



**Le Club d'aviron de Lachine est heureux de présenter
le Défi des Rapides de Lachine 2016
en collaboration avec la Fondation Bruny Surin.**

Dans ce document, vous trouverez :
L'horaire et les règlements;
Un formulaire d'inscription;
Le chemin pour vous rendre au Collège Ste-Anne de Lachine.

***The Lachine Rowing Club is proud to present
the Lachine Rapids challenge 2016
In collaboration with the Bruny Surin Foundation***

*In this package :
The schedule and the rules;
A registration form;
How to get to Collège Ste-Anne of Lachine.*

23 avril 2016 / April 23, 2016

Andréanne Morin, une olympienne médaillée d'argent en aviron aux Jeux Olympiques de Londres viendra former ceux et celles qui ne se sont jamais entraînés sur une machine à ramer.

Andréanne Morin, a rowing silver medalist from the London Olympic Games will train those who never exercise on a rowing machine before.

HORAIRE PRELIMINAIRE

Heure	Épreuves	Catégories	Distance	DF*
8:30am	Rencontre des entraîneurs			
08:15	Pesée ouverte			
9:00	1	Homme U15 -17	1000m	
9:10	2	Femme U15 -17	1000m	
9:20	3	Homme U19	1000m	
9:30	4	Femme U19	1000m	
9:45	Pesée fermée			
9:40	5	Homme U23	2000m	
9:55	6	Femme U23	2000m	
10:00	Initiation pour Néophytes			
10:10	7	Femme Sr ouvert	2000m	
10:25	8	Homme Sr ouvert	2000m	
10:40	9	Femme Sr poids léger***	2000m	
10:55	10	Homme Sr poids léger***	2000m	
11:10	11	Homme Jeunes - équipe de 4**	1000m	15-20 ans
11:25	12	Femmes Jeunes- équipe de 4**	1000m	15-20 ans
11:30	Remise des médailles			
11:45	N1	Néophytes Jr - Femme Quad	500m	Chaque rameur = 125m
12:00	N2	Néophytes Jr - Homme Quad	500m	Chaque rameur = 125m
12:15	N3	Néophytes Sr - Femme Quad	1000m	Chaque rameur = 250m
12:30	N4	Néophytes Sr - Homme Quad	1000m	Chaque rameur = 250m
12:45	N5	Néophytes Maître - Femme Quad	500m	Chaque rameur = 125m
13:00	N6	Néophytes Maître - Homme Quad	500m	Chaque rameur = 125m
13:15	20	Femme Maître	1000m	
13:30	21	Homme Maître	1000m	
13:45	22	Femme Maître	2000m	
14:00	23	Homme Maître	2000m	
14:10	24	Femme - équipes de 4**	2000m	
14:20	25	Homme - équipes de 4**	2000m	
14:35	Remise des médailles			

** Gratuit pour les participants inscrits dans une course individuelle.

***Femme poids léger : 61 kg, Homme poids léger : 75 kg.

Maîtres : 27 ans et plus / 40 ans et plus / 50 ans et plus.

Une épreuve requiert au moins deux inscriptions pour qu'une course ait lieu.

Des médailles seront présentées pour les courses individuelles seulement.



Comment s'inscrire

Tous les participants doivent s'enregistrer par courriel à info@avironlachine.ca
Il est possible de payer par chèque à l'ordre du Club d'aviron de Lachine.
Le chèque doit être posté à l'adresse suivante:

AVIRON LACHINE

2901, boul. Saint-Joseph
Lachine (Québec) H8S 4B7

Date limite d'inscription : le 20 avril à minuit

Tarifs : 20\$

Inscription tardive

Il y aura possibilité de s'inscrire le 23 avril, au coût de 30\$, et à la condition que l'inscription n'oblige pas le comité organisateur à ajouter une course et/ou à changer son horaire.

How to register

*All participants must register through email at info@avironlachine.ca.
It is possible to pay the fees by cheque to the order of: Club d'aviron de Lachine.
Cheque must be mailed to the Club at:*

AVIRON LACHINE

2901, boul. Saint-Joseph
Lachine (Québec) H8S 4B7

Registration closes on April 20, Midnight

Fee: 20\$

Late entry

It will be possible to register on April 23, at a cost of 30\$, but only if the late entry doesn't add a heat to the final schedule.



Tous les participants doivent signer le formulaire suivant.

All participants must sign the following form.

Prénom et nom / first name and name

Date de naissance / date of birth

Club, équipe ou institution scolaire / Club, team or School-College-University

M / F

Sexe / Gender

Numéro de courses / Races number

Je suis conscient qu'une course d'ergomètre exige un effort physique intense et j'ai pris toutes les précautions nécessaires au niveau médical. Je suis conscient qu'en participant à l'activité, il y a des risques de dommages corporels, pouvant aller jusqu'à la mort. J'accepte et assume ces risques. Je dégage les organisations et les personnes suivantes de toute responsabilité : le Club d'Aviron de Lachine, la Ville de Lachine, le Collège Ste-Anne, les membres du comité organisateur, les bénévoles de la compétition et les commanditaires de toute responsabilité civile reliée à une perte matérielle, dommage ou blessure que je pourrais subir en raison de ma participation à cette compétition. Cette compétition n'est sanctionnée ni par une instance provinciale ni par une instance nationale.

