



BIENVENUE

RENCONTRE PRÉPARATOIRE
DES CYCLISTES 2025

3000M POUR LA VIE

DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

- Mot de bienvenue
- Présentation du comité, de la Fondation et des encadreur
- Partenaires
- Préparation
- Règles de sécurité et de conduite
- Fonctionnement des pelotons et rôle des encadreur
- Présentation des trajets
- Informations sur la fin de semaine
- Période de questions
- Récupération des vêtements





Comité organisateur

- Nathalie Wilson, bénévole
- Joël Bélanger, encadreur chef
- Alain Veilleux, encadreur chef
- Lionel De Matos, encadreur
- Jocelyn Millaire, encadreur
- Marie-Andrée Martin, bénévole
- Marie-Claude Major, bénévole
- Dr Olivier Haeck, CISSS de Laval
- Marilou Caty, Desjardins
- Nadia Balti, Desjardins
- Isabelle Lepage, Fondation
- Steve Côté, Fondation

Fondation Cité de la Santé

- André Malacket, Directeur général
- Étienne Lalonde, Directeur général adjoint
- Samira Gouzi, Directrice du développement philanthropique
- Pierre-Luc Brault, Directeur dons majeurs et planifiés
- Nathalie Talbot, Comptable
- Édith Hakimian, Conseillère principale aux communications
- Isabelle Lepage, Conseillère événements et communications
- Max Corbeil, Agent développement
- Gnahié Brayann Tébili, Coordonnateur aux communications
- Marie-Andrée Tremblay, Adjointe administrative
- Steve Coté, consultant événementiel

Nos encadreurs

Nom	Groupe
Stéphane Rousseau (Lead)	1
Mathieu Cyr	1
Michel Patry	1
Lionel De Matos	1
Joel Bélanger (chef) / Samedi	1
Alain Veilleux (chef) / Dimanche	1
Daniel Rheume (Lead)	2A
Olivier Haeck	2A
Jocelyn Millaire	2A
Caroline Leclerc	2A

Nom	Groupe
Richard Arpin (Lead)	2B
Harold Sylvain	2B
Nicolas Paquin	2B
Alexandre Gauvin	2B
Yanick Gaudet (Lead)	3
Stephane Lavoie	3
Richard Lapierre	3
Alain Veilleux (chef) / Samedi	3
Joel Bélanger (chef) / Dimanche	3

Notre commissaire : Henry Levy



MERCI à nos partenaires

Présenté par



En collaboration avec



**Subaru
de Laval**

ainsi qu'à nos nombreux commanditaires

The logo for Quilicot features the word "Quilicot" in a stylized, orange font with "Bicycles" written in smaller text above it.

The logo for Physiothérapie Universelle features a stylized red and white symbol above the text "PHYSIOTHÉRAPIE UNIVERSELLE. Pour une vie active" in a sans-serif font.

The logo for Krono Nutrition features the word "KRONO" in a bold, black font with a white outline, and "NUTRITION" in a smaller, black font below it.

The logo for Henri features the word "henri" in a bold, blue, lowercase sans-serif font.

The logo for Lester features the word "Lester" in a bold, red, lowercase sans-serif font with "Depuis - Since 1931" written in smaller text below it.

The logo for Dose features the word "DOSE" in a bold, black, uppercase sans-serif font.

The logo for Contant Souffleuse features a stylized yellow and black mountain-like shape above the text "CONTANT SOUFFLEUSE" in a bold, black, uppercase sans-serif font.

The logo for Tim Hortons, featuring the brand name in its signature red script font.

The logo for Duus features a stylized orange and white symbol above the word "DUUS" in a bold, orange, uppercase sans-serif font.

The logo for Groupe Beaulieu-Angelo features a stylized black and white symbol above the text "Groupe Beaulieu-Angelo" and "Entreprise familiale depuis 1955" in a sans-serif font.

The logo for Sports Experts Atmosphere features the text "sports experts" and "ATMOSPHERE" in a sans-serif font.

The logo for Quintal features the word "QUINTAL" in a stylized, black font with a red and white graphic element above it.

The logo for Yves Légaré features a stylized black and white symbol above the text "YVES LÉGARÉ" and "Complexes funéraires Avec vous" in a sans-serif font.

The logo for Signal features a stylized red and black symbol above the word "Signal" in a bold, black, uppercase sans-serif font.

LES PRÉPARATIFS

Je participe au 300 km pour la VIE, je mets dans mon bagage:

- Vélo
- 1 plaquette d'identification (prénom et couleur)
- Casque
- Maillot du 300 km
- Gants de vélo
- Gourde d'eau / gel
 - *Aucune bouteille de plastique ou d'aluminium*
- Souliers avec clips (si requis)
- Petit sac identifié à mettre dans la voiture flèche
 - *Crème solaire, chamois, Zincofax ou autre dans un petit sac*
- Vêtements et matériel selon la température
- Médicaments (Aspirine ou autre)
 - *Dans un petit sac identifié*
- Petit ensemble de dépannage / 1 chambre à air
- Vêtements de rechange pour la soirée et effets personnels dans le camion cube (*accessible seulement à Trois-Rivières*)
- Carte d'assurance maladie **à avoir en tout temps sur soi**
 - *Ne pas mettre dans le bagage*
- Votre sourire !



LES PRÉPARATIFS (SUITE)

CONSEILS

- Bien manger avant de débiter la journée
- Prévoir quelques collations/gels seulement si vous avez des besoins particuliers

Lors des pauses vous aurez accès à
Fruits frais (oranges, pommes et
raisins)

Noix, remplissage d'eau etc.

