

27 SEPTEMBRE 2025



INAMO CHALLENGE



VOICI CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Notre Défi Inamo est un relais communautaire qui se déroule en personne au 153, rue Laurier. Cet événement célèbre la réflexion, la résilience et le souvenir à travers des épreuves traditionnelles comme la course à pied, le canotage, le vélo et le bûchage.

COMMENT PARTICIPER

- Equipe de 4 (max.)
- Individuellement
- Pas d'équipe ? Pas de souci — on s'en occupe !
Choisis ta meilleure compétence et aide ton équipe à briller !
- Participe aux compétences culturelles seulement

PRIX, NOURRITURE ET DIVERTISSEMENT

COMPÉTENCES PHYSIQUES

- Course - 4.5kms
- Canoe - 1.46kms
- Vélo - 9kms
- Fendre du bois

COMPÉTENCES CULTURELLES

- Tressage
- Emmaillotage de tikinagan
- Bouillage de thé
- Tir à l'arc

PLUS DE DÉTAILS SUR EVENTBRITE

Maniwaki Native Friendship Centre
819-892-0892

Appelez MAINTENANT
pour vous inscrire

Date limite
27 Août 2025



INAMO CHALLENGE – Exigences et directives pour le jour de la course

Bienvenue au DÉFI INAMO ! Cette journée spéciale célèbre le mouvement, la culture et le lien avec la terre. Pour garantir une expérience sûre, équitable et agréable à tous, veuillez lire attentivement les consignes suivantes.

1. Exigences des participants

Bien que nous nous efforcions de rendre nos activités inclusives, pour la sécurité de tous les participants, nous demandons que les personnes aient au moins 12 ans et soient en excellente santé physique.

Formulaires : Tous les membres de l'équipe doivent soumettre les formulaires de responsabilité et médicaux remplis et signés avant de participer.

Mineurs : Les participants de moins de 18 ans doivent faire signer leur formulaire par un parent ou un tuteur légal.

Santé et sécurité : Tous les participants doivent être en excellente condition physique. Votre bien-être est notre priorité absolue.

2. Équipement

Les équipes sont encouragées à apporter leur propre canoë, pagaies, gilets de sauvetage, vélos et casques si disponibles.

Tout l'équipement nécessaire aux compétences culturelles sera fourni.

Les gilets de sauvetage sont obligatoires lors des activités nautiques.

Veuillez apporter un casque pour la partie vélo. Nous vous le recommandons vivement, même si ce n'est pas obligatoire. Un nombre limité de casques est possible sur place.

3. Paquets d'équipe

Chaque équipe recevra une trousse de documents pour la course comprenant :

Formulaires d'inscription, de responsabilité et de consentement Plan du parcours (à distribuer à l'approche du jour de la course)

4. Règles de l'événement

Interdiction de consommer de la drogue ou de l'alcool : La consommation de drogue ou d'alcool est strictement interdite. Toute infraction entraînera la disqualification immédiate de l'individu et de son équipe.

Respecter la terre et les autres : C'est une journée d'unité et de culture. Tous les participants sont tenus d'agir avec respect, intégrité et bienveillance.

Règles de circulation et d'équipement :

Respectez toutes les lois de la circulation.

Utilisez uniquement du matériel autorisé et sûr.

Pour la sécurité de tous, les écouteurs ou casques d'écoute ne sont permis à aucun moment pendant la course.

INAMO CHALLENGE



INAMO CHALLENGE – Exigences et directives pour le jour de la course

Règles de sécurité à vélo

Lors du DÉFI INAMO, chacun participera à une partie vélo du relais. Voici quelques points importants à retenir pour assurer la sécurité de tous :

- Les vélos électriques ne sont pas autorisés, seuls les vélos à pédales ordinaires sont autorisés dans la course.
- Le casque assure notre sécurité. Au Québec, le port du casque n'est pas obligatoire sur un vélo ordinaire, mais nous le recommandons fortement.
- Veuillez apporter votre propre casque si possible. Nous en avons peut-être quelques-uns sur place, mais pas beaucoup.
- Nous prenons soin les uns des autres
- Des bénévoles seront présents pour rappeler à chacun de rouler en toute sécurité. Nous voulons que ce soit une journée amusante et sûre pour tous. Alors prenons soin de nous et des autres.
- Nous roulons ensemble avec force et respect, honorant la terre, la culture et le voyage que nous partageons.

