

Le RAID



Présenté par



TETRA TECH

25 MAI 2024 - PARC DE
L'ANSE-TIBBITS

VIENS ROULER, COURIR OU MARCHER POUR LA CAUSE

GUIDE DU PARTICIPANT



AU PROFIT DE



AVEC LA COMPLICITÉ DE



TABLE DES MATIÈRES

UN DÉFI SPORTIF CARITATIF ENCORE PLUS ACCESSIBLE !	3
COPRÉSIDENTE D'HONNEUR.....	4
À QUOI SERVIRONT LES DONS AMASSÉS PAR LE RAID BANQUE NATIONALE?.....	7
HORAIRE DE LA JOURNÉE	8
INFORMATIONS IMPORTANTES	9
PLANIFIER VOTRE SÉJOUR	9
ACCÈS AU SITE – PARTICIPANTS VÉLO DE ROUTE	9
ACCÈS AU SITE – PARTICIPANTS MARCHÉ ET COURSE.....	9
ACCÈS AU SITE – PARTICIPANTS VÉLO DE MONTAGNE	10
LE VILLAGE DES PARTICIPANTS À L'ANSE-TIBBITS.....	12
LES PARCOURS.....	14
CARTE DES PARCOURS	15
SE DÉPASSER POUR LA CAUSE : DE BONNES RAISONS D'EN FAIRE PLUS!	16
POUR FAIRE GRIMPER VOTRE THERMOMÈTRE	17
CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET RÈGLEMENTS	18
MERCI À NOS PARTENAIRES.....	20

UN DÉFI SPORTIF CARITATIF ENCORE PLUS ACCESSIBLE !

Le samedi 25 mai, plus de 300 participants prendront le départ à vélo, à la course ou à la marche du RAID Banque Nationale, présenté par Tetra Tech, au profit de la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis.

Le RAID, c'est :

- Le samedi 25 mai 2024
- Un village au parc de l'Anse-Tibbits, point de ralliement de nos équipes
- Plus d'une quarantaine d'équipes
- Quatre sports en vedette
- 50 bénévoles pour assurer une logistique impeccable
- **Un objectif de 150 000 \$ de profits nets**

L'OBJECTIF : AMASSER 150 000 \$

Le RAID Banque Nationale est un défi sportif qui vise le réseautage et le renforcement d'équipe. En 2023, la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis a amassée plus de 140 000 \$ 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.

Depuis le tout début, ce sont plus de 3 500 personnes qui ont roulé pour la cause. **Au total, plus de 1,5 M\$ ont été amassés!** Merci à tous!

LA FONDATION HÔTEL-DIEU DE LÉVIS

Depuis plus de 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 85 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.

COPRÉSIDENTE D'HONNEUR



Bonjour cyclistes et marcheurs·euses,

C'est avec une immense fierté que j'accepte la coprésidence d'honneur de la 13e édition du RAID Banque Nationale, présentée par Tetra Tech, au profit de l'Hôtel-Dieu de Lévis. Un retour pour moi, auquel je suis ravie de participer avec vous pour la santé et en solidarité pour cette cause qui me tient particulièrement à cœur, celle des soins de santé de qualité pour notre communauté !

Depuis ses débuts, cette activité phare de la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis a généré des dons de plus de 1,3 million de dollars, contribuant ainsi à l'acquisition d'équipements de pointe pour le développement du centre hospitalier.

En tant qu'acteur économique majeur au Québec, la Banque Nationale vise à favoriser l'épanouissement des communautés où elle est présente. C'est avec fierté que nous soutenons le RAID depuis maintenant 13 ans, cherchant à avoir un impact positif et durable dans la vie des gens par le biais de relations à long terme.

L'Hôtel-Dieu de Lévis offre des soins de qualité à la population de la région de Chaudière-Appalaches. Mobilisons nos familles, amis et collègues pour les soutenir. Ensemble, le samedi 25 mai prochain, unissons nos efforts pour la santé de toute la collectivité.

Un grand MERCI pour votre implication !

