

300KM POUR LA VIE

GUIDE DU PARTICIPANT

7-8 septembre 2019

Un événement organisé par



Table des matières

Introduction	3
L'histoire	3
Le déroulement	3
Horaire de la fin de semaine	4
Parcours et adresses importantes	4
Hôtel	5
Repas et ravitaillement	5
Sécurité et encadrement	5
Récupération des trousseaux	5
Quoi apporter	5
L'entraînement	6
Les formations Rouler en peloton	6
Les sorties de pratique	6
Règlements et sécurité	6
Règlements	6
Sanctions	7
Conditions d'inscriptions	7
Renonciation	7
La collecte de fonds	8
L'objectif de collecte de fonds	8
Trucs et conseils pour maximiser sa collecte	8
Où vont les dons ?	8
Faire équipe !	9
Ressources	9

Introduction

Le **défi vélo 300 km pour la VIE** est un défi caritatif et sportif organisé par la [Fondation Cité de la Santé](#) au bénéfice du **Programme régional de cancérologie de Laval**. L'édition 2019 aura lieu les 7 et 8 septembre.

- 300 km en deux jours, entre Laval et Trois-Rivières;
- 150 cyclistes;
- 35 bénévoles engagés et solidaires;
- Des partenaires mobilisés et dévoués;
- Une fin de semaine enrichissante, du plaisir garanti et de l'adrénaline pure;
- Une cause: le cancer.

L'histoire

Le Défi vélo 300 km pour la VIE a été créé en 2008 par Mme Lynda Bouchard, Coordonnatrice à la Fondation du Collège Beaubois anciennement attachée exécutive au Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens (CMDP) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval. Mme Bouchard, survivante du cancer du sein, souhaitait trouver un moyen de redonner pour les soins et services qu'elle avait reçus, et contribuer également à soutenir d'autres victimes de cette terrible maladie.

Appuyée par plusieurs personnes, dont le chirurgien Dr Patrice Lamoureux, elle initie ce défi vélo, qui compte alors une cinquantaine de cyclistes et amasse quelques centaines de dollars pour la cause. Native de la Mauricie et adepte du vélo, le trajet Laval / Trois-Rivières s'impose à elle naturellement. Dès la première édition, l'événement connaît un grand succès et des partenaires clés se joignent au projet, dont [Guimond Construction](#) et la boutique [Bicycles Quilicot](#).

Le Défi vélo 300 km pour la VIE continue de battre des records; 237 000 \$ ont été amassés pour le Programme régional de cancérologie lors de la dernière édition. Depuis 11 ans, ce sont 1,5 million \$ qui ont été recueillis. Ces résultats ont d'ailleurs été soulignés par une toile commémorative installée au Centre intégré de cancérologie de Laval: 300 km dans les rayons de la VIE, une oeuvre de [l'artiste Mika](#).

Horaire de la fin de semaine

7 septembre

6h15: Arrivée des bénévoles

6h45: Arrivée des cyclistes

8h00: Départ du 1er groupe pour Trois-Rivières (intervalle entre les 4 groupes)
12h à 13h30: Dîner (arrivée des groupes à intervalles)

15h à 16h30: Arrivée des groupes à intervalles à l'Hôtel

18h: cocktail

19h: départ (autobus) vers le Buffet des continents

8 septembre

6h30: déjeuner

7h45 à 9h15: départ (intervalles entre les groupes)

15h30: regroupement de tous les cyclistes chez Contant Laval

16h30: arrivée de TOUS en un seul peloton

Parcours et adresses importantes

4 pelotons de vitesse afin de permettre à tous et toutes de rouler à LEUR vitesse de croisière.

À titre indicatif seulement, car le trajet est révisé avant l'événement afin de prévoir des changements quant à l'état de la route, etc.

Samedi (parcours de 164 km)

- o Arrêt 1: 29.6 - Changement policiers - Parc Arc en Ciel
- o Arrêt 2: 57.0 - Ravito - Bleuetière (+27.4)
- o Arrêt 3: 95.7 - Diner (+38.7)
- o Arrêt 4: 132.1 - Ravito - Louiseville (+36.4)
- o Arrivé: 163.5 - Suites Laviolette (+31.4)

Dimanche (parcours de 161 km)

- o Arrêt 1: 38.2 - Ravito - Louiseville
- o Arrêt 2: 74.3 - Diner (+36.1)
- o Arrêt 3: 107.0 - Ravito - École aux 4 vents (+32.7)
- o Arrêt 4: 131.0 - Changement policiers - Parc Arc en Ciel(+ 24.0)
- o Arrêt 5: 142.4 - Regroupement des tous les cyclistes chez Contant Laval (+11.4)
- o Arrivé: 160.6 - Centre de Cancérologie de Laval (+18.2)

Départ et arrivée: Centre intégré de cancérologie de Laval (1755 Boulevard René-Laennec - Bloc G), stationnement gratuit pour la fin de semaine

Hôtel (samedi soir): [Suites Laviolette](#) (7201 Rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières, Québec G9B 1W2)

Hôtel

Les frais d'inscription comprennent une nuitée aux [Suites Laviolette](#) à Trois-Rivières, hôtel 4 étoiles, avec restaurant (petit-déjeuner) et piscine extérieure chauffée. À noter qu'afin de réduire les dépenses de l'événement, les chambres sont partagées à plusieurs cyclistes. Nous faisons notre

possible pour jumeler les conjoints, les amis ou membres d'une même équipe, mais nous ne pouvons le garantir.

