

GUIDE GÉNÉRAL DES BÉNÉVOLES

LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE



1000 KM PURE INDUSTRIEL / LA BOUCLE VIDÉOTRON

TABLE DES MATIÈRES

01.

1000 KM

Pure Industriel

02.

La Boucle

Vidéotron

03.

Mission et
valeurs

04.

Mot de Pierre Lavoie
et Germain Thibault

05.

Mot de
l'organisation

06.

Équipe Grand
défi

07.

Attentes de
l'organisme

08.

Informations aux
bénévoles

09.

Virage vert

10.

Plan de site

MERCI

01. LE 1000 KM EN BREF

ENSEMBLE, VERS LE NOUVEAU 1000 KM

Le 1000 KM Pure Industriel du Grand défi Pierre Lavoie est de retour cette année sous une toute nouvelle mouture. Repensé dans une perspective de développement durable mieux aligné avec notre engagement croissant envers l'écoresponsabilité, le 1000 KM élira domicile dans la ville de Québec, plus précisément sur le campus de l'Université Laval, qui deviendra le centre névralgique de l'événement.

UN LIEU, 1000 POSSIBILITÉS!

Pendant trois jours, du 14 au 16 juin 2024, 215 équipes de 5 cyclistes parcourront 1000 km qui seront segmentés en 12 étapes. Durant ces étapes, les cyclistes sillonnneront à vélo la région de la Capitale-Nationale et des environs, et reviendront toujours au même point de départ : le Village Avril.



Le Village Avril sera aménagé pour les cyclistes du 1000 KM. D'abord un centre névralgique pour les tentes haut de gamme fournies aux équipes, le Village se veut un lieu unique rassemblant plusieurs commodités :

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| Boutique du Grand défi | Zones d'animation |
| Exposants | Grand ravito santé Avril |



02. LA BOUCLE EN BREF

LE GRAND RETOUR DE LA BOUCLE

Événement phare du Grand défi Pierre Lavoie, La Boucle Vidéotron marquera son grand retour le 15 juin 2024 après une année de pause. Elle accueillera de nouveau quelques 5000 cyclistes de partout au Québec qui se joindront aux cyclistes du 1000 KM le temps de pédaler 135 km, sans chronomètre, sur un parcours sécurisé. Un événement haut en couleur est à nos portes! Un parcours unique à partir du pont de Québec vers la Rive-Sud.

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

8 h | Départ du pont de Québec

8 h à 16 h | Parcours sur la Rive-Sud

13 h à 16 h | Arrivée des cyclistes



RAVIT'EAU

Trois services de ravitaillement seront disponibles aux cyclistes et sous la responsabilité de précieux bénévoles.

1. Sainte-Croix
2. Saint-Édouard-de-Lotbinière
3. Lévis



03. MISSION ET VALEURS

Depuis maintenant 16 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 priorise sa santé, 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.

PASSION

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

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.



04. MOT PIERRE LAVOIE ET GERMAIN THIBAULT

Chers bénévoles,

Alors que nous entamons cette importante année avec le retour de La Boucle, mais surtout, la nouvelle mouture du 1000 KM, nous sommes plus déterminés que jamais à mettre de l'avant notre mission de promouvoir un mode de vie sain et actif dans notre communauté. Que ce soit en tant que bénévole expérimenté ou un nouvel atout au sein de l'organisation du Grand défi, votre participation est essentielle pour atteindre cet objectif commun.

Il est magnifique de constater lors de nos événements comment vous vous inspirez les uns les autres, participants et bénévoles, par votre dévouement et votre bonne humeur contagieuse ainsi que par votre engagement et votre détermination.

Les cyclistes comptent sur vous pour les encadrer, veiller à leur confort et les encourager tout au long de leur parcours. Votre présence et votre soutien sont des éléments clés qui contribuent à faire de cette aventure une expérience inoubliable pour tous les participants. C'est un honneur pour mon équipe et moi de pouvoir compter sur des individus aussi dévoués et passionnés que vous. Nous espérons sincèrement que votre participation à nos côtés vous apportera une grande satisfaction et surtout, beaucoup de plaisir.

Avec toute notre reconnaissance,

Pierre Lavoie, cofondateur

Germain Thibault, cofondateur et directeur général



05. MOT DE L'ORGANISATION

Chers bénévoles,

Quel bonheur de pouvoir vous compter parmi nous en si grand nombre, année après année. Je ne cesse d'être éblouie par votre dévouement, votre implication et votre générosité. Sourire, rire et camaraderie sont des mots qui me viennent en tête quand je pense à nos précieux bénévoles. C'est un privilège de vivre une si belle aventure à vos côtés.

