

BENEVOLE

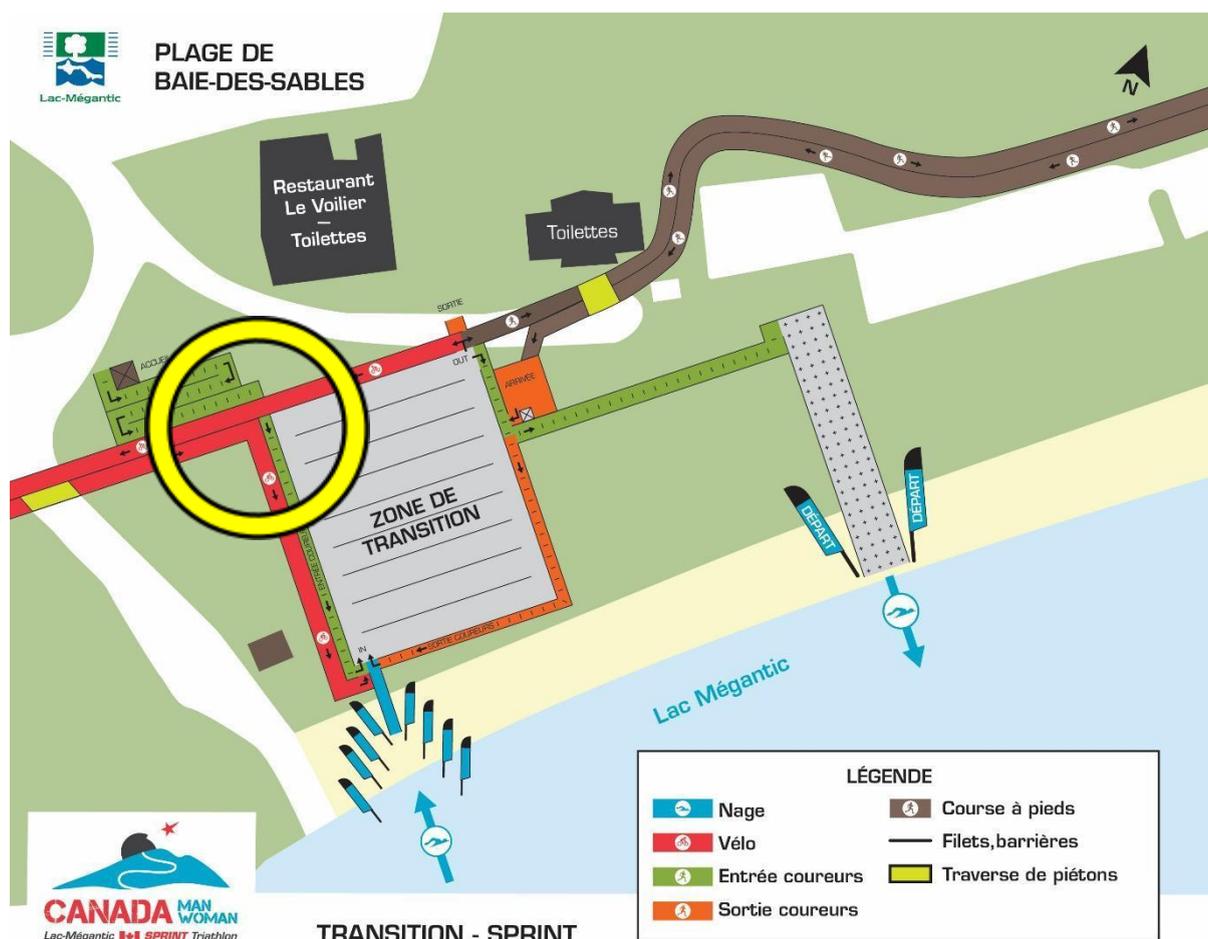


EXTREME

POSTE : D2 – OUVERTURE DE LA TRANSITION

Discipline : Parcours Extrême

Endroit : Baie des Sables



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
2 :15	2 :30	4 :00

Spécification : Vérifier que seuls les athlètes accompagnés d'un seul assistant entrent dans la transition. Une personne à l'entrée, une personne à la sortie (pour aller au départ de la nage) et une personne qui vérifie que tout se passe bien dans la transition.

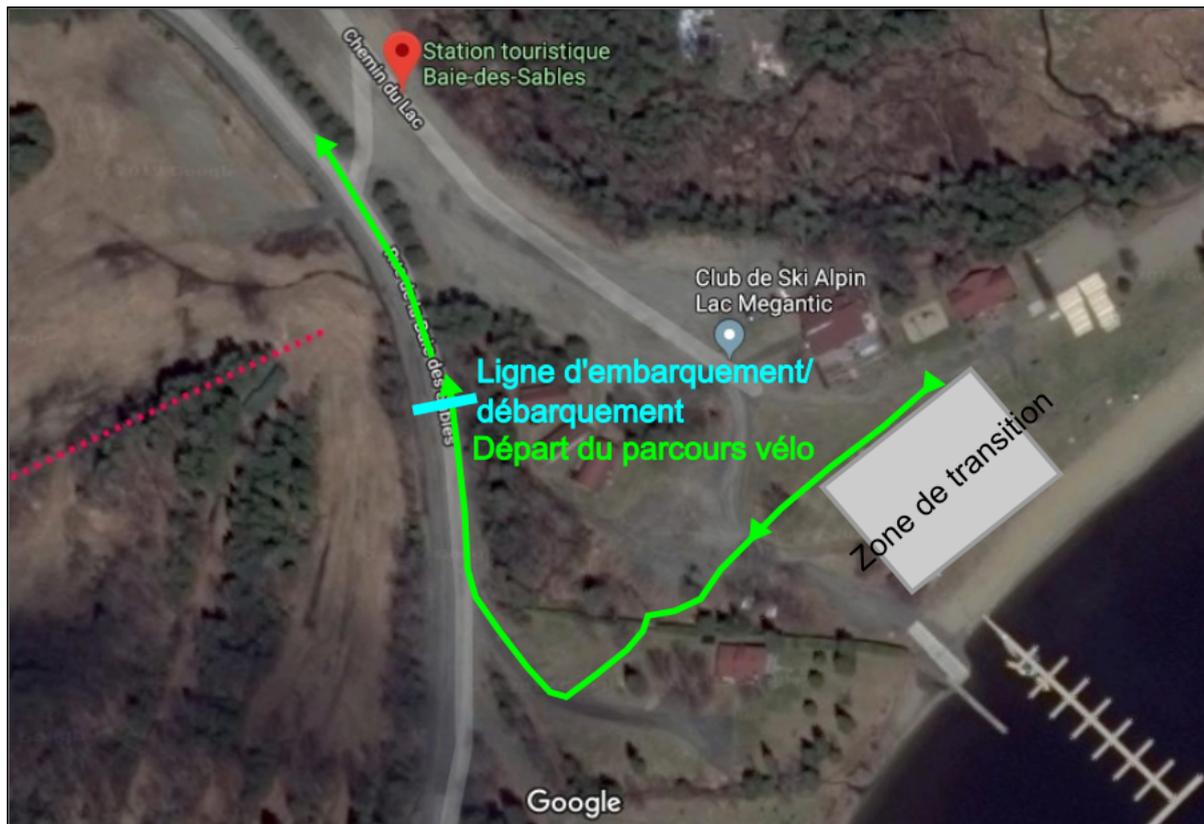
BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D4 – LIGNE D’EMBARQUEMENT

Endroit : Baie-Des-Sables



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
4 : 40	5 : 25	7 : 30

Spécification : S'assurer que le cycliste ne monte pas sur son vélo avant la ligne d'embarquement.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D5 – TRAVERSE POUR LE QUAI

Endroit : Baie-Des-Sables



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
4 :40	5 : 25	7 :30

Spécification : Ouvrir le passage lorsqu'un véhicule veut aller au quai. Ouvrir quand il n'y a pas de coureur. La priorité est au coureur.

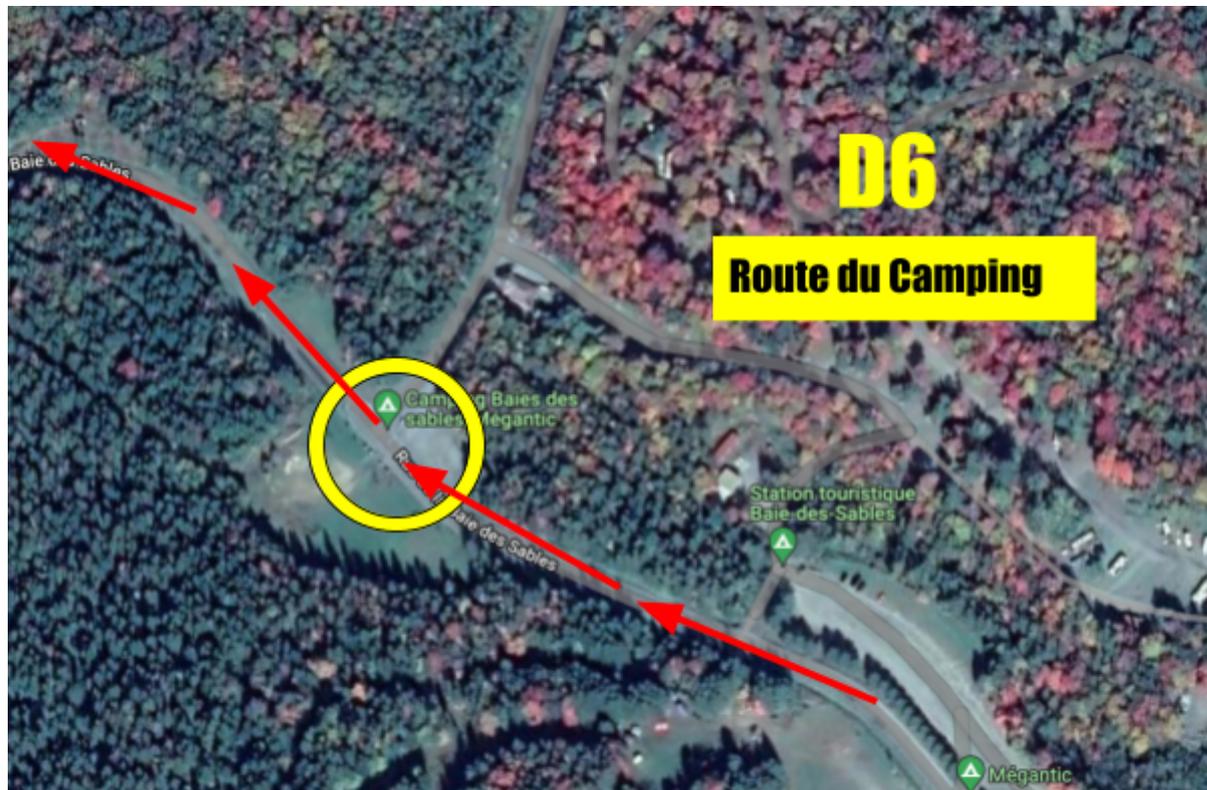
BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D6 – ROUTE DU CAMPING

Endroit : Coin de la rue de la Baie des Sables et de la rue de l'entrée du camping



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
4 :40	5: 25	7 :30

Spécification : Faire arrêter les voitures qui entrent ou qui sortent du camping lorsqu'un cycliste arrive.

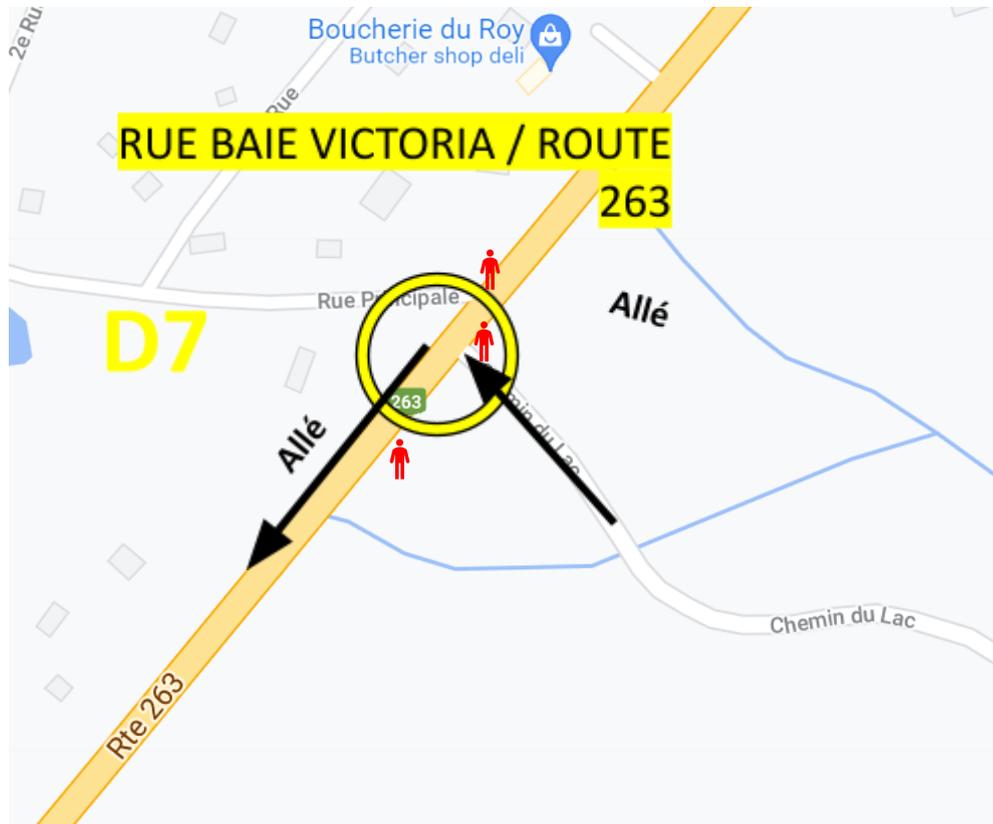
BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D7 –RUE ERNEST MARTIN / ROUTE 263

Discipline : Vélo



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
4:40	5:25	7:30

Spécification : – Faire tourner les cyclistes à gauche sur la route 263 en direction de Piopolis.
-Gérer la circulation automobile pour laisser passer les cyclistes.

Ne pas laisser les véhicules d'assistance tourner à gauche, ils doivent tourner à droite et passer par Lac-Mégantic et attendre au ravitaillement du Cinéma Mégantic au KM 48 (à moins d'un bris majeur ou d'une urgence).

Voir autre document pour le chemin que les assistants doivent prendre.

