



La Descente des Cageux • The Raftmen Regatta

Venez participer à une tête de rivière de cinq kilomètres exactement où les Cageux et Jos Montferrand passaient avec leurs billes de bois il y a 200 ans.
Et pour conclure, un petit lunch à l'Abord-à-Plouffe...
Où Jos est devenu une légende...

Do not miss this opportunity to participate in a 5 km Head Race exactly
where the Raftmen used to ferry wood logs.
And after rowing hard ? A lunch in l'Abord-à-Plouffe...
An important stop for Raftmen...

15 septembre 2012 / September 15th 2012





Entrenez votre saison automnale à Laval !

La Descente des Cageux vous permettra de vivre votre première Tête-de-Rivière de cinq kilomètres de la saison sur un parcours offrant des courbes serrées, des piliers de pont à éviter, des bouées à respecter et une fin de parcours de plus de deux kilomètres aidée par le courant de la Rivière-des-Prairies.

Dans ce document :

- Les règlements ;
- Comment s'inscrire ;
- L'horaire préliminaire ;
- Le plan du parcours ;
- Comment se rendre au Club d'aviron de Laval.

Inscrivez-vous avant le 10 septembre !

Start your Fall season in Laval !

The Raftmen Regatta will offer the chance to participate in your first 5 km Head-race of the year on a course with difficult curves to manage, bridges pillars to avoid, buoys to respect and an a 2 km final stretch aided with the current of La Rivière des Prairies.

In this package :

- *The regatta rules ;*
- *How to register ;*
- *Preliminary schedule ;*
- *The courses plans ;*
- *How to get to Laval Rowing Club*

Register before September 10th !





Les règlements

La réunion des officiels et entraîneurs se tiendra à 8h00 à l'intérieur du Club d'aviron de Laval ;

Une séance d'information et de stratégie sera offerte aux barreurs à 8h30 à l'intérieur du Club d'aviron de Laval ;

La pesée des barreurs et rameurs poids légers se fera entre 7h30 et 9h00 à l'intérieur du Club d'aviron de Laval ;

Les règlements de course de RCA seront appliqués sauf pour les exceptions suivantes :

1-Pénalités :

1a : trente (30) secondes par bouée non-respectée ;

1b : une (1) minute pour conduite anti-sportive ;

1c : une (1) minute pour non-respect du bénévole sécurité APRÈS la course (après votre course, vous devrez traverser la rivière des Prairies de façon perpendiculaire au signal du bénévole sécurité seulement).

2-Les catégories seront les suivantes : U17 1x et 4x; U19 1x et 4x; Poids légers 1x ; Masters 1x, 2x et 4+ ; Open 1x, 2x et 8+ ; Novice 8+.

3-Un athlète ne peut participer à deux épreuves consécutives (aucune exception) ;

Une médaille sera remise au gagnant de chaque catégorie ;

Un parcours de 1500 mètres sera ouvert et sécurisé pour l'entraînement entre 7h00 et 8h30 ;

Retour au calme sur ergomètres seulement – AUCUN RETOUR AU CALME SUR L'EAU.





The Rules

The meeting for umpires and coaches will be held at 8 :00 am inside the Laval Rowing Club ;

An information/strategy session will be offered to coxwains and bow rowers at 8 :30 am inside the Laval Rowing Club ;

Coxwains and lightweight rowers weigh-in will be held inside the Laval Rowing Club from 7:30 to 9:00 am ;

The RCA rules of racing will apply except where specified in this document ;

1-Penalties ;

1a : thirty (30) seconds for a missed buoy;

1b: one (1) minute unsportsmanlike conduct;

1c: one (1) minute for not respecting the signal of the after-race security marshal. After the finish line, you can only cross the river after the «All clear» has been given;

2-Boat categories are : U17 1x and 4x; U19 1x and 4x; Lightweight 1x; Masters 1x, 2x and 4+; Open 1x, 2x, 2- and 8+ ; Novice 8+

3-An athlete cannot enter two consecutive races (NO EXCEPTIONS);

A gold medal will be given to the winner of each category;

A 1500 meter course will be open and secured for training from 7h00 to 8h30;

Warm down on ergometers only – NO WARM DOWN ON THE WATER





Comment s'inscrire

Tous les participants doivent s'enregistrer via RegattaCentral au www.regattacentral.com. Il est possible de payer par carte de crédit via RegattaCentral ou par chèque à l'ordre du Club d'aviron de Laval. Le chèque doit être posté à la boîte postale du CAL, située au 3781, boul. Lévesque, Laval, QC, H7V 1G5.

