



THE  
**5K**  
 GET FILTHY CLEAN  
**FOAM  
 FEST**  
 Trousse d'inscription



**365** SPORTS  
 EVENTS



## Félicitations pour votre inscription au 5K Foam Fest, la course canadienne la plus mousseuse!

Notre course amusante est au top de sa classe et on vous garantit que votre plaisir ne s'arrêtera pas! Si vous voulez faire un record du monde ou courir si vite à en perdre le contrôle de votre bassin, vous ne serez pas satisfaits. Le 5K Foam Fest n'est pas une course difficile mais une course AMUSANTE.

Le but est d'avoir du PLAISIR! Plusieurs obstacles vous seront proposés durant la course alors marchez, courez, foncez ou amusez-vous ; cette course doit se faire à votre propre rythme. Que vous le vouliez ou non, c'est définitivement un exercice alors soyez-prêts!

Nous avons plusieurs activités dans notre zone de festival, et ce, pour tous les âges. Pour les enfants courageux, prenez votre courage à deux mains pour le Saut de l'ange "Skyfall". Pour les plus petits, ils pourront se pratiquer sur les obstacles miniatures gonflables soit la mini course à obstacle, la maison rebondissante et le saut sur coussin gonflable. Pour tous les autres, il y aura de la musique, de la nourriture et breuvages, des costumes et des sourires dans la zone de festival alors profitez de votre journée!

**Les enfants et spectateurs sont les bienvenus gratuitement sur la zone de festival.**

À la fin de cette journée, non seulement vous aurez un sourire permanent au visage et de nouveaux amis mais vous aurez aussi une superbe serviette de plage à l'effigie du 5K Foam Fest ainsi qu'une médaille pour honorer votre performance !



### La Zone de Festival comprend:

- Salles pour se changer pour hommes et femmes
- Vestiaires surveillés sur donation de 5 \$ remis à nos oeuvres de charités sélectionnées
- Stations d'hydratation et toilettes sur le parcours et sur la zone de festival.
- Système de tuyaux d'arrosage pour se rincer et se débarrasser de la boue et de la mousse après votre course.
- Stations de nourritures et rafraîchissements
- Camion de marchandises : Venez voir les articles 5K Foam Fest et autres items amusants!
- Zone pour enfants



## HORAIRE:

*Nous recommandons aux participants d'arriver à la course au moins une heure avant leur vague de départ. Si vous êtes dans une équipe de 20 personnes ou plus, arrivez encore plus tôt. Ne vous inquiétez pas si vous passez rapidement l'enregistrement, nous avons beaucoup d'autres activités sur la zone de Festival!*

**7:00am** Enregistrement & Ouverture de la zone de Festival

**8:00am** Première vague ; ensuite il y aura une vague de départ tous les 10 minutes.

**3:00pm** Dernière vague : L'enregistrement fermera 30 minutes avant la dernière vague.

**5:00pm** Fermeture du festival



## STATIONNEMENT:

*Lorsque vous arrivez sur le site, suivez les signes pour vous rendre au stationnement. Le stationnement est de 10.00 \$ par personne en ARGENT COMPTANT seulement. Le covoiturage est fortement recommandé dû aux espaces limités de stationnement et pour l'environnement. 4 personnes par voitures = 2,50 \$ par personne.*

## ENREGISTREMENT:

*Une fois stationnés, suivez les instructions ( ou dans certains cas) prenez la navette pour vous rendre à l'enregistrement ou la zone de festival. Les tentes d'enregistrement sont clairement identifiées et notre équipe révisera votre formulaire de consentement ( à imprimer, signer et apporter avec vous ) et vous assignera un # de dossard. Une fois enregistrés, n'hésitez pas à vous joindre à notre zone de festival en attendant votre vague de départ!*

