



Guide

DU PARTICIPANT

2024



**Fondation
Santé Rimouski**

Au cœur de la santé régionale



Présenté par **Promutuel Assurance de l'Estuaire**, le Réanima-Don est un événement sportif sans pareil qui a pour objectif de mettre de l'avant l'importance des saines habitudes de vie et de faire la promotion des métiers liés aux services des premiers répondants en situation d'urgence.

Une bonne dose d'adrénaline garantie!

Dans une ambiance conviviale et légèrement compétitive, vous serez un maximum de 12 équipes, totalisant 120 participants, qui braveront 12 épreuves physiques telles que souque à l'ambulance, station de décontamination, parcours des pompiers, course à relais avec soluté. À chaque station, votre équipe cumulera le plus de points possible pour accéder à l'une des trois marches du podium et ultimement remporter la coupe Babin-Brazeau.

Des responsables tels qu'ambulanciers, pompiers, policiers et travailleurs de la santé vous encadreront lors de votre passage à ces différentes stations afin de vous guider sur la marche à suivre. Aucune connaissance ou préparation dans le domaine n'est obligatoire.

Comme vous le savez déjà, votre équipe s'est engagée à récolter un minimum de 3 000 \$ en dons. Les profits amassés permettront de financer l'achat d'un appareil d'échographie de qualité afin de diversifier l'offre ou l'exposition aux technologies pour les apprenants au GMF-U de Rimouski. L'appareil aidera à améliorer l'enseignement afin d'augmenter l'efficacité et la qualité dans le processus diagnostique et dans certaines techniques de soins. Un investissement de 31 000 \$.

On vous attend le samedi 8 juin au Parc Beauséjour de Rimouski.

MERCI À NOS PARTENAIRES

PROMUTUEL
ASSURANCE
DE L'ESTUAIRE



JOUR DE LA COMPÉTITION

HORAIRE

8 h 30 - ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Accueil et enregistrement de votre équipe à la table d'inscription située entre l'agora et le pavillon multi-services du Parc Beauséjour. Voir la carte en annexe.

8 h 50 - ÉCHAUFFEMENT ET CONSIGNES

9 h - DÉBUT DES ÉPREUVES

13 h - FIN DES ÉPREUVES ET DÎNER

À la fin des épreuves, dirigez-vous au camp de base des équipes. Notre partenaire Le Rallye vous offrira gracieusement un trio hot-dog. Il sera également possible d'acheter une poutine et assiette de poulet pop corn au coût spécial de 5 \$ chacune (argent comptant seulement).

13 h 30 - DÉVOILEMENT DES ÉQUIPES GAGNANTES ET REMISE DES PRIX

RAVITAILLEMENT

Des postes de ravitaillement en eau seront disponibles à différentes stations. Chaque participant doit prévoir ses collations.

IMPORTANT : Apportez votre gourde réutilisable.

CHANDAILS OFFICIELS

Le jour de l'événement, n'oubliez pas de porter fièrement votre chandail officiel qui a été distribué préalablement au capitaine de votre équipe.

COUPE BABIN-BRAZEAU

La coupe Babin-Brzeau sera décernée à l'équipe ayant cumulé le plus de points sur le parcours et s'étant démarquée dans sa collecte de dons.

COMMENT ÇA FONCTIONNE

- À chacune des épreuves, l'équipe amassera des points proportionnellement à sa performance. 1 à 12 points basés sur la performance ou la participation des membres de l'équipe selon la nature des épreuves (précisions par l'animateur de la station).
- Chaque tranche additionnelle de 100 \$, en surplus du 3 000 \$ recueillis, donnera droit à 3 points qui seront ajoutés au total des points accumulés durant la compétition.
- Les dons en ligne sur le site de la Fondation seront possibles jusqu'à 13 h le jour de l'événement via le www.fondationsanterimouski.com/reanimadon.
- Au-delà de tout, l'important est de s'amuser!

LES ÉPREUVES

Réanimation

Il s'agit d'une station de simulation de massages cardiaques.

Les 10 participants sont répartis en équipes de 2 par mannequin.

En alternance, chacun doit compléter 5 cycles de 2 minutes à 100 massages par minute (1000 massages par participant).



Parcours à obstacles

Il s'agit d'une course à obstacles.

L'équipe doit compléter le parcours à deux reprises le plus rapidement possible.

LES ÉPREUVES

Décontamination

Les 10 participants doivent revêtir une combinaison Hazmat (masque de procédure, salopette avec capuchon et gants).

Ensuite, récupérer le blessé (mannequin), le déshabiller, l'installer sur une planche et le faire circuler sur l'échelle en le lavant pour le décontaminer et finalement le rhabiller.



Extraction et traitement

Les participants doivent, en équipe, extraire un blessé (mannequin) d'une voiture accidentée, lui installer des attelles, le placer sur une civière et le déposer dans l'ambulance.

LES ÉPREUVES

Endurance pompier

Les 10 participants effectuent un entraînement cardio-vasculaire conçu et animé par un entraîneur physique spécialisé dans le domaine.



Parcours pompier #1

Les participants doivent compléter un parcours préparé par des pompiers.

LES ÉPREUVES

Parcours pompier #2

Les participants doivent compléter un parcours préparé par des pompiers.



Souque à l'ambulance

L'équipe doit, à l'aide d'un câble, tirer une ambulance sur une distance de 20 mètres le plus rapidement possible.

LES ÉPREUVES

Course à relais

Les participants doivent revêtir une jaquette et effectuer le plus grand nombre de relais en 20 minutes tout en se déplaçant avec une tige à soluté.



Enquête policière

Les participants doivent rechercher des indices et découvrir des preuves afin d'identifier un coupable.

Une adaptation du jeu District St-Germain conçu par La Société - Jeu d'évasion.

LES ÉPREUVES

Tente militaire

En équipe, les participants doivent monter et démonter une tente militaire le plus rapidement possible.