Date limite d'inscription : le 10 septembre

Tarifs : 1x = 30 \$; 2x = 40 \$; 4x+ et 4+ = 50 \$; 8+ = 60 \$ et souper 8 \$.

AUCUNE INSCRIPTION POSSIBLE APRÈS CETTE DATE

Questions ? 450-687-8812 ou info@avironlaval.com

How to register

All participants must register through RegattaCentral at www.regattacentral.com. It is possible to pay the fees through RegattaCentral or by cheque to the order of Club d'aviron de Laval. Cheque must be mailed to our postal box at 3781, boul. Lévesque, Laval, QC, H7V 1G5.

RegistRATION CLOSES ON September 10th

Fees : 1x = \$30, 2x = \$40, 4x+ and 4+ = \$50, 8+ = \$60 and dinner \$8.

NO REGISTRATION AFTER THIS DATE

Questions ? 450-687-8812 or info@avironlaval.com





Horaire préliminaire* / Preliminary schedule* :

**La Descente des Cageux / The Raftmen Regatta
15 septembre 2012**

7h00-8h30 Entraînement matinal / Morning Practice

7h30-9h00 Pesée barreurs et poids légers / Weight-In Cox & LWT

8h00 Réunion des entraîneurs / Coach Meeting

8h30 Réunion des barreurs / Coxwains meeting

5km contre-la-montre	mise à l'eau	départ	arrivée	retour
1X Open H et F	9h00	9h30	9h50	10h00
1X LWT H et F	9h00	9h34	9h54	10h04
1X Masters H et F	9h00	9h38	9h58	10h08
1X U19 H et F	9h10	9h42	10h02	10h12
1X U17 H et F	9h10	9h46	10h06	10h16
8+ Novice H et F	9h15	9h50	10h10	10h20
2X Open H et F	9h30	10h00	10h20	10h30
2X Masters H et F	9h30	10h04	10h24	10h34
4X U19 H et F	10h30	11h00	11h20	11h30
4X U17 H et F	10h30	11h04	11h24	11h34
4+ Masters H et F	10h40	11h08	11h28	11h38
8+ Open H et F	11h30	12h00	12h20	12h30
8+ U19 H et F	11h40	12h04	12h24	12h34

*Horaire officiel disponible le 13 septembre / Official schedule available September 13th.

