

# COOL Dad

Guide du coureur  
2 septembre 2023

50 Rue du Lieutenant Ingall,  
Saint-Calixte, QC J0K 1Z0



# MOT DE BIENVENUE

CHER, CHÈRE, PARTICIPANT, PARTICIPANTE, VOUS VOUS APPRÊTEZ À VIVRE L'EXPÉRIENCE FAMILLIALE D'UNE COURSE À OBSTACLES QUI VOUS PERMETTRA DE VOUS AMUSEZ ET DE DÉPASSER VOS LIMITES. NOUS SOMMES FIERS DE VOUS COMPTER PARMİ NOUS LORS DE LA COURSE DU SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2023.

LE 45 DEGRÉS NORD QUI CÉLÈBRE AVEC VOUS S'EST 10 ANS CETTE ANNÉE. LA GRANDEUR DU SITE NOUS PERMET DE MODIFIER LE PARCOURS POUR DIVERSIFIER LA COURSE CHAQUE ANNÉE. NOS NOMBREUX OBSTACLES SONT ÉLABORÉS ET SAURONT COMBLÉ PETITS ET GRANDS ! VENEZ VOUS AMUSER SUR NOTRE SITE DE SIX MILLIONS DE PIEDS CARRÉS INCLUANT DES SENTIERS BOISÉS, DES COLLINES, UNE TOUR DE POMPIERS DE 50 PIEDS, DE MULTIPLES STRUCTURES, EN PLUS DE 65 OBSTACLES PERMANENTS. AMBIANCE FESTIVE GARANTIE !

**BONNE COURSE !**



# Comment se préparer ?

Les parcours AVENGERS sont pour tout le monde. Le parcours le plus adapté à votre forme physique et mentale (:

\* Les accompagnateurs, ou spectateurs devront se procurer un billet au coût de 15\$ pour l'accès au site.

\* Gratuit pour les enfants de 2 ans et moins.

## Stationnement

15\$

### AVANT

- Se coucher tôt et dormir suffisamment.
- Déjeuner équilibré
- S'habiller adéquatement
- S'hydrater S'étirer
- Arriver 1 heure à l'avance

## Dépôt de sac

3\$

### PENDANT

- S'hydrater
- Dépasser ses limites
- S'amuser
- Suivre les règlements
- Prendre des photos et les partager





# Quoi apporter ?



**VOTRE BILLET CODE QR OU IMPRIMÉ**



**SOULIERS**



**VÊTEMENTS DE RECHANGE**



**BOUTEILLE D'EAU**



**SERVIETTE**



**ARGENT/DÉBIT/CRÉDIT**



# BOUTIQUE

VISITEZ NOTRE NOUVELLE  
BOUTIQUE SUR PLACE!

- BRACELET
- AUTOCOLLANT
- GANTS
- PORTE-CLÉS
- ARM SLEEVE
- SAC DE SPORT
- CASQUETTES
- SAC À DOS



## Resto

- HOT DOGS
- HAMBURGERS
- CHEESBURGERS
- BURGERS VÉGÉ
- GRILLS CHEESE
- SOUPE (POULET/MINESTRONE)
- CHIPS
- BARRES TENDRE

## Camping

PROFITEZ DE NOTRE CAMPING SAUVAGE PRIVILÉGIÉ

Informations importantes:

Le coût est de 5\$ par personne + taxes et frais

La location du terrain doit être réservée avant la course, au plus tard le jeudi 23h59 via le site internet.

Camping sauvage sans service

Le prix affiché n'inclut pas les frais de billetterie

Vous pouvez arriver sur le site entre 16h et 22h le vendredi. Lors de votre arrivée appelez au 438 873-1700

Vous devez avoir quitté pour 14h le samedi suivant

Les tentes et tout type de véhicules récréatifs sont permis. Vous aurez accès aux toilettes chimiques

