



FAISONS ÉQUIPE

Pour une enfance sans cancer

Guide du participant

100 km et +



Fondation
**Charles-
Bruneau**

Table des matières

Merci d'appuyer la mission de la Fondation Charles-Bruneau.....	3
Nous tenons à vous remercier pour votre engagement.....	3
Une nouvelle formule.....	3
Des efforts qui font une différence.....	3
À propos de la Fondation Charles-Bruneau	4
L'expérience cycliste professionnelle, à la portée de tous !	5
Philosophie du Tour	5
Encadrement sur la route et code de conduite	6
Bien se préparer pour l'événement	7
Une formule clé en main.....	7
Équipements et matériel	7
Mécanique vélo	7
Préparation physique et technique.....	8
Le 12H de vélo - En route vers le Tour CIBC Charles-Bruneau.....	8
Jumelage.....	9
Jumelage de cœur	9
Héro de parcours.....	9
Outils de collecte	10
Votre compte utilisateur : la clé d'une collecte réussie	10
Sur les médias sociaux.....	10
Faites rayonner la cause pour vos derniers efforts de collecte.....	10

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 29^e édition cette année. Depuis ses débuts, l'événement a permis d'amasser plus de 50 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'hémato-oncologie pédiatrique.

Une nouvelle formule

Cette année, du 28 juin au 4 juillet, près de 1000 cyclistes rouleront, en présence ou à distance, avec l'espoir commun de mettre fin au cancer pédiatrique.

Que vous rouliez 4, 3, 2 ou 1 jour(s), le nombre de participants ne cessera de prendre de l'ampleur, accueillant chaque jour de nouveaux cyclistes dans l'aventure. Ultimement, tous et toutes convergeront vers la Grande arrivée à Boucherville, lieu de naissance de Charles Bruneau. À l'occasion de cette finale grandiose, invitez parents et ami-es pour célébrer vos prouesses au nom d'une enfance sans cancer.

Dans cette formule revisitée, tout est toujours inclus ! Vous retrouverez donc la même ambiance festive et humaine, ainsi que notre équipe chevronnée qui sera à vos côtés à chaque étape de cet événement marquant.

De la collecte de fonds à la préparation physique, ce guide a été conçu pour vous accompagner et vous soutenir afin que ces moments passés parmi nous soient inoubliables.

Des efforts qui font une différence

Votre implication fait une réelle différence. Le total des bénéfices amassés dans le cadre du Tour CIBC Charles-Bruneau sera versé aux différents programmes et projets soutenus par la Fondation. En y participant, vous vivrez une expérience unique tout en contribuant à un grand rêve : que tous les enfants puissent un jour dire...

« Quand je serai grand, je serai guéri. »



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. Grâce à l'argent investi dans la recherche, l'espoir de guérison est passé de 30 % à plus de 80 %.

La Fondation est fière d'être présente au sein des quatre centres hospitaliers universitaires : au Centre de cancérologie Charles-Bruneau du CHU Sainte-Justine, au CHU de Québec, au CHUS à Sherbrooke et à l'Hôpital de Montréal pour enfants. Ce qui signifie que tous les enfants atteints de cancer au Québec sont traités dans une Unité Charles-Bruneau.

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

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



Vivez l'expérience du Tour CIBC Charles-Bruneau

Philosophie du Tour

Le Tour CIBC Charles-Bruneau est plus qu'un simple événement cycliste, c'est une occasion unique de se mobiliser et de rouler dans l'espoir commun d'améliorer la qualité de vie des enfants atteints de cancer. Le Tour c'est aussi l'opportunité de créer des souvenirs inoubliables entourés de gens passionnés, dans une ambiance festive et conviviale.

Dès votre arrivée, vous serez pris en charge par une équipe dévouée et vous bénéficierez d'un encadrement hors pair sur la route. L'esprit de groupe est au cœur de l'événement. **Soulignons que le Tour n'est pas une course, mais un défi à relever ensemble.** Le « je » fait place au « nous ». Ainsi, veillons sur chacun·e d'entre nous et franchissons tous ensemble la ligne d'arrivée.

