

12^e édition

Cyclo-Défi
IUCPQ

PRÉSENTÉ PAR



CCAQ
CORPORATION DES
CONCESSIONNAIRES
AUTOMOBILES DU
QUÉBEC

GUIDE DU PARTICIPANT

DIMANCHE
12 SEPTEMBRE 2021

TOUS ENSEMBLE POUR LA CAUSE!

AU PROFIT DE :



FONDATION
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

CŒUR. POUMONS. OBÉSITÉ.

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU PRÉSIDENT D'HONNEUR	2
MESURES SANITAIRES	3
PROTÉGEZ-VOUS ET PROTÉGEZ LES AUTRES	3
PASSEPORT VACCINAL.....	4
INFORMATIONS IMPORTANTES	5
QUOI APPORTER AVEC VOUS?	5
SITE DE DÉPART /ARRIVÉE	5
ACCUEIL DES PARTICIPANTS	5
ACCÈS AU SITE, PLAN D'ARRIVÉE ET STATIONNEMENT	6
RÉCUPÉRATION DE VOTRE MAILLOT & DU SAC DU PARTICIPANT.....	7
PLAN DU SITE	7
RAVITAILLEMENTS	8
PRISE DE PHOTOS.....	8
MINI-FERME & SERVICE DE BAR/NOURRITURE.....	8
PROCÉDURE EN CAS DE PROBLÈME MÉCANIQUE.....	9
CONSIGNES POUR ROULER EN PELOTON	9
PARCOURS.....	10
120 KM À 30 KM/H DE VITESSE MOYENNE.....	10
100 KM À 28 KM/H DE VITESSE MOYENNE.....	10
100 KM À 25 KM/H DE VITESSE MOYENNE.....	11
75 KM À 23 KM/H DE VITESSE MOYENNE.....	11
50 KM À 22 KM/H DE VITESSE MOYENNE.....	12
CONSIGNES À RESPECTER.....	12
HORAIRE.....	13
MOTS DE NOS PARTENAIRES OR	13
MERCI À NOS PARTENAIRES	13
MERCI !.....	13

MOT DU PRÉSIDENT D'HONNEUR



M. ROBERT POËTI
Président-directeur général
CCAQ

Confucius disait, à juste titre que : « **On a deux vies et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une** ». En tant que patient ayant subi un quintuple pontage, j'en ai personnellement été le témoin lorsque j'ai eu droit à une seconde vie. Cette vie, je la dois à l'équipe de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et je leur en serai éternellement reconnaissant. D'ailleurs, ils contribuent au quotidien à redonner une deuxième vie à des centaines de Québécoises et Québécois grâce à leurs compétences et leur savoir. Longue vie à une institution qui fait naître l'espoir au quotidien!

À titre de citoyenne corporative, la CCAQ se fait un devoir de redonner à la communauté en s'associant à des causes qui lui sont chères, telle que la Fondation IUCPQ. Faire équipe avec un institut de renommée internationale, classé parmi les 5 meilleurs en Amérique du Nord, me remplit de fierté et de bien-être.

En participant à la 12^e édition du Cyclo-Défi IUCPQ, vous permettrez à la Fondation de financer des projets de recherche innovants, des équipements à la fine pointe de la technologie et des activités de formation et d'enseignement.

Du fond du cœur, je vous dis merci pour ce geste de solidarité,



CCAQ
CORPORATION DES
CONCESSIONNAIRES
AUTOMOBILES DU
QUÉBEC

À propos de la CCAQ - Présentateur de l'événement

La Corporation des concessionnaires d'automobiles du Québec (CCAQ) est un organisme à but non lucratif. Elle regroupe plus de 890 concessionnaires québécois titulaires d'une franchise d'un constructeur pour la vente de véhicules neufs. Elle représente ainsi 98 % des concessionnaires du Québec. La CCAQ a pour mission de faire valoir les droits de ses membres et de défendre leurs intérêts. Parallèlement, elle se soucie de la qualité du service à la clientèle, de la sécurité du public et des besoins des consommateurs.

MESURES SANITAIRES

Après une édition spéciale en 2020, l'événement sportif de la Fondation IUCPQ est de retour avec un événement sécuritaire en petits groupes!

Afin de pouvoir vous offrir la possibilité de pédaler pour le plaisir et pour la cause, nous avons dû adapter notre événement au contexte sanitaire que nous connaissons tous. Notre mission est de vous offrir un événement cycliste mémorable tout en assurant la santé et la sécurité de tous les participants, bénévoles et autres personnes présentes sur le site.

