



Les 100 km d'Aben

1^{ère} édition les 8 et 9 mars 2014



Levée de fonds en faveur de la:



Société Parkinson du Grand Montréal
Parkinson Society Greater Montreal

Un événement organisé par:



CLUB
de PLEIN AIR
de SAINT-DONAT

Formulaire d'inscription

Cochez :

___ **Option Solo** : Le skieur fera un nombre de kilomètres variant entre 18 km et 108 km selon l'itinéraire choisi.

___ **Option Relais** : En équipe de deux (2) à six (6) personnes (inscrire le nombre : _____), vous ferez, à relais, des boucles pour un total d'un maximum de 108 km.

Nom de l'Équipe (optionnel) : _____

Pour les deux options (solo ou relais), cochez vos intentions et faites vos calculs !

(1 à 6)

___ Boucle(s) verte de 18 km pour un total de ___ km

(0 à 4)

Une (1) boucle rouge de 27 km * et ___ boucle(s) verte de 18 km pour un total de ___ km

(0 à 3)

Deux (2) boucles rouge de 27 km * et ___ boucle(s) verte de 18 km pour un total de ___ km

* La boucle rouge de 27 km comporte une section sur le Sentier national du Mont Ouareau qui est normalement ouvert seulement à la raquette. Cette section, qui sera en ski nordique (non travaillé mécaniquement) est de calibre très difficile. Une bonne expérience en ski nordique est conseillée pour s'y aventurer. Il est à noter que pour des fins de sécurité, le dernier départ pour la boucle rouge de 27 km se fera à 14h au Château Montcalm (km 3) afin qu'aucun skieur ne ski de nuit dans cette section.

La boucle verte de 18 km est quant à elle de calibre difficile, mais beaucoup plus accessible à un skieur moyen. Cette dernière sera ouverte durant toute la durée de l'événement, incluant la nuit.

Informations sur le skieur solo ou le chef d'équipe :

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ Téléphone _____

Courriel _____ Date de naissance _____

Êtes-vous membre de la Traversée des Laurentides ou du Club de Plein Air de St-Donat ? _____

Si non : Connaissez-vous quelqu'un(e) de la Traversée des Laurentides ? _____

Si oui, SVP indiquer son nom : _____

Connaissez-vous quelqu'un(e) du Club de Plein air de St-Donat ? _____

Si oui, SVP indiquer son nom : _____

Coût : 40,00\$ par adulte de 18 ans et plus ou 25,00\$ pour les enfants âgés de 17 ans et moins.

Paiement :

Faites votre chèque au nom de **La Traversée des Laurentides Inc.**

Envoyez le chèque – **en date du jour où il est signé** – au : **343 Roslyn, Westmount, Qc, H3Z 2L7**

Le formulaire d'inscription ainsi que le paiement doivent être reçus avant le samedi 1er mars 2014.

Un fois inscrit, la TDL ne peut pas garantir de remboursement.

Levée de fonds :

Par la présente, je m'engage dans une collecte de fonds d'un **MINIMUM d'un dollar par km skié**. Ces fonds peuvent être donnés par le ou les participants ou par ses commanditaires. Un reçu pour fins d'impôts sera émis pour tout don de 20\$ et plus. SVP vous rendre sur le site Web www.yoyomolo.com à la section « Les 100 Km d'Aben » pour vous inscrire à la levée de fonds comme skieur et pour effectuer les dons.

Skiez à vos propres risques

Par la présente, je délie les responsables et les organisateurs de La Traversée des Laurentides Inc. et du Club de Plein Air de St-Donat de toute responsabilité pour les blessures ou les dommages subis lors de ma participation à cet événement. Je reconnais les risques inhérents à la pratique du ski de fond sur des pistes sauvages. **N'oubliez pas, chaque skieur doit compléter le Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques de Ski de fond Canada (voir plus bas).**

Chef d'équipe ou skieur solo

Nom _____ Prénom _____

Signature _____ Date _____

2^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Signature _____ Date _____

3^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Signature _____ Date _____

4^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Signature _____ Date _____

5^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Signature _____ Date _____

6^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Signature _____ Date _____

SKI DE FOND CANADA
FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ACCEPTATION DES RISQUES

En signant ce document, vous acceptez d'assumer certains risques. Veuillez lire
attentivement.

1. La présente entente constitue un contrat exécutoire. À titre de participant à une activité de **Ski de fond Canada** et de l'**Association canadienne de ski et de surf des neiges**, nommés dans ce texte **SFC** et l'**ACSSN**, de la division **ski de fonds Québec**, nommée dans le texte la **division**, et du club **La Traversé des Laurentides Inc.** nommé dans le texte le **club**, ladite activité pouvant comprendre notamment des épreuves de ski de compétition, des camps, des stages de formation ou cliniques, et des activités connexes comme le ski à roulettes, le vélo de route, la course à pied et la randonnée pédestre, nommées dans le texte **les activités**, le participant de même que son parent ou son tuteur légal, nommés dans le texte **les parties contractantes**, reconnaissent les termes suivants et acceptent de s'y conformer.

