

Demi-Marathon Opti-jeunesse de Farnham (DMOF) 2026 – Point de rassemblement : Centre de la Nature, 1400 rue Yamaska Est, 26 septembre 2026, 07h00 (à moins d’avis contraire). SVP lire le document au complet. **Pour ceux qui en ont un, portez votre chandail rouge de bénévole.**

Chaque bénévole qui n’est pas affecté aux départs et arrivées recevra un sac collation qu’il pourra apporter à son poste de travail. Les gens sur la piste peuvent apporter une chaise personnelle pour les temps d’attente. Apportez aussi votre bouteille d’eau, elle pourra être remplie au point de départ/arrivée. **Il est possible que l’on vous change de place, samedi matin, si quelqu’un ne se présente pas.**

Si vous voulez prendre de l’avance et avoir les informations plus tôt, nous serons au local du Club (502 St-Hilaire, suite 101) jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Si vous prenez des photos avec votre cellulaire, envoyez-les-moi SVP par courriel au manonduguay225@outlook.com Je vais faire le tri, donner les crédit photo et publier sur FB et le site du DMOF

Pour 13h, lorsque tout sera rangé, nous aurons de la pizza pour les bénévoles. **Samedi matin, à votre arrivée, vous devez aviser Manon, si vous restez ou pas pour le diner.**

Certains d’entre vous aurons des radios émetteurs pour communiquer avec Michel et Manon, ainsi qu’à plusieurs autres bénévoles. Si jamais on ne vous reçoit pas, à cause de la distance, notez les numéros de cellulaire inscrits plus bas.

ENCOURAGEZ les coureurs, ils adorent ça. Habillez-vous chaudement en couches superposées. Les gens sur les points d’eau auront un abri contre la pluie, pour les autres apportez un parapluie et/ou un bon imperméable, si Mère nature ne collabore pas.

Rapportez votre équipement à Nathalie et Richard, au point d’enregistrement des coureurs.

Vous n’avez pas besoin d’imprimer ce document, vous recevrez des instructions pour votre poste, à l’arrivée.

Portez votre chandail rouge de bénévole, reçu par le passé. J’en ai quelques-uns en réserve que je vais pouvoir prêter 😊. Allez voir Reina ou Huguette à la table des chandails à vendre.

Tout ce qui concerne la gestion au point des départs et arrivées, vous référer à Manon. No. Cell. 450-204-1848

Tout ce qui concerne les postes sur le trajet, vous référer à Michel, no. Cell. 514-710-7610

Martin Néron, tu restes au Centre de la Nature, avec Manon, pour la gestion du point de départs et arrivées.

Récupération des dossards (dossards, épingles) et inscription sur place, pour 7h45

Nathalie Therriault, Richard Noël

Vous aurez 1 liste en ordre alphabétique de prénom/distance. Vous surlignez les gens qui se présentent devant vous, vous leur donnez un dossard personnalisé et des épingles.

Les dossards sont classés en ordre numérique, par distance.

Pour ceux qui ont inscrit leur chien, le dossard du chien est attaché à celui du maître. Il y a des attaches en plastique pour eux.

Nouveauté cette année, 50 coureurs recevront un Buff (bandana tubulaire). Ils sont identifiées dans la colonne Buff, avec un X.

Pour ceux qui veulent changer de distance, ils doivent se présenter à la table des nouvelles inscriptions avec leur dossard.

Lorsque les enregistrements seront terminés, rangez votre équipement et vous allez gérer le retour d'équipement des bénévoles sur la piste.

Sarina Noël, Émily Manutchaya-Pinard & Nadège Katende, 07h45

Pour les inscriptions sur place, vous aurez la liste des prix. Paiements comptant ou par virement. Utilisez les dossards noirs numérotés à partir de 1337 et ensuite ceux de sportchrono. Les inscrire sur la liste numérique et aller porter la clé USB au chronométreur 30 minutes avant le départ. Avant d'éjecter la clé USB, il faut enregistrer une copie du formulaire sur le bureau du portable.

