



29 juin
au
5 juillet

100km et +

GUIDE DU PARTICIPANT

4 JOURS • 2 JOURS PLANÈTE COURRIER QUÉBEC • 2 JOURS PLANÈTE COURRIER SHERBROOKE • 2 JOURS GATINEAU
1 JOUR DRUMMONDVILLE • 1 JOUR BROMONT • 1 JOUR SALABERRY-DE-VALLEYFIELD • PARCOURS DE LA GÉNÉROSITÉ



Fondation
**Charles-
Bruneau**

Le Tour, une formule clé en main

Votre inscription inclut le transport de Boucherville vers l'hôtel, l'hébergement, les repas, les collations, l'équipement vélo*, l'encadrement professionnel, la couverture en assurance pour la durée de l'événement ainsi que toutes autres dépenses reliées au Tour.

**Vous recevrez avant le Tour, votre boîte d'équipements (maillot, cuissard, gants, casquette, gourdes et chaussettes) à l'adresse de livraison mentionnée dans votre formulaire d'inscription.*



Encadrement sur la route

Les cyclistes serez répartis en 3 ou 4 pelotons de 15 cyclistes ou moins, en fonction de votre vitesse de croisière, et guidés par un encadreur/ chef de meute (un cycliste d'expérience parmi le groupe). Chaque peloton est précédé d'une moto sécurité et suivi d'un véhicule escorte, permettant d'être à l'abri des véhicules de la circulation.

Des effectifs de soutien seront à bord de véhicules tout au long du parcours pour vous assister en cas de besoin (dépannage mécanique, véhicule balai, premiers soins).

Code de conduite

Afin de bien assurer la sécurité de chacun, il vous sera demandé de bien rester ensemble et groupés en tout temps au sein d'un même peloton. En cas de crevaison par exemple, tout le groupe devra s'arrêter et repartir ensemble. La vitesse du groupe sera donc ajustée à celle des moins rapides. À noter qu'il est possible de changer de pelotons lors des pauses.

Le respect du Code de la sécurité routière demeure exigé en tout temps (arrêt obligatoire aux feux de circulation par exemple) et un comportement courtois est toujours de mise.



Jumelage de cœur

Un des points forts de l'événement est sans aucun doute le jumelage de cœur. Chaque cycliste est jumelé à un jeune, que vous aurez l'occasion de rencontrer, dans la plupart des cas, à un moment durant l'événement. Cet enfant figurera d'ailleurs sur votre page personnelle de dons et vous recevrez un macaron à son effigie, afin qu'il puisse vous accompagner durant votre défi. Si vous souhaitez être jumelés à un enfant en particulier, merci de nous aviser aussitôt que possible.



Le 12H de vélo - En route vers le Tour CIBC Charles-Bruneau

Le 11 mai 2024, soyez des nôtres au Circuit Gilles-Villeneuve pour vous préparer en vue du Tour et pour mousser votre collecte de fonds. Profitez-en pour vous fixer un défi cycliste à réaliser et partagez-le sur vos réseaux sociaux! Que ce soit pour 1h, 2h, 3h ou même 12h de vélo, en solo ou en équipe, l'occasion est parfaite pour discuter de votre participation au Tour et pour inviter votre entourage à faire un don et même rouler avec vous!

Afin d'assurer votre bonne préparation physique et technique en vue du Tour, nos partenaires vous proposent des formations-éclair sur la mécanique vélo, le positionnement ainsi qu'une clinique vélo (théorique et pratique). L'équipe de la Fondation sera également sur place afin de répondre à toutes vos questions.

L'inscription est gratuite, mais obligatoire. <https://www.eventbrite.ca/e/765701332297?aff=oddtcreator>



Bien se préparer pour l'événement

Préparation physique et technique

- Consultez votre **boîte à outils** pour des conseils de pro (Programme d'entraînement, d'étirement et renforcement, etc.).
- Profitez du **12H de vélo - en route vers le Tour CIBC Charles-Bruneau** (11 mai).

Mécanique vélo

- Rappel : pour tous les longs parcours, il est important de posséder un vélo de route en bon ordre. Avant l'événement, procédez à la vérification de votre vélo (état des pneus, bon fonctionnement de la mécanique).
- Chaque matin durant l'événement, vérifiez la pression de vos pneus, huile sur la chaîne, etc.;
- Un service mécanique sera gracieusement offert tout au long du parcours par Cycle Néron. Le mécanicien sera également disponible sur rendez-vous en soirée ainsi que dans l'heure précédant les départs le matin. *Veuillez prendre note que les pièces de rechange en cas de besoin sont aux frais des participants.*

Équipements et matériel

Voici un rappel des choses importantes à apporter avec vous :

- Tous les items du Tour 2024 qui vous ont été fournis*
- Un sac de lavage en filet identifié à votre nom, dans lequel vous mettrez l'ensemble de vos vêtements. (Vos équipements cyclistes seront lavés tous les soirs, mais il sera important de les déposer dans le bac prévu à cet effet, avant de vous rendre au souper).
- Chaussures de vélo et couvre-chaussure
- Coupe-vent / veste sans-manche/ imperméable;
- Manchettes et jambières;
- Lunettes de vélo et crème solaire;
- Carte d'assurance-maladie

Il sera possible de laisser un sac de jour à bord de votre véhicule suiveur (votre valise sera à bord d'un autre véhicule cargo). Une étiquette de bagage vous sera remise lors de la première journée, vous permettant d'identifier vos bagages.

