



## FOIRE AUX QUESTIONS

- **En quoi consiste le cyclo-défi?**
  - Il s'agit d'une activité de fin de semaine qui comprend le départ sur la rive Nord-Est de Montréal (probablement à Repentigny), l'escale de nuit à Trois-Rivières et l'arrivée à Québec. Si vous habitez près de Gatineau ou de Trois-Rivières, un autocar pourra vous mener à la ligne de départ.
- **Quand puis-je m'enregistrer pour le départ?**
  - Afin de participer à l'événement, vous devez vous y enregistrer. Cependant, vous devez d'abord accumuler des fonds d'un montant minimal ou garantir que vous acquitterez le solde impayé au moyen d'un paiement par carte de crédit automatisé effectué à la date limite. Lorsque la période d'enregistrement commencera, vous en serez informé au moyen d'un courriel comportant aussi des instructions. Une fois que vous serez enregistré, vous recevrez un maillot du cyclo-défi, une plaque-étiquette personnalisée à installer sur votre vélo ainsi qu'un bracelet correspondant à cette dernière et une bande de repérage à fixer à votre casque. Vous serez également en mesure de choisir un partenaire de tente (deux personnes par tente).
- **Puis-je apporter mon vélo la nuit avant le départ?**
  - La nuit avant le départ, les vélos peuvent être entreposés à l'intérieur d'une enceinte clôturée (cela vous évitera d'avoir à vous occuper de votre vélo et de vos bagages le jour de l'événement). Une fois le vélo enregistré, il ne peut être emporté sans que son propriétaire n'ait montré un bracelet correspondant à la plaque-étiquette fixée au vélo. Chaque participant et chaque vélo doivent faire l'objet d'un contrôle avant qu'un vélo soit retiré de l'enceinte.
- **Comment la gestion des bagages est-elle effectuée?**
  - Le jour de l'événement, vous déposez vos bagages dans l'un des camions afin qu'ils soient transportés à l'escale de nuit. Prenez note du code de couleur afin de retrouver vos bagages à votre arrivée à cet endroit.
- **Le déjeuner est-il inclus le premier jour?**
  - Un déjeuner est fourni et vous pouvez retirer votre vélo de l'enceinte clôturée. Les équipes ayant amassé le plus de fonds seront photographiées à la ligne de départ, puis commenceront les cérémonies d'ouverture.
- **Comment le cyclo-défi débute-t-il?**
  - À la fin des cérémonies d'ouverture, tout le monde traverse la ligne de départ et commence son expédition. Les 10 équipes les plus importantes défilent l'une après l'autre. Il ne s'agit pas d'une course; chacun roule à son propre rythme. Toutefois, vous apprécierez davantage le trajet et vous serez plus efficace si vous êtes accompagné de participants dont le rythme est semblable au vôtre.
- **Des véhicules peuvent-ils circuler sur le parcours?**
  - Pour la première partie du trajet, les automobilistes ne sont pas autorisés à emprunter les routes du parcours afin de donner à chaque participant la chance de se distancer.





Ensuite, les véhicules peuvent circuler sur le parcours, mais des cyclistes et des chauffeurs bénévoles ainsi que des policiers à motocyclette effectuent des patrouilles fréquentes sur les lieux. Le trajet n'est jamais sur une autoroute principale.

- Une grande partie du trajet longe le fleuve St-Laurent et traverse des paysages à couper le souffle.
  - Tout au long du parcours, des gens encouragent les cyclistes depuis leur entrée de cour. À toutes les intersections principales, des bénévoles dirigent la circulation et donnent des encouragements aux cyclistes.
- **Durant le parcours, les cyclistes peuvent-ils bénéficier de haltes ou d'un soutien médical et mécanique?**
    - Tous les 25 à 30 km, on retrouve une halte (ainsi qu'un comité d'accueil) où l'on peut remplir ses bouteilles d'eau et profiter d'une grande variété de collations afin de conserver un niveau d'énergie élevé.
    - Chaque halte offre un service de réparation et d'ajustement des vélos assuré par des mécaniciens (les pièces de remplacement ne sont pas gratuites, alors prévoyez une méthode de paiement) et des tentes de premiers secours en cas de besoin.
    - N'oublions pas la si importante rangée de toilettes portatives. À environ la moitié de la journée, des dîners préemballés (sandwiches, salade, etc.) ainsi que les commodités fournies aux autres haltes sont offerts. (Qui a encore faim après toutes ces collations? Tout le monde, apparemment.)
  - **Que peut-on retrouver à l'escale de nuit de Trois-Rivières?**
    - À l'escale de nuit, un comité d'accueil vous attend pour vous encourager. Des tentes ont été installées par des bénévoles à votre intention. Vous pouvez récupérer vos bagages situés dans des secteurs assortis de codes de couleur et vous rendre à la tente qui vous a été attribuée.
    - Des enceintes clôturées imposant les mêmes règlements qu'au point de départ vous permettent d'y laisser votre vélo pour la nuit.
    - Plusieurs remorques de camions sont munies de douches portatives et la file d'attente est toujours relativement courte.
    - Des tentes sont installées afin d'offrir des aliments et des boissons ainsi que des massages (chaque minute d'attente en vaut la peine), des premiers soins et des mises au point de vélos.
    - Le souper est servi vers 18 h.
    - De la musique nous divertit jusqu'à ce que les cérémonies de soirée commencent, après quoi un orchestre prend la relève.
    - Au plus tard à 20 h, la tente où l'on sert de la bière est fermée (2 consommations par cycliste) et au plus tard à 21 h, toute activité prend fin et tout le monde se couche.
  - **Que se passe-t-il le deuxième jour?**
    - Le matin suivant, le déjeuner est prêt et les cyclistes peuvent reprendre la route à compter de 7 h.
    - Le reste de la journée est identique à la journée précédente. La distance à parcourir est légèrement plus longue et comporte quelques collines, mais le défi n'est absolument pas insurmontable.
    - À la ligne d'arrivée se trouve un important comité d'accueil et on annonce la fin de votre trajet alors que vous empruntez un chemin tortueux parmi les foules et les encouragements.
    - Davantage d'aliments et de boissons vous sont servis (comme si vous n'aviez pas déjà assez mangé durant toute la fin de semaine) et vous pouvez prendre une douche.



