



DÉFI VÉLO PLEIN AIR 2023  
Crédit photo : Janie Malenfant

# Guide du participant

**MONTMAGNY • RIMOUSKI**  
240 KM OU 315 KM

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

Le **vendredi 12 juillet**  
à partir de **12 h** et jusqu'à **18 h maximum**,  
les participants doivent apporter leur vélo à  
la **boutique Vélo Plein Air**  
(324, avenue de la Cathédrale Rimouski)  
pour le chargement des vélos dans le camion-remorque.

**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

### IMPORTANT

L'horaire du samedi matin a été préparé afin d'optimiser les horaires de repas.  
La collaboration des cyclistes est importante afin que  
le départ de Rimouski et Montmagny se déroulent sans retard.



PRÉSENTÉ PAR

*Fondation Jack Herbert*



[aceq.org](http://aceq.org)



Les participants qui n'utiliseront pas les autobus et qui se rendront directement au départ de Montmagny doivent en informer la coordonnatrice **Janie Malenfant** par courriel au [jmalenfant@aceq.org](mailto:jmalenfant@aceq.org)

**240 km**

**Samedi 13 juillet 5 h 45** : arrivée des participants du **240 km** au **Colisée Financière Sun Life** (111, 2<sup>e</sup> rue Ouest à Rimouski).  
**Départ en autobus pour Montmagny : 6 h**

**315 km**

**Samedi 13 juillet 5 h 45** : arrivée des participants du **315 km** au **Colisée Financière Sun Life** (111, 2<sup>e</sup> rue Ouest à Rimouski).  
**Départ en autobus pour Montmagny : 6 h**

**240 km**

### Étape 1 • Samedi 13 juillet

- 128 km de route
- Départ de la polyvalente Louis-Jacques-Casault de Montmagny à **9 h**
- Halte ravitaillement à St-Roch-des-Aulnaies
- Dîner froid servi à St-Denis-De la Bouteillerie
- Arrivée à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup à 17 h
- Souper à 19 h

**315 km**

### Étape 1 • Samedi 13 juillet

- 148 km de route
- Départ de la polyvalente Louis-Jacques-Casault de Montmagny à **9 h**
- Boucle de 20 km
- Halte ravitaillement à St-Roch-des-Aulnaies
- Dîner froid servi à St-Denis-De la Bouteillerie
- Arrivée à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup à 17 h
- Souper à 19 h

**240 km**

### Étape 2 • Dimanche 14 juillet

- 125 km de route
- Déjeuner à partir de 6 h 30
- Départ de Rivière-du-Loup à \* à **partir de 8 h 30**
- Halte à l'Isle-Verte
- Dîner à Parc du Mont St-Mathieu-de-Rioux
- Regroupement à l'église Sacré-Coeur **15 h 45**
- Départ groupé à 16 h
- Arrivée au Colisée Financière Sun Life à 16 h 30
- Souper méchoui à 17 h 30

**315 km**

### Étape 2 • Dimanche 14 juillet

- 148 km de route
- Déjeuner à partir de 6 h 30
- Départ de Rivière-du-Loup à \* à **partir de 8 h 30**
- Halte à l'Isle-Verte
- Dîner à Parc du Mont St-Mathieu-de-Rioux
- Regroupement à l'église de Sacré-Cœur à **15 h 45**
- Départ groupé à 16 h
- Arrivée au Colisée Financière Sun Life à 16 h 30
- Souper méchoui à 17 h 30

\*Les heures de départs seront confirmées après la rencontre des encadreurs du samedi soir.

2



DÉFI VÉLO PLEIN AIR 2023  
Crédit photo : Janie Malenfant

## À Rimouski • 16 h 30 – Activité de clôture

---

Chaque participant sera admis gratuitement à l'activité de clôture à Rimouski. Formule festive avec musique, méchoui, remise de prix, tirage et dévoilement du montant net amassé.

## Ravitaillement

---

Pendant les deux jours, des arrêts sont prévus aux 50 kilomètres environ. Une collation de base sera fournie (brevages, barres tendres, fruits).

## 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 roulent 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; les bagages vont suivre 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 devez acquitter des frais d'inscription qui comprennent :

- Un jersey aux couleurs du Défi qui vous sera remis le samedi soir à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup;
- Une nuitée en occupation double à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup;
- Un déjeuner, deux dîners et deux soupers;
- Vos collations lors des haltes;
- Un encadrement sécuritaire;
- Le transport de vos bagages pendant que vous roulez;
- Plusieurs surprises.

### 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;
- Deux jerseys 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;
- Chiffons pour nettoyer vos vélos (**important**).

### 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 2024 est le 14 juin 2024** ou lorsque le nombre maximal d'inscriptions sera atteint;
- En plus des **frais d'inscription**, chaque participant s'engage à récolter un **minimum de 550 \$** en dons pour l'Association du cancer de l'Est du Québec à remettre au plus tard le **8 juillet 2024**. Aucun participant ne prendra le départ sans avoir remis les éléments suivants qui sont accessibles dans la section «Documentation utile du site» **www.defivelo pleinair.org** : sommaire de sa collecte, grilles de don(s), bordereaux de dépôt et sommes correspondantes;
- Pour toute annulation après le **3 juillet 2024**, un montant équivalent à 50 % de la cagnotte minimale, soit **275 \$**, 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, gravel bike et cyclocross seront acceptés (pas de vélo hybride ni de triathlon);
- L'hébergement des cyclistes se fera en occupation double;
- Un seul bagage sera permis par cycliste.

## VOLET VERT

Cette année, le comité organisateur poussé par le désir de faire une différence pour notre planète planifie un événement carboneutre.

Toutes les initiatives possibles sont prises afin de limiter notre empreinte carbone et de compenser les émissions par des mesures telles que la plantation d'arbres.

**Vous pouvez nous aider à atteindre notre objectif** : Faites du covoiturage pour vous rendre à l'événement. Utilisez 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.

## 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, à remettre même si vous avez reçu des dons seulement par internet.
- Identifiez votre nom sur votre grille de dons.
- Déposez périodiquement les sommes récoltées au 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.**
- Pour les dons en argent et en chèque : 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 20 \$ 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 15 jours suivant l'événement.
- Veuillez remettre à l'Association, par courriel à [financement2@aceq.org](mailto:financement2@aceq.org) ou au **151, rue Saint-Louis Rimouski (Québec) G5L 5R2 au plus tard le 8 juillet 2024**, 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

---

### **Janie Malenfant**

Agente de développement au financement  
Association du cancer de l'Est du Québec  
151, rue Saint-Louis  
Rimouski, Québec G5L 5R2  
**418 724-0600 | 1 800 463-0806, poste 2007**  
[jmalenfant@aceq.org](mailto:jmalenfant@aceq.org)

## Adresses utiles

---

### **Boutique 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**

### **Hôtel Universel Rivière-du-Loup**

311, boul. De l'Hôtel-de-ville  
Rivière-du-Loup, Québec G5R 5S4  
**418 862-9520**

### **Colisée Financière Sunlife**

111, 2<sup>e</sup> Rue O, Rimouski, Québec G5L 4X3