Sécurité nautique – Section canoë

La sécurité aquatique est très importante pendant l'INAMO CHALLENGE.

Pendant la partie canoë de la course :

Un bateau de sécurité sera présent sur la rivière pour surveiller tous les pagayeurs.

Des assistants qualifiés seront à proximité pour s'assurer que tout le monde est en sécurité et soutenu.

Les gilets de sauvetage doivent être portés en tout temps sur l'eau.

Nous souhaitons que chacun profite de cette étape de la course avec sérénité et confiance. Comme sur terre, nous prenons soin les uns des autres sur l'eau.

Pagayons fort et restons en sécurité, ensemble.

Sécurité en course

La partie course du INAMO CHALLENGE consiste à bouger avec force et soin.

Restez toujours sur le sentier balisé.

Faites attention où vous marchez : il peut y avoir des rochers, des trottoirs, des racines ou un sol irrégulier.

Si vous êtes fatigué, vous pouvez ralentir ou marcher.

Des bénévoles seront présents tout au long du parcours pour aider si nécessaire.

Soutenons-nous les uns les autres et courons en toute sécurité, ensemble !

Sécurité lors de la coupe du bois

Couper du bois est un savoir-faire traditionnel et puissant. Pour assurer la sécurité de tous :

Seuls les participants ayant reçu des instructions claires pourront prendre part à l'activité.

Des équipements de sécurité tels que des gants ou des lunettes de protection peuvent être fournis si nécessaire.

Des bénévoles seront à proximité à tout moment pour vous guider et vous aider.

Respectez les outils, suivez les instructions et hachez avec soin.



INAMO CHALLENGE



INAMO CHALLENGE – Exigences et directives pour le jour de la course

Pénalités et disqualifications

Des sanctions peuvent être prononcées pour :

- Ne pas suivre le parcours balisé (5 minutes)
- Bloquer, charger ou gêner les autres (10 minutes)
- Laisser des déchets ou du matériel sur le parcours (3 minutes)
- Quitter le parcours et ne pas y revenir au même endroit (15 minutes)

La disqualification résultera de :

- Langage abusif ou conduite antisportive
- Utilisation d'équipements non autorisés ou dangereux
- Violation du code de la route

Veuillez noter que l'utilisation d'écouteurs ou de casques audio pendant la course est fortement déconseillée. Il est important que tous les participants restent attentifs à leur environnement, notamment à la circulation et aux autres coureurs.

Note finale

Nous courons non seulement pour la compétition, mais aussi pour la communauté, la tradition et la croissance. Déplaçons-nous avec respect, force et unité, en honorant la terre, la culture et chacun de nous. Restez en sécurité. Restez forts. Courez avec cœur.



INAMO CHALLENGE



Formulaire d'inscription

Veuillez remplir les informations relatives à votre équipe ci-dessous. Le formulaire d'inscription doit être rempli avant le 27 août 2025 et remis à Danny au Centre d'amitié autochtone de Maniwaki (153, rue Laurier, Maniwaki, QC J9E 2K6).

DATE D'INSCRIPTION

		/			/		
Jour			Mois			Année	

INFORMATIONS SUR L'ÉQUIPE

Organisation de l'équipe:
(Le cas échéant)

Capitaine de l'équipe :

Adresse :

Date de naissance :

		/			/		
Jour			Mois			Année	

E-mail:

Genre :

☐	Homme	☐	Femme	☐	Genre neutre
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------	--------------

Téléphone #:

Nom de l'équipe :

Nombre de membres de l'équipe :

Max. de 4

Nom du participant 1 :

H/F/GN:

Genre

Si moins de 18 ans

Âge:

P, M, G, XL

Taille de t-shirt :

Nom du participant 2 :

H/F/GN:

Âge:

P, M, G, XL

Nom du participant 3 :

H/F/GN:

Âge:

P, M, G, XL

Nom du participant 4 :

H/F/GN:

Âge:

P, M, G, XL

INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT

Nom du participant complétant chaque compétence :

Course:

Tressage:

Canoë :

Emballage Tikinagan :

Vélo:

Faire bouillir le thé :

Fendre du bois :

Tir à l'arc :

Notre équipe fournira (et la quantité) :

Vélo:

Veste de sauvetage:

Canot:

Pagaie:

Signature du registraire

MIGWETCH POUR L'INSCRIPTION

Nous avons hâte de passer cette journée avec vous et votre équipe. Une journée de développement communautaire, de sensibilisation et de rassemblement.