- En cas de besoin, vous pouvez vous inscrire à un service de transport pour retourner jusqu'au point de départ. Vous pouvez charger votre vélo dans l'un des camions et au moment de partir, rassembler vos bagages et monter à bord d'un autocar.
  - L'équipe de 350 bénévoles est incroyable et drolote les cyclistes tout au long de l'événement.
- **Des frais sont-ils inclus?**
    - Les seuls frais que vous devez acquitter concernent le remplacement d'une pièce défectueuse de votre vélo. Tous les coûts liés à la nourriture, aux services et au transport sont couverts par les commanditaires et les bénévoles associés à l'événement.
- **Quelles sont les étapes à suivre pour s'inscrire et participer au cyclo-défi?**
    - La première étape consiste à s'inscrire en ligne sur le site [contrecancer.ca](http://contrecancer.ca) :
      - vous devez sélectionner la région de l'événement (Québec);
      - cliquez sur « INSCRIVEZ-VOUS » puis sur « JOINDRE UNE ÉQUIPE »;
      - entrez « CAE », puis cliquez sur « Joindre »;
      - si un membre de l'équipe vous a invité à vous y joindre, assurez-vous d'entrer son numéro de participation.
    - Examinez ensuite les documents fournis sur votre page de connexion.
    - Personnalisez votre page de collecte de fonds.
    - Faites connaître vos intentions, car vous ne recevrez aucuns fonds si personne n'en est au courant.
    - Procurez-vous l'équipement approprié pour l'événement. Même s'il n'est pas nécessaire dès le début, le plus tôt sera le mieux, car vous pourrez en profiter immédiatement et vous familiariser avec l'équipement.
    - Entraînez-vous.
    - Participez à des activités de groupe dans la mesure du possible.
    - Prenez part au cyclo-défi.
  - **Comment puis-je amasser des fonds?**
    - Faites connaître vos intentions, car vous ne recevrez aucuns fonds si personne n'en est au courant.
      - Ajoutez un lien vers votre page de collecte de fonds à votre signature de courriel.
      - Publiez un message concernant votre expédition sur des médias sociaux comme Facebook et Twitter.
      - Configurez l'application Facebook à partir du site Web « Contre le Cancer ».
      - Parlez de votre projet à des amis, des voisins et des collègues.
      - Installez une affiche à votre bureau.
      - Envoyez des courriels personnalisés à vos contacts.
        - Habituellement, seuls quelques-uns répondent à une demande générale transmise au moyen d'un média social.
    - Travaillez à la réalisation de votre plan de collecte de fonds.
      - Si vous êtes comme la plupart des gens, vous devrez faire plus que seulement communiquer avec les gens que vous connaissez. Vous devrez faire preuve de persévérance.
      - Pensez à des activités de collecte de fonds pouvant impliquer des gens à l'extérieur de votre cercle immédiat de parents et d'amis.
      - Joignez-vous à d'autres pour prendre part à des activités de collecte de fonds en groupe.



