

# GUIDE DU PARTICIPANT DÉFI FRAS 2025



UNE PRÉSENTATION DE :



663, boulevard du Bord-de-l'eau  
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6S 0B5  
Téléphone : 450 370-8803  
defi@lafra.com

*Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.*

## Table des matières

<b>Table des matières</b> .....	2
<b>1. Informations</b> .....	4
<b>2. Procédure – Défi Corporatif</b> .....	5
<b>3. Horaire – Samedi 7 juin 2025</b> .....	6
<b>4. Plan du site – Stationnements principal et incitatifs</b> .....	7
<b>5. Ravitaillement en eau</b> .....	8
<b>6. Collation à la fin du parcours</b> .....	8
<b>7. Remise des médailles aux gagnants</b> .....	9
<b>8. Inclus dans votre inscription</b> .....	9
<b>9. Résultats</b> .....	9
<b>10. Remarque au sujet des chiens</b> .....	10
<b>11. Contribuer autrement</b> .....	10
<b>12. Plan du site – Parcours de marche et de course</b> .....	11

## Mot de bienvenue du comité organisateur

Cher participant,

Si vous avez reçu ce guide, c'est que vous faites partie de la 16<sup>e</sup> édition du Défi FRAS, un rendez-vous sportif et familial incontournable.

Encore cette année, trois choix de distances sont offerts aux coureurs et aux marcheurs : 1 km, 5 km et 10 km.

Tous les parcours ont lieu à partir du site du pavillon Wilson en empruntant et longeant la piste du parc du canal de Soulanges.

Participer au Défi FRAS, c'est aider la Fondation à poursuivre sa mission première : soutenir la clientèle vivant avec une déficience intellectuelle ou l'autisme, ainsi que les organismes qui desservent cette clientèle.

Ce guide sera un outil important tout au long de l'événement. Vous y trouverez des renseignements tels que l'horaire, les étapes à suivre avant et après ainsi qu'une multitude de renseignements nécessaires au bon déroulement de l'événement.

Nous vous souhaitons d'atteindre votre objectif, et ce, avec beaucoup de plaisir!



Brigitte Asselin, pour le comité organisateur

## 1. Informations

---

Date : Samedi 7 juin 2025, dès 8 h

Lieu : parc du Pavillon Wilson, situé au 4B, rue Principale, Coteau-du-Lac, QC J0P 1B0

Comment s'y rendre? Cliquez [ici](#) pour consulter l'emplacement de l'événement. Il est recommandé de consulter Québec 511 ou une application telle que WAZE afin d'éviter les zones de travaux routiers, le cas échéant.

À votre arrivée :

- Présentez-vous sous l'abri permanent identifié Inscription.
- Procédez à votre inscription (un dossard avec puce intégrée vous sera remis).
- Vous pourrez vous procurer plusieurs objets promotionnels.
- Les enfants âgés de 0 à 11 ans recevront gratuitement une médaille de participation. Elle leur sera remise à la fin de leur parcours.
- Les personnes vivant avec déficience intellectuelle ou autisme recevront gratuitement une médaille de participation. Elle leur sera remise à la fin de leur parcours.
- Afin d'éviter d'être en retard lors du départ de votre épreuve, nous vous recommandons d'arriver une heure avant le moment de votre départ et de récupérer immédiatement votre dossard.
- **Veillez noter qu'aucune inscription ne peut être faite sur place.**

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec un membre de notre équipe au [defi@lafra.com](mailto:defi@lafra.com).

## 2. Procédure – Défi Corporatif

---

### 1. Explication de la course à relais

- Chacun des membres de l'équipe fera une distance d'environ 1 km, à tour de rôle, dans une course à relais.
- Vous devez passer le bâton de relais au participant suivant à la fin de votre course.
- **Vous devez apporter votre propre bâton de relais, n'hésitez pas à être original! À la fin de la course, seulement si vous le désirez, le bâton peut être remis en guise de cadeau à l'enfant avec qui vous serez jumelé.**
- Vous décidez de l'ordre des cinq participants de votre organisation.
- **Le premier et le dernier coureur vont parcourir 900 mètres. Les premiers et derniers 100 mètres seront courus avec une personne ayant une déficience intellectuelle ou autiste.**
- Le parcours est le même que celui du 1 km familial, c'est-à-dire de l'arche de départ au à la piste cyclable longeant le canal de Soulanges, aller-retour. N'oubliez pas de garder votre droite en tout temps. La FRAS se réserve le droit de modifier le parcours, il est donc très important que chaque membre de l'équipe assiste à la rencontre d'information de 11 h 15 afin d'être informé de tout changement.