Les mesures sanitaires présentées respectent les cinq consignes universelles mises de l'avant par le gouvernement ainsi que les recommandations de la Direction de la santé publique pour les activités et événements publics extérieurs.

Merci de bien prendre note des mesures mises en place avant de vous présenter le 12 septembre prochain au Cyclo-Défi IUCPQ sur le site de l'événement.

- **APPLICATION DU PASSEPORT VACCINAL SUR LE SITE DE DÉPART;**
- Limitation de l'accès au site de départ/arrivée selon un horaire spécifique – Bien suivre les consignes et l'horaire établi;
- Vous serez attribué à un sous-groupe de 50 personnes (A-B-C-D-E-F-G-H-I) : **il est primordial que vous respectiez ce groupe, et ce, pour la durée de l'événement;**
- Avoir un masque en tout temps sur vous;

Notez que ces mesures peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation de COVID-19 et des directives du Gouvernement du Québec.

COUVREZ VOTRE VISAGE



La Santé publique du Québec oblige dans la plupart des lieux publics fermés ou partiellement couverts le port du masque. Voici les règles lors de notre événement:

- L'ensemble de nos bénévoles porteront un masque de procédure;
- Vous devez porter le masque sur le site extérieur lorsque vous ne pouvez respecter une distance de 2 mètres avec les autres participants (stationnements, accueils, etc.);
- Vous devez porter le masque dès que vous serez à l'intérieur ou en contact étroit avec une personne (boutique, mécanique, voiture balai, toilettes, etc.);
- Vous pouvez retirer votre masque pour la durée de la randonnée.

TOUSSEZ DANS VOTRE COUDE



Lorsque vous toussiez ou éternuez :

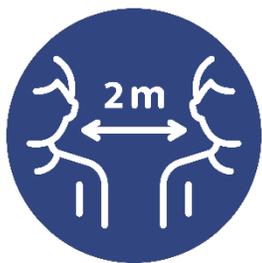
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou votre bras afin de réduire la propagation des germes;
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

LAVEZ-VOUS LES MAINS



Des stations de lavage des mains ou des bénévoles munis de solution hydroalcoolique seront positionnés aux endroits stratégiques, principalement sur le site de départ et d'arrivée, mais également aux toilettes et aux sites de ravitaillement.

GARDEZ VOS DISTANCES



La distanciation physique de 2 mètres devra être respectée en tout temps et en tout lieu (entre personnes ne vivant pas sous le même toit). L'horaire de l'événement a été revu pour diminuer le nombre de personnes présentes sur le site au même moment.

- Distanciation de 2 mètres entre les cyclistes d'un même peloton (25 rangées de 2cyclistes).

RESTEZ À LA MAISON



Toute personne présentant des symptômes, ayant reçu un résultat positif, étant en attente d'un résultat de test ou étant considérée comme en contact étroit avec un cas de COVID-19 devra demeurer à la maison. Un guide d'autoévaluation rédigé par le gouvernement est [disponible ici](#).

PASSEPORT VACCINAL

Vous devrez fournir votre preuve de vaccination contre la COVID-19 contenant un code QR qui affiche votre niveau de protection. Cette preuve peut être présentée de trois façons :

- Sous un format papier;
- Sous un format PDF sur votre appareil mobile;
- À partir de l'application [VaxiCode](#).

À noter que pour tous les formats, une preuve d'identité avec photo sera demandée.



INFORMATIONS IMPORTANTES



La randonnée aura lieu beau temps mauvais temps.

La randonnée n'est pas une course. Il vous suffit de suivre le peloton et le rythme donné par les encadrateurs, soit les Sentinelles de la Route.

Plaisir et sécurité avant tout!

QUOI APPORTER AVEC VOUS?

Le maillot du Cyclo-Défi IUCPQ vous sera remis le matin même.

- De la crème solaire;
- **Votre casque (port obligatoire);**
- Vêtements chauds (les matinées sont fraîches!);
- Vêtements en cas de pluie;
- Prévoir tout autre item que vous avez l'habitude de porter en vélo : gourdes, lunettes de soleil, gants, etc.;
- Des collations seront fournies, mais vous pouvez en apporter de votre côté;
- **Votre couvre-visage;**
- Une chambre à air de surplus (service mécanique sera gratuit, les pièces à vos frais).

