



# Guide du participant

## Trajet initiation de **100 km**

**Bien vous préparer pour vivre votre Défi à 100 %**

### Le départ

Le dimanche 14 juillet, vous devrez vous présenter à **6 h 15** à la boutique Vélo Plein Air de Rimouski.

Il est très important qu'au moment de l'embarquement, votre vélo soit **EN PARFAITE CONDITION** :

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

### Trajet initiation de 100 km

- 100 km de route;
- Arrivée à la boutique Vélo Plein Air à 6 h 15 (**aucun retard**);
- Départ de Rimouski en autobus à 6 h 30 (\*transport des vélos en remorque);
- Arrivée à Matane vers 8 h;
- Départ de Matane en direction de Rimouski vers 8 h 30;
- Dîner froid servi à Sainte-Flavie;
- L'arrivée à Rimouski est prévue entre 15 h et 16 h à la boutique Vélo Plein Air.



## À Rimouski • 18 h – Souper de clôture à l’Hôtel Rimouski

---

Chaque participant sera admis gratuitement au souper de clôture présenté à Rimouski  
La tarification pour les accompagnateurs au souper est la suivante :

- 13 ans et plus : 32 \$ / personne
- 6 à 12 ans : 18 \$ / personne
- 0 à 5 ans : 9 \$ / personne

Pour participer à ce souper, **les participants et leurs accompagnateurs doivent obligatoirement s’inscrire au plus tard le 28 juin 2019**. En cas d’annulation après cette date, des pénalités s’appliqueront comme suit : le participant recevra une facture au montant de 17 \$ alors que ses accompagnateurs devront payer le plein montant du souper (selon la tarification énoncée ci-haut).

## Ravitaillement

---

Des arrêts sont prévus aux 50 kilomètres environ.  
Une collation de base sera fournie (liquides, barres tendres, fruits, lait au chocolat).

## Sécurité

---

Il y aura plusieurs pelotons selon le nombre de participants. Un peloton vous sera assigné quelques jours 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

---

La maintenance des vélos sera assurée 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. Les pièces utilisées vous seront facturées. **Il est très important qu’au moment de l’embarquement, votre vélo soit en parfaite condition**. Les crevaisons et les accidents causés par des vélos en mauvais état peuvent être évités facilement. C’est une question de respect.



## Équipement obligatoire

**Lors de votre inscription, vous devrez acquitter des frais d'inscription qui comprennent :**

- Vos collations lors des haltes;
- Un encadrement sécuritaire;
- Votre transport de Rimouski vers Matane.

**Vous devez avoir avec vous :**

- Vélo de route (pas de vélo hybride ni de vélo de triathlon), un seul vélo est autorisé par participant;
- Carte d'assurance maladie du Québec (à conserver sur vous en tout temps);
- Casque obligatoire.

**Autre équipement recommandé :**

- Verres fumés ou de protection;
- Crème solaire et baume à lèvres;
- Bouchons pour les oreilles;
- Gants;
- Cuissards;
- Un jersey de vélo (un vêtement pour rouler).
- Imperméable (haut et bas);
- Cuissard long;
- Coupe-vent;
- Trousse minimale de réparation;
- Onguent de zinc;
- Souliers de 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

---

- 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.

## Conditions de participation

---

- En plus des **frais d'inscription**, chaque participant s'engage à récolter un **minimum de 250 \$** en dons à l'Association du cancer de l'Est du Québec à remettre au plus tard le **8 juillet 2019**. Aucun participant ne prendra le départ sans avoir remis les éléments suivants qui sont accessibles dans la section Documents du site **[www.defivelopleinair.org](http://www.defivelopleinair.org)** : sommaire de sa collecte, grilles de dons, bordereaux de dépôt et sommes correspondantes;
- Pour toute annulation après le **21 juin 2019**, un montant équivalent à 50 % de la cagnotte minimale, soit **125 \$**, sera réclamé au participant;
- En cas d'annulation, les remplacements seront effectués en fonction de la liste d'attente ou selon les priorités identifiées par l'organisation;
- Seuls les vélos de route seront acceptés (pas de vélo hybride ni de triathlon).

## Outils en ligne

---

Deux outils de sollicitation en ligne sont disponibles sur votre page personnelle du [defivelopleinair.org](http://defivelopleinair.org), soit un outil pour envoyer un message par courriel et un autre par Facebook, Twitter, Google + et LinkedIn. Ne vous gênez surtout pas pour les utiliser. Des textes préprogrammés y sont déjà écrits!

D'autres documents obligatoires sont également disponibles en ligne dans la section Documentation utile du [defivelopleinair.org](http://defivelopleinair.org) :

- Une grille « Sommaire de collecte »
- Une grille de dons
- Un bordereau de dépôt

Vous devez les imprimer, les remplir et les remettre à l'Association en suivant les consignes énoncées ci-après.

## Consignes pour recueillir vos dons

---

- Compléter le sommaire de collecte.
- Identifiez votre nom sur votre grille de dons.
- Déposez périodiquement les sommes récoltées à l'intérieur du compte de l'Association du cancer de l'Est du Québec à l'aide des bordereaux de dépôt fournis.
- Les chèques doivent être libellés à l'ordre de : **Défi Vélo Plein Air / ACEQ.**
- Conservez les copies de bordereaux de dépôt. Brochez-les avec votre sommaire de collecte et vos grilles de dons au moment de les remettre.
- Inscrivez l'adresse complète des donateurs sur la grille de dons. Le reçu sera émis seulement si l'adresse est complète et si le don est de 10 \$ et plus.
- Indiquez le nom des donateurs qui vous font une promesse de don ainsi que leurs coordonnées. Vous êtes responsable d'acheminer les dons promis à l'Association, dans les 30 jours suivant l'événement.
- Veuillez remettre à l'Association, **au plus tard le 8 juillet 2019**, votre sommaire de collecte, vos grilles de dons, vos bordereaux de dépôt et les sommes correspondantes. Aucun cycliste ne prendra le départ sans avoir remis ces éléments.



## Pour information

---

### **Véronique Roy**

Agente - événements spéciaux  
Association du cancer de l'Est du Québec  
151, rue Saint-Louis, case postale 4151  
Rimouski (Québec) G5L 0A4  
418 724-0600 | 1 800 463-0806 | [vroy@aceq.org](mailto:vroy@aceq.org)

## 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, case postale 4151  
Rimouski (Québec) G5L 0A4  
1 800 463-0806 | 418 724-0600

### **Hôtel Rimouski**

225, boul. René-Lepage Est  
Rimouski (Québec) G5L 1P2  
418 725-5000

### **Riôtel Matane**

250, avenue du Phare Est  
Matane (Québec) G4W 3N4  
418 566-2651