur la ligne de départ. Les véhicules d'escorte quitteront le site pour le prochain arrêt juste après le départ des cyclistes en général, en empruntant l'itinéraire spécifique fourni afin de ne pas encombrer la circulation sur le segment.



Changement de cycliste

Lorsque le peloton arrivera à un point de ravitaillement, le cycliste prenant la relève devra être prêt à s'élancer, le pied dans la pédale. Le cycliste quittant le peloton devra se rendre directement à son véhicule d'escorte pour ranger son vélo et y prendre place. Les véhicules d'escorte se rendront directement à l'arrêt suivant afin de profiter des services du GDPL et de prévenir tout retard.



Chronométrage à puce

Un système de chronométrage à puce sera mis en place afin que les organisateurs puissent s'assurer du respect des consignes quant au nombre limite de cyclistes par segment.



Au point de ravitaillement

Un véhicule de l'organisation vous accompagnera jusqu'aux points de ravitaillement. Une fois sur place, profitez-en pour préparer le prochain cycliste à prendre la route. Aussi, reposez-vous, faites les ajustements sur votre vélo, ravitaillez-vous en essence et en nourriture, fraternisez avec les autres cyclistes. À chaque point de ravitaillement, des installations sanitaires seront à votre disposition.



ABANDON, BRIS MECANIQUE, BLESSURE

Si, pour l'une ou l'autre de ces raisons, vous devez quitter le peloton, placez-vous en bordure de la route, et un véhicule de l'organisation vous prendra en charge. Vous pourrez réintégrer le peloton ou votre voiture d'escorte seulement au prochain point de ravitaillement. Pour les crevaisons, un service de dépannage neutre (c'est-à-dire une assistance technique sur le parcours qui procédera au changement de roue) permettra aux cyclistes infortunés de rejoindre le peloton avec l'aide d'encadreurs et de poursuivre le segment.

SERVICES OFFERTS par l'organisation

- Un service mécanique aux arrêts
- Un service de premiers soins sur la route et aux arrêts
- Un service de prise en charge de l'abandon : voiture balai
- Un service de dépannage neutre
- Un service de ravitaillement comprenant eau, fromage, fruit, muffin, sandwich, etc.
- Les repas chauds matin, midi et soir.

Le maillot du Grand défi Pierre Lavoie vous sera remis au départ à La Baie, le 14 juin 2012. De plus, au mois de mai, vous recevrez tous les détails sur la procédure de départ, les dernières informations, le parcours, etc.



Des questions ? info@legdpl.com ou par téléphone au 450 641-6669



Chaque équipe doit fournir:

- Un véhicule récréatif avec support pour 5 vélos.
UNE SEULE ÉQUIPE PAR VÉHICULE
Sans remorque : véhicule de 34' maximum
Avec remorque : véhicule de 20' maximum, pas de limite de longueur pour la remorque
PLUS D'UNE ÉQUIPE PAR VÉHICULE
Aucune limite de longueur. Aucune remorque n'est acceptée.
- Un chauffeur (non cycliste)
- Pompe à vélo, chambres à air, pneu de rechange, kit d'outils de base, huile
- Votre maillot d'équipe. Il peut être aux couleurs de votre organisation ou non
- Collation : gels, barres énergétiques, fruits secs, fruits, selon vos préférences
- Plusieurs cuissards, maillots, rallonges, tuques, gants longs, coupe-vents, sous-vêtements longs (Lifa), couvre-chaussures
- Votre voiture d'escorte deviendra votre camp de base. Prévoyez vêtements chauds, couvertures et oreillers.

Veillez noter que nous roulerons la nuit, et la température peut descendre jusqu'à 1°C. Nous roulerons également s'il pleut.

Programme d'entraînement

Vous pouvez télécharger le programme d'entraînement disponible sur le site Internet du Grand défi Pierre Lavoie.

Au plaisir de vous saluer sur la ligne de départ en juin prochain. D'ici là, nous vous donnons rendez-vous sur notre site Internet legdpl.com pour suivre les plus récents développements du Grand défi Pierre Lavoie.