BENEVOLE

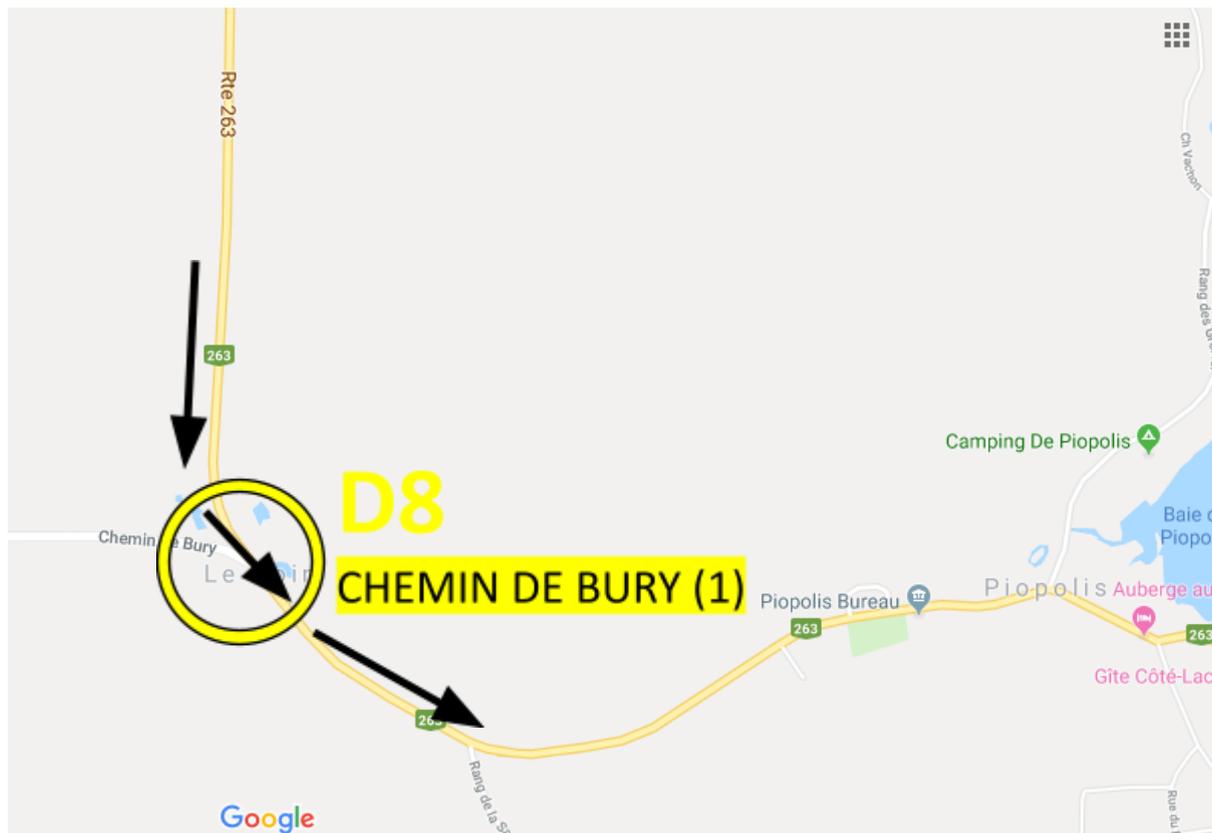


EXTREME

POSTE : D8 – CHEMIN DE BURY (1)

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Chemin de Bury et Route 263



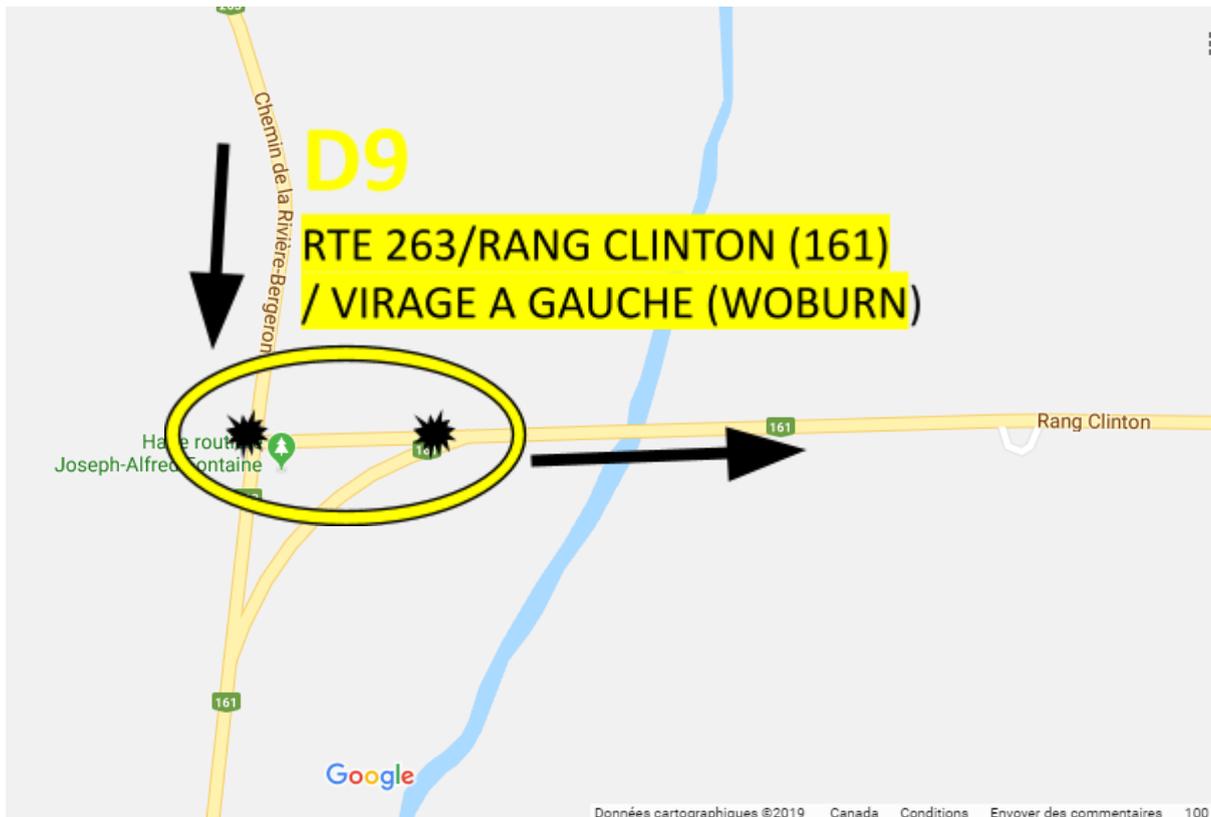
Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
5:00	5:42	7:50

Spécification : S'assurer que les cyclistes vont tout droit et vérifier l'arrivée de voiture du chemin de Bury et de celles de la route 263 qui veulent tourner sur le chemin de Bury.

POSTE : D9 – RTE 263 / RANG CLINTON (161) / VIRAGE A GAUCHE-WOBURN

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Chemin de la Rivière-Bergeron (263) et Rang Clinton (161) (Woburn)



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
5:22	6:07	8:48

Spécification : S'assurer que les cyclistes tournent à gauche. Gérer la circulation routière à la première et à la deuxième fourche de l'intersection.

BENEVOLE

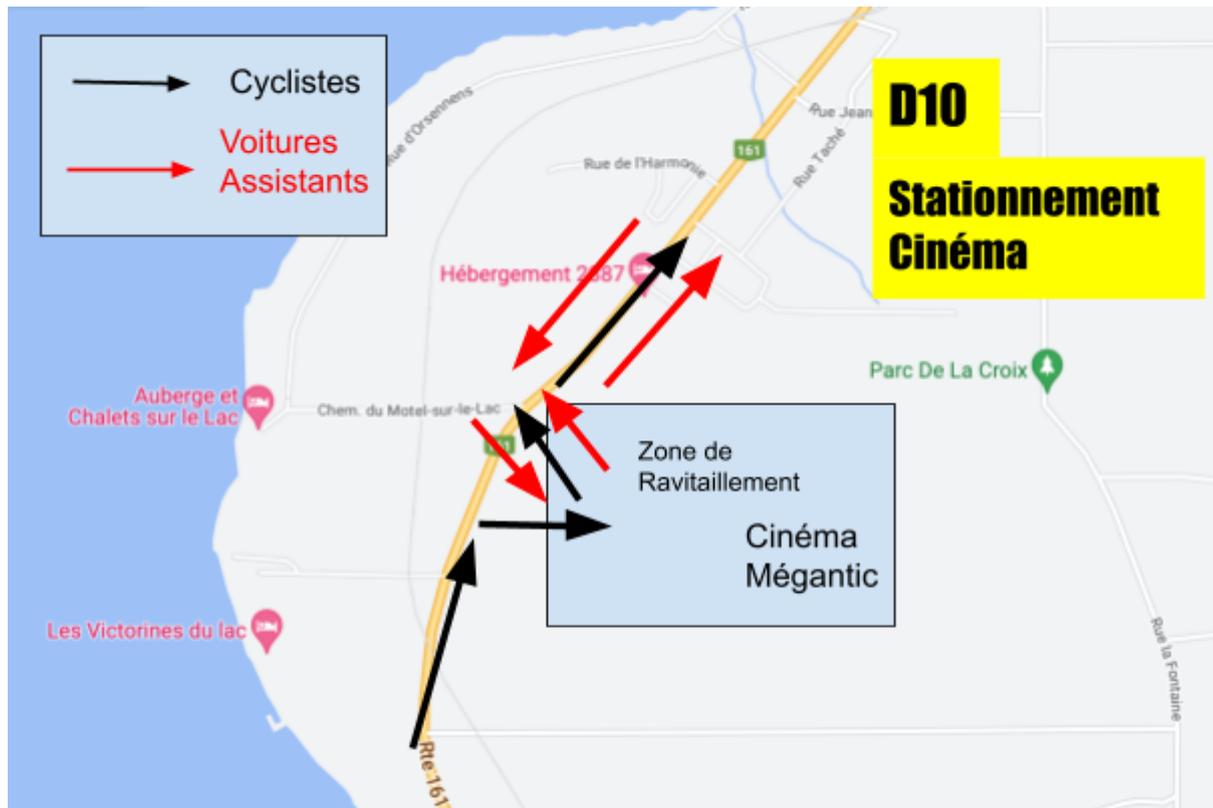


EXTREME

POSTE : D10 – STATIONNEMENT CINÉMA

Discipline : Vélo

Endroit : Cinéma Mégantic



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
6:04	6:49	9:55

Spécification : Zone de ravitaillement

Bien positionner les véhicules. Laissez toujours un espace pour que les véhicules puissent faire demi-tour. S'assurer qu'il n'y a aucun véhicule qui empiète sur la route.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D11 – RUE SALABERRY

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Rue Frontenac, Rue Agnès et Rue Salaberry



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
6 : 06	6 : 51	9 : 58

Spécification : Veiller à ce que les cyclistes tournent à droite en sécurité malgré la circulation et la visibilité réduite.

BENEVOLE

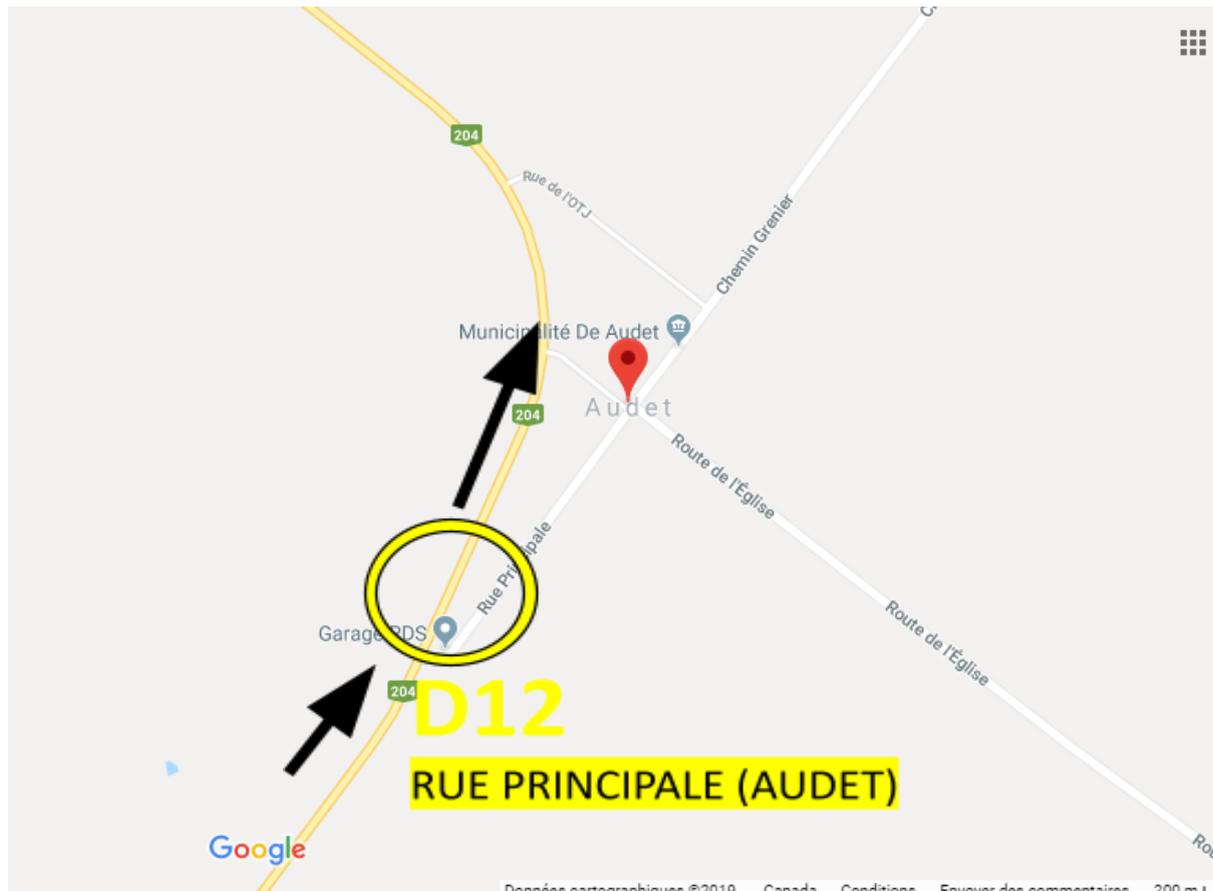


EXTREME

POSTE : D12 – RUE PRINCIPALE (AUDET)

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Rue principale et Route 204



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
6:28	7:13	10:50

Spécification : S'assurer que les cyclistes continuent sur la route 204 et non pas sur la rue principale. Bien écouter ce que Mme Provencher vous dit de faire ;-)

BENEVOLE

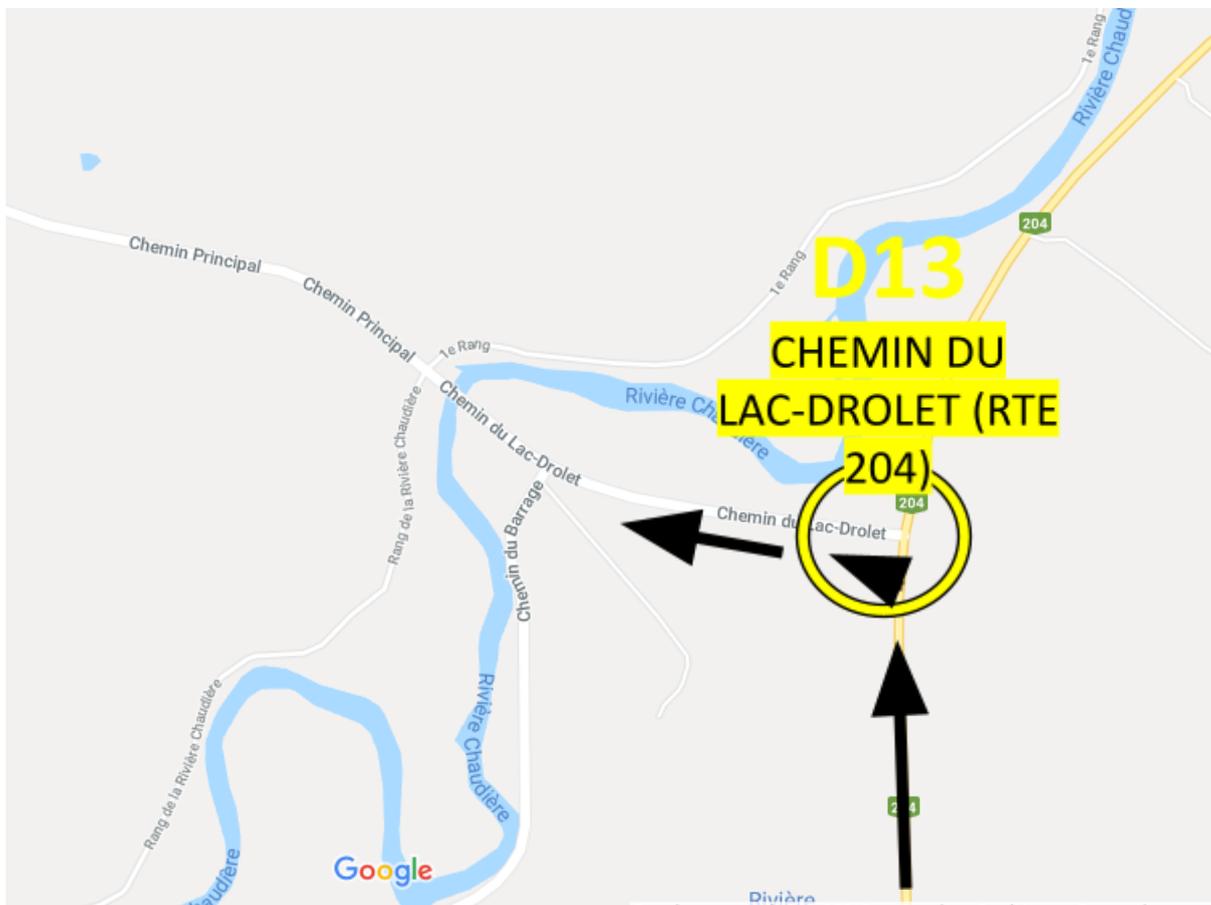


EXTREME

POSTE : D13 – CHEMIN DU LAC-DROLET (RTE 204)

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Route 204 et Chemin du Lac-Drolet



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
6 : 36	7 : 19	10 : 52

Spécification : Virage à gauche à partir de la route 204 qui est très passante et rapide. S'assurer que les cyclistes tournent seulement quand il n'y a pas de voiture.

