

Se dépasser pour la cause

Sécurité  Unique

Communauté Groupe

Bien-être

Détermination Défi

Interdépendance

Défi Vélo Lussier

Efforts Entraînement Pédaler

Courage

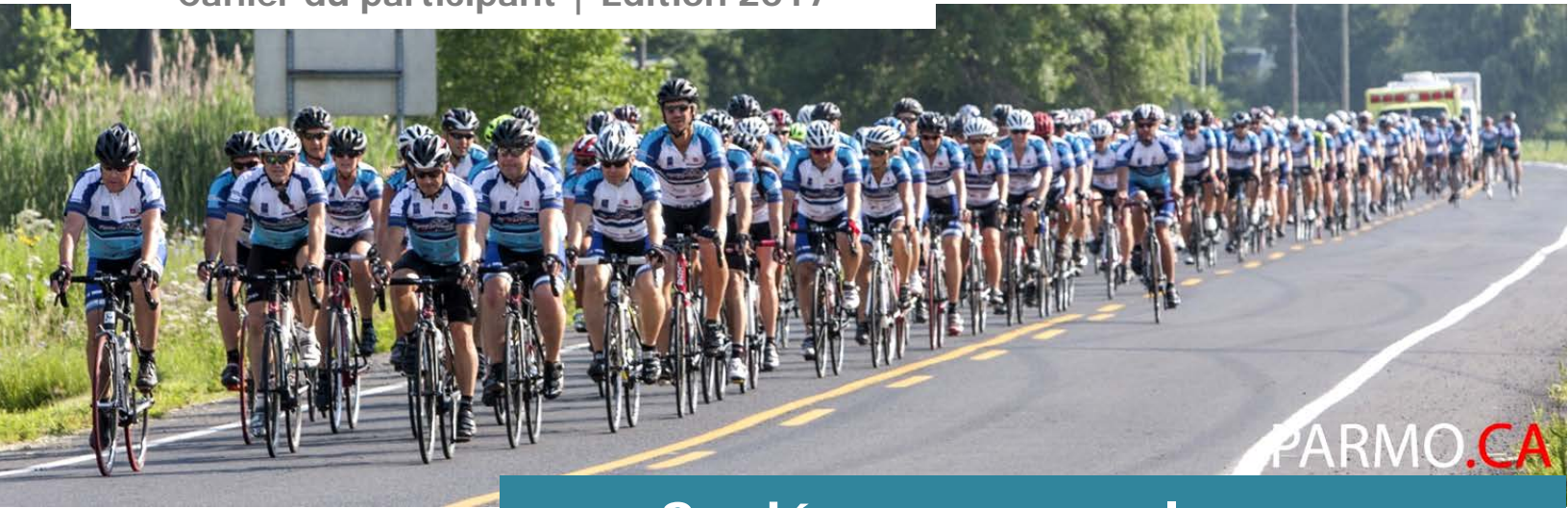
Entraide Dépassement de soi

Soutien

Bouger 

Combattre le cancer

Cahier du participant | Édition 2017



PARMO.CA

Se dépasser pour la cause ∞

Table des matières

- **Le défi Vélo Lussier en quelques mots...**
- **La présidente d'honneur 2017**
- **Retour sur 2016**
- **Le Programme Défi-Cancer et le Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu**

- **Les nouveautés de 2017**
- **Le trajet**
- **Les groupes et les vitesses**
- **Le comportement sur la route et la préparation au défi**
- **Les règles de sécurité**

- **Les inscriptions**
- **Les vêtements du défi**
- **La campagne de financement**
- **Les services offerts aux participants**

- **Remerciements**

Le Défi Vélo Lussier en quelques mots...

Le Défi Vélo Lussier a pour objectif de soutenir les personnes atteintes du cancer et leurs familles, par l'entremise d'une activité cycliste de grande envergure. Il s'agit de l'un des plus grands défis cyclistes au Québec, représentant un parcours de plus de 215 km en une seule journée.



Le Défi Vélo Lussier (DVL) n'est pas une course cycliste ni une compétition individuelle mais un Défi personnel ainsi qu'une collecte de fonds pour soutenir la cause d'aide aux gens atteints par le cancer dans la région de Sorel-Tracy. Notre soutien se fait par l'entremise du Centre d'Action Bénévole du Bas-Richelieu.

Depuis sa création, le DVL a remis **plus de 250 000 \$ au programme d'aide**, par le biais du Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu.

L'événement annuel en sera à sa 8^e édition en 2017 et se déroulera le 15 juillet prochain. Cette année, le défi sera placé sous la présidence d'honneur de Mme Isabelle Caza.