SITE DE DÉPART /ARRIVÉE



Cité agricole, une ferme événementielle à Saint-Augustin-de-Desmaures

4260, chemin Notre-Dame
St-Augustin-de-Desmaures
(Québec) G3A 1W8

ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Merci de respecter l'heure exacte d'arrivée sur le site d'accueil, soit un maximum de 30 minutes avant l'heure de votre départ – ou d'attendre dans votre véhicule.*

DÉPART	PELTON	ACCUEIL/MAILLOT	ZONE ATTENTE
7 h 00	100 km à 28 km/h de vitesse moyenne	6 h 30 – 6 h 50	6 h 50 – 6 h 55
7 h 45	120 km à 30 km/h de vitesse moyenne	7 h 15 – 7 h 35	7 h 35 – 7 h 40
8 h 30	75 km à 23 km/h de vitesse moyenne	8 h 00 – 8 h 20	8 h 20 – 8 h 25
9 h 00	100 km à 25 km/h de vitesse moyenne	8 h 30 – 8 h 50	8 h 50 – 8 h 55
10 h 00	50 km à 22 km/h de vitesse moyenne	9 h 30 – 9 h 50	9 h 50 – 9 h 55

ACCÈS AU SITE ET STATIONNEMENT

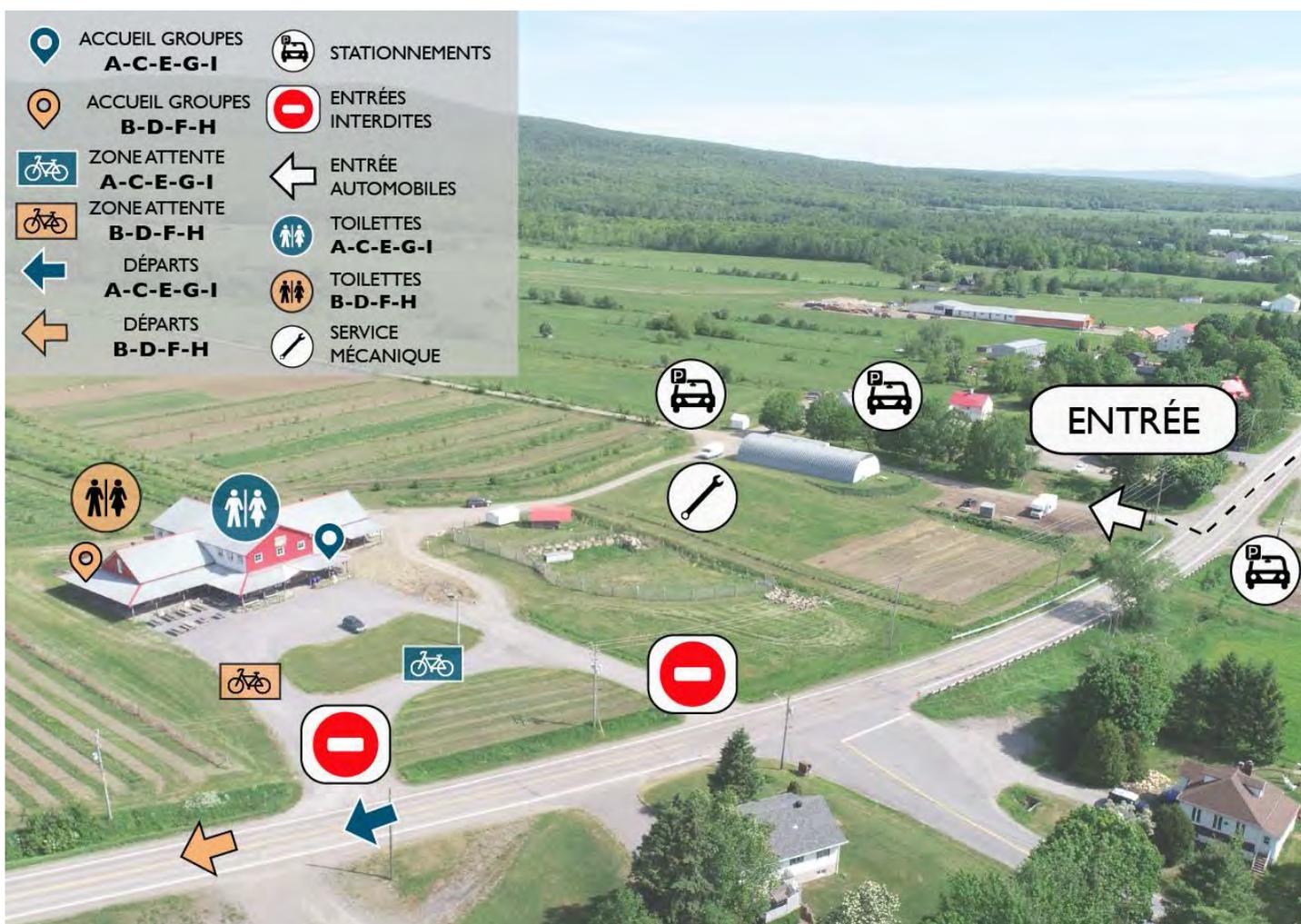
Plusieurs espaces de stationnement seront disponibles.

