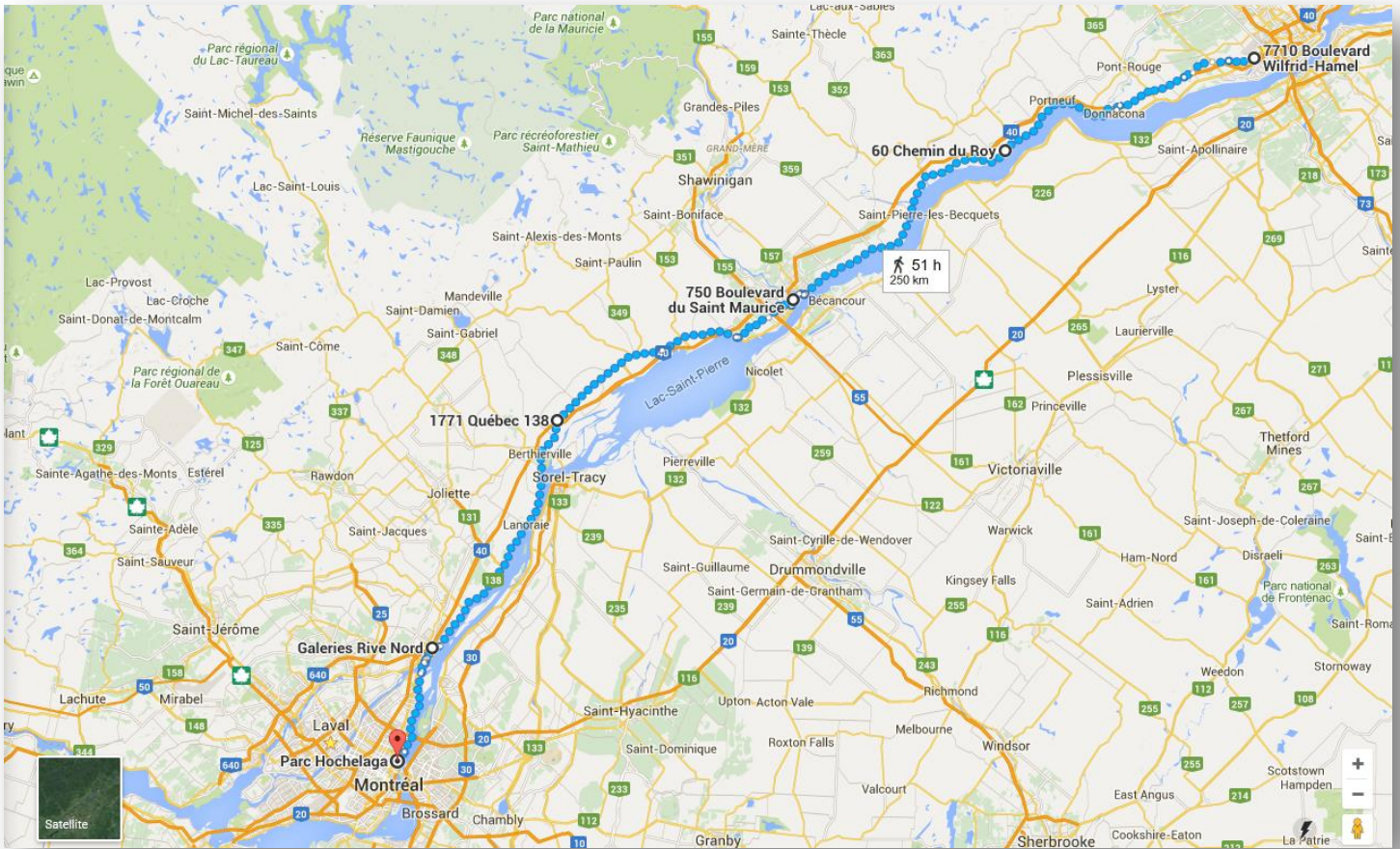




**Course pour les enfants  
ACCEO**



## Parcours 1 : St-Augustin à Grondines (58 km)

Cliquez pour voir le parcours sur Google map

	Événement	Adresse
<b>6h45</b>	Rassemblement bureau ACCEO Solutions	7710, boulevard, Wilfrid-Hamel Ouest Québec, G2G 2J5. (Bureau ACCEO Solutions)
<b>7h00</b>	Départ officiel des coureurs	<b>Équipe CPSC Québec - Louis-Christian Drouin</b>
<b>13h00</b>	Arrivée à Grondines	55, route 138, Grondines, GOA 1W0. (Poste d'information touristique)
<b>13h00</b>	Départ en auto vers Montréal (trajet en auto 2h15)	195 km en utilisant l'autoroute 40.
<b>15h30</b>	Arrivée à Montréal	Aréna Francis Bouillon, 3175, rue de Rouen, Montréal, QC H1W 1K8
<b>15h50</b>	Départ de la course commune de 1,5 km	Nous serons accompagnés par la police de Montréal pour ce trajet.
<b>16h00</b>	Arrivée finale près de la Fondation Dr Julien	Parc Hochelaga (rue Davidson coin Fontaine)

### Comment faire les relais?

Divisez le trajet en 3 sous équipes de coureurs.