La présidente d'honneur 2017

Entrepreneure à Sorel-Tracy depuis maintenant 14 ans, directrice chez Agence Caza, Mme **Isabelle Caza** est une femme de cœur, de passions, de défis.

Femme active dans diverses sphères d'activités et mère de deux enfants, elle a la région et ses gens à cœur. Elle aime Sorel-Tracy et c'est ici qu'elle veut y travailler et y partager ses passions.



Crédit photo : Mireille Caza

L'une des raisons qui l'ont poussé à accepter la présidence du DVL cette année est qu'elle aime à penser que ses réalisations influencent les choix et les comportements de gens qui ont besoin d'inspiration, tout autant qu'elle se sent influencée par tous ceux qui l'inspirent par leurs exploits, connaissances, valeurs et passions.

L'autre raison... la cause du cancer. Elle s'est sentie personnellement interpellée par la cause soutenue par les cyclistes et les partenaires du Défi Vélo Lussier pour avoir côtoyé la maladie de trop près. Elle souhaite pouvoir faire une différence et inciter les gens à faire le Défi Vélo Lussier pour vivre une expérience unique, mais aussi, et surtout, pour la cause et venir en aide aux gens qui en ont réellement besoin.

Le bilan de l'édition 2016

L'objectif pour 2016 était d'atteindre la somme symbolique de 250 000 \$ remise à des œuvres caritatives depuis 2010. **L'objectif fixé a été atteint!**

Cette levée de fonds a permis d'assurer la pérennité du nouveau programme d'aide aux personnes atteintes du cancer, sous la gestion du Centre d'action Bénévole du Bas-Richelieu et mis sur pied en 2012 par le Défi-Vélo Lussier, pour soutenir financièrement les personnes de la région atteintes du cancer qui autrement, ne pourraient s'inscrire dans aucun autre programme.

Programme Défi-Cancer

La levée de fonds finance le programme Défi-Cancer, qui vise à aider les personnes atteintes de cancer à faire face à plusieurs coûts qui surviennent lorsque l'on doit subir des traitements :

- Le transport médical
- L'hébergement
- L'aide alimentaire (service de popote roulante)
- Vêtement d'appoint
- Service d'aide en gardiennage
- Ainsi que toute autre demande spécifique au besoin

À PROPOS DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU BAS-RICHELIEU

Depuis 1971, le Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu s'applique à répondre aux demandes, sans cesse croissantes, d'aide et de services sur le territoire de la MRC du Bas-Richelieu et dispensés par de nombreux bénévoles. La mission : dispenser différents services bénévoles et d'entraide, donner l'information et les références pertinentes à toutes demandes exprimées ainsi que promouvoir une qualité de bénévolat auprès de la communauté et des individus.



Centre d'Action Bénévole du Bas-Richelieu Inc.

Les nouveautés 2017

En 2017, le départ aura donc lieu le samedi 15 juillet à 7 h du Centre-ville, Sorel-Tracy. L'arrivée est prévue vers 18 h 30 au centre-ville dans le cadre du Festival de la Gibelotte: le peloton sera escorté par la Sûreté du Québec.

Les participants auront le choix entre plusieurs défis : la nature régionale du parcours permet en effet aux participants de s'intégrer à différentes étapes.

1. « LE » défi de 225 km à compléter en une journée représenté par

- Une boucle de 130 km en avant-midi; et
- Une boucle de 95 km en après-midi.

2. Le défi de compléter la boucle de 130 km de l'avant-midi.

3. Le défi de compléter la boucle de 95 km de l'après-midi.

Les options 2 et 3 consistent donc à effectuer une boucle d'un peu plus de 100 kilomètres pour les participants qui ne souhaitent pas s'attaquer au Défi de plus de 200 kilomètres parcourus en une journée. Le terrain de la Laiterie Chalifoux sera également utilisé pour le repas du midi.

LE TRAJET

La distance de chaque étape (entre les arrêts prévus) varie entre 25 et 35 km. La durée de chacun des arrêts est de 15 minutes. Des installations sanitaires sont disponibles. Des mini-arrêts peuvent être également requis par l'encadreur assigné.

Les trajets :

Première Boucle: <https://ridewithgps.com/routes/18940122>

Deuxième Boucle: <https://ridewithgps.com/routes/18634685>

LES GROUPES ET VITESSES DE L'ÉPREUVE

Lors de l'épreuve, les participants roulent dans un peloton dont la vitesse moyenne estimée est de 26 km/h-28 km/h. Cela implique aussi que le peloton pourra atteindre une vitesse de pointe plus élevée. Des encadreurs cyclistes identifiés et déterminés à l'avance s'assurent de maintenir une vitesse adaptée aux conditions (route, vent, température, dénivelé, etc.).