Description des risques

2. Le participant reconnaît que sa participation aux activités est volontaire. En contrepartie de la participation du participant à des activités sanctionnées, seul ou conjointement, par SFC et l'ACSSN, la division et le club, les parties contractantes reconnaissent les risques, dangers et faits du hasards associés à la pratique des dites activités, et conviennent qu'elles peuvent être sujettes à ces risques, dangers et faits du hasard. Ces risques, dangers et faits du hasard comportent notamment des blessures pouvant être causées par :

- a. Les activités d'entraînement intérieur ou extérieur incluant notamment la musculation, la course, la randonnée et le vélo;
- b. Le surmenage, l'utilisation ou l'étirement de divers groupes musculaires et les séances cardiovasculaires épuisantes ;
- c. L'effort physique vigoureux, les mouvements brusques, les virages et arrêts soudains ;
- d. Une chute au sol après avoir dérapé ou trébuché à cause d'une surface ou d'un terrain glissant, inégal ou irrégulier ;
- e. Un contact, une collision ou un impact avec des skis, des bâtons de ski, des équipements, des arbres, des personnes ou des objets fixes ;
- f. Une participation ne respectant pas ses propres limites ou ses habiletés ou à l'extérieur de l'espace désigné ;
- g. L'isolement après avoir perdu son groupe ou le fractionnement du groupe ;
- h. L'utilisation inappropriée d'une pièce d'équipement ou le bris mécanique d'une pièce d'équipement ;
- i. Des conditions météorologiques extrêmes pouvant causer une engelure, l'hypothermie ou l'insolation, une tempête de neige ou la foudre ;
- j. Des rencontres avec des animaux ou des plantes allergènes ;

- k. Les déplacements pour aller et revenir : des entraînements, des activités de compétition et des activités non compétitives connexes qui font intégralement partie des activités ;
- l. Tous les risques normalement associés à la pratique des activités.

3. Les parties conviennent également que :

- a. Les blessures découlant des activités peuvent être graves, provoquer la paralysie ou même la mort ;
- b. Le participant peut être anxieux ou embarrassé lorsqu'il se mesure à lui-même durant les activités, les événements et les programmes de SFC et de l'ACSSN, de la division et des clubs ;
- c. Le risque de blessure diminue si le participant suit les toutes les règles de participation ; d) le risque de blessure augmente lorsque le participant éprouve de la fatigue.

Exonération

4. En contrepartie de l'acceptation du participant par SFC et l'ACSSN, par la division et le club, comme membre du club ou comme participant ayant droit de prendre part à une activité, les parties conviennent que SFC, l'ACSSN, la division et le club, leurs dirigeants et administrateurs respectifs, leurs membres, employés, bénévoles, participants, leurs agents et représentants ne sont pas responsables des blessures, blessures personnelles, dommages, dommages matériels, dépenses, pertes de revenu ou toute autre perte subis par le participant en raison de sa participation à une activité sanctionnée, seul ou conjointement, par SFC et l'ACSSN, la division et le club, ou causés par les risques, dangers et faits du hasard associés à la pratique de ces activités.

Consentement

5. Les parties s'engagent à ce qui suit :

- a. le participant possède un niveau de condition physique adéquat pour lui permettre de pratiquer le ski de fond et de participer aux activités, aux événements et aux programmes de SFC et l'ACSSN, de la division et du club ;
- b. les parties chercheront à obtenir l'information nécessaire sur les activités et les risques associés, de façon à bien comprendre la portée de la présente entente ;
- c. le participant convient de respecter les règlements imposés par SFC, l'ACSSN, la division et le club pour les activités et de suivre les directives des officiels au cours de ces activités ;
- d. les parties reconnaissent avoir lu et compris la présente entente, ils acceptant de s'y conformer de façon volontaire être connaissent qu'elle est exécutoire pour les parties contractantes, leurs ayant droits, leurs liquidateurs de succession, administrateurs et représentants.

6. De plus, les parties reconnaissent :

- a. qu'ils autorisent SFC, l'ACSSN, la division et le club à recueillir et utiliser des renseignements personnels relatifs aux activités sur les parties, notamment et sans aucune limite, la publication de photographies dans un bulletin de nouvelles ou des documents de promotion, la diffusion de photographies ,de films vidéos, d'articles, de tableaux, de statistiques, d'images et de résultats sur le site Internet de SFC, de l'ACSSN, de la division et du club.
- b. qu'ils donnent à SFC, l'ACSSN, à la division et au club la permission de prendre des photographies ou des films des parties contractantes et d'utiliser ces images et enregistrements sonores pour faire la promotion de SFC, de l'ACSSN, de la division et du club par divers médias et ils conviennent que ces images et enregistrements sonores demeureront la propriété intellectuelle de SFC, de l'ACSSN, de la division et du club et renoncent à intenter toute poursuite ou demander une rémunération relativement à l'utilisation des images et enregistrements utilisées aux fins mentionnées.
- c. qu'ils peuvent résilier ce consentement en tout temps en communiquant avec SFC à 403-678-6791. Ski de fond Canada les informera des conséquences de cette résiliation.

À titre de participant, de parent ou de tuteur légal, je déclare avoir lu cette entente et j'accepte de m'y conformer.

NOTE : si le membre a moins de 19 ans, un parent ou le tuteur légal doit signer ci-dessous.

Chef d'équipe ou skieur solo

Nom _____ Prénom _____

Signature _____ Date _____

2^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Signature _____ Date _____

3^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Signature _____ Date _____

4^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Signature _____ Date _____

5^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Signature _____ Date _____

6^e membre de l'équipe (si applicable)

Nom _____ Prénom _____

Signature _____ Date _____