

# TUQUES BLEUES

22<sup>e</sup> édition

les  
**amis** de la  
montagne

Que vous soyez coureur ou marcheur,  
venez défier les hauteurs  
du mont Royal en raquettes!

21 FÉVRIER 2019 À 17H30  
CHALET / PARC DU MONT-ROYAL



Un rassemblement sportif et gastronomique au profit  
des programmes de protection des milieux naturels.

Présenté par  **Manuvie**

## GUIDE DES PARTICIPANTS 2019

### TRADITION HIVERNALE MONTRÉALAISE

Fondé en 1840, le Club de raquetteurs de Montréal (Montreal Snowshoe Club) réunissait des hommes d'affaires influents de Montréal qui défiaient les hauteurs du mont Royal à la lueur des flambeaux.

Ce sport d'hiver a rapidement gagné en popularité pour devenir le premier sport de compétition en Amérique du Nord, et l'une des principales activités sociales, récréatives et philanthropiques de l'époque.

### CÉLÉBRATION DES TUQUES BLEUES

Depuis 22 ans, **Les amis de la montagne** font revivre cette tradition par une montée en raquettes et la Célébration des Tuques bleues.

Cette aventure nocturne en raquettes réunit près de 500 participants qui parcourent les sentiers illuminés par des lanternes, puis se régaler d'un buffet gastronomique au Chalet du Mont-Royal, surplombant les lumières de la ville.

### MISSION

Organisme de bienfaisance enregistré fondé en 1986, **Les amis de la montagne** ont pour mission de protéger et de mettre en valeur le mont Royal en privilégiant l'engagement de la communauté et l'éducation à l'environnement.

### VOTRE SOUTIEN EST IMPORTANT

En participant à la Célébration des Tuques bleues, vous aidez Les amis de la montagne à conserver ce joyau du patrimoine montréalais. Les profits sont réinvestis dans les programmes de conservation des milieux naturels du mont Royal.

**Billet : 250 \$ par personne (reçu pour fins d'impôt 125 \$). Chaque billet inclut :** prêt de raquettes, un repas gastronomique, les consommations et une tuque bleue.

### COMPÉTITION INDIVIDUELLE

**Médailles or, argent et bronze**

Catégories homme et femme

### DÉFI ÉQUIPES

**Partenaire du DÉFI ÉQUIPES**

5 000 \$ pour une équipe de 10 personnes  
(reçu pour fins d'impôt 3 750 \$)

Le **trophée des Tuques bleues** récompense l'équipe dont les 3 meilleurs participants auront cumulé le temps le plus rapide. Un minimum de 3 participants à la course chronométrée est requis.

**Pour les possibilités de partenariat :**

[dons@lemontroyal.qc.ca](mailto:dons@lemontroyal.qc.ca)

514 843-8240, poste 229

## SUR LE PARCOURS

- Suivez les lanternes et drapeaux qui balisent le parcours
- Restez sur le parcours aménagé
- Demeurez courtois avec les autres participants lors des dépassements
- Faites attention aux skieurs de fond et aux promeneurs dans le parc
- Suivez les directives des **30 bénévoles présents sur le parcours** pour vous encourager et veiller à votre sécurité

## PENDANT ET APRÈS LE PARCOURS EN RAQUETTES

Partagez vos plus belles photos de l'évènement sur les médias sociaux



[Facebook](#)



[Instagram](#)

#TuquesBleues #mtroyalmoment



[Twitter](#)

#TuquesBleues #mtroyalmoment



[Flickr](#)

Visitez notre site Web [tuquesbleues.com](http://tuquesbleues.com) pour voir les photos et vidéos de la soirée!



## JEUDI 21 FÉVRIER 2019

**Maison Smith** (1260, chemin Remembrance)

**17 h 30 à 18 h 20**

### ACCUEIL ET ENREGISTREMENT

#### Marcheurs

Remise du matériel (tuque bleue, raquettes et laissez-passer au Chalet du Mont-Royal)

#### Coueurs\*

Remise du matériel (tuque bleue, raquettes, laissez-passer, dossard numéroté, puce électronique *Sportstats* pour cheville)

*\*Aucune inscription ou remplacement des coueurs inscrits ne sera accepté sur place.*

**18 h 15 MOT DE BIENVENUE ET CONSIGNES**

Période d'échauffement

**18 h 30 DÉPART DE LA COURSE**

### CHRONOMÉTRÉE

**18 h 35 DÉPART GRADUEL DES MARCHEURS EN**

**RAQUETTES**

### Belvédère du Chalet du Mont-Royal

**18 h 45**

Arrivée graduelle des raquetteurs, photobooth, soupe et vin chaud

### Chalet du Mont-Royal

**19 h à 22 h**

### CÉLÉBRATION DES TUQUES BLEUES

Buffet gastronomique

Musique et divertissement

Prix de tirage

Remise de médailles et du trophée

### RAQUETTES EN QUANTITÉ LIMITÉE

- Nous vous suggérons d'apporter les vôtres
- Service d'identification disponible à la maison Smith lors de l'enregistrement

*Prêt de raquettes par Tubbs & Atlas Snowshoes*

#### ✓ **Ne manquez pas le départ!**

Soyez à l'heure pour l'enregistrement (avant 18 h 20).

