



Guide de participation

## Table des matières

La semaine du Tour, du 4 au 10 juillet, faites rayonner la cause! .....	2
Se préparer à l'événement .....	3
Préparation physique et technique .....	3
Mécanique vélo .....	3
Équipements et matériel .....	3
Le Tour, une formule clé en main .....	4
Encadrement sur la route .....	4
Code de conduite .....	5
Jumelage de cœur .....	5
Pour optimiser votre page de collecte et bien préparer vos approches .....	6
Sur les médias sociaux.....	6
Merci d'appuyer la mission de la Fondation Charles-Bruneau .....	7
À propos de la Fondation Charles-Bruneau .....	7
Des efforts qui font une différence .....	7

## Guide du participant

### La semaine du Tour, du 4 au 10 juillet, faites rayonner la cause!

Profitez de la semaine du Tour pour vos derniers efforts de collecte. C'est durant cette période que la communauté est invitée à se mobiliser et à être particulièrement active sur les médias sociaux de la Fondation (compte Facebook « [Fondation Charles-Bruneau](#) » et Groupe Facebook « [Tour CIBC Charles-Bruneau](#) »).



## Se préparer à l'événement

### Préparation physique et technique

- Consultez votre boîte à outils pour des conseils de pro (Programme d'entraînement, d'étirement et de renforcement, etc.).

### Mécanique vélo

- Rappel : 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, l'huile sur la chaîne, etc.
- Pour les parcours de 100 km et +, un service mécanique sera gracieusement offert par des professionnels. Le mécanicien sera également disponible sur rendez-vous en soirée ainsi que dans l'heure précédant les départs le matin. *Veillez prendre note que les pièces de rechange en cas de besoin sont aux frais des participant·e·s et que ce service est offert seulement pour les parcours de 100 km et +.*

### Équipements et matériel

Voici un rappel des choses obligatoires à apporter avec vous :

- Tous les items du Tour 2026 qui vous ont été fournis\*
- Casque de vélo
- Carte d'assurance-maladie
- Un sac de lavage en filet identifié à votre nom, dans lequel vous mettrez l'ensemble de vos vêtements identifiés. (Pour les parcours de 100 km et +)

Voici un rappel des choses conseillées à apporter avec vous :

- Chaussures de vélo et couvre-chaussures
- Coupe-vent / veste sans manche / imperméable
- Manchettes et jambières
- Lunettes de vélo et crème solaire

\*Si vous souhaitez faire l'achat d'équipements supplémentaires, contactez Audrey.

**Coordonnatrice expérience participant·e·s**

Audrey Brochu Dumas | [evenements@charlesbruneau.qc.ca](mailto:evenements@charlesbruneau.qc.ca)

## Code de conduite

Afin de bien assurer la sécurité de chacun, il vous sera demandé de 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 peloton 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. Vous serez jumelé-e à un-e jeune, qui figurera d'ailleurs sur votre page personnelle de dons. Vous recevrez aussi un macaron à son effigie, afin qu'il ou elle puisse vous accompagner durant votre défi. Si vous souhaitez être jumelé-e à un-e enfant en particulier, merci de nous aviser le plus tôt possible.

**Du 4 au 10 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 »](#)).

## Parcours 100 km et +



### Le Tour, une formule clé en main

Votre inscription inclut le transport de Boucherville vers l'hôtel (et/ou la navette de retour), l'hébergement, les repas, les collations, l'équipement de vélo choisi, l'encadrement professionnel, la couverture en assurance pour la durée de l'événement.

### Encadrement sur la route

Les cyclistes serez réparti·e·s en pelotons de 15 cyclistes ou moins, en fonction de votre vitesse de croisière habituelle ainsi que votre souhait de rouler avec certains collègues/ amis.

Chaque peloton est précédé d'une moto sécurisée et suivi d'un véhicule suiveur, 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).



## Parcours Découverte 80 km



### Encadrement sur la route

Les cyclistes seront réparti·e·s en pelotons de 15 cyclistes ou moins, correspondant à leur profil cycliste, à moins qu'ils aient demandé de rouler avec un groupe en particulier. Dans tous les cas, aucune échappée ne sera tolérée et le groupe devra demeurer ensemble en tout temps (en cas de crevaison par exemple). Il est donc possible que vous deviez ajuster votre vitesse et pédaler au rythme du groupe.

Un·e encadreur·euse cycliste par peloton sera présent·e pour assurer la sécurité et la cohésion du groupe et pour vous assister en cas de besoin. Des escortes motos vous suivront également tout au long du parcours, ainsi qu'un véhicule de dépannage mécanique, un véhicule balai et des premiers soins.

Rappelons que l'événement se déroule sur des routes publiques qui ne sont pas fermées à la circulation. Afin de bien assurer votre sécurité à vélo et d'optimiser l'expérience pour tous et toutes, le respect du Code de la sécurité routière est demandé en tout temps (arrêt obligatoire aux feux de circulation, par exemple) et un comportement sécuritaire et courtois est toujours de mise. Demeurez vigilant·e quant à la trajectoire, à votre environnement et au groupe pour vous adapter aux changements soudains.



## Parcours Découverte 50 km



### Encadrement sur la route

Pour le parcours de la Découverte 50 km, tous les cyclistes rouleront ensemble au sein d'un même peloton, à vitesse contrôlée. Bien que vous soyez escorté-e-s par des policiers, il est important de rappeler que l'événement se déroule sur des routes publiques qui ne sont pas entièrement fermées à la circulation.

