

*On bouge en famille!*

19<sup>e</sup> édition

# La Couraille des Plaines

**Dimanche 6 juin**

départ commun à 10 h au Centre sportif SADP

## 4 km CIRCUIT MULTI-SPORTS

**marche, patin à roues alignées,  
cardio-poussette, jogging et vélo.**

circuit en zone résidentielle que le participant parcourt à son rythme et autant de fois qu'il le désire.

## 12 et 35 km RANDONNÉES CYCLISTES

**12 km** distance idéale pour toute la famille sur un circuit patrouillé par des bénévoles et où la circulation automobile est prohibée ou contrôlée.

**35 km** une randonnée de participation à travers les villes de Sainte-Anne-des-Plaines, Sainte-Sophie et La Plaine.

Les participants des randonnées peuvent également compléter le circuit multi-sports.

## Services offerts et règlements

- Service de premiers soins;
- Dossard remis à tous les participants;
- Collation servie à l'arrivée;
- Le **port du casque** est fortement recommandé pour tous;
- La randonnée est participative, et non compétitive;
- Un véhicule de sécurité ferme la marche en suivant les derniers cyclistes des deux randonnées;
- Aucun animal n'est toléré sur le circuit.

### Randonnée cycliste de 35 km

- Au 15<sup>e</sup> km: aire de repos, eau et collation;
- Les jeunes de 12 ans et moins devront être accompagnés d'un adulte;
- La circulation automobile est permise;
- Les cyclistes devront obligatoirement circuler en file indienne;
- Chaque cycliste est **RESPONSABLE DE SA SÉCURITÉ**;
- Des patrouilleurs seront en poste aux endroits stratégiques.