Le Grand défi a grandi et eu un impact significatif dans la vie de milliers de Québécois grâce à vous. Les bénévoles qui s'impliquent dans le mouvement ont la cause tatouée sur le cœur et ça se ressent. Vous continuez de nous accompagner dans notre belle et grande évolution.

Merci de croire qu'ensemble, on peut faire une différence.

Kristina Antoine, responsable des bénévoles



06. ÉQUIPE GRAND DÉFI



Kristina Antoine

Responsable des bénévoles



Vicky Ducharme

Coordonnatrice du site du 1000 KM



Clémence G. Châteauvert

Coordonnatrice du parcours du 1000 KM



Marie-Philip Roy-Laselle

Directrice logistique et des événements



Pierre-Antoine Paquet

Coordonnateur des opérations



Philip Cournoyer

Équipe Web



Marie-Andrée Hogue

Coordonnatrice des services alimentaires

DES QUESTIONS?

benevole@legdpl.com
450 641-6669 poste 243

07. 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 différentes attentes de l'organisation face à votre rôle comme bénévole :



SÉCURITÉ

Adopter un comportement sécuritaire en tout temps!



RONCTUALITÉ

Être ponctuel pour assurer un bon déroulement des activités.



PLAISIR

Unir les forces de chacun pour que les gens s'investissent et participent avec plaisir!



RESPECT

Être respectueux envers tous en tout temps, malgré :

**La fatigue | Le stress
Les contraintes de temps**



ADAPTATION

S'adapter aux différentes situations en faisant preuve :

**De flexibilité | D'empathie
D'ouverture d'esprit**



07. ATTENTES DE L'ORGANISME

CODE DE CONDUITE DU BÉNÉVOLE RESPONSABLE

Toute personne impliquée dans le 1000 KM et La Boucle se doit de respecter les règles suivantes :

- Travailler de manière sécuritaire
- Effectuer les tâches reliées à votre assignation
- Être ponctuel
- Agir avec courtoisie et le sourire
- Respecter les personnes et le milieu

- Aider les autres
- garder les véhicules et les endroits propres en bon état
- Porter les vêtements identifiés au Grand défi afin d'être identifié rapidement



LES FACULTÉES AFFAIBLIES AU GRAND DÉFI : C'EST NON!

- ✓ Aucune consommation de substances comme l'alcool ou autres drogues (légales ou illégales) ne sera tolérée, de même qu'un abus de consommation de boissons énergisantes.
- ✓ Des consommations seront servies à compter de **17 h** le 16 juin dans la zone bénévole.



08. INFORMATIONS AUX BÉNÉVOLES

TENUE VESTIMENTAIRE

Cette année, dans une perspective de développement durable, le Grand défi vous invite à porter un chandail bénévole d'une édition précédente. Dans le cas contraire, vous devrez porter un chandail neutre. Celui-ci sera accompagné d'un dossard ainsi que d'une casquette grand bénévole qui devra être portée en tout temps durant votre mandat.

Il est primordial de consulter la météo afin de choisir des vêtements adéquats et des accessoires appropriés. Priorisez le confort : pensez à porter des chaussures confortables et de la crème solaire!



SANTÉ ET SÉCURITÉ

La priorité du Grand défi Pierre Lavoie est la SÉCURITÉ de tous! Nous vous demandons d'être vigilant et de respecter la sécurité en tout temps, et ce peu importe votre mandat.

Si vous croyez qu'une tâche n'est pas sécuritaire ou trop exigeante pour vous, veuillez en aviser votre chef bénévole 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 tous les bénévoles, en cas de température élevée, il est très important de **bien s'hydrater** et de **se protéger du soleil**.



08. INFORMATIONS AUX BÉNÉVOLES

PLAN DE MESURES D'URGENCE

L'organisation s'est dotée de plans de mesures d'urgence afin de répondre rapidement, efficacement et de façon sécuritaire à différentes situations (accident, incendie, catastrophe naturelle, etc.). Un plan d'urgence a été établi pour le parcours, de même que pour les sites du 1000 KM et de La Boucle.



LES TYPES D'URGENCES POSSIBLES

- Participant blessé ou victime d'un malaise
- Enfant/participant égaré ou perdu
- Incendie
- Conditions climatiques extrêmes
- Situation extraordinaire (ex : acte criminel)

PROCÉDURES EN CAS D'URGENCE

1. Analyser calmement la situation sans se placer en danger
2. Utiliser votre radio ou celle d'un collègue à proximité
3. Communiquer avec la base de coordination et l'informer de l'urgence en mentionnant votre nom/position/nature de l'urgence/nombre de personnes impliquées
4. Recevoir les indications par la base de coordination et les appliquer
5. En l'absence de radio, veuillez communiquer le numéro suivant : **514 358-1296**
6. S'il y a un danger immédiat pour la vie/santé de la personne, contactez directement le 911.