MAMIWAKI NATIVE
FRIENDSHIP CENTRE
CENTRE D'AMITIÉ
AUTOCHTONE DE MAMIWAKI
ANISHINABE WIDJIKWEWIN
NIGOSHKIDADOWIN

INAMO CHALLENGE



FORMULAIRE MÉDICAL

Chaque participant doit remplir ce formulaire

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom et prénom :

(VEUILLEZ UTILISER DES MAJUSCULES)

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Genre : ☐ Homme ☐ Femme ☐ Genre neutre

Adresse :

Numéro de téléphone :

E-mail :

Veillez indiquer toute allergie, alerte médicale ou autre problème de santé :

Note :

COORDONNÉES D'URGENCE

Nom du contact :

Numéro de domicile :

Relation :

Numéro de cellulaire :

INFORMATIONS MÉDICALES

Nom du médecin de
famille :

Assurance maladie # :

Date d'expiration :

Je _____ confirme que les renseignements fournis ci-dessus sont, à ma connaissance, exacts et complets. Je déclare être en bonne santé physique et n'avoir reçu aucun avis médical me déconseillant de participer à une activité physique ou intense. Je comprends que ma participation à cet événement communautaire est volontaire et à mes propres risques.

Signature du participant

Signature du parent (pour les
jeunes de moins de 18 ans)

INAMO CHALLENGE

RENONCER

ET DÉCHARGE DE
RESPONSABILITÉ



MANIWAKI NATIVE
FRIENDSHIP CENTRE
CENTRE D'AMITIÉ
AUTOCHTONE DE MANIWAKI
ANISHINABE WIDJIKTWEWIN
NIGOSHKIDADOWIN



Centre d'amitié autochtone de Maniwaki DÉFI INAMO – Renonciation et décharge de responsabilité du participant

Je, _____, comprends et accepte ce qui suit :

- Je choisis volontairement de participer au DÉFI INAMO, un événement relais communautaire organisé par le Centre d'amitié autochtone de Maniwaki.
- Je confirme être en bonne santé physique et mentale et n'avoir reçu aucun avis médical me déconseillant de participer à des activités physiques ou intenses. Je comprends les exigences physiques de cet événement multisports, qui peut inclure la course à pied, le canoë, le vélo et la coupe de bois.
- Je comprends que la participation comporte certains risques, qui peuvent inclure, sans toutefois s'y limiter :
 - Blessures corporelles graves, invalidité permanente ou décès
 - Dommages ou pertes matérielles
 - Exposition à des conditions météorologiques et environnementales extrêmes
 - Accidents, maladies ou blessures causés par un contact avec d'autres participants, spectateurs, véhicules ou obstacles naturels ou artificiels
 - Panne d'équipement ou mesures de sécurité inadéquates
 - Variabilité des compétences et des niveaux de forme physique des participants
 - Situations indépendantes de la volonté des organisateurs
- J'assume l'entière responsabilité de tout risque de blessure, de perte ou de dommage pouvant découler de ma participation, qu'il soit causé par mes propres actions, par les actions d'autrui ou par les conditions du cours.
- Par la présente, je libère, renonce et accepte de ne pas tenir responsables les parties suivantes de toute réclamation, demande, perte ou action en justice (y compris les frais juridiques) liée à ma participation :
 - Le Centre d'amitié autochtone de Maniwaki, ses organisateurs, ses bénévoles et ses responsables de course
 - Sponsors, promoteurs et annonceurs d'événements
 - Lieu et propriétaires du bien où se déroule l'événement
 - Collectivités locales et organismes publics impliqués dans le soutien à l'événement
- Je comprends que cette renonciation est contraignante et s'applique à toutes les réclamations pouvant survenir avant, pendant ou après l'événement.
- Je confirme avoir lu attentivement l'intégralité de cette renonciation, en comprendre les termes et la signer librement et volontairement, sans aucune promesse ni pression. Ma signature constitue une décharge complète et inconditionnelle de responsabilité, dans toute la mesure permise par la loi.

