



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 7 équipes de 10 joueurs* qui braveront 9 épreuves physiques. 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 des vainqueurs.

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 de diagnostic et dans certaines techniques de soins. Un investissement de 31 000 \$.

* Les stations étant conçues pour 10 joueurs, il est requis que votre équipe soit complète.

On vous attend le lundi 2 septembre au Parc Beauséjour de Rimouski.

MERCI À NOS PARTENAIRES

PROMUTUEL
ASSURANCE
DE L'ESTUAIRE



BANQUE NATIONALE

PURIBEC
TRAITEMENT D'EAU



Labatt

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 45 - DÉBUT DE L'ÉCHAUFFEMENT SUIVI DES CONSIGNES À 9 h

9 h 20 à midi - ÉPREUVES

12 h 15 - DÎNER

À la fin des épreuves, dirigez-vous au camp de base. Notre partenaire Le Rallye vous offrira gracieusement hot-dog, salade de chou et breuvage. Notre partenaire Labatt vous offrira également une boisson rafraîchissante.

12 h 30 à 13 h - ANIMATION ET DÉVOILEMENT DES ÉQUIPES GAGNANTES

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 DES VAINQUEURS

La coupe des vainqueurs 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 via le www.fondationsanterimouski.com/reanimadon seront possibles jusqu'à midi le jour de l'événement.

IMPORTANT POUR TOUS ⚡: Nous vous invitons à suivre notre page [Facebook](#). En cas de bulletin météo spécial, qui nous obligerait à annuler l'événement, c'est sur cette plateforme que nous vous en aviserons.

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

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 une cible dans une zone protégée



Extraction et traitement

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

LES ÉPREUVES

Parcours pompier #1

L'épreuve consiste à faire une montée de l'échelle jusqu'à la nacelle et embarquer dans celle-ci. Une fois dans la nacelle, le participant devra sonner la cloche qui se trouve à l'intérieur. Il redescend ensuite l'échelle à reculons pour donner le relais au suivant.

Le second participant refait le même trajet et ainsi de suite.

*Dans l'éventualité qu'un candidat ne désire pas faire l'épreuve, un même candidat peut faire l'épreuve deux fois maximum.



Parcours pompier #2

Les participants doivent compléter un parcours à relais de 10 étapes.

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.

Jeu conçu par La Société - Jeu d'évasion.

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
- Casquette
- Crème solaire, huile chasse moustique

PLAN DU SITE

(Plan sujet à modification)





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