**En tout temps, priorisez la communication par radio*

EN CAS D'ÉVACUATION DU SITE

1. Suivre les indications de son chef bénévole
2. Collaborer avec le chef bénévole 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 bénévole
6. Attendre les services d'urgence ou les consignes de son chef bénévole

08. INFORMATIONS AUX BÉNÉVOLES

REPAS ET COLLATIONS

Les repas et collations vous sont fournis lors de votre mandat. Il est important d'apporter votre bouteille d'eau réutilisable pour bien vous hydrater tout au long de l'événement

Une option végétarienne sera offerte en tout temps. À noter que l'équipe du Grand défi vous encourage à prévoir un repas et des collations appropriés selon vos différentes restrictions alimentaires (ex : intolérance au gluten).



SOIRÉE RECONNAISSANCE

La participation des bénévoles est primordiale à la réussite de la mission du Grand défi. L'équipe vous convie à une soirée de reconnaissance des bénévoles pour vous remercier de votre apport inestimable à l'organisation. Surveillez nos infolettres pour le dévoilement du lieu et la date de cette soirée.



09. VIRAGE VERT

Le Grand défi a l'environnement à cœur! L'année 2024 en est une de changements et l'organisme a décidé de centraliser ses objectifs en matière d'écoresponsabilité avec comme objectif de notamment réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) et les déchets produits lors de tous ses événements. Ce virage vert permettra de diminuer notre impact sur l'environnement. La nouvelle mouture du 1000 KM élimine les véhicules récréatifs, qui accompagnaient jadis les cyclistes du Saguenay–Lac-Saint-Jean vers Montréal, et établit le Village Avril sur le campus de l'Université Laval. Ce grand changement signifie que nous éliminons 215 véhicules récréatifs sur les routes du Québec. C'est l'équivalent de 830 tonnes de CO₂ qui ne seront pas émis dans l'atmosphère.

De plus, tous les menus ont été pensés de manière à réduire l'utilisation d'articles à usage unique. Les cadeaux remis aux participants sont aussi porteurs de ces valeurs en proposant des articles durables et écoresponsables.

En tant que participant/bénévole/encadreur, votre engagement est essentiel pour l'atteinte de nos objectifs d'écoresponsabilité. Vous pouvez participer à cet effort collectif grâce à quelques actions simples telles que :

RÉDUCTION - ÉMISSIONS DE GES

- | Pour se rendre à l'événement, priorisez dans l'ordre : le transport actif, le transport en commun, le covoiturage, et le transport électrifié
- | Pour participer davantage à compenser votre empreinte carbone de votre déplacement à l'événement, visitez : <https://www.ulaval.ca/developpement-durable/action-climatique>.



09. DÉVELOPPEMENT DURABLE



LIMITEZ VOTRE IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT NATUREL

- | Protégez les espaces naturels en utilisant les toilettes ainsi qu'en prenant garde de ne pas laisser vos déchets s'envoler
- | Respectez les boisés et la faune autour du Village Avril ainsi que sur les parcours cyclistes

RÉDUCTION - PRODUCTION DE DÉCHETS ULTIMES*

- | Apportez vos gourdes d'eau réutilisables et votre tasse de café réutilisable. Il y aura des lavabos et du savon à votre disposition pour les laver au besoin pendant l'événement.
- | Triez vos déchets en utilisant les îlots de tri sur le site : déchets, recyclage et matières compostables
- | Mettez dans les bacs appropriés les contenants consignés (bouteilles, canettes, autres contenants consignés).
- | Aidez à la disposition écoresponsable des matières non recyclables dans le réseau traditionnel en utilisant les bacs de récupération spécialement identifiés (chambres à air, pneus, batteries, etc.).
- | Veuillez ne jeter aucun déchet pendant les étapes. Utilisez les conteneurs qui seront mis à votre disposition pendant les arrêts et dans le Village Avril.
- | Limitez le gaspillage alimentaire en ne prenant que ce que vous consommerez.
- | N'imprimez pas de documents qui ne sont pas nécessaires avant l'événement.

***Déchets ultimes : Qui ne sont plus valorisables, ni par recyclage, ni par valorisation énergétique.**

10. PLAN DE SITE



HALTE DES BÉNÉVOLES

Nouveau site, nouvelle halte des bénévoles!

Le plan et la légende ci-dessus vous indiquent précisément l'emplacement de la zone des bénévoles incluant l'endroit où vous aurez vos repas, l'hébergement pour certains d'entre vous ainsi que le stationnement. Dès votre arrivée sur le site des festivités, présentez-vous directement à la halte des bénévoles.

Pavillon : Alphonse-Desjardins

Accès : 2325, rue de l'Université, Québec

Stationnement : 133, 323 et 012

grand
BÉNÉVOLE

Saputo



MERCI!