



# GUIDE DU BÉNÉVOLE

SAMEDI  
21 OCTOBRE 201

**Afin de faciliter le bon déroulement de l'évènement et de simplifier votre travail, veuillez lire attentivement les informations de ce guide. Vous y trouverez nos attentes, l'accès au site, l'horaire général de l'évènement, ce qu'il faut apporter, les plans du site, les mesures d'urgence et bien plus.**

## **MOT DE PIERRE LAVOIE ET GERMAIN THIBAUT**

Le Québec est en pleine mutation pour devenir la première société en Amérique du Nord à relever le défi de la santé par la prévention et le Grand défi Pierre Lavoie y aura été pour quelque chose. Depuis neuf ans maintenant, nos évènements n'auraient pu avoir un impact si important sans l'engagement de milliers de bénévoles qui, à chaque année, permet aux cyclistes, aux coureurs, aux marcheurs, aux enfants, aux enseignants et aux parents de se dépasser et d'acquérir de saines habitudes de vie. On peut avoir de grandes idées ou de grands projets, mais sans vous les bénévoles, rien ne serait possible. Nous vous disons merci du fond du cœur de donner de votre temps pour que la société québécoise de demain soit totalement différente de ce qu'elle est aujourd'hui.



Pierre Lavoie et Germain Thibault  
Cofondateurs du Grand défi Pierre Lavoie

## **MISSION DE L'ORGANISME**

Le Grand défi Pierre Lavoie s'est donné pour mission d'encourager les Québécois à adopter de saines habitudes de vie sur une base régulière de façon à ce que les choix santé deviennent la norme pour les générations de demain.

Depuis septembre 2015, un nouveau type de prescription a fait son entrée dans les cabinets des médecins de famille : la prescription de cubes énergie pour tous. Cette initiative découle d'un partenariat entre le Grand défi et la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ). Elle a pour but d'encourager la population à bouger, en compagnie de médecins de famille, pour prévenir les risques de maladies liées à la sédentarité.

# À PROPOS DE LA GRANDE MARCHÉ

La Grande marche est un événement rassembleur, accessible et gratuit pour tous d'une distance de 5 km. Toute la population est invitée, avec ou sans prescription de cubes énergie. L'événement est non chronométré. La grande marche à Québec et à Saguenay auront lieu le 21 octobre sur la Colline Parlementaire de Québec et à la zone Portuaire de Chicoutimi. La Grande marche de Montréal aura lieu le 22 octobre à la place des Festivals. Durant cette fin de semaine, en plus de Saguenay, Québec et Montréal, 19 municipalités organiseront une Grande marche en collaboration avec des médecins de famille. Si vous désirez en savoir plus, visitez [www.onmarche.com](http://www.onmarche.com).

## ATTENTES DE L'ORGANISATION

Comme bénévole, vous serez souvent le premier point de contact avec les participants et le grand public. Nous tenons donc à vous informer des différentes attentes de l'organisation face à votre rôle de bénévole. Cet événement rayonne à la grandeur du Québec, il est donc très important de faire preuve de professionnalisme, car **VOUS** êtes l'image du Grand défi Pierre Lavoie.

➤ Sécurité	Il est important d'assurer la sécurité des participants, des bénévoles et de tous les intervenants qui participent à l'événement ;
➤ Respect	Tout au long de notre défi, la pression, la fatigue et la recherche de l'excellence font partie intégrante de notre réalité. Le respect envers chacun des bénévoles, des participants, des partenaires et du grand public est exigé en tout temps ;
➤ Adaptabilité	L'organisation du Grand défi Pierre Lavoie est en constante évolution. Les responsables et les bénévoles qui travaillent sous leur responsabilité doivent faire preuve d'ouverture et de flexibilité ;
➤ Ponctualité	Pour assurer une bonne coordination des activités lors de l'événement, il est primordial de respecter l'horaire qui vous sera transmis ;
➤ Solidarité	La solidarité dans l'application des décisions prises par les organisateurs est essentielle tant lors de la planification que lors du déroulement de l'événement. Toutes les décisions des différentes instances sont prises dans le meilleur intérêt de l'organisation et de ses objectifs ;
➤ Plaisir	Unir les forces de chacun pour que, dans les préparatifs et lors de l'événement lui-même, les gens s'investissent et y participent avec plaisir.