Julie Raïche – Coprésidente d'honneur

Vice-présidente Particuliers – Est-du-Québec
Banque Nationale du Canada



Bonjour cyclistes et marcheurs-euses,

En tant que coprésident d'honneur, je suis fier de rejoindre le défi du RAID Banque Nationale en soutien à la campagne majeure de la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis. La Banque Nationale est un partenaire de longue date de cet événement, qui reflète notre engagement envers le progrès des soins de santé dans nos communautés.

Depuis ses débuts, la Banque Nationale joue un rôle crucial dans le développement économique et social du Québec, soutenant de nombreuses initiatives chaque année, notamment dans le domaine de la santé pour améliorer la qualité de vie et avoir un impact positif dans la vie des gens. Notre soutien au RAID nous permet d'agir concrètement en ce sens.

Le RAID est bien plus qu'une épreuve d'endurance, c'est un moment de camaraderie et de solidarité. Je remercie chacune et chacun d'entre vous pour votre engagement et votre générosité. Le bien-être des individus et des familles est essentiel à la vitalité de notre région, et votre participation contribue à mobiliser notre communauté. Ensemble, unissons nos efforts pour soutenir l'Hôtel-Dieu et servir une noble cause.

Merci encore une fois, et j'ai hâte de vous retrouver au point de départ!

Vincent Landry – Coprésident d'honneur

Vice-président & Directeur général, Comptes nationaux
Banque Nationale du Canada



VILLE DE LÉVIS

Chers citoyens et participants du RAID Banque Nationale,

C'est avec une immense fierté que je m'adresse à vous aujourd'hui en tant que maire de la Ville de Lévis. Nous voici réunis pour la 13^e édition de cet événement exceptionnel qui, année après année, démontre l'engagement indéfectible de notre communauté envers la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis.

Je tiens à exprimer ma gratitude envers chaque participant, bénévole et organisateur qui contribue à la réussite du RAID Banque Nationale. Votre énergie et votre générosité permettent de réaliser des miracles au sein de notre hôpital, et ce, pour le bien-être de tous les Lévisiens.

La Ville de Lévis est honorée de soutenir cet événement caritatif, présenté par Tetra Tech, qui a pour noble objectif de recueillir 150 000 \$ pour les besoins prioritaires de l'Hôtel-Dieu de Lévis. Votre participation active, que ce soit en roulant, marchant ou courant, est un témoignage vivant de la solidarité qui nous unit.

Je suis impressionné par l'enthousiasme que tous portent pour l'édition 2024. Cela reflète l'esprit communautaire qui caractérise notre ville. Ensemble, nous avons déjà investi plus de 1,5 M\$ dans notre hôpital, et chaque dollar amassé contribue à l'acquisition d'équipements de pointe et à l'humanisation des soins.

Célébrons aujourd'hui cette journée de solidarité. Votre présence et votre soutien sont essentiels pour continuer à faire une différence dans la vie de ceux qui comptent sur l'Hôtel-Dieu de Lévis.

Ensemble, continuons à pédaler, marcher et courir pour la cause. Ensemble, faisons du RAID Banque Nationale un succès retentissant.

Avec toute ma reconnaissance,

Le maire de Lévis,

Gilles Lehouillier



À QUOI SERVIRONT LES DONS AMASSÉS PAR LE RAID BANQUE NATIONALE?

À ce jour, c'est plus de 1,5 M\$ qui ont été investis à l'Hôtel-Dieu de Lévis grâce aux participants du RAID Banque Nationale. Les fonds recueillis année après année permettent à la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis d'investir dans l'achat d'équipements de pointe ou de matériel pour appuyer les équipes de soins et pour humaniser les soins.

Plus que jamais, notre centre hospitalier a besoin de vous. L'objectif pour cette 13^e édition est de 150 000 \$. De plus, les équipes issues de la communauté interne de l'Hôtel-Dieu de Lévis pourront investir les profits générés par la campagne de collecte de fonds de leur équipe dans le **Fonds dédié de leur choix**.