BENEVOLE

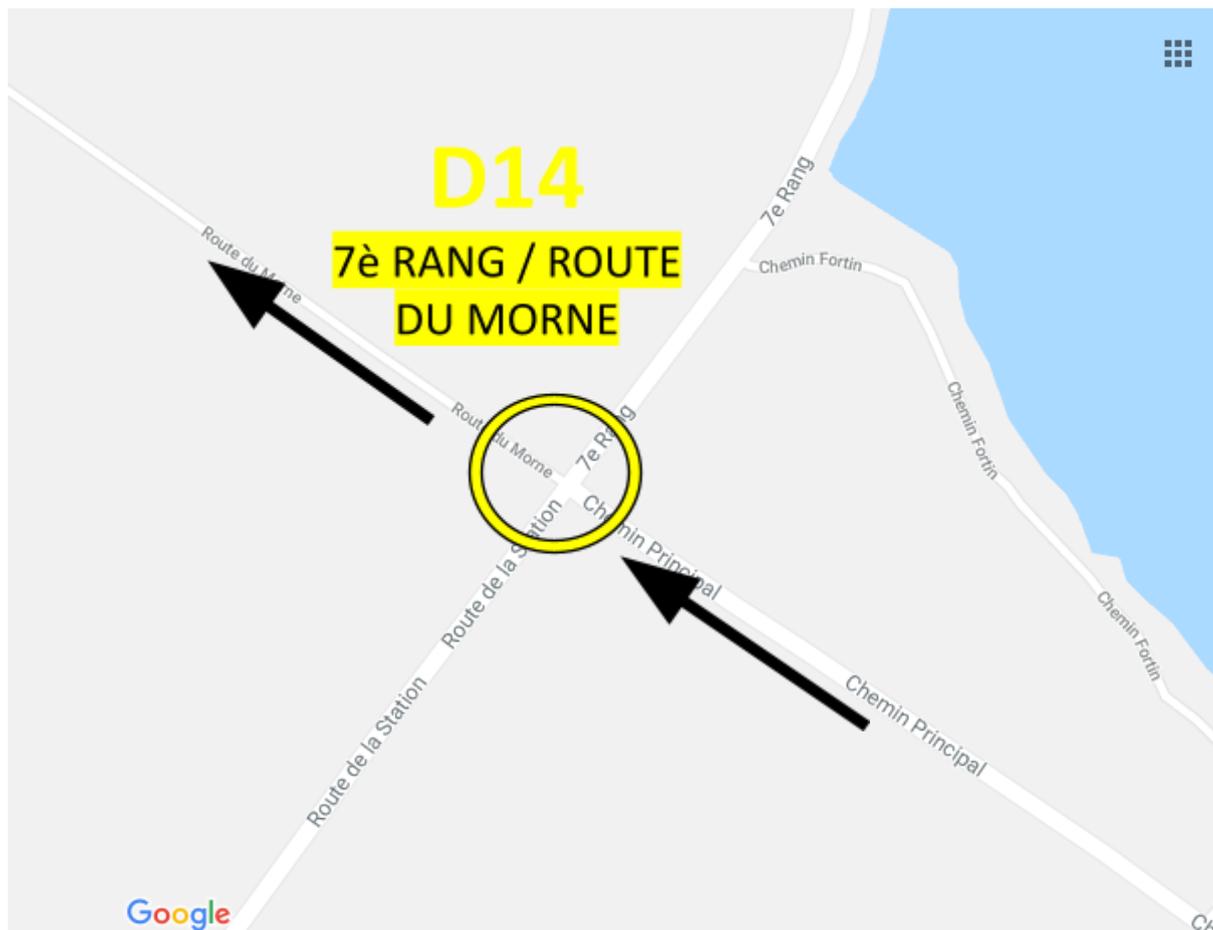


EXTREME

POSTE : D14 – 7^E RANG / ROUTE DU MORNE

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection 7^{ème} rang et Route du Morne



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
7:01	7:46	11:41

Spécification : Faire continuer les cyclistes tout droit malgré que la route principale semble tourner à gauche.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D15 – 10^E RANG (ST-SEBASTIEN)

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Route du Morne et 10^{ème} Rang



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
7:10	7:55	11:58

Spécification : Virage à gauche. S'assurer que les cyclistes, qui sont en pleine descente, tournent à gauche quand il n'y a pas de véhicule. Faire arrêter les véhicules en premier lieu si possible. Faire arrêter les cyclistes sinon.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D16 – RUE PRINCIPALE / RTE 263 (Sainte-Cécile-de-Whitton)

Discipline : Vélo

Endroit : Rue principale / Route 263 (St-Cécile-de-Whitton)



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
7:46	8:21	12 : 48

Spécification : S'assurer qu'il n'y a pas de voiture lorsque les cyclistes tournent à gauche sur la route 263.

BENEVOLE

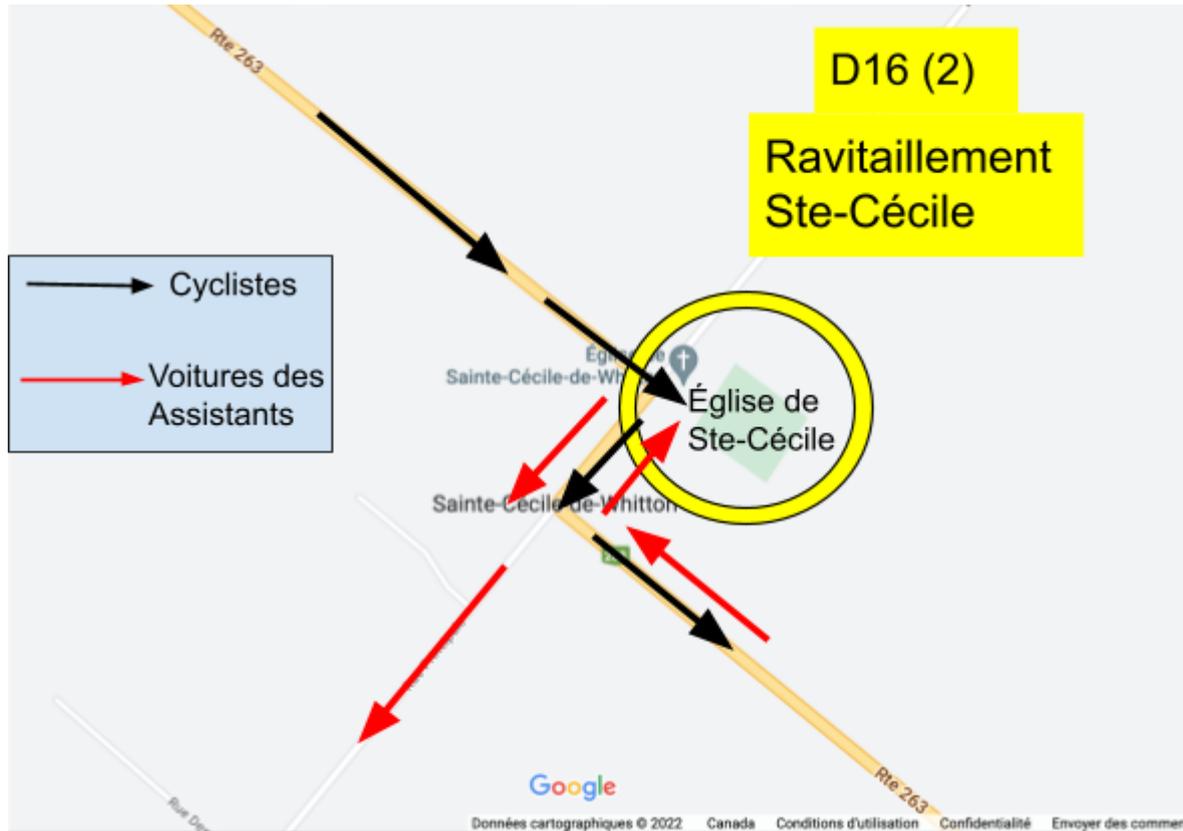


EXTREME

POSTE : D16 (2) – RUE PRINCIPALE / RTE 263 (Sainte-Cécile-de-Whitton)

Discipline : Vélo

Endroit : Rue principale / Route 263 (St-Cécile-de-Whitton)



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
7:46	8:21	12 : 48

Spécification : Zone de ravitaillement

Stationner les voitures dans le stationnement à l'arrière de l'église et les positionner pour maximiser l'espace.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D17 – 9^{ème} RANG / ROUTE 161 (NANTES)

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection 9^{ème} rang / Route 161



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
7:52	8:37	13:18

Spécification : INTERSECTION DANGEREUSE. Virage à gauche sur la route 161. La route 161 est très passante. S'assurer que la voie est libre lorsque les cyclistes tournent. Il est difficile de faire arrêter les véhicules à cet endroit. Avertir avec autorité les cyclistes avant l'intersection.

- Une personne avant l'intersection sur le 9e rang
- Une personne à l'intersection
- Une personne de chaque côté de l'intersection sur la route 161

POSTE : D18 – ROUTE 263 : RONDPOINT NANTES

Discipline : Vélo

Endroit : Rondpoint Nantes (263, Rue Laval, Chemin de Marsboro)



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
7:55	8:40	13:25

Spécification : Virage à droite. Malgré que c'est un virage à droite (pas de traverse de route), s'assurer que les cyclistes gardent la droite et que les véhicules s'arrêtent ou ralentissent.

BENEVOLE

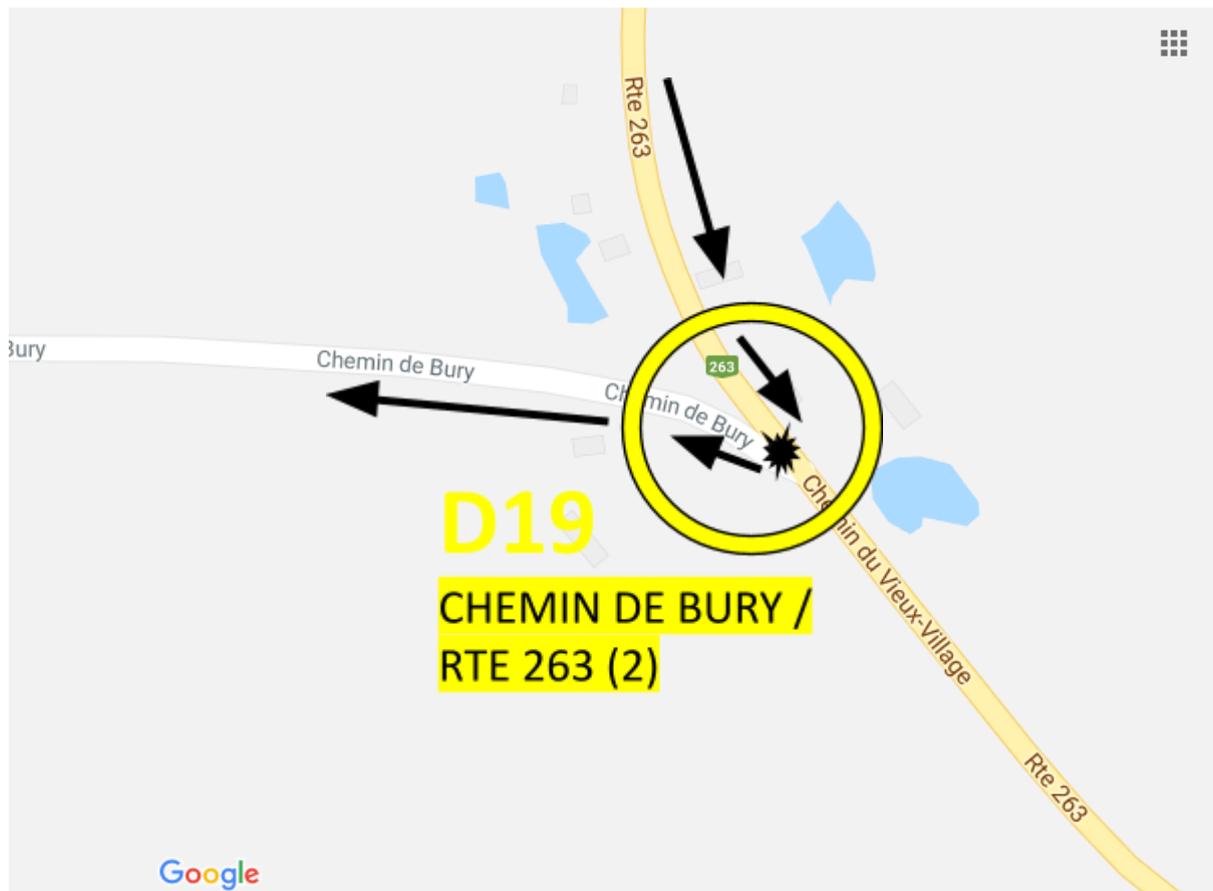


EXTREME

POSTE : D19 – CHEMIN DE BURY / RTE 263 (2)

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Chemin de Bury et Chemin du Vieux-Village (Rte 263)



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
8:20	9:05	14:11

Spécification : Virage à droite. S'assurer que les cyclistes tournent à droite et ne font pas un deuxième tour du lac !

