

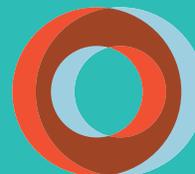
Guide
du participant
2024



8 septembre
2024



CYCLO-
DÉFI IUCPQ
15^e édition



FONDATION
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

CŒUR. POUMONS. OBÉSITÉ

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la directrice générale.....	3
Mot des coprésidents d'honneur	4
Une 15 ^e édition célébrée en grand !	5
Remise des maillots.....	6
Site de départ et d'arrivée	7
Accueil des participants.....	8
Consignes importantes à respecter.....	10
De la physiothérapie sur place !.....	13
Merci à tous nos partenaires pour leur appui !.....	16



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers cyclistes,

C'est un premier Cyclo-Défi IUCPQ pour moi à titre de directrice générale de la Fondation IUCPQ et je sens déjà toute l'effervescence qui entoure cet événement qui célèbre cette année son 15^e anniversaire.

Depuis 15 ans, le Cyclo-Défi IUCPQ est un événement sportif incontournable de la région. Et votre engouement ne faiblit pas, bien au contraire. Chaque année, de plus en plus de gens se donnent rendez-vous afin de rouler pour la cause! Je sais que vous avez tous et toutes des raisons bien personnelles qui vous poussent à prendre part à cet événement, mais une chose vous unit : votre audace.

Pour plusieurs, c'est l'audace de pédaler plus de kilomètres qu'à l'habitude. Pour d'autres, c'est l'audace de relever un tel défi pour la première fois. Pour certains, c'est l'audace de remonter sur un vélo après une période plus difficile. L'audace vous anime et vous pousse à sortir de votre zone de confort, tout cela avec un objectif en tête : appuyer la Fondation.

Merci d'oser pour faire la différence avec nous, je vous souhaite une randonnée mémorable!



Chantal Pilon



Chantal Pilon

Directrice générale
de la Fondation IUCPQ

MOT DES COPRÉSIDENTS D'HONNEUR

Rouler ensemble pour faire une différence

Chers cyclistes,

Pour une deuxième année, nous sommes fiers de nous associer au Cyclo-Défi IUCPQ à titre de coprésidents d'honneur. Par cette implication, nous souhaitons évidemment sensibiliser la population à l'importance d'appuyer la Fondation IUCPQ, qui soutient l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, mais nous voulons également promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie.

Parcourir des kilomètres à vélo dans le cadre du Cyclo-Défi IUCPQ, c'est notre façon de sensibiliser les gens à l'importance de prendre soin de leur santé. Nous avons tous les deux le privilège de pratiquer ce sport qui nous passionne, mais ce n'est pas tout le monde qui a cette chance. Et, dans la vie, on ne sait jamais ce qui nous attend.

Le 8 septembre prochain, nous roulerons donc pour la cause, pour le plaisir, pour la santé et pour soutenir les équipes de l'Institut qui, chaque année, transforment la vie de milliers de patients et de leur famille.

Merci de rouler avec nous pour faire une différence !



Jean-François Doyon
Président du groupe DJF
(Le Miel d'Émilie)



Nicolas Audet-Renoux
Vice-président régional
Québec – Beauce –
Mauricie – Centre-du-Québec
RBC Banque Royale

UNE 15^e ÉDITION CÉLÉBRÉE EN GRAND!

**Pour célébrer le 15^e anniversaire du
Cyclo-Défi IUCPQ, nous avons une foule
de nouveautés à vous proposer!**

Spectacle musical à la fin de la randonnée,
ravitos animés, photobooth, maquillage pour
enfants, invitez vos amis et votre famille à venir
célébrer avec nous, il y aura de l'action!

Une fois la randonnée terminée, tous les
participants du Cyclo-Défi IUCPQ auront
la chance de déguster un repas gourmand
offert par IGA des Sources.



REMISE DES MAILLOTS

Lieu

Fondation IUCPQ
2700, chemin des
Quatre-Bourgeois,
local Y-2315

Horaire de remise des maillots

Du 3 au 6 septembre
inclusivement
De 9 h à 17 h

Stationnement

Gratuit pour deux heures.
Accès par chemin
Sainte-Foy et
Quatre-Bourgeois.



