



Vivre l'immensité!

Guide du participant

Bien vous préparer pour vivre votre tour cycliste à 100 %

Le départ : Institut maritime du Québec

(53 Rue St Germain Ouest)

Rendez-vous le **lundi 5 août** à l'Institut maritime du Québec à **7 h**.
Les personnes qui le désirent pourront laisser leur voiture à cet endroit.

Avant de partir, chaque participant devra obligatoirement avoir versé la totalité de son inscription et de sa cagnotte de dons.

Le départ s'effectuera à 8 h sans faute. Vos effets personnels devront être chargés à bord du véhicule prévu à cette fin avant le départ.

Au moment du départ,
votre vélo doit être en
parfaite condition :

- MISE AU POINT DE BASE
- PNEUS NEUFS
- PLAQUETTES DE FREINS EN BONNE CONDITION

10^e
Vélo
tour de la
Gaspésie

Association
du **cancer**
EST DU QUÉBEC

aceq.org



ÉTAPE 1

lundi 5 août

- ☐ 204 kilomètres
- ☐ Départ 8 h
- ☐ Arrêts prévus :
- ☐ Sainte-Angèle – Amqui – Sainte-Florence
- ☐ Arrivée prévue vers 16 h 30 au
Motel Interprovincial de Pointe-à-la-Croix
- ☐ Souper à la salle à manger du Motel vers 19 h

ÉTAPE 2

mardi 6 août

- ☐ 201 kilomètres
- ☐ Réveil à 6 h
- ☐ Déjeuner prévu à 6 h 30
- ☐ Départ à 8 h
- ☐ Arrêts prévus : Carleton – Bonaventure – Gascons
- ☐ Arrivée prévue vers 18 h 30 au Motel Chandler
- ☐ Souper à la salle à manger du Motel vers 20 h

ÉTAPE 3

mercredi 7 août

- ☐ 115 km
- ☐ Réveil à 7 h
- ☐ Déjeuner à partir de 7 h 15 dans la salle à manger du Motel
- ☐ Départ à 9 h
- ☐ Arrêts prévus :
Rocher Percé (halte de la Côte Surprise) –
Bridgeville – Fort Prével
- ☐ Arrivée à Gaspé vers 16 h 30 au Motel Plante
- ☐ Souper prévu vers 19 h à la Légion d'honneur

ÉTAPE 4

jeudi 8 août

- ☐ 96 km – attention, côtes!
- ☐ Réveil à 7 h
- ☐ Déjeuner à partir de 7 h 15 Légion d'honneur
- ☐ Départ à 9 h
- ☐ Arrêts prévus :
Anse-à-Valleau – Cloridorme
- ☐ Arrivée à Grande-Vallée vers 16 h
- ☐ Coucher à Grande-Vallée aux différents endroits prévus
- ☐ Souper à la salle à manger de
l'Hôtel Motel Grande-Vallée vers 18 h

ÉTAPE 5

vendredi 9 août

- ☐ 112 km – attention,
côtes et paysages spectaculaires!
- ☐ Réveil à 6 h
- ☐ Déjeuner à partir de 6 h 15 à l'Hôtel Motel Grande-Vallée
- ☐ Départ à 8 h
- ☐ Arrêts prévus :
Madeleine-Centre – La Martre – Mont-Saint-Pierre
- ☐ Arrivée à Sainte-Anne-des-Monts au Motel À la Brunante
vers 16 h 30
- ☐ Souper vers 19 h à la salle à manger du motel

ÉTAPE 6

samedi 10 août

- ☐ 185 km – vent
- ☐ Réveil à 6 h
- ☐ Déjeuner servi au restaurant du Motel
- ☐ Départ à 8 h
- ☐ Arrêts prévus : Les Méchins – Matane – Métis-sur-Mer
- ☐ Arrivée à Rimouski vers 18 h à
Institut maritime du Québec
- ☐ Souper à 19 h sur place

À Rimouski • 19 h – Souper de clôture

Vous pourrez inviter vos conjoints et conjointes, moyennant des frais de 40 \$ (taxes et pourboire inclus).

Date limite pour confirmer votre présence et celle de vos invités au souper de clôture : 29 juillet 2024

Ravitaillement

Pendant les six jours, des arrêts sont prévus aux 50 kilomètres environ.

Une collation de base est fournie (liquides, barres tendres, fruits, lait au chocolat).

Les repas du midi seront aussi fournis et seront froids ou chauds, selon les endroits.

Sécurité

Il y aura six pelotons dont la vitesse sera décroissante; Les pelotons seront minutieusement choisis et vous connaîtrez vos coéquipiers quelques semaines avant le départ.

Pour des raisons de sécurité, deux encadreurs seront désignés pour chacun des pelotons. Leur rôle sera de s'assurer que toutes et tous rouleront de façon sécuritaire afin de retirer un maximum de satisfaction et de plaisir. Ces encadreurs agiront en tant que personnes ressources sur la route. Ils pourront également vous suggérer ou exiger un changement de groupe au besoin.

Un véhicule d'escorte accompagnera chacun des pelotons.