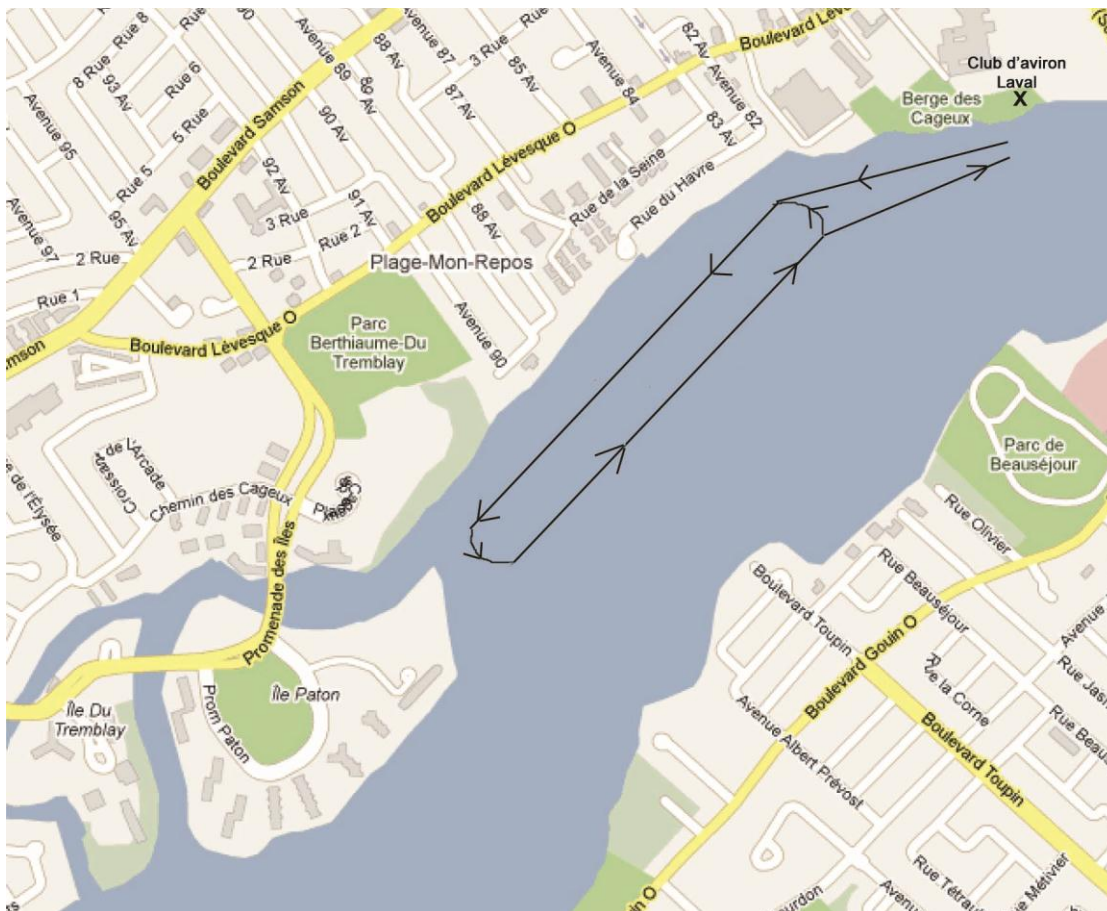
12h30 Médailles / Medals





La Descente des Cageux • The Raftmen Regatta

Entraînement matinal de 7h00 à 8h30 / *Morning training 7:00 to 8:30 am*



Durant l'entraînement matinal, les équipages doivent remonter le courant à moins de 30 mètres de la berge de Laval. Ils doivent descendre entre 50 et 70 mètres de la berge. Un responsable de la sécurité les guidera en chaloupe.

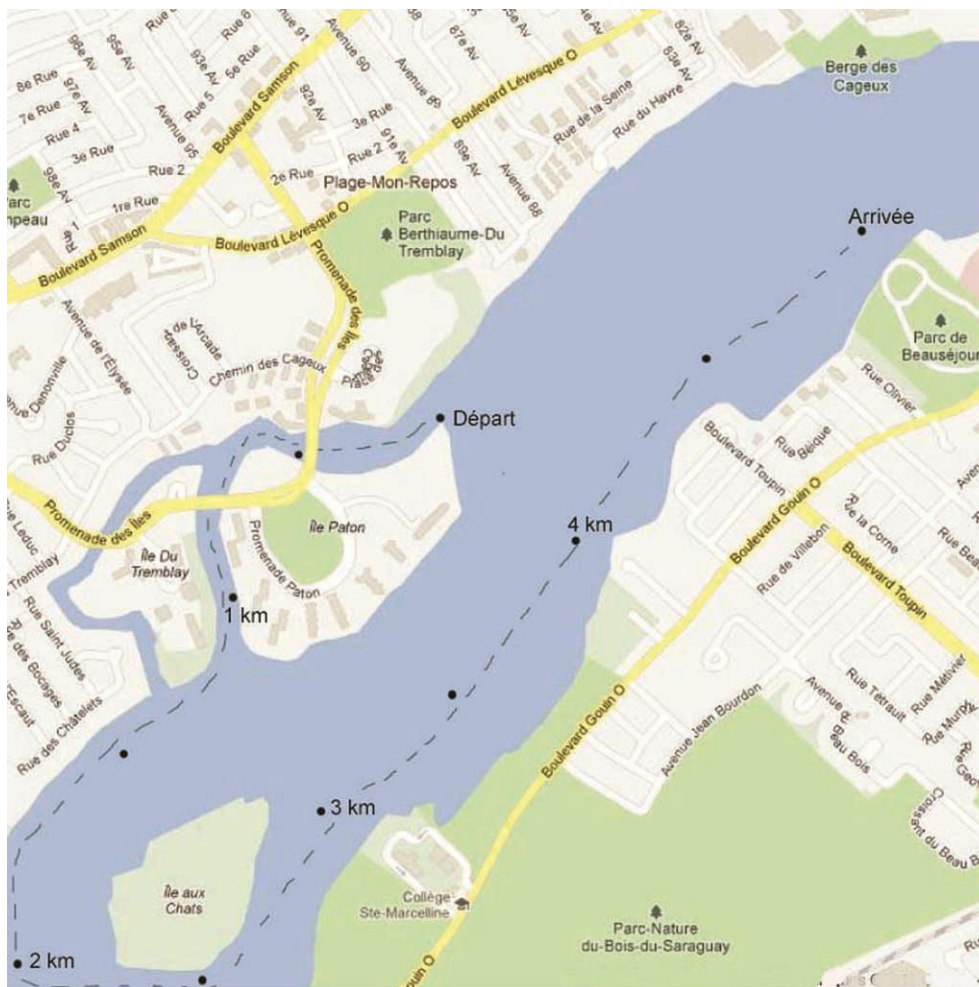
During the morning training session, crews must row upstream less than 30 meters from the Laval bank. The crews row downstream between 50 and 70 meters from the Laval bank. A security coachboat will guide them..





