

Guide des bénévoles

Guide général - La Course



La Course

Le Grand défi Pierre Lavoie

Édition 2023

13 et 14 mai



Saputo



La Course, c'est bien plus qu'un événement; c'est un véritable vecteur de changements des habitudes de vie de milliers d'étudiants du Québec. Chaque école doit mobiliser et entraîner le plus grand nombre d'étudiants possible. Il est bon à savoir que le succès de l'événement repose sur le soutien de nombreux acteurs du milieu scolaire assurant l'organisation et la promotion de ce mouvement de mise en forme!

Jour et nuit, les coureurs se relayeront sur un parcours de 2 à 3 km à la fois. Les écoles participantes pourront s'attendre à parcourir près de 270 km en environ 30 heures! Un défi de taille à relever en groupe.

- Les participants : près de plusieurs dizaines d'établissements d'enseignement secondaire, collégial et universitaire. Environ 40 étudiants par école pour un total de plus de 3000 coureurs
- Le défi : courir à relais pendant deux jours, et ce, jour et nuit. Un parcours haut en couleurs et de l'animation à couper le souffle attendent les participants.



NOTRE MISSION

Depuis maintenant 15 ans, le Grand défi Pierre Lavoie poursuit sa mission de créer une culture de santé préventive au Québec en favorisant l'adoption des saines habitudes de vie, notamment par l'intégration de l'activité physique au quotidien. La priorité du Grand défi est donc de faire en sorte que chacun prenne sa santé en main, peu importe son âge, sa condition physique ou le milieu dans lequel il évolue.

Investir dans sa santé grâce à la prévention, c'est contribuer à implanter une santé durable au sein de la société. Grâce à diverses initiatives événementielles intégrant la notion de plaisir, le Grand défi compte bien faire du Québec un province en meilleure santé, un Québécois à la fois.

NOS VALEURS

Respect

Pour une organisation dont le succès repose sur l'implication et le dévouement de milliers de personnes, le respect mutuel est une valeur fondamentale.

Audace

C'est grâce à des moyens audacieux que le Grand défi rassemble les Québécois autour d'un seul grand message : celui de la promotion des saines habitudes de vie.

Passion

Des gens de passion sont au cœur du Grand défi Pierre Lavoie depuis le tout début. Ensemble, nous faisons avancer la cause des saines habitudes de vie.





Chères et chers bénévoles,

Si vous faites partie des nombreux bénévoles qui ont déjà collaboré avec nous, vous savez que des événements comme ceux que nous organisons ne pourraient se produire et avoir un tel impact sans votre précieuse implication. Et si vous en êtes à votre première participation, vous le découvrirez sous peu.

Cette année marque le 15^e anniversaire du Grand défi Pierre Lavoie. C'est une étape importante que nous soulignerons de façon toute spéciale.

Peu importe le rôle que vous avez choisi de jouer dans cette grande aventure, vous contribuerez de façon concrète à la promotion d'un mode de vie plus sain – un enjeu vital dans le Québec d'aujourd'hui.

Les cyclistes et les coureurs vont compter sur vous pour les encadrer, les nourrir, les informer, les motiver, bref, pour les aider à relever leur défi et à vivre une belle expérience. Et nous comptons sur vous pour mener à bien cette mission. C'est une commande importante, mais nous savons d'avance que vous livrerez la marchandise, comme vous l'avez si bien fait au cours des 15 dernières années.

C'est pour nous un honneur de faire équipe avec vous. Nous espérons que vous en tirerez une grande satisfaction et, surtout, beaucoup de plaisir !

Avec toute notre gratitude,

Germain Thibault et Pierre Lavoie
Cofondateurs du Grand défi Pierre Lavoie



ATTENTES DE L'ORGANISME

Vous êtes souvent le premier point de contact avec les participants et le grand public. Nous tenons donc à vous informer des cinq bonnes attitudes à avoir en tant que bénévole. Il est très important de faire preuve de professionnalisme, car vous êtes l'image du Grand défi.

Sécurité

- Il est important d'être sécuritaire en tout temps.

Respect

- Être respectueux envers tout un chacun en tout temps malgré :
 - La fatigue
 - Le stress
 - Les contraintes de temps

Ponctualité

- Être ponctuel pour assurer une bonne coordination des activités

Adaptation

- S'adapter aux différentes situations en faisant preuve :
 - D'ouverture d'esprit
 - De flexibilité
 - D'empathie

Plaisir

- Unir les forces de chacun pour que les gens s'investissent et participent dans le plaisir!

De plus, 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.