ATTENTION

Enlever GUIDON TRIATHLON, BEQUILLE (« STAND »), PANIER À FLEURS, PORTE-BAGAGES, etc. de votre vélo
PAS DE VÉLO ÉLECTRIQUE

LES CONDITIONS MÉTÉOS

- PLUIE pas PLUIE, on roule! (sauf orages électriques)
- Prévoir des vêtements en conséquence
- Adapter sa vitesse : le peloton va ralentir si la chaussée est mouillée (distance de freinage plus grande)



RÈGLES DE SÉCURITÉ ET CONDUITE

Règle no 1

LE DÉFI VÉLO N'EST PAS UNE COURSE, c'est un événement caritatif et sportif avec 4 groupes de vitesse PRÉDÉTERMINÉS. On respecte son groupe de vitesse et on ne va pas plus vite ou moins vite

Règle no 3

PAS de cellulaire, de texto et écouteurs pendant qu'on roule, mains sur le guidon et pas de selfie en roulant

Règle no 5

Regarder loin devant soi et ne pas fixer la roue du cycliste devant vous

Règle no 2

Portez votre maillot du 300 km 2025
en tout temps

Règle no 4

Gardez une distance sécuritaire avec le cycliste devant vous, ne pas dépasser la moitié de sa roue arrière

Règle no 6

Être alerte aux consignes du groupe et des encadrateurs



RÈGLES DE SÉCURITÉ ET CONDUITE

Règle no 7

Ne pas freiner subitement, garder une cadence régulière et constante (toujours pédaler)

Règle no 8

Ne pas effectuer de dépassement dans le peloton, garder sa position et **ne pas dépasser la ligne jaune centrale**

Règle no 9

LA RUE EST FERMÉE POUR VOUS par la SQ : PROFITEZ-EN! Tous les membres du peloton doivent rester sur la voie de droite : ne pas rouler sur l'accotement!

Règle no 10

Avertir immédiatement si la distance du cycliste devant vous est trop grande et que vous ne pouvez plus suivre, le groupe devra ralentir

Règle no 11

Lors de virage, donnons-nous le temps de se regrouper...à part la bière, on n'a pas de trophée à l'arrivée.

Règle no 12

Choisir le bon groupe de vitesse et respecter la vitesse du groupe si vous rétrogradez dans un groupe moins rapide

RÈGLES DE SÉCURITÉ ET CONDUITE

Règle no 13

Ne pas tenter de récupérer les objets perdus sur la route; les voitures suiveuses s'en occuperont

Règle no 15

À moins d'incident majeur, les encadreur suivent le peloton

Règle no 17

Le groupe ne va pas ralentir en cas de crevaison ou problématique. Si le cas, avertir le groupe et rangez-vous sur le côté droit le cycliste devra embarquer dans la voiture DÉPANNEUSE ou l'autobus jusqu'à la pause.

Règle no 14

Vous devez être **autonome** avec votre vélo et matériel en cas de crevaison

Règle no 16

Bien s'hydrater et bien manger est votre responsabilité

Règle no 18

Garder sa bonne humeur et conserver un bon esprit d'équipe, on part en peloton et on finit en peloton, on ne largue personne...

RÈGLES DE SÉCURITÉ ET CONDUITE

Règle no 19

À la discrétion de l'encadreur et avec l'accord du participant(e) il peut y avoir de l'aide apportée à certains participants pour quelques minutes (poussée dans le dos)

Règle no 20

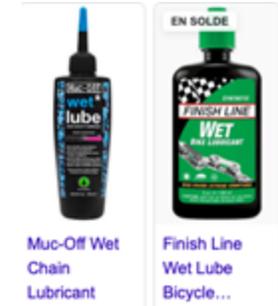
Un vélo en ordre, une chaîne bien nettoyée et de l'huile à chaîne c'est facile à appliquer

Règle no 21

Tous les nouveaux cyclistes qui n'ont pas suivi la formation à Blainville ont une identification sur leur plaquette de participant.

Règle no 22

CE N'EST PAS UNE COURSE, C'EST UNE CAUSE !!



SANTÉ ET URGENCES

IMPORTANT

- Il est de **VOTRE** responsabilité d'être en bonne forme physique pour participer au défi ET de nous informer de situations ou conditions médicales pouvant avoir un impact sur votre participation. Exemples ?
 - Une chute la veille
 - Une situation médicale diagnostiquée pouvant causer des chutes de pression
 - Un système digestif qui fait des siennes
 - Des symptômes s'apparentant à la COVID-19
- **INFORMEZ** votre chef encadreur de toute situation OU Steve Coté (Groupe 1 et 2A) ou Isabelle Lepage (Groupe 2B et 3).
- **EN CAS D'URGENCE DURANT LE TRAJET**
 - Système de « buddy check »
 - Téléphones d'urgence dans vos pochettes (Steve et Isabelle)

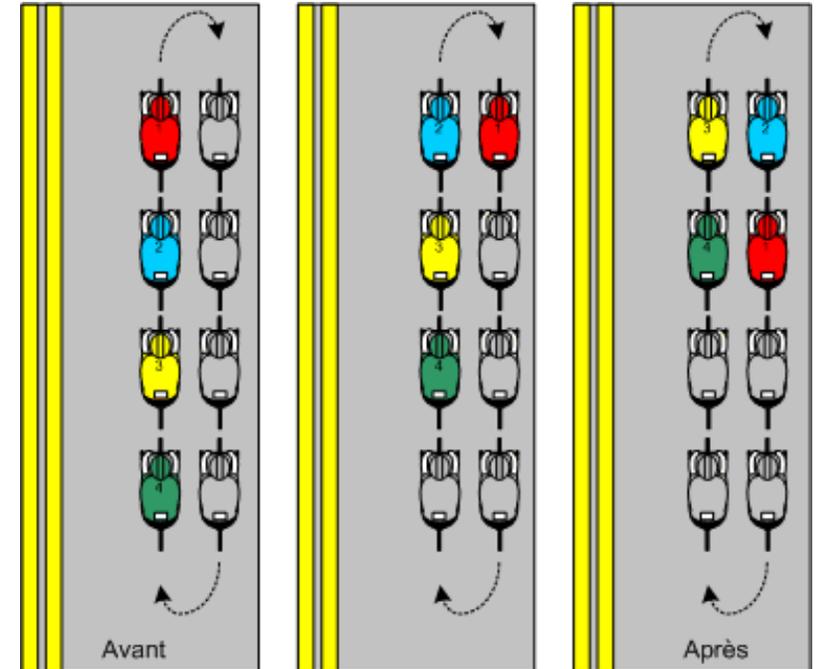
RÈGLES DE SÉCURITÉ ET CONDUITE

La double rotation sera utilisée comme technique de relais dès le départ des groupes :