**Vous pouvez voir votre inscription en vous connectant au : [www.events.com](http://www.events.com)**

**et en vous connectant sur votre dossier "my events".**

## PHOTOS

*Regardez nos excellentes photos après chaque événement! Les photos seront disponibles le mardi ou le mercredi suivant l'événement. Appuyez sur la location et cherchez vos photos à partir de votre numéro de dossard ou de votre vague de départ <http://www.5kfoamfest.ca/photos/photos/>*

**Joignez vous à nos pages d'événements Facebook pour toutes les nouvelles sur votre événement!**

*Ces dernières se retrouvent sur notre page FB dans la section événements*



*( Appuyez sur les logos ci dessus pour visiter nos médias sociaux)*



## DÉTAILS DE L'ÉVÉNEMENT:

*Les participants se regroupent à la ligne de départ 10 minutes avant leur départ, le départ le plus mousseux que vous avez vu! L'animateur vous rappellera les règlements de la course et vous guidera jusqu'au départ!*

*Les vagues débutent à 8 h et les départs se font tous les 15 minutes. La dernière vague est habituellement à 15 h tout dépendant de la capacité de l'événement. L'enregistrement se termine à 14 h 30 alors ceux qui arriveront après cette heure n'auront pas la garantie de courir.*

*La vague que vous avez sélectionnée est l'heure à laquelle nous vous attendons. Par contre, plus tôt vous arriverez, le plus tôt nous pourrons nous assurer que vous êtes bel et bien enregistrés et prêts à faire votre course. Cette heure de vague est donc modifiable, si il y a de la place dans d'autres vagues avant ou après, allez-y!*

## DÉTAILS DE LA COURSE:

*Le parcours est marqué par des rubans, alors restez dans ces derniers pour ne pas vous perdre ou vous retrouver dans un endroit où vous ne devriez pas être. Il y a deux stations d'hydratation et des toilettes sur le parcours en plus de sur la zone de festival. La mousse, la boue et l'eau sont les attractions principales alors préparez-vous à être mouillés, mousseux et boueux!*

*Les machines à mousse sont en marche TOUTE LA JOURNÉE alors ne vous inquiétez pas le parcours sera toujours à son meilleur et bien mousseux! Le parcours se transformera légèrement avec la boue et le soleil. Toutes les expériences seront différentes alors profitez bien du défi que nous vous proposons!*

### **Est-ce que je peux amener ma caméra ou mon cellulaire?**

*Les électroniques ne se mêlent pas bien avec la mousse, l'eau et la boue et cela entraînera le bris de ces derniers. Nous vous recommandons de laisser vos électroniques dans votre voiture ou à la maison. Nous ne vous interdirons pas de les amener, mais ce sera à vos propres risques.*

### **Que faire si j'ai trop peur de faire un obstacle?**

*Notre personnel et nos volontaires sont dispersés à travers le parcours. Ils sont préparés à sauter dans l'action et à vous aider à traverser les obstacles. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de faire un obstacle, notre personnel vous aidera à le contourner.*

### **Inquiets à propos de la mousse?**

*La mousse est formée d'air mélangée avec moins de 1% d'une solution environnementale d'huile. Composée d'huile naturelle, la mousse ne devrait pas causer d'irritation. Toutefois, nous encourageons les participants à ne pas la respirer, l'ingérer ou se frotter la mousse dans les yeux. Il est préférable de rincer la mousse une fois la course terminée.*

## **LE 5K FOAM FEST AURA LIEU SOUS LE SOLEIL OU LA PLUIE!**

*À moins que nous vous informions du contraire, l'événement aura lieu PEU IMPORTE LA TEMPÉRATURE. Les facteurs de température qui pourraient nous pousser à annuler ou reporter la course sont : éclairs, vents forts, tornades, feux de forêts, tremblements de terre, grêle ou neige.*

*Pour plus d'informations, consultez notre FAQ qui se retrouve au : <http://www.5kfoamfest.ca/faqs/>  
Si vous avez d'autres questions ou préoccupations écrivez-nous à : [info@5kfoamfest.ca](mailto:info@5kfoamfest.ca)*