### 2. Jumelage

- Chaque équipe sera jumelée à une personne ayant une déficience intellectuelle ou autiste.
- Nous vous invitons à prendre le temps de vous présenter et de faire connaissance avec la personne avec qui vous êtes jumelée.

### 3. Horaire

- Il y aura une courte rencontre à 11 h 15 avec les équipes.
- Rendez-vous près de la scène principale sous l'abri permanent.
- Présentation de chaque personne invitée à son équipe corporative.
- Remise des dossards aux équipes corporatives.
- Photo officielle de chaque équipe.

### **3. Horaire – Samedi 7 juin 2025**

---

- 8 h 15 :** Départ du 10 km
- 8 h 30 :** Début des activités et baignade
- 9 h 35 :** Remise des médailles – 10 km
- 9 h 45 :** Départ du 5 km
- 10 h 35 :** Remise des médailles – 5 km
- 11 h 00 :** Départ du 1 km (5 ans et moins, 6 à 11 ans, 12 ans et plus)
- 11 h 15 :** Rencontre des équipes - Défi corporatif
- 11 h 25 :** Remise des médailles - 1 km
- 11 h 45 :** Départ du Défi corporatif
- 12 h 30 :** Remise des médailles - Défi corporatif
- 13 h 30 :** Fin des activités

