

 **Outaouais  
contre le cancer**

14 juin 2025  
Espace Canevas

Inscris-toi maintenant

Relève le défi et  
transforme des vies !

-  Marche
-  Vélo
-  Gym

Olivier &  
Suzanne



  
FONDATION  
SANTÉ  
OUTAOUAIS

# Guide de préparation

## Défi vélo

Samedi 14 juin  
À L'espace Canevas  
425 boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Présenté par



**Desjardins**

# Mot de bienvenue

Bonjour chers(es) cyclistes,

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 cycliste. 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

## **Cynthia Tasse-Lamarche**

GESTIONNAIRE DES DONN ANNUELS ET DE L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

819 966-6108 poste 310

ctasse@fondationsanteoutaouais.ca



## **MENTION IMPORTANTE**

**Veillez 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 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	<b>5</b>
HORAIRE DE LA JOURNÉE	<b>6</b>
PARCOURS DÉFI VÉLO	<b>8</b>
SERVICES AUX PARTICIPANTS	<b>11</b>
RÈGLEMENTS	<b>12</b>
CONSEILS	<b>13</b>
FOIRE AUX QUESTIONS	<b>15</b>
DÉCLARATION	<b>16</b>
FICHE SANTÉ	<b>18</b>



**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**



**Accueil et enregistrement**

**ACCÈS AU SITE**  
Par la ruelle, derrière l'édifice.  
  
N.B. Les portes du centre commercial seront verrouillées jusqu'à l'ouverture 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.

<b>7h30</b>	Enregistrement 80 km vélo
<b>8h00</b>	<b>Échauffement et départ 80 km vélo</b> / Enregistrement 73 km vélo
<b>8h30</b>	<b>Échauffement et départ 73 km vélo</b>
<b>9h00</b>	Enregistrement 15 km marche
<b>9h30</b>	Échauffement et départ 15 km marche
<b>10h00</b>	Enregistrement 10 km marche
<b>10h15</b>	Enregistrement 30 km vélo
<b>10h30</b>	Échauffement et départ 10 km marche
<b>10h45</b>	<b>Échauffement et départ 30 km vélo</b>
<b>11h00</b>	Enregistrement 5 km marche
<b>11h30</b>	Échauffement et départ 5 km marche / Enregistrement 1,6 km marche
<b>12h</b>	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.



**Si vous croyez avoir besoin de plus ou de moins de temps pour compléter votre défi, vous êtes invité.es à joindre la vague de départ qui vous semble la plus optimale.**

**L'événement festif, incluant le repas et la cérémonie, débutera à 12h30.**

## 2. Horaire de la journée (suite)

### 12h30 à 13h45 - Événement festif

Arrivées par vagues des marcheurs et des cyclistes. Repas et breuvages pour tous et toutes, ambiance festive.



C H E L S E A & C<sup>o</sup>  
MICROBRASSERIE

Vous vous régalez 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.

## 3. Parcours vélo

### Parcours 80 km



S'adresse à des **cyclistes d'expérience et bien entraînés**. Nous espérons que vous trouverez plaisir à parcourir la distance de 80 km.

Lien vers le parcours et la feuille de route sur Ride with GPS :

<https://ridewithgps.com/routes/49279541>

**Temps estimé** pour compléter ce parcours, considérant l'arrêt aux haltes de rafraichissement : **4h30 (8h00 à 12h30)**

<b>7h30</b>	Arrivée sur le site et enregistrement
<b>8h00</b>	Consignes de sécurité, échauffement et départ - par groupe de 15
<b>12h30 à 14h30</b>	Arrivées par vagues, événement festif, repas et cérémonie de clôture

Prenez le temps de vous arrêter aux **postes de ravitaillement** pour vous rafraichir, reprendre votre énergie et profiter de ce qu'ils vous offrent :