Afin d'optimiser la gestion de la circulation et l'accès à ces espaces, nous vous demandons d'arriver si possible par **l'EST sur le Chemin Notre-Dame**.

UNE AFFICHE SERA INSTALLÉE SUR LE CHEMIN NOTRE-DAME À L'ENTRÉE DÉSIGNÉE (Affiche mentionnant « Entrée 2 »).

Des bénévoles seront sur place afin de vous guider au bon endroit, en fonction de votre heure d'arrivée et celle des départs des pelotons. **La sécurité des cyclistes sera la priorité, merci à l'avance de votre collaboration.** Arrivez à l'heure indiquée pour votre peloton (voir p. 5).

PLAN D'ARRIVÉE - STATIONNEMENT



Veillez prendre note que les stationnements sont à une distance d'environ 150 mètres des accueils. Le chemin vous y menant est en gravel, veuillez prévoir des chaussures adéquates.

RÉCUPÉRATION DE VOTRE MAILLOT & DU SAC DU PARTICIPANT

La remise du maillot GARNEAU et du sac du participant se fera à votre **accueil désignée selon votre groupe**, près du bâtiment principal. Merci de suivre la signalisation prévue à cet effet. Le port du maillot de l'événement est obligatoire. **Aucun changement de grandeur sur place.**

Partenaire depuis plusieurs années, **Première Moisson & Sélection du pâtissier** est heureux de vous offrir le **café** et les **viennoiseries dès votre arrivée sur place (à la table d'accueil)**. Au retour de la randonnée, une **boîte à lunch** vous sera servie, ainsi qu'un lait au chocolat (même endroit).