APPRENEZ-EN PLUS SUR VOTRE SOUTIEN À LA CAUSE

« L'humain, c'est la base de notre succès collectif et il faut en prendre soin. »

La coprésidence d'honneur de l'édition 2024 (Julie Raïche, Vice-présidente Particuliers Est du Québec, et Vincent Landry, Vice-président Directeur Général et Co Chef des Comptes Nationales – Québec, Canada à la Banque Nationale) vous parle du RAID et ce pour quoi cet événement est cher à leur cœur.

Cliquez sur l'image pour écouter la [vidéo](#)



Les équipes du PREV (employés et patients)

participent en grand nombre. Sachez qu'en 2023, le programme PREV a aidé plus de 600 patients en Chaudière-Appalaches à se rétablir et à apprendre à vivre avec la maladie cardiovasculaire (par exemple, après un AVC). C'est un nombre significatif!

Découvrez le but commun de ces équipes en visionnant notre [capsule RAID](#).



Plus de diagnostics rapides... plus d'impact sur notre communauté!

Dr Rémi Lavoie, gastro-entérologue et membre du comité organisateur du RAID Banque Nationale depuis ses débuts, vous explique l'impact des 7 nouveaux coloscopes achetés en 2023 et d'une salle supplémentaire permettant d'effectuer 200 procédures de plus par mois.

Cliquez sur l'image pour écouter la [vidéo](#)



HORAIRE DE LA JOURNÉE

VILLAGE DU PARC DE L'ANSE-TIBBITS – CYCLISTES DE ROUTE, COUREURS ET MARCHEURS

- 7 h 30** Ouverture du village du parc de l'Anse-Tibbits
Accueil des équipes
Déjeuner continental et café offerts gracieusement aux participants
- 8 h** Rassemblement des participants devant la grande scène
Mot de bienvenue
- 8 h 30** Départ des cyclistes – boucles sportive et récréative
- 8 h 45** Départ des coureurs et des marcheurs – boucle récréative
Le départ des coureurs et des marcheurs se fera par petit groupe, à intervalle de 5 minutes.
- *Collations et breuvages disponibles tout l'avant-midi à la zone de ravitaillement.
Animation sur le site pendant l'avant-midi. Visitez les kiosques de nos différents partenaires de service!*
- 12 h** Dîner et bière offerts gracieusement aux participants
Arrivée des participants du vélo de montagne
- 13 h** Cérémonie de clôture
Fermeture des boucles sportive et récréative
Remise des trophées et tirage des prix de participation
Annonce du montant total amassé
- 14 h 30** Fin de l'événement

VÉLO DE MONTAGNE

- | | | |
|---------------|---|--|
| 8 h | Arrivée des participants à la Clairière de Pintendre
Accueil des équipes
Déjeuner continental | 11 h 30 Fin des parcours de vélo de montagne
<i>*Les participants sont invités à se rendre sur le site principal pour partager le lunch et échanger avec les personnes qui y sont rassemblées.</i> |
| 8 h 15 | Mot de bienvenue | |
| 8 h 30 | Départ des cyclistes – vélo de montagne | 12 h Fermeture des sentiers de vélo de montagne |

INFORMATIONS IMPORTANTES

PLANIFIER VOTRE SÉJOUR

Vous avez besoin d'un hébergement à proximité du site? Vous pouvez consulter [le site Internet de Tourisme Chaudière-Appalaches, dans la section Où dormir?](#)

ACCÈS AU SITE – PARTICIPANTS VÉLO DE ROUTE

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

ATTENTION : Dû aux redirections 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.

STATIONNEMENT POUR LES CYCLISTES – PARC DE L'ANSE-TIBBITS

Une aire de stationnement est disponible et accessible pour **les cyclistes** à proximité de marche du site, entre 7 h et 8 h 30 le matin et à partir de midi. Des bénévoles seront présents pour vous indiquer où vous stationner.

ACCÈS AU SITE – PARTICIPANTS MARCHÉ ET COURSE

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

ATTENTION : Dû aux redirections 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.