- Envisagez de soumettre un article à l'un de vos journaux locaux concernant l'événement et des renseignements sur votre page Web.
    - Participez à des ateliers de collecte de fonds en équipe.
    - Prenez part à des événements locaux de collecte de fonds comme une vente de hot dogs dans une épicerie ou un souper spécial visant à amasser des fonds à un restaurant local.
  - Effectuez un suivi auprès des gens avec qui vous avez déjà communiqué.
  - Assurez-vous que vos activités de collecte de fonds sont annoncées de toute part.
- **De quel équipement ai-je besoin?**
    - Un vélo en bon état. Il n'a pas besoin d'être à la fine pointe ni flambant neuf. Un vélo de route est idéal, car il offre la plus faible résistance au roulement afin de maximiser votre efficacité. Un vélo urbain ou de montagne ne possède pas le même engrenage, alors vous devrez pédaler plus vite pour obtenir ou maintenir une vitesse précise.
    - Des chaussures de cyclisme munies de cales sont hautement recommandées. Elles comportent des semelles très fermes qui répartissent la force plus uniformément au-dessous de votre pied, diminuant ainsi la fatigue. Elles contribuent aussi à l'efficacité du pédalage et vous donnent davantage de puissance lorsque vous en avez besoin. De plus, des chaussures de cyclisme vous offrent une excellente ventilation.
    - Un cuissard et un maillot vous fournissent un rembourrage là où vous en avez besoin et permettent un contrôle de l'humidité et un confort optimaux.
    - Des gants de cyclisme offrent à vos mains un rembourrage et une protection et réduisent grandement le risque d'ampoules.
    - Le casque et la sonnette sont nécessaires ainsi qu'une pompe à vélo, une chambre à air, une trousse de réparation de pneus et des outils à cet effet.
    - Même si cela n'est pas absolument nécessaire pour la randonnée à proprement parler, votre vélo devrait comporter des lumières. Cela vous permet d'augmenter la durée et la fréquence de vos entraînements. Si, durant une randonnée, les conditions météorologiques tournent au vinaigre, les conducteurs d'automobiles pourront assurément vous voir grâce à vos lumières.
    - Un ordinateur de vélo peu coûteux est assez pratique pour déterminer votre vitesse moyenne, votre distance et votre temps de même qu'effectuer un suivi de votre progression et établir un rythme naturel et constant.
  - **Comment dois-je m'entraîner?**
    - Effectuez des randonnées à vélo régulièrement.
    - Durant les mois d'hiver, utilisez des vélos stationnaires dans un gym ou suivez des cours de cardiovélo (le Club CDL situé à proximité de CAE offre ces cours à faible coût aux membres de l'équipe de CAE ainsi que des tarifs d'inscription réduits).
    - Parcourez de 25 à 30 km avant de prendre une pause afin d'augmenter votre endurance. Au début, cela pourrait vous sembler beaucoup, mais vous y parviendrez rapidement grâce à des efforts réguliers. Plus tôt vous commencez, plus facile ce sera. Assurez-vous de boire régulièrement et de vous exercer à le faire en mouvement.
    - Parcourez une distance de 25 à 30 km, prenez une courte pause, puis recommencez. Une fois que vous êtes habitué à franchir cette distance sans arrêt, vous pourrez assez rapidement le faire à maintes reprises. Le trajet du cyclo-défi est divisé en étapes de 25 à 30 km, alors cette distance est très appropriée.
    - Entraînez-vous en groupes. L'équipe souhaite que ses employés forment divers groupes de cyclistes afin qu'ils puissent améliorer l'efficacité de leurs compétences liées à la randonnée en groupe, établir un rythme confortable et constant, et déterminer les participants dont le rythme est semblable au leur.



- Une fois que vous pourrez parcourir des distances de 25 à 30 km plusieurs fois en effectuant de courts arrêts entre les fois, votre préparation pour l'événement sera sur la bonne voie. À ce moment, vous pourrez tenter d'améliorer votre vitesse ou votre distance si vous en avez le goût.
- **Quelles sont les ressources disponibles?**
  - Sites de l'équipe de CAE.
  - Site Web « Contre le Cancer ».
  - Des collègues de votre équipe, plus particulièrement ceux ayant déjà participé à l'événement.
  - Des membres du comité de l'équipe de CAE.
- **Quels sont les avantages d'être membre de l'équipe de CAE?**
  - Vous faites partie d'une équipe et un certain nombre de personnes peuvent vous aider.
  - Si vous êtes un employé de CAE, une fois que vous avez amassé des fonds de 1 000 \$ pour votre profil, vous recevrez 200 \$ de CAE dans le cadre de votre collecte de fonds au cours des prochaines semaines.
  - Pour chaque nouvelle recrue que vous amenez au sein de l'équipe CAE, vous recevrez 100 \$ lorsque vous aurez atteint 1 000 \$ en dons.
  - CAE vous fournira un maillot et un cuissard de haute qualité à l'effigie de l'équipe de CAE, que vous porterez avec fierté lors de l'événement et ultérieurement. Nous vous remettrons ces articles peu avant le cyclo-défi afin de nous assurer qu'ils ne s'usent pas trop avant l'événement.
- **Que se passe-t-il si je n'amasse pas les 2 500 \$ requis?**
  - Vous ne pouvez prendre part au cyclo-défi.
  - Vous avez la possibilité de combler le manque d'argent à l'aide de votre carte de crédit et de participer à l'événement.
  - Tous les dons accumulés sont remis à la cause sans autre obligation de votre part.
  - Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.