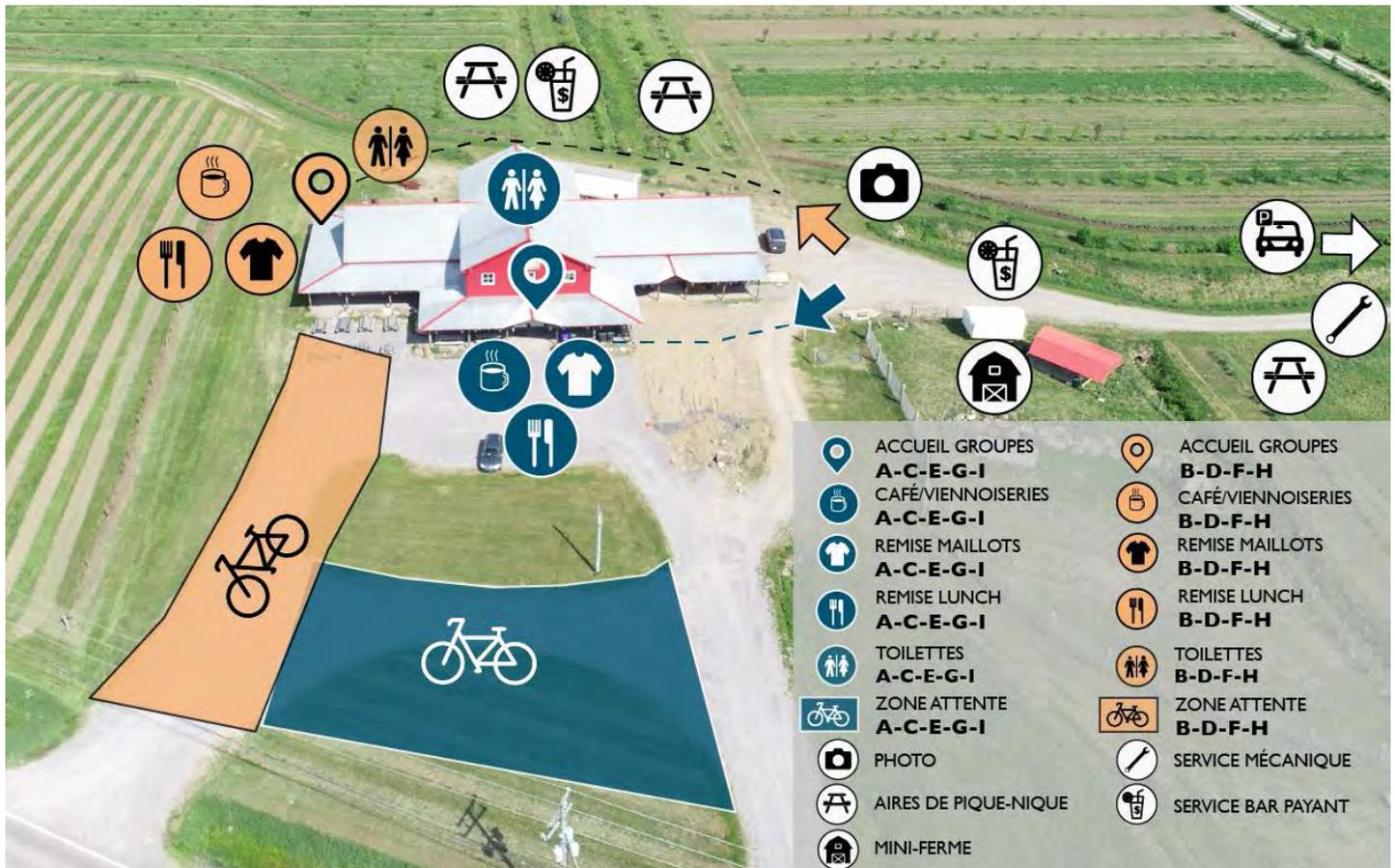


GARNEAU®



Les
Producteurs
de lait
de Capitale-Nationale-Côte-Nord

PLAN DU SITE



RAVITAILLEMENTS

Metro Ferland fourni généreusement les collations aux sites de ravitaillement (pommes, bananes et barres tendres).



PRISE DE PHOTOS



Une équipe de trois photographes bénévoles sera sur place pour vous prendre en photo! Ceux et celles qui ont fait une collecte de dons, c'est le moment de prendre une photo avec notre chèque géant! Aussi, plusieurs affiches vous permettront de personnaliser vos photos et celles-ci seront désinfectées après chaque usage.

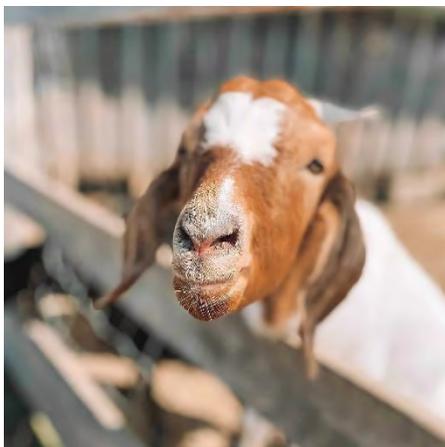
Venez immortaliser ce beau moment avec vos amis et avec votre équipe!
Rendez-vous à la tente de la Fondation!

****Merci de respecter les mesures sanitaires en vigueur lors de votre prise de photo.***

MINI-FERME & SERVICE DE BAR/NOURRITURE

La **mini-ferme sur le site sera accessible gratuitement** pour tous nos participants. Profitez-en pour visiter les chèvres, les moutons et les poules!

Aussi, à votre arrivée, un **service de bar et de nourriture payant** sera disponible. Un bel endroit pour vous désaltérer ou compléter le lunch offert : limonade, bières de la microbrasserie L'Inox, poutine, etc. Veuillez noter qu'aucun rassemblement ne sera permis, mais qu'une zone de tables à pique-nique sera à votre disposition.



PROCÉDURE EN CAS DE PROBLÈME MÉCANIQUE

En cas de crevaison ou de problème mécanique, il y aura un véhicule de mécanique à la fin de votre peloton pour évaluer votre problème et le régler. Vous devrez alors monter à bord du véhicule-balai durant la réparation et **porter votre masque**. Vous pourrez reprendre la route au prochain arrêt prévu. Si vous souhaitez rattraper le peloton par vous-même, vous ne pourrez pas bénéficier des services d'encadrement.