Les deuxième et troisième cyclistes de la file de gauche prennent « en même temps » la tête du peloton. Ceux-ci vont rester quelque temps en tête (5-10 secondes), puis les deux autres cyclistes qui les suivent dans la file de gauche vont les remplacer.

Ainsi, il y a toujours deux cyclistes reposés qui prennent la tête. Pour effectuer un relais, le cycliste de gauche avertit son voisin et accélère légèrement pour se mettre en avant de lui. Le cycliste qui le suit fait la même manœuvre lorsqu'il arrive en tête.

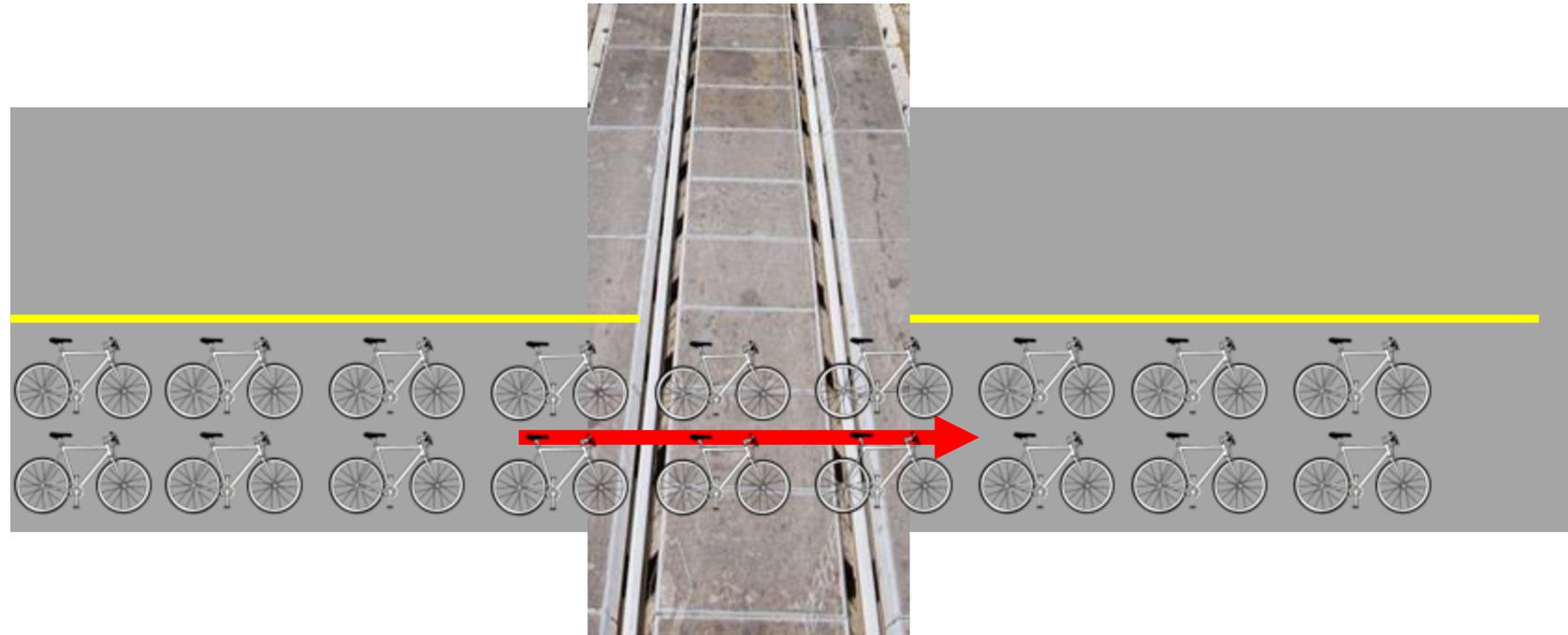
Pas de relais dans les côtes ou quand on crie -1.



Double rotation : les cyclistes 2 et 3 prennent la tête

RÈGLES DE SÉCURITÉ ET CONDUITE

Traverser une voie ferrée



Il est de la responsabilité des cyclistes en avant du peloton d'identifier les voies ferrées pour le reste du groupe.

RÈGLES DE SÉCURITÉ ET CONDUITE



Si vous n'arrivez plus à suivre la vitesse de votre peloton: voiture dépanneuse OU autobus

Chaque peloton a un chef encadreur qui a l'expertise de juger du bon déroulement du trajet. C'est aux chefs encadreurs que reviennent la légitimité d'exiger qu'un cycliste s'arrête et embarque dans le véhicule, et puisse ou non reprendre part à l'événement plus tard sur le parcours.