BENEVOLE

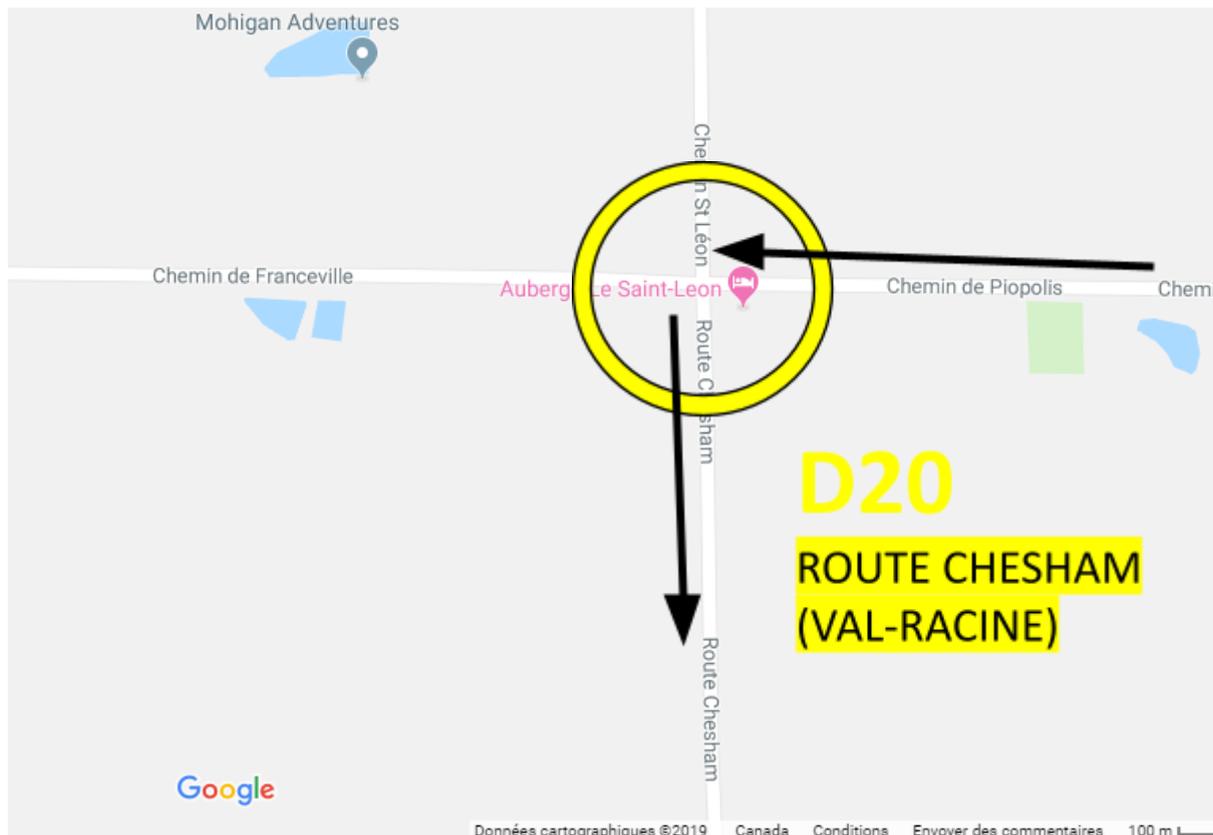


EXTREME

POSTE : D20 – RUE CHESHAM (VAL-RACINE)

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Chemin de Piopolis et Route Chesham



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
8:40	9:25	14:52

Spécification : Zone de ravitaillement

1- Stationner les voitures des assistants le long du chemin St-Léon et/ou à la mairie. Les assistants doivent ensuite amener les ravitaillements (à pied) sur le terrain de M. Claude Turcotte.

2- Virage à gauche pour les coureurs. S'assurer que l'intersection est libre lorsque les cyclistes tournent à gauche.

BENEVOLE

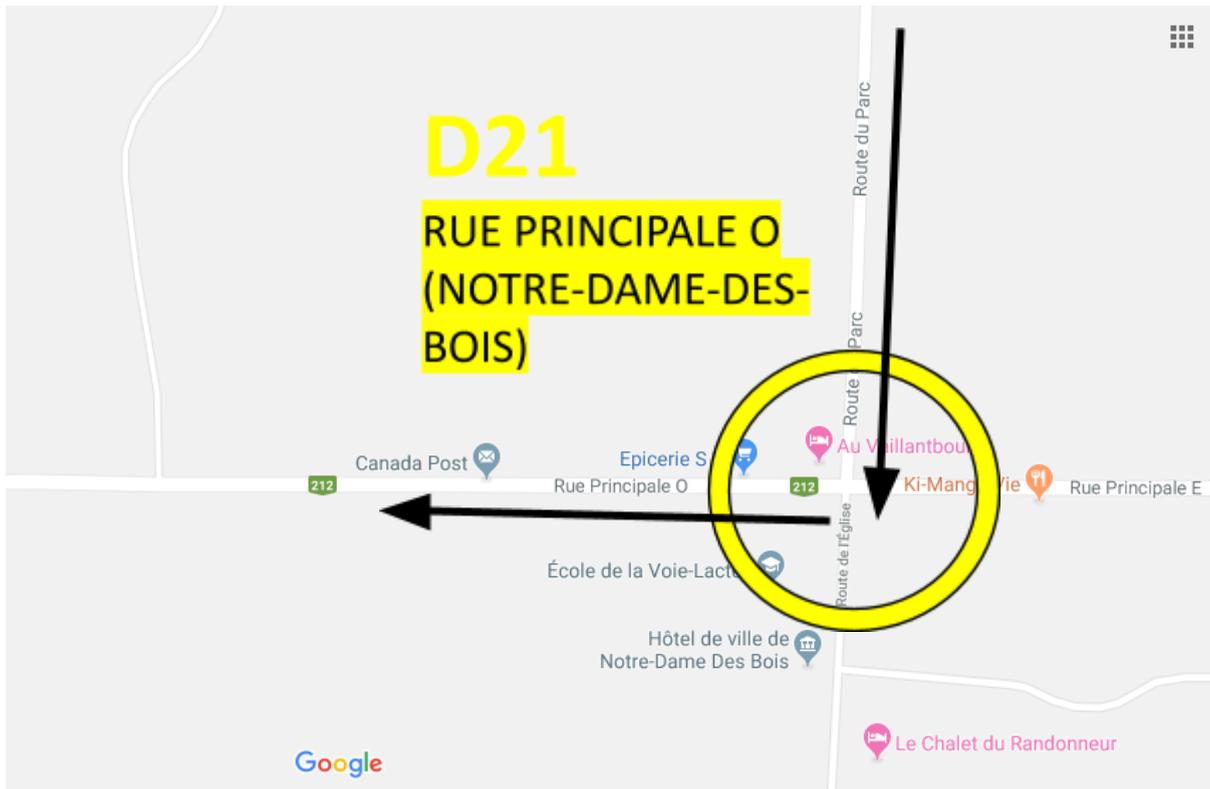


EXTREME

POSTE : D21 – RUE PRINCIPALE OUEST (NOTRE-DAME-DES-BOIS)

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Route du Parc et Rue Principale Ouest



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:00	9:45	15:28

Spécification : Virage à droite. S'assurer que les cyclistes gardent la droite et que l'intersection est libre lors du virage.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D22 – LA PATRIE – NOTRE-DAME-DES-BOIS / PRINCIPALE OUEST

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Rue Notre Dame Est et Route 257



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:22	9:45	15:28

Spécification : S'assurer que l'intersection est libre lorsque les cyclistes tournent à gauche. Avertir les cyclistes et véhicules avant d'arriver à l'intersection. Il s'agit d'une intersection achalandée les fins de semaine avec des voitures dans tous les sens. Faites attention à vous et aux cyclistes.

POSTE : D22(2) – RAVITAILLEMENT – LA PATRIE

Discipline : Vélo

Endroit : 33 rue Principale, La Patrie (stationnement de Unik Parquet)



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:22	10:07	16 :08

Spécification : Zone de ravitaillement

Stationner les voitures dans la partie nord du stationnement et bien les positionner pour maximiser l'espace.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D23 – CHARTIERVILLE

Discipline : Vélo

Endroit : Intersection Rue Saint-Paul et Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:48	10:33	16:58

Spécification : S'assurer que l'intersection est libre lorsque les cyclistes passent tout droit à l'intersection.

BENEVOLE

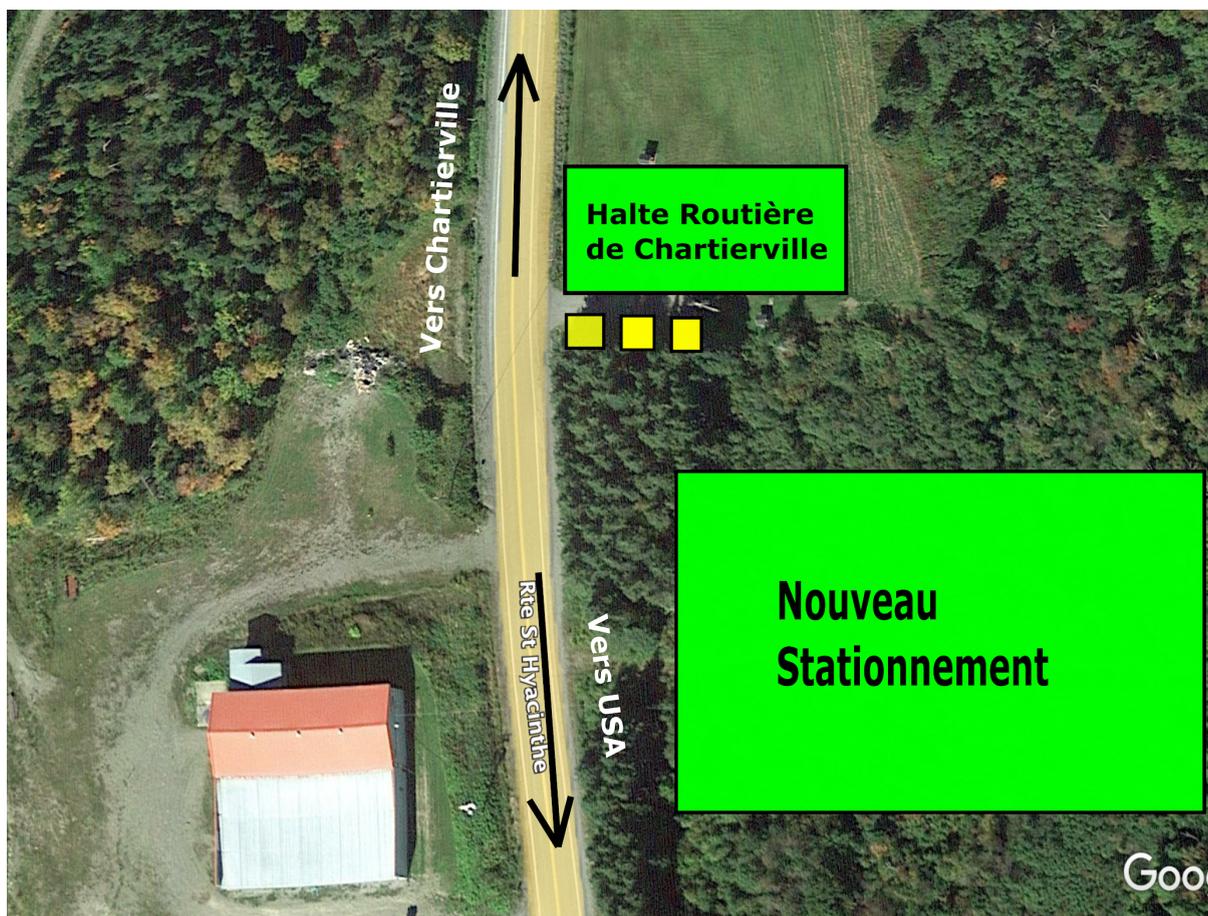


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – Transition Vélo/Course

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : S'assurer que les spectateurs ne gênent pas les athlètes

BENEVOLE

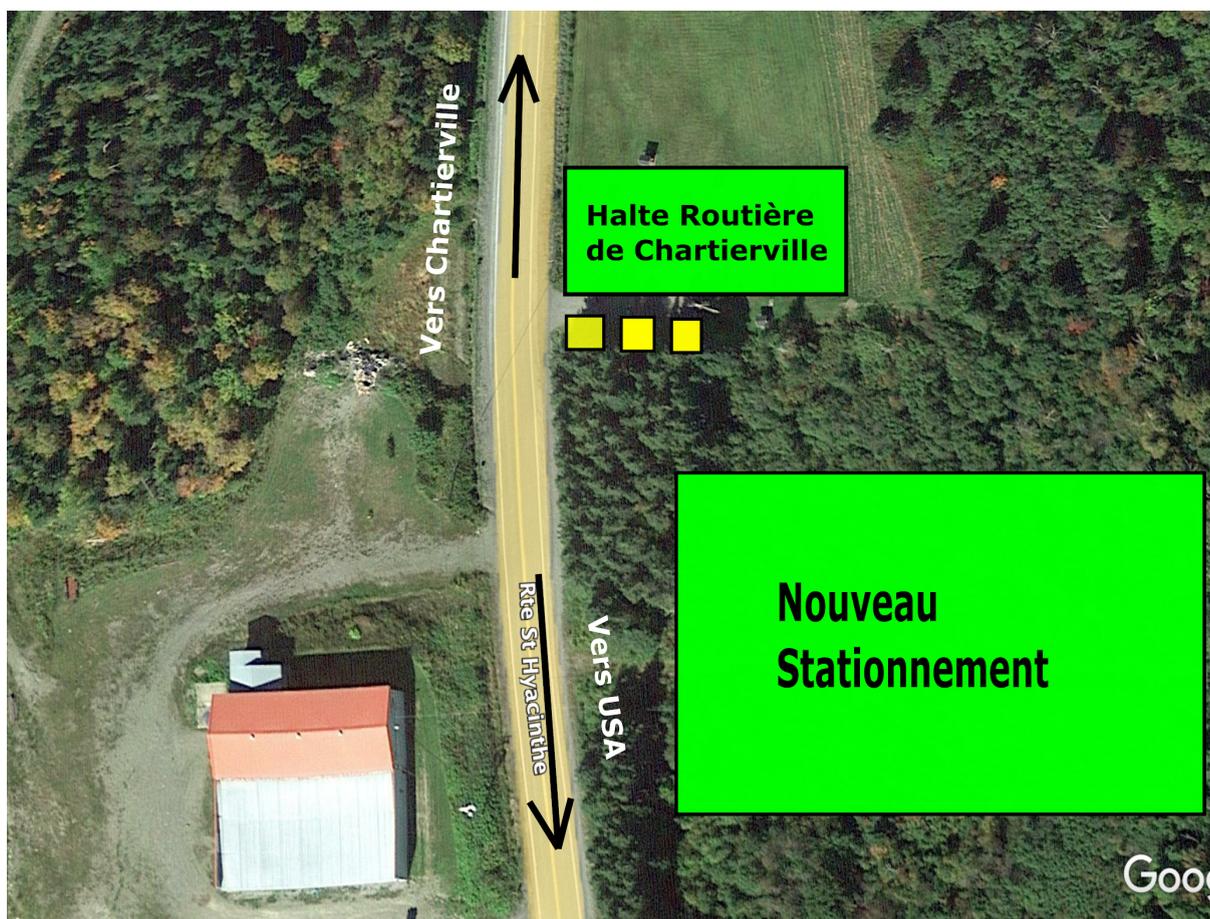


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – Ligne de débarquement

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : S'assurer que les cyclistes descendent de leur vélo [avant la ligne de débarquement](#).

