

Le RAID

BANQUE NATIONALE

Présenté par
TETRA TECH

31 MAI 2025 - PARC DE L'ANSE-TIBBITS

**VIENS ROULER,
COURIR OU MARCHER
POUR TON HÔPITAL**

AU PROFIT DE
**FONDATION
HÔTEL-DIEU DE LÉVIS**

AVEC LA COMPLICITÉ DE

Lévis
Liftow
TRANSIT
PIÈCES D'AUTO
TOYOTA
MATERIAL HANDLING

Guide du participant 2025

TABLE DES MATIÈRES

UN DÉFI SPORTIF CARITATIF ENCORE PLUS ACCESSIBLE!	3
PRÉSIDENTE D'HONNEUR	4
À QUOI SERVIRONT LES DONNÉS AMASSÉS PAR LE RAID BANQUE NATIONALE?.....	5
HORAIRE DE LA JOURNÉE	7
INFORMATIONS IMPORTANTES	8
PLANIFIER VOTRE SÉJOUR	8
ACCÈS AU SITE — PARTICIPANTS VÉLO DE ROUTE.....	8
ACCÈS AU SITE — PARTICIPANTS MARCHÉ ET COURSE	8
LE VILLAGE DES PARTICIPANTS À L'ANSE-TIBBITS	10
LES PARCOURS.....	12
VÉLO DE ROUTE.....	12
COURSE ET MARCHÉ – présentée par Transit.....	12
CARTE DES PARCOURS	12
POSTES DE RAVITAILLEMENT SUR LE PARCOURS RÉCRÉATIF	13
SE DÉPASSER POUR LA CAUSE : DE BONNES RAISONS D'EN FAIRE PLUS!	14
OBJECTIF DE KILOMÈTRES PAR ÉQUIPE.....	14
PRIX CHAMPION LEVEUR DE FONDS	14
POUR FAIRE GRIMPER VOTRE THERMOMÈTRE	15
CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET RÈGLEMENTS	16
VÉLO DE ROUTE.....	16
MARCHÉUR ET COUREUR.....	16
SÉCURITÉ SUR LE PARCOURS.....	17
MERCI À NOS PARTENAIRES.....	18

UN DÉFI SPORTIF CARITATIF ENCORE PLUS ACCESSIBLE!

Le samedi 31 mai, plus de 350 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 31 mai 2025
- Un village au parc de l'Anse-Tibbits, point de ralliement de nos équipes
- Plus d'une cinquantaine d'équipes
- 50 bénévoles pour assurer une logistique impeccable
- **Un objectif de 175 000 \$ de profits nets**

L'OBJECTIF : AMASSER 175 000 \$

Le RAID Banque Nationale est un défi sportif qui vise le réseautage et le renforcement d'équipe. En 2025, la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis a amassé plus de 185 000 \$ 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.

En 2024, l'événement a évolué pour accueillir la marche et la course et ainsi diversifier son offre sportive.

Depuis le tout début, ce sont plus de 3 500 personnes qui ont roulé, marché ou couru pour la cause. **Au total, plus de 1,8 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 prolongeant 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.

PRÉSIDENCE D'HONNEUR



Bonjour cyclistes et marcheurs-euses,

Je suis très heureux d'agir à titre de président d'honneur de la 14^e édition du RAID Banque Nationale, présentée par Tetra Tech, au profit de l'Hôtel-Dieu de Lévis. Cet événement est bien plus qu'une épreuve d'endurance ; c'est un moment de camaraderie et de solidarité pour une cause qui nous tient particulièrement à cœur : les 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 1,8 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 toutes ces années, 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 31 mai prochain, unissons nos efforts pour la santé de toute la collectivité.

Un grand MERCI pour votre implication!

Maxime Ross-Gagné — Président d'honneur
Vice-président régional — Entreprises et Gestion privée
Banque Nationale du Canada

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

À ce jour, c'est plus de 1,8 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 14^e édition est de 175 000 \$. 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

- **DE L'IMPACT QUI A DU CŒUR – L'exemple du PREV**

Vous avez un pouvoir immense caché en vous : celui de faire une différence immense pour votre hôpital. Prenez l'exemple des équipes du PREV. Lors de leur première participation au RAID Banque Nationale, elles ont récolté une somme de 11 096 \$. Cette somme a été investie dans plusieurs nouveaux équipements!

- ✓ Des équipements adaptés ont été acquis pour optimiser la réadaptation cardiovasculaire chez les personnes avec des contraintes de mobilité.
- ✓ Du matériel de musculation diversifié offre un traitement plus spécifique et centré sur l'individu.
- ✓ L'optimisation des équipements a permis une meilleure accessibilité aux soins et des interventions plus efficaces dans la transition vers la communauté.

Le saviez-vous? Le PREV signifie « Prévention secondaire et réadaptation cardiovasculaire ». Il aide des centaines de personnes à retrouver leur qualité de vie et à augmenter le bien-être à la suite d'un événement vasculaire.



- **UNE SALLE DE CHIRURGIE MINEURE POUR DÉSENGORGER LE BLOC**

Dr Bureau vous présente la salle de chirurgie mineure. Un projet qui permet de faire 15 à 20 opérations par jour et qui permet de désengorger le bloc opératoire de l'Hôtel-Dieu de Lévis.