La Descente des Cageux • The Raftmen Regatta

Parcours de 5 km / 5 km race course



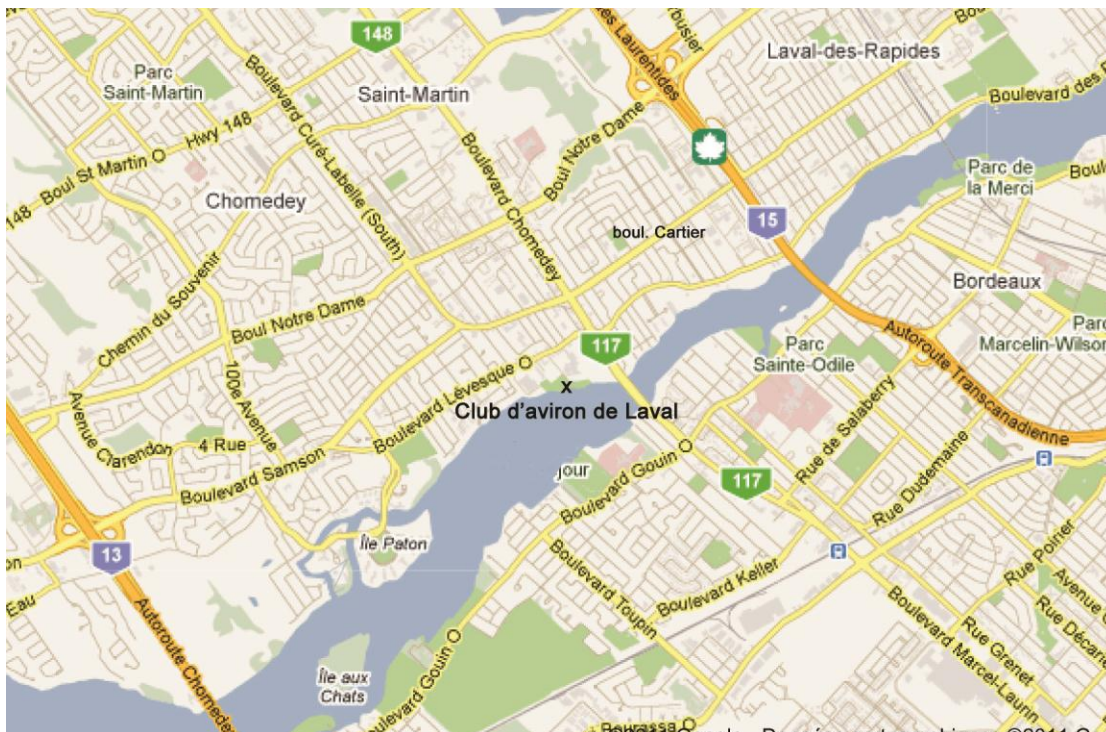
Les participants remontent le courant sur 1500 m avant d'arrivée à la zone de départ. En course, ils remontent le courant sur 2 km et le redescendent sur 3 km. Après la course, ils doivent attendre le signal de responsable de la sécurité avant de traverser la rivière.

Participants row upstream 1500 meters to get to the starting zone. During the race, they row upstream 2km and downstream 3 km. After their race, participants must cross the river under the supervision of the security boat.



La Descente des Cageux • The Raftmen Regatta

Comment vous rendre au Club d'aviron de Laval.



Le Club d'aviron de Laval est situé sur le bord de la rivière des Prairies entre les autoroutes 13 et 15.

De l'autoroute 13 : sortie Samson Est;

- 1,5 km à droite sur le boul. Lévesque;
- 1,5 km à droite au feu de circulation entre l'église et l'école St-Maxime.
- (Voir notre affiche sur la clôture)

De l'autoroute 15: sortie Cartier Ouest;