Le prix n'inclut pas le frais de stationnement de 15\$ par véhicule par jour

# Déroulement de la journée

**Arrivez 1 heure avant l'heure de votre départ**

**Stationnez votre véhicule**

**Présentez-vous à la billetterie**

**Vous devriez avoir reçu votre billet code QR par courriel, téléphone ou impression lors de l'achat de votre billet**

**Si vous avez perdu votre billet, pas de problème, vous pourrez le récupérer avec une pièce d'identité**

**Si vous avez acheté un chandail ou si vous souhaitez vous procurer des accessoires, dirigez-vous vers notre toute nouvelle boutique**

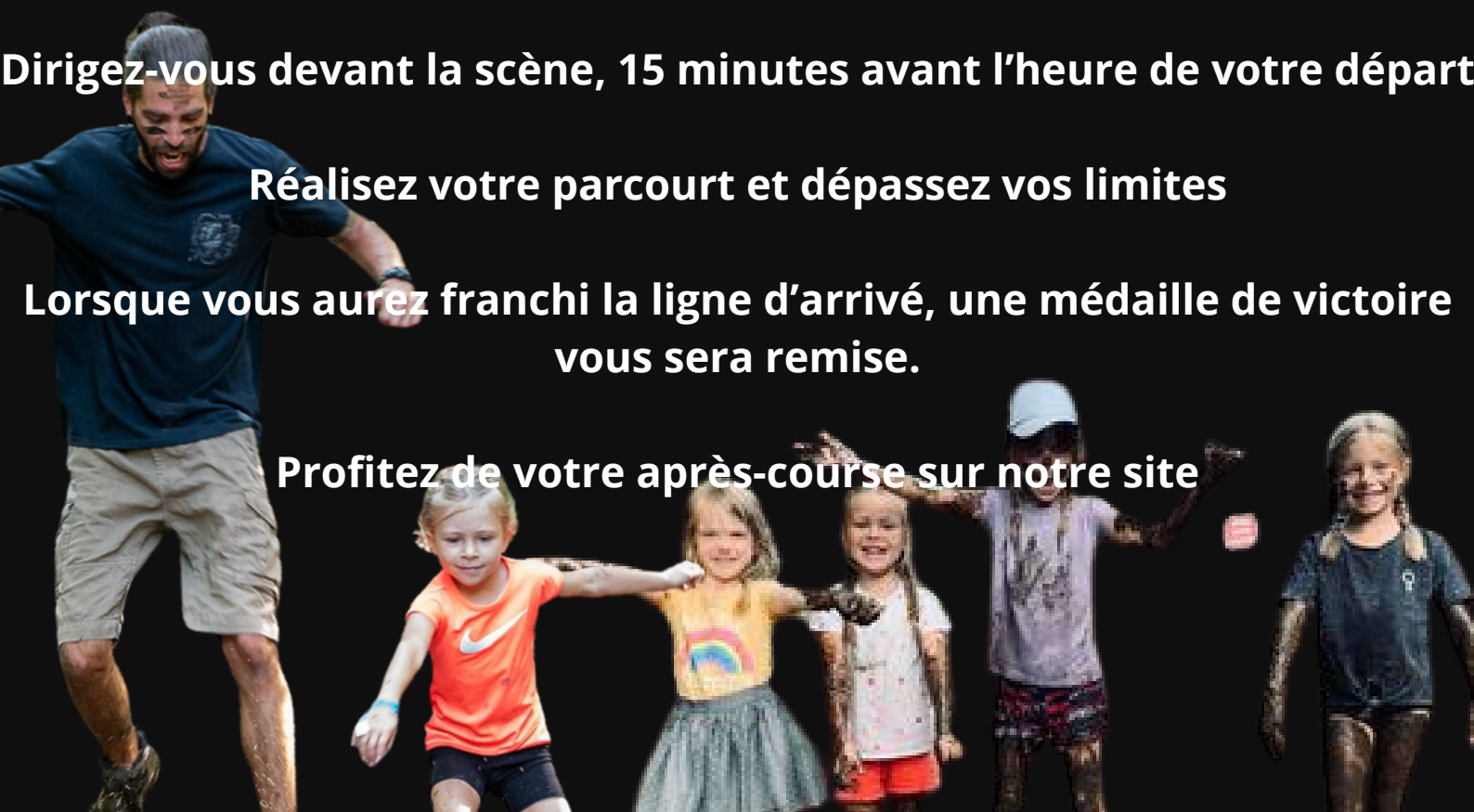
**Dirigez-vous vers le chapiteau à votre droite, si vous voulez vous changer et déposer vos sac**