Mécanique

Les bris mécaniques seront réparés sur le parcours par un atelier mobile de mécanique (véhicule Vélo Plein Air). Différentes pièces seront disponibles sur place afin que vous puissiez poursuivre votre randonnée même si un problème survient. Il est très important qu'au moment de l'embarquement, **votre vélo soit en parfaite condition.**

Équipement obligatoire

Pour une mécanique sécuritaire :

Cassette adaptée aux côtes de la Gaspésie;
1 pneu supplémentaire;
4 tubes;
Lubrifiant à chaîne;
Chaîne supplémentaire;
Cales de souliers;

Vous pouvez acheter l'ensemble complet à la boutique Vélo Plein Air à Rimouski. Pour plus de détails, regardez notre vidéo sur notre groupe Facebook



Lors de votre inscription, vous devrez acquitter les frais d'inscription de 675 \$ qui comprennent :

Cinq nuitées en occupation double à l'hôtel;
Cinq déjeuners, six dîners et six soupers;
Une veste aux couleurs du Vélo Tour;
Vos collations lors des haltes;
Un encadrement sécuritaire;
Le transport de vos bagages pendant que vous roulez.

Vous devez avoir avec vous :

Vélo de route (pas de vélo hybride ni de vélo triathlon), un seul vélo est autorisé par participant;
Carte d'assurance maladie du Québec (à conserver sur vous en tout temps);
Casque (obligatoire);
Gants de vélo;
Vêtements de vélo en quantité suffisante;
Souliers de vélo;
Deux gourdes minimum;
Verres fumés ou de protection;
Produits d'hygiène personnelle (savon, brosse à dents, etc.);
Crème solaire et baume à lèvres;
Crème analgésique et/ou anti-inflammatoire;
Masques et gel désinfectant.

Autre équipement recommandé :

Premiers soins : Atasol, Graval, Benadril, pansements, alcool, etc.
Chiffons pour nettoyer vos vélos;
Bouchons, cache-yeux et cache-oreilles (vous êtes jumelé à un partenaire de chambre);
Savon pour lessive;
Couvre-chaussures;
Couvre-casque;
Sous-vêtements;
Imperméable (haut et bas);
Cuissard long;
Coupe-vent;
Trousse minimale de réparation;
Onguent de zinc;
6 cuissards (minimum);
Chandails de vélo et camisolles;
6 paires de bas (minimum);
Veste de pluie;
Veste de vélo plus chaude;
Souliers de vélo de rechange;
Sandales;
Souliers de sport;
Pochette à nourriture pour vélo.

IMPORTANT

Lors de l'événement, tout le matériel utilisé sera aux frais du participant (ex : pneu, chambre à air et autre matériel).



Quelques conseils

- Une bonne préparation au Vélo Tour comprend de 2500 à 3000 km de route avant l'activité;
- Par simple respect de la nature, ne laissez rien en bordure de la route ou aux arrêts;
- N'oubliez pas de vous protéger des effets néfastes du soleil;
- Prenez garde à la déshydratation, buvez beaucoup d'eau! N'attendez pas d'avoir soif, car une fois ce signal ressenti, il est malheureusement souvent trop tard pour bien s'hydrater.

Règlements

- Le paiement des cagnottes devra être effectué avant le mercredi 23 juillet 2024;
- Pour toute annulation après le 30 juin 2024, un montant équivalent à 50 % de la cagnotte minimale (600 \$) sera réclamé;
- Nous n'accepterons pas de participants non inscrits le matin du départ;
- En cas d'annulation, les remplacements seront effectués en fonction de la liste d'attente;
- Tous les bordereaux de dépôt devront être joints aux grilles de dons;
- Seuls les vélos de route seront acceptés (**PAS D'HYBRIDE NI DE TRIATHLON**);

Hébergement à Grande-Vallée Nuitée du jeudi 8 août

Puisque l'offre d'hébergement à Grande-Vallée ne nous permet pas d'accueillir tous nos cyclistes et bénévoles à un même endroit, un service de navette sera offert à partir de l'Hôtel Grande-Vallée vers les autres sites d'hébergement. La navette vous amènera à votre hébergement afin de vous permettre de vous doucher et vous changer pour ensuite vous ramener à l'Hôtel Grande-Vallée où vous serez tous reçus pour le souper. La navette repassera dans la soirée pour vous ramener à votre hébergement. Le lendemain matin, la navette ira vous chercher pour le déjeuner, aussi servi à l'Hôtel Grande-Vallée.

Vous saurez à l'avance le lieu de votre hébergement.

Nous comprenons que la situation puisse être contraignante mais soyez assurés que nous avons tout mis en place pour assurer votre confort et bonne humeur.

À propos du paiement de votre cagnotte

Faites parvenir votre sommaire de collecte et vos grilles de dons
avant le mardi 23 juillet 2024

Janie Malenfant

Agente de développement au financement
Association du cancer de l'Est du Québec
151, rue Saint-Louis
Rimouski Québec G5L 5R2

jmalenfant@aceq.org
418 724-0600 poste 2007

N'oubliez pas de joindre vos bordereaux de dépôt

Adresses utiles

Vélo Plein Air inc.

324, avenue de la Cathédrale
Rimouski (Québec) G5L 5K1
418 723-0001
1 888 712-0001

Association du cancer de l'Est du Québec

151, rue Saint-Louis
Rimouski (Québec) G5L 5R2
1 800 463-0806
418 724-0600

VOLET VERT

Cette année, le comité organisateur poussé par le désir de faire une différence pour notre planète, met sur pied un volet vert. Toutes les initiatives possibles sont prises afin de limiter notre empreinte carbone. Recyclage, compostage, utilisation de matériel réutilisable, compensation des émissions carbone.

Vous pouvez nous aider à atteindre notre objectif :
Faites du covoiturage pour vous rendre à l'événement
Utiliser des contenants réutilisables pour vos collations et breuvages
Disposez de vos déchets responsablement (toujours dans les bacs identifiés fournis par les bénévoles)
Ne jetez rien le long de la route

Profitez pleinement de l'air pur et de la beauté des paysages en vous rappelant que chaque petit geste compte pour les générations futures.