Si votre famille ou des amis non participants souhaitent dormir à l'Hôtel, l'hébergement et les repas sont à leurs frais. Merci [d'en informer la Fondation](#) à des fins d'organisation logistique.

Vos vélos peuvent être rangés dans vos chambres d'hôtel, mais svp bien les nettoyer/essuyer avant d'entrer.

Repas et ravitaillement

Tous les repas (deux dîners, un déjeuner et un souper), l'eau, les boissons énergétiques style Gatorade et les collations (fruits frais, barres tendres, noix et gels énergétiques) sont fournies durant la fin de semaine. Veuillez nous indiquer lors de l'inscription si vous avez des allergies ou préférences alimentaires. L'alcool au souper (Buffet des continents), n'est pas fourni.

Sécurité et encadrement

L'événement est sanctionné par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). Les pelotons sont encadrés par des Policiers de Laval ainsi que de la Sûreté du Québec, et les cyclistes roulent directement dans la rue. Un camion mécanique, gracieusement offert par [Bicycles Quilicot](#), assure les réparations mineures pendant le trajet et un autobus d'abandon est prévu pour les cyclistes fatigués ou blessés. Des "véhicules-suiveurs" assurent l'encadrement des pelotons, fournissant le ravitaillement et pouvant soutenir les participants en cas de blessures et pépins techniques. Aussi, [Physiothérapie Universelle](#) offre des soins de brefs massages sportifs et bandages tout au long de la fin de semaine pour assurer la sécurité et le bien-être des participants. Finalement, les premiers soins sont offerts par [Santinel](#) durant toute la fin de semaine.

Récupération des trousse

Le mercredi précédant l'événement, une rencontre importante pour tous les cyclistes a lieu à l'Auditorium Réal-Dubord, à l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé. À cette occasion, vous recevrez votre maillot aux couleurs de l'événement, les derniers détails logistiques ainsi qu'une plaquette à votre nom afin d'identifier votre vélo. Si vous ne pouvez vous présenter, il est important de communiquer avec la Fondation afin de récupérer votre trousse à un autre moment.

Quoi apporter

- Carte d'Assurance Maladie
- Maillot du 300 km (obligatoire)
- Vélo
- Casque
- Souliers avec clip (si requis)
- Gants de vélo
- Bouteille d'eau pour votre vélo
- Kit de crevaion
- Vos parcours avec les consignes et numéros de cellulaire d'urgence
- Vêtements selon la température
- Crème solaire
- Aspirine ou autres
- Crème Chamois, Zincofax ou autres
- Linge pour essuyer votre vélo

L'entraînement

Les formations Rouler en peloton

La participation à AU MOINS 1 des 3 formations Rouler en peloton est OBLIGATOIRE pour tous les nouveaux participants au défi vélo. Les dates des sorties seront annoncées sur nos diverses plateformes (courriel, site web de la Fondation et Facebook)

Partie théorique: Pavillon Bois Papineau (3235, Boulevard Saint-Martin Est, Local 215)

Partie pratique: Centre de la nature à Laval

N'oubliez pas votre vélo !

Pour informations et inscriptions aux formations communiquez avec [Jocelyn Millaire](#).

Les sorties de pratique

Des sorties de pratique sont organisées en Montérégie (lieux exact à venir) afin de permettre aux participants de s'entraîner (distance de 100 km, parcours plus difficile que lors du défi vélo des 7-8 septembre). Ces sorties permettent de pratiquer la technique pour rouler en peloton double et de rencontrer d'autres participants et bénévoles de l'événement.

Pour informations et inscriptions aux formations communiquez avec [Jocelyn Millaire](#).

Règlements et sécurité

Règlements

1. Rouler avec un vélo en excellente condition;
2. Porter un casque de vélo certifié;
3. Rouler entre les véhicules de l'organisation;
4. Respecter la vitesse moyenne imposée située entre 25 et 31 km/h;
5. Éviter de lâcher complètement son guidon pour s'alimenter;
6. Respecter les consignes des commissaires ou membres de l'organisation;
7. Ne jetez aucun déchet le long du parcours;
8. Ne posez aucun geste dangereux volontairement;
9. Ne déviez pas brusquement de la ligne;
10. Ne gênez pas les autres cyclistes en épreuve (arrêt soudain, écart, pousser, etc.);
11. N'essayez pas de vous insérer entre 2 cyclistes (ou à l'intérieur d'un peloton) lorsque l'espace ne le permet pas;
12. Il est interdit de manipuler un cellulaire, MP3, IPOD, etc.;
13. Il est interdit de porter des écouteurs;
14. Ne pas utiliser un langage et des gestes inappropriés;
15. Tout autre comportement jugé inadéquat par l'organisation et pouvant compromettre la sécurité du peloton ne sera pas toléré.