Des arrêts sont prévus aux plus ou moins 30 kilomètres à des endroits prédéterminés. Chaque participant effectue cette pause par souci de solidarité et afin d'éviter un trop grand étalement entre les pelotons. Des installations sanitaires sont disponibles. Des mini-arrêts peuvent être également requis par l'encadreur assigné. Beau temps, mauvais temps, les kilomètres sont parcourus le jour prévu. La chaleur, le vent, les conditions climatiques et la distance sont des éléments qui nécessitent un certain niveau d'entraînement et d'endurance et qu'il convient de prendre en compte!

Le comportement sur la route et la préparation

L'équipe du Défi met tout en œuvre pour faire de cette activité, un événement agréable, sécuritaire et sans incident. Les participants collaborent afin de respecter rigoureusement le Code de la route.

L'événement se déroule sur une période approximative de onze (11) heures et la fatigue va en grandissant, la vigilance est donc de mise en tout temps. Les cyclistes sont vigilants et solidaires. En cas de besoin d'un participant ou d'un bris d'équipements, ils s'arrêtent et se viennent en aide mutuellement.

Les participants doivent se préparer en faisant quelques sorties à vélo pour apprendre à mieux se connaître derrière le guidon et tester leur équipement. Le matin du Défi, il faut être prêt physiquement et avoir un vélo en bon état afin de tirer le maximum de plaisir de cette épreuve hors du commun.

Les règles de sécurité

- Respecter les règles de sécurité de l'organisation : (Rouler 3 par 3, aucun dépassement, vigilance)
- Respecter le code de la sécurité routière;
- Port du casque obligatoire;
- Interdiction de porter des écouteurs;
- Rouler avec un groupe de sa capacité;
- Maintenir un rythme régulier et respecter la vitesse moyenne du groupe;
- Avoir avec soi sa carte d'assurance maladie, une chambre à air et de la nourriture;
- En cas de bris ou de crevaison, utiliser les véhicules de soutien pour rejoindre le groupe au prochain arrêt.
- Respecter l'autorité des encadreur.

Les inscriptions

En 2017, le coût de l'inscription est de 200 \$ pour une inscription effectuée avant le 1 mai 2017.

Il sera possible de s'inscrire après le 1 mai 2017 au coût de 250 \$ si le nombre d'inscrits le permet (300 cyclistes maximum), mais en raison du délai de fabrication du maillot, aucun maillot ne pourra être remis aux personnes inscrites après le 1 mai.

Les inscriptions peuvent se faire en ligne : www.lussierdaleparizeau.ca/defi-velo ou via le formulaire papier.

Le formulaire papier d'inscription et la déclaration de renonciation dûment signés lors de l'inscription initiale sont mis à disposition sur le site Internet du Défi-Vélo Lussier selon des modalités à préciser.

L'inscription comprend...

- Un don au soutien de la cause du cancer dans la région de Sorel-Tracy (appuyé par un reçu d'impôt) ;
- Un maillot de vélo de marque Louis Garneau;
- Le repas du midi et un goûter du soir,
- L'approvisionnement en eau et fruits,
- Le transport du bagage personnel,
- Les éléments et l'assistance mentionnés ci-dessous dans la section « services »

Les vêtements du défi

Chaque participant reçoit un maillot de vélo aux couleurs du Défi. Ceux-ci doivent être portés toute la journée étant donné qu'ils mettent en valeur nos commanditaires.

Le modèle retenu pour le vêtement de vélo est de marque Louis Garneau - PERFORMANCE TOUR JERSEY (numéro 3M20559 pour les hommes et 3M20558 pour les femmes).



Offert à l'inscription

110\$

110\$

30\$

Les participants choisissent leur taille dans le formulaire de commande. (En cas de doute ils peuvent essayer le vêtement dans une boutique ou encore choisir une grandeur supérieure). Une rencontre d'essayage sera organisée à Sorel-Tracy au Centre Culturel secteur Tracy le 19 avril de 18h00 à 21h00. Les organisateurs ne sont pas responsables d'un mauvais choix de grandeur de la part du participant.

