



Présenté par



Le 28 mai 2022, roulez pour
votre centre hospitalier !



LE HAPPENING CYCLISTE DE LÉVIS



**GUIDE DU
PARTICIPANT**



Merci aux partenaires de la 11^e édition



L'objectif



Le RAID Banque Nationale est un défi sportif qui vise le réseautage et le "team building".

En 2021, la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis a amassée **134 000 \$ de profits nets** grâce à cette activité.

Un peu d'histoire



Le RAID Banque Nationale prend naissance en 2011 à l'initiative de messieurs Denys Légaré, directeur de la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis et Dany

Boivin, homme d'affaires de Lévis et passionné de cyclisme.

L'objectif : créer une activité à vélo, différente et stimulante, dont les profits seront versés à la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis. Ce projet prend son envol grâce au soutien de la Banque Nationale qui accepte d'être le partenaire en titre de l'événement.

Tous ensemble!



Depuis le tout début, ce sont plus de 3500 personnes qui ont roulé pour la cause.

Au total **plus de 1,2 M \$** ont été amassés!! Merci à tous!

Notre mission



Depuis 40 ans la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis mobilise la communauté autour du développement de l'Hôtel-Dieu de Lévis et des installations qui prolongent son offre de soins.

Les contributions dépassent les 45 M \$ depuis sa création et ont financé l'achat d'équipements sophistiqués, le développement d'infrastructures et le financement de projets de recherche et la formation continue afin d'améliorer les diagnostics, les traitements et les soins dispensés à l'Hôtel-Dieu de Lévis. Ces cinq dernières années, plus de 20 M \$ ont été investis à votre centre hospitalier! Une somme impressionnante qui donne des résultats concrets.

CETTE ANNÉE, ROULONS POUR LA SANTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ !



Un défi cycliste caritatif encore plus accessible !

Le 28 mai, plus de 250 cyclistes sont attendus pour rouler au profit de la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis à la 11e édition du RAID Banque Nationale. Réparties dans une quarantaine d'équipes, les cyclistes seront accueillis dans un village cycliste éphémère situé au parc de l'Anse-Tibbits, à la clairière pour les parcours vélo de montagne. Dans le cas du parcours découverte, les cyclistes rouleront à partir d'un point de départ de leur choix en équipe de 6 personnes. Le comité organisateur met tout en œuvre pour vous faire vivre une expérience inoubliable.

Les parcours*

- 1. Le parcours régulier :** Boucle fermée et sécurisée de 7,6 km, pour ceux et celles qui roulent 25 km/h et plus sur le parcours des Anses.
- 2. Le parcours récréatif :** Pour ceux et celles qui roulent à une vitesse inférieure à 25km/h sur une boucle de 10,4km, sur la piste cyclable.
- 3. Les parcours vélo de montagne (NOUVEAU) :** Nouveauté cette année au RAID Banque Nationale, l'ajout de trois parcours vélo de montagne en partenariat avec HLC et Sentiers Vélo Lévis.
- 4. Le parcours découverte :** Pour celles et ceux qui souhaitent participer au RAID Banque Nationale sur le parcours personnalisé de leur choix. Dix parcours proposés, mais des centaines de possibilités!

*La situation sanitaire pouvant évoluer rapidement, la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis se réserve le droit de modifier la formule et ce parcours afin de respecter les règles de la santé publique en vigueur.

Présidence d'honneur  **BANQUE
NATIONALE**



Caroline Côté, BAA, Pl. Fin.
Vice-présidente régionale –
Chaudière-Appalaches

Chers cyclistes,

C'est avec une immense fierté que j'ai accepté la présidence d'honneur de cette 11^e édition du RAID Banque Nationale, présentée par Tetra Tech au profit de l'Hôtel Dieu de Lévis. Je serai également heureuse de rouler avec vous pour la santé et en solidarité pour cette cause qui me tient grandement à cœur, des soins de santé de qualité pour notre communauté !

Cette activité phare de la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis a permis de remettre plus de 1,3 million de dollars depuis ses débuts, permettant ainsi l'achat d'équipements de pointe pour le développement du centre hospitalier.

En tant qu'acteur économique de premier plan au Québec, la Banque Nationale souhaite contribuer à l'épanouissement des communautés où elle est présente. Nous sommes fiers d'avoir un impact significatif et positif dans la vie des gens en bâtissant des relations à long terme. C'est pourquoi la Banque soutient le RAID depuis ses tout débuts, il y a maintenant 11 ans.

