Guide de préparation

Défi Hygie

Samedi 14 juin

À L'espace Canevas

425 boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Présenté par

Desjardins

Mot de bienvenue

Bonjour chers(es) participant(e)s,

L'équipe de la Fondation Santé Outaouais souhaite sincèrement vous remercier de prendre part à cette quatrième édition d'Outaouais contre le cancer (OCC), défi marche. En participant à cet événement de collecte de fonds, vous soutenez les **projets** en cancérologie du CISSS de l'Outaouais et contribuez à de meilleurs soins pour les patient(e)s atteint(e)s de cancer, ici, chez nous.

Ce guide a pour but de faciliter votre préparation à l'événement et de répondre à plusieurs de vos questions concernant son déroulement.

Merci de le lire attentivement et n'oubliez pas de consulter régulièrement la **page Facebook** de l'événement afin de rester à l'affût des plus récentes nouvelles.

Si des questions demeurent, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Fatimatou Diallo
Coordonnatrice des dons annuels et de l'engagement communautaire
819 966-6108 poste 311
fdiallo@fondationsanteoutaouais.ca

CynthiaTasse-Lamarche
GESTIONNAIRE DES DONS ANNUELS ET DE L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE
819 966-6108 poste 310
ctasse@fondationsanteoutaouais.ca

MENTION IMPORTANTE

Veuillez noter qu'en cas de météo défavorable, l'événement sera reporté au dimanche 15 juin

Advenant des conditions météorologiques défavorables ou une mauvaise qualité de l'air, l'événement serait reporté au dimanche 15 juin, **à l'exception du défi Hygie et de l'événement festif et la cérémonie de clôture qui auront tout de même lieu le 14 juin entre 12h30 et 14h30.** Si cette situation se présentait, soyez assuré que nous vous en informerons le plus rapidement possible.

Merci de votre compréhension.

Table des matières

PLAN DE SITE 5

HORAIRE DE LA JOURNÉE 6

PARCOURS DÉFI MARCHE 8

SERVICES AUX PARTICIPANTS / RÈGLEMENTS 11

CONSEILS 12

FOIRE AUX QUESTIONS 13

DÉCLARATION 14

FICHE SANTÉ 16

FONDATION SANTÉ OUTAOUAIS

Mot de notre équipe

L'évènement Outaouais contre le cancer est le reflet d'une communauté engagée et en santé. Il se veut un événement à caractère unique qui a pour but d'appuyer les efforts du CISSS de l'Outaouais dans l'amélioration et l'optimisation des services de santé et de services sociaux en cancérologie au sein de la quatrième plus grande ville du Québec.

Depuis maintenant 4 ans, Outaouais contre le cancer rassemble des marcheurs et des cyclistes qui unissent leurs efforts au profit de la lutte contre le cancer. Ils ont la cause à coeur et désirent profondément avoir un impact localement, en investissant les fonds amassés, ICI CHEZ NOUS !

En effet, les sommes amassées continueront de supporter l'ensemble des projets en cancérologie au sein du CISSS de l'Outaouais incluant des projets destinés au dépistage et au traitement du cancer du sein.

1. Plan de site

Entrée du site

P2

Accueil et enregistrement

ACCÈS AU SITE

Par la ruelle, derrière l'édifice.

N.B. Les portes du centre commercial seront verrouillées jusqu'à 9h.

STATIONNEMENT GRATUIT : Situé entre le IGA et Good Year. Accès via le boul. St-Joseph et le boul. Saint-Raymond.

2. Horaire de la journée

Enregistrements et départs

Voici les heures de départ proposées pour chacun des parcours.

6h30 Enregistrement 95 km vélo
7h00 Échauffement et départ 95 km vélo
7h30 Enregistrement 75 km vélo
8h Échauffement et départ 75 km vélo
9h00 Enregistrement 15 km marche
9h30 Échauffement et départ 15 km marche / Enregistrement 35 km vélo
10h00 Enregistrement 10 km marche / Échauffement et départ 35 km vélo
10h30 Échauffement et départ 10 km marche / **Enregistrement défi Hygie**
11h00 Enregistrement 5 km marche / **Début défi Hygie**
11h30 Échauffement et départ 5 km marche / Enregistrement 1,6 km marche
12h Échauffement et départ 1,6 km marche

Petit conseil

Prévoyez arriver sur place 5-10 min avant l'heure d'enregistrement de votre parcours pour trouver votre espace de stationnement et vous rendre sur le site de l'événement.

12h30 à 13h45 - Événement festif

Arrivées par vagues des participants des différents défis. Repas et breuvages pour tous et toutes, ambiance festive.

Olivia BISTRO • BOUTIQUE

CHELSEA & Cº MICROBRASSERIE

Vous vous régalerez avec un repas du camion de rue d'Olivia et la bière rafraîchissante de Chelsea & co!