- ▶ Eau et glace
- ▶ Collations
- ▶ Quiz et surprise
- ▶ Toilettes

#### **1. Chelsea & Co**

6, Chemin Douglas, Chelsea

#### **2. Jean Burger**

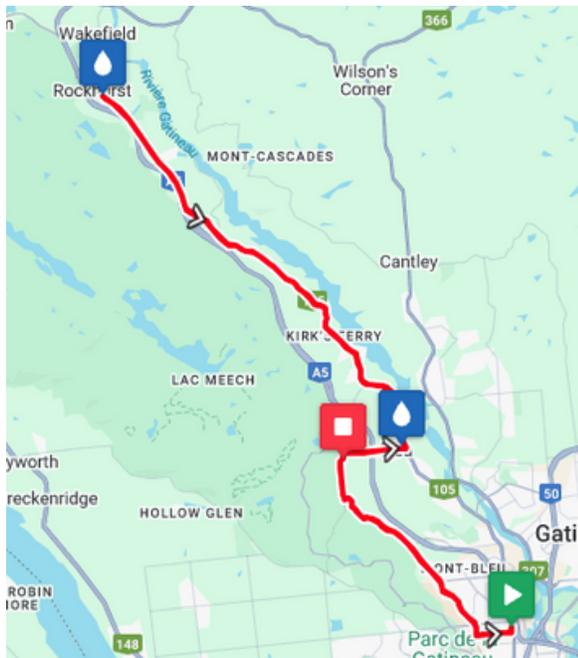
88, Route 105, La Pêche

#### **3. Caisse Desjardins de Masham**

88, Route principale Est, Sainte-Cécile de Masham

### 3. Parcours vélo (suite)

## Parcours 73 km



S'adresse à des **cyclistes entraînés** pouvant soutenir de plus longues distances.

Lien vers le parcours et la feuille de route sur Ride with GPS :

<https://ridewithgps.com/routes/49279561>

**Temps estimé** pour compléter ce parcours, considérant l'arrêt aux haltes de rafraîchissement : **4h (8h30 à 12h30)**

<b>8h00</b>	Arrivée sur le site et enregistrement
<b>8h30</b>	Consignes de sécurité, échauffement et départ - par groupe de 15
<b>12h30 à 14h30</b>	Arrivées par vagues, événement festif, repas et cérémonie de clôture

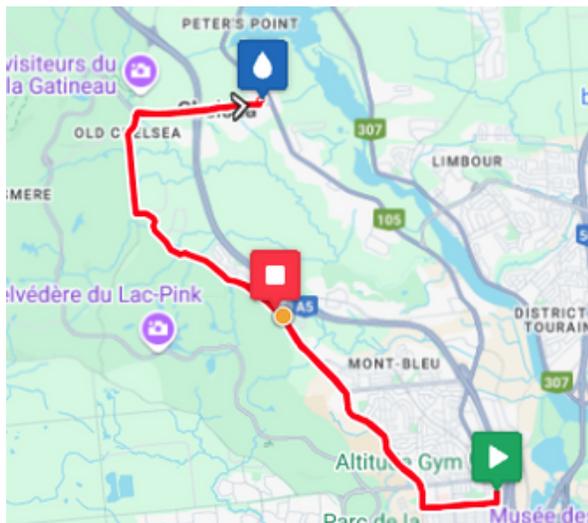
Prenez le temps de vous arrêter aux **postes de ravitaillement** pour vous rafraîchir, reprendre votre énergie et profiter de ce qu'ils vous offrent :

- ▶ Eau et glace
- ▶ Collations
- ▶ Quiz et surprise
- ▶ Toilettes

- 1. Chelsea & Co**  
6, Chemin Douglas, Chelsea
- 2. Jean Burger**  
88, Route 105, La Pêche

### 3. Parcours vélo (suite)

#### Parcours 30 km



Ce parcours est parfait pour tous ceux qui désirent contribuer à la cause et participer activement à l'événement. Ce dernier s'adresse aux **cyclistes de tous niveaux**.