Puisque votre sécurité est « LA » priorité, votre collaboration est indispensable à la réussite de nos efforts collectifs. Le prochain segment de ce guide est dédié au rappel des consignes de sécurité et nous vous encourageons à le lire attentivement afin de garantir un environnement sécuritaire pour tous · tes.

Ensemble, pédalons pour contribuer directement à financer la recherche en hématologie pédiatrique et faire une réelle différence dans la vie des enfants atteints de cancer. Chaque coup de pédale, chaque don compte !



Encadrement sur la route et code de conduite

Durant le Tour, vous roulez dans le peloton correspondant à votre profil cycliste, à moins que vous ayez demandé de rouler avec un groupe en particulier. Dans tous les cas, aucune échappée ne sera tolérée et tout 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.

Afin d'assurer une sécurité maximale et d'être à l'abri de la circulation automobile, chaque peloton (15 cyclistes ou moins) est précédé d'une moto sécurité et suivi d'un véhicule d'escorte. Un encadreur ou une encadreuse est également désigné·e pour veiller à la cohésion du groupe et pour vous assister en cas de besoin. D'autres véhicules (dépannage mécanique, véhicule balai, premiers soins) vous suivent tout au long du parcours.

Rouler en peloton amène de nombreux avantages. En plus du plaisir de partager l'expérience avec d'autres passionné·es, vous bénéficiez de l'effet de groupe pour rouler plus rapidement qu'en étant seul. Pour vivre une expérience optimale, choisissez bien votre place dans le peloton. Par exemple, si vous souhaitez économiser vos efforts, vous pourrez vous positionner au milieu ou à l'arrière du peloton pour profiter de l'effet d'aspiration.

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, votre apport est indispensable. 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 s'adapter aux changements soudains.



Bien se préparer pour l'événement

Une formule clé en main qui inclut :

- L'équipement vélo ;
Avant le Tour, vous recevrez votre boîte d'équipement (maillot, bib, gants, casquette, gourdes et chaussettes) à l'adresse de livraison mentionnée dans votre formulaire d'inscription.*
- Le transport de Boucherville vers votre lieu de départ ;
- L'hébergement ;
- Les repas et les collations ;
- L'encadrement professionnel ;
- Le service mécanique (les pièces sont aux frais des participant ·es)
- La couverture en assurance pour la durée de l'événement.

Équipements et matériel

Voici un rappel des items importants à apporter :

- Tous les items du Tour 2025 énumérés précédemment qui vous seront fournis et acheminés ;
Pour faire l'achat d'équipement supplémentaire, voir notre boutique en ligne : boutiquefcb.com.
- 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 avec pédales à clip (très fortement recommandées pour les parcours de 100 km et +)
- Casque de vélo ;
- Lunettes de vélo ;
- Coupe-vent / imperméable, selon la météo annoncée ;
- Manchettes et jambières ;
- Carte d'assurance-maladie.

Il sera possible de laisser un sac de jour à bord du véhicule suiveur de votre peloton. Votre valise sera à bord d'un autre véhicule cargo en direction de l'hôtel. Une étiquette vous sera remise lors de la première journée, vous permettant d'identifier vos bagages.

Mécanique vélo

- Avant l'événement, il est essentiel de procéder à une mise au point de votre vélo (état des pneus, bon fonctionnement de la mécanique, etc.).
- Un service mécanique sera gracieusement offert pour des réparations mineures précédant les départs, tout au long du parcours et aux arrivées. Les pièces de rechange en cas de besoin sont aux frais des participants.
- Chaque matin de l'événement, vérifiez le bon fonctionnement de votre vélo et consultez le service mécanique au besoin.