Vous avez grandement apprécié cette formule l'année dernière, vous pourrez donc, à nouveau cette année, venir récupérer votre maillot du Cyclo-Défi IUCPQ au bureau de la Fondation, pendant la semaine qui précède l'événement. Vous aurez ainsi votre maillot en main le matin même de l'événement. Plus de bonheur en attendant le départ !

SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

Lieu

Campus Notre-Dame-de-Foy

Adresse

5000, rue Clément Lockquell
Saint-Augustin-de-Desmaures
G3A 1B3



Plan du site

Différents emplacements de stationnements sont disponibles sur le site, notre équipe de bénévoles vous guidera au bon endroit, en fonction de votre heure d'arrivée.

ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Le matin de l'événement

Surveillez notre page Facebook <https://www.facebook.com/cyclodefiuicpq> si l'événement devait être annulé, nous l'annoncerons à cet endroit.

Votre heure d'arrivée dépend du peloton que vous avez sélectionné. Nous vous demandons de respecter l'heure exacte d'arrivée pour nous permettre d'assurer un accueil fluide sur le site.



100 km	Groupe 28-30km/h			Groupe 25-28 km/h		
	ACCUEIL DES CYCLISTES 7h10 – 7h40			ACCUEIL DES CYCLISTES 7h40 – 8h05		
Lieu	Distance	Vitesse	Horaire	Distance	Vitesse	Horaire
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	8h	0	0	8h15
Neuville	25	29	8h51	25	27	9h10
Cap-Santé	43	31	9h25	43	27	9h50
Pause - ravito de Cap-Santé			9h35	10h		
Saint-Basile-Station	53	28	9h56	53	25	10h24
Portneuf	64	27	10h20	64	24	10h51
Pont-Rouge	72	30	10h36	72	27	11h08
Pause - ravito de Pont-Rouge			10h51	11h23		
Domaine Saint-Augustin	87	29	11h22	87	26	11h57
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	100	32	11h46	100	30	12h23

75 km – 23-24 km/h

Lieu	ACCUEIL DES CYCLISTES : 8 h 30 – 9 h		
	Distance	Vitesse	Horaire
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	9h10
Neuville	17	23	9h54
Donnacona	29	24	10h24
Pont-Rouge	42	30	10h50
Pause - ravito de Pont-Rouge			11h05
Domaine Saint-Augustin	56	29	11h35
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	74	32	12h06

50 km – 21-23 km/h

Lieu	ACCUEIL DES CYCLISTES : 9 h 15 – 9 h 45		
	Distance	Vitesse	Horaire
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	9h55
Neuville	15	22	10h35
Coin rue Gravel et rang Petit Capsa	23	18	11h01
Pont-Rouge	29	20	11h19
Pause - ravito de Pont-Rouge			11h34
Domaine Saint-Augustin	43	20	12h16
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	50	23	12h50

Nouveauté cette année, nos ravitos seront animés!

Profitez de l'ambiance, tout en respectant les temps de repos définis dans l'horaire. Assurez-vous d'être prêts à reprendre la route lors de l'annonce du départ par les Sentinelles de la Route et les policiers.

CONSIGNES IMPORTANTES À RESPECTER

La sécurité des cyclistes est notre priorité, nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.

- 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 nos encadreurs, les Sentinelles de la Route;
- Les vélos électriques doivent respecter la vitesse du peloton;
- 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.

Matériel à prévoir

Vous recevrez des collations pendant la randonnée, ainsi qu'un repas complet une fois le défi terminé. Nous vous recommandons également de prévoir le matériel suivant :

- 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 de vélo (pas de gourdes commerciales), lunettes de soleil, gants, etc.;
- Vêtements et souliers pour vous changer et rester avec nous pour le lunch;
- Une chambre à air de surplus (service mécanique sera gratuit, les pièces à vos frais).

Rouler en toute sécurité

Avant chaque départ, la Sûreté du Québec et les Sentinelles de la Route vous expliqueront les consignes à suivre.

Durant les parcours, vous serez accompagnés par la Sûreté du Québec qui balisera la randonnée. De plus, votre sécurité sera assurée par une équipe de paramédicaux de l'équipe Dessercom. Sur le site de départ et d'arrivée, une salle de premiers soins sera également érigée.

