

GUIDE DU PARTICIPANT



Informations générales

L'inscription

Un formulaire est disponible sur le site Internet www.leucan.qc.ca/defileuic, le compléter et retourner à l'adresse indiquée. Des frais d'inscription de 5 \$ par participant sont exigés et payables le jour de l'événement. Il sera possible de s'inscrire sur place.

En cas d'absence, les droits d'inscription demeurent aux organisateurs afin de couvrir les frais engagés. En cas d'annulation de l'événement par les organisateurs les frais seront remboursés. L'événement a lieu beau temps, mauvais temps.

Les dons

Les participants sont invités à solliciter et amasser des dons auprès des gens de leur entourage, famille, amis, voisins et confrères de travail. Un **formulaire de collecte de dons** est disponible, voir ci-dessous pour les instructions.

Le circuit

L'événement se déroule sur un circuit de 4 kilomètres fermé situé dans le parc industriel de Drummondville. Il est balisé, nettoyé et éclairé pour rouler en toute sécurité.

Le quadrilatère réservé à cet événement est formé des rues Power, Rocheleau, Bernier et Labonté et accessible par la rue Rocheleau ou Power. Un point de ralliement est établi sur le parcours.

Les participants

Cette activité est destinée à tous les passionnés de cyclisme ou sportifs en quête de défi ou tout simplement pour ceux qui désirent contribuer à la cause des enfants atteints de cancer.

Le matériel

Les participants peuvent utiliser le matériel de leur choix soit vélo de course ou de route, VTT ou VTC par contre les vélos doivent satisfaire aux normes de sécurité routière et être équipés de rétroprojecteurs pour la circulation nocturne.

La restauration

Les organisateurs mettront à la disponibilité des cyclistes de l'eau et des collations. Prévoir la nourriture nécessaire pour votre séjour.

Les assurances

Leucan est souscrite à une assurance responsabilité civile en tant qu'organisateur ainsi que pour les bénévoles associés à l'événement.

Il est **fortement recommandé** à tous les participants de vérifier sa couverture d'assurance accidents avant sa participation.

Règlements

1. Le port du casque protecteur est obligatoire
2. Les cyclistes doivent chausser des souliers fermés
3. Il est interdit de rouler avec des écouteurs
4. Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte
5. Il faudra respecter toute autre réglementation affichée sur le site lors de l'événement

Formulaire de collecte de dons

Le formulaire de collecte de dons vous permet de cumuler les montants amassés et de recueillir les coordonnées de vos donateurs nécessaires pour l'émission d'un reçu fiscal.

Lorsque vous utilisez un formulaire de collecte de dons de Leucan, il est important de respecter les directives suivantes :

- Remplissez lisiblement et en lettres moulées les différentes cases du formulaire
- Inscrivez bien l'adresse complète du donateur
- Pour chaque don, inscrivez le montant du don reçu et précisez dans la colonne nommée « reçu fiscal » si oui ou non le donateur souhaite recevoir un reçu fiscal
- Si un donateur vous remet un chèque, lui demander de libeller celui-ci à l'ordre de Leucan
- Au bas du formulaire, veuillez indiquer le total des dons amassés. Ce dernier doit être égal au montant d'argent (ou de chèques) remis à Leucan
- Si vous recevez des dons anonymes (par exemple les fonds de poche de vos amis ou collègues), simplement indiquer « dons anonymes » et le montant total de ces dons
- Dès la fin de votre événement, remettez à Leucan tous les formulaires, remplis ou non, ainsi que les dons amassés
- Si possible et s'il s'agit d'un montant important en argent comptant, veuillez encaisser le tout et faire un seul chèque libellé à l'ordre de Leucan.

Recommandations de mise en forme

Tableau « Préparation générale »

Choisir des activités physiques de votre choix mais la randonnée demeure un excellent choix.

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
1ere Total de 3,5 h	Repos	10 m / facile 10 m / moyen 10 m / facile	Repos	10 m / facile 5 X 1 m / difficile suivi de 1 m / repos 10 m / facile	Repos	30 m / facile	120 m / facile
2e Total de 4 h	Repos	10 m / facile 10 m / moyen 10 m / facile	Repos	10 m / facile 5 X 1 m / difficile suivi de 1 m / repos 10 m / facile	Repos	60 m / facile	120 m / facile
3e Total de 4,5 h	Repos	10 m / facile 10 m / moyen 10 m / facile	Repos	10 m / facile 5 X 1 m / difficile suivi de 1 m / repos 10 m / facile	Repos	60 m / facile	150 m / facile
4e Total de 3 h	Repos	10 m / facile 10 m / moyen 10 m / facile	Repos	10 m / facile 5 X 1 m / difficile suivi de 1 m / repos 10 m / facile	Repos	30 m / facile	90 m / facile

Quelques recommandations :

1. Selon votre niveau de mise en forme vous pouvez ajouter ou enlever 25 % du temps recommandé.
2. Choisir des activités qui vous permettront d'acquérir la forme physique nécessaire pour rendre votre défi sécuritaire et agréable.

Activités-bénéfice

Vous avez envie d'organiser une activité dont les profits vous permettront d'atteindre votre objectif tout en vous amusant et en faisant connaître votre défi?

Il y a plusieurs façons de faire une collecte de fonds. Vous devez y aller selon vos préférences, vos habiletés, les gens que vous connaissez et le temps que vous pouvez y consacrer.

En voici quelques exemples :

Les « othons » (lavothon, marchethon, ski-o-thon, rasothon, etc.)•

Les tournois sportifs•

Les ventes (hot dogs, chocolat, pâtisseries, etc., ventes de garage)•

Les journées et fêtes thématiques•

Les soupers•

Les événements culturels (spectacles d'humour, pièces de théâtre, concerts)•

Les collectes (au travail, à l'école, en famille)•

Et bien d'autres...•

La seule limite est votre imagination!•

Veillez noter...

Leucan n'accepte aucune activité de sollicitation porte-à-porte, de vente pyramidale et ne s'engage dans aucune avance de fonds pour le démarrage d'une activité.

Tout matériel promotionnel relatif à l'activité doit être approuvé par Leucan avant sa production.

Le comité organisateur dégage Leucan de toute responsabilité de quelque nature que ce soit reliée à la collecte de fonds, et le cas échéant prend à sa charge toute poursuite résultant de ladite activité.

Le comité organisateur ne peut effectuer de dépenses au nom de Leucan. Par conséquent, Leucan ne peut être tenue responsable de tout manque à gagner ou des engagements pris par le comité organisateur dans le cadre de ladite activité.

Le comité organisateur doit obtenir l'approbation de Leucan avant de solliciter une personnalité publique.