Pour ceux qui veulent changer de distance, vous avez aussi un fichier à remplir, même procédure que les nouvelles inscriptions. Si un changement de distance est demandé pour une plus grande distance, il doit payer un frais fixe de 10\$.

Pour les paiements, inscrivez sur la feuille prévue à cet effet, le no de dossard, le prix et la méthode de paiement.

Dépôt des sacs et vente des supports à médailles et chandails, pour 7h45

Huguette Frenière & Reina Noël

Si un participant veut laisser son sac en sécurité, il pourra vous l'apporter. Il faut mettre le numéro du dossard du coureur sur un étiquette et l'attacher sur le sac. Utilisez le bac vide des chandails, pour les ranger. À son retour, le coureur doit montrer son dossard afin de récupérer son sac. Ne pas laisser ce bac sans surveillance. **Ne pas remettre le sac à quelqu'un d'autre.**

Pour la vente des supports à médailles, ils sont au coût de 35\$ et viennent avec les vis. Les chandails sont tous à 5\$. Paiement comptant, ou virement.

Vous pouvez prêter des chandails rouges aux bénévoles qui viendront vous voir. Inscrivez leur nom sur la liste et lorsqu'ils les rapporteront, tu barres leur nom et met le chandail dans le sac à lavage.

Réchauffements

Joannie Labrecque

Tu feras 3 réchauffements, tu t'installeras dans la rue et pourras utiliser nos colonnes de son.

09h20, 1km

09h50, 3km et 10km

10h10, 5km

Collations (pour 8h00)

Marie-Josée Dubé, Madeleine Robert, Éveline Fontaine, Zoé Courtemanche, Zack Courtemanche

Marie-Josée, je te confie la gestion de ce poste. Les sacs collation des bénévoles seront déjà prêts et remis.

270 sacs collations pour les coureurs devront être préparés. Les sacs sont déjà comptés.

Dès votre arrivée, débutez la préparation. Les premières arrivées de coureurs se feront vers 9h35

Dans la glacière, il y aura les laits au chocolat. Vous aurez à mettre, dans chaque sac :

1 carré au rice krispies

1 pomme

1 fromage

1 sac jujubes

2 chocolats

Lorsque le participant **inscrit, donc avec un dossard**, se présente, vous barrez son no de dossard sur la liste, vous lui donnez un sac, un lait au chocolat et une ½ banane. Il y a aussi des Fruit O long, **réservés aux enfants/jeunes qui courent. Ne**

pas mettre dans les sacs. Ceux qui ont un C devant leur numéro de dossard, reçoivent un sac pour leur chien inscrit.

Vous devez aussi vous assurer que les bols pour les chiens aient de l'eau.

Vous aurez un 18 litres d'eau et des verres à installer au coin d'une table.

Point d'eau, entre 7h30 et 8h

Points d'eau 1 & 6 : Sylvain Bourdon, Sylvain Gaudreau & Félix Wasin-Pinard

Points d'eau 2 & 6 : Suzanne Langlois & Teodora Duric

Points d'eau 3 & 5 : Josée Sansoucy, Johanne Duval, Alexia Lessard & Natacha Mai-Martel

Point d'eau 4 : Claude Villeneuve

Référez-vous à la trousse du coureur pour voir l'emplacement des points d'eau.

Vous aurez en votre possession de l'eau, du G2, des chocolats, des verres, des poubelles. En tout temps, vous pouvez emplir la bouteille des participants. Pour les G2, ouvrez une bouteille à la fois. Ramenez toutes les bouteilles vides, elles sont consignées. Si vous avez un 18 ou 4 litres d'eau, ouvert qui a encore de l'eau, vous irez le déposer au coin collation.

Veillez installer vos poubelles en bordure de la piste cyclable ou du chemin, à environ 7m du point d'eau.

Lorsque ce sera le temps de ranger, veuillez-vous assurer qu'il n'y a pas de verres qui ont été jetés par terre. Rapportez tout au centre de la nature. Apportez-vous une chaise.

Un plan vous sera fourni.