Lien vers le parcours et la feuille de route sur Ride with GPS :

<https://ridewithgps.com/routes/49279581>

**Temps estimé** pour compléter ce parcours, considérant l'arrêt aux haltes de rafraîchissement : **2h (10h45 à 12h45)**

<b>10h15</b>	Arrivée sur le site et enregistrement
<b>10h45</b>	Consignes de sécurité, échauffement et départ - par groupe de 15
<b>12h45 à 14h30</b>	Arrivées par vagues, événement festif, repas et cérémonie de clôture

Prenez le temps de vous arrêter au **poste de ravitaillement** pour vous rafraîchir, reprendre votre énergie et profiter de ce qu'il vous offre :

- ▶ Eau et glace
- ▶ Quiz et surprise
- ▶ Collations
- ▶ Toilettes

**Chelsea & Co**  
6, Chemin Douglas, Chelsea

## 4. Services aux participants

### **Sécurité/premiers soins**

Pour assurer votre sécurité à tous, l'équipe d'Instant Santé sera présente sur le site, ainsi que le long de l'ensemble des parcours.

### **Véhicule de courtoisie**

Un service de véhicule de courtoisie sera disponible pour vous offrir encadrement, information au besoin, et vous transporter vers le site principal en cas de blessures légères, de fatigue ou d'abandon.

### **Bénévoles**

Plusieurs bénévoles sur le site principal et le long des parcours (logistique, parcours, alimentation, accueil) assureront différentes tâches pour agrémenter et encadrer votre défi cycliste 2025.

### **Entretien et soutien mécanique — Préparez votre vélo en toute tranquillité**

Afin d'assurer une expérience agréable, sécuritaire et sans tracas pour tous, chaque participant est responsable de procéder à une inspection et à un entretien complet de son vélo avant l'événement. Cela inclut notamment la vérification des freins, des vitesses, des pneus, de la chaîne et de l'état général du vélo. Un vélo en bon état diminue considérablement les risques de bris ou d'incidents pendant le parcours.

[Nous vous recommandons également de prévoir une trousse de réparation de base, incluant :](#)

- Une chambre à air de rechange (adaptée à vos roues)
- Un ou deux démonte-pneus
- Une pompe portative ou une cartouche de CO<sub>2</sub>
- Une trousse multifonction (avec clés Allen, tournevis, etc.)

Sur les parcours, notre coordonnateur disposera du nécessaire pour offrir un soutien mécanique de base en cas de besoin ponctuel. Une station d'ajustement sera également installée sur le site principal avant le départ, avec les outils essentiels pour des mises au point ou vérifications de dernière minute.

Nous comptons sur votre collaboration pour que cet événement soit sécuritaire, fluide et agréable pour tous. Merci de rouler préparé... et en toute sérénité!

## 5. Règlements

- Ce n'est pas une course. Le défi vélo est une activité non-compétitive et amicale.
- Selon votre choix d'inscription, la **collecte de fonds de 250 \$ ou de 500\$** est **OBLIGATOIRE** afin de pouvoir effectuer votre parcours le matin de l'événement.
- La signature de la **décharge de responsabilité** est **OBLIGATOIRE**.
- La **fiche médicale** est à remplir **OBLIGATOIREMENT** et doit être gardée avec vous le jour de l'événement.
- Ayez sur vous, le jour de l'événement, une pièce d'identité et votre carte d'assurance maladie.
- Le port du casque est **OBLIGATOIRE**. Aucune dérogation ne sera tolérée.
- Un groupe peut être formé d'un **MAXIMUM de 15 cyclistes**. S'il y a plus de 15 cyclistes, il faudra former un autre groupe.
- Les barres de triathlon (guidon) ne sont pas permises pour rouler en groupe.
- Les cyclistes **DOIVENT respecter le CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE**.
- Lors d'une crevaison, arrêtez-vous sur le bord de la chaussée en vous assurant de ne pas nuire à la circulation et demandez l'intervention des mécaniciens en tournant le pouce vers le bas lorsqu'ils vous dépassent. Les crevaisons lors d'une sortie de plusieurs kilomètres sont fréquentes, il est de votre responsabilité d'avoir le matériel nécessaire pour changer une crevaison (tubes de rechange, outils et pompe).
- Lors de dépassement d'un cycliste, vous devez dire : **DÉPASSEMENT À GAUCHE!** Pas de dépassement par la droite! Ne le tenez pas pour acquis, car certains cyclistes ne l'appliquent pas toujours. Crier et vérifier toujours avant de dépasser. Signalez vos intentions sur une distance suffisante pour être bien vue des autres cyclistes et des automobilistes.
- Roulez à l'extrême droite de la chaussée et, si possible, sur la bande cyclable de roulement et sur l'accotement asphalté.
- Roulez dans le sens de la circulation.