Préférable que les coureurs du même calibre courent en même temps. Vous gagnerez du temps au final.

Exemple d'une course à relais avec 12 relais de 4.8 km et une équipe de 18 coureurs :

#### 58 km

Relais #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km
Coureurs	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18
Heure fin des relais	7h30	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00

Si vous êtes le coureur **1**, vous courez les relais 1, 4, 7 et 10.

Vous pouvez donc vous reposer « pendant 2 relais » entre chacune de vos courses.

**L'important c'est qu'il y ait toujours au moins un coureur sur la route pour que chaque KM soit couru!**

## Parcours 2 : Grondines à Trois-Rivières (57 km)

Cliquez pour voir le parcours sur google map

Événement	Adresse
<b>7h00</b> Rassemblement à Grondines	55, route 138, Grondines, G0A 1W0. (Poste d'information touristique) À partir de Québec : sortie 254. À droite sur chemin du Roy
<b>7h15</b> Départ officiel des coureurs	<b>Équipe ACCEO Denis Carrier</b>
<b>13h15</b> Arrivée à Trois-Rivières	750, boulevard St-Maurice, Trois-Rivières, G9A 3P6, Super C
<b>13h15</b> Départ en auto vers Montréal (trajet d'une durée de 1h45)	135 km en utilisant l'autoroute 40.
<b>15h30</b> Arrivée à Montréal	Aréna Francis Bouillon, 3175, rue de Rouen, Montréal, QC H1W 1K8
<b>15h50</b> Départ de la course commune de 1,5 km	Nous serons accompagnés par la police de Montréal pour ce trajet.
<b>16h00</b> Arrivée finale près de la Fondation Dr Julien	Parc Hochelaga (rue Davidson coin Fontaine)

### Comment faire les relais?

Divisez le trajet en 3 sous équipes de coureurs.

Préférable que les coureurs du même calibre courent en même temps. Vous gagnerez du temps au final.

Exemple d'une course à relais avec 12 relais de 4.75 km et une équipe de 18 coureurs :

57 km												
Relais #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km
Coureurs	1,2, 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	1,2, 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	1,2, 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	1,2, 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18
Heure fin des relais	7h45	8h15	8h45	9h15	9h45	10h15	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15

Si vous êtes le coureur **1**, vous courez les relais 1, 4, 7 et 10.

Vous pouvez donc vous reposer « pendant 2 relais » entre chacune de vos courses.

**L'important c'est qu'il y ait toujours au moins un coureur sur la route pour que chaque KM soit couru!**

## Parcours 3 : Trois-Rivières à St-Cuthbert (57 km)

Cliquez pour voir le parcours sur google map

	Événement	Adresse
<b>7h15</b>	Rassemblement à Trois-Rivières	750, boulevard St-Maurice, Trois-Rivières, G9A 3P6, Super C
<b>7h30</b>	Départ officiel des coureurs <b>Equipe 1</b>	<b>CPSC Lanaudière - Nancy Morin et CPSC Brome-Missisquoi - Ysabelle Proulx</b>
<b>7h35</b>	Départ officiel des coureurs <b>Equipe 2</b>	<b>ACCEO Daniel Mainville et Cible Solutions - Caroline Piché</b>
<b>14h00</b>	Arrivée à St-Cuthbert	1771, Québec 138 St-Cuthbert, J0K 2C0. (Garage Sonic)
<b>15h15</b>	Départ en auto vers Montréal (trajet d'une durée de 1h10)	80 km en utilisant l'autoroute 40.
<b>15h30</b>	Arrivée à Montréal	Aréna Francis Bouillon, 3175, rue de Rouen, Montréal, QC H1W 1K8
<b>15h50</b>	Départ de la course commune de 1,5 km	Nous serons accompagnés par la police de Montréal pour ce trajet.
<b>16h00</b>	Arrivée finale près de la Fondation Dr Julien	Parc Hochelaga (rue Davidson coin Fontaine)

### Comment faire les relais?

Divisez le trajet en 3 sous équipes de coureurs.

Préférable que les coureurs du même calibre courent en même temps. Vous gagnerez du temps au final.

Exemple d'une course à relais avec 12 relais de 4.75 km et une équipe de 18 coureurs :

57 km												
Relais #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km	4.75 km
Coureurs	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18
Heure fin des relais	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30
<b>Equipe 1</b>												

Si vous êtes le coureur **1**, vous courez relais 1, 4, 7 et 10.

Vous pouvez donc vous reposer « pendant 2 relais » entre chacune de vos courses.

