



29 juin
au
5 juillet

Parcours à distance

Guide du participant



Fondation
**Charles-
Bruneau**

GUIDE DU PARTICIPANT

PARCOURS À DISTANCE

Collecte minimale : 500\$

La semaine du Tour, du 29 juin au 5 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

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.

Pendant l'événement

Sur la route...

- Adoptez un comportement respectueux des autres usagers 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'arrêts et aux feux de circulation;
 - Soyez courtois (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 participants (cela suppose une distance de 50 cm à maintenir avec la roue du cycliste devant vous).
- Un maximum de 15 cyclistes par peloton est permis par la loi.

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.

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 28^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'hémato-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 hémato-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>