INFORMATIONS AUX BÉNÉVOLES

Code de conduite du bénévole responsable

Toute personne impliquée dans La Course se doit de respecter les règles suivantes :

- Travailler de manière sécuritaire
- Effectuer les tâches pour lesquelles vous êtes assignés
- Être ponctuel
- Agir avec courtoisie et avec le sourire
- Respecter les personnes et le milieu
- Aider les autres
- Garder les véhicules et les endroits propres et en bon état
- Porter le chandail ou le dossard bénévole afin que l'on puisse vous identifier rapidement

Les facultés affaiblies au Grand défi : c'est NON!

- Aucune consommation de substances comme l'alcool ou autres drogues (légalisées ou illégales) ne sera tolérée, de même qu'un abus de consommation de boissons énergisantes;

- Dans les autobus, aucun passager n'est autorisé à consommer des boissons alcoolisées à bord. Le code de sécurité routière prévoit une amende passible de 200 \$ à 300 \$ pour tout constat d'infraction (pour le passager, la compagnie de transport et l'organisation).



INFORMATIONS AUX BÉNÉVOLES

Santé et sécurité

La priorité de l'organisation de La Course du Grand défi Pierre Lavoie est la **SÉCURITÉ** de tous : coureurs, bénévoles, accompagnateurs et intervenants. La sécurité est tout aussi importante lors des arrêts que lors des déplacements. Nous vous demandons d'être vigilant et de respecter la sécurité en tout temps. Si vous croyez qu'une tâche n'est pas sécuritaire ou trop exigeante pour vous, veuillez en aviser votre chef d'équipe pour qu'il prenne les moyens appropriés afin d'assurer votre sécurité et celle des autres. Il est également très important d'utiliser le matériel en suivant bien les consignes d'utilisation.

Pour les **conducteurs de véhicule**, ils doivent en tout temps respecter le Code de la sécurité routière. Il ne faut pas hésiter à céder le volant à un collègue, car la fatigue joue un rôle important dans les accidents de la route. Un conducteur fatigué, parce qu'il est moins vigilant, représente un danger pour lui-même et pour les autres.

Pour tous les bénévoles, en cas de **température élevée**, il est très important de bien **s'hydrater** et de se **protéger du soleil**.

Plans de mesures d'urgence

L'organisation s'est dotée de plans de mesures d'urgence afin de répondre rapidement, efficacement et sécuritairement à différentes situations (accident, incendie, catastrophe naturelle, etc.). Un plan d'urgence a été établi pour le parcours, de même que pour les sites.

Écoresponsabilité

Le Grand défi Pierre Lavoie a l'environnement à cœur! Nos objectifs en matière d'écoresponsabilité sont de diminuer l'impact du carbone et des déchets que nous produisons lors de nos événements. En tant que bénévole, votre engagement est essentiel pour l'atteinte de nos objectifs d'écoresponsabilité.

Pour nous aider, veuillez poser les gestes suivants :

- Apporter votre gourde réutilisable;
- Trier vos déchets et les matières dégradables et en disposer dans les îlots de recyclage et de compostage sur les sites ;
- Ramasser les déchets par terre si vous en voyez;
- Ne pas laisser tourner le moteur de votre véhicule inutilement lors des arrêts;
- Respecter les limites de vitesse (exemple : rouler à 100 km/h au lieu de 110 km/h = 10 % de réduction de la consommation de carburant ... et 10 % de réduction des GES).



INFORMATIONS IMPORTANTES

Tenue vestimentaire

Lors de votre arrivée, nous vous remettrons un chandail de bénévole qui devra être porté en tout temps durant votre mandat.

Il est primordial de consulter la météo afin de choisir des vêtements adéquats et des accessoires appropriés. Voici quelques idées d'éléments à mettre dans votre sac à dos : un imperméable, un manteau, un chandail chaud, de la crème solaire, une casquette, une tuque, des gants, etc.

Les sites sont très vastes, pensez à porter des chaussures **confortables!**

Collations et boissons

Un espace de ravitaillement est présent sur chaque site. Vous pourrez y trouver collations, fruits, jus, etc. Vous devez apporter votre bouteille d'eau réutilisable. Il y aura un espace pour la remplir à chacun des sites.

Pour les personnes ayant des restrictions ou allergies alimentaires, prévoyez un repas et des collations appropriés selon vos besoins. Vous pourrez vous servir dans les collations et lunchs s'ils vous conviennent, mais nous préférons que vous soyez autonomes, au cas où ils ne correspondent pas à vos besoins.



MERCI!



Saputo

