

Se dépasser pour la cause

Bien-être

Détermination

Securite  Unique Groupe

Communauté

Défi

Interdépendance

Défi Vélo Lussier

Efforts

Entraînement

Courage

Entraide

Dépassement de soi

Pédaler

Soutien

Combattre le cancer

Bouger 

Cahier du participant | Édition 2019



Se dépasser pour la cause ∞

Table des matières

- **Le défi Vélo Lussier en quelques mots...**
- **Le président d'honneur 2019**
- **Retour sur 2018**
- **Le Programme Défi-Cancer et le Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu**

- **Les surprises de 2019**
- **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 350 000 \$ au programme d'aide**, par le biais du Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu.

L'événement annuel en sera à sa 10^e édition en 2019 et se déroulera le 6 juillet prochain. Cette année, le défi sera placé sous la présidence d'honneur de Monsieur Éric Durand.



Le président d'honneur 2019 | Né dans une famille de six enfants, Éric Durand voit le jour le 24 juillet 1969 dans la magnifique ville de Sorel. Ayant toujours grandi et demeuré dans la région, Éric poursuivra ses études supérieures à Montréal.

Diplômé de l'École de Technologie Supérieure (ETS) en génie mécanique, et membre en règle de l'ordre des Ingénieurs du Québec, il est à l'emploi des Aciers Richelieu Inc. depuis 1994. L'entreprise œuvre principalement dans la fabrication mécano-soudée. À ses débuts, il occupait le poste de chargé de projet et ses principales fonctions étaient d'implanter un système informatique de dessin, des méthodes de productions automatisés et des nouvelles techniques de soudage. En 1997, il devient un des actionnaires minoritaires de l'entreprise et obtient le titre de Vice-Président Ingénierie. En novembre 2011, Éric, son frère Guy et Patrick Doyon rachètent la totalité des actions du fondateur de l'entreprise, Jean Tremblay, et hérite du titre de Président de l'entreprise. Il sera alors impliqué dans le développement des affaires de l'entreprise, et supervisera les différents départements de la compagnie.

Ayant la fibre entrepreneuriale bien développée, en 2012, Éric participera à la création de la start-up technologie Boralife, **révolutionnaire dans la façon de traiter le bois**. Il prendra alors le rôle du Vice-président Opérations.

Les années passent et se ressemblent! Peu de temps après le rachat des Aciers Richelieu, les trois actionnaires mettront la main sur Atelier d'usinage Tracy en 2015. Connue aujourd'hui sous le nom d'Usinage St-Laurent, l'ajout de cette nouvelle entité deviendra complémentaire à l'offre de service déjà proposée par les Aciers Richelieu.

Aujourd'hui, après tout le chemin parcouru, Éric Durand est à la tête d'une grande équipe, celle des Aciers Richelieu et Usinage St-Laurent, reconnue comme employeur de choix dans la région. Les deux entités ont toujours été présentes pour soutenir les différentes causes touchant les habitants de la ville de Sorel-Tracy. Homme de défi, père de deux enfants, Angélique et Thomas, Éric accepte avec plaisir la présidence du Défi-Vélo Lussier 2019 en la mémoire de son épouse, Dr. Marianne Collin, décédée du cancer en 2018. Sportif à ses heures, jouant encore au hockey une fois par semaine, Éric a sérieusement entrepris l'entraînement pour le défi-vélo de cette année. Le mot défi prend tout sens lorsqu'on sait qu'Éric n'a jamais pratiqué ce sport avant! Fonceur et déterminé, il a su rassembler une équipe chez Aciers Richelieu et Usinage St-Laurent prête à amasser des fonds pour le Centre d'Action Bénévole et à le supporter tout au long de l'aventure qu'est le Défi-vélo Lussier, édition 2019!

Le bilan de l'édition 2018

L'objectif 2018 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.

Depuis sa création, c'est plus de 350 000 \$ qui a été remis au programme d'aide.

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.



Les surprises 2019

En 2019, le départ aura lieu le samedi 6 juillet à 6 h 45 depuis « Le parc regard sur le Fleuve », Sorel-Tracy. L'arrivée est prévue vers 18 h 30 au même endroit, afin de terminer le circuit en beauté au bord de l'eau! Le peloton sera escorté par la Sûreté du Québec.