L'Hôtel-Dieu de Lévis offre des soins de qualité à la population de la région de Chaudière-Appalaches. La pandémie a eu un impact considérable sur les employés et les patients de l'Hôtel-Dieu de Lévis. Appuyons-les en mobilisant notre famille, nos amis, nos collègues pour la cause. Le 28 mai prochain, mettons nos efforts en commun pour la santé de toute la collectivité.

Un grand MERCI pour votre implication !

Mot du Maire de Lévis

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

La Ville de Lévis est heureuse de soutenir une fois de plus le RAID Banque Nationale qui se déroulera principalement sur notre emblématique Parcours des Anses, l'un des plus beaux parcs linéaires du Québec et, une nouveauté cette année, dans des sentiers de vélos de montagne d'une qualité exceptionnelle.

L'événement est l'occasion de rouler à vélo pour se réunir en famille ou entre amis, s'amuser et se dépasser. Se dépasser comme individu, mais aussi, se dépasser comme communauté, puisque les fonds recueillis lors de cette 11^e édition du RAID Banque Nationale auront un impact positif sur les excellents soins reçus par les patients à l'Hôtel-Dieu de Lévis. Soyons fiers de notre hôpital régional et de nos anges gardiens qui y œuvrent chaque jour !

À ce jour, c'est plus d'un million de dollars qui ont été investis à l'Hôtel-Dieu de Lévis grâce à l'événement RAID Banque Nationale et chose certaine, ce n'est qu'un début ! Je remercie tous les partenaires, les bénévoles et les membres de l'organisation pour leur implication dans ce magnifique défi caritatif et je souhaite aux cyclistes participants beaucoup de plaisir et une performance à la hauteur de leur espérance!

Gilles Lehouillier



À quoi serviront les dons amassés par le **RAID Banque Nationale?**

Les sommes amassées grâce au RAID Banque Nationale ont servi à appuyer les **Gardiens de votre santé** de l'Hôtel-Dieu de Lévis. Plus que jamais, notre centre hospitalier vous remercie pour votre appui.



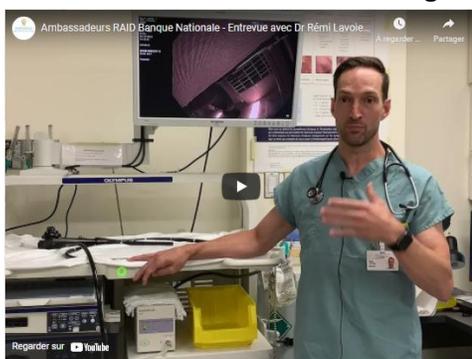
Plus que jamais, notre centre hospitalier a besoin de vous. L'objectif pour cette 11^e édition est de 125 000 \$. Les fonds recueillis cette année seront investis pour l'achat d'équipements pour augmenter significativement le nombre de chirurgies et d'examen en clinique externe réalisés sur le territoire de Lévis.

De plus, les équipes issues de la communauté interne de l'Hôtel-Dieu de Lévis pourront investir les profits générés par la campagne de levée de fonds de leur équipe dans le **Fonds dédié de leur choix**.

Apprenez-en plus sur **les ambassadeurs du RAID, nos médecins**

Découvrez quelques-uns de nos 9 ambassadeurs qui présentent les impacts positifs de ces investissements sur les patients à l'Hôtel-Dieu de Lévis. Consultez les vidéos de chacun d'entre eux pour en apprendre d'avantage sur les investissements réalisés et à venir.

Dr Rémi Lavoie - Gastro-entérologue



Dre Valérie Labbé - Pédiatre



Dr Pierre Lapointe - Orthopédiste



Roulez, donnez et encouragez

Voici les différentes façons de participer à l'événement et de contribuer au développement de l'Hôtel-Dieu de Lévis.

Formez ou joignez une équipe

420\$ / personne
2500\$ / 6 cyclistes
avant le 1^{er} avril 2022

450\$ / personne
2700\$ / 6 cyclistes
dès le 1 avril 2022

Chaque équipe obtiendra:

- Une page web personnelle pour amasser des fonds
- Dîner, collations et breuvages
- Animation festive!
- La fierté de contribuer à une cause importante
- Accès à la zone ravitaillement en tout temps

Disponible également au village cycliste

- Encadrement par les Sentinelles de la route
- Service mécanique
- Service de chiropractie

Réussir votre levée de fonds en 5 étapes !



1. Personnalisez votre page de participant

Ajoutez une photo de vous, expliquez les motivations qui vous poussent à vous impliquer dans une activité au profit de la Fondation. Les gens sont plus portés à donner lorsqu'ils comprennent pourquoi vous vous impliquez.