**L'important c'est qu'il y ait toujours au moins un coureur sur la route pour que chaque KM soit couru!**

## Parcours 4 : St-Cuthbert à Repentigny (54 km)

Cliquez pour voir le parcours sur Google map

	Événement	Adresse
7h30	Rassemblement à St-Cuthbert	1771, Québec 138 St-Cuthbert, J0K 2C0. (Garage Sonic). À partir de Montréal : sortie 151
7h45	Départ officiel des coureurs <b>Equipe 1</b>	<b>CPSC Gatineau - Yves Lavoie et CPSC St-Laurent</b>
7h50	Départ officiel des coureurs <b>Equipe 2</b>	<b>CPSC Hochelaga-CDN - Julie Sauvageau et CPSC Centre-Sud - Sophie Aubin</b>
7h55	Départ officiel des coureurs <b>Equipe 3</b>	<b>ACCEO Doryne Bourque</b>
8h00	Départ officiel des coureurs <b>Equipe 4</b>	<b>À Gatineau, le dimanche on joue dehors</b>
14h00	Arrivée à Repentigny	100, boulevard Brien, J6A 5N4. (Galeries Rive Nord, face au Wall-Mart)
14h15	Départ en auto vers Montréal (trajet d'une durée de 45 minutes)	30 km en utilisant l'autoroute 40.
15h15	Arrivée à Montréal	Aréna Francis Bouillon, 3175, rue de Rouen, Montréal, QC H1W 1K8
15h50	Départ de la course commune de 1,5 km	Nous serons accompagnés par la police de Montréal pour ce trajet.
16h00	Arrivée finale près de la Fondation Dr Julien	Parc Hochelaga (rue Davidson coin Fontaine)

### Comment faire les relais?

#### 54 km

Relais #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Km	4.5 km	4.5 km	4.5 km	4.5 km	4.5 km	4.5 km	4,5 km	4,5 km	4,5 km	4,5 km	4,5 km	4,5 km
Coureurs	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18
Heure fin des relais <b>Equipe 1</b>	8h15	8h45	9h15	9h45	10h15	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	13h45

Divisez le trajet en 3 sous équipes de coureurs.

Préférable que les coureurs du même calibre courent en même temps. Vous gagnerez du temps au final.

Exemple d'une course à relais avec 12 relais de 4.5 km et une équipe de 18 coureurs :

Si vous êtes le coureur **1**, vous courez les relais 1, 4, 7 et 10.

Vous pouvez donc vous reposer « pendant 2 relais » entre chacune de vos courses.

**L'important c'est qu'il y ait toujours au moins un coureur sur la route pour que chaque KM soit couru!**

## Parcours 5 : Repentigny à Montréal (25 km)

Cliquez pour voir le parcours sur Google map

	Événement	Adresse
<b>12h15</b>	Rassemblement à Repentigny	100, boulevard Brien, Repentigny, J6A 5N4. (Galeries Rive Nord, face au Wall-Mart)
<b>12h30</b>	Départ officiel des coureurs	<b>Équipe Gilles Létourneau</b> <b>Équipe Joan Roch</b> <b>Équipe Média</b>
<b>15h30</b>	Arrivée à Montréal	Aréna Francis Bouillon, 3175, rue de Rouen, Montréal, QC H1W 1K8
<b>15h50</b>	Départ de la course commune de 1,5 km	Nous serons accompagnés par la police de Montréal pour ce trajet.
<b>16h00</b>	Arrivée finale près de la Fondation Dr Julien	Parc Hochelaga (rue Davidson coin Fontaine)

### Comment faire les relais?

25 km										
Relais #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Km	2.5 km	2.5 km	2.5 km	2.5 km	2.5 km	2.5 km	2.5 km	2.5 km	2.5 km	2.5 km
Coureurs	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	<b>1,2,</b> 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12
Heure fin des relais	12h45	13h	13h15	13h30	13h45	14h	14h15	14h45	15h	15h15

Divisez le trajet en relais et prévoyez quels coureurs courront pour chacun d'entre eux.  
Exemple d'une course à relais avec 10 relais de 2.5 km et une équipe de 12 coureurs :

Si vous êtes le coureur **1**, vous courez les relais 1, 3, 5, 7 et 9.

Vous pouvez donc vous reposer « pendant 1 relais » entre chacune de vos courses.

**L'important c'est qu'il y ait toujours au moins un coureur sur la route pour que chaque KM soit couru!**

## Questions

### **Denis Carrier**

Solutions PME, ACCEO Solutions inc.  
418 877 5051 – 1 888 268 0088 #2270  
7710 Wilfrid-Hamel O, Québec (QC) G2G 2J5 Canada  
[denis.carrier@acceo.com](mailto:denis.carrier@acceo.com)

### **Daniel Mainville**

Vice-président exécutif, ventes corporatives, ACCEO Solutions Inc.  
514 868-0333 – 1 800 471-7161 #3415  
6100 – 75 Queen, Montréal (QC) H3C 2N6 Canada  
[daniel.mainville@acceo.com](mailto:daniel.mainville@acceo.com)

### **Caroline Gingras**

Solutions municipales, ACCEO Solutions inc.  
514-868-0333 – 1 800 361-3607 #3601  
6100 – 75 Queen, Montréal (QC) H3C 2N6 Canada  
[caroline.gingras@acceo.com](mailto:caroline.gingras@acceo.com)