

# Guide du Participant



# défi vélo



**Desjardins**

*roule pour l'espoir*

Vous voulez rouler à vélo sur les routes des Cantons-de-l'Est, relever un défi et en faire profiter trois organismes de la région? Participez au tout premier Défi Vélo Desjardins, roulez pour l'espoir.

Le **samedi 15 juillet 2017**, les cyclistes inscrits relèveront le Défi Vélo Desjardins, roulez pour l'espoir, une boucle de **40, 80 ou 110 km**. Ce défi s'adresse aux cyclistes amateurs de tous les calibres. Les premiers départs auront lieu dès 10 h du Centre National de Cyclisme de Bromont. Les participants seront regroupés par pelotons selon leur vitesse moyenne.

Le départ du Défi Vélo Desjardins roulez pour l'espoir se fera du Centre National de cyclisme de Bromont au 400 rue Shefford, Bromont, J2L 3E7.

**Pour s'y rendre :** Centre National de cyclisme de Bromont

Des aires de stationnement seront disponibles dans le stationnement de notre voisin le IGA de Bromont au 82 blvd Bromont.

Le site sera ouvert au public de 8 h à 22 h. Des installations récréatives de l'animation ainsi que des concessions alimentaires seront sur place.

Les douches et les toilettes du CNCB seront à disposition des participants.

**Pour toutes informations, consultez le** [www.defivelo.ca](http://www.defivelo.ca) ou contactez-nous au 450-534-3333

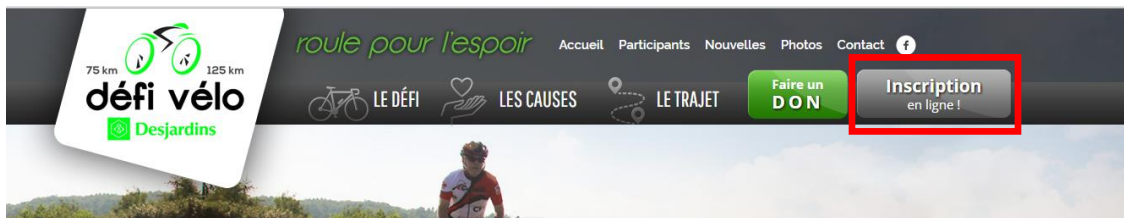
## Comment se préparer à l'événement

Tout d'abord, il faut savoir que le Défi Vélo Desjardins Roule pour l'Espoir n'est pas une compétition. Il faut cependant arriver en bonne condition physique et être en mesure de rouler la distance du parcours auquel vous vous inscrivez. Nous vous suggérons fortement de vous fixer des objectifs et de planifier des sorties vélos avec des personnes d'expérience qui pourront vous outiller et vous motiver à être assidu. Sachez également que votre préparation peut-être encadrer par un entraîneur du Centre National de Cyclisme de Bromont.

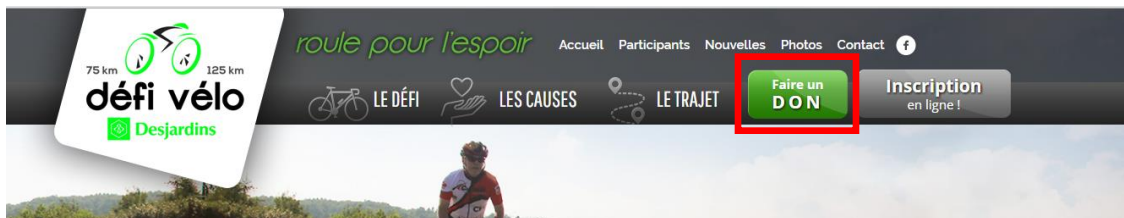
## S'inscrire et amasser des dons

Le but de cette cyclosportive étant d'amasser des fonds pour les trois organismes ci-haut nommés vous obligera à solliciter des gens de votre entourage pour une noble cause.

Pour débiter, chaque participant devra s'inscrire en ligne à l'adresse [www.defivelo.ca](http://www.defivelo.ca) sous l'onglet inscription et payer les frais d'inscription de 250\$.



Les gens peuvent effectuer des dons en ligne via notre site internet sous le nom du participant de son choix.



Reçu fiscal vous seront envoyés par Sport-Québec en février 2018

## **Organisez une activité-bénéfice!**

Sachez que toutes les méthodes sont bonnes afin d'accumuler la somme demandée.

Vous devez y aller selon vos préférences, vos habiletés, les gens que vous connaissez et le temps donc vous disposer.

En voici quelques exemples : Les « o-thons » (lave-o-thon, spin-o-thon, quille-o-thon, etc.), les soupers (Spaghetti dans un restaurant que vous connaissez), les tournois sportifs, les collectes (au travail, à l'école, en famille).

Bref, laissez place à votre imagination...

## **Horaire de la journée du samedi 9 juillet**

08 h 00 : Ouverture du site pour les participants et leur famille.

08 h 30 : Inscription et remise de bracelets pour les participants

10 h 00 : Départ des équipes et de leur encadreur.

13 h 00 : Arrivée des premiers cyclistes au CNCB

15 h 00 : Repas sous la tente pour tous les participants

Tirages et présentations

22 h 00 : Fin des activités et fermeture du site

## **Encadrement**

Chaque groupe sera accompagné par un encadreur certifié par la fédération québécoise des sports cyclistes. Les encadreurs sont des cyclistes volontaires expérimentés et formés qui accompagneront chacun des pelotons pour assurer le support, la sécurité et le respect de la vitesse moyenne de chaque peloton. Chaque groupe sera formé selon des vitesses préétablies et d'un maximum de 15 personnes afin de respecter le Code de la route. De plus, l'encadrement sera complété par la présence de voiture de premiers soins.

*Les parcours sont disponibles sur le site [www.defivelo.ca](http://www.defivelo.ca)*

## **Service de réparation mécanique**

Le matin du départ, un service de réparation sera disponible pour les pépins de **dernière minute seulement**. Celui-ci sera assuré par la Boutique UBAC de Bromont et Cycle St-Onge de Granby. Le coût des pièces remplacées est aux frais du cycliste.

*Assurez-vous de prendre le départ avec un vélo en parfait état!*

## **Ravitaillement**

Comme il est important de bien s'hydrater et de bien s'alimenter lorsque l'on fait du sport, les participants du Défi Vélo Desjardins Roule pour l'Espoir bénéficieront d'une halte ravitaillement au 24<sup>e</sup>, 56<sup>e</sup> et 70<sup>e</sup> km.

## **Crevaision**

Le cycliste qui a une crevaision dans la complétion du parcours doit se ranger sécuritairement sur le côté du chemin et avertir son encadreur. Le groupe dans lequel un participant à une crevaision devra s'arrêter et attendre que la réparation soit exécutée avant de repartir. Nous vous demandons d'amener le matériel nécessaire à la réparation de toute crevaision en apportant un tube et une cartouche de Co2 ou une pompe. Nous vous recommandons fortement d'utiliser des pneus avec tube plutôt qu'à boyaux. Assurez-vous avant le départ que vos pneus soient gonflés adéquatement