2. Dressez la liste de vos contacts

Établissez la liste de toutes vos connaissances. N'oubliez personne: amis, contacts professionnels, voisins, coiffeur, comptable, médecin, dentiste, etc. Le nombre de dons que vous recevrez sera étroitement lié au nombre de personnes que vous solliciterez.



3. Informez vos contacts de votre participation à l'activité

Sollicitez l'appui de vos contacts en leur envoyant un courriel. 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. Il faut souvent quelques relances avant d'obtenir un don. Variez les moyens de communication (SMS, courriel, Messenger, téléphone).



4. Utilisez les réseaux sociaux

Partagez les bonnes nouvelles de votre campagne, mettez souvent à jour votre statut et partagez le lien de votre page personnelle de collecte de fonds. Être actif sur les réseaux sociaux peut s'avérer payant, puisque vous rejoindrez les amis de vos amis et vous démontrerez votre dynamisme.



5. Dites merci

Prenez le temps de remercier vos donateurs, que se soit par courriel, téléphone, en personne ou même sur les réseaux sociaux. Envoyer-leur des photos de votre défi.

Amasser 500\$ en 7 jours

JOUR	CONSEIL	TOTAL
1	Faites vous-même le premier don de 25\$.	25\$
2	Demandez à vos parents d'égaliser votre don de 25\$.	50\$
3	Demandez à quatre de vos amis proches de vous verser 25\$ chacun.	100\$
4	Invitez cinq de vos voisins à vous soutenir avec une contribution de 20\$ chacun.	100\$
5	Demandez à cinq collègues un montant de 10\$ chacun.	50\$
6	Demandez deux dons de 50\$ de la part des commerces dont vous êtes un client régulier.	100\$
7	Soyez social! De nombreuses personnes répondront à votre appel sur les réseaux sociaux: Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram.	75\$
	OBJECTIF	500\$

Doublez l'impact de votre contribution !

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.

Dépassez-vous pour la cause et augmentez vos chances de gagner 250 \$ chez Sports Experts!

sports
experts



LÉVIS - GALERIES CHAGNON

Grâce à Sports Expert - Atmosphère, courez la chance de gagner un certificat-cadeau de 250 \$. Faites grimper votre thermomètre et accumulez automatiquement des chances de gagner :

Participant:

- 1 chance à l'atteinte du montant minimum de dons et
- 1 chance supplémentaire par tranche de 100 \$ amassés;

Et pour l'équipe :

- 1 chance pour tous les membres de l'équipe à l'atteinte du montant minimum de don et
- 1 chance supplémentaire pour chaque membre de l'équipe par tranche de 250 \$ amassés.

Le tirage aura lieu lors des festivités de clôture du RAID Banque Nationale le 28 mai prochain.

Consignes pour le Jour J

Horaire

7 h 30	Ouverture du village cycliste <ul style="list-style-type: none"> • Accueil des équipes • Ouverture de la Zone ravitaillement 	12 h	Début du service du dîner et du service de la bière
8 h	Mot de bienvenue	14 h	Cérémonie de clôture Remise des trophées et tirages
8 h 30	Départ du RAID Banque Nationale <ul style="list-style-type: none"> • Collations et breuvage disponible à la zone ravitaillement 	14 h 30	Fin de l'événement

Accès au site

• Parcours régulier et récréatif – RV au parc de l'Anse-Tibbits

On vous attend au parc de l'Anse-Tibbits situé au 5151 rue Saint-Laurent, Lévis, QC G6V 3V6.

ATTENTION : Dû aux redirection de la circulation pour le RAID, accédez au site via la côte Rochette seulement ! Une fois au bas de la côte Rochette, tournez à droite pour vous diriger vers le stationnement.



• Parcours de vélo de montagne – RV à la clairière de Pintendre

Dirigez-vous directement sur le site du vélo de montagne le matin de l'événement. Notre équipe sera sur place pour vous accueillir. Pour vous y rendre, dirigez-vous au 850 rue Archimède Lévis G6V 7M5 et suivez nos panneaux indicateurs à partir de là ☺



Consignes pour le Jour J - suite

Les tentes des équipes

Chaque équipe aura une tente 10' x 10' qui lui sera réservée. Il y a une table et des chaises droites dans chaque tente. Vous pouvez apporter du matériel pour décorer, *beach flag*, banderole, déco... et vos chaises de camping si vous le voulez !



Habillement

N'hésitez pas à vous habiller aux couleurs de votre entreprise ou votre équipe. Déguisez-vous si vous le voulez! Démarquez-vous ☺. Habillez-vous en fonction de la température. Attention c'est frisquet le matin et le gazon est humide!