PE1 et PE6, vous allez opérer 2 points d'eau différents. Un premier pour les 64 coureurs du 21.1km et 1 chien et lorsque le fermeur de piste à vélo (dossard rouge) aura passé, vous vous déplacerez, pour le plus gros point d'eau où 348 coureurs et 25 chiens passeront (Ch de la Porcherie). Pour ce 2^e point d'eau, vous aurez du renfort de **Suzanne Langlois et Téodora Duric**. Au point 6, vous rangez tout

lorsque les 2 fermiers de piste ont passés sur le retour, vers le Centre de la Nature (Marc et Jacques)

PE2, vous serez aussi à un point d'eau pour le 21.1km (64 coureurs et un chien), près du pont sur Magenta. Lorsque le fermier de piste à vélo (dossard rouge) aura passé, vous allez déménager pour le plus gros point d'eau (PE6)(Chemin de la porcherie) avec **Sylvain Bourdon, Sylvain Gaudreau & Félix Wasin-Pinard**

PE 3 et 5. Vous serez au coin Rang St-Charles et piste cyclable. Il y aura aussi une toilette chimique sur place. 268 coureurs et 10 chiens passeront à votre point d'eau. Votre équipe sera séparée en deux afin d'offrir un point d'eau de chaque côté du rang St-Charles et de la piste cyclable. Vous rangez tout lorsque les 2 fermiers de piste ont passés sur le retour, vers le Centre de la Nature (Marc et Jacques).

PE4. Ce point d'eau est situé au demi-tour du 21.1km. Comme le demi-tour est au même endroit, Claude, ce serait apprécié que tu puisses transporter Marie-Josée, qui s'occupe du demi-tour. Lorsque le fermier de piste aura passé (Marc Husler – dossard rouge) vous pourrez tout ramasser et revenir au Centre de la Nature.

Direction au départ pour 8h45

Thérèse Faucher

Tu seras installé à quelques mètres du départ, pour indiquer la direction aux coureurs ainsi que pour surveiller les voitures. La rue sera barrée. Apporte une chaise. Tu auras un radio émetteur pour aviser Manon lorsque des coureurs seront sur le retour, en direction de l'arrivée.

Traverse George-Allsopp pour 8h30

Lizette Blanchette & Joseph Courdi

Vous serez sur le petit tronçon de la rue George-Allsopp afin vous assurer qu'aucun véhicule moteur ne passe, il y aura des barrières et vous dirigerez les coureurs. Apportez une chaise pour les temps morts.

TOUS les coureurs passeront 2 fois sur cette portion du trajet. Vous serez avisés avant chaque départ, voici les heures de départ de chacune des distances.

21.1km 09h00

1km 09h30

10km 10h00

3km 10h05

5km 10h15

Traverse de la rue Magenta prête pour 8h45

Mélanie Leclerc

Isabelle Imbeault

Vous installerez les barrières afin que les conducteurs doivent les contourner pour passer. Elles seront déjà en bordure de la rue. **Isabelle** je compte sur toi pour venir chercher votre équipement. Vous aurez des pancartes portatives d'arrêt afin d'arrêter le trafic et de laisser passer les coureurs. Les distances du 3, 5, 10 et 21.1km passeront à cette traverse, 2 fois. Vous aurez un radio émetteur et serez avisées à chaque départ. C'est chronométré, arrêtez le trafic lorsque des coureurs arrivent. Veuillez vous assurer que le premier départ à 9h (21.1km) tourne sur Magenta et circule à gauche, face au trafic. Toutes les autres distances continuent sur la piste cyclable.

Demi-tour pour 8h

1km André Coupal (tu resteras avec Manon au lieu de rassemblement pour de petites tâches avant d'aller au demi-tour)

3km Éléonore Chénier

5km Jessica Morin

10km Lilicia Clément

21,1km Marie-Josée Dubé

Votre poste de travail sera sur la piste cyclable. Les demi-tours sont à proximité d'une rue, donc possible d'y aller en voiture. Apportez votre chaise. Les affiches de demi-tour auront été pré-positionnées en bordure de la piste cyclable, avec un cône. À votre arrivée, placez le cône au milieu de la piste. Chaque coureur devra contourner votre cône et repartir en sens inverse.