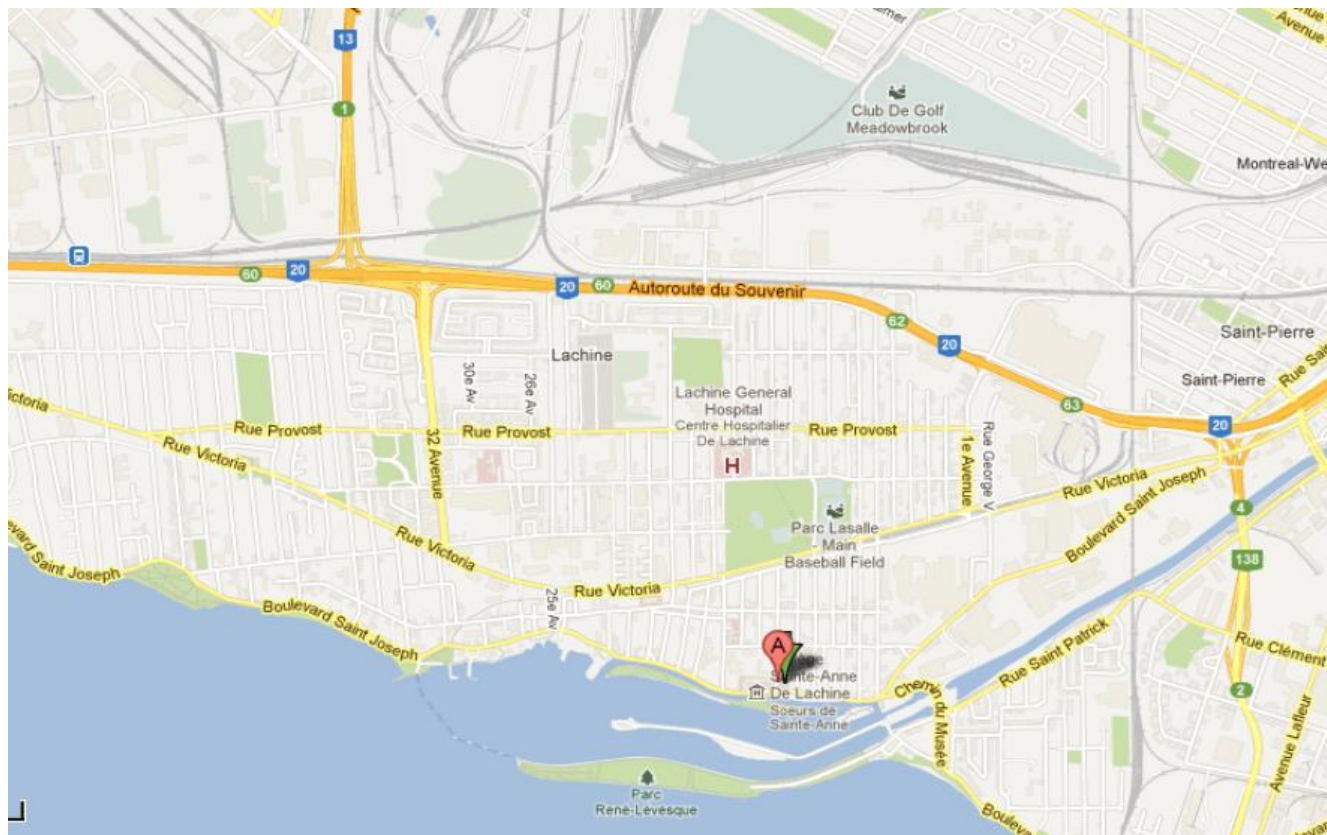
My participation in an ergometer race involves risks, dangers and hazards. I am aware that rowing demands intense physical effort and I took all necessary medical precautions. I am aware that by participating in the above activity I am risking personal injury or death. I accept and assume those risks. I release the following companies and people from any and all liability for any loss, damage, injury or expenses that I may suffer as a result of my participation in the activity above: Lachine Rowing Club, Ville de Lachine, Collège Ste-Anne, members of the organizing committee, their volunteers and sponsors. This competition is not sanctioned by provincial or national entities.

Signature

Date



Comment vous rendre au Collège Ste-Anne



Des autoroutes 13 et 20 : sortie Lachine 32^e Avenue;

- 1,3 km sur la 32^e avenue;
- 0,5 km à gauche au feu de circulation sur Victoria;
- 0,2 km à droite sur la 25^e avenue;
- 1 km à gauche sur le boulevard Saint Joseph
- Au coin de la 12^e avenue : Centre sportif du Collège Sainte-Anne

How to get to the College Ste-Anne

From Highway's 13 and 20 : exit Lachine 32nd Avenue;

- 1,3 km on the 32nd avenue;
- 0,5 km left at light onto Victoria;
- 0,2 km right onto 25th avenue;
- 1 km left onto Boulevard Saint Joseph
- At the corner with the 12th avenue : Centre sportif du Collège Sainte-Anne