**En tout temps, merci de rester courtois avec les bénévoles, les intervenants et les autres participants.**

## 6. Conseils

### Préparation

- Un minimum d'entraînement est requis. Assurez-vous d'être prêt physiquement pour la journée de l'événement.
- Il est **TRÈS IMPORTANT** de prendre connaissance et de vous familiariser avec votre parcours en le consultant via le lien indiqué ci-haut. **Nous vous encourageons fortement à télécharger l'application gratuite Ride with GPS sur votre téléphone, et vous y référer lors de votre défi. Un essai gratuite de 7 jours de la version Premium est disponible. Nous vous conseillons de la télécharger la semaine de l'événement.**
- Nous vous conseillons également de consulter le [Guide de sécurité à vélo](#) fait par le Gouvernement du Québec. Il est un très bel outil pour toute sortie à vélo.
- Mangez bien et hydratez vous bien. Essayez vos nouvelles boissons et barres avant l'événement afin d'éviter tout malaise imprévu.

### Tenue vestimentaire

- Même en été, il est conseillé alors de se vêtir de façon à pouvoir facilement enlever des couches de vêtement, car la température va normalement changer au cours de la journée. De plus, si le corps monte en température, il est moins efficace et demande plus de liquide.
- N'oubliez pas d'apporter votre crème solaire pour vous protéger du soleil.

### Pendant votre parcours

- Si vous devez vous arrêter sur le bord de la route pour quelque raison que ce soit, signalez vos intentions et indiquez l'état de la situation aux autres cyclistes. Sur une piste cyclable, il est important de libérer la piste et sortir avec précaution aux abords pour laisser la voie libre aux autres utilisateurs.
- Pouce par en bas = problème qui requiert une intervention mécanique ou autre.
- Pouce par en haut = pas de problème et retour sur la route dans les plus brefs délais.
- Si, par hasard, vous vous déportez sur un accotement non pavé, n'essayez pas de revenir trop vite pour retrouver votre place dans le groupe. C'est extrêmement dangereux. Roulez sur l'accotement sur une certaine distance, indiquez clairement votre intention aux autres cyclistes et remontez sur la section asphaltée avec grande précaution. Vous pouvez aussi débarquer de votre vélo et remonter à pied sur le pavé.

## 6. Conseils (suite)

- Lors des pauses, n'attendez pas au moment de partir pour vider votre vessie, vous occuper de votre hygiène personnelle ou faire appel aux encadreurs et mécaniciens. Faites le nécessaire au début de la pause, sinon les retards se multiplient et ralentissent d'autant l'allure de la randonnée.
- Ne tenez pas pour acquis le comportement des cyclistes autour de vous, soyez aux aguets et contre-vérifiez tout le temps si jamais vous faites un dépassement.
- Communiquez vos intentions et soyez à l'affût des dangers.
- Gardez une distance sécuritaire avec le vélo qui se trouve devant vous.
- Garder une vitesse constante pour réduire l'effet élastique.
- Indiquer vos intentions aux autres clairement et à l'avance.
- Ne dépassez pas par la droite.
- Vous pouvez rouler seul ou en groupe.
- Lorsque survient une crevaison, surtout ne freinez pas brusquement (à moins qu'il y ait un obstacle) et ne changez pas brusquement de direction. Il faut surtout le signaler à vos collègues en levant la main (si vous êtes suffisamment expérimenté) et le