AIDE-MÉMOIRE

EN BREF

Samedi 6 et dimanche 7 septembre 2025

2 jours, 325 km (160 km par jour environ)

- 4 pelotons distincts
- 4 encadreurs par peloton
- 2 autos suiveuses par peloton (encadrement et soutien)
- Technique du peloton double : la route est à nous!
- Encadrement de la Police de Laval / SQ
- Les vitesses
  - (1) 29-31 km/h
  - (2-3) 27-29 km/h
  - (4) 25-27 km/h

L'ENTRAÎNEMENTc'est la CLÉ !
Pour votre sécurité et celle de tous !

Les sorties préparatoires
Facultatives, gratuites et très utiles !
DERNIÈRE SORTIE :
Samedi 23 août 2025 - départ : 8 h 30
Plus de détails : Entrainement - Défi 300 km pour la VIE 2025
Ou Groupe FB

Ce n'est pas une course,
nous roulons ensemble,
à vitesse PRÉCISE.

LES COLLECTES DE FONDS $$$
Les objectifs
1000 $ par participant | 4 000 $ par équipe de 4

Si vous ne l'atteignez pas avant l'événement, vous ne pourrez pas participer

Le secret : Parlez-en autour de vous et affichez-vous sur vos médias sociaux, dans votre signature courriel et diversifiez vos collectes de fonds !

Pour des idées et des outils
Site web section « collecte de fonds »
OU appelez à la Fondation
450 975-5282 ou écrivez à
gnahie.brayann.tebili.cissslav@ssss.gouv.qc.ca

Prêt de matériel de rayonnement
Bannières, tente 10 x 10, affiches du 300 km ou autres, réservez le matériel en écrivant à
isabelle.lepage.cons.cissslav@ssss.gouv.qc.ca

AIDE-MÉMOIRE (suite)

Récupération des maillots

Les maillots seront disponibles lors de la **rencontre d'information du 26 août des cyclistes**.

Pour **confirmer votre présence pour la soirée d'information du 26 août** :
https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/defi-velo-300-km-pour-la-vie-2025-seance-dinformations-cyclistes

Si vous ne pouvez pas être présent à la rencontre, voici vos options :

- Demander à un autre cycliste de récupérer votre maillot pour vous.
- Vous présenter au bureau de la Fondation à partir du 27 août, du lundi au jeudi entre 9 h et 12 h, ou entre 13 h et 16 h.

  Veuillez d'abord prendre rendez-vous avec Isabelle Lepage pour vous assurer qu'une personne sera disponible lors de votre passage :

  isabelle.lepage.cons.cissslav@ssss.gouv.qc.ca
- Récupérer votre maillot le jour du départ.

  ⚠ Option non recommandée, car vous devez essayer votre maillot à l'avance.

Vous **devrez le porter tout au long du week-end.**

MAILLOT CYCLISTE 2025

RESTEZ INFORMÉ!

Groupe Facebook du 300 km pour la vie :
https://www.facebook.com/groups/300kmpourlavie
Site web du 300 km :
300kmpourlavie.com
Les courriels envoyés de la Fondation

À VOS AGENDAS :

Mardi 26 août : Séance d'information (distribution des maillots cyclistes) 17h30 à 19h30, Hôpital Cité-de-la-Santé (1755 boul. René-Laennec), auditorium Réal-Dubord (C.RC.28)

MERCI À NOS PARTENAIRES

GUIMOND CONSTRUCTION

Desjardins

SUBARU | Subaru de Laval