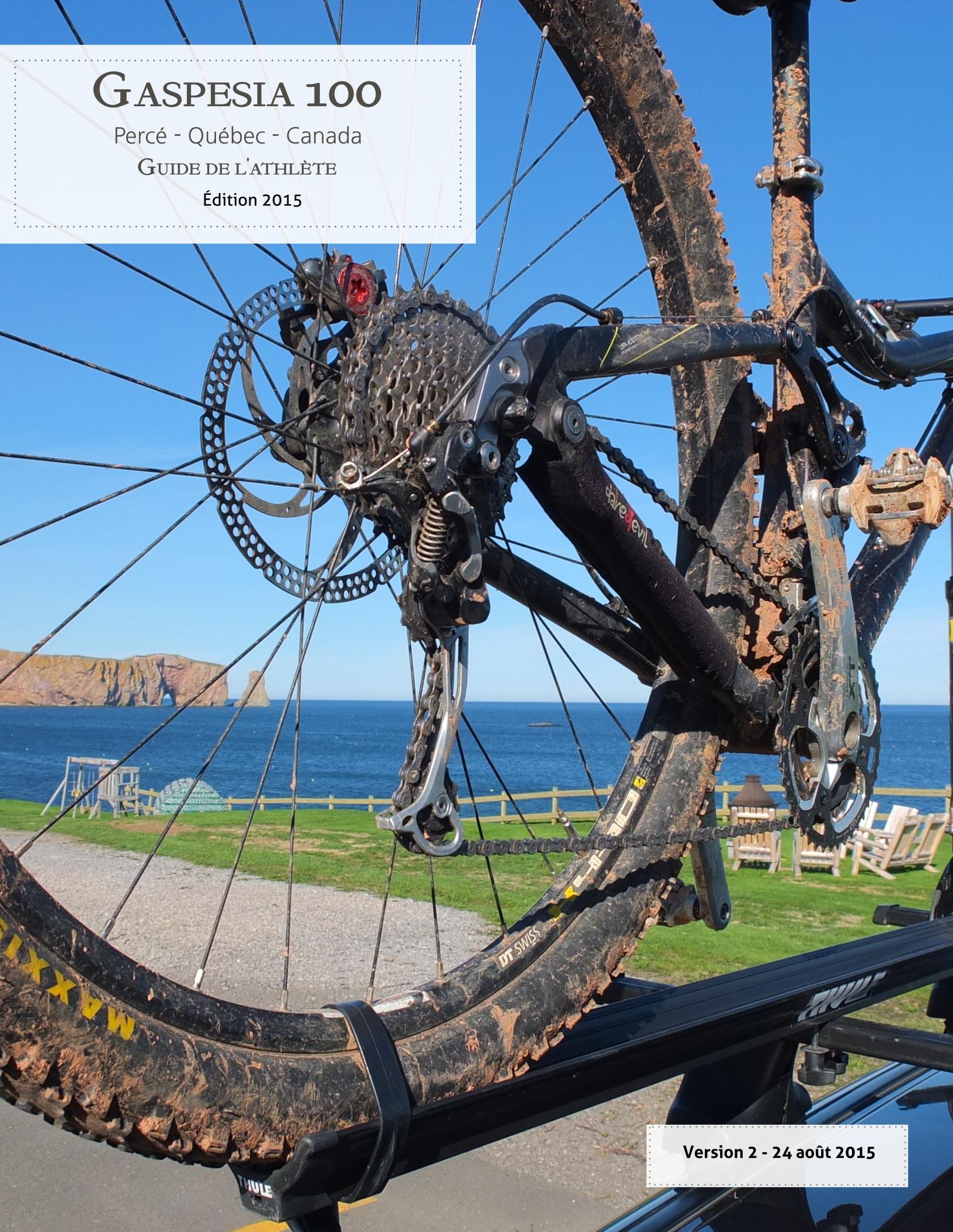


# GASPESIA 100

Percé - Québec - Canada

GUIDE DE L'ATHLÈTE

Édition 2015



Version 2 - 24 août 2015





## Prêts à écrire l'histoire?

Bonjour à tous,

C'est un réel plaisir que nous avons de vous accueillir dans notre bout du monde pour la première édition du Gaspesia 100! Nous caressons depuis plusieurs années le rêve de faire découvrir l'une des plus belles portions du Québec aux montagnards et c'est maintenant réalité!