BENEVOLE

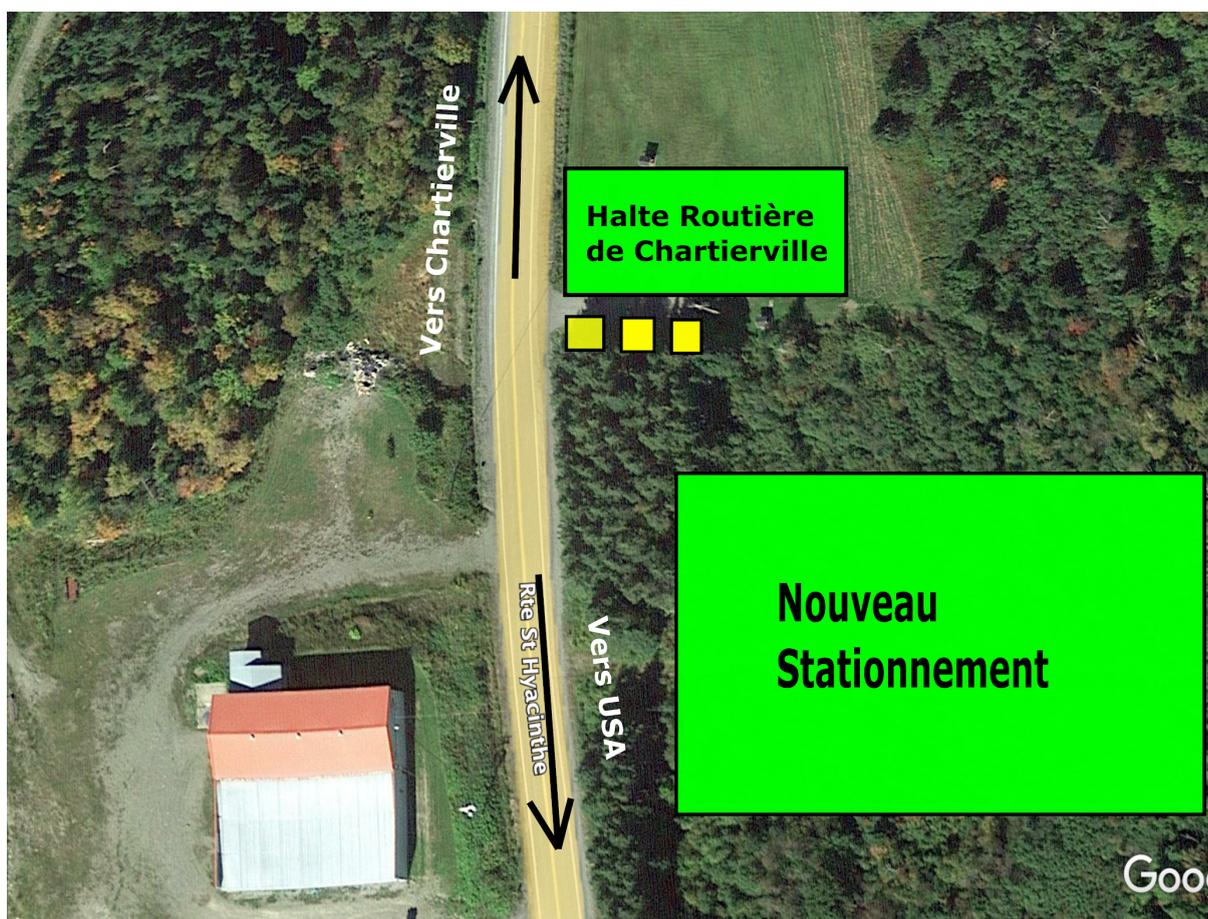


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – Entrée de la TR2

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : Diriger les athlètes vers l'entrée de la zone de transition

BENEVOLE

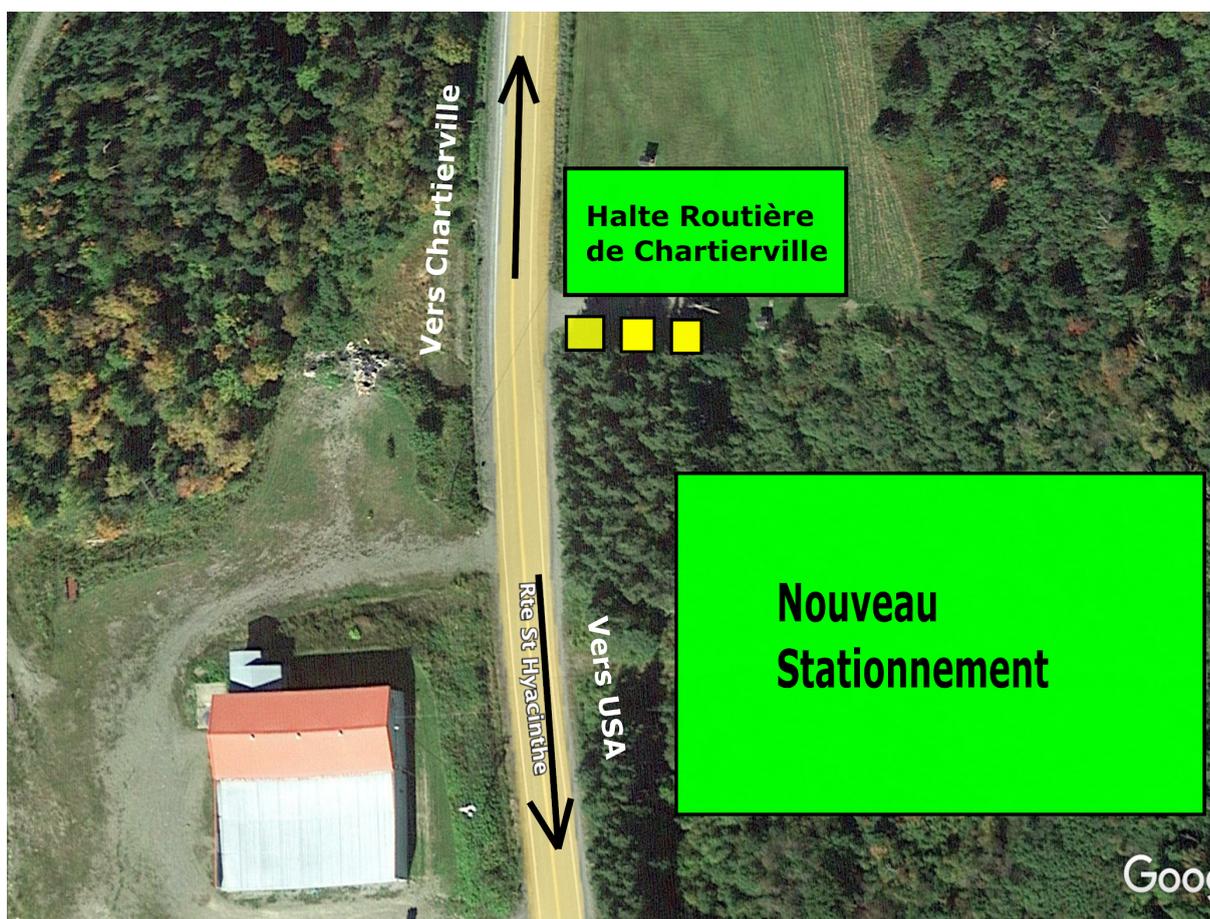


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – Sortie de la TR2

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : Diriger les coureurs vers la sortie de la TR2

BENEVOLE

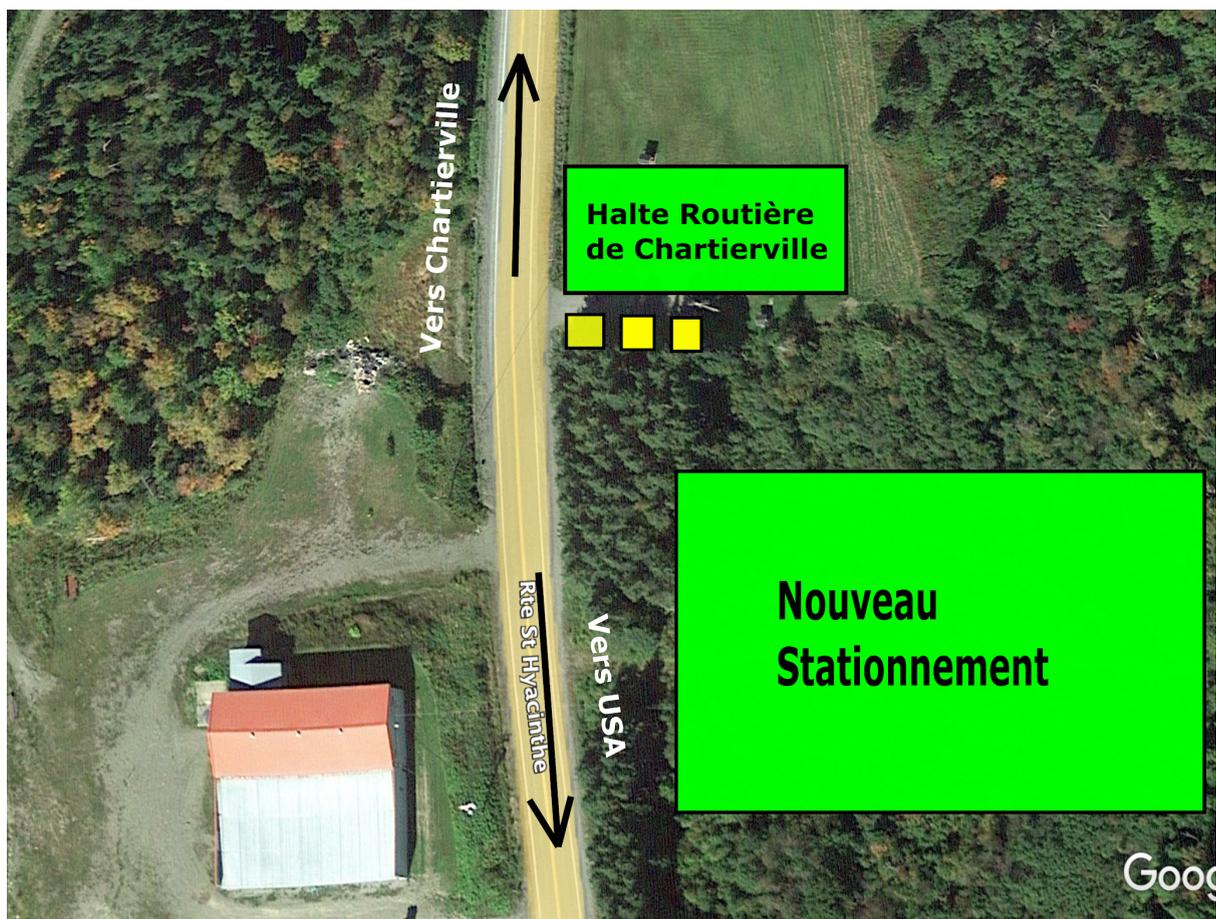


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – Entrée du stationnement des assistants

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : S'assurer que seuls les assistants, l'organisation ou les médias entrent dans le stationnement.

BENEVOLE

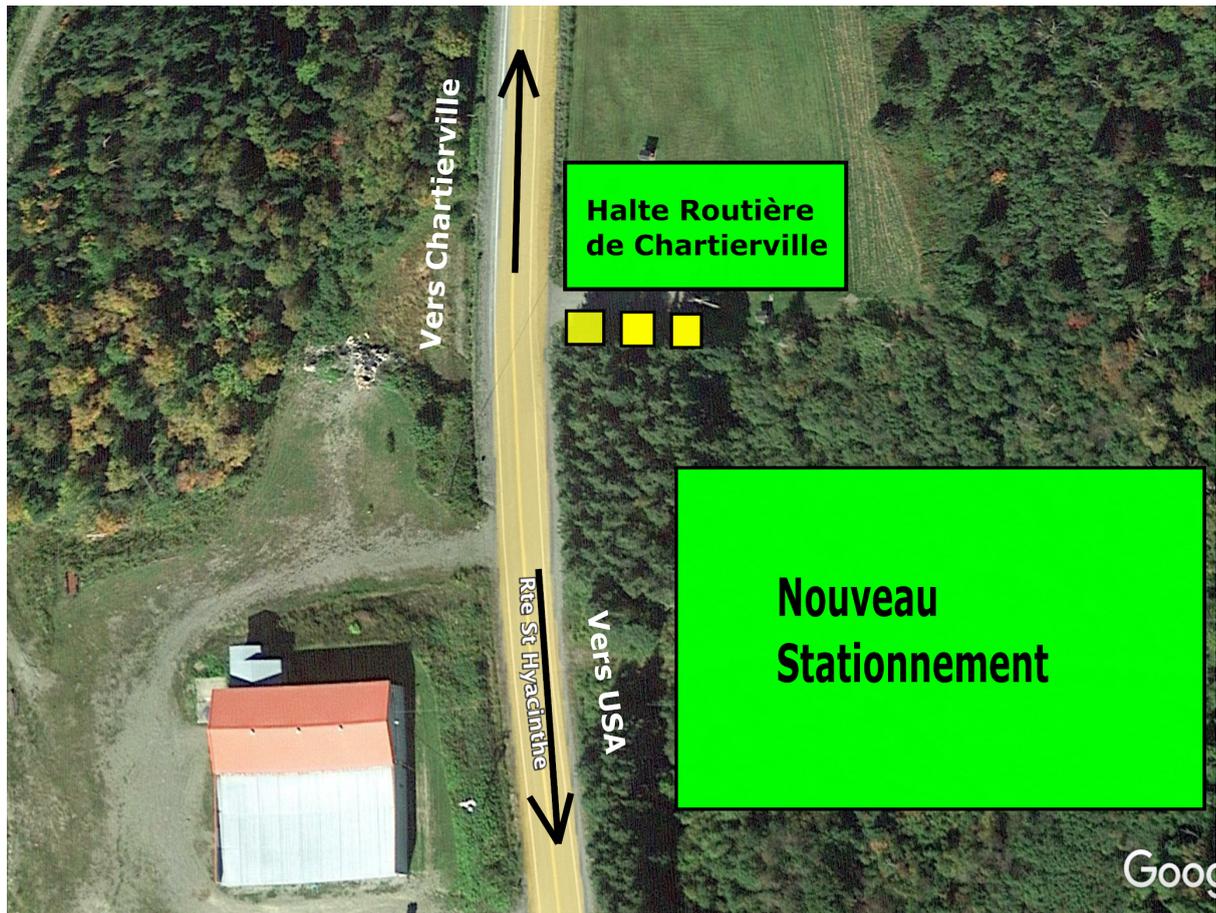


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – Dans le stationnement

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : Bien positionner les autos pour maximiser l'espace.

BENEVOLE

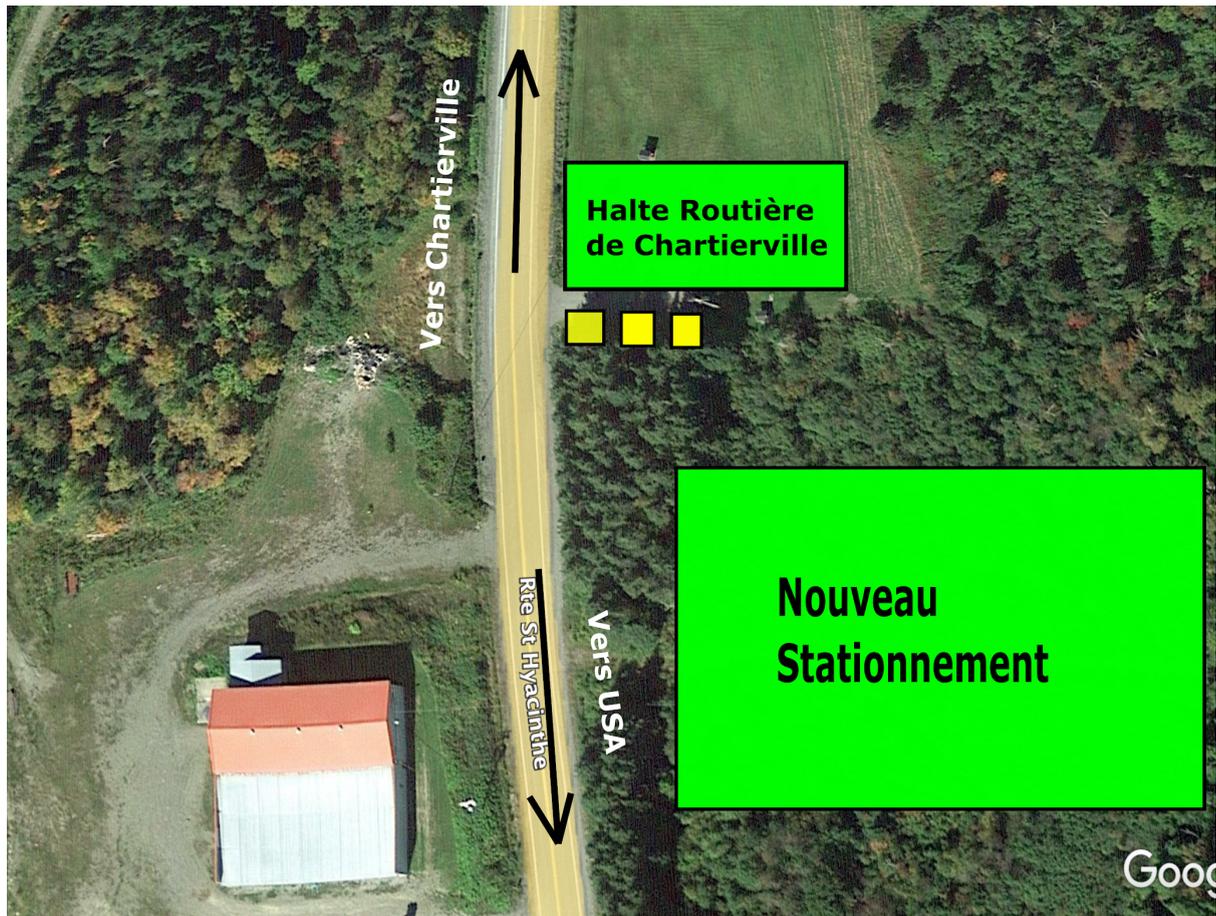


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – A la sortie du stationnement

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : S'assurer que la voie reste libre pour une circulation dans un sens seulement

BENEVOLE

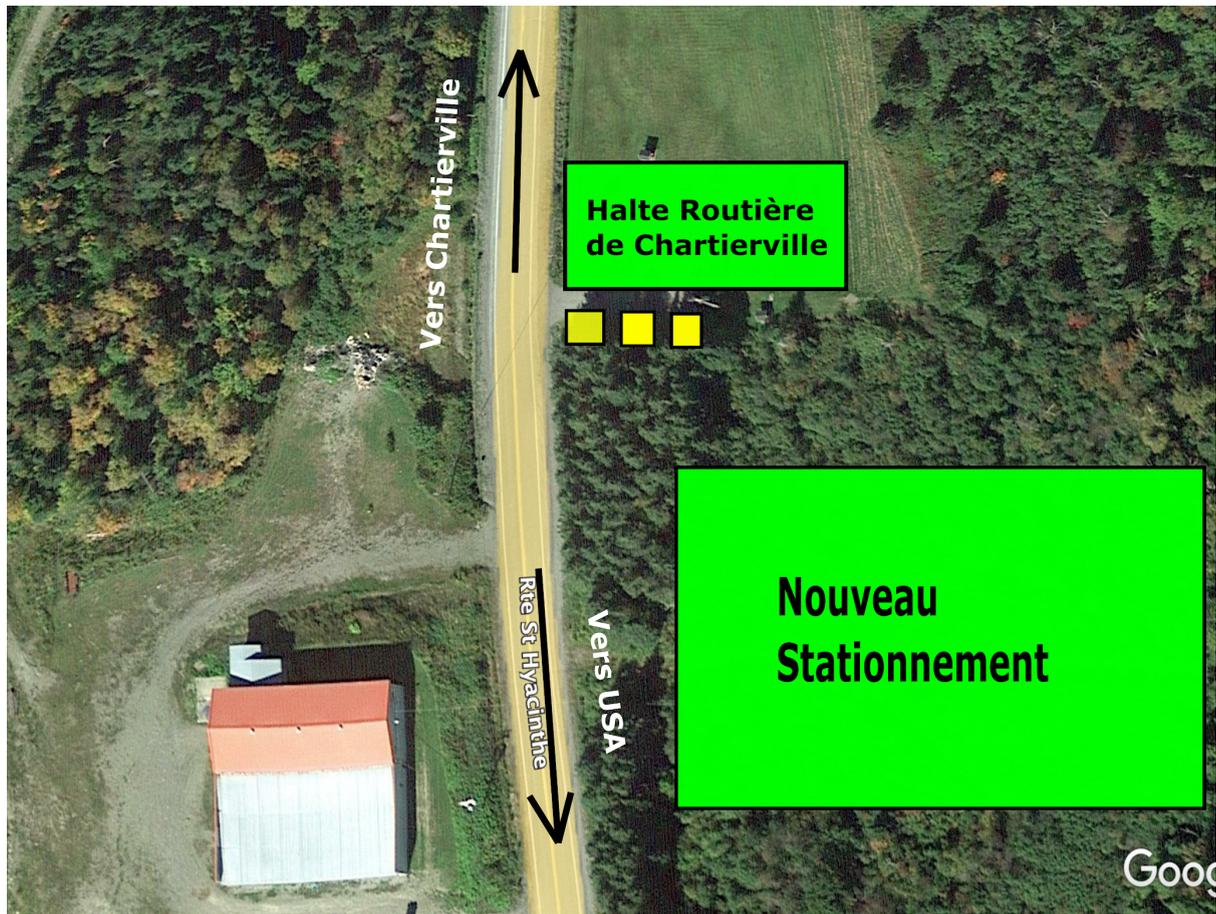


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – Circulation routière de Chartierville

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : Arrêter la circulation qui arrive de Chartierville lorsqu'un cycliste tourne dans la transition

BENEVOLE

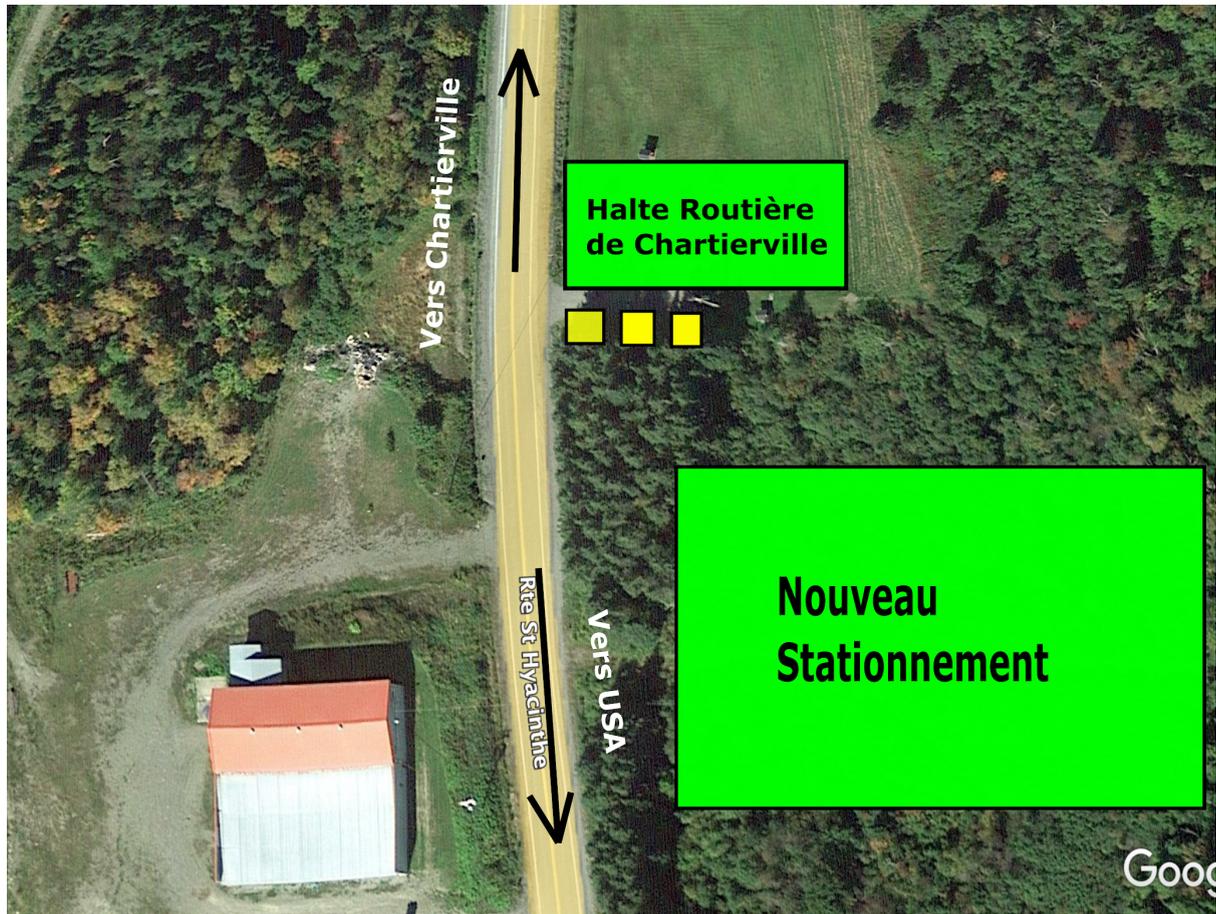


EXTREME

POSTE : D24 – TR2 – Circulation routière des US

Discipline : Transition Vélo/Course

Endroit : Route Saint-Hyacinthe



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
9:57	10:42	17 : 15

Spécification : Arrêter la circulation qui arrive des Etats-Unis lorsqu'un cycliste tourne dans la transition

BENEVOLE

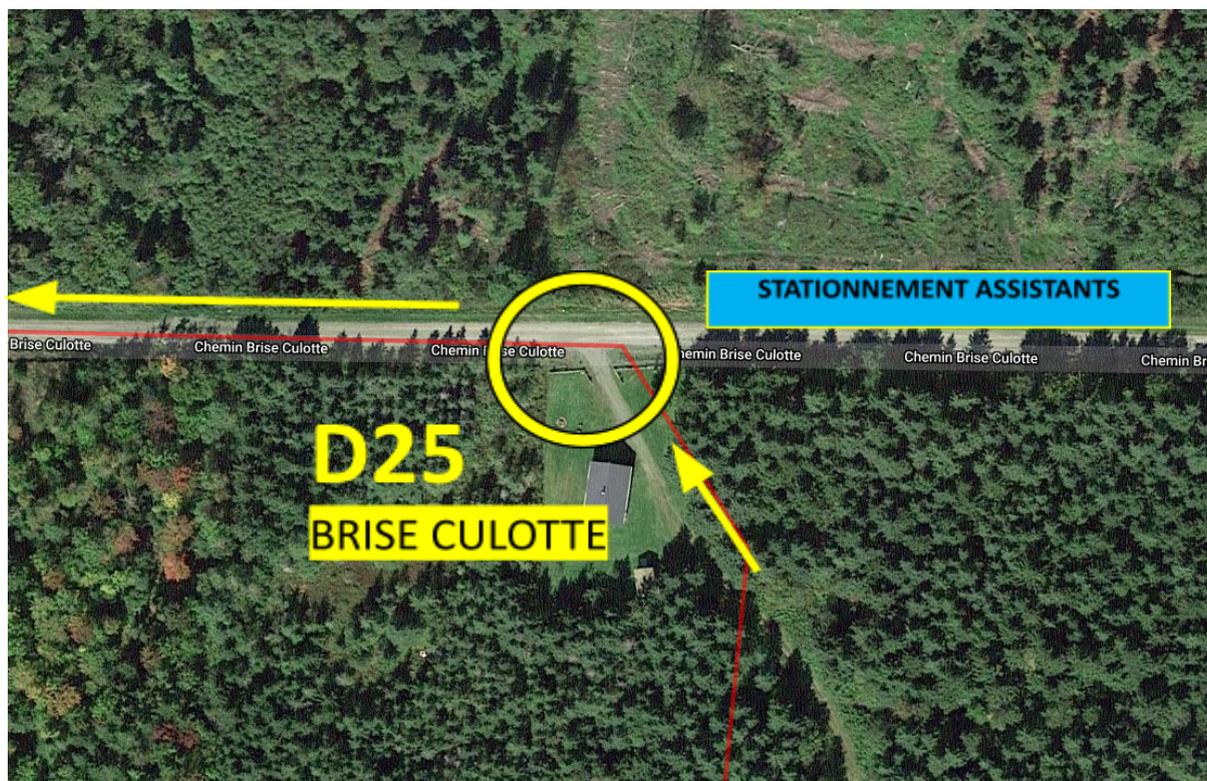


EXTREME

POSTE : D25– BRISE CULOTTE

Discipline : Course

Endroit : Sortie du sentier, Chemin Brise Culotte



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
10 : 28	11 : 12	18 : 22

Spécification : S'assurer que les coureurs sortent du sentier (en vérifiant leurs numéros de dossards). Faire faire un demi-tour aux autos d'assistants avant qu'ils arrivent à la sortie du sentier. Indiquer aux assistants de se stationner le long de la route, dans le bon sens pour repartir.

BENEVOLE

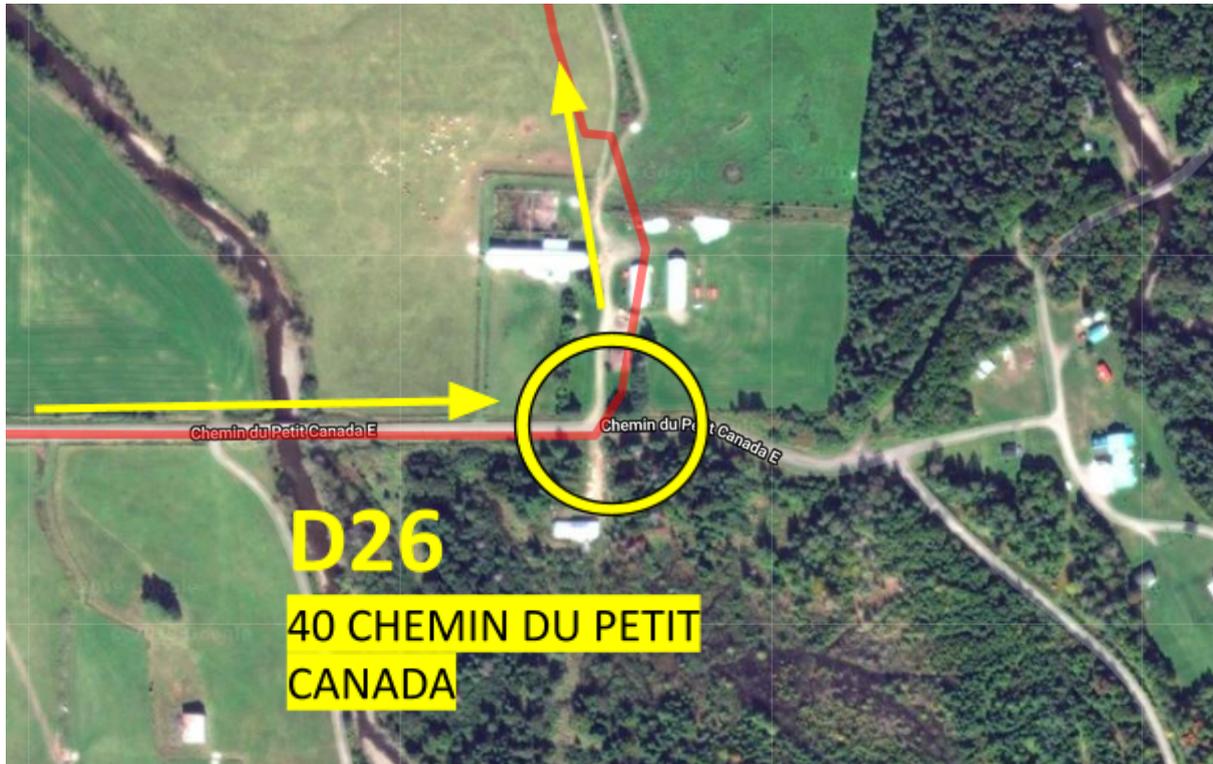


EXTREME

POSTE : D26 – 40 CHEMIN DU PETIT CANADA

Discipline : Course

Endroit : Entrée du sentier privé



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
12 : 05	12 : 50	21 : 50

Spécification : Entrée dans le sentier sur un terrain privé. S'assurer que les coureurs tournent au bon endroit et qu'il n'y a pas de véhicules qui encombrent la route.

C'est un point de ravitaillement non officiel. Préparer au fur et à mesure les ravitaillements. Bien ramasser une fois terminé. Merci !