Afin de bien assurer votre sécurité à vélo et d'optimiser l'expérience pour tous et toutes, un comportement sécuritaire et courtois est toujours de mise. Demeurez vigilant-e quant à la trajectoire, à votre environnement et au groupe pour vous adapter aux changements soudains.

Des encadreur-euse-s cyclistes seront également présent-e-s afin de veiller à la sécurité du peloton et de contribuer à faire en sorte que vous ayez une expérience des plus agréables. Des escortes motos vous suivront également tout au long du parcours, ainsi qu'un véhicule de dépannage mécanique, un véhicule balai et des premiers soins.



## Parcours À Distance



### Choix du parcours

Faites un petit ou un grand Tour au profit de la cause :

- Relevez un défi selon vos capacités et assurez-vous d'avoir une préparation physique adéquate.
- Si vous envisagez une longue distance, prévoyez des lieux de pauses/ravitaillement.
- Assurez-vous de choisir un parcours sécuritaire, sur lequel vous serez à l'aise de rouler (sur pistes cyclables ou sur route). Favorisez un trajet qui emprunte majoritairement des routes qui ne sont pas trop achalandées ou qui, sinon, qui comportent un accotement.

### Assurez-vous que votre vélo soit en bon état

- Procédez à la vérification de votre vélo et de votre matériel (état et pression des pneus, bon fonctionnement des freins, vérifiez l'ajustement de votre casque au besoin, etc.)
- Consultez les prévisions météorologiques et préparez vos vêtements en conséquence.
- Préparez vos gourdes et votre ravitaillement (barre, banane, gel, etc.), votre carte d'assurance maladie.
- Assurez-vous que votre cellulaire soit bien chargé.
- N'oubliez pas de porter tous les équipements du Tour.

### Sur la route...

- Adoptez un comportement respectueux des autres usager·ère·s de la route et respectez le Code de la sécurité routière en tout temps :
  - Roulez à la file indienne en tout temps;
  - Roulez à droite ou dans l'accotement lorsque possible;
  - Arrêtez-vous aux panneaux d'arrêt et aux feux de circulation;
  - Soyez courtois·e (respecter les priorités, les cédez le passage, etc.).

### Si vous faites votre défi en groupe

- Il est important de rouler à la file indienne et de respecter une distance de deux mètres avec les autres participant·e·s (cela suppose une distance de 50 cm à maintenir avec la roue du ou de la cycliste devant vous).
- Un maximum de 15 cyclistes par peloton est permis par la loi.

## 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 connecté-e 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-ive 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-e (sportif et collecte). Publiez une vidéo (ou un texte) dans laquelle vous expliquez votre défi.
  3. Soyez actif-ive 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.
- Ajoutez à toutes vos publications le lien de votre profil participant-e et rappelez à votre communauté qu'il est encore temps de donner.
  - Identifiez vos donateur-trice-s dans vos photos et remerciez-les tout au long de la semaine.
  - Utilisez [#TCCB](#) et [#Vers une enfance sans cancer](#) dans vos publications et envoyez-nous vos meilleurs moments.



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

### **Nous tenons à vous remercier pour votre engagement.**

Chaque année, le Tour CIBC Charles-Bruneau rassemble des cyclistes à travers le Québec, tous et toutes uni·e·s par un même espoir : offrir à chaque enfant atteint·e de cancer la chance de guérir et de vivre en santé. En 29 ans, l'événement à lui seul a permis d'amasser plus de 50 millions de dollars. Une contribution qui fait la différence et donne de l'espoir à de nombreuses familles partout dans la province.

Cette année, du 4 au 10 juillet, vous serez près de 750 cyclistes à rouler, en présence ou à distance, avec l'espoir commun de mettre fin au cancer pédiatrique. Vous faites une réelle différence : chaque coup de pédale et chaque don amassé nous rapprochent d'une enfance sans cancer.

### **À propos de la Fondation Charles-Bruneau**

La mission de la Fondation Charles-Bruneau est d'offrir les meilleures chances de guérison aux enfants atteint·e·s de cancer et d'améliorer chaque étape de leur prise en charge - diagnostic, traitement et suivi - en finançant la recherche et en soutenant le développement de projets dédiés à l'hématologie-oncologie pédiatrique.

Depuis sa création en 1990, la Fondation Charles-Bruneau a distribué plus de 100 M\$ aux quatre centres hospitaliers universitaires québécois qui accueillent les jeunes atteint·e·s de cancer (CHU Sainte-Justine, Hôpital de Montréal pour enfants, CIUSSS de l'Estrie-CHUS, CHU de Québec-Université Laval), pour la création des Unités et des Centres Charles-Bruneau et, surtout, pour financer la recherche sur les cancers de l'enfant. La Fondation Charles-Bruneau est le principal bailleur de fonds de la recherche en hématologie-oncologie pédiatrique au Québec.

Au Québec, 100 % des enfants ayant reçu un diagnostic de cancer sont soigné·e·s dans un Centre ou une Unité Charles-Bruneau.

### **Des efforts qui font une différence**

En participant au Tour CIBC Charles-Bruneau, vous contribuez directement à offrir un avenir en santé à l'ensemble des enfants atteint·e·s de cancer au Québec.

Actuellement, plus de 2 000 enfants sont atteint·e·s 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, le taux de guérison est passé de 30 % à plus de 80 %.

[Site web Fondation Charles-Bruneau](#)

[Site web Tour CIBC Charles-Bruneau](#)