FONCTIONNEMENT DES PELOTONS

ENCADREMENT ET RAVITO :

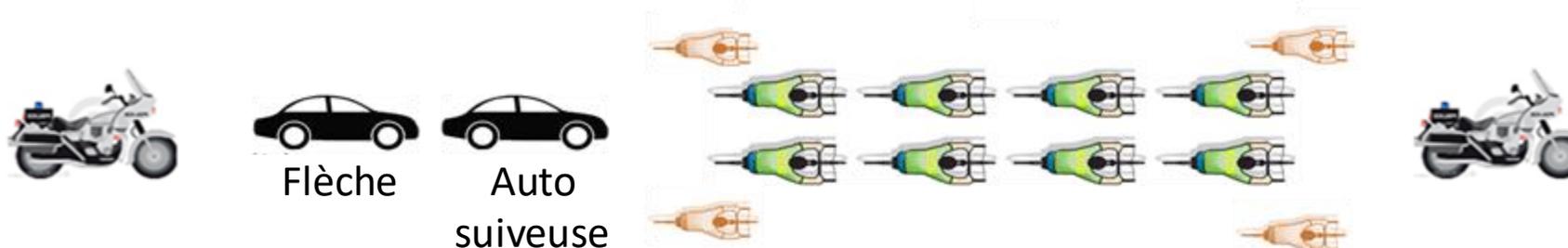
4 pelotons (3 groupes de vitesse). Chaque peloton est accompagné par:

- Des motards (Police de Laval ou de la Sûreté du Québec) qui ouvrent et ferment la voie
- 4 ou 5 cyclistes-encadreur, qui gèrent la vitesse, communiquent des informations aux participants, les encouragent
- Une auto suiveuse accompagne les cyclistes si incidents, bris / abandon. **Pas de réparation sur place.**
- Une auto flèche : **Ne quitte jamais le peloton**

Moyen de communication avec les encadreur, auto-suiveuses, premiers soins et organisation : RADIO

Autres véhicules: le commissaire, camion Quilicot, 2^e mécano, premiers soins, physiothérapie, bus-balai

Ravîtes mobiles : Pas dans le convoi, se placeront à l'avance aux points de ravitaillement



FONCTIONNEMENT DES PELOTONS

Groupe 1 : 29-31 km/h

Groupe 2A : 27-29 km/h

Groupe 2B : 27-29 km/h

Groupe 3 : 25-27 km/h

Groupes 2A – 2B

Au départ du samedi matin le groupe 2B partira 5 minutes après le groupe 2A. Groupe 2B, très important de ne pas trop se rapprocher du groupe 2A ... gardez une bonne distance.

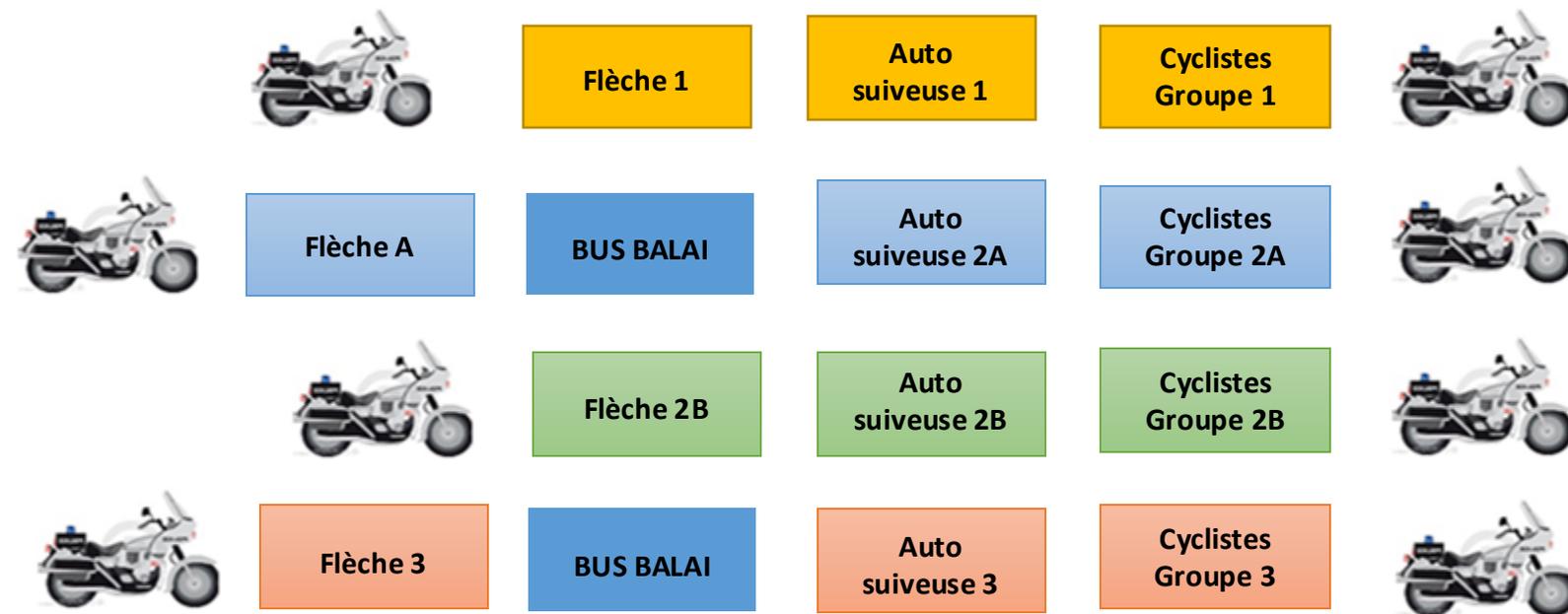
VITESSE DES PELOTONS

Les vitesses associées de chaque peloton sont à titre indicatif seulement et représentent la moyenne sur l'ensemble du parcours. Certains tronçons seront donc plus rapides et d'autres plus lents.