# INFORMATIONS AUX BÉNÉVOLES

## ACCÈS ET STATIONNEMENT

### En vélo:

- Piste cyclable du boulevard du Saguenay



### En autobus :

- Le site est à 650 mètres (8 min.) du terminus de Chicoutimi



### En voiture:

- Des stationnements gratuits sont disponibles à proximité du site en accédant par la rue Lafontaine. Notez que le stationnement de la Croisière de la Marjolaine, du côté de la Réserve navale ne sera pas disponible.



## ACCUEIL ET ARRIVÉE

Les bénévoles devront se diriger vers la halte des bénévoles dans le Hangar de la Zone portuaire. Il est important de vous rendre à la halte avant de commencer votre mandat afin de recevoir votre dossard pour l'événement.

Vous pourrez déposer vos effets personnels à la halte des bénévoles. Nous vous recommandons d'éviter d'y laisser des objets de valeur (ex: portefeuille, tablette électronique, ordinateur, etc.). Cependant, prenez soin de garder votre carte d'assurance maladie sur vous en tout temps (pour votre propre sécurité). **Le Grand défi Pierre Lavoie ne sera pas tenu responsable des bris et/ou des vols.**



Halte des  
Bénévoles

## DOSSARD DE BÉNÉVOLE

Votre dossard de bénévole à l'effigie du Grand défi Pierre Lavoie vous sera remis à la halte des bénévoles lors de votre arrivée. C'est l'unique passeport vous permettant d'avoir accès aux services aux bénévoles. Durant l'évènement, il est important de porter votre dossard. Il faudra le rapporter à la halte des bénévoles après l'évènement.

## TENUE VESTIMENTAIRE

Avant l'évènement, il est primordial de consulter la météo afin de choisir des vêtements adaptés à la température. Également, n'oubliez pas que les sites sont grands : veuillez porter des chaussures chaudes et CONFORTABLES! Pensez à amener un petit sac à dos pour conserver avec vous le lunch qui sera offert et une bouteille d'eau.

## REPAS

Le repas (boîte à lunch) vous sera offert gratuitement à la halte des bénévoles. Nous vous suggérons de passer le chercher avant de commencer votre mandat si votre horaire ne permet pas de revenir prendre une pause à la halte des bénévoles.

## HORAIRE DE L'ÉVÈNEMENT

HEURE	ACTIVITÉ
8 h 00	Ouverture du site
8 h 15	Spectacle signé Québec Issime
8 h 45	Prises de parole
9 h 00	Départ de la marche
9 h 50	Arrivée du premier marcheur
10 h 20	Arrivée du dernier marcheur
12 h 00	Fin des animations et fermeture du site



# PARCOURS



# MESURES D'URGENCE

**Le Grand défi Pierre Lavoie a prévu plusieurs types de mesures d'urgence selon des situations probables sur le terrain.**

## **Les types d'urgence probables**

1. Participant se blesse ou est victime d'un malaise ;
2. Enfant ou participant perdu ;
3. Incendie ;
4. Conditions climatiques extrêmes ;
5. Situation extraordinaire (ex : acte criminel).

## **Procédures en cas d'urgence**

1. Trouver une personne détenant une radio.
2. Dans le cas d'une personne ou d'un objet perdu, vous rapporter aux kiosques d'information.
3. Contacter la base de coordination et l'informer de l'urgence en mentionnant votre nom, votre position, la nature de l'urgence et le nombre de personnes impliquées.
4. Recevoir les indications par la base de coordination et les appliquer.

## **En cas d'évacuation du site**

1. Suivre les indications de son chef de section ;
2. Collaborer avec le chef de section selon les procédures d'évacuation reçues par la base de coordination ;
3. Porter assistance à toutes les personnes dans le besoin lors de l'évacuation ;
4. S'assurer que le site est évacué dans le calme ;
5. Se rassembler à l'endroit indiqué par son chef de section ;
6. Attendre les services d'urgence ou les consignes de son chef de section.

Nous vous demandons de toujours prioriser la communication par radio via la base de coordination avant d'utiliser le téléphone.

- Par contre, en cas de problème, vous pouvez téléphoner au : **418-718-4657**.



Un  
grand  
MERCI

À TOUS NOS BÉNÉVOLES  
- L'ÉQUIPE DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE