

# GUIDE DU PARTICIPANT

OBJECTIF  
**100 000 \$**



*Ferez-vous partie  
de cette édition  
exceptionnelle?*



Fondation pour la Santé  
du Nord de Lanaudière

**SAMEDI  
11 MARS  
2017**



À LA STATION TOURISTIQUE  
VAL SAINT-CÔME



*Un événement pour toute la famille!*

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS  
**[www.defi12h.com](http://www.defi12h.com)**



## Guide destiné aux participants du Défi 12 h 2017

**Samedi 11 mars 2017**

### Horaire de la journée

- 7 h à 7 h 45      Accueil à l'intérieur de la station de ski  
Remise de la puce et du dossard au capitaine *(une carte d'identité sera demandée et conservée en échange de la puce prêtée pour la journée)*
- 7 h 45              Présentation des règlements et directives sur scène extérieure  
*(présence obligatoire de tous les capitaines)*
- 8 h                  Coup d'envoi officiel du Défi 12 h 2017  
(skieurs, planchistes et raquetteurs)
- 8 h à 16 h         Animation, musique et kiosques au bas des pentes
- 16 h                 Fin de la compétition – retour des puces et dossards au kiosque de la fondation
- 16 h 30             Cérémonie de clôture et remise de prix :
- Couronnement et remise de médailles aux trois équipes ayant cumulé le plus de descentes;
  - Remise de prix divers;
  - Tirage d'un crédit voyage de 1 500 \$ offert par **Club Voyage Albatros**, parmi tous les participants et commanditaires;
  - Tirage de prix de présence parmi les visiteurs ayant complété le passeport du village des entreprises.

## Déroulement

À votre arrivée entre **7 h et 7 h 30** à la Station touristique Val Saint-Côme le samedi 11 mars 2017, le capitaine de l'équipe doit se présenter à la table d'accueil de la **Fondation pour la Santé du Nord de Lanaudière** qui sera située dans le chalet de la station de ski (tout près du comptoir d'accueil). Sur place, nous vous remettons une enveloppe qui contient un dossard et une bande velcro munie d'une puce électronique.



À l'accueil, nous vous demanderons le nombre de billets de ski requis. Si des participants de votre équipe possèdent déjà des passes de saison, vous devrez nous en aviser pour que l'on vous donne le nombre exact de billets nécessaires.

Si vous avez profité de l'événement pour amasser des sommes au profit de l'événement en lien avec votre participation au Défi, vous pourrez remettre et enregistrer les sommes auprès du personnel de la fondation présent à l'accueil.

Le nombre de descentes effectuées par équipe sera comptabilisé automatiquement, chaque fois que le skieur muni de la puce prendra le remonte-pente « débrayable ». En plus d'être muni du dossard bleu du DÉFI, chaque skieur qui représente son équipe (*à tour de rôle*) porte aussi la puce (*attachée avec la bande velcro autour de sa botte de ski*). Ainsi, un seul skieur à la fois, par équipe, voit ses descentes comptabilisées. Il s'agit donc pour vous de transférer la puce et le dossard aux moments de transition des skieurs. Toutefois, même si un seul skieur porte le dossard, rien ne vous empêche de skier plusieurs par équipe en simultanément. **Durant la journée, vous êtes libres d'emprunter les pistes de descente que vous désirez.**

### IMPORTANT

16 h - À la fin de la compétition, nous vous demandons de rapporter sans faute, puce et dossard, au kiosque de la **Fondation pour la Santé du Nord de Lanaudière** situé dans le village des partenaires aux bas des pentes.



Pour toutes les équipes, nous suggérons de penser à un **signe distinctif** que les membres de votre équipe pourraient porter afin de maximiser votre visibilité et augmenter le sentiment d'appartenance!

## SÉCURITÉ

Même s'il règne un esprit de saine compétition avec la compilation des descentes effectuées par équipe, nous demandons aux participants de skier de façon sécuritaire et selon les règlements de la Station touristique Val Saint-Côme.

De plus, comme il y a plus d'animation qu'à l'habitude au bas des pentes, il vous faudra être prudent à l'approche des remontées mécaniques.

## CODE DE CONDUITE

- L'emphase est mise sur la participation, le plaisir et la sécurité;
- Le port du casque de sécurité est fortement recommandé pour tous les participants;
- L'utilisation des remontées mécaniques et des pistes est strictement interdite si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool;
- Le respect de la signalisation et des avertissements donnés par l'équipe de sécurité est nécessaire et il est interdit de vous aventurer hors des pistes ou sur des pistes fermées.

## RESPONSABILITÉ

1. La Fondation pour la Santé du Nord de Lanaudière et la Station touristique Val Saint-Côme se dégagent de toute responsabilité concernant la perte ou le vol d'équipement.
2. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste. Qu'il soit impliqué ou non dans un accident, le glisseur doit porter assistance à une autre personne blessée. Il devrait aussi aider les secouristes à recueillir l'information requise.