**Dirigez-vous devant la scène, 15 minutes avant l'heure de votre départ**

**Réalisez votre parcours et dépassez vos limites**

**Lorsque vous aurez franchi la ligne d'arrivée, une médaille de victoire vous sera remise.**

**Profitez de votre après-course sur notre site**





# Sécurité et soins



La santé et la sécurité des coureurs et des coureuses, des bénévoles et des spectateurs sont nos plus grandes priorités. Nous mettons tout en oeuvre afin de vous permettre de vivre cette course de façon sécuritaire.

Lors de l'événement, une équipe de secouristes expérimentés sera sur place afin d'offrir les premiers soins aux participants. N'hésitez pas à vous référer à eux pour tout malaise ou blessure, ils prendront bien soins de vous!

En cas de besoin pendant la course, vous pouvez également demander en tout temps de l'aide aux membres du personnels et aux bénévoles présents sur le parcours et sur le site.

Votre bien-être est important pour nous et nous tenons à vous, c'est pourquoi nous vous demandons d'être prudents pendant la course et de respecter vos capacités physiques ou de santé.



## Décharge des participants

Chaque coureur qui participe à la Course Extrême le fait en connaissance de cause, sachant que de tels évènements comportent une certaine part de risques : chutes, accidents, présence d'animaux sauvages ou d'insectes sur le parcours, etc. C'est pourquoi le respect des règlements est impératif. Votre sécurité est au cœur de notre préoccupation. C'est en agissant ensemble que nous minimiserons ces risques. En achetant vos billets vous avez reconnu que la pratique de la course à obstacles comporte certains dangers et risques réels de blessures et d'accidents. Vous déchargez et libérez Course Extrême et chacun de ses membres et partenaires de toute responsabilité ou obligations à l'égard d'accident, de négligence ou de tout autre inconvénient pouvant survenir lors de votre participation à cette activité (pendant, avant ou après). Vous avez également consentie à ;  
Connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et accepter librement de les courir.

Avoir les capacités physiques requises pour terminer le défi en toute sécurité.  
Avoir pris connaissance des règlements de sécurité de la Course Extrême ainsi que le règlement spécifique de l'engagement du participant et acceptez de s'y conformer.



# NOS COURSES 2023

**COURSE EXTREME**

9 SEPTEMBRE

**DEAD END RACE**  
OBSTACLE RACE SERIES

15 JUILLET

**COOL Dad RACE**

2 SEPTEMBRE

5 AOUT

**THE TEAM RACE AVENGERS**  
LA COURSE EXTREME

29 JUILLET

OFFRE SPÉCIAL 10% DE RABAIS: CADEAU 10

<https://www.45degres-nord.com/calendrier>

**45 DEGRÉS NORD**  
Site événementiel



50, RUE DU LIEUTENANT INGALL, SAINT-CALIXTE (QUÉBEC), J0K 1Z0



# Lieu

# COOL Dad

**Situé en pleine nature, au cœur de Lanaudière, le 45 Degrés Nord vous invite à venir vivre un moment unique et mémorable.**

**C'est l'emplacement idéal pour la tenue de vos événements scolaires, corporatifs, sportifs ou familiaux, l'organisation de festivals ou de spectacles, ainsi que tous autres projets d'envergure.**

**Que vous recherchiez un espace boisé ou un grand espace ouvert, nous avons ce qu'il vous faut. Nos infrastructures d'envergure dont plusieurs pavillons, une tente structurale, une scène permanente, une grande terrasse, des pergolas, un restaurant, une station BBQ Grill feront de votre événement une réussite.**

**Pour en savoir plus, visitez notre site web.**

**50, RUE DU LIEUTENANT INGALL  
SAINT-CALIXTE(QUÉBEC)J0K 1Z0**