Grâce à Autobus Auger, chaque peloton sera accompagné d'un véhicule-balai qui permettra de réparer les bris mineurs et de vous ramener à destination en cas de besoin.



Quoi faire en cas de bris mécanique ?

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

Véhicules-balais

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

1. Écouter la directive de l'encadreur et monter dans le véhicule-balai ;
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.

Disposition du peloton

1. On roule sur la voie de droite, à l'intérieur de la ligne jaune, en rangée de deux (2) cyclistes et à une distance de 2 mètres les uns des autres. Il est interdit de rouler sur la ligne jaune et l'accotement;
2. La voie de gauche est interdite (voie de circulation automobile);
3. On garde les mains sur le guidon;
4. On reste vigilant en gardant l'attention en avant et sur les côtés;
5. 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

Par sécurité pour tous :

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



Nouveauté!

DE LA PHYSIOTHÉRAPIE SUR PLACE!

Bonne nouvelle, deux thérapeutes seront présents lors du Cyclo-Défi IUCPQ. Une belle nouveauté qui fera le bonheur des cyclistes avant et après la randonnée!

Merci à Physiothérapie Mouvement Performance, une clinique de physiothérapie d'excellence qui se démarque par une réelle écoute des besoins de ses clients, par la qualité supérieure de ses soins, et par une approche chaleureuse, centrée sur l'humain.

Que ce soit pour une douleur, une blessure ou une limitation, ou encore pour atteindre un objectif sportif ou personnel, Physiothérapie Mouvement Performance vous fait profiter des meilleurs soins.



UNE ASSISTANCE MÉDICALE POUR ÉVÈNEMENTS ET ENTREPRISES



75

Employés (paramédics, infirmières, médecins, et autres professionnels de la santé)

200

Étudiants et retraités en SPU qui font partie de notre Brigade pour la couverture médicale d'évènements

350 +

Évènements couverts par année



dessercom

NOS SERVICES



Couverture médicale pour entreprises

Pour vos besoins médicaux en entreprise ou autres, Dessercom Événements vous offre une couverture médicale complète grâce à son équipe multidisciplinaire professionnelle.



Plan de couverture médicale sur mesure

Pour une préparation adéquate des moyens médicaux à mettre en place pour votre entreprise, nous effectuons une analyse complète des risques liés à votre travail, aux participants ainsi qu'au site.



Certification médicale

Afin de s'assurer que votre bâtiment, votre site et/ou votre équipe soient équipés et formés selon les meilleures pratiques, nous effectuons un audit et vous recommandons l'ensemble des améliorations à apporter. Un suivi mensuel ou annuel est également effectué afin de maintenir votre certification à jour.



Assistance médicale pour lieux publics

En plus de la formation pour vos employés, ce service vous offre des ressources médicales adéquates ainsi que des équipements médicaux pour vos clients et visiteurs pour certaines périodes de l'année et/ou selon un horaire régulier.



Mise en situation en entreprise

Dessercom Événements peut vous offrir annuellement une mise en situation d'urgence pour actualiser les connaissances des membres de votre équipe.



Formations

Que ce soit la formation ACLS, RCR-DEA, la gestion des allergies sévères, les premiers soins, le Code 99 au bureau ou la simulation en entreprise, nous sommes disponibles pour préparer votre équipe ou vos employés aux incidents de nature médicale avec nos formations.



Fournitures et équipements médicaux

Que ce soit en location, en vente ou pour l'entretien et nettoyage, nous pouvons faire la gestion de tous vos fournitures et équipements médicaux.



Partenariat avec SP Médical

La division événementielle de Dessercom est partenaire avec SP Médical, une entreprise de fournitures et d'équipements médicaux, afin de répondre à tous vos besoins.

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES POUR LEUR APPUI!

Présentateurs



Platine



Diamant



Or



Argent



Bronze



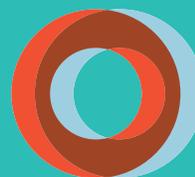
Maillot



Sécurité



MERCI
POUR VOTRE PARTICIPATION!



FONDATION

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

CŒUR. POUMONS. OBÉSITÉ