STATIONNEMENT – PARC DE L'ANSE-TIBBITS

Le stationnement du parc de l'Anse-Tibbits est réservé pour les cyclistes ainsi que pour les marcheurs et coureurs en covoiturage (3 personnes dans un même véhicule). L'espace étant restreint, les marcheurs et coureurs sont donc invités à covoiturer ou à utiliser le service de navette disponible.

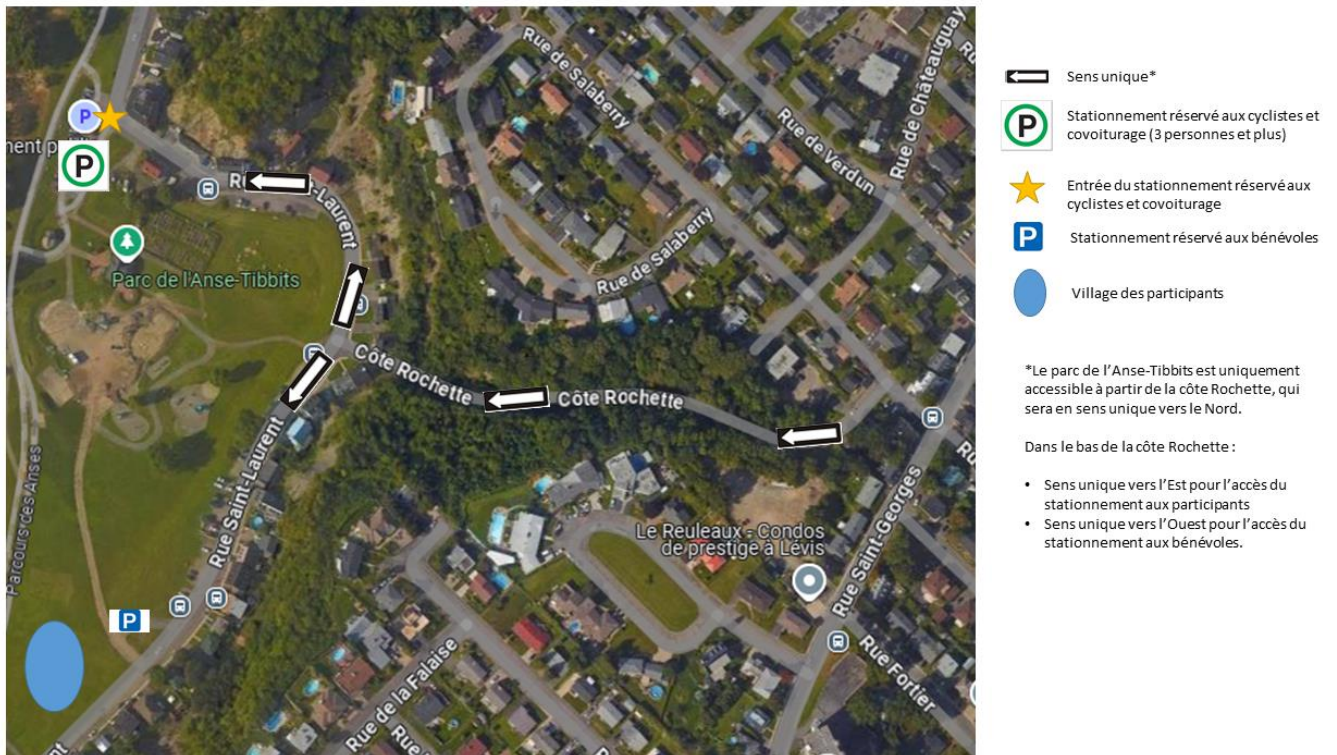
○ **COVOITURAGE :** Utilisez notre stationnement incitatif comme point de rencontre de votre équipe, afin de descendre au parc de l'Anse-Tibbits en covoiturage.

○ NAVETTE AUTOBUS AUGER

Une navette 19 passagers avec départs réguliers partira du stationnement du Collège de Lévis (entrée du stationnement par la rue du Mont-Marie – 51 rue du Mont-Marie) pour vous déposer au parc de l'Anse-Tibbits et s'assurera de votre retour après l'événement.