CONVOI

Samedi à partir du CICL – 4 pelotons

SUR LA ROUTE



RAVITO A

RAVITO B

REMORQUE
TOILETTES

Secouriste

Mécano

X 2

PHYSIO

X 2

COMMISSAIRE

Steve

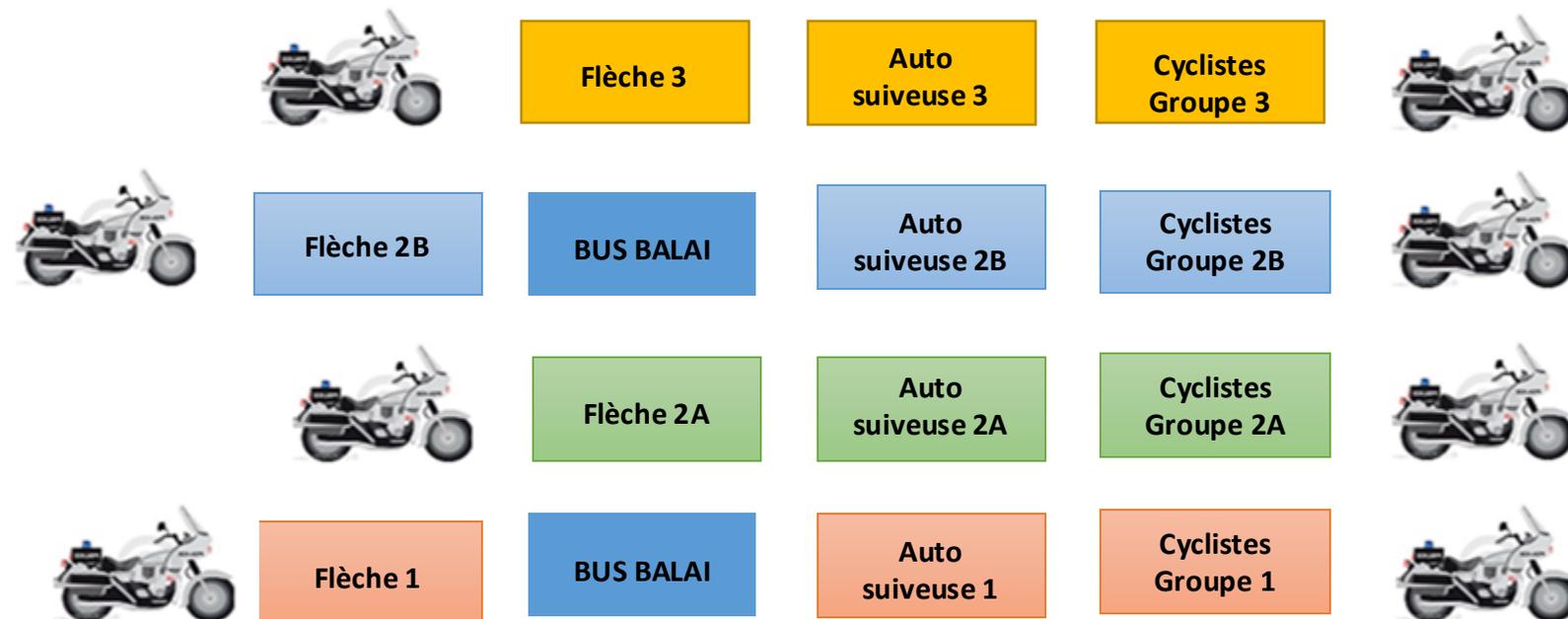
Isabelle

SUR LA ROUTE

CONVOI

Dimanche à partir du Trois-Rivières – 4 pelotons

SUR LA ROUTE



RAVITO A

RAVITO B

REMORQUE
TOILETTES

Secouriste

Mécano

X 2

PHYSIO

X 2

COMMISSAIRE

Steve

Isabelle

SUR LA ROUTE



CONVOI

Dimanche à partir de l'école Ulric-Debien - Tous ensemble
Les voitures autres que sur le schéma quittent directement vers le CICL