Vous entrez d'ailleurs dans l'histoire en étant les premiers à prendre le départ d'une épreuve de 100 miles au Québec en plus d'être les premiers à fouler notre terrain de jeux à vélo! Nous espérons que vous serez plusieurs à écrire cette même histoire en complétant le parcours épique que nous vous avons préparé dans le souci de sortir du cadre tout en revenant aux racines du vélo de montagne!

Vous souhaitant le meilleur des succès pour votre défi, nous espérons que vous passerez un séjour inoubliable à vélo en Gaspésie!

Jean-François Tapp  
Fondateur

# PERCÉ

Québec - Canada



Percé jouit d'un environnement naturel démesuré et d'un patrimoine bâti et historique unique qui en font une source inépuisable d'émerveillement pour les visiteurs comme les résidents et une muse fidèle pour les artistes malgré le passage des époques. Percé, c'est plus qu'une incontournable destination touristique. C'est un milieu de vie exceptionnel, ouvert sur la mer et sur le monde. Sa côte, sculptée par la mer et le temps, propose mille et une fenêtres sur le célèbre Rocher Percé qui a inspiré plus d'une légende !



## Stationnement public

Les athlètes séjournant au centre-ville de Percé pourront rejoindre le site principal de la rue du Quai sur deux roues ! / Athletes staying in downtown Percé will be able to reach the main event site on two wheels!

Pour ceux séjournant hors du centre-ville, le Parc de l'Île-Bonaventure et du Rocher Percé met un stationnement payant à la disposition du public, tout près de notre site principal. Consultez la [grille des tarifs](#) pour la saison 2015.

Différents autres stationnements payants sont proposés par des commerçants au centre-ville. Prenez note que peu d'espaces gratuits sont disponibles au centre-ville !



## Hébergement

Le Gaspesia 100 compte Riôtel – Hôtels sur Mer et le Camping Baie-de-Percé à titre d'hébergements officiels. Pour connaître les autres lieux d'hébergement, consultez le site [Percé Destination Vacances](#).



## Restauration

La Ville de Percé compte une trentaine d'établissements offrant un service de restauration.

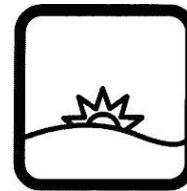
Il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Consultez [Percé Destination Vacances](#) pour les détails.

Un marché d'alimentation complet est également situé au centre-ville, tout près du site principal et de la majorité des lieux d'hébergement.



## Culture

Percé jouit d'une vie culturelle florissante en été. Ne quittez pas sans avoir visité les boutiques des multiples artistes et artisans qui font la renommée de la région ! Différents établissements proposent également une programmation variée de spectacles pendant toute la période estivale. Consultez [Percé Destination Vacances](#) pour les détails.



## Température

Le climat de la Gaspésie est plutôt hétérogène, particulièrement en septembre ! Ainsi, soyez prêts à affronter des variations de température importantes entre le moment de votre départ en matinée, le moment le plus chaud de la journée vers les 13 h et votre retour en après-midi ou début de soirée. Nous vous recommandons de prévoir un habillement automnal.

Utilisez notre service de ravitaillement personnel pour ne pas être mal pris, d'autant plus que vous risquez de vous mouiller les pieds à un moment ou un autre de votre chevauchée gaspésienne !

# HORAIRE OFFICIEL

Pour ne rien manquer!





# HORAIRE OFFICIEL

Plus qu'une course!