Si un encadreur vous demande de monter dans le véhicule-balai, 2 choix s'offrent à vous:

1. Écouter la directive de l'encadreur et monter dans le véhicule-balai **OU**
2. Refuser la directive et continuer la randonnée sans encadrement, c'est-à-dire circuler en file indienne, soit en conformité avec le code de la sécurité routière. Si vous décidez de continuer sans encadrement, vous dégagez expressément la Fondation IUCPQ de toute responsabilité en regard à un incident qui pourrait survenir à la suite de votre décision. *(Ne pas essayer de rattraper le peloton)*

CONSIGNES POUR ROULER EN PELOTON

Sur la route, vous serez accompagné par des encadreurs à vélo, **Les Sentinelles de la Route**, des policiers de la **Sûreté du Québec** et de la **Ville de Québec** qui vous guideront tout le long du parcours. Soyez attentif à leurs indications! Aussi, chaque peloton aura un service mécanique, une équipe de premiers soins et un véhicule-balai (pour cyclistes).

DISPOSITION DU PELOTON

1. On roule sur la voie de droite, **à l'intérieur de la ligne jaune**, par rangée de **deux (2)** cyclistes et à **une distance de 2 mètres** les uns des autres. **Interdit de rouler sur la ligne jaune et l'accotement;**
2. La voie de gauche est interdite (voie de circulation automobile);
3. On garde une **distance de deux mètres** entre les rangées de vélo;
4. On garde les mains sur le guidon;
5. On reste vigilant en gardant l'attention en avant et sur les côtés;
6. On peut dépasser par la gauche en file indienne, à l'intérieur de la ligne jaune, en avertissant « dépassement à gauche » et cela pour chaque cycliste qui dépasse.

OBSTACLES SUR LA CHAUSSÉE ET RALENTISSEMENT

1. On signale les obstacles : trous, crevasses, etc.
2. On signale un ralentissement ou un arrêt avec la main ou le bras.

BRIS MÉCANIQUE, CREVAISON

1. On lève un bras en criant « bris mécanique » et on se place sur l'accotement en mettant votre masque. Les mécaniciens et encadreurs vous fourniront l'aide nécessaire.

EN CAS DE PLUIE

« ON RALENTI ! » Le freinage est moins efficace et les conditions de la route sont plus dangereuses.

EN TOUT TEMPS

Sécurité et courtoisie, c'est une randonnée amicale. Ce n'est pas une course.

PARCOURS

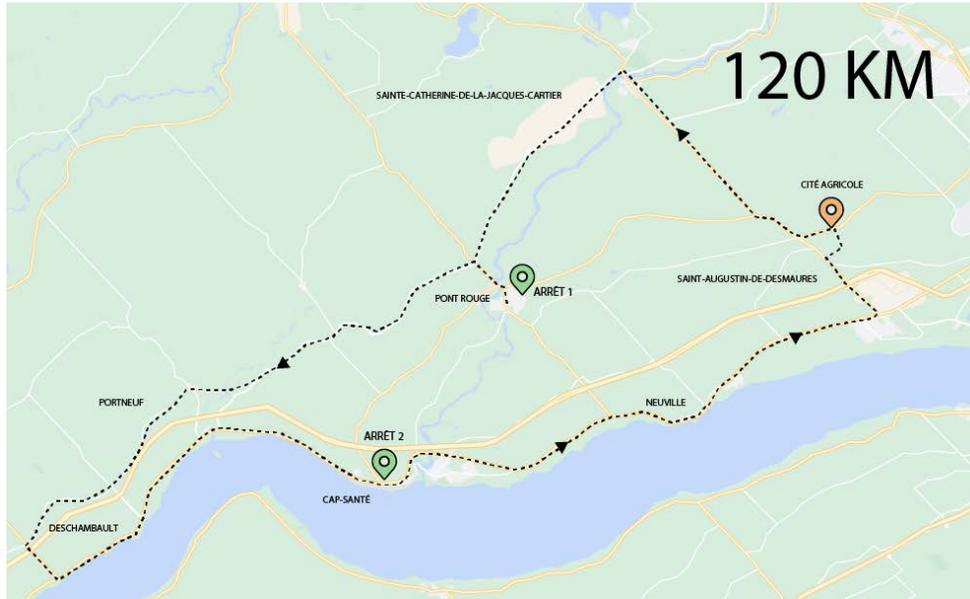
120 KM à 30 KM/H de vitesse

Départ à 7 h 45

8 h 45 à 8 h 55 : Pause (10 min) au Centre récréatif Joé Juneau, à Pont-Rouge (eau, toilettes)

10 h 55 à 11 h 15 : Pause (20 min) à la Maison des générations, à Cap-Santé (fruits, barres, eau, toilettes)