BENEVOLE

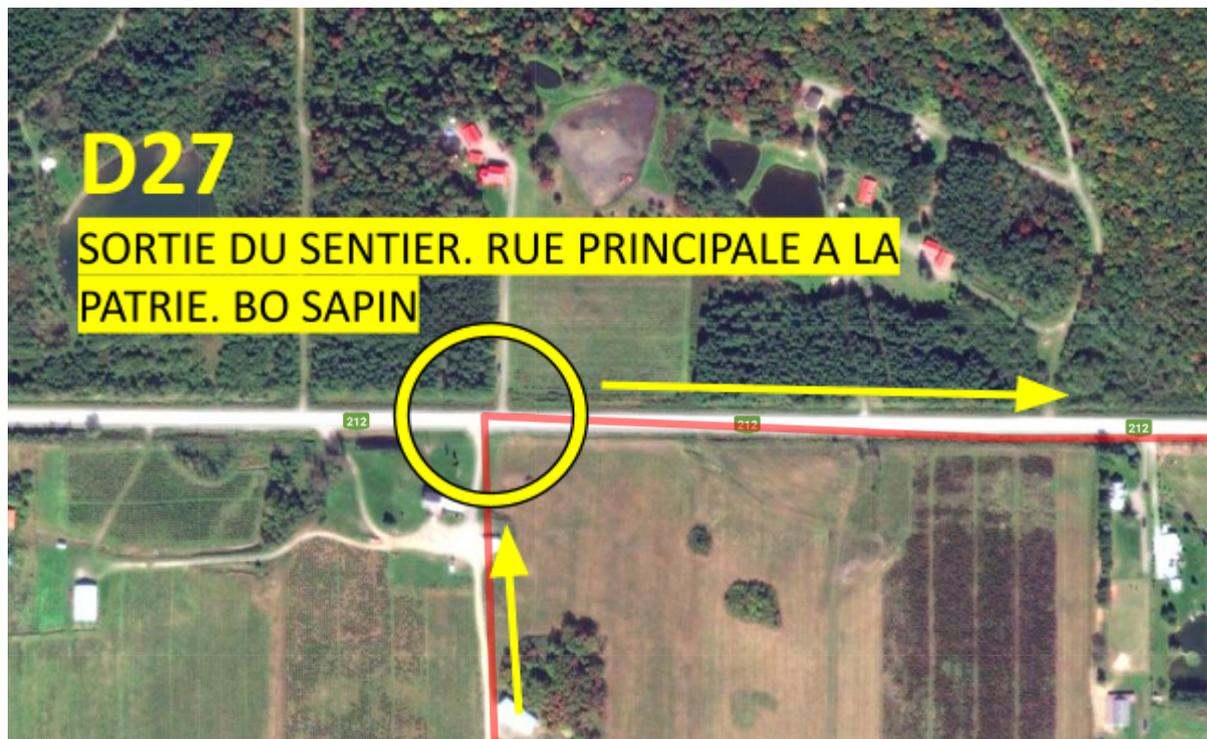


EXTREME

POSTE : D27– SORTIE DU SENTIER

Discipline : Course

Endroit : Sortie du sentier, Route 212



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
12 :45	13 : 20	22 : 55

Spécification : S'assurer que les coureurs tournent à droite sur la route et qu'ils restent à droite sur la route car elle n'est pas fermée à la circulation routière. S'assurer que les véhicules d'assistances sont bien positionnés et ne bloquent pas la route.

BENEVOLE

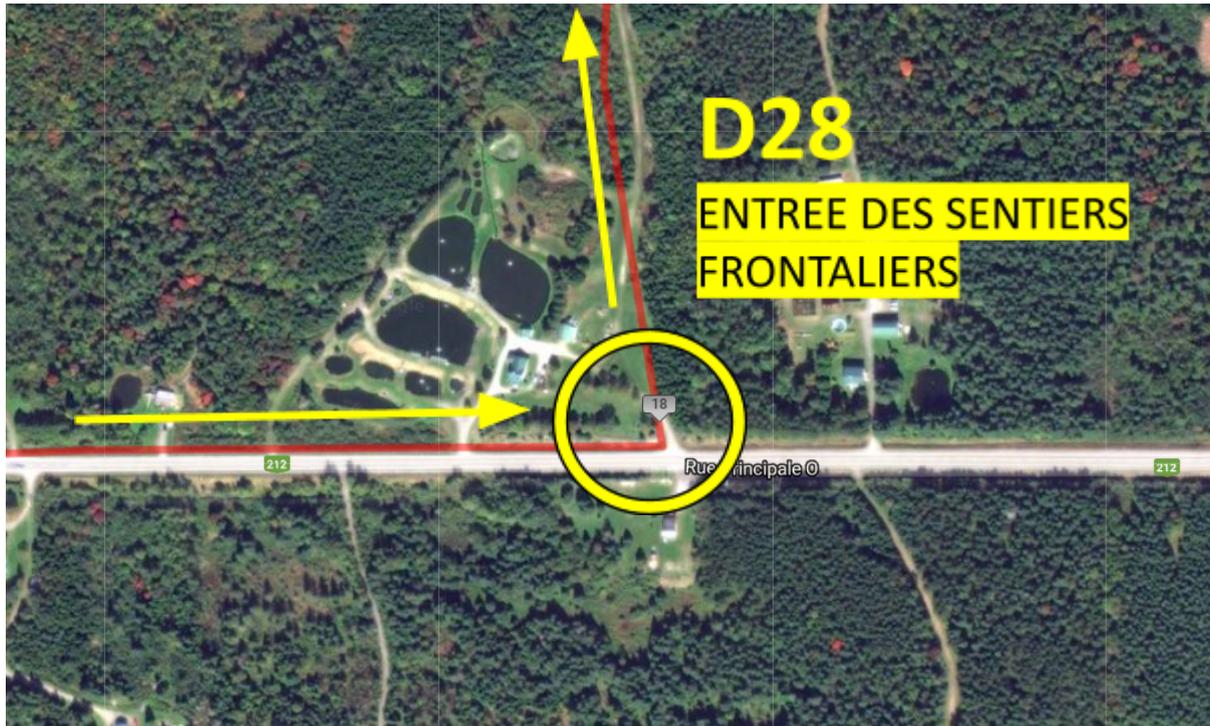


EXTREME

POSTE : D28– ENTREE DES SENTIERS FRONTALIERS

Discipline : Course

Endroit : Notre-Dame-Des-Bois, 141 rue Principale Ouest (route 212), Notre Dame Des Bois (Pisciculture = 156 Route 212 Est)



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 00	13 : 45	23 : 47

Spécification : S'assurer que les coureurs entrent dans le sentier. Prendre le numéro de dossard et le transmettre à l'équipe relais dans le sentier.

BENEVOLE

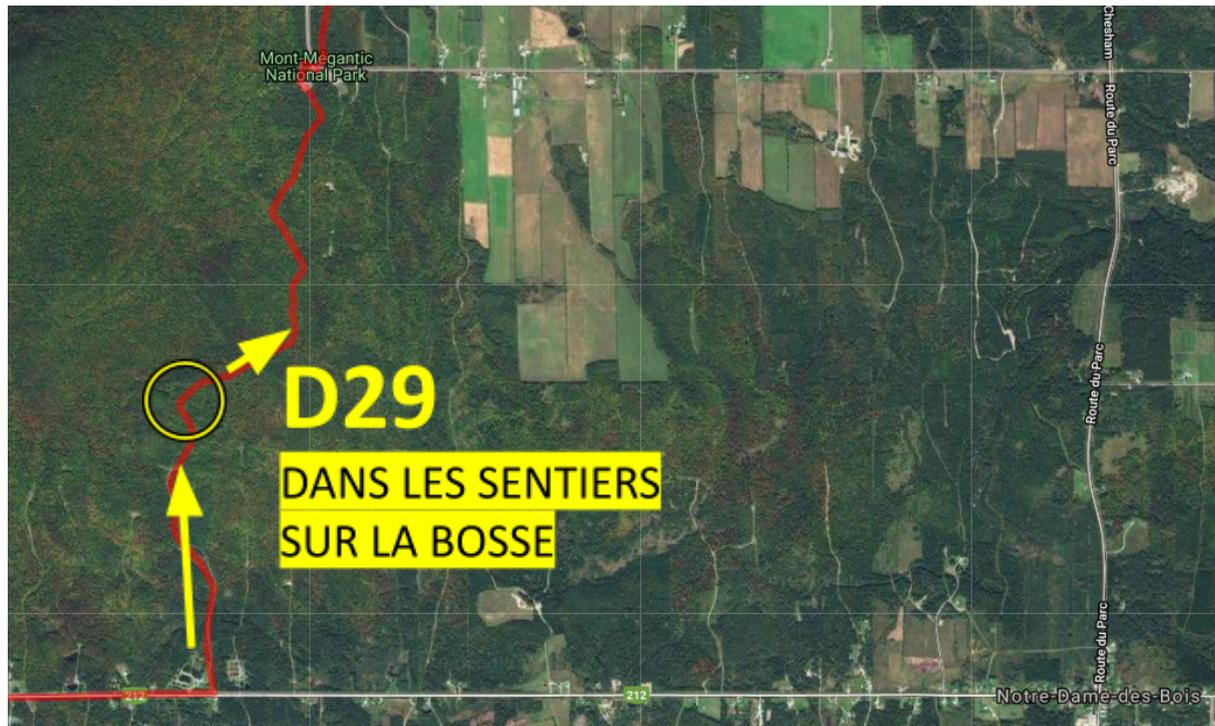


EXTREME

POSTE : D29 – DANS LES SENTIERS SUR LA BOSSE

Discipline : Course

Endroit : Dans le sentier *Canada Sauvage* entre la route 212 et le parc national du mont Mégantic. Officiellement l'entrée du sentier frontalier.



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 18	14 : 03	00 : 26

Spécification : Prendre le numéro de dossard et le transmettre à la prochaine équipe relais dans le sentier

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D30 – SORTIE DU SENTIER A TR3

Discipline : Course

Endroit : Astrolab



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 25	14 : 10	00 : 39

Spécification : S'assurer que tous les coureurs sont sortis du sentier dans un temps raisonnable en prenant note les numéros de dossards.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D31– TR3 - STATIONNEMENT SUR LA ROUTE

Discipline : Course

Endroit : Astrolab, Route du Parc



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 25	14 : 10	00 : 39

Spécification : Indiquer aux autos spectateurs de se stationner le long de la route du Parc uniquement.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D32- TR3 – TRAVERSE DES COUREURS

Discipline : Course

Endroit : Astrolab, Route du Parc



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 25	14 : 10	00 : 39

Spécification : Arrêter les voitures des deux côtés de la Route du Parc pour laisser passer les coureurs.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D33– TR3 – STATIONNEMENT DES ASSISTANTS

Discipline : Course

Endroit : Astrolab



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 25	14 : 10	00 : 39

Spécification : S'assurer que le stationnement près de l'accueil est réservé aux voitures d'assistances.

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D34– TR3 – DESCENTE ENTRE SF ET TR3

Discipline : Course

Endroit : Astrolab



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 25	14 : 10	00 : 39

Spécification : Diriger les coureurs dans la descente entre la sortie des sentiers frontaliers et la TR3.

BENEVOLE

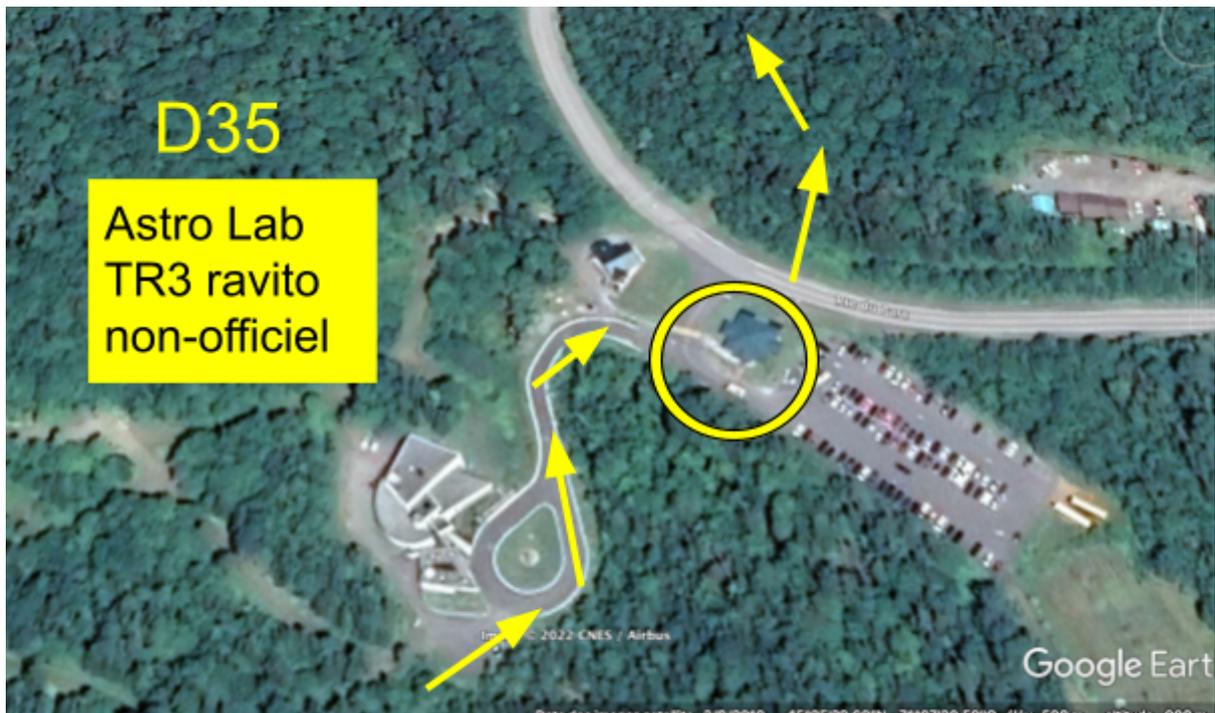


EXTREME

POSTE : D35– TR3

Discipline : Course

Endroit : Astrolab



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 25	14 : 10	00 : 39

Spécification : Diriger les coureurs et assistants avant la montée. C'est un point de ravitaillement non officiel où les assistants se joignent aux coureurs pour la dernière section de course. Bien ramasser une fois terminé. Merci !