Site principal: Espace Suzanne Guité,  
9 rue du Quai, Percé

## VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2015

- 17 h 00 Inscriptions tardives et cueillette des troussees d'inscription **(obligatoire pour le G100 et le G75)\***
- 19 h 00 Fermeture des inscriptions G100 et G75
- 20 h 00 Réunion d'avant course (obligatoire pour le G100 et le G75)

## SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2015

- 5 h 30 Rassemblement sur le quai G100 et G75
- 6 h 00 Inscriptions tardives et cueillette des troussees (G25 et G50)
- 6 h 00 Départ du G100 et du G75
- 8 h 00 Fermeture des inscriptions G50 et G25
- 9 h 00 Départ du G50 et du G25
- 9 h 00 Activités pour enfants (maquillage, bricolage, parcours d'habileté, etc.)
- 9 h 30 Défi des Moussaillons (catégorie sans pédales/5 ans et moins)
- 9 h 45 Défi des Moussaillons (catégorie avec pédales/7 ans et moins)
- 10 h 00 Défi des Moussaillons (XCO 8 à 12 ans)
- 11 h 00 Arrivée des premiers coureurs
- 14 h 00 Après G100 sur la plage
- 17 h 00 5 à 7 et cérémonie de remise des prix (Espace Suzanne-Guité)
- 20 h 00 À l'an prochain !

*\*Nous recommandons fortement aux participants du G50 et du G25 de participer à cette réunion d'avant course !*

# PARCOURS

Mise à nu!





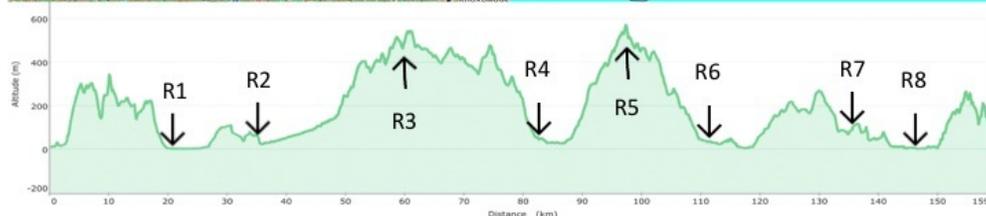
# GASPESIA 100

Distance: 160 km

Dénivlé +: 3845 m

Ravitaillements: 8

Description et GPX [ici](#).



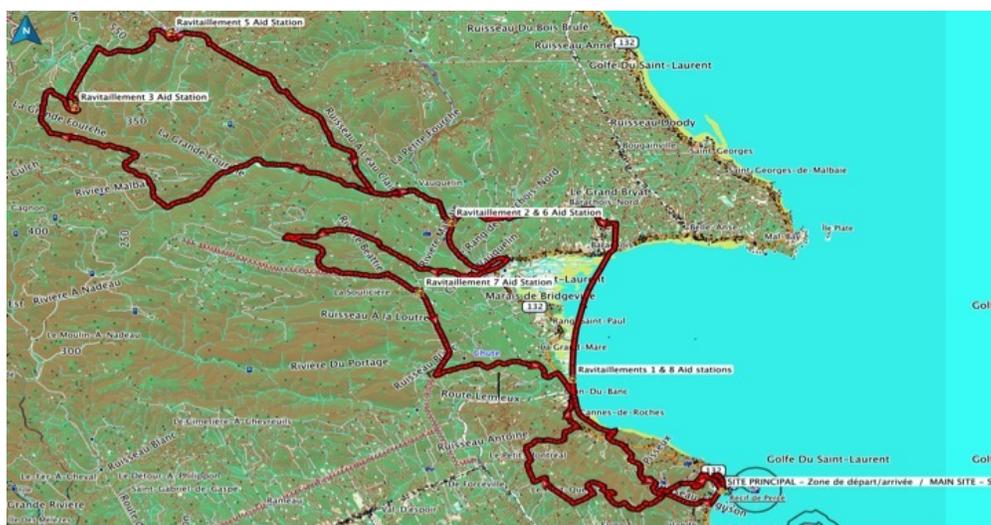
# GASPESIA 75

Distance: 130 km

Dénivlé +: 3070 m

Ravitaillements: 7

Description et GPX [ici](#).