Cyclistes - 3 de large - pas de relais

COMMISSAIRE

Secouriste

BUS BALAI

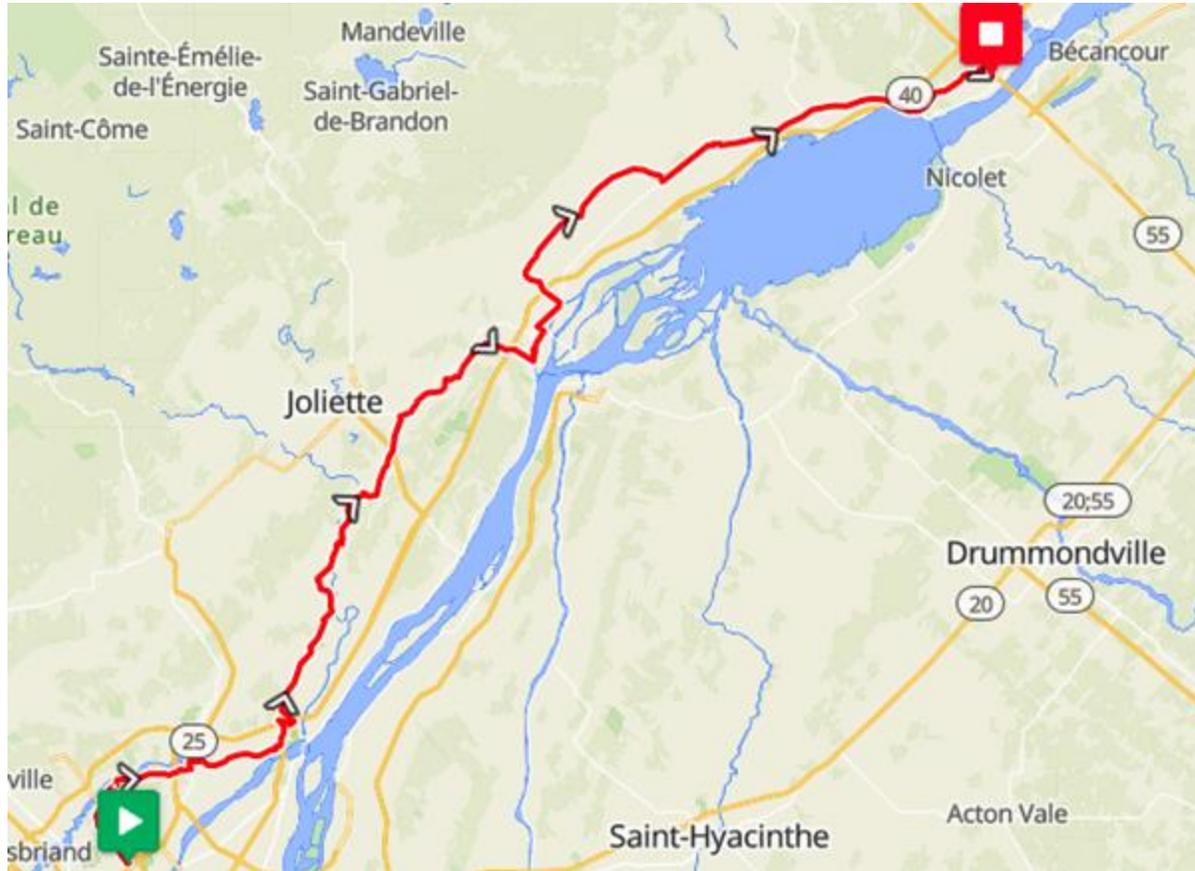
BUS BALAI

Mécano

Flèche 1



TRAJET DE LA FIN DE SEMAINE



Samedi

- Km 33 Changement de policiers
- Km 58 Ravito St-Gérard-Majella / École Gareau
- Km 95 Dîner Berthierville
- Km 132 Ravito Louiseville
- Km 163 Arrivée Holiday Inn Trois-Rivières

TRAJET DE LA FIN DE SEMAINE



Dimanche

Km 39 Ravito Louiseville

Km 69 Dîner Berthierville

Km 102 Ravito Bleuetière

Km 129 Changement des policiers

Km 152 Regroupement des cyclistes (École Ulric-Debien)

KM 158 Arrivée Cité De La Santé

Total fin de semaine : 321KM

HORAIRE PAUSES & REPAS

Lors des arrêts

- Se rendre au fond du stationnement
- Pause de 15 minutes sauf changement de policiers le dimanche (10 min)
- S'hydrater, manger et composter
- Se préparer à repartir

Lors du dîner

- Se rendre au fond du stationnement
- Pause de 40 minutes
- Penser à son groupe, il reste beaucoup de km
- Se préparer à repartir



INFORMATIONS SUR LA FIN DE SEMAINE

Procédure de départ

Arrivée des cyclistes : 6 h 30

Stationnement du CICL : Gratuit pour les cyclistes et bénévoles

L'entrée est situé sur René-Laennec (sud de l'hôpital – Bloc G)

Dès votre arrivée :

1. Accueil et présence
2. Bagages personnels dans le camion cube jusqu'à Trois-Rivières
3. Vêtements et accessoires dans un petit sac bien identifié dans votre voiture flèche
4. Visitez le photobooth Desjardins

7 h : Réunions des encadreur et distribution des radios

7 h 15 : Photo équipe des encadreur

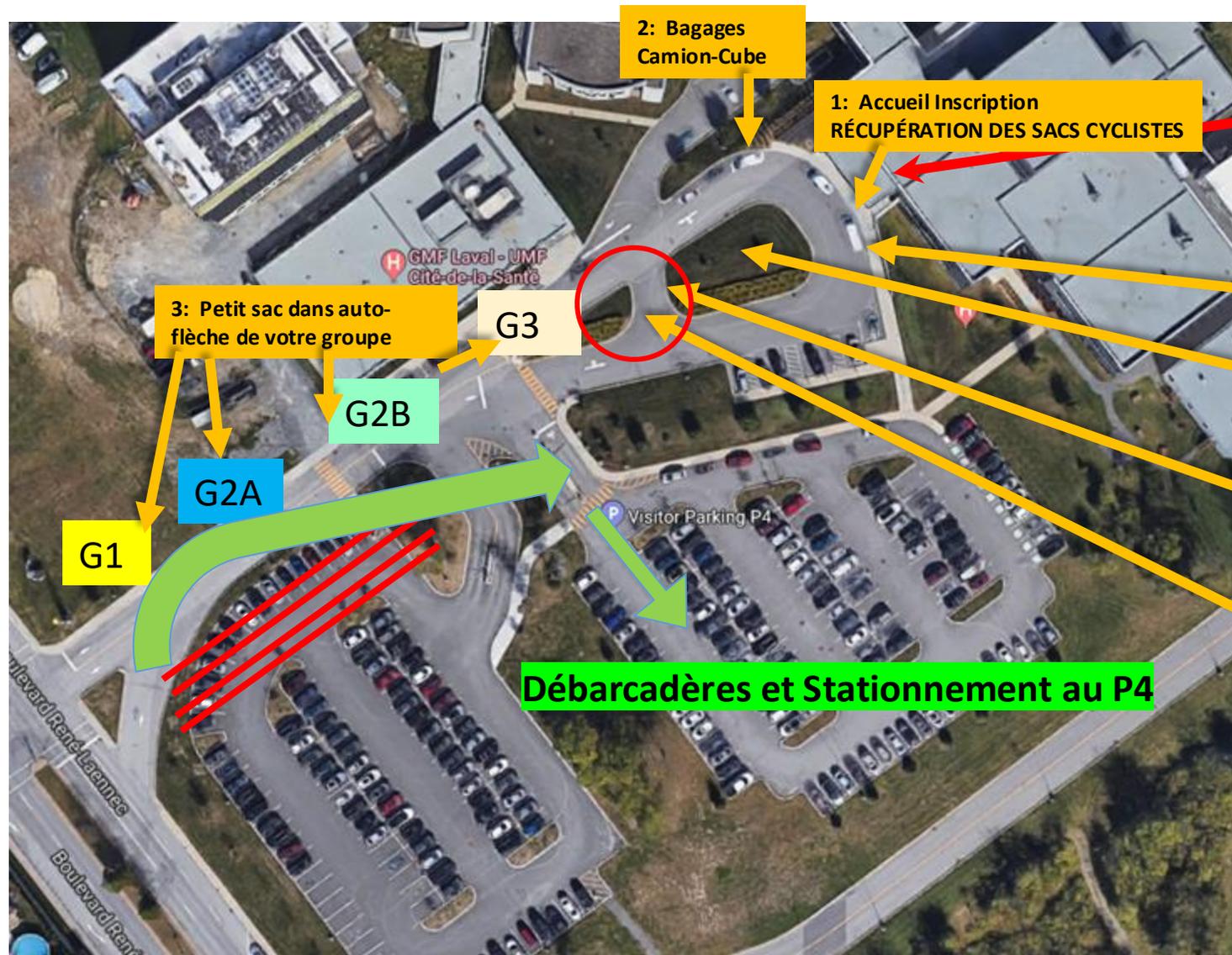
7 h 30 : Photo de groupe tous ensemble !