## MODALITÉS ET CONDITIONS DU 5K FOAM FEST

**En m'inscrivant au 5K Foam Fest, j'accepte aux modalités et conditions suivantes :**

- i. J'accepte de suivre les instructions données par les responsables de la course, le personnel, les volontaires et le personnel médical.
- ii. Je ne vais pas manger de la mousse, de la boue ou toute autre partie de la course.
- iii. Je comprends que le 5K Foam Fest est un événement extrême et que ma participation présente un certain risque que j'accepte de prendre.
- iv. Je suis physiquement, mentalement et médicalement capable de faire la course et de compléter tous les obstacles.
- v. Si je possède une condition médicale ou si je suis enceinte, j'ai reçu la permission de mon docteur pour participer à la course.
- vi. Je suis âgée de 8 ans et plus et j'accepte de remplir le formulaire de consentement pour participer à la course.
- vii. Si je suis âgée de moins de 18 ans, mon parent ou mon gardien légal a aussi signé le formulaire de consentement.
- viii. Je comprends que si je ne présente pas un formulaire signé, je ne pourrai participer à la course.
- ix. Je ne vais qu'uriner et déféquer qu'aux endroits assignés.
- x. Je vais porter mon dossard d'une manière claire et visible tout au long de la course.
- xi. J'accepte que le 5K Foam Fest me filme, me photographie et enregistre mon image pour des besoins commerciaux ou promotionnels.
- xii. Je comprends que je dois porter des souliers et vêtements durant la durée de la course.
- xiii. Je comprends que les objets coupants ou dangereux sont interdits et j'accepte de ne pas en porter. Si on me voit porter un objet dangereux ou coupant, on me demandera de le retirer.
- xiv. Les travailleurs et volontaires n'accepteront pas de garder ou de surveiller mes biens personnels incluant ( bagues, colliers, clés, vêtements) pendant ma course.
- xv. Je comprends que toute arme, animaux, substances illégales ou alcool ne sont pas permis et j'accepte de ne pas en apporter. Si de tels objets sont trouvés sur moi, ils seront confisqués pour ma sécurité et on me demandera de quitter les lieux.
- xvi. J'accepte, de ne pas boire, ingérer ou utiliser aucune substance légale ou illégale, médicinale connue ou suspectée de causer des manquements avant ma course. Avant de prendre tout médicament, je vais consulter un professionnel médical sur les effets secondaires possibles. Je ne vais apporter aucune substance illégale sur le parcours.
- xvii. J'accepte de ne pas volontairement blesser, causer une blessure ou entrer en contact avec les autres participants et je ferai attention pour ne pas causer de blessure aux autres et à moi-même.
- xviii. J'accepte d'avoir un comportement approprié et je ne vais pas utiliser un langage ou un gestuel inapproprié. Je comprends qu'on me demandera de quitter si j'ai un mauvais comportement.
- xix. Je comprends qu'une fois que je quitte la course, je ne pourrai pas y retourner.
- xx. Je comprends que AUCUN remboursement ne sera donné sans aucune raison. Je comprends que cela inclut les événements qui ont été repoussés pour certaines raisons avec un minimum de deux semaines d'avis et/ou pour un changement de venue avec un maximum de 80 miles de la venue originale.
- xxi. Je comprends que l'enregistrement sera fermé quand le maximum de capacité sera atteint. Je ne vais pas assister aucun individu qui n'est pas enregistré ou a été éjecté à avoir accès à la course.
- xxii. Je comprends que la violation d'une de ses règles, termes ou conditions va résulter de mon retrait de la course et m'exposera à un plus grand risque de blessures.
- xxiii. J'accepte de payer pour tout dommage causé par ma négligence ou par ma désobéissance aux règles et instruction des officiers de la course.
- xxiv. Déménagement de l'événement: si l'événement se déplace et se situe dans les 2 heures suivant la réservation précédente Emplacement aucun remboursement ne sera récompensé.