# GASPESIA 50

Distance: 82 km  
Dénivlé +: 1976 m  
Ravitaillements: 4

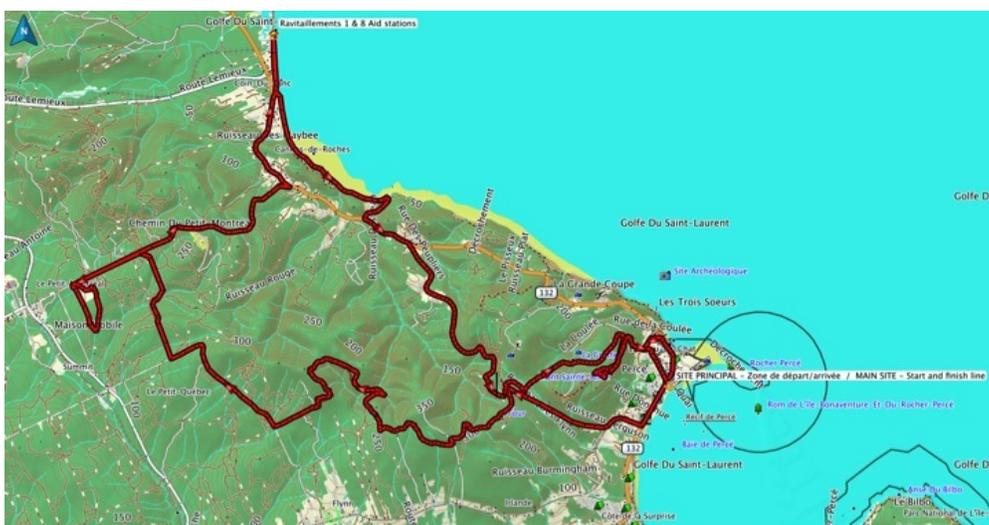
Description et GPX [ici](#).



# GASPESIA 25

Distance: 38 km  
Dénivlé +: 1339 m  
Ravitaillements: 1

Description et GPX [ici](#).



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

Tout ce que vous devez savoir!



## Balisage et signalisation sur les parcours

Le blanc et le rose sont à l'honneur sur nos parcours. Vous retrouverez des flèches roses vous indiquant les directions ainsi que des «X» pour vous éviter de prendre les mauvais chemins. Suivez les carrés roses comportant le chiffre de votre parcours (25, 50, 75 ou 100) à chacune des entrées dans de nouvelles boucles !



Veillez noter que les traversées de voies publiques sont assurées par des signaleurs professionnels. Veuillez vous plier à leurs consignes pour votre sécurité.

Sur les voies publiques et chemins forestiers, vous êtes tenus de garder votre droite, à moins d'indications contraires.

## Temps de passage

Il n'y a pas de temps de passages (cut off) à respecter ni de temps limite pour réaliser le parcours. Toutefois, les coureurs ne pourront s'arrêter qu'un maximum de 20 minutes à un ravitaillement pour se reposer.

## Ravitaillements

Des ravitaillements sont installés aux 20 kilomètres approximativement (voir la section parcours pour connaître les détails.)

Les ravitaillements compteront les produits alimentaires suivants :

- Eau de source naturelle gaspésienne **Gasp'eau**
- Boisson sportive québécoise avec électrolytes **ProCircuit**
- Boisson énergisante biologique québécoise de **Guru**
- Bouchées fruitées Fruit 2 (abricots, fraises et oranges) de **Xact Nutrition**
- Fruits frais (Melons, Bananes, Oranges)
- Barres granolas
- Pretzels

Les ravitaillements de Coin du Banc, de la Rivière St-Jean, de Pudding Stone et de Powerline Bridgeville compteront également chacun une équipe de premiers soins.

## Ravitaillements personnels

Vous pouvez préparer vos propres ravitaillements et les déposer dans les boîtes désignées lors de l'inscription du vendredi soir. Nos bénévoles les apporteront aux ravitaillements inscrits.

Veillez indiquer les lieux suivants sur vos sacs :

- **1 & 8 - Coin du Banc** (G100, G75 et G50, prévoir que vous passerez deux fois à ce site)
- **2 & 6 - Chemin Vauquelin** (G100, G75, prévoir que vous passerez deux fois à ce site)
- **3 - Sommet Grande fourche** (G100 et G75 seulement)
- **4 - Rivière St-Jean** (G100 seulement)
- **5 - Sommet Mt Pudding Stone** (G100 et G75 seulement)
- **7 - Powerline Bridgeville** (G100, G75 et G50 seulement)

Veillez prévoir votre propre réfrigération ou réchaud s'il y a lieu.