Nom complet du participant : _____

Signature: _____

Date: _____

Consentement parental/tuteur et prise de responsabilité (pour les mineurs)

Moi, _____, en tant que parent ou tuteur légal du mineur nommé ci-dessus, donne par la présente mon consentement à sa participation à la Course de Inamo Challenge. J'ai lu et compris les termes du présent accord et j'en accepte toutes les conditions au nom du mineur.

Si, malgré cet accord, moi-même ou toute personne agissant au nom du mineur fait une réclamation contre l'une des parties libérées, j'accepte d'indemniser et de dégager de toute responsabilité chacune des parties libérées de toute responsabilité, dommage ou coût en résultant, y compris les frais juridiques.

Signature du parent : _____

(Pour les jeunes de moins de 18 ans)



INAMO CHALLENGE



Programme de la course de relais communautaire

Date : 27 septembre 2025

Heure : 9 h 00 – 20 h 00

Départ du relais : 11 h 00 précises

AGENDA

Format de relais : continu

4 défis physiques : Course à pied, canoë, vélo, coupe de bois

4 Compétences culturelles : Tir à l'arc, Tikinagan Emmaillotage, Tressage des cheveux, tâche culturelle avant la ligne d'arrivée: Construire un feu faire bouillir du thé

9h00 – 11h00 | Inscription et ouverture

9h00 – 9h45 | Enregistrement et préparation de l'équipe
Dossards, puces de chronométrage, hydratation. Carte récapitulative

9h45 – 10h30 | Cérémonie d'ouverture
Règles de relais et consignes de sécurité

10h30 – 11h00 | Les équipes se dirigent vers la ligne de départ

Un service de navette est disponible en option pour les membres de l'équipe qui débutent leur étape aux zones de canoë ou de vélo. Veuillez noter qu'un seul trajet est disponible pour transporter les membres de l'équipe entre les zones de canoë et de vélo. Il ne s'agit pas d'un service continu.

11 h – Départ du relais : Défi culturel #1 – Tir à l'arc

Le relais commence avec le tir à l'arc.

Quand l'équipe réussit, elle passe tout de suite à la course.

Étape 1 : Course – 4,5 km (environ 25 à 40 minutes)

Course sur un sentier ou une route.

Défi culturel #2 – Enveloppement dans un tikinagan (environ 5 à 10 minutes)

Envelopper une poupée dans un tikinagan (porte-bébé) comme dans l'exemple.

Étape 2 : Canot – 1,46 km (environ 15 à 30 minutes)

Pagayer sur la rivière du point A au point B.

Des panneaux vont montrer le chemin.

Défi culturel #3 – Tressage de cheveux (environ 5 à 10 minutes)

Faire une tresse qui ressemble à l'exemple.

Étape 3 : Vélo – 9 km (environ 45 à 50 minutes)

Faire du vélo sur un chemin balisé (pavé ou sentier).

Étape 4 : Fendre du bois (environ 15 à 20 minutes)

Dernier défi physique.

Fendre du bois avec de l'équipement de sécurité et un adulte pour surveiller.

Dernier défi culturel – Faire un feu et faire bouillir du thé

Faire un feu et faire bouillir le thé.

Quand le thé bout et que c'est vérifié, la personne qui l'a fait peut courir jusqu'à la ligne d'arrivée pour son équipe.

16h30 – 17h00 | Période de récupération et de repos jusqu'à ce que tous les coureurs franchissent la ligne d'arrivée
Rafraîchissements légers et eau servis

17h00 – 18h00 | Cérémonie de remise des prix

18h00 – 20h00 | Festin communautaire

Repas partagé, Jeux et Animations

Un moment informel pour se détendre, partager des histoires et se connecter