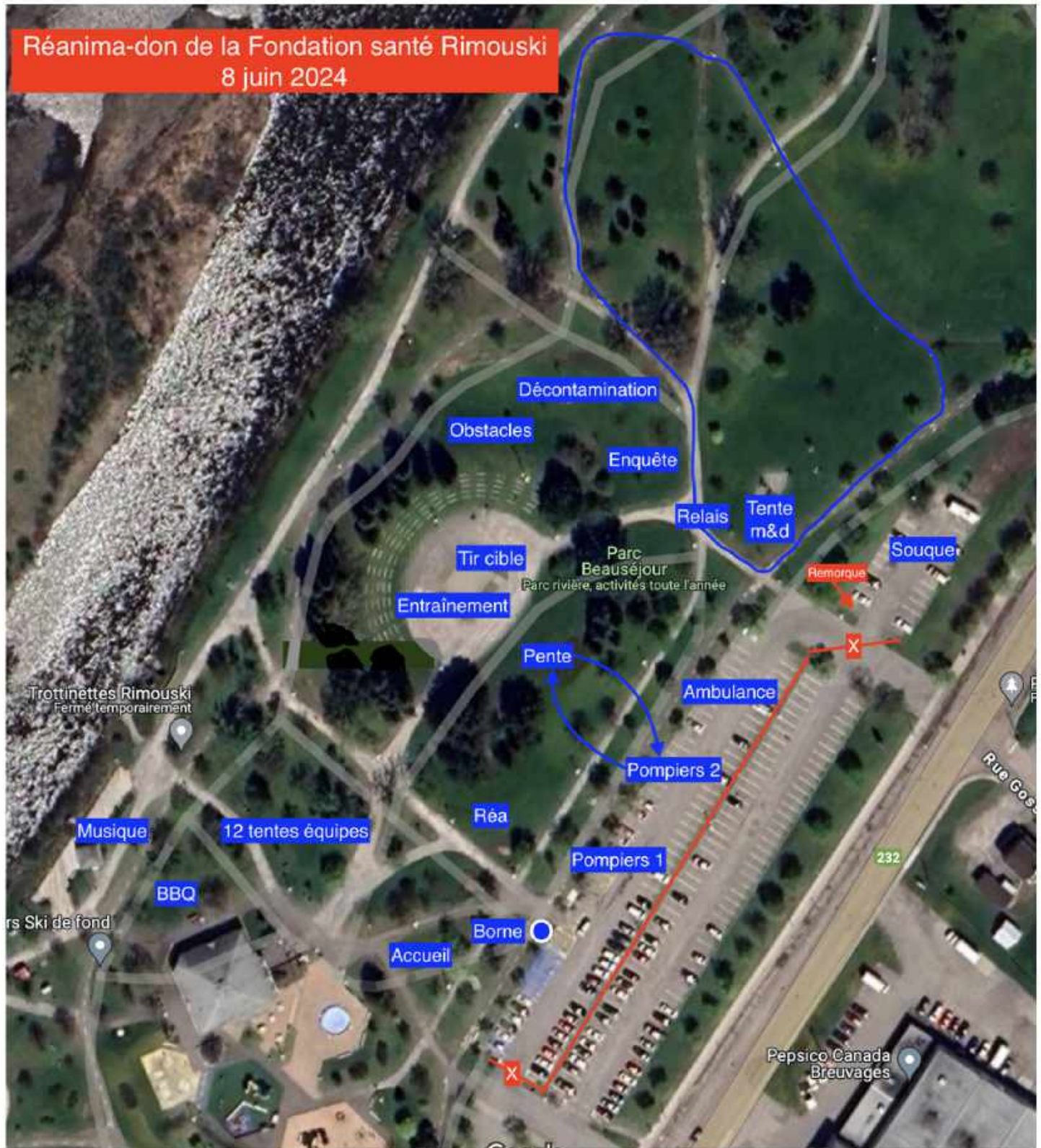


Champ de cible

Les participants doivent, à tour de rôle, revêtir un casque de combat, une veste tactique, parcourir un trajet, faire des roulades et prendre l'équipement de paintball afin d'atteindre 3 cibles dans une zone protégée

PLAN DU SITE

(Plan sujet à modification)





À PRÉVOIR

- Prévoyez des vêtements confortables et appropriés selon les conditions météorologiques
- Collations et autres goûters au besoin
- Tente de style promotionnel pour le confort de votre équipe (non obligatoire)
- Votre t-shirt officiel
- Espadrilles
- Verres fumés ou de protection
- Gourdes
- Crème solaire, huile chasse moustique

OPTIMISEZ VOTRE COLLECTE DE DONS

1

Personnalisez votre page de participant. Expliquez les motivations qui vous poussent à relever le Réanima-Don. Les gens sont plus portés à donner lorsqu'ils comprennent pourquoi vous vous impliquez.

2

Établissez la liste de toutes vos connaissances : famille, amis, contacts professionnels, voisins, coiffeur, comptable, etc. Le nombre de dons que vous recevrez sera étroitement lié au nombre de personnes que vous solliciterez.

3

Sollicitez l'appui de vos contacts en leur envoyant un courriel, SMS, Messenger, etc. Profitez-en pour parler de vos motivations envers la cause. Partagez le lien vers votre page personnelle de collecte de dons. N'oubliez pas de relancer vos contacts.

4

Soyez actif sur les réseaux sociaux! De nombreuses personnes répondront à votre appel : Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram.

5

Prenez le temps de remercier vos donateurs, que ce soit par courriel, téléphone, en personne ou même sur les réseaux sociaux. Envoyez-leur des photos de l'événement.



The A Team, l'équipe championne de 2023



**Fondation
Santé Rimouski**

fondation.rimouski.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

418 724-8580

150, avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1



www.fondationsanterimouski.com/reanimadon