Vous êtes également responsables de venir cueillir vos effets personnels sur le site principal à la fin de journée. Aucun envoi ne sera fait par la poste pour les effets non réclamés. !

## Dossards

Votre plaque de coureur doit être bien visible à l'avant de votre guidon et doit demeurer fixée pendant toute l'épreuve. Assurez-vous qu'elle est bien attachée et qu'elle ne nuit pas à votre pilotage

## Chronométrage

Les services de chronométrage de l'événement sont assurés par l'entreprise québécoise QuidChrono. Votre puce à usage unique sera apposée au dos de votre plaque de coureur par notre équipe. Vos résultats seront disponibles en temps réel dès votre arrivée sur le site [www.quidchrono.com](http://www.quidchrono.com).

## Assistance technique

Les participants doivent s'assurer d'être autosuffisants tout au long de leur parcours. Il est donc strictement défendu de changer de vélo ou de bénéficier de l'assistance technique d'une équipe externe.

Les ravitaillements de Coin du Banc, Pudding Stone et de Rivière-St-Jean comporteront quelques outils de base, duct tape, pompe et tubes en libre service, un petit cadeau pour vous aider à compléter votre parcours. Souhaitons que vous n'en ayez pas besoin !

## Sans Traces

Nous souscrivons au plein air sans traces. Vous êtes donc tenus de conserver avec vous vos déchets jusqu'aux stations de ravitaillement

L'équipe d'encadrement du Gaspesia 100 se réserve le droit de disqualifier tout participant qui sera surpris à manquer de respect à l'environnement exceptionnel de la Gaspésie.

## Abandons

Les cyclistes contraints à l'abandon devront se rendre à la station de ravitaillement la plus proche pour confirmer leur retrait de l'épreuve ou attendre l'arrivée des premiers soins ou du fermier de course pour confirmer son incapacité d'atteindre une station et demander une évacuation.

Vous pourrez choisir de poursuivre votre épreuve ou de compléter une épreuve de moindre distance à l'entrée chacune des boucles vous permettant d'ajouter à votre épreuve. Assurez-vous d'obtenir votre confirmation de passage au ravitaillement pour pouvoir obtenir votre temps officiel, même si vous ne complétez pas la distance initialement souhaitée.

Il est toutefois strictement interdit d'effectuer une distance plus grande que celle pour laquelle vous vous êtes inscrits pour d'évidentes raisons d'encadrement de l'épreuve.

## Prix

Tous les coureurs qui complèteront leur parcours recevront un souvenir de leur participation créé par [David-Yan Auclair](#), un artisan du bois gaspésien.

La première femme et le premier homme complétant chacune des distances recevront également une œuvre d'art de l'artiste percéenne [Marie-Josée Tommi](#).

Finalement, nous réservons des surprises pour celles et ceux qui accéderont au podium de chacune des distances.

## Goûter d'après course

Un goûter d'après course gratuit pour tous les athlètes sera servi sur la plage du site principal dès 14 h. Parions qu'on y retrouvera des saveurs locales qui font la renommée des tables gaspésiennes !

## Photographie et vidéo

Des photographes et vidéastes seront présents un peu partout sur nos parcours et prendront des images de cette première édition historique. Certains contenus seront disponibles après l'épreuve. Consultez notre site web et nos médias sociaux régulièrement, vous pourriez vous y voir !

## Visiteurs et spectateurs

Vos parents et amis peuvent suivre votre évolution en plusieurs endroits sur les parcours.

Ils pourront se procurer une carte d'accès aux endroits stratégiques du parcours sur le site principal.

## Médias sociaux

Les pages Facebook, Twitter, Google + ainsi que le compte Instagram du Gaspesia 100 seront animés pendant l'événement.

Utilisez le mot-clic **#g100** pour que nous puissions retracer et partager vos publications.