Médailles pour 8h30

Sylvain Roger, Roger Frenière & Blanche Santerre

Chaque coureur inscrit, **donc avec un dossard**, reçoit une médaille à son arrivée. Même chose pour les chiens, ils doivent avoir un dossard. La première tâche à faire sera de déballer les médailles et de les mettre sur le support à médailles, Ne mettez pas tout en même temps, c'est lourd. Au total, vous en aurez besoin de 270. Il faudra aussi préparer les médailles pour les chiens (25). Vous devez toujours rester près des médailles. Ne vous avancez pas vers l'arche.

Ouvreur et Fermeur de pistes à vélo, pour 8h15

Marc-Antoine Husler, ouvrier de piste du 21.1km

Marc Husler, fermeur de piste du 21.1km

Marie-Ange Picard-Ruel, ouvreuse de piste 10km **Jacques Lalancette, fermeur de piste 10km**

Marc-Antoine, c'est toi qui vas être le guide pour les coureurs du 21.1km, en partie sur Magenta et ensuite sur St-Charles pour faire le reste de la distance sur la piste cyclable. Tu circules à gauche, face au trafic. Gênes toi pas, si tu dépasses des coureurs « en troupeau » d'autres distance pour leur dire de se tasser à gauche pour laisser passer ton ou tes coureurs de tête.

Marc et Jacques, votre travail consiste à suivre le dernier coureur/marcheur et d'appeler notre service d'urgence en cas de blessure. Les numéros de téléphone vous seront fournis samedi matin. Vous aurez une trousse de premiers soins avec vous. **Marc**, à partir du demi-tour du 21.1km, tu vas fermer la piste en t'assurant d'être toujours derrière le dernier coureur, peu importe sa distance. Il est possible que tu croise le fermeur de piste du 10km (Jacques). Juste à vous coordonner afin qu'un des deux reste derrière le dernier coureur sur la piste.

Direction pour le 21,1km intersection Rang St-Charles et piste cyclable, 8h **Daniel Phaneuf & Liam Lemaire,**

Vous devez arrêter le trafic et faire traverser la rue aux coureurs et les diriger vers la piste cyclable, vers Ange-Gardien. Sur leur retour, lorsque les deux fermeurs de piste auront passé, vous pouvez revenir au centre de la nature. C'est chronométré, arrêtez le trafic lorsque des coureurs arrivent.

Magenta/St-Charles, 8h **Ghislain Racine & William Clermont**

Les coureurs du 21.1km arrivant sur Magenta doivent tourner à gauche, à l'intérieur de la barrière de sécurité, pour prendre St-Charles, face au trafic. Lorsque le fermeur de piste à vélo est passé, vous pouvez ramasser la directionnelle, tasser la barricade sur le côté de la route et revenir porter votre équipement au Centre de la Nature.

Piste cyclable et chemin Choinière, 8h **Stéphanie Villeneuve-Valencia & Anaïs Denis**

Doit s'assurer que les véhicules venant du chemin Choinière s'arrêtent lorsque des participants s'approchent de l'intersection.

Casimir et piste cyclable, 8h **Marilyn Nadeau-Vallée & Louise Rainville**

Les coureurs du 21.1km doivent continuer sur la piste cyclable. Il va y avoir une affiche directionnelle. Quand le fermeur de piste à vélo aura passé une 2^e fois, sur le retour, vous pourrez ranger et retourner au point des départs/arrivées.

Photographe & pilote de drone, pour 8h40

Tina Théorêt Blache, Martine Décosse & Félix-Antoine Picard

Martine, tu vas pouvoir rester au point des départs et arrivées.

Tina, tu connais la tâche sur la piste. **Félix**, tu connais déjà nos attentes en fait d'imagerie.

MERCI À VOUS TOUS, VOUS ÊTES 52 À NOUS PRÊTER MAINS FORTE.