Arrivée vers 12 h 15



Lien MapMyRide : <https://www.mapmyride.com/routes/view/4455379339>

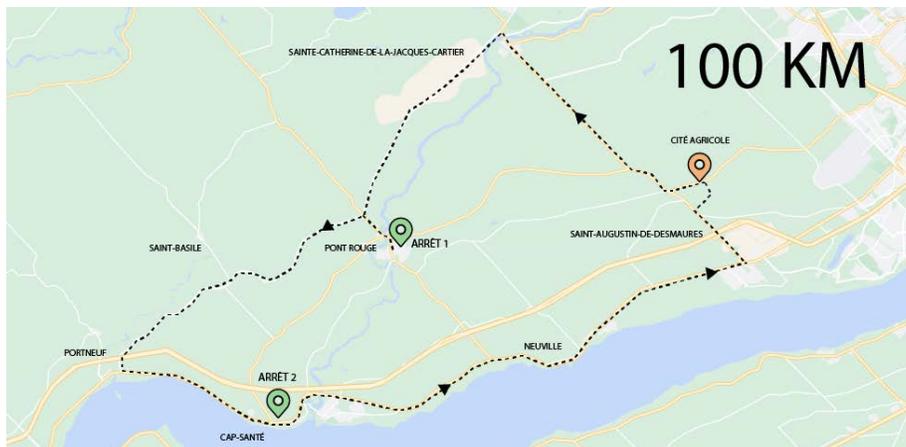
100 KM à 28 KM/H de vitesse

Départ à 7 h 00

8 h 10 à 8 h 20 : Pause (10 min) au Centre récréatif Joé Juneau, à Pont-Rouge (eau, toilettes)

9 h 35 à 9 h 55 : Pause (20 min) à la Maison des générations, à Cap-Santé (fruits, barres, eau, toilettes)

Arrivée vers 11 h 00



Lien MapMyRide : <https://www.mapmyride.com/routes/view/4455327322>

100 KM à 25 KM/H de vitesse

Départ à 9 h 00

10 h 15 à 10 h 25 : Pause (10 min) au Centre récréatif Joé Juneau, à Pont-Rouge (eau, toilettes)

11 h 50 à 12 h 05 : Pause (15 min) à la Maison des générations, à Cap-Santé (fruits, barres, eau, toilettes)

Arrivée vers 13 h 30



Lien MapMyRide : <https://www.mapmyride.com/routes/view/4455327322>

75 KM à 23 KM/H de vitesse

Départ à 8 h 30

9 h 40 à 9 h 50 : Pause (10 min) au Centre récréatif Joé Juneau, à Pont-Rouge (fruits, barres, eau, toilettes)

Arrivée vers 11 h 45



Lien MapMyRide : <https://www.mapmyride.com/routes/view/4455292627>

50 KM à 22 KM/H de vitesse

Départ à 10 h 00

11 h 15 à 11 h 25 : Pause (10 min) à la Maison des générations, à Cap-Santé (fruits, barres, eau, toilettes)

Arrivée vers 12 h 45



Lien MapMyRide : <https://www.mapmyride.com/routes/view/4455269911>

CONSIGNES À RESPECTER

- Le port du casque est obligatoire;
- Le port du maillot de la randonnée est obligatoire;
- Lors de la randonnée, **utilisez une gourde de vélo** car les bouteilles d'eau commerciales ne sont pas sécuritaires;
- Vous devez **respecter les directives émises par les Sentinelles de la Route et les policiers**;
- Vous devez **respecter les mesures sanitaires en place et éviter TOUT rassemblement**;
- Votre **vélo** doit être en **très bonne condition** (pneus, freins et vitesses en bon état);
- Les jeunes âgés de moins de 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

HORAIRE

6 h 30 à 10 h

Arrivée des cyclistes (récupération du maillot et du sac du participant)
– SELON LES SOUS-GROUPES

Café et viennoiseries offerts par Première Moisson & Sélection du pâtissier.

6 h 50

Installation du peloton de 100 km à 28 km/h dans les zones d'attente
+ Consignes des Sentinelles de la Route

7 h Départ du peloton de 100 km à 28 km/h

7 h 35

Installation du peloton de 120 km à 30 km/h dans les zones d'attente
+ Consignes des Sentinelles de la Route

7 h 45 Départ du peloton de 120 km à 30 km/h

8 h 20

Installation du peloton de 75 km à 23 km/h dans les zones d'attente
+ Consignes des Sentinelles de la Route

8 h 30 Départ du peloton de 75 km à 23 km/h

8 h 50

Installation du peloton de 100 km à 25 km/h dans les zones d'attente
+ Consignes des Sentinelles de la Route

