



# DÉFI CANOT RABASKA 2018

Guide du participant  
3e édition

7 JUILLET 2018

---

## **Généralités**

---

- 20\$/participant
- Aucune expérience requise
- Dîner hot-dogs inclus
- Deux catégories sont disponibles : Amicale et Performance
- Chaque équipe devra relever 2 défis : Habilités et Rapidité
- Équipes de 6 à 10 personnes
- Inscription gratuite pour le 10<sup>e</sup> participant
- Possibilité de s'inscrire seul, contactez-nous pour plus d'informations

---

## **Préparation aux Défis**

---

### **Heure de pratique**

Afin de mieux vous préparer à relever le défi, chaque équipe aura droit à une heure de pratique en rabaska pendant l'une des plages horaires suivantes :

- 28 juin - entre 16h et 20h
- 5 juillet - entre 16h et 20h

Un préposé sera sur les lieux pour vous donner des conseils sur les manœuvres à exécuter. Veuillez noter qu'un préavis de 48h est requis afin de réserver un canot rabaska à une heure qui vous convient.

Possibilité de trouver une plage horaire en journée selon la disponibilité.

---

## **Avant-Défi**

---

### **Horaire**

Heure d'arrivée : 9h30

Heure des défis : 10h à 12h

Coordonnées : Parc du Landing, 255, avenue de Buckingham, Gatineau

## **Site d'accueil**

À votre arrivée, vous serez invités à vous présenter au comptoir d'accueil à l'intérieur du pavillon afin de procéder à l'enregistrement de votre équipe. Le circuit de manœuvres à exécuter ainsi que l'ordre de passage vous seront communiqués.

---

### *Déroulement du Défi rabaska de la Lièvre*

---

Chaque équipe devra relever deux défis : Habiletés et Rapidité.

#### **Habiletés**

Un circuit vous sera communiqué lors de votre enregistrement. Ce dernier comprendra les manœuvres que vous aurez eu la chance d'apprivoiser pendant votre heure de pratique (voir annexe 1). Vous devrez les exécuter dans un ordre spécifique suivant un parcours. Chaque équipe sera chronométrée et classée selon sa catégorie respective.

Un barreur est fourni pour les équipes de la catégorie amicale.

#### **Rapidité**

Les équipes devront parcourir une distance identifiée à l'aide de bouées, et ce, le plus rapidement possible. Chaque équipe sera chronométrée et classée selon sa catégorie respective.

---

### *Autres éléments*

---

#### **BBQ**

Un diner hot dog est inclus avec chaque inscription. Les participants ont droit à :

- 2 hot-dogs
- 1 jus ou liqueur
- 1 barre tendre

Des billets à cet effet seront remis aux équipes lors de l'enregistrement. Veuillez noter qu'il y aura de la vente de bière dans une section réservée aux adultes.

## **Température**

Les défis auront lieu beau temps mauvais temps! Nous vous invitons à vérifier les prévisions météorologiques et à vous habiller en conséquence. Cependant, nous ne pouvons être sur l'eau en cas d'orage. Dans ce cas, un courriel vous sera envoyé afin de vous tenir informé de tout changement. Autrement, considérez que le Défi Canot Rabaska de la Lièvre aura lieu comme prévu!

## **Esprit d'équipe**

Les équipes sont invitées à s'identifier à l'aide d'accessoires, de maquillage, de cris d'équipe, etc. Laisser-aller votre imagination et voyons ce que la Lièvre vous inspire!

## **Fête du nautisme**

Le Défi canot Rabaska de la Lièvre aura lieu la journée même de la Fête du nautisme. Les participants sont invités à rester sur le site pour profiter des activités familiales gratuites qui y seront offertes :

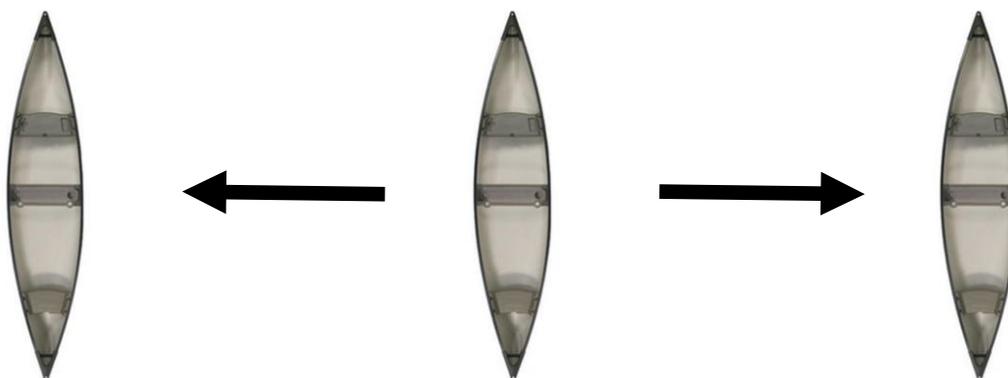
- Jeu gonflable
- Essais gratuits des embarcations
- Cours de SUP (planche à pagaie)
- Maquillage
- Et plus encore!

**Bon Défi à tous!**

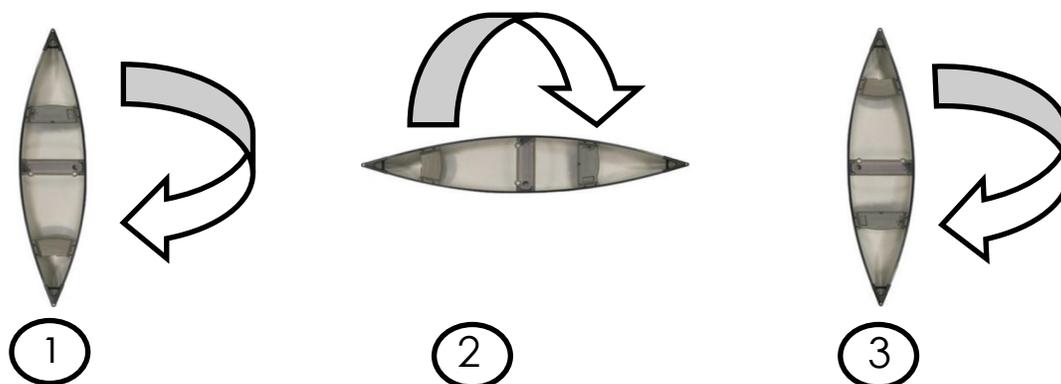
# Annexe 1: Défi Habilités

## Déplacements à pratiquer

Déplacement latéral



Rotation de 180°



Avant Arrière