Le parcours consiste cette année en une seule grande boucle de 225km qui longera la rivière Yamaska et Richelieu.

Les participants auront tout de même le choix entre plusieurs défis.

1. « LE» défi de 225 km à compléter en une journée.
2. Le défi de compléter la boucle de 120 km de l'avant-midi.
3. Le défi de compléter la boucle de 105 km de l'après-midi.

Le diner aura lieu au Collège Mont-Sacré-Cœur

210 Rue Denison Est, Granby, QC J2H 2R6.

Un service de navette en autobus sera disponible pour les gens qui choisiront de terminer le défi le matin ou de participer seulement au départ de l'après-midi. Tous les détails de la logistique seront dévoilés lors de la rencontre des cyclistes.

LE TRAJET

La distance de chaque étape (entre les arrêts prévus) varie entre 25 et 40 km. La durée de chacun des arrêts est d'environ 15 minutes. Des installations sanitaires sont disponibles. Des mini-arrêts peuvent être également requis par l'encadreur assigné.

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 pourrait 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.).

Nous conservons la formule avec l'inclusion d'un « groupe rapide ». Des changements seront apportés quant à ce groupe. La vitesse sera notamment fixée à 35 km/h pour ce groupe.



Objectif : alléger le peloton principal et permettre à certains cyclistes de rouler à de plus grandes vitesses, tout en étant encadrés et sécuritaires.

Des arrêts sont prévus à des endroits prédéterminés tout au long du trajet. 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.

Programme d'entraînement « En route vers le Défi Vélo Lussier »

Voici quelques conseils, ainsi qu'un programme d'entraînement progressif, réparti sur 10 semaines, afin de vous permettre de réaliser vos objectifs le 6 juillet 2019 et **d'avoir du plaisir pendant votre randonnée!**

1. **Être bien équipé** | Assurez-vous de posséder l'équipement de base nécessaire à la pratique de votre activité :
 - Un vélo de route en bonne condition – en cas de doute, faites-le inspecter
 - Des vêtements – portez des vêtements adaptés au vélo et aux conditions de l'environnement, dans lesquels vous serez confortable
 - Un casque de vélo pour votre sécurité
2. **Écouter votre corps** | Au moindre malaise ou douleur, arrêtez l'exercice et ne reprenez que lorsque vous vous êtes assurés que tout était revenu à la normale, ne prenez pas de risque!
3. **Augmenter l'effort progressivement** | Que ce soit dans le cadre d'un programme d'entraînement général ou pour un entraînement spécifique, allez-y graduellement. Vous devez laisser le temps à votre corps de s'adapter (et votre moral aussi!) au changement et à l'effort.
4. **Varier les entraînements** | Quel que soit le parcours que vous empruntez ou la formule utilisée, n'hésitez pas à ajouter de la variation dans vos entraînements.
5. **S'étirer après l'effort** | Il est important de faire des exercices d'assouplissement et d'étirement des muscles sollicités par l'effort, pour une meilleure récupération et pour éviter les blessures.
6. **Impliquer la famille, les amis** | Vous progresserez beaucoup plus rapidement en partageant votre objectif avec votre famille et vos amis, sans compter l'extra de motivation que vous obtiendrez!

Et maintenant, voici les propositions de fréquence, de distance et de sorties pour avoir un entraînement équilibré et sain pour les prochaines semaines.

N'oubliez pas : Un plan n'est pas fait pour être suivi à la lettre. Il se doit d'être modifié et adapté, non seulement pour qu'il vous représente et s'intègre bien à votre horaire, mais aussi pour vous permettre de garder le moral et la motivation nécessaire à l'accomplissement d'un tel exploit.

Attention ! Il est à noter qu'avant de débuter tout programme d'entraînement, consultez un médecin, surtout si vous avez des antécédents ou des inquiétudes par rapport à votre santé

Objectif 225 km | Programme d'entraînement

Nous vous conseillons également de prévoir une séance prolongée à vélo avec des camarades cyclistes, afin de vous pratiquer à rouler en peloton dans votre planification hebdomadaire de sorties. La distance minimale à parcourir pour vos séances prolongées à vélo est inscrite dans le programme d'entraînement.

