



Guide du participant

Trajet de **261 km**

Bien vous préparer pour vivre votre Défi à 100 %

Le départ

Le **samedi 13 juillet**, vous devrez vous présenter à 6 h 30 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

À **7 h 30**, nous quitterons Rimouski à partir de la boutique Vélo Plein Air en direction d'Amqui.

AUCUN RETARD!

ÉTAPE 1

samedi 13 juillet

- 166 kilomètres de route;
- Départ de Rimouski à destination d'Amqui à 7 h 30;
- Un dîner froid sera servi à Amqui;
- L'arrivée à Matane est prévue vers 17 h au Riôtel de Matane;
- Un repas sous forme de buffet sera servi vers 18 h 30 à la salle à manger de l'hôtel. Vous pourrez profiter de ce moment pour partager quelques anecdotes de la journée!

ÉTAPE 2

dimanche 14 juillet

- 95 kilomètres de route;
- Réveil à 6 h, suivi d'un bon déjeuner;
- Départ vers Rimouski à 8 h 30;
- Le dîner froid sera 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

Pendant les deux jours, 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 dont la vitesse sera décroissante. 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 :

- Un jersey aux couleurs du Défi (qui vous sera remis le samedi soir au Riôtel Matane;
- Une nuitée en occupation double au Riôtel Matane;
- Un déjeuner, deux dîners et deux soupers;
- 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 de 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;
- Un jersey de vélo (un vêtement pour rouler);
- Cuissards (deux c'est mieux!);
- Souliers de vélo;
- Gourdes;
- 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;
- Réveille-matin;
- Chiffons pour nettoyer vos vélos.

Autre équipement recommandé :

- Couvre-chaussures;
- Couvre-casque;
- Gants longs;
- Sous-vêtements;
- Bouchons pour les oreilles;
- Imperméable (haut et bas);
- Cuissard long;
- Coupe-vent;
- Trousse minimale de réparation;
- Onguent de zinc.

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

- La **date limite d'inscription au Défi Vélo Plein Air 2019 est le 21 juin 2019** ou lorsque le nombre maximal d'inscriptions sera atteint;
- En plus des **frais d'inscription**, chaque participant s'engage à récolter un **minimum de 500 \$** 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 : 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 **250 \$**, 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);
- L'hébergement des cyclistes se fera en occupation double. Ceux ne désirant pas partager leur chambre avec un autre participant devront assumer la moitié du coût de la chambre attribuée. Une facture vous sera transmise par l'Association du cancer de l'Est du Québec.
- Un seul sac sera permis par cycliste.

Outils en ligne

Deux outils de sollicitation en ligne sont disponibles sur votre page personnelle du defivelepleinair.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 defivelepleinair.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

(La collecte de dons est volontaire pour le trajet familial)

- 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

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