/gaspesia100



/Gaspesia100



/festivalbouetteetbitume



/FGB2TV

# ÉQUIPAGE

Le jus de cerveau et de bras du G100

## Bénévoles

Un événement comme le Gaspesia 100 nécessite non seulement un nombre impressionnant de bénévoles, mais commande un engagement intensif pour chacun d'eux ! Vous les verrez se déplacer en camionnette, en quad, à vélo et même à la course à pied pour assurer le succès de l'événement.

Nous vous invitons à la plus grande courtoisie avec eux et pourquoi pas lancer un petit merci pour masquer votre effort de temps à autre ?

## Équipe

- Jean-François Tapp
- Marie Leblanc
- Ghislain Pitre
- Émilie Desbois,
- Norbert Bois
- Étienne Girard
- Fanny-Eve Tapp
- Bruce O'connor
- Jean-François Tapp
- Mathieu Leblanc
- Jean-Éric Baribeau
- Bobby Cotton
- Pierre Minville
- Darren Keith
- Martine Maltais
- Marcel Scott
- Nancy Richard



# PARTENAIRES

Sans qui rien ne serait possible!



# ÉDITION 2016

À votre agenda!

## Gaspesia 100 - Course à pied et Vélo de montagne

Percé - 3 & 4 septembre 2016

Vélo de montagne: 40-80-120 et 160 km

Course de sentiers: 1-5-10-25-40-80-120 et 160km





TRAVERSÉES  
DE LA GASPÉSIE

# OFFREZ LA GASPÉSIE

À SKI, RAQUETTE OU BOTTINE

Vacances sportives tout inclus

All inclusive sports vacations

*tdlg.qc.ca*

tdlg\_gaspesie

LaTDLG

info@tdlg.qc.ca | 418 368-8803

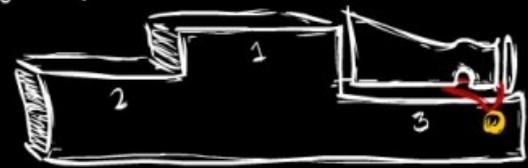
OFFRE SPÉCIALE  
D'ABONNEMENT

À **vélo**mag

À TOUS LES PARTICIPANTS  
DU FESTIVAL  
BOUETTE ET BITUME

*Gaspésie je t'aime.com*

*Venez partager le podium avec nous...*



**RIOTEL**

Hôtels sur mer • Seaside Hotels



**GRAN FOND FORILLON**

6 SEPTEMBRE 2015

**4**

## Camping de la Baie de Percé

La tranquillité au coeur du village

On ne peut pas camper là...

Mais c'est possible juste ici!

1-844-782-5102

[www.campingbaiedeperce.com](http://www.campingbaiedeperce.com)

PERCÉ & CAP D'ESPOIR



Chalets & Camping  
Nature Océan

[WWW.NATUREOCEAN.COM](http://WWW.NATUREOCEAN.COM)

RESERVATIONS : 1 877 682.2400

PERCÉ : 400, ROUTE 132 OUEST

CAP D'ESPOIR : 1307, ROUTE 132 OUEST

NATURE Océan CHALETs ET CAMPING

# BOUETTE & BITUME

4



FAMILIAL  
AMUSANT  
FESTIF



1<sup>ER</sup> AU 6 SEPTEMBRE  
**2015**



[WWW.BOUETTEETBITUME.COM](http://WWW.BOUETTEETBITUME.COM)

# GRAN FONDO FORILLON

4



MARITIME  
PITTORESQUE  
SAVOUREUX

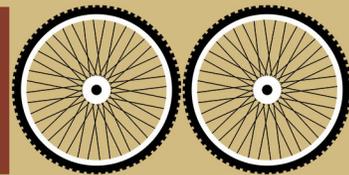


6 SEPTEMBRE  
**2015**



[WWW.GRANFONDOFORILLON.COM](http://WWW.GRANFONDOFORILLON.COM)

# GASPESIA 100



COSTAUD  
MONTAGNEUX  
AUDACIEUX



5 SEPTEMBRE  
**2015**



[WWW.GASPESIA100.COM](http://WWW.GASPESIA100.COM)