7 h 45 : Position de départ et consignes

Départ des groupes

8 h ☐ Groupe 1 | 8 h 02 ☐ Groupe 2A | 8 h 07 ☐ Groupe 2B | 8 h 10 ☐ Groupe 3

DÉROULEMENT DU DÉPART (SAMEDI)



Entrée - Centre intégré de cancérologie (BLOC G)

4: Quilicot

5: Zone Photo Desjardins

6: Physiothérapie

7: Photo de groupe avant le départ



ARRIVÉE À TROIS-RIVIÈRES

Arrivée approximative à Trois-Rivières :

14 h 51 – Groupe 1

15 h 16 – Groupe 2A

15 h 21 – Groupe 2B

16 h 06 – Groupe 3



TOUS AU HOLIDAY INN

Accès à la piscine intérieure

Vélos dans les chambres

SVP les essuyer avant d'entrée dans l'hôtel (si pluie)



Récupérer ses effets personnels dans les autos flèches
et au lobby de l'hôtel

Patienter pour accueillir le peloton 3

Équipe du peloton 1 :

Possibilité d'aller rejoindre le groupe 3 dès l'arrivée à
l'hôtel



SOIRÉE À TROIS-RIVIÈRES

Horaire final à confirmer

17 h : Départ en autobus de l'hôtel pour la salle de réception
Le Centre d'Évènements et de Congrès Interactifs (CECi)

17h45 : Souper buffet style méchouis

20 h environ : Premier départ de la salle pour l'hôtel

***** SOUPER de type buffet inclus seulement
pour les participants et les bénévoles. *****

INVITÉ à ajouter - **Plus d'info à venir**

Service de bar sur place (à vos frais)
DJ sur place



DÉROULEMENT DU DIMANCHE

Déjeuner à l'hôtels dès 6 h 30 – Priorité dans l'ordre des départs (GROUPE 3 – 2B- 2A- 1)

6 h 45: Camion-cube disponible pour bagage

Départ des groupes
et déjeuner

	Départ	Dejeuner debut
Groupe 3	07:45	06:30
Groupe 2B	08:30	07:15
Groupe 2A	09:00	07:45
Groupe 1	09:30	08:15

Service Physiothérapie
disponible le matin,
SVP y aller par priorité de départ



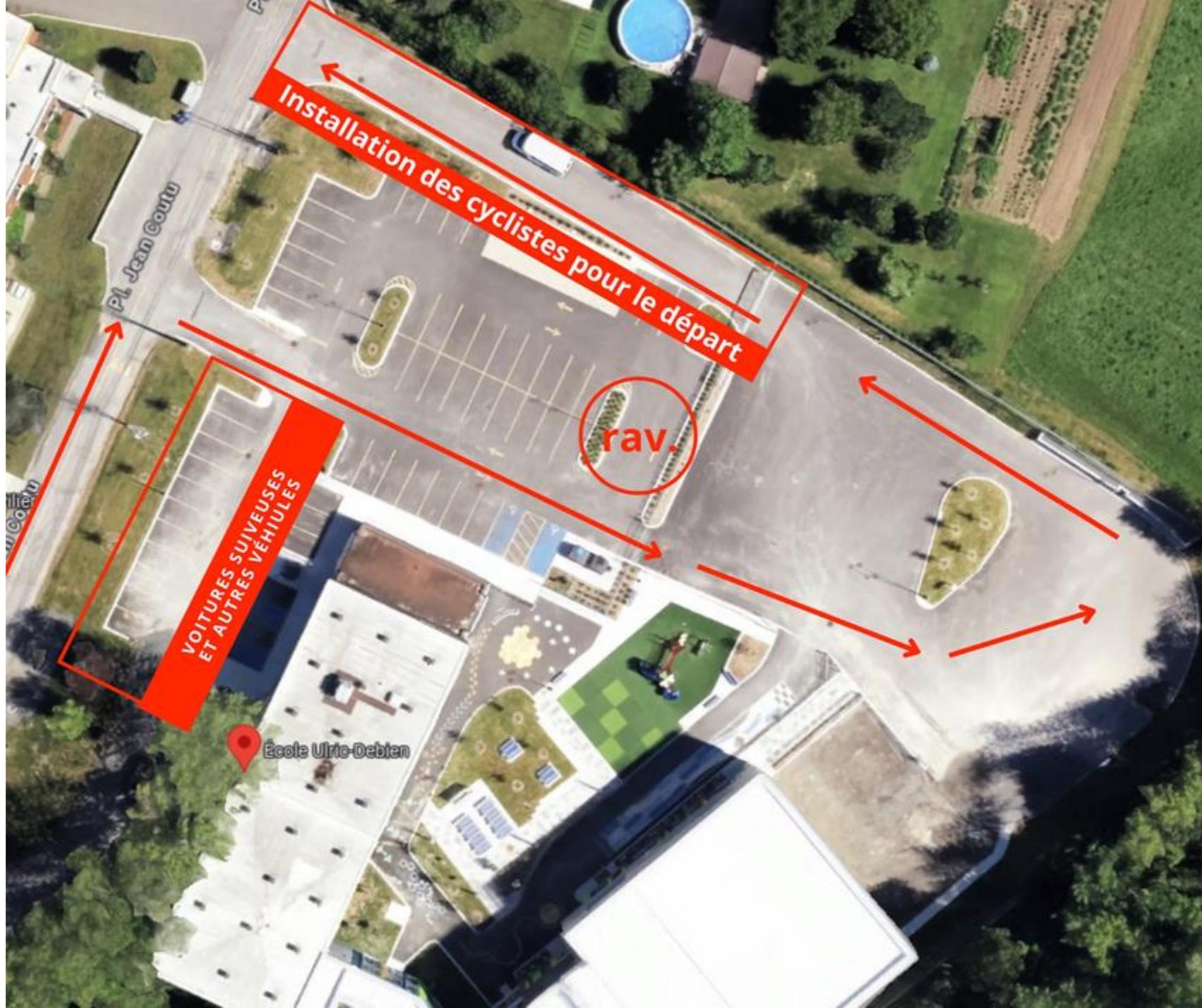
RAPPEL : Pas de dépassement de groupe et maintenir une distance sécuritaire