Vous aurez également l'occasion de vous détendre grâce aux massothérapeutes, physiothérapeutes et ostéopathes de la clinique Physio Avantage Plus !

Physio Avantage Plus

Expertise, Expérience, Excellence... à votre service

13h45 à 14h30 - Cérémonie de clôture

Rejoignez-nous à l'espace central de Canevas pour célébrer l'accomplissement de la collecte de fonds collective et découvrir la somme totale amassée pour l'importante cause du cancer ici, en Outaouais. Vous aurez également l'occasion d'en connaître davantage sur les projets de financement que cette somme permettra de financer, et l'impact qu'ils auront pour les patients et les patientes en cancérologie.

7. Foire aux questions

J'ai organisé une activité de collecte de fonds (vente de hot-dog, lave-o-thon, souper-bénéfice de spagetti ou autres). Comment procéder pour déposer le montant sur ma page personnelle ?
Communiquez avec nous au fdiallo@fondationsantegatineau.ca ou au 819-966-6108 poste 311. Nous prendrons rdv afin de faire la réception du montant, puis nous ajouterons la somme sur votre thermomètre de collecte de fonds.

Puis-je apporter des dons de dernière minute le matin de l'événement?
Oui certainement. Nous vous suggérons d'arriver plus tôt pour que les sommes soient bien calculées avant votre départ. La collecte de fonds de dernière minute se fera à la table de la collecte de fonds.

Qu'arrive-t-il si je n'ai pas atteint mon objectif de campagne de collecte de fonds de 250 $ou de 500 $? Puis-je tout de même participer?
Outaouais contre le cancer est une activité de collecte de fonds. Près de 200 participants s'engageront, comme vous, à amasser 250 $ et même plus pour aider le CISSS de l'Outaouais à réaliser d'importants projets en cancérologie. Tout participant n'ayant pas atteint son objectif de collecte de fonds minimal de 250 $ ne pourra pas participer à l'événement, à moins d'un engagement à combler le manque après l'événement avec la Fondation Santé Gatineau.

Pour mes donateurs ayant fait un paiement hors ligne, à quel moment recevront-ils leur reçu officiel aux fins d'impôts?
Les reçus officiels sont produits en temps normal dans un délai de 30 jours.

Vous avez d'autres questions ? Notre équipe est là pour y répondre !

fdiallo@fondationsanteoutaouais.ca / 819-966-6108 poste 311
ctasse@fondationsanteoutaouais.ca / 819-966-6108 poste 310

8. Déclaration

DÉCLARATION DE RENONCIATION ET D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ ET DE CONSENTEMENT

Je veux participer au défi Hygie d'Outaouais contre le cancer au bénéfice de la Fondation Santé Outaouais, qui aura lieu le samedi 14 juin 2025 et j'accepte de respecter la réglementation et les directives de l'événement ainsi que tous règlements municipaux et provinciaux qui s'appliquent.

Je comprends que le fait de participer à un tel événement dans les rues et d'utiliser les installations publiques ou services disponibles est une activité potentiellement dangereuse qui pourrait occasionner des blessures sérieuses ou la mort. Je suis conscient(e) des dangers et j'assume entièrement tout risque associé à ma participation à cet événement, incluant, sans limitation, les chutes, les contacts avec les autres participants et les objets, les vélos et les véhicules, les effets de la température, la circulation et les conditions des rues et de la route utilisées pour l'événement, et j'affirme que ma participation est volontaire.

En contrepartie d'être autorisé(e) à participer à cet Événement, je renonce par la présente, en mon nom et en celui de toute personne autorisée à agir en mon nom, à toute poursuite de réclamation pour blessures et dommages qui pourraient survenir lors de l'Événement ou à cause de ma participation à l'Événement, contre La Fondation Santé Outaouais, le Centre Intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais, la Ville de Gatineau, les Municipalités régionales de l'Outaouais, la province du Québec, le Canada, tous les bénéficiaires, commanditaires, membres officiels, clubs participants, communautés, organisations, consultants, amis de l'événement, cyclistes, membres de l'équipage, participants, tierces parties distributeurs, entités gouvernementales ou publiques (incluant, sans limitation, le ministère des Transports) et leurs affiliés respectifs, successeurs, officiers, directeurs, employés, bénévoles, agents et représentants, incluant, sans limitation, les commanditaires médicaux de l'Événement et les membres de l'équipe médicale, et j'exonère ceux-ci de toute responsabilité.