*Si vous souhaitez faire l'achat d'équipements supplémentaires, contactez votre coordonnateur. Des items 2023 sont également disponibles à coût réduit sur notre boutique en ligne : boutiquefcb.com.

Du 29 juin au 5 juillet, faites rayonner la cause pour vos derniers efforts de collecte.

C'est durant cette période que la communauté est invitée à être particulièrement active sur les médias sociaux de la Fondation ([compte Facebook « Fondation Charles-Bruneau »](#) et [Groupe Facebook « Tour CIBC Charles-Bruneau »](#)).

Pour optimiser votre page de collecte et bien préparer vos approches :

- 1. Assurez-vous d'avoir complété votre page personnelle (photo + texte de motivation)**
- 2. Consultez la boîte à outils sur le site du Tour**
Lorsque connectés à votre profil, vous avez accès à plusieurs outils : [informations sur la Fondation](#), une multitude d'[idées de collectes](#), des [modèles de courriels](#) pour approcher vos contacts, [etc.](#)
- 3. Complétez votre collecte**
N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin.

Sur les médias sociaux

Les efforts de collecte de fonds qui sont faits en amont de l'événement sont certes très importants. Mais le fait d'être actif sur les médias sociaux durant la semaine du Tour aura aussi beaucoup d'impact :

1. Joignez la communauté du Tour sur le Groupe Facebook ([Tour CIBC Charles-Bruneau](#)).
2. Invitez/informez votre réseau du défi que vous vous êtes fixé (sportif et collecte).
Publiez une vidéo (ou un texte) dans laquelle vous expliquez votre défi.
3. Soyez actifs sur le Groupe Facebook « [Tour CIBC Charles-Bruneau](#) ».
 - o Partagez des photos de votre préparation.
 - o Faites une vidéo pendant ou après avoir complété votre défi.
 - o Ajoutez à toutes vos publications le lien de votre profil participant et rappelez à votre communauté qu'il est encore temps de donner.
 - o Identifiez vos donateurs dans vos photos et remerciez-les tout au long de la semaine.
 - o Utilisez [#TCCB](#) et [#Vers une enfance sans cancer](#) dans vos publications et envoyez-nous vos meilleurs moments





FAISONS ÉQUIPE

Pour une enfance sans cancer

29 juin au 5 juillet 2024

Merci d'appuyer la mission de la Fondation Charles-Bruneau.

Nous tenons à vous remercier pour votre engagement.

Le Tour CIBC Charles-Bruneau est un rendez-vous cycliste incontournable qui en sera à sa 27^e édition cette année. Depuis ses débuts, l'événement a permis d'amasser plus de 40 millions de dollars, permettant ainsi à la Fondation Charles-Bruneau de procurer aux enfants atteints de cancer au Québec les meilleures chances de guérison, par le financement de la recherche et de projets dédiés à l'hémo-oncologie pédiatrique.

Cette année, du 29 juin au 5 juillet, plus de 850 cyclistes rouleront, en présence ou à distance, avec l'espoir commun de mettre fin au cancer pédiatrique. Ces derniers seront jumelés à des enfants de la famille Charles-Bruneau, qui sont soit en traitement ou en rémission du cancer.

À propos de la Fondation Charles-Bruneau

Depuis 1990, la Fondation Charles-Bruneau a pour mission de procurer à tous les enfants atteints de cancer de meilleures chances de guérison.

À la suite d'investissements de plus de 40 M\$, des Unités Charles-Bruneau spécialisées ont pu être mises sur pied au sein des quatre centres hospitaliers universitaires qui accueillent les enfants atteints de cancer au Québec soit au CHU Sainte-Justine, à l'Hôpital de Montréal pour enfants, au CIUSSS de l'Estrie-CHUS et au CHU de Québec-Université Laval.

Avec les engagements annoncés en 2021, les sommes octroyées en recherche totaliseront 55 M\$ depuis sa création, faisant d'elle le principal bailleur de fonds de la recherche en hémo-oncologie pédiatrique au Québec.

Des efforts qui font une différence

En participant au Tour CIBC Charles-Bruneau, vous contribuez directement à offrir un avenir en santé à tous les enfants atteints de cancer au Québec.

Actuellement, plus de **2 000 enfants sont atteints d'un cancer au Québec** et près de **300 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année**. Grâce à l'argent investi dans la recherche depuis 1990, **l'espoir de guérison est passé de 30 % à plus de 80 %**.

Site Web Fondation Charles-Bruneau
Site Web Tour CIBC Charles-Bruneau
Album photos événements

<https://www.charlesbruneau.qc.ca/fr/>
<https://www.tourccb.ca/>
<https://www.flickr.com/photos/98740090@N07/albums>