9 h 00 Départ du peloton de 100 km à 25 km/h

9 h 50

Installation du peloton de 50 km à 22 km/h dans les zones d'attente
+ Consignes des Sentinelles de la Route

10 h 00 Départ du peloton de 50 km à 22 km/h

11 h à 13 h 30

Arrivée des pelotons SELON LES SOUS-GROUPES

Repas gracieusement de Première Moisson & Sélection du pâtissier remis à votre station
d'accueil (selon votre groupe du départ)

MOTS DE NOS PARTENAIRES OR

beneva

Née du regroupement de

La Capitale  +  **SSQ**
assurance



Chez Beneva, nous plaçons les gens au cœur de nos actions. En participant au Cyclo-Défi IUCPQ, nous soutenons concrètement la recherche, l'enseignement et les soins liés aux maladies cardiovasculaires, respiratoires et celles associées à l'obésité dont souffrent tant de personnes.

Afin d'agir pour la prévention de la santé et de promouvoir de saines habitudes de vie, nous pédalerons avec plaisir à vos côtés le 12 septembre prochain dans le cadre de cette randonnée cycliste.

Ensemble, demeurons actifs tout en appuyant un institut remarquable.

Jean-François Chalifoux

Président et chef de la direction

Beneva, née du regroupement de La Capitale et de SSQ Assurance



La Financière Banque Nationale tient à vous remercier chaleureusement pour votre présence, et même plus encore, pour votre participation à ce grand événement. Vous avez joué un rôle dans la réussite du Cyclo-Défi IUCPQ.

Nous voulons également souligner et reconnaître le travail de tout le personnel médical de l'Institut, qui depuis le début de la pandémie ne ménage ni leur temps ni leurs efforts pour tous les patients.



Jonathan Durocher

Président

Financière Banque Nationale
Gestion de Patrimoine



Claude Auger

Directeur régional & Vice-président
Financière Banque Nationale
Gestion de Patrimoine

MERCI À NOS PARTENAIRES

MERCI À NOTRE PRÉSENTATEUR



CCAQ
CORPORATION DES
CONCESSIONNAIRES
AUTOMOBILES DU
QUÉBEC



M. ROBERT POËTI
PRÉSIDENT D'HONNEUR,
PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL,
CCAQ

MERCI À NOS PARTENAIRES OR

beneva

Née du regroupement de

La Capitale  + **SSQ**
assurance



**FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE**
GESTION DE PATRIMOINE

MERCI À NOS PARTENAIRES MAJEURS



CardioSTAT
par icentia



Banque Scotia
Pro Santé+



WBL
ASSURANCES+ACTUARIAT
assurancescollectives.com

MERCI À NOS PARTENAIRES SUPPORTEURS

AUTOBUS AUGER



Desjardins

OCEAN
GO PLEINE PUISSANCE

RÉGIS CÔTÉ
ET ASSOCIÉS

MERCI À NOS PARTENAIRES COLLABORATEURS

ALAROY
CONSTRUCTION



GTI
MÉDICAL



Les Producteurs
de lait
de Capitale-Nord-Côte-Nord

**PREMIÈRE
MOÏSSON** **SÉLECTION
DU PÂTISSIER**

stgm **XACT**



DEMERS
RECYCLER & BIEN DU PAYS

GARNEAU

Blessardbicycles

MATHIEU
PERFORMANCE
L'ART DU VÉLO



vélo
Espace

MERCI À NOS PARTENAIRES PUBLICS



Transports
Québec

**VILLE DE
CAP-SANTÉ**

**SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMARÈS**

Ville de
Pont-Rouge

**VILLE DE
QUÉBEC**

MERCI À NOS PARTENAIRES MÉDIAS



P
25th
prestige

**LE JOURNAL
DE QUÉBEC**

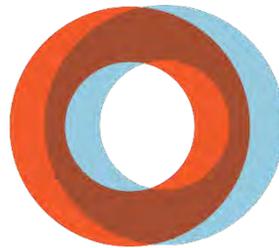


MERCI À VOUS TOUS!

La Fondation IUCPQ vous remercie de participer en si grand nombre à cette

12^e édition du Cyclo-Défi IUCPQ présentée par la CCAQ.

Ensemble, on fait la différence!



FONDATION
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

CŒUR. POUMONS. OBÉSITÉ.

VOTRE
DON +

L'EXPERTISE
DE L'INSTITUT



UNE 2^e VIE
POUR DE PLUS
EN PLUS DE GENS !