

FAISONS ÉQUIPE

Pour une enfance sans cancer

Guide du participant

Découverte 80 km





# 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	7
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° 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 29 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, tou tes 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 photos 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 tou.tes.

Ensemble, pédalons pour contribuer directement à financer la recherche en hémato-oncologie 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 roulerez dans un peloton (15 cyclistes ou moins) 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 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 encadreur cycliste par peloton sera présent 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.

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, 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 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; Vous recevrez avant le Tour, votre boîte d'équipements (maillot, gants, casquette, gourdes et chaussettes) à l'adresse de livraison mentionnée dans votre formulaire d'inscription.
- Les repas et les collations;
- L'encadrement professionnel;
- Le service mécanique (les pièces sont aux frais du participant)
- 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;
  Si vous souhaitez faire l'achat d'équipement supplémentaire, il est possible de le faire sur notre boutique en ligne: boutiquefcb.com.
- Chaussures avec pédales à clip (très fortement recommandées pour tous les parcours de 100km et plus)
- 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 de bagage 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.).
- Chaque matin de l'événement, vérifiez le bon fonctionnement de votre vélo et consultez le service mécanique au besoin.
- 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.

#### Préparation physique et technique

- Sur le site du Tour, connectez-vous à votre compte pour consulter votre boîte à outils.
  - o Elle contient notamment des programmes d'entraînement et conseils nutrition.
  - o 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 2024, 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 pour se délier les muscles pour 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 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-éclairs 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 : <a href="https://www.eventbrite.ca/12H2025">https://www.eventbrite.ca/12H2025</a>







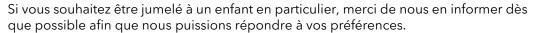




## Jumelage

## Jumelage de cœur

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





## Héros ou héroïne de parcours de parcours

Selon le parcours choisi, vous aurez la chance côtoyer l'un∙e de nos Héro 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.
  - 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

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

- 1. Invitez/informez votre réseau du défi que vous vous êtes fixé (sportif et collecte) en publiant une vidéo (ou un texte) dans laquelle vous expliquez votre défi.
- 2. Joignez la communauté du Tour sur le Groupe Facebook (<u>Tour CIBC Charles-Bruneau</u>) et soyez actifs :
  - 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 donateurs dans vos photos et remerciez-les tout au long de l'événement.
  - 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 29 juin au 4 juillet, la communauté est invitée à être particulièrement active sur les médias sociaux de la Fondation (<u>compte Facebook « Fondation Charles-Bruneau</u> »).



