



Course « Saint-Chrysostome en couleurs 2018 »

Samedi 16 juin 2018

Point de départ/arrivée : Parc Cécile Rochefort, 38 rue des Pins Saint-Chrysostome

Heure de départ (course 1,5km) : 9h30

Heure de départ (course 5 km) : 10h15

**Allez cliquer  J'aime sur notre page Facebook :

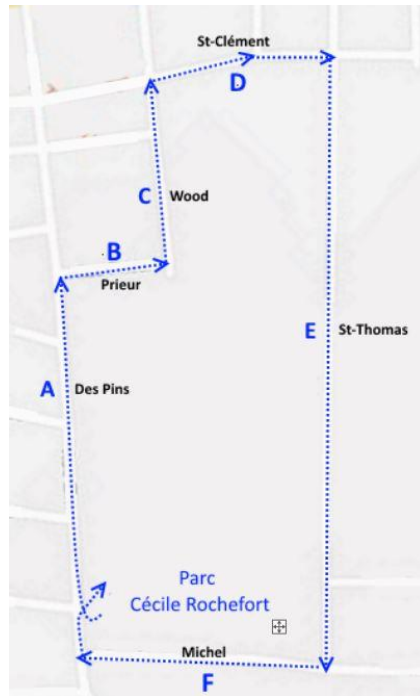
<https://www.facebook.com/saintchrysostomeencouleurs/>



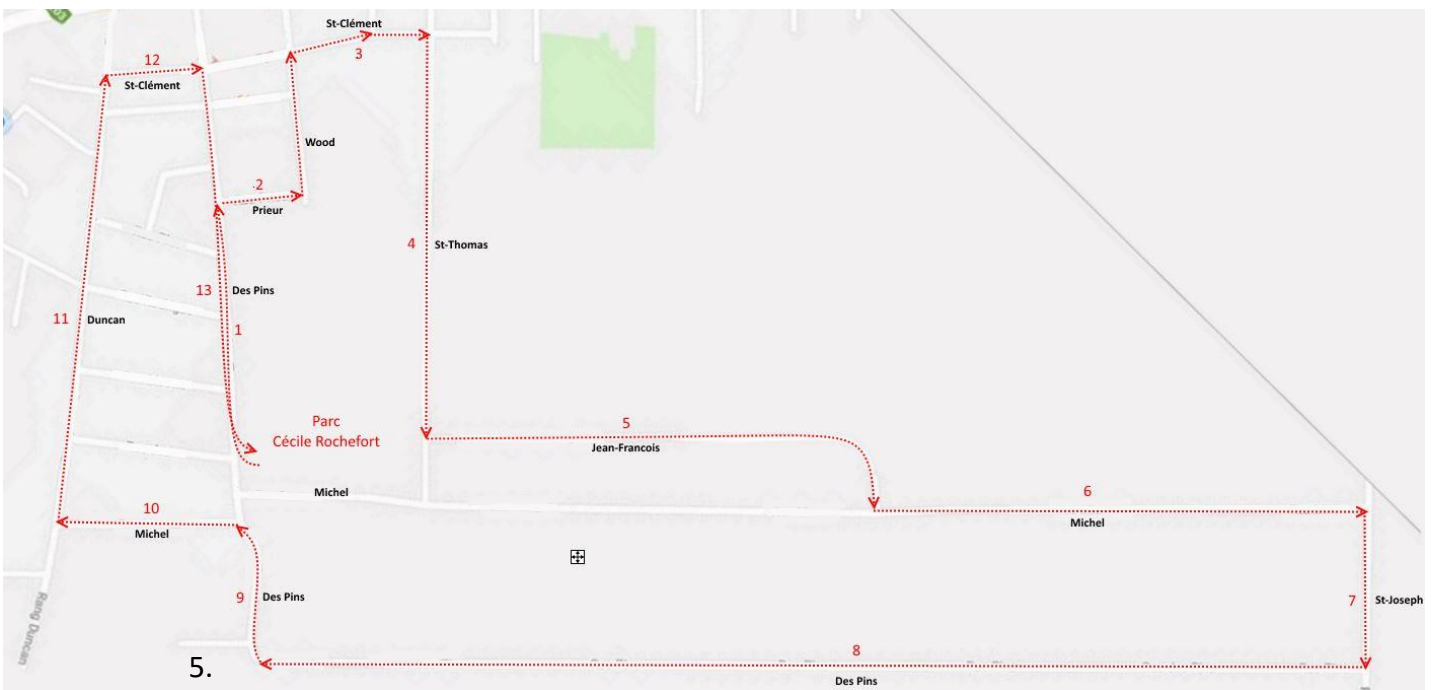
1. Tous les participants inscrits avant la date limite recevront une trousse du coureur contenant : un sachet de poudre de couleurs, l'itinéraire de la course et un cadeau de la course des couleurs.
2. Nous vous demandons d'arriver 30 minutes avant votre heure de départ et de venir chercher votre trousse du coureur si vous n'êtes pas déjà venu la chercher durant les jours prévus pour cela avant la course (à partir du 8 juin). Il est recommandé de récupérer votre trousse avant la journée de la course. De cette façon, nous éviterons des retards.
3. Le stationnement du Parc Cécile Rochefort (38 rue des Pins, Saint-Chrysostome) et le stationnement de l'école Montpetit (57 rue Wood, Saint-Chrysostome) seront mis à votre disposition. Jusqu'à 9h30, les rues pour s'y rendre seront ouvertes.
4. Tenue vestimentaire : Il est recommandé de porter des vêtements blancs pour l'occasion puisque l'effet des couleurs sur vous sera plus saisissants. Choisissez bien vos vêtements, souliers, casquettes et autres puisque ceux-ci pourraient rester tâchés. La course aura lieu beau temps, mauvais temps : prévoyez votre tenue en conséquence.