Heure de départ vers le parc : 6 h 45 à 8 h 30

Heure de retour vers le Collège de Lévis : Midi à 14 h 30



ACCÈS AU SITE – PARTICIPANTS VÉLO DE MONTAGNE

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.**

Le stationnement est situé à environ 500 mètres du départ.



LE VILLAGE DES PARTICIPANTS À L'ANSE-TIBBITS

TENTE DES ÉQUIPES

Chaque équipe a un espace 10 x 10 dans une tente qui lui est 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 de 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! **L'activité a lieu beau temps mauvais temps!**

DOSSARDS POUR LES PARTICIPANTS

À votre arrivée sur le site, nous vous remettons un dossard aux couleurs de l'événement. Nous vous invitons à le porter fièrement. Vous serez facilement repérable pour nos bénévoles et les équipes qui assurent la sécurité de l'événement. En plus, votre dossard vous permet d'avoir accès à la zone de ravitaillement.

ZONE DE RAVITAILLEMENT

Une zone ravitaillement avec breuvages non alcoolisés, café, déjeuner, dîner, collations, fruits ainsi que la bière de fin de journée est accessible pour tous les participants, de 7 h 30 à 14 h. Il suffit de vous présenter avec votre dossard. **Pour le lunch du dîner et la bière, nous vous remettons un coupon par participant.**

ÉCORESPONSABILITÉ

Soucieux de réduire notre empreinte écologique, nous vous incitons à :

- Apportez votre bouteille d'eau réutilisable. Une station de remplissage est disponible sur le site;
- Triez vos déchets. Plusieurs bacs de déchet, recyclage et compostage sont disponibles sur le site. Des affiches vous aideront à bien les trier;
- La nourriture non consommée le jour de l'événement est donnée au comptoir d'aide alimentaire le Grenier, qui vient en aide aux familles et personnes démunies du grand Lévis.



LES PARTENAIRES PRÉSENTS AU VILLAGE

N'hésitez pas à rendre visite à nos partenaires au Village!

- **Zone Banque Nationale** où plusieurs activités vous attendent
- **Café William** qui est le barista officiel de l'événement
- La Zone de ravitaillement avec :
 - **O'Ravito** qui offre des bouchées énergétiques
 - **Gestac** qui propose une boîte à lunch bien garni pour le repas du midi
 - **PepsiCo** avec des petits sacs de chips
 - **Colabor** qui offre une partie des denrées et nous permet de garder le tout au froid
- **Hadlow Atelier Vélo** qui assure le service de dépannage pour les cyclistes
- **PCN Physio** qui offre le service de physiothérapie
- **Liftow**, complice de l'événement, qui présente son entreprise
- **La Voie Maltée** qui offre la bière à la fin de l'événement

VOS SUPPORTEURS

Des membres de votre famille, des amis ou des collègues désirent venir vous encourager? Sachez que le stationnement du parc de l'Anse-Tibbits est réservé en exclusivité aux participants du RAID. Les stationnements de la rue Saint-Laurent ne sont pas disponibles, puisque la rue est en sens unique le jour de l'événement. Les personnes peuvent accéder au site en empruntant la piste cyclable du parcours des Anses, à vélo ou à la marche. Le stationnement le plus près est au Quai Paquet (1,7 km).

À noter : vos invités ne pourront pas bénéficier des services de restauration et de rafraîchissement sur place. Invitez-leur à apporter leur lunch et leur chaise de camping!



LES PARCOURS

VÉLO DE ROUTE

BOUCLE SPORTIVE SÉCURITAIRE – présentée par Liftow

Cette boucle de 7,6 kilomètres est aménagée directement sur la piste multifonctionnelle du parcours des Anses, en bordure du fleuve Saint-Laurent. **Elle est réservée exclusivement pour les initiés qui souhaitent rouler à 25 km/h ou plus.**

BOUCLE RÉCRÉATIVE

Cette boucle de 10,4 km est aménagée pour les cyclistes qui souhaitent rouler à moins de 25 km/h. Cette boucle est partagée avec les coureurs, les marcheurs et les usagers du parcours des Anses. Sachez qu'il est possible pour les cyclistes récréatifs d'utiliser le tronçon de la rue Saint-Laurent et du parcours des Anses du côté Ouest (vers Saint-Romuald) à partir du village des participants. Par ailleurs, ce tronçon n'est pas balisé avec des affiches du RAID Banque Nationale.