J'ai l'intention, par cette déclaration de renonciation et d'exonération de responsabilité, d'exonérer à l'avance toutes personnes et entités ci-dessus nommées de toute réclamation en dommages causés par un décès, par une blessure personnelle ou par une atteinte à la propriété dont je pourrais être victime, ou qui pourrait m'affecter dans le futur suite à ma participation à cet événement, même si cette responsabilité était due à une négligence active ou passive, à une insouciance ou à une imprudence (simple ou grossière) de la part des personnes ou des entités déchargées, en raison de biens ou d'équipements dangereux ou défectueux possédés, entretenus ou sous leur contrôle, ou encore sous leur responsabilité sans égard à la faute. Je comprends et j'accepte que cette clause de renonciation et d'exonération de responsabilité lie mes héritiers, mes tuteurs et mes représentants légaux.

J'atteste avoir la capacité physique et m'être suffisamment entraîné(e) pour compléter cet événement. Si je suis conscient(e) de, ou si je suis en traitement pour, toute infirmité physique, malaise ou maladie, mon médecin a été prévenu et a approuvé ma participation à cet événement. Je reconnais que je suis personnellement et uniquement responsable de ma santé et de ma sécurité personnelle, ainsi que des objets personnels que je vais apporter. Je consens à recevoir les soins médicaux qui pourraient m'être recommandés en cas de maladie ou de blessures subies par moi durant l'événement, et j'accepte de défrayer tous les frais médicaux.

8. Déclaration (suite)

J'accepte le fait que ma participation à l'événement soit sujette à l'approbation des organisateurs de l'événement et que ma participation puisse être limitée ou terminée avec ou sans raison. Je déclare et je certifie que je serai âgé(e) d'au moins 16 ans ou plus au moment de l'événement. Si je n'ai pas 18 ans, je comprends que je dois être accompagné(e) par un adulte enregistré comme participant durant tout l'événement.

Je comprends que tous les dons reçus par la Fondation Santé Outaouais sont non remboursables et non-transférables, même si je ne participe pas à l'événement. Je comprends aussi que les frais d'inscription sont non-remboursables, non-transférables, ne sont pas inclus dans mon objectif de collecte de fonds, et ne sont pas déductibles d'impôt. Je comprends que je dois recueillir au moins 250 $ ou 500 $ selon mon choix d'inscription afin de pouvoir participer à l'événement. Si je n'ai pas recueilli cette somme avant le 14 juin 2025, je pourrai faire un don personnel pour atteindre ce minimum afin de pouvoir participer.

CONSENTEMENT PHOTOS ET VIDÉO
J'accorde la permission à Outaouais contre le cancer, la Fondation Santé Outaouais, le CISSS de l'Outaouais et tous ses affiliés, agents et sous entités, d'utiliser, sans exiger de rémunération, mon nom, ma photo, ma voix ou ma ressemblance dans n'importe quels reportage, publicité promotionnelle ou autre compte rendu de cet événement, ou pour la commercialisation ou la promotion d'événements similaires ou à venir, et je renonce aux droits de confidentialité que je pourrais posséder à cet égard.

CETTE DÉCLARATION DE RENONCIATION ET D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ ET LES DROITS DES PARTIES DOIVENT ÊTRE INTERPRÉTÉS, SELON LES LOIS DE LA PROVINCE DU QUÉBEC. LA COUR DU QUÉBEC, DISTRICT JUDICIAIRE DE L'OUTAOUAIS, AURA LA JURIDICTION EXCLUSIVE DE TOUTE DISPUTE POUVANT SE PRODUIRE OU ÉTANT RELIÉE À CETTE DÉCLARATION DE RENONCIATION ET D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ.

J'ai lu attentivement cette déclaration de renonciation et d'exonération de responsabilité et je comprends parfaitement son contenu. Je suis conscient(e) du fait qu'il s'agit d'une renonciation de responsabilité et d'un contrat exécutoire entre moi-même et les personnes et entités mentionnées ci-dessus et je coche cette section de mon inscription et donne mon plein consentement.

Prénom, Nom (en lettres moulées)

_____

_____ _____
Signature Date

Pour l'environnement, remplissez et signez ce document en ligne en cliquant ici.

9. Fiche santé

Pour votre sécurité, merci d'imprimer, remplir et avoir cette fiche santé sur vous lors de votre défi du 14 juin prochain.

Un rappel que ceci est très important et OBLIGATOIRE.

Fiche d'urgence du participant

Nom _____
Prénom _____
Date de naissance _____
No RAMQ _____
Adresse _____
No tél. _____
Nom de votre assurance _____
No police _____
No tél. assureur _____

Information additionnelle

_____

_____

_____

_____

Personnes à rejoindre en cas d'urgence

Contact 1
Nom complet _____
No tél. _____
Lien avec marcheur _____

Contact 2
Nom complet _____
No tél. _____
Lien avec marcheur _____

Date dernier vaccin antitétanique _____
Allergies, médicaments et autres

_____

Médecin traitant _____
No tél. _____