

SAISON 2019



ACROQ

Association des coureurs en rabaska du Québec



QU'EST-CE QUE LE CANOT R-9?

Un sport de longue distance

En descente de rivière ou en parcours fermé, les compétitions de canot R-9 se déroulent généralement sur des distances variant entre 20 et 40 km. Pendant la saison, les athlètes s'entraînent hebdomadairement dans le but de développer leur endurance et maximiser leur potentiel.

Une équipe

Comme le nom le dit, neuf personnes sont présentes dans le canot R-9, appellation donnée au rabaska de compétition. Chaque équipe peut compter jusqu'à 15 canotiers et ceux-ci peuvent se relayer durant les courses. Un entraînement efficace, une bonne cohésion et une stratégie de course idéale permettront à l'équipe d'obtenir de bons résultats. Dépassez-vous en tant qu'athlète tout en faisant partie d'une équipe!

À PROPOS DE L'ACRQ

L'Association des coureurs en rabaska du Québec regroupe plus d'une douzaine d'équipes réparties dans plusieurs régions du Québec. L'ACRQ supervise également le circuit provincial de canot R-9. Les équipes compétitives ont l'opportunité de participer à 6 courses pendant la saison pour accumuler des points au classement provincial. Ce circuit permet aux équipes de mieux se préparer pour le défi ultime en canot marathon : la Classique internationale de canots de la Mauricie.

Notre vision

Le rabaska existe depuis plusieurs années, principalement dans la région de la Mauricie. Notre association vise maintenant à développer ce sport partout au Québec, dans le nord des États-Unis et dans le reste du Canada.



OÙ PRATIQUER LE CANOT R-9?

Mauricie : Shawinigan, Trois-Rivières, La Tuque

Montréal : Granby/Waterloo, Otterburn Park

Chaudière-Appalaches : Saint-Georges-de-Beauce

Capitale-Nationale : Québec/Saint-Augustin-Desmaures

Laurentides : Mont-Laurier

Le canot R-9 vous intéresse? La plupart des équipes offrent un essai gratuit! Consultez la liste des équipes et leurs coordonnées sur le acrq.ca/equipes.html. Vous pouvez également vous inscrire comme « agent(e) libre » sur le acrq.ca/agentlibre.html.

Vous souhaitez former une **nouvelle équipe**? Contactez-nous!
(Coordonnées de l'ACRQ à la page suivante)



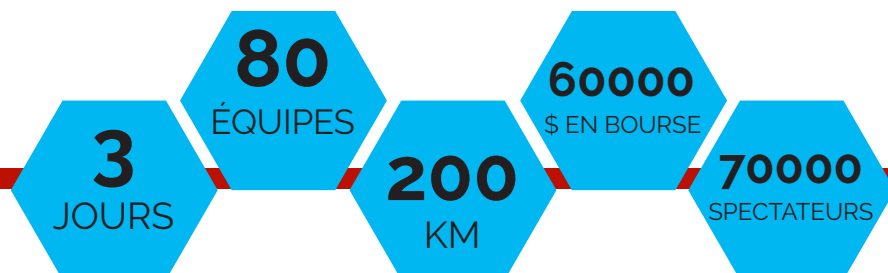
CLASSIQUE INTERNATIONALE DE CANOTS DE LA MAURICIE

31 août au 2 septembre 2019

La Classique internationale de canots de la Mauricie est la dernière et ultime épreuve à laquelle les coureurs en canot R-9 font face. Ce grand défi s'échelonne sur 3 jours et consiste à descendre la majestueuse rivière St-Mauricie de La Tuque à Trois-Rivières, soit près de 200 km en approximativement 13 heures de compétition. Plus d'une douzaine d'équipes y participent annuellement dans la catégorie R-9 et offrent tout un spectacle alors que l'intensité est à son plus haut niveau!

Nouveauté 2019 : classe participation 75 km (1^{re} étape seulement)

Pour plus d'information : classiquedecanots.com



Ces statistiques représentent toutes les catégories confondues.



NOUS JOINDRE

Martin Gervais, président



association_rabaska@hotmail.ca



acrq.ca



@Rabaska



@rg.canoe.marathon



@AC_Rabaska

CALENDRIER DU CIRCUIT PROVINCIAL SAISON 2019

 Courses du circuit provincial

 Courses hors circuit