ADAPTEZ VOTRE RYTHME!

En tout temps, vous pouvez alterner entre la boucle sportive sécuritaire et la boucle récréative. Sur les deux parcours, les Sentinelles de la route assureront la sécurité des cyclistes.

VÉLO DE MONTAGNE

À LA CLAIRIÈRE DE PINTENDRE – présenté par HLC

Deux parcours vous seront proposés :

- Parcours de 5,5 km de niveau débutant
- Parcours de 9,5 km de niveau débutant

Les parcours sont ouverts de 8 h 15 à midi. Les participants sont ensuite invités à se rendre sur le site principal de l'événement, au parc de l'Anse-Tibbits.

À noter qu'en fonction des conditions météorologiques et de l'état des sentiers, la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis et Sentiers Vélo Lévis se réservent le droit d'annuler le vélo de montagne. Si tel est le cas, les participants au vélo de montagne seront avisés par courriel et invités à rejoindre les équipes de vélo de route au village du parc de l'Anse-Tibbits.

COURSE ET MARCHÉ

Cette boucle de 10,4 km est aménagée pour les coureurs et les marcheurs. Elle est partagée avec les cyclistes récréatifs et les autres usagers du parcours des Anses.

Des bornes kilométriques indiqueront le nombre de kilomètres parcourus. **Les marcheurs et les coureurs sont invités à réaliser le nombre de kilomètres de leur choix.** Ils peuvent revenir au point de départ en tout temps. Il ne s'agit pas d'une course.



CARTE DES PARCOURS

Ligne bleue : parcours sportif

Ligne verte : parcours récréatif (vélo, course et marche)

Point rouge : Village des participants du parc de l'Anse-Tibbits

POSTES DE RAVITAILLEMENT SUR LE PARCOURS RÉCRÉATIF

Il n'y a pas de postes de ravitaillement prévus sur les parcours. Par ailleurs, des points d'eau et des toilettes publiques sont accessibles le long du parcours récréatif qui emprunte la piste cyclable du parc des Anses, pour les marcheurs, les coureurs et les cyclistes récréatifs :

- Quai Paquet
- Fin du parcours récréatif – Rue du Moulin-Ruel et rue Massé



SE DÉPASSER POUR LA CAUSE : DE BONNES RAISONS D'EN FAIRE PLUS!

OBJECTIF DE KILOMÈTRES PAR ÉQUIPE

Chaque équipe est invitée à établir un objectif de kilomètre à parcourir. **Cet objectif a pour but de vous inviter à réaliser un défi en équipe, qui vous correspond, que ce soit 10 kilomètres en équipe ou 60.** Il n'y a aucune pression de faire un nombre minimal de kilomètres. Le jour de l'événement, un thermomètre sera disponible dans votre tente et vous pourrez, tout au long de la journée, inscrire votre pourcentage de kilomètres atteint. À la fin de l'événement, nos bénévoles photographes viendront vous voir afin de prendre une photo de votre équipe avec votre thermomètre et le gros chèque indiquant votre collecte de fonds.



Compilez vos résultats grâce à Strava : Nous vous invitons à utiliser Strava pour mesurer vos performances. Il suffit de s'inscrire en [cliquant ici](#) et à cliquer sur "Rejoindre le club". **STRAVA**

PRIX CHAMPION LEVEUR DE FONDS

Dépassez-vous pour la cause et augmentez vos chances de **gagner un abonnement de 3 mois chez Maxi-Forme!** Faites grimper votre thermomètre de collecte et accumulez automatiquement des chances de gagner!



Participant

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

Équipe

- 1 chance pour tous les membres de l'équipe à l'atteinte du montant minimum de dons
- 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.

