



20<sup>e</sup> édition

On bouge en famille!

# La Couraille des Plaines

Dimanche

# 29 mai RANDONNÉES CYCLISTES



**10 km** distance pour toute la famille sur un circuit patrouillé et où la circulation automobile est prohibée ou contrôlée.

**30 km** une randonnée de participation à travers les villes de Sainte-Anne-des-Plaines et Sainte-Sophie.

Départ commun à 10 h au Centre sportif SADP (130, rue des Saisons)

Dîner champêtre et animation

450 478-0211

[www.ville.ste-anne-des-plaines.qc.ca](http://www.ville.ste-anne-des-plaines.qc.ca)



**Port du casque OBLIGATOIRE**

## Services offerts et règlements

- Service de premiers soins;
- Dossard remis à tous les participants;
- Collation servie à l'arrivée;
- Le **port du casque** est **obligatoire pour tous**;
- La randonnée est participative, et non compétitive;
- Des patrouilleurs à bord de véhicules de sécurité ouvrent et ferment le peloton de cyclistes pour chaque randonnée;
- Aucun animal n'est toléré sur le circuit.

### Randonnée cycliste de 30 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.



## Formulaire d'inscription

nom \_\_\_\_\_ prénom \_\_\_\_\_ âge \_\_\_\_\_ téléphone \_\_\_\_\_

adresse \_\_\_\_\_ ville \_\_\_\_\_

10 km 30 km

nom \_\_\_\_\_ prénom \_\_\_\_\_ âge \_\_\_\_\_

nom \_\_\_\_\_ prénom \_\_\_\_\_ âge \_\_\_\_\_

nom \_\_\_\_\_ prénom \_\_\_\_\_ âge \_\_\_\_\_

nom \_\_\_\_\_ prénom \_\_\_\_\_ âge \_\_\_\_\_



**Port du casque OBLIGATOIRE**

Je participe librement, volontairement et j'en connais les risques. J'assume seul(e) ma sécurité. Je déclare dégager la Ville de Sainte-Anne-des-Plaines ainsi que les organisateurs et les bénévoles de toute responsabilité en rapport avec l'organisation ou le déroulement de l'activité et ma participation à celle-ci.

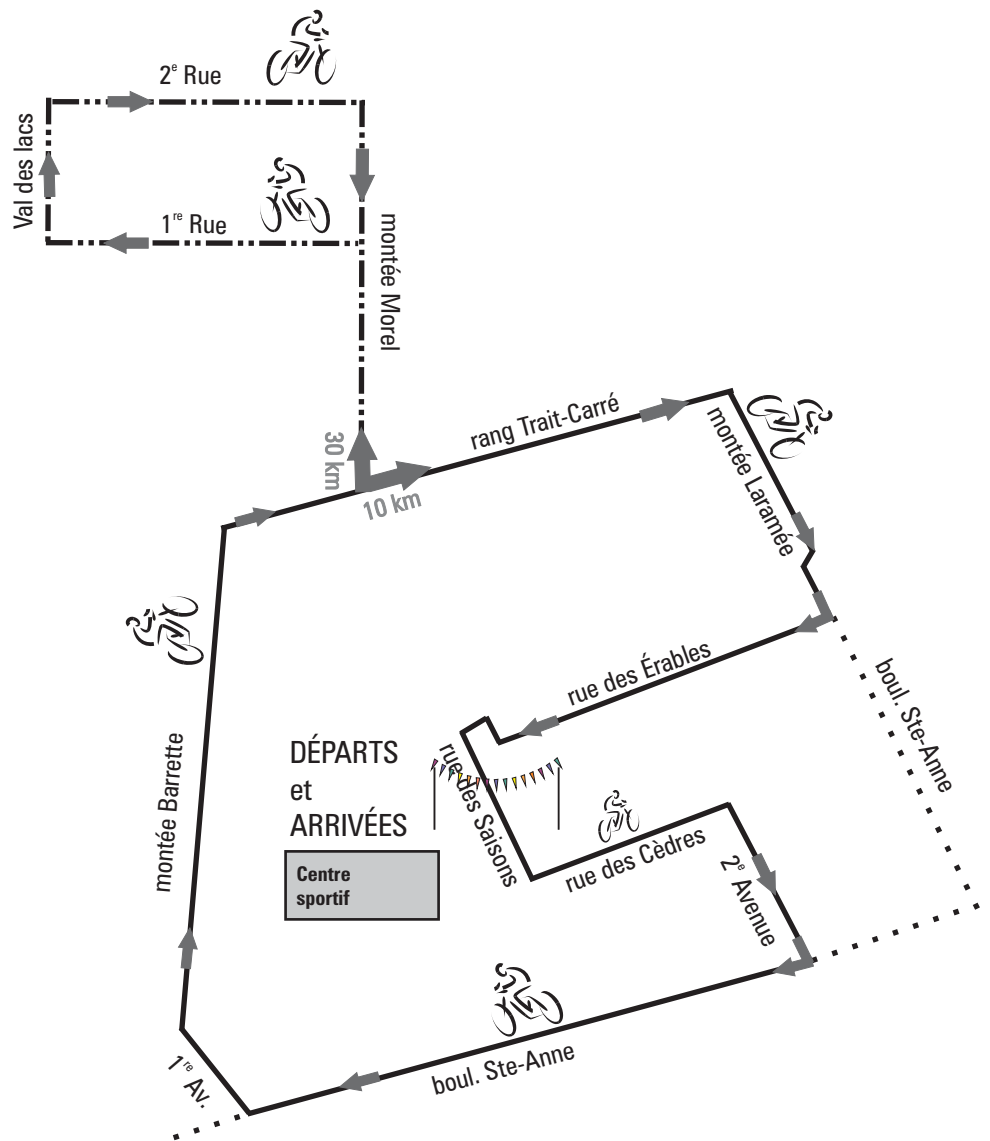
signature du participant

signature d'un parent pour les moins de 18 ans

## Parcours

## Les RANDONNÉES CYCLISTES

----- 30 km  
 \_\_\_\_\_ 10 km



## Tarifification

13 ans et plus	10 km	30 km
Avant le 29 mai	2\$	3\$
Le 29 mai	3\$	4\$

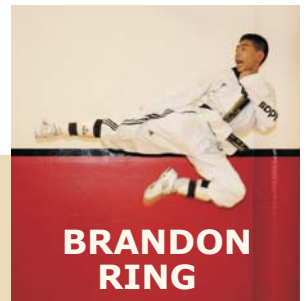
**GRATUIT** 12 ans et moins



Port du casque  
**OBLIGATOIRE**

## Présidence d'honneur

Athlète anneplinois  
 champion canadien  
 taekwondo



**BRANDON  
 RING**

## Dépôt des inscriptions

**Maison de la Famille**  
 238, rue Beaupré

**Hôtel de ville**  
 139, boul. Ste-Anne

**Centre Marie-Soleil**  
 144, boul. Ste-Anne

## Commanditaires et partenaires