Sanctions

Un cycliste pris en défaut devra s'arrêter pour le reste de l'événement. Le Défi Vélo 300km pour la VIE se réserve, à tout moment et par l'intermédiaire de ses encadreurs OU des membres de son équipe présents, le droit de refuser la participation d'un cycliste qui ne se conforme pas aux règlements ou qui compromet sa sécurité ou celle des autres sur le parcours.

Conditions d'inscriptions

1. Les frais d'inscription ne sont pas remboursables soit, 225 \$ avant le 31 mai 2019, 275 \$ après cette date ;
2. Les frais d'inscription ne sont pas transférables à un autre participant après le 30 juin 2019;
3. Chaque participant s'engage à recueillir **1 000 \$ avant le 8 septembre 2019**. Dans le cas où cet objectif ne serait pas atteint, la Fondation se réserve le droit de refuser la participation d'un cycliste;
4. L'activité se déroule même en cas de pluie;
5. Les participants ont la responsabilité de s'assurer d'être en bonne condition physique pour participer au Défi Vélo 300 km pour la VIE;
6. Tous les participants qui en sont à leur première participation doivent obligatoirement assister à l'une des **3 formations "Rouler en peloton"** offertes par la Fondation - les dates vous seront communiquées par courriel ;
7. Chaque participant reconnaît que la pratique d'une activité cycliste comporte des dangers et risques réels de blessures et d'accidents. Chaque participant déclare connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et accepte librement et volontairement de les courir;
8. Chaque participant accepte que le parcours et le kilométrage total du 300 km pour la VIE soient sujet à changement jusqu'au moment du départ.

Renonciation

En participant à l'événement, vous acceptez de participer à vos propres risques et vous acquittez par la présente, le Défi Vélo 300 km pour la VIE et les employés et la Fondation Cité de la Santé de toute responsabilité pour quelque réclamation que ce soit, faite contre lui, ses commanditaires, ses bénévoles et ses partenaires relativement à toute blessure personnelle, à un décès ou à des dommages matériels résultant de votre participation au Défi Vélo 300 km pour la VIE. Vous autorisez tout personnel médical à intervenir selon ses compétences, si nécessaire. Vous consentez également à l'utilisation de votre image (photo ou vidéo) par la Fondation Cité de la Santé ou ses partenaires à des fins promotionnelles (publications dans les médias sociaux, sur internet ou dans les médias traditionnels imprimés, télévision ou radio).

La collecte de fonds

L'objectif de collecte de fonds

Chaque participant s'engage à recueillir 1 000 \$ avant le 7 septembre 2019. Ces montants sont admissibles à l'émission de reçus fiscaux par la Fondation Cité de la Santé, en respect des règles de l'Agence du revenu du Canada.

Pour les équipes, l'objectif de collecte de fonds correspond à 1 000 \$ x nombre de participants. Par exemple, une équipe de 4 cyclistes doit absolument recueillir un minimum de 4 000 \$.

Dans le cas où ces objectifs ne seraient pas atteints la veille de l'événement, la Fondation Cité de la Santé se réserve le droit de compromettre la participation d'un cycliste.

Trucs et conseils pour maximiser sa collecte

- Personnalisez votre page de collecte de fonds avec une photo et racontez l'histoire derrière votre motivation à pédaler pour le Programme de cancérologie de Laval!
- Prenez les devants! Faites un don à votre propre campagne! Le montant sera déterminant pour les dons qui suivront.
- Annoncez votre participation sur les réseaux sociaux et demandez à vos proches et à vos amis de vous encourager dans votre défi.
- Personnalisez votre signature de courriel en y intégrant le lien pour faire un don en appui à votre participation.
- Organisez une activité de collecte de fonds (par exemple : un tournoi sportif, un concours de cuisine avec un don par vote, un concours de talents, une journée de reconnaissance au bureau, un kiosque de jus frais ou de pâtisseries, etc.).
- Informez-vous si votre entreprise a un programme de jumelage de dons.
- Sollicitez vos contacts! (médecin de famille, dentiste, épicier du coin, garagiste, etc.)

Où vont les dons ?

La totalité des montants amassés en collecte de fonds par les participants sont versés au Programme régional de cancérologie de Laval. Ces sommes permettent l'achat d'équipement médical, le développement de projets ou initiatives visant le mieux-être des patients atteints du cancer, et bien d'autres. Pour un aperçu des projets financés par le passé, visitez la section [La cause](#) ou [communiqués avec nous](#) !

Faire équipe !

Il est très avantageux de créer OU de joindre une équipe existante pour la collecte de fonds. C'est un adage bien connu: seul on va plus vite, ensemble on va plus loin! En équipe, il est plus facile d'organiser des activités de collecte de fonds, de se motiver, de s'entraider si un participant a moins de réseaux qu'un autre, etc.

Ressources

[Formulaire pour dons en argent comptant ou chèques \(pdf\)](#)

[Exemple de lettre de sollicitation \(word\)](#)

[Bandeau pour vos signatures courriels \(png\)](#)

Pour obtenir notre logo, ou tout autre matériel visuel, [communiquez avec Christine Girard](#), responsable des communications.