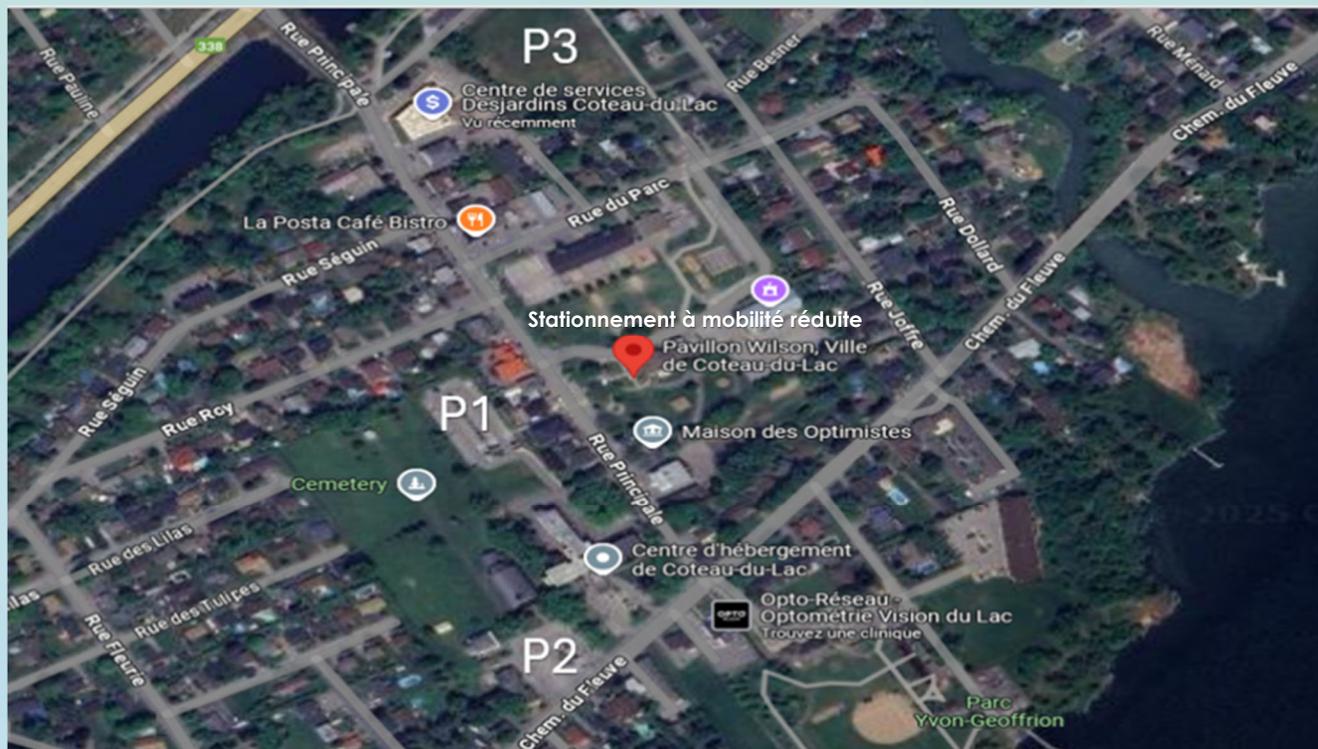
## 4. Plan du site – Stationnements

---

5. **P1 : Stationnement derrière le fleuriste à Lou** (accès via la rue Principale)
6. **P 2 : Stationnement de l'église** (accès par Chemin du Fleuve)
7. **P 3 : Stationnement gazonné derrière la caisse Desjardins** (à 500 mètres du pavillon Wilson, accessible via les rues du Parc, puis Yvon).

Advenant que les 3 stationnements incitatifs affichent complets, vous pourrez vous garer dans les rues.

8. Le stationnement y est permis de façon exceptionnelle le 7 juin, de 6 h à 16 h.



## **Procédure au départ – Courses et marches**

- Les participants seront invités à se placer derrière l'arche de départ. Idéalement, par souci de sécurité, les coureurs aguerris devraient être positionnés en premier, suivis des coureurs moins rapides, et ensuite des marcheurs. Les parents avec une poussette devraient prendre le départ à la toute fin.
- À moins de devoir dépasser un autre participant, les participants doivent garder la droite sur le sentier.

## **8. Ravitaillement en eau**

---

- Afin de réduire le plus possible les déchets durant l'événement, nous vous invitons à apporter votre gourde. Nous aurons des stations d'eau sur le site afin de vous ravitailler.
- De l'eau sera aussi disponible dans des verres remplis à l'avance.
- Nous aurons également une fontaine d'eau avec robinet située près du départ, pour remplir vos bouteilles réutilisables.

## **9. Collation à la fin du parcours**

---

- Une collation sera offerte aux participants sur présentation de son dossard sous le chapiteau d'alimentation.

## **10. Remise des médailles aux gagnants**

---

- La remise des médailles se fera sur la scène permanente adjacente au pavillon Wilson et à proximité du départ.
  - 9 h 35 : Remise des médailles – 10 km
  - 10 h 35 : Remise des médailles – 5 km
  - 11 h 25 : Remise des médailles – 1 km
  - 12 h 30 : Remise des médailles - Défi corporatif

## **11. Inclus dans votre inscription**

---

- Parcours balisé et sécuritaire
- Dossard avec puce intégrée
- Premiers soins
- Médailles de participation pour tous les enfants de 0 à 11 ans
- Collations à la fin de votre course
- Aire de pique-nique et de jeux pour les enfants de 8 h 30 h à 13 h 30 comprenant de l'animation, des jeux gonflables, et plus encore.

## **12. Résultats**

---

- Résultats détaillés en direct sur [MS1Timing.com](https://www.ms1timing.com).

### **13. Remarque au sujet des chiens**

---

- Les chiens seront interdits sur le parcours durant les épreuves de course et marche.

### **14. Contribuer autrement**

---

Vous et votre entourage pouvez aussi contribuer à notre mission en faisant un don directement à la FRAS en vous rendant au <https://www.lafras.com/faire-un-don>.

## 15. Plan du site – Parcours de marche et de course



# NOS PARTENAIRES

UNE PRÉSENTATION DE :



PARTENAIRE ALIMENTAIRE OFFICIEL



PARTENAIRES MÉDICAUX OFFICIELS



## PARTENAIRES ARGENT



## PARTENAIRES OR



## PARTENAIRES CADEAUX DES BÉNÉVOLES



## PARTENAIRES BRONZE



## DÉFI CORPORATIF



## PARTENAIRES



**Nous souhaitons  
une excellente journée à tous!**