Après l'arrivée à l'école Ulric-Debien (6 km), tout le monde se rend au CICL avant les cyclistes pour sortir les choses de la voiture y compris les radios et pour se stationner (*sauf 1^{er} soins, mécano Quilicot et autobus)

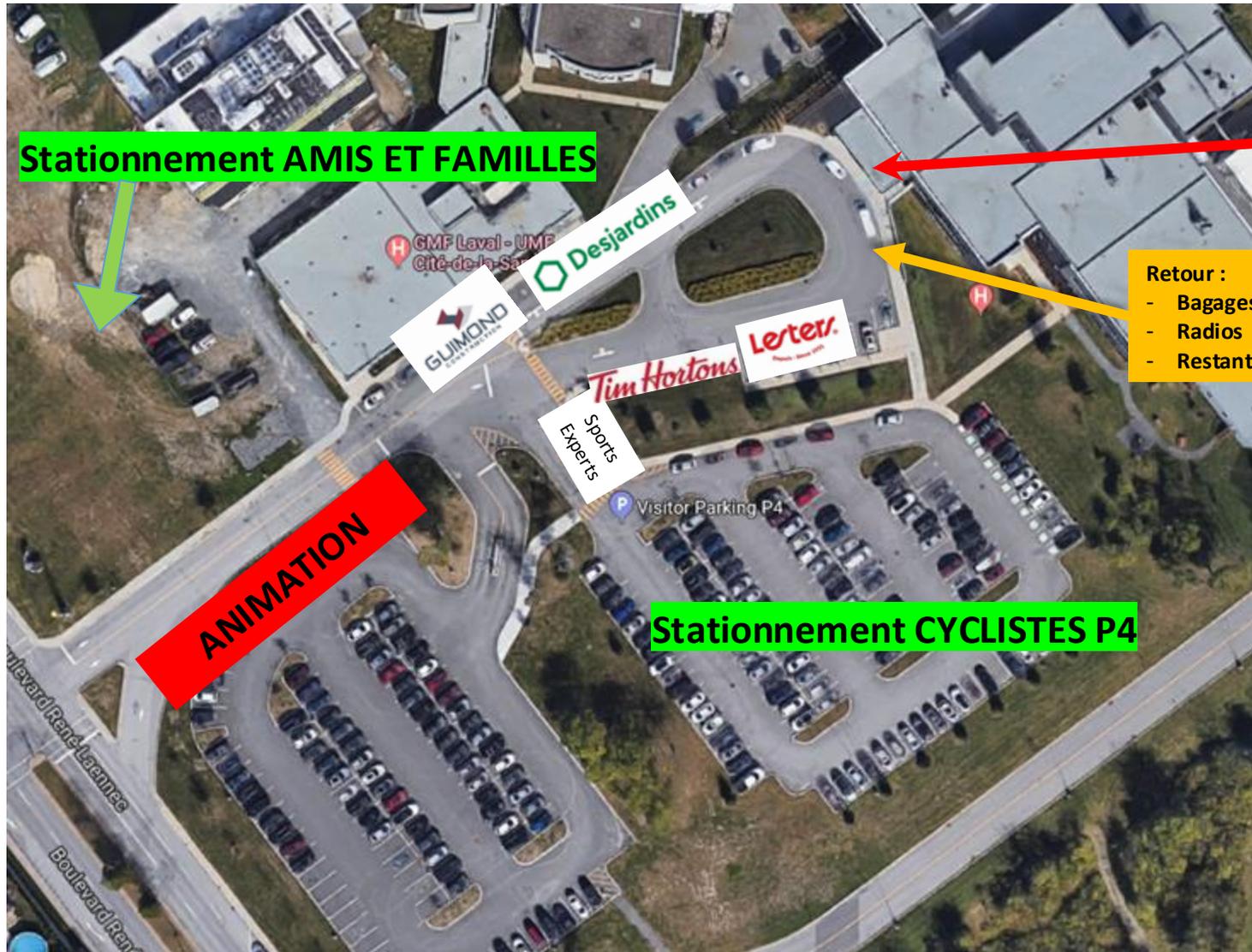
Arrivée des cyclistes au CICL : Autour de 16 h 20

Arrivée des membres de la famille et amis au CICL : Autour de 15 h30

École
Ulric-Debien



DÉROULEMENT DE L'ARRIVÉE (DIMANCHE)



Entrée - Centre
intégré de
cancérologie
(BLOC G)

Retour :

- Bagages Camion
- Radios
- Restant collations etc.



PÉRIODE DE QUESTIONS