

# CRITÈRES POUR COURSE DE LITS

**Équipe :** ADULTES – 18 ans et +  
Composée de 5 personnes  
Toujours 4 coureurs autour du lit, plus un guide dans le lit

**Lit :** Le lit et le matelas seront fournis par la Ville. Il vous est toutefois possible d'arriver plus tôt pour faire un essai avec le lit.

**Trajet :** La course débutera devant l'hôtel de ville (109, rue Sainte-Anne), se poursuivra en direction Ouest sur la rue Sainte-Anne jusqu'au stationnement public situé sous le viaduc (en face de l'écluse de Parcs Canada). À cet endroit, les équipes feront un tour pour reprendre la même route et revenir à leur point de départ devant l'hôtel de ville. La distance de la course est approximativement de 0,5 km.

**Pointage :** Ceci est une course chronométrée. L'équipe terminant avec le temps le plus rapide sera déclarée vainqueur. **NOUVEAU!** Toutefois, une nouveauté cette année, vous permettra d'obtenir du « temps boni » pour améliorer votre temps final.

## Temps bonis disponibles :

Des secondes pourront être déduites pour l'un ou tous les items suivants :

**MOTIVATION DE L'ÉQUIPE :** Une équipe pourra se mériter une réduction de 1 à 5 secondes de son temps final si elle présente un cri ou une chanson de ralliement avant leur course.

**UNIFORME OU COSTUME DE L'ÉQUIPE :** Une équipe pourra se mériter une réduction de 1 à 5 secondes de son temps final si tous ses membres portent le même uniforme ou s'ils sont costumés.

**LUMIÈRES ET DÉCORATIONS :** Une équipe pourra se mériter une réduction de 1 à 5 secondes de son temps final en décorant et illuminant le lit. Les équipes auront environ 5 minutes pour décorer le lit avant leur course. Assurez-vous d'arriver préparés.

**PERTE DE CONTRÔLE :** Toute équipe qui perdra le contrôle durant sa course sera automatiquement disqualifiée.

## Information & Inscription : **COURSE DE LITS – ADULTES**

La course se déroulera le samedi 2 février 2019 à 18 h 30

Pour adultes (18 ans +) seulement - Sur la rue Sainte-Anne

Inscription avant le 25 janvier :

Au Service des loisirs (Centre Harpell) : 514 457-1605 | [loisirs@sadb.qc.ca](mailto:loisirs@sadb.qc.ca)

## Règlements:

- Il est interdit de faire obstruction aux autres équipes;
- Il est interdit d'installer tout gadget électrique ou électronique pour propulser le lit;
- Il est interdit de s'égarer du parcours établi (prendre des raccourcis!);
- Il est interdit d'emprunter les trottoirs ou pistes cyclables;
- Il est interdit de porter des chaussures à crampons;
- Il n'est pas recommandé de consommer de l'alcool avant la course;
- Il n'est pas recommandé de prendre part à cette course si vous avez déjà une blessure et/ou si vous n'avez pas maintenu la forme récemment. Cette course peut être physiquement très intense.

NOM DE L'ÉQUIPE :		CAPITAINE :	
MEMBRE :	Âge :	MEMBRE :	Âge :
MEMBRE :	Âge :	MEMBRE :	Âge :
Courriel :		TÉL :	CEL :

# CRITERIA FOR BED RACE

**Team:** ADULTS – 18 +  
Composed of 5 people  
There must always be 4 people pushing the bed, plus 1 guide on the bed

**Bed:** The bed and mattress will be provided by the Town. It is possible to arrive early to try out the bed with your team.

**Race course:**

The race will start in front of Town Hall (109, Rue Sainte-Anne), continue west on Rue Sainte-Anne until the public parking lot located under the bridge (across from the Parks Canada locks), where teams will turn around and follow the same route back to the finish line in front of Town Hall.  
The race is a distance of ± 0.5 km.

**Scoring:** This is a timed race. The team that finishes with the fastest time will be declared the winner. However, **NEW** this year, all teams will have the opportunity of deducting time from their final race time.

**Time bonuses available:**

Time will be taken off for any or all of the following items:

**TEAM CHEER:** A team can earn the chance to have 1 to 5 seconds deducted from their race time by performing a team cheer or song before their race.

**TEAM UNIFORM OR COSTUME:** A team can earn the chance to have 1 to 5 seconds deducted from their race time by wearing a team uniform or team costume.

**LIGHTS AND DECORATIONS:** A team can earn the chance to have 1 to 5 seconds deducted from their race time by decorating and lighting up the bed. Teams will have about 5 minutes to decorate the bed before they race. Make sure to come prepared.

**LOSS OF CONTROL:** Any team that loses control during the race will be disqualified.

**Information & Registration: ADULT BED RACE**

The race will be held on Saturday, February 2<sup>nd</sup>, 2019 – 6:30 pm

For Adults (18 +) – On Rue Sainte-Anne

Registration before January 25<sup>th</sup>:

At the Recreation Department (Centre Harpell): 514-457-1605, [loisirs@sadb.qc.ca](mailto:loisirs@sadb.qc.ca)

**Regulations:**

- It is forbidden to obstruct other teams
- It is forbidden to install any electrical or electronic gadget to propel the bed
- It is forbidden to wander off the designated course (no shortcuts!)
- It is forbidden to use the sidewalks or bike paths
- It is forbidden to wear cleats
- It is not recommended to drink alcohol before the race
- It is not recommended to participate in the race if you have any current injuries and/or have not exercised recently. The race can be quite physically intense.

TEAM NAME :		CAPTAIN :	
MEMBER :	Age :	MEMBER :	Age :
MEMBER :	Age :	MEMBER :	Age :
EMAIL :		TEL :	CEL :