5. Parcours de la course 1,5km et 5km :

1.5km :



5 km :



6. Collations et breuvages : Il sera possible de s'abreuver à notre kiosque d'eau qui se trouvera au Parc Cécile Rochefort. Nous aurons également un kiosque de collations santé. Veuillez aviser si vous avez des allergies alimentaires.
7. Il est interdit d'utiliser les vélos et autres moyens de locomotion (sauf les poussettes et/ou les charriots pour enfants.
8. N'oubliez pas de vous échauffer avant la course.
9. Si vous choisissez de marcher plutôt que de courir, nous vous recommandons de vous placer à la fin du groupe de coureur pour éviter des bouchons et des blessures.
10. Comme avec n'importe quelle substance, vous voulez protéger vos yeux. Vous pouvez choisir de porter des lunettes, un bandana ou un masque à poussière pour votre bouche.
11. Nous aurons un kiosque de ventes de sachets de couleurs si vous souhaitez en avoir plus. Nous aurons, par contre, une quantité limitée.
12. Lancer de peinture en poudre : Il y aura deux lancers officiels qui seront effectués en milieu de parcours et à la fin du parcours.

Foire aux questions???

1. Dois-je être un excellent coureur pour participer?

Aucunement. Il s'agit d'une course/marche pour s'amuser. Vous pouvez même danser lors de votre parcours.

2. Est-ce que je peux former une équipe pour l'occasion?

Oui, vous avez même l'opportunité d'inscrire le nom de votre équipe dans le formulaire d'inscription.

3. À quel point le code vestimentaire « blanc » est important pour la course?

L'effet de la poudre sera plus grande si vous portez des vêtements blancs. Vous pouvez avoir des logos ou images sur vos vêtements, bien entendu. Les pantalons ou les shorts n'ont pas besoin d'être blancs, Il est tout simplement plus amusant d'être vêtu le plus pâle possible afin d'être complètement coloré.

4. Est-ce que la couleur ruinera mes vêtements et mes souliers? La majeure partie de la couleur se lave bien après l'événement. Cependant, comme avec toute saleté, le plus tôt vous laverez, le mieux ce sera. Dépoussiérez tous les excès de poudre avant de les laver avec de l'eau. Lavez votre matériel de couleur séparément et utilisez de l'eau froide. « Oxiclean », ou un produit similaire fera des merveilles. Nous vous suggérons de porter des articles que vous n'aurez pas d'inconvénients à ce qu'ils demeurent un peu colorés. Si vous souhaitez, au contraire, préserver la couleur sur votre t-shirt de course, nous vous suggérons de le pulvériser avec du vinaigre et de le repasser lors de votre arrivée à la maison. Il s'agit de la meilleure façon pour que le vêtement conserve sa coloration.

5. Comment protéger l'intérieur de ma voiture lors de mon retour à la maison?

Apportez serviettes, sacs en plastique, sacs poubelles ou autres pour protéger l'intérieur de votre voiture afin de recouvrir les sièges avant de vous asseoir.

6. Est-ce que nous pouvons utiliser nos appareils photos ou téléphone mobile dans les zones de couleurs?

Il y aura des photographes un peu partout sur le site qui prendront d'excellentes photos. Si vous souhaitez prendre des photos sous le jet de couleurs, nous vous recommandons de couvrir vos appareils d'une pellicule de plastique.

7. Est-ce que la course est chronométrée?

« Saint-Chrysostome en couleurs » n'est pas un événement chronométré. Les coureurs ont tendance à prendre leur temps et peu d'entre eux accordent une importance à la vitesse. Nous vous suggérons d'apporter un chronomètre si vous souhaitez connaître votre temps de course.