Préparation physique et technique

- Sur le site du Tour, connectez-vous à votre compte pour consulter votre **boîte à outils**.
 - Elle contient notamment des programmes d'entraînement et conseils de nutrition.
 - Vous y trouverez aussi des idées et des outils pour votre collecte.
- Profitez du **12H de vélo - en route vers le Tour CIBC Charles-Bruneau** pour venir rencontrer la grande famille du Tour, rouler en peloton et vous préparer à l'événement (cliniques offertes sur place).

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

Le samedi 10 mai 2025, soyez des nôtres au Circuit Gilles-Villeneuve pour vous préparer en vue du Tour et pour mousser votre collecte de fonds. C'est l'occasion idéale de se délier les muscles et d'effectuer l'une des premières sorties de la belle saison. Profitez-en pour vous fixer un défi cycliste à réaliser et partagez-le sur vos réseaux sociaux ! Que ce soit pour 1 h, 2 h, 3 h ou même 12 h 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/12H2025>



Jumelage

Jumelage de cœur

Un des points forts de l'événement est sans aucun doute le jumelage de cœur, une initiative qui vous fournit la motivation de vous engager dans l'aventure et qui donne un sens à votre participation. Chaque cycliste est jumelé-e à un-e jeune de la famille Charles-Bruneau, qui est soit en traitement ou en rémission du cancer. L'enfant figurera également sur votre page personnelle et vous recevrez un macaron à son effigie, vous permettant de l'avoir symboliquement à vos côtés tout au long de votre parcours. Dans la plupart des cas, vous aurez l'occasion de rencontrer votre enfant jumelé-e lors de l'événement. Ce lien spécial que vous tisserez avec l'enfant sera, nous l'espérons, une source d'inspiration.

Si vous souhaitez être jumelé-e à un-e enfant en particulier, merci de nous en informer dès que possible afin que nous puissions répondre à votre demande.



Héros ou héroïne de parcours

Selon le parcours choisi, vous aurez la chance côtoyer l'un-e de nos Héros ou Héroïne du Tour. Ces enfants incarnent véritablement le cœur du Tour CIBC Charles-Bruneau. Prenez le temps de faire leur connaissance et de découvrir leurs histoires.



Outils de collecte

La clé d'une collecte réussie

L'atteinte de votre objectif de collecte de fonds repose en grande partie sur les efforts qui sont faits avant l'événement. Pour maximiser vos résultats, il est primordial de bien vous préparer. Heureusement, vous n'êtes pas seul-e dans cette aventure ! En plus d'avoir accès à une page personnelle dédiée sur notre site web, notre équipe a conçu une série d'outils pour vous accompagner. L'ensemble de ces ressources est accessible via votre compte utilisateur. Pour optimiser votre page de collecte et bien préparer vos approches :

1. Sur le site du Tour, connectez-vous à votre compte.
 - o Complétez votre page personnelle (photo + texte de motivation) afin d'inspirer les donateur-trices.
 - o Explorez votre boîte à outils qui contient :
 - Les logos et de l'information sur la Fondation ;
 - Une multitude d'idées créatives pour vos collectes ;
 - Des modèles de courriels pour approcher vos contacts, etc.
2. Utilisez ces ressources et mobilisez votre réseau pour maximiser vos efforts de collecte. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'assistance ou de conseils supplémentaires.

Sur les médias sociaux

Le fait d'être actif sur les médias sociaux aura aussi beaucoup d'impact :

1. Invitez/informez votre réseau de l'objectif que vous vous êtes fixé (sportif et de collecte) en publiant une vidéo (ou un texte) dans laquelle vous expliquez votre défi.
2. Joignez la communauté du Tour sur le groupe Facebook ([Tour CIBC Charles-Bruneau](#)) et soyez actif-ves :
 - 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, même pendant l'événement ;
 - o Identifiez vos donateur-trices dans vos photos et remerciez-les tout au long de l'événement ;
 - o Utilisez *#TCCB* et *#Vers une enfance sans cancer* dans vos publications et envoyez-nous vos meilleurs moments.

Faites rayonner la cause pour vos derniers efforts de collecte

Du 28 juin au 4 juillet, 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 »](#)).

