



Guide du participant 2024

Présenté sous une formule locale, le **Relais à vélo Aldo Deschênes** se déroulera sur une journée, le samedi 15 juin. En peloton d'un maximum 15 cyclistes, vous roulez 100 km ou 150 km à travers différentes municipalités de Rimouski-Neigette et de La Mitis.

Le matin de l'événement, nous vous invitons à stationner votre véhicule au Cégep de Rimouski. Les départs se feront de l'Hôpital régional (stationnement annexé au pavillon d'enseignement de la médecine). Des bénévoles seront sur place pour vous accueillir.

IMPORTANT : Nous vous demandons de vous assurer d'avoir un vélo en excellente condition avant le départ (vérifier pneus, pression, freins, transmission, etc.)



HORAIRE

Samedi 15 juin

7 h 30 : Départ du 150 km - 25 km/h

7 h 45 : Départ du 150 km - 28 km/h

9 h 25 : Départ du 100 km - 23 km/h

9 h 45 : Départ du 100 km - 25 km/h

Les départs se feront de l'Hôpital régional (stationnement annexé au pavillon d'enseignement de la médecine). Nous demandons aux cyclistes d'arriver environ 30 minutes avant leur départ.

15 h : Regroupement de tous les cyclistes à la Marina de Rimouski

15 h 30 : Arrivée de tous les cyclistes en un seul peloton à l'Hôpital régional de Rimouski

15 h 45 : Dévoilement du montant amassé, rafraichissement et grignotines

Des arrêts sont prévus aux 25 kilomètres environ pour des pauses ravitaillement (eau, boissons énergétiques et collations) ainsi que pour une pause dîner aux Jardins de Métis. Le lunch du midi préparé par Ludovic Traiteur, est inclus dans le frais d'inscription.

[Trajet du 100 km](#)

[Trajet du 150 km](#)

[Horaire plus détaillé](#)



SÉCURITÉ ET ENCADREMENT

Afin d'assurer les déplacements en toute sécurité, deux cyclistes encadreur ont été désignés pour chacun des pelotons. Ils veilleront à la sécurité des participants tout en les guidant sur le trajet.

Une voiture de queue assurera l'encadrement de chacun des pelotons et un secouriste sera également assigné pour chacun de ceux-ci. Ils pourront soutenir les participants si un pépin technique survient, offrir les premiers soins en cas de blessures ou encore prendre à son bord un cycliste fatigué.

RÈGLES DE CONDUITE DU CYCLISTE

- Assurez-vous que votre vélo est en ordre et prêt à rouler;
- Le port du casque de vélo est obligatoire;
- Avoir avec vous votre carte d'assurance-maladie;
- Rouler entre les véhicules de l'organisation / respect des limites de la route;
- Respecter la vitesse moyenne imposée située entre 23 et 28 km/h;
- Éviter de lâcher complètement son guidon pour s'hydrater et s'alimenter;
- Ne jeter aucun déchet le long du parcours;
- Ne poser aucun geste dangereux volontairement;
- Ne pas dévier brusquement de la ligne;
- Ne pas gêner les autres cyclistes (arrêt soudain, écart, pousser, etc.);
- Respecter les consignes de vos encadreur;
- Il est interdit de manipuler un cellulaire, MP3, IPOD, etc.;
- Il est interdit de porter des écouteurs;
- Tout comportement jugé inadéquat par l'organisation et pouvant compromettre la sécurité du peloton ne sera pas toléré.

MALLLOT

IMPORTANT - Vous pourrez récupérer votre maillot, la veille de l'événement, soit le vendredi 14 juin entre 17 h et 17 h 30 dans le stationnement du Parc Beauséjour.

Si vous ne pouvez venir récupérer votre maillot, communiquez avec nous au 418 724-8580, ou encore, nous vous le remettrons le matin même avant votre départ.

À noter, nous aurons également des bas de vélo de l'édition 2023 à vendre au coût de 10 \$ dont la totalité du montant sera versé au Relais.





QUOI APPORTER ?

- Carte d'assurance maladie (vous devrez l'avoir sur vous en tout temps)
- Vélo
- Casque de vélo
- Souliers de vélo ou espadrilles
- Jersey (vous recevrez votre maillot officiel à votre arrivée à Lévis, mais il est bon d'en prévoir un supplémentaire)
- Cuissards
- Verres fumés ou de protection
- Gourdes
- Linge pour essuyer votre vélo
- Crème solaire, baume à lèvres
- Mini trousse de premiers soins et médication personnelle

Facultatif, mais recommandé :

- Couvre-casque (bonnet de douche)
- Imperméable
- Coupe-vent
- Gants de vélo
- Mini trousse de crevaisson
- Collations supplémentaires



CRITÈRES D'ANNULATION

En cas de pluie, le Relais à vélo Aldo Deschênes se déroulera comme prévu. Si des intempéries plus sévères surviennent, par exemple des vents violents ou des orages, l'organisation se réserve le droit de devancer ou de retarder les départs afin d'éviter ces intempéries ou même d'annuler l'événement.

Voici les critères d'annulation:

- Alerte météo (orages, vents, ...)
- Pluie (>70% avec >1mm par heure prévue)
- Verglas
- Gel au sol
- Vents (>40 km/h en nominal / >50 km/h pour les rafales)
- Températures (<5°C et possiblement durant les canicules)
- Mauvaise qualité de l'air (avertissement de smog)

NIVEAU 1 : ALERTE MÉTÉO

- Risque d'orages violents, gel au sol, grands vents et qualité d'air (smog)
- Une alerte météo est en vigueur

Probabilité d'annulation = 99%

NIVEAU 2 : CONDITIONS DIFFICILES ET PEU SÉCURITAIRES

- Pluie (>70% avec >1mm par heure prévue), spécialement avec de 5 à 20 mm de pluie prévue
- Vents (>40 km/h en nominal / >50 km/h pour les rafales)
- Qualité de l'air : l'indice est mauvais

Probabilité d'annulation = 90%

NIVEAU 3 : TEMPÉRATURES EXTRÊMES

- Froid (<5°C) avec risque de gel et/ou neige au sol)
- Chaleur durant les canicules

Probabilité d'annulation = 80%



OPTIMISEZ VOTRE COLLECTE DE FONDS

- 1** Personnalisez votre page de participant. Expliquez les motivations qui vous poussent à relever le défi. 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 fonds. N'oubliez pas de relancer vos contacts.
- 4** Soyez actif sur les réseaux sociaux! De nombreuses personnes répondront à votre appel sur les réseaux sociaux: 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 votre défi.

DOUBLEZ L'IMPACT DE VOS DONNS !

Saviez-vous que de nombreuses entreprises acceptent de doubler et même tripler les collectes de fonds de leurs employés dans le cadre d'un programme de dons jumelés? Pour profiter de ce programme, adressez-vous à votre supérieur immédiat ou contactez la personne responsable des ressources humaines.



Merci à nos partenaires



PURIBEC
TRAITEMENT D'EAU