Conseils pratiques : <https://www.btwin.com/blog/fr/blog-et-actualite/route/conseil-bien-pratiquer/>

Semaine 1

Lundi 29 avril	Mercredi 1 mai	Fin de semaine
10 km	10 km	25 km

Semaine 2

Lundi 6 mai	Mercredi 8 mai	Fin de semaine
10 km	12 km	25 km

Semaine 3

Lundi 13 mai	Mercredi 15 mai	Fin de semaine
12 km	12 km	30 km

Semaine 4

Lundi 20 mai	Mercredi 22 mai	Fin de semaine
12 km	15 km	40 km

Semaine 5

Lundi 27 mai	Mercredi 29 mai	Fin de semaine
15 km	20 km	50 km

Semaine 6

Lundi 3 juin	Mercredi 5 juin	Fin de semaine
20 km	20 km	60 km

Semaine 7

Lundi 10 juin	Mercredi 12 juin	Fin de semaine
25 km	35 km	75 km

Semaine 8

Lundi 17 juin	Mercredi 19 juin	Fin de semaine
30 km	35 km	100 km ou 150 km avec le club cycliste Les 2HP le 24 juin. Bienvenue à tous! 😊

Semaine 9

Lundi 24 juin	Mercredi 26 juin	Fin de semaine
40 km	40 km	75 km

Semaine 10

Lundi 1er juillet	Mercredi 3 juillet	Fin de semaine
50 km	Libre	DÉFI 225 km

Le programme d'entraînement est basé sur le volume de km afin que vous puissiez être prêts pour affronter les 225 km du défi. Et maintenant... **Amusez-vous!**

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.

Les inscriptions

En 2019, le coût de l'inscription demeure le même et est fixé à 200 \$ pour une inscription effectuée avant le 10 mai 2019. Il sera possible de s'inscrire après le 10 mai 2019 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 10 mai.

Promotions 2019! Nous offrons à nouveau un rabais de 50 \$ aux recrues (première participation au défi). Le montant est remis aux participants après la tenue du défi.

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 aux couleurs de l'édition;
- Une participation gratuite au tirage
- 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).



Maillot offert à l'inscription

Bib au coût de 110\$

Manteau au coût de 110\$

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 11 avril de 18 h 00 à 20 h 30. 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 l'arrivée. 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, nous ferons encore cette année un tirage. Les billets seront mis en vente au coût de 5 \$.

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 ou via la page Facebook du défi.



3. Le dîner | Le repas et la pause du midi ont lieu aura lieu au Collège Mont-Sacré-Cœur 210 Rue Denison Est, Granby, QC J2H 2R6.

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 | Le défi s'assure d'offrir un 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 | Afin de s'assurer de la bonne marche du Défi, un système de premiers soins et d'urgence est mis en place. Ceux-ci établissent un protocole d'intervention afin de s'assurer de la sécurité des cyclistes durant la journée.

7. Stationnement gratuit | Dès 6 h le matin du Défi, les participants peuvent stationner gratuitement leur véhicule dans le stationnement de Lussier Dale Parizeau sur la rue Élisabeth, quelques places pourront être disponibles au Parc Regard sur le fleuve et près de la sortie du traversier (à être confirmé lors de la rencontre des cyclistes en juillet prochain).

8. Conclure la journée en beauté : | Pour terminer la journée en beauté, invitez vos parents et amis à se joindre à la fête pour célébrer votre défi relevé!

Remerciements

Un remerciement spécial à nos commanditaires et supporteurs qui nous ont permis d'assumer les coûts d'organisation du Défi-Vélo Lussier 2019 et de contribuer activement à supporter les gens atteints du cancer à Sorel-Tracy.

PARTENAIRES PRINCIPAUX | Aciers Richelieu | Lussier Dale Parizeau | Pierre Lefebvre Toyota

LE COMITÉ ORGANISATEUR 2019 Claude Clément | Mario Côté | Frédéric Cournoyer | Sébastien Leduc | Laurie Mandeville | Julie Tellier

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