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

### Règlements sur les pistes

Dans le but d'assurer la sécurité de tous les participants, il est de mise de respecter certaines règles de sécurité. Soyez assuré que s'il y a des participants qui ne respectent pas ces règles, des sanctions sévères seront imposées à l'équipe tout entière. Voyez, cher capitaine, à fournir ces informations à votre groupe, c'est pour le bien de tous.

En plus du code de montagne (voir plus loin) prévalant à la Station touristique Val Saint-Côme, des règles spécifiques à l'activité sont à suivre. Des pénalités (retrait au nombre de descentes ou disqualification) peuvent être appliquées pour non-respect des règlements.

### Règles spécifiques :

1. Les participants doivent respecter le code de montagne à la lettre (voir ici-bas);
2. Le dossard doit être entièrement visible en tout temps;
3. Lors d'un relais, le nouvel équipier doit avoir son équipement complet et le dossard entièrement visible avant de quitter la zone de transition;
4. Le premier équipier doit avoir avec lui son équipement complet au départ de la descente;
5. La position de recherche de vitesse (*downhill*) est interdite dans les pistes et les zones de ralentissement.

## Code de la montagne

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. N'utilisez pas les remontées mécaniques ni les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
8. Respectez toute signalisation et avertissement et ne vous aventurez jamais hors-piste ou sur des pistes fermées.

## TABLEAU DES PÉNALITÉS

Le code de montagne et les règlements doivent être respectés à la lettre par tous les participants. La sécurité, le respect d'autrui et l'esprit sportif sont de mise pour toute la durée de l'activité. **Les responsables de la sécurité peuvent donner des pénalités aux équipes qui ne respectent pas les règlements. Les pénalités sont appliquées par retrait de nombre de descentes ou par disqualification de l'équipe.**

Position de recherche de vitesse ( <i>downhill</i> ) <b>Disqualification de l'équipe au 2<sup>e</sup> avertissement</b>	- 4 tours
Bousculade en piste et à l'embarquement des remontées Collision (par manque de contrôle ou par vitesse excessive) Non-respect envers un membre de l'organisation, un bénévole, etc. <b>Disqualification de l'équipe au 3<sup>e</sup> avertissement</b>	- 3 tours
Non-respect du code de montagne <b>Disqualification de l'équipe au 3<sup>e</sup> avertissement</b>	- 2 tours

Si une personne ne respecte pas les consignes émises par l'organisation, accumule des pénalités, contrevient au bon déroulement du Défi 12 h (sécurité, esprit d'équipe et respect d'autrui) ou agit d'une façon jugée négative par l'organisation, une décision conjointe de la fondation et du responsable de la sécurité de la station de ski déterminera la disqualification d'une équipe.

## COLLECTE DE FONDS

Encore cette année, un volet collecte de fonds s'ajoute à celui du défi ski. Bien sûr, vous pouvez vous mesurer aux autres équipes en descendant les pentes! Mais vous pouvez également faire compétition entre vous pour le titre de la meilleure équipe au volet collecte de fonds! Pour souligner et remercier l'équipe ou l'entreprise gagnante, soit celle ayant amassé le plus de fonds, de magnifiques prix seront remis aux deux meilleures équipes en collecte de fonds, dont une carte-cadeau de 500 \$ du Groupe Patrick Morin.

L'un des projets soutenus par l'édition 2017 du Défi 12 h Nicoletti pneus & mécanique, entre autres via le Fonds Pier-Luc Morin, est l'aménagement d'une cour extérieure pour le centre de jour du CLSC de Saint-Jean-de-Matha. Cette cour permettra à la clientèle et à leur famille de bénéficier d'un espace extérieur adapté et sécuritaire. Elle favorisera le maintien des acquis des usagers par la réalisation d'activités extérieures, telles que le jardinage, les promenades, les jeux et exercices, ou encore la simple détente.

L'événement laisse des traces, avec la tenue du Défi 12 h Val Saint-Côme en 2016, la Fondation pour la Santé du Nord de Lanaudière a procédé à:

- l'acquisition de divers équipements pour les 4 CLSC de la MRC de Matawinie (saturomètres, civière hydraulique, fauteuil à prélèvements, appareil à tension électronique, dessertes, etc.);
- l'acquisition d'un vélo triporteur adapté pour les fauteuils roulants pour le Centre d'hébergement de Saint-Michel-des-Saints (dans le cadre du projet Vélo-Tour).

N'hésitez donc pas à parler de votre participation au Défi 12 h auprès de vos collègues et amis! Rendez-vous au [www.defi12h.com](http://www.defi12h.com) et partagez votre fiche d'équipe pour solliciter des dons.

**\*L'événement aura lieu beau temps mauvais temps, alors habillez-vous de circonstances!**

Pour plus d'informations, vous n'avez qu'à joindre Maude Malo au 450 759-8222, poste 4253 ou par courriel à [maude.malo@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maude.malo@ssss.gouv.qc.ca) . Si vous n'avez pas confirmé les noms des participants de votre équipe, merci de le faire via le microsite [www.defi12h.com](http://www.defi12h.com) (les participants doivent s'ajouter à votre équipe en cliquant sur *Je désire participer*) avant le vendredi 3 mars 2017.



**Fondation pour la Santé  
du Nord de Lanaudière**