8. Je suis blonde et j'ai un baptême le lendemain. Est-ce que j'aurai toujours de la couleur dans les cheveux à ce moment?

Certaines couleurs dont le violet et le rose en particulier peuvent prendre quelques jours à disparaître, surtout si vous avez les cheveux blonds décolorés. S'il est essentiel que vous n'ayez pas de couleur dans vos cheveux le soir même, nous vous suggérons de porter un chapeau, un foulard ou une perruque. Mais nous pensons que ce serait cool de vous voir avec les cheveux roses dans le vidéo-souvenir de ce petit bébé.

Règles et sécurité

Nous vous présentons ici quelques règles de sécurité que vous devrez observer afin que tous les participants vivent une expérience extraordinaire à la course « Saint-Chrysostome en couleurs » :

- Si vous courez/marchez avec une poussette ou un charriot, s'il vous plaît, commencez à l'arrière du peloton. Soyez courtois et attentif aux autres coureurs.
- Si vous courez avec de jeunes enfants, s'il vous plaît, guidez-les tout au long de la course.
- Si l'une ou l'autre des étapes du parcours vous inquiète, n'hésitez pas à porter des lunettes de sécurité, bandana ou un masque anti-poussière.
- Surtout, s'il vous plaît, soyez courtois et respectueux envers tout le monde autour de vous.

Nettoyage

Vous voudrez garder en mémoire les beaux moments de la course, mais vous voudrez que la couleur disparaisse de vos cheveux et de votre peau le plus tôt possible. Alors, voici quelques conseils...

Avant la course

- Huiler vos cheveux le matin de la course, il sera plus facile de laver la couleur plus tard. L'huile de coco ou l'huile d'olive font le meilleur travail. Un congé de revitalisant fera l'affaire aussi. Ceci est une astuce particulièrement utile pour les coureurs avec les cheveux colorés ou ceux avec des mèches.
- De nombreux coureurs portent un foulard ou un bandana épais pour couvrir leurs cheveux. D'autres utilisent le bandana pour couvrir leur bouche à travers les zones de couleurs ou pour faciliter le nettoyage. Cependant, peu importe comment vous l'utilisez, le bandana ou le foulard sont très utiles.
- Portez une bonne crème solaire et un baume à lèvres.
- Nous suggérons de porter des lunettes lors de la course. Certaines personnes portent des lunettes de soleil ou des lunettes de natation. Portez-le et ainsi, on ne pourra vous jeter de la poudre aux yeux!
- Bien que la couleur finisse par disparaître d'à peu près tout, vous ne voulez pas colorer votre superbe poussette Cadillac, vos fabuleuses chaussures à 500\$ ou encore vos pantalons de suède blanc qui vous vont si bien.

Après la course

- Vous venez de courir le 1,5km/5km le plus fou de votre vie! Félicitations! Vous méritez une sieste, mais pas tout à fait encore. Prenez quelques minutes pour vous nettoyer où vous pourriez vous retrouver avec une maison très colorée.
- Dépoussiérez-vous autant que vous le pouvez avant de vous arroser à l'eau.
- Nettoyage de vos cheveux : secouez vos cheveux vigoureusement. Rincer l'huile que vous avez sagement appliqué avant la course avec de l'eau froide. La majorité de la couleur devrait disparaître. Ensuite, lavez vos cheveux comme vous le feriez normalement. Il n'est pas rare que des notes de certaines couleurs dont le rose et le violet en particulier, nécessitent quelques lavages. Portez ces couleurs fièrement! Sinon, portez un chapeau!
- Ajouter un peu de bicarbonate de soude à votre nettoyant pour le corps pour les endroits où la couleur est plus difficile à nettoyer.
- La couleur ne sera probablement pas toute disparue de votre chandail blanc. Vous devriez être fier de cela. Mais tout le reste devrait très bien se nettoyer. Enlevez tous les excès de poudre de vos vêtements avant d'ajouter l'eau. Lavez votre équipement séparément à l'eau froide. Oxiclean ou un produit similaire feront des merveilles sur vos équipements.

Couverture après-course

Nous allons mettre des photos prises par nos photographes pendant la course sur la page Facebook de la course. Vous êtes aussi invité à partager les vôtres. Question d'avoir le plus de moments cocasses possible. 😊

Merci 🙌

Dernier point, mais non le moindre! Nous tenons à remercier tous ceux qui ont contribué à amener la course « Saint-Chrysostome en couleurs » à Saint-Chrysostome : notre merveilleux comité organisateur, nos indispensables bénévoles, nos fantastiques commanditaires et VOUS, chers champions coureurs/marcheurs/danseurs de couleurs!

Soyez prudent, soyez heureux et profitez bien de cette expérience haute en couleur!