Placez-vous près de la ligne de départ chaussés de vos raquettes à 18 h 20 pour la période d'échauffement.

#### ✓ **Vêtements**

Prévoyez des vêtements chauds ainsi que des vêtements de rechange après la course.

Si vous le désirez, portez votre tuque bleue d'une édition précédente.

#### ✓ **Bottes**

Portez des bottes à talons plats pour le port de raquettes.

#### ✓ **Sécurité**

La **Cavalerie du SPVM** patrouille le site durant la soirée pour votre sécurité. La **Patrouille canadienne de ski** assure les premiers soins.

#### ✓ **Vestiaire**

Il est possible d'utiliser les toilettes de la maison Smith pour se changer au départ.

Un vestiaire est à votre disposition gratuitement au sous-sol du Chalet du Mont-Royal.

*\*Les amis de la montagne ne sont pas responsables des articles perdus ou volés.*

#### ✓ **Effets personnels**

Prévoyez un sac à dos ou un sac à la ceinture pour garder vos objets de valeur avec vous.

#### **Transport des sacs pour coueurs seulement**

Après l'enregistrement et avant le départ de la course, **les coueurs peuvent remettre leurs sacs identifiés à l'équipe Tubbs & Atlas Snowshoes**, pour ensuite les récupérer au vestiaire du sous-sol du Chalet.

*En cas de conditions climatiques extrêmes ou dangereuses, Les amis de la montagne se réservent le droit de modifier sans préavis l'heure de départ ou le parcours afin d'assurer la sécurité des participants et des bénévoles.*



# COMMENT VOUS RENDRE À LA MAISON SMITH?

## ACCUEIL ET ENREGISTREMENT

### Maison Smith, parc du Mont-Royal

1260, chemin Remembrance, Montréal, Québec, H3H 1A2

### À PARTIR DE L'EST

- Emprunter la voie Camillien-Houde à partir de l'avenue Mont-Royal
- Dépasser le belvédère Camillien-Houde
- Tourner à gauche en face de l'entrée du Cimetière Mont-Royal
- Accéder à l'un des deux stationnements de la maison Smith (#117 ou #118)

### À PARTIR DE L'OUEST

- Emprunter le chemin Remembrance depuis le chemin de la Côte-des-Neiges
- Dépasser le site du lac aux Castors
- Tourner à droite à l'arrêt en face de l'entrée du Cimetière Mont-Royal
- Accéder à l'un des deux stationnements de la maison Smith (#117 ou #118)

## MÉTRO ET AUTOBUS

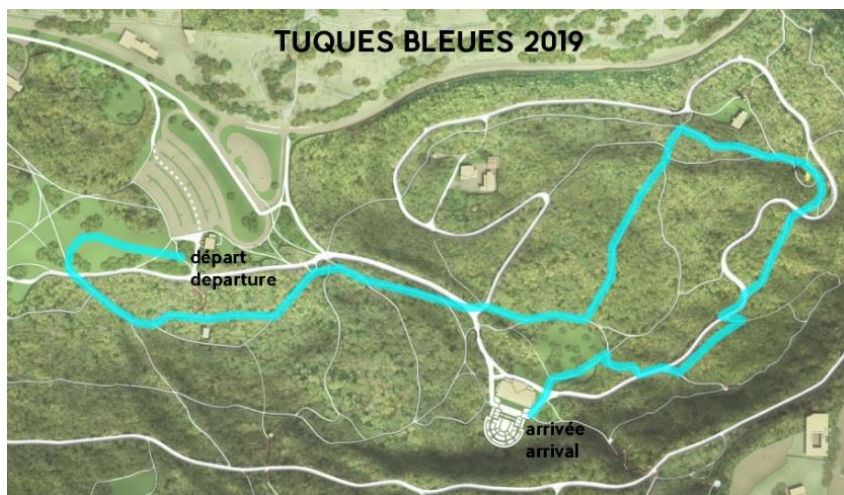
- Métro Mont-Royal et autobus 11 ⇨ **Arrêt 53744**
- Métro Place des Arts et autobus 80 ou 129 ou 435 et 11 ⇨ **Arrêt 53744**
- Métro Côte-des-Neiges et autobus 165 ou 435 et 11 ⇨ **Arrêt 53745**
- Métro Guy-Concordia et autobus 165 ou 435 et 11 ⇨ **Arrêt 53745**

## FRAIS DE STATIONNEMENT

3 \$ / heure ou 10 \$ / jour  
(monnaie, Visa, MasterCard)

## AUCUNE NAVETTE

Les participants qui désirent seulement prendre part au repas gastronomique au Chalet du Mont-Royal doivent prévoir une marche d'environ 7 minutes depuis la maison Smith.



## PARCOURS EN RAQUETTES

- Distance 2,5 km (de la maison Smith jusqu'au Chalet du Mont-Royal)
  - Durée moyenne (course) 15 minutes
  - Durée moyenne (marche) 35-45 minutes