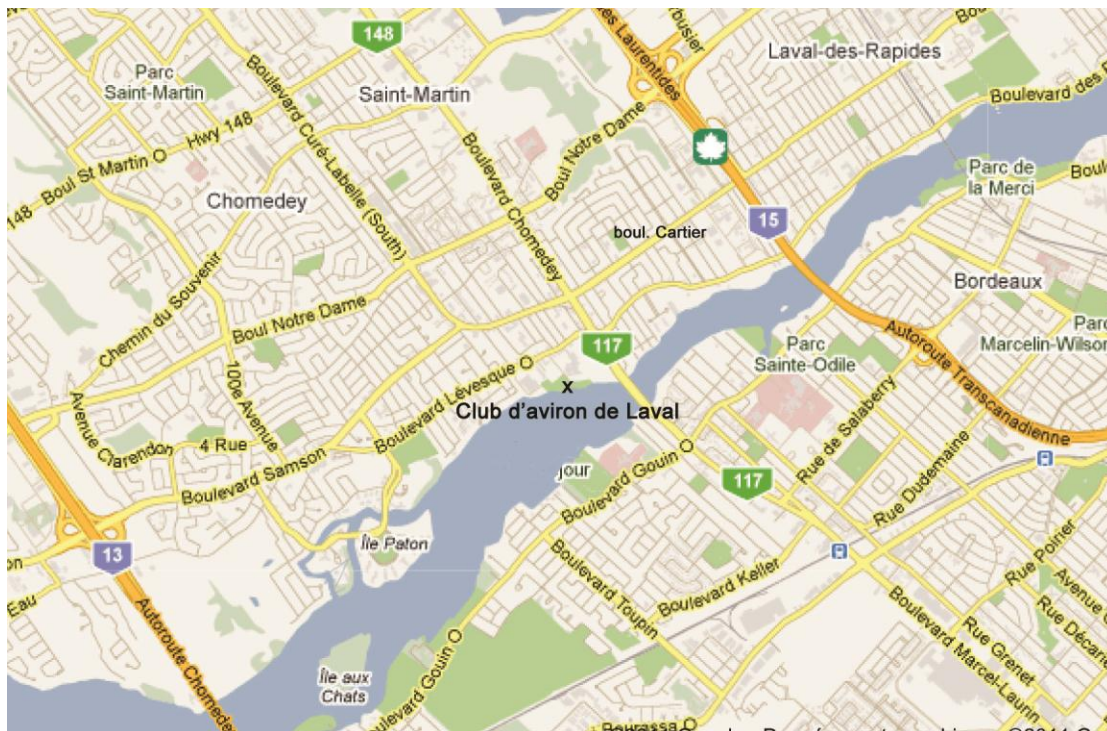
- 1,5 km à gauche sur le boul. Chomedey;
- 250 mètres à droite sur le boul. Lévesque
- 250 mètres à gauche au feu de circulation entre l'église et l'école St-Maxime.
- (Voir notre affiche sur la clôture)





La Descente des Cageux • The Raftmen Regatta

How to get to Laval Rowing Club



The Laval Rowing Club is located on Rivière des Prairies between highway 13 and highway 15.

From Highway 13 -- exit Samson East;

- 1.5 km right on Lévesque blvd;
- 1.5 km right at the lights between St-Maxime Church and St-Maxime School.
- See the big rowing picture on the fence.

From Highway 15: exit Cartier West;

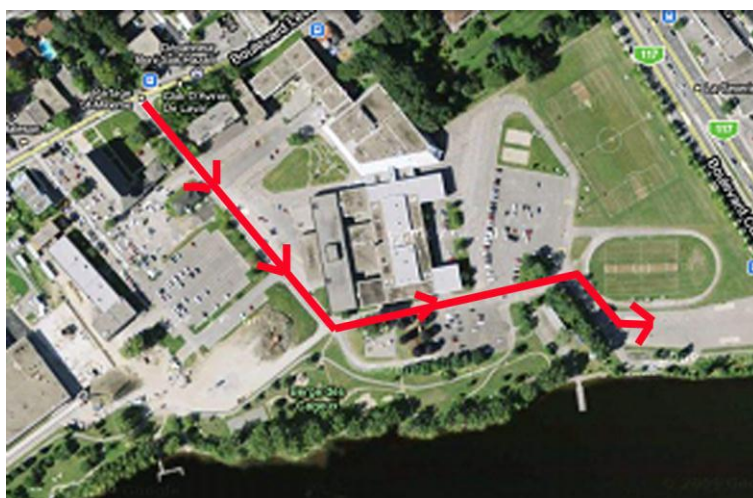
- 1,5 km left on Chomedey blvd;
- 250 meters right on Lévesque blvd
- 250 meters left at the lights between St-Maxime Church and St-Maxime School.
- See the big rowing picture on the fence.





La Descente des Cageux • The Raftmen Regatta

Où garer votre remorque / *Where to park your trailer*



Après avoir tourné entre l'église et l'école, vous descendez jusqu'au bas de la côte et tournez à gauche de façon à faire le tour de l'école; vous passez devant le Club d'aviron de Laval et tournez à droite pour vous rendre sur les terrains de basketball.

After turning between the church and the school, go toward the river and make a left after the school. The river will be visible on your right.

Pass in front of the Laval Rowing club and make a right to get to the basketball fields.