BENEVOLE



EXTREME

POSTE : D36– REFUGE DES PELERINS

Discipline : Course

Endroit : Refuge des Pèlerins



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 38	14 : 22	1 : 05

Spécification : Ravitailler les coureurs

BENEVOLE

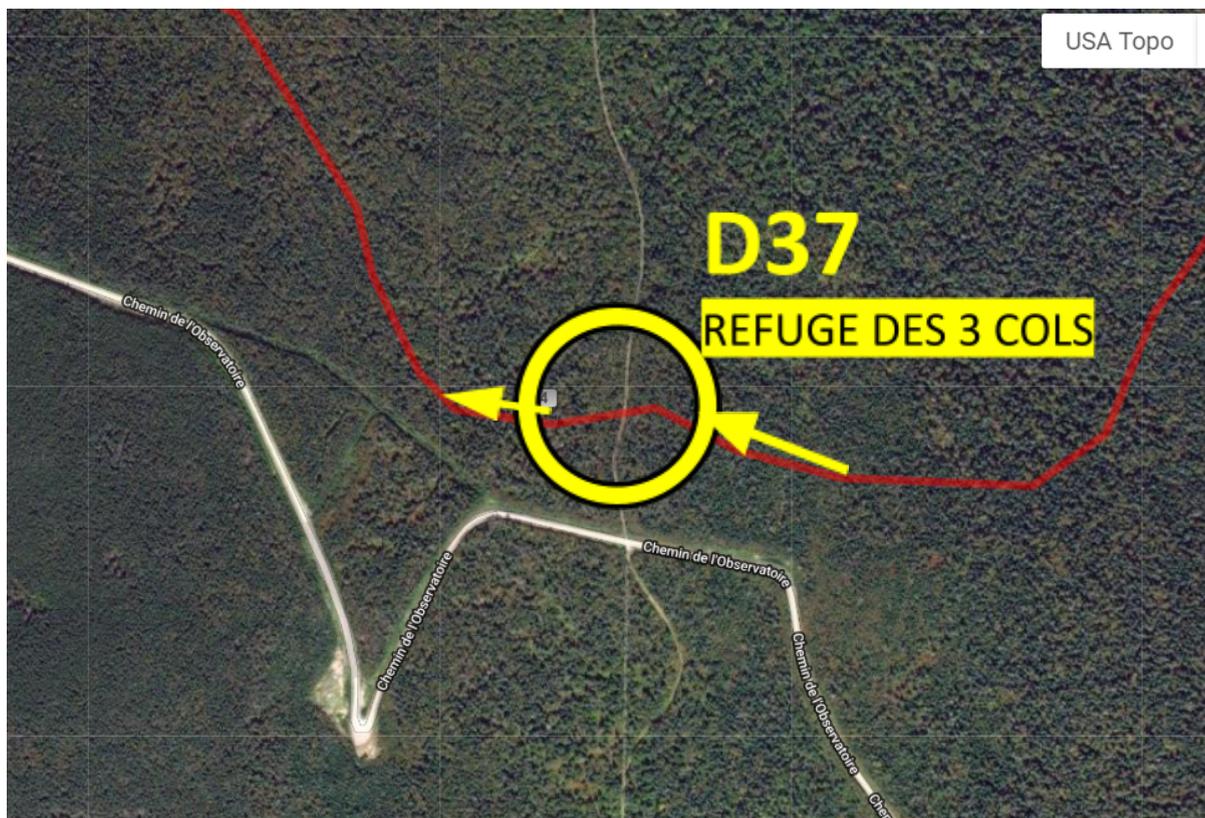


EXTREME

POSTE : D37– REFUGE DES 3 COLS

Discipline : Course

Endroit : Refuge des 3 cols



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13: 49	14: 34	01: 31

Spécification : Ravitailler les coureurs

BENEVOLE

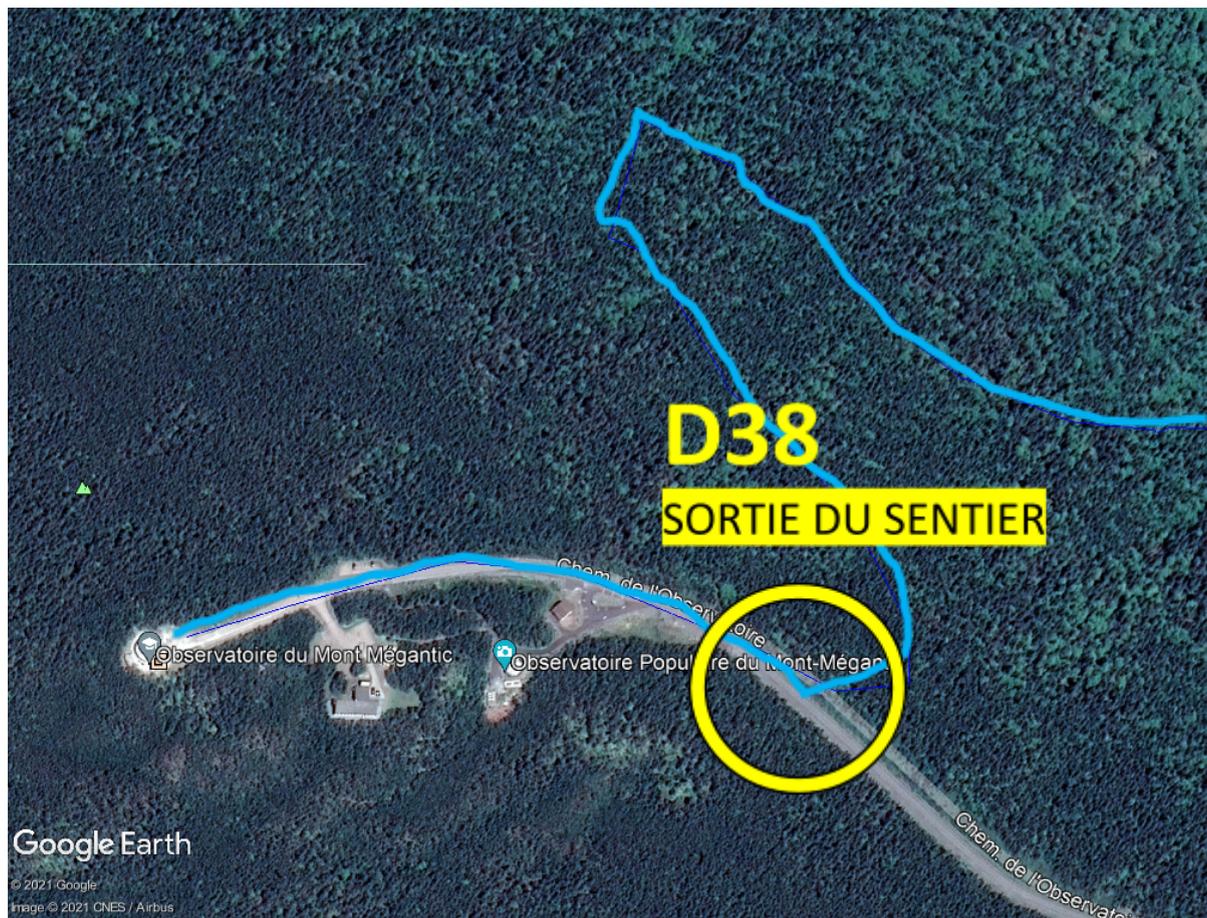


EXTREME

POSTE : D38 – SORTIE DU SENTIER

Discipline : Course

Endroit : Sortie du sentier sur la route de l'observatoire



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
13 : 00	14 : 43	2 : 10

Spécification : Annoncer les numéros des coureurs à l'animateur

BENEVOLE

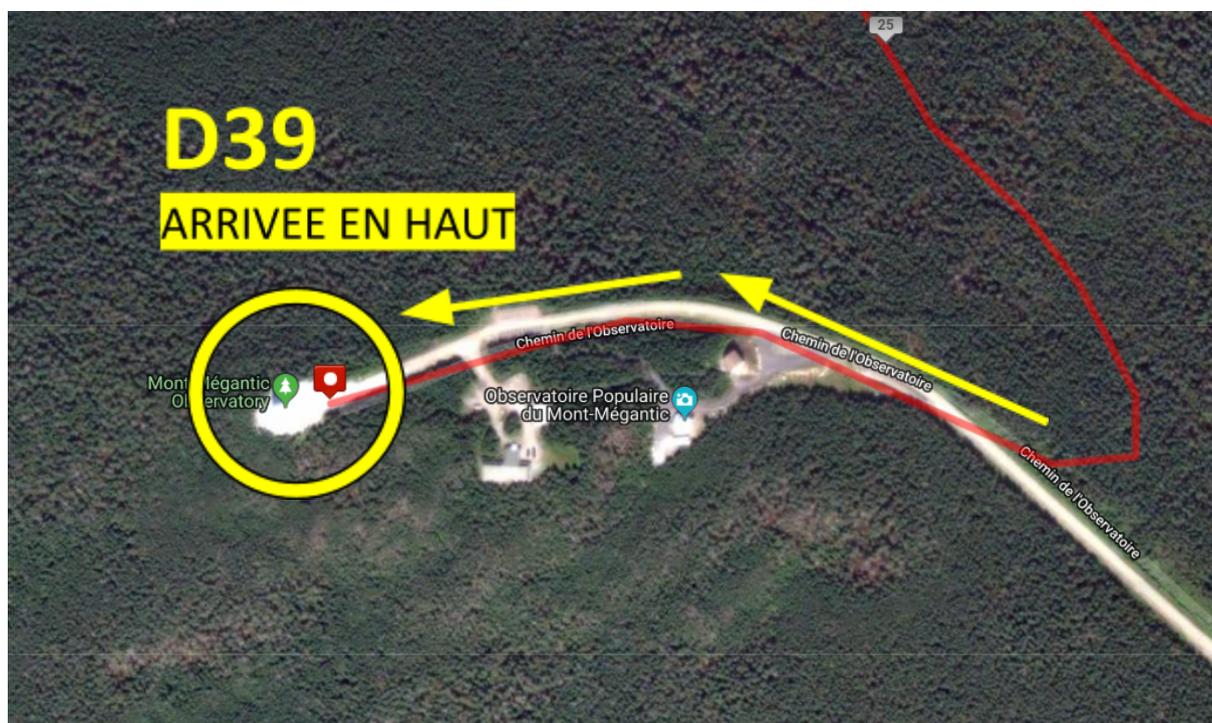


EXTREME

POSTE : D39 – ARRIVEE EN HAUT

Discipline : Course

Endroit : Observatoire de Mont-Mégantic



Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
14 : 14	14 : 59	2 : 23

Spécification : Accueillir les coureurs

BENEVOLE

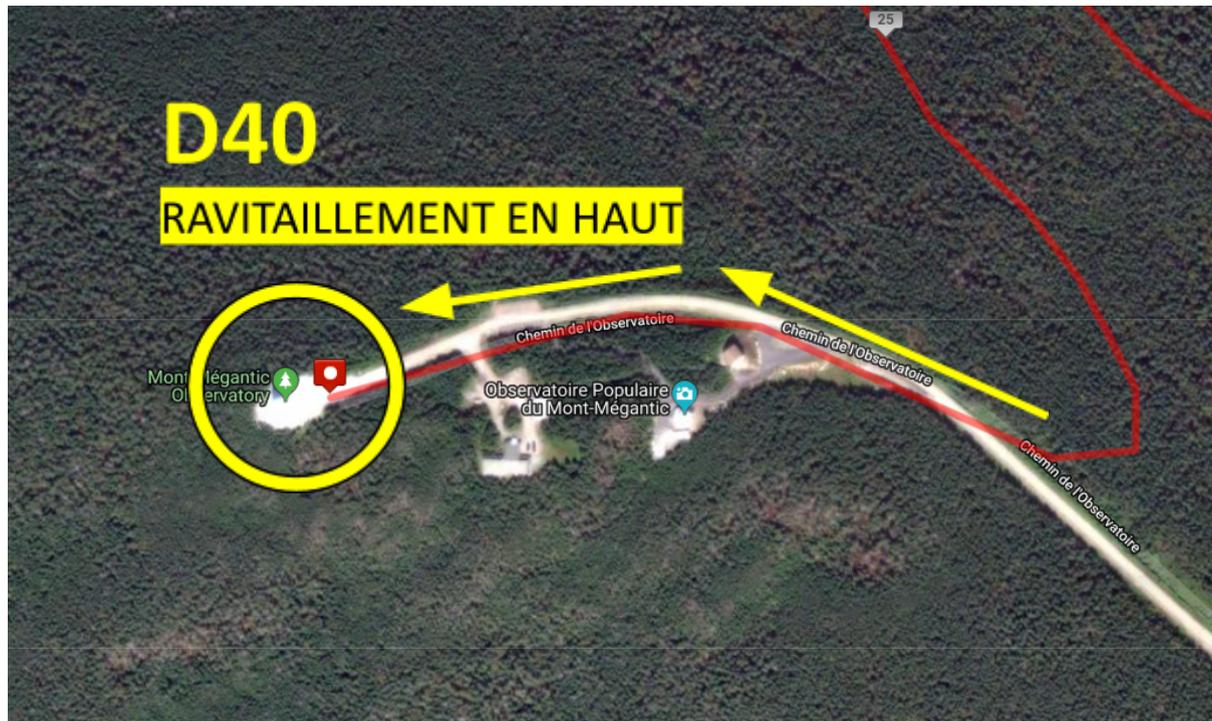


EXTREME

POSTE : D40 – RAVITAILLEMENT EN HAUT

Discipline : Course

Endroit : Observatoire de Mont-Mégantic



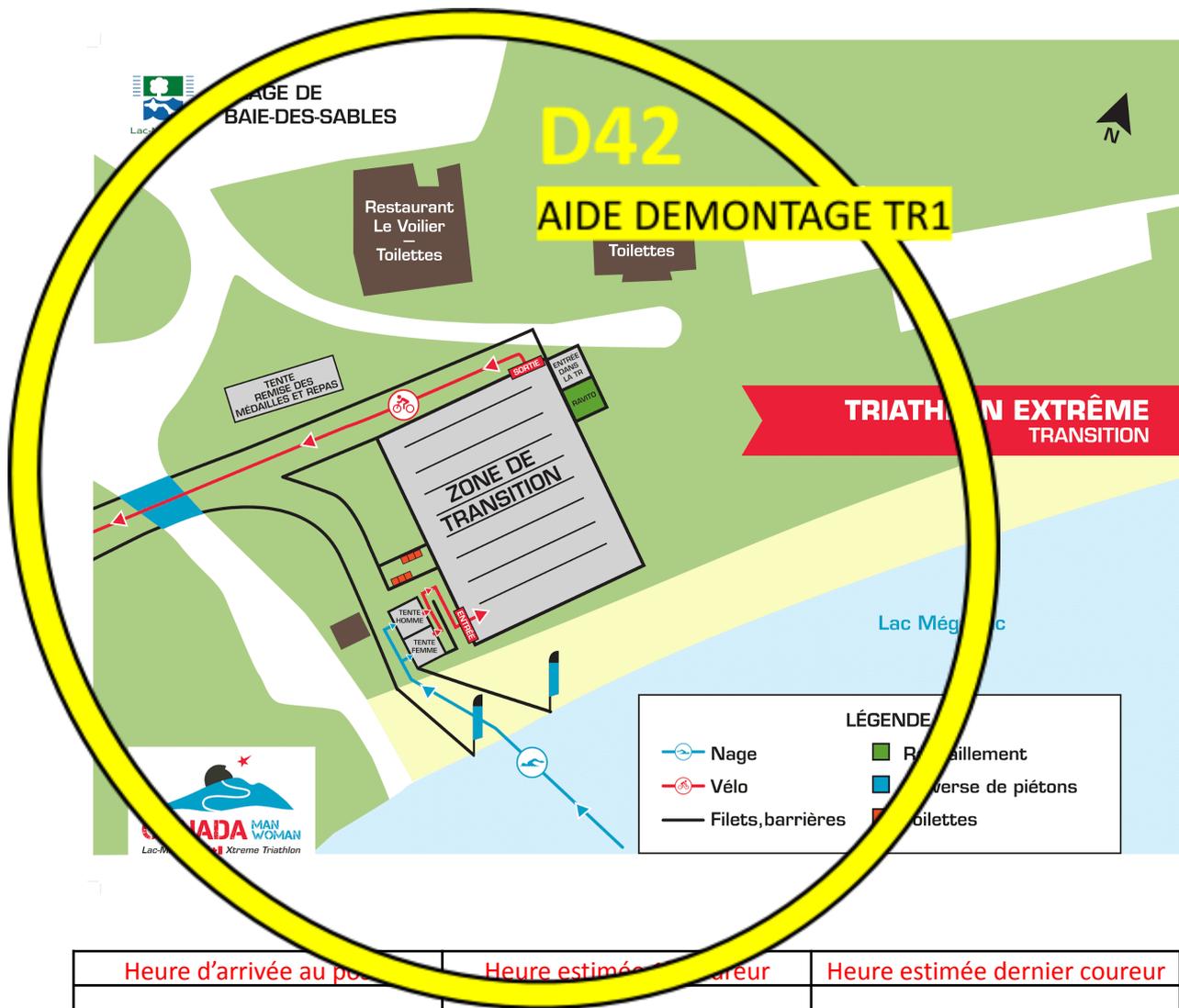
Heure d'arrivée au poste	Heure estimée 1 ^{er} coureur	Heure estimée dernier coureur
14 : 14	14 : 59	2 : 23

Spécification : Ravitailler les coureurs

POSTE : D42 – AIDE AU DEMONTAGE TR1

Discipline : Course

Endroit : Baie-Des-Sables



Spécification : Démontez la zone de transition et désinstallez les objets de signalisation