PRIX MEILLEUR ESPRIT D'ÉQUIPE

Le prix *Meilleur esprit d'équipe* sera remis lors des festivités de clôture du RAID à l'équipe qui se sera le plus illustrée :

- Campagne de collecte de fonds originale (n'oubliez pas d'utiliser le #RAID2024 ou #FHDL lorsque vous publiez sur vos réseaux sociaux)
- Visibilité sur les réseaux sociaux

Ambiance le jour de l'événement (décoration, habillement aux couleurs de votre entreprise, etc.)

POUR FAIRE GRIMPER VOTRE THERMOMÈTRE

Vous pouvez aussi faire grimper votre thermomètre en vendant des billets de tirage! Partagez votre page de participant avec vos donateurs potentiels. Lors de la transaction, ils peuvent choisir de faire un don et/ou **d'acheter des billets pour courir la chance de gagner un vélo électrique EVO Fat Bike eMTN G060 d'une valeur de 2 999 \$**. Vous pouvez également faire l'achat de billets de tirage à votre nom! Merci à notre partenaire HLC.

Information et achat de billet : [Tirage | RAID Banque Nationale \(jedonneenligne.org\)](https://jedonneenligne.org)

Le RAID
BANQUE NATIONALE

Présenté par
TETRA TECH

AU PROFIT DE
FONDATION HÔTEL-DIEU DE LÉVIS

Courez la chance de
GAGNER UN VÉLO ÉLECTRIQUE
EVO Fat Bike eMTN G060
Valeur de 2 999 \$

FIER PARTENAIRE
HLC

The advertisement features a red electric fat bike (EVO Fat Bike eMTN G060) against a light blue background. The text is primarily in red and white, with a red banner on the left containing the main prize information. Logos for Banque Nationale, Tetra Tech, Fondation Hôtel-Dieu de Lévis, and HLC are also present.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET RÈGLEMENTS

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

VÉLO DE ROUTE

- Assurez-vous que votre vélo est en ordre et prêt à rouler;
- Le port du casque est **OBLIGATOIRE**;
- L'utilisation d'un vélo de triathlon et/ou d'un guidon aérodynamique est prohibée pour les parcours sportif 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;
- Pour les cyclistes qui empruntent le parcours récréatif, celui-ci est également partagé par les marcheurs et les coureurs;
- 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 sportif 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 du parc de l'Anse-Tibbits;
- Lorsque vous rentrez au Village, 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 qui pourraient être données par les encadreurs cyclistes, les bénévoles et/ou les membres du comité organisateur.

MARCHEUR ET COUREUR

- Vous devez avoir avec vous en tout temps **deux cartes d'identité** : permis de conduire et carte d'assurance-maladie;
- **Marchez en groupe de 2 personnes de large seulement.** Le parcours est emprunté par les coureurs, les marcheurs et les cyclistes;
- **Pour la portion du parcours sur la rue Saint-Laurent, gardez la droite;**
- Pour la portion sur le parcours des Anses, utilisez la bande prévue pour les piétons;

- Il est possible de dépasser d'autres groupes de marcheurs ou de coureurs, veuillez vérifier autour de vous l'arrivée de cyclistes et mentionnez vos intentions avant de dépasser.

SÉCURITÉ SUR LE PARCOURS

Les Sentinelles de la Route seront présentes pour encadrer les cyclistes sur les parcours sportif et récréatif. De plus, des bénévoles seront positionnés à certains endroits stratégiques du parcours sportif. N'hésitez pas à vous référer à eux pour toutes questions.

L'équipe de **Dessercom – Événements** est présente au Village, avec une ambulance et deux paramédics, pour les besoins de nature médicale.

Advenant que des soins doivent être prodigués dans l'immédiat, composez le 911 et avisez un bénévole, encadreur ou un responsable de l'événement.

MERCI À NOS PARTENAIRES

Partenaire en titre



Présenté par



Avec la complicité de



Partenaires de l'événement



Collaborateurs



Partenaire média