Chaque cycliste peut également apporter un sac personnel, contenant coupe-vent, crème solaire, vêtements de rechange, vêtement de pluie pour le trajet et les vêtements pour la soirée au centre-ville de Sorel-Tracy. Ce sac bien identifié par le participant est remis le matin même du Défi et transporté par l'équipe d'encadrement et disponible pour le participant lors de chaque arrêt.

La campagne de financement

Afin de promouvoir l'événement et contribuer à la réussite financière de la levée de fonds, des bracelets aux couleurs du Défi et un tirage d'un vélo Argon 18 Krypton sont mis en vente au coût de 5 \$. De plus, il y aura une activité d'un barman d'un soir le mercredi 26 avril au Resto Bar Le Tire-bouchon de Sorel-Tracy

Les services offerts aux participants

1. Reçus fiscaux | Pour tous les participants, les reçus émis correspondent au montant réellement versé, moins les dépenses liés au Défi, le cas échéant. Les reçus d'impôt sont émis par le Centre d'action Bénévole du Bas-Richelieu dans les semaines suivant le Défi.

2. La rencontre d'information | Une rencontre d'information avec les organisateurs et les participants d'une durée approximative d'une (1) heure a lieu dans les jours précédant le Défi, afin de remettre les vêtements du Défi et d'autres documents reliés.

Les informations sont fournies par courriel. Pour toutes questions relatives à cette activité, il est possible de joindre par courriel un membre du comité organisateur selon les coordonnées ci-dessous : defivelolussier@gmail.com

3. Le dîner - Laiterie Chalifoux de Sorel-Tracy | Le repas et la pause du midi ont lieu à la Laiterie Chalifoux, située au 493 boulevard Fiset, à Sorel-Tracy qui fournira en plus des berlingots de lait au chocolat ainsi que des sacs de fromages en grains 85 grammes. Pour l'occasion, les amis et les familles peuvent rejoindre les cyclistes et profiter des installations du site. En plus d'offrir des infrastructures pendant le dîner, le Défi offre gratuitement le massage sur chaise pour les participants qui le souhaitent.

De plus, à tous les arrêts, les participants bénéficient d'un ravitaillement en eau et fruits.

4. Encadrement | Des encadreur cyclistes s'assurent de respecter la vitesse prévue et décidée par le peloton. Ils sont identifiés et bien visibles afin d'assurer la sécurité et le confort des participants durant le trajet. Les encadreur ont l'autorité, tout au long de la journée, de retirer des cyclistes de l'épreuve si la sécurité des autres est compromise.

Des bénévoles en véhicules motorisés suivent les cyclistes tout au long de la journée avec leurs sacs personnels. Des véhicules ferment également le peloton de cyclistes. Les véhicules peuvent être utilisés en cas de fatigue, bris ou autre.

5. Service de réparation mécanique par cadence vélo | Fidèle partenaire du Défi depuis ses débuts, Yanick Desnoyers de Cadence Vélo offrira le service bénévole de réparation mécanique à des endroits précis du parcours du Défi. Le coût des pièces remplacées fournies sont aux frais du cycliste.

6. Des services de premier soins et d'urgence - Ambulances Richelieu inc. | Afin de s'assurer de la bonne marche du Défi, un système de premiers soins et d'urgence est mis en place en collaboration avec les Ambulances Richelieu et les ambulanciers Johans Coll et Jimmy Houle. Ceux-ci établissent un protocole d'intervention afin de s'assurer de la sécurité des cyclistes durant la journée.

7. Stationnement gratuit | Dès 6h00 le matin du Défi, les participants peuvent stationner gratuitement leur véhicule dans le stationnement de Lussier Dale Parizeau rue Élisabeth.

8. Conclure la journée en beauté : | Pour terminer la journée en beauté, un gouter sera servi aux participants. Parents et amis sont invités à se joindre à la fête.

Remerciements

Un remerciement spécial à nos commanditaires et supporteurs qui nous ont permis d'assumer les coûts d'organisation du Défi-Vélo Lussier 2016 et de contribuer activement à supporter les gens atteints du cancer à Sorel-Tracy.

PARTENAIRE PRINCIPAL | Lussier Dale Parizeau

Pierre Lefebvre Toyota | Laiterie Chalifoux

Merci particulier à Agence Caza pour leur soutien ainsi qu'à Bicycles Lamothe pour le prêt d'un vélo pour l'édition 2017.

LE COMITÉ ORGANISATEUR 2017 Claude Hamelin | Mario Côté | Frédéric Cournoyer | Laurie Mandeville | Sébastien Leduc | Claude Clément | Julie Tellier



Défi Vélo Lussier | Joignez le groupe sur Facebook pour en savoir plus...