Ravitaillement

Une zone ravitaillement avec breuvages non alcoolisés, café, déjeuner, dîner, collations, fruits ainsi que la bière de fin de journée sera accessible pour les cyclistes. Merci à **O'Ravito** qui assure le service avec brio, à **Provigo Francis Descoteaux, Café William et Pepsico Canada** pour les denrées!



Soucieux de réduire notre empreinte écologique, nous vous demandons d'apporter votre bouteille d'eau. Une station de remplissage sera disponible sur le site, gracieuseté d'**Umano medical**.

Compilation des statistiques

Il n'y a plus de puce, donc pas de limite de participants d'une même équipe sur les parcours.

Nous vous invitons à utiliser Strava pour mesurer vos performances. Il suffit de s'inscrire [en cliquant ici](#) et à cliquer sur "je participe" pour joindre l'événement.

STRAVA



Adaptez votre rythme!

En tout temps, vous pouvez alterner entre le parcours régulier et le parcours récréatif. Sur les deux parcours, les Sentinelles de la route assureront la sécurité des cyclistes.

Les festivités de fin de journée

Vers 12 h – 12h 30 les gens du parcours de vélo de montagne se joindront à nous sur le site du parc de l'Anse-Tibbits pour dîner avec nous. Ce sera donc le bon moment pour fraterniser en équipe, mais si vous avez des *crinqués* qui veulent continuer de rouler jusqu'à 14h, c'est toujours possible!

C'est aussi à ce moment que nous offrirons le lunch du midi, gracieuseté du **Bistro Zeste – Dessercom**. Ce sera aussi le temps de déguster une bonne bière de fin de parcours offerte par **La Voie Maltée**.

Consignes de sécurité et règlements

Le succès du RAID Banque Nationale repose sur la participation, l'attention et le respect des consignes suivantes :

- Assurez-vous que votre vélo est en ordre et prêt à rouler!;
- Le respect des règles sanitaires en vigueur est OBLIGATOIRE.
- Le port du casque est OBLIGATOIRE;
- L'utilisation d'un vélo de triathlon et/ou d'un guidon aérodynamique sont prohibées pour les parcours régulier et récréatif;
- Vous devez avoir avec vous en tout temps deux cartes d'identité : permis de conduire et carte d'assurance-maladie;
- La formation en file indienne est obligatoire afin de faciliter les dépassements. ATTENTION, il ne s'agit pas d'une course ! Roulez à votre rythme et prudemment;
- Gardez la droite le plus près possible de la ligne blanche. Ne franchissez jamais la ligne centrale de la piste. Il y a suffisamment d'espace, même en manœuvre de dépassement, pour permettre à deux vélos côte à côte de circuler à l'intérieur du corridor de droite;
- Les dépassements sont permis. SVP, veuillez signaler votre intention à ceux que vous allez dépasser et leur indiquer le nombre de cyclistes qui font partie de votre groupe : « Attention, nous dépassons, nous sommes trois »;
- En cas de bris ou crevaison sur les parcours régulier et récréatif, rangez-vous sur la droite, hors du parcours. Une fois la réparation effectuée, reprenez votre place sur le parcours et rejoignez votre équipe. Vous pouvez également rencontrer l'équipe mécano au village cycliste;
- Lorsque vous rentrez au village cycliste, assurez-vous que personne ne s'apprête à vous dépasser. Une zone de transition est installée et délimitée par des cônes orange afin d'éviter les accidents. Celle-ci permettra aux équipes de faire des relais entre ses coéquipiers. Il s'agit de l'unique endroit pour entrer ou sortir du parcours;
- Soyez attentifs et respectez en tout temps la signalisation et les consignes de la sécurité routière ou qui pourraient être données par les encadreurs cyclistes, les bénévoles et/ou les membres du comité organisateur.

Contactez-nous

Pour de plus amples renseignements ou pour discuter des partenariats potentiels, n'hésitez pas à communiquer avec:

Michael Cloutier
Coordonnateur aux événements
418-835-7121 poste 13151
Michael.cloutier.fhdl@ssss.gouv.qc.ca



VISITER NOTRE
SITE
RAID.FHDL.CA



Merci à nos partenaires 2022

Partenaire en titre



Présenté par



Avec la complicité de



Partenaires de l'événement



Partenaires collaborateurs



Partenaires médias



Contactez-nous

Pour de plus amples renseignements ou pour discuter des partenariats potentiels, n'hésitez pas à communiquer avec:

Michael Cloutier
Coordonnateur aux événements
418-835-7121 poste 13151
Michael.cloutier.fhdl@ssss.gouv.qc.ca



VISITER NOTRE SITE
RAID.FHDL.CA