Cliquez sur l'image pour écouter la vidéo sur Youtube.

Dr Beauchemin vous présente quant à lui, les retombées d'une salle de chirurgie mineure.



Cliquer sur l'image pour écouter la vidéo sur Youtube.

- **L'IMPACT DE VOS DONNS EN ORL – HÔPITAL PAUL-GILBERT**

L'achat d'instruments et de plateaux technique pour les chirurgies des oreilles et des sinus à l'Hôpital Paul-Gilbert a permis de maximiser le nombre de chirurgies réalisées dans une journée, ainsi que de diminuer les listes d'attente.



Cliquer sur l'image pour écouter la vidéo sur Youtube.

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
- 9 h** 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 boissons 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
- 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

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 : À cause des 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 MARCHE ET COURSE

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

ATTENTION : À cause des 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 y 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**

Deux navettes avec départs réguliers partiront 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 assureront votre retour après l'événement.

Première navette au départ du Collège de Lévis : 7 h

Dernière navette au départ du parc de l'Anse-Tibbits : 14 h 30



-  Sens unique*
-  Stationnement réservé aux cyclistes et covoiturage (3 personnes et plus)
-  Entrée du stationnement réservé aux cyclistes et covoiturage
-  Stationnement réservé aux bénévoles
-  Village des participants

*Le parc de l'Anse-Tibbits est uniquement accessible à partir de la côte Rochette, qui sera en sens unique vers le Nord.

Dans le bas de la côte Rochette :

- Sens unique vers l'Est pour l'accès du stationnement aux participants
- Sens unique vers l'Ouest pour l'accès du stationnement aux bénévoles.

LE VILLAGE DES PARTICIPANTS À L'ANSE-TIBBITS

TENTE DES ÉQUIPES

Cette année, le **côté rassembleur et le réseautage sont mis de l'avant**. Vous aurez un **espace dédié à votre équipe dans un grand chapiteau, regroupant de huit à dix équipes**. Il y a des tables 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

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

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 garnie pour le repas du midi
 - **PepsiCo** avec des petits sacs de chips
 - **Fromagerie Bergeron** avec des sacs à collation de fromage en grains
 - **Maxi** qui offre une partie des denrées
- **Hadlow Atelier Vélo** qui assure le service de dépannage pour les cyclistes
- **Liftow et Transit**, complices de l'événement, qui présentent leur entreprise
- **La Maison de la Famille Rive-Sud**, pour amuser les petits!
- **O'Ravito** est présent pour une offre alimentaire payante également pour vos supporters
- **Brasserie INOX** qui offre la bière à la fin de l'événement
- **Et nos autres partenaires : Les Prétextieux, Costco, Groupe Medway et la police de Lévis.**

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. Ils peuvent accéder au site :

- En utilisant les navettes disponibles à partir du Collège de Lévis;
- 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 : O'Ravito sera présent avec une offre alimentaire payante pour vos invités. Invitez-les à apporter 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.

COURSE ET MARCHÉ – présentée par Transit

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 parcours 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 une carte de 20 visites chez Fitsanté, une valeur de 300 \$!** 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.

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 Orbea Vibe H30 à assistance électrique, d'une valeur de 4 199 \$**. Vous pouvez également faire l'achat de billets de tirage à votre nom! Merci à notre partenaire Hadlow Atelier vélo.

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

Spécifications du vélo Orbea Vibe H30 :

- Vélo à assistance électrique de la marque Orbea, le vélo est designé, fabriqué et peinturé à la manufacture en Espagne.
- Équipé de la motorisation allemande Mahle X35 (250 Wh et jusqu'à 40 nm de puissance), il offre une assistance progressive avec une belle autonomie pour maximiser les déplacements urbains, tout en ne se sentant pas dépendant du système électrique pour faire avancer le vélo.
- Poids très intéressant pour un vélo à assistance électrique à 37lbs incluant la batterie, ce qui ajoute à l'expérience et à la maniabilité pour une expérience sans précédent!
- Freins de la réputée marque allemande Magura, offrant une très bonne puissance de freinage.
- Transmission Shimano Deore 1x10 vitesses.
- Système d'éclairage très bien intégré avec une lumière avant et arrière.

The graphic features the RAID Banque Nationale logo on the left, with the text 'Le RAID BANQUE NATIONALE' in red and blue. Below it, it says 'Couvrez la chance de GAGNER UN VÉLO Orbea Vibe H30 à assistance électrique'. To the right, a black Orbea Vibe H30 e-bike is shown. A speech bubble above the bike lists ticket prices: '1 billet : 20 \$', '3 billets : 50 \$', and '7 billets : 100 \$'. A red oval at the bottom right of the bike indicates 'Valeur de 4 199 \$'. Logos for 'Présenté par TETRA TECH' and 'AU PROFIT DE FONDATION HÔTEL-DIEU DE LÉVIS' are also present, along with the 'HADLOW' partner logo.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET RÈGLEMENTS

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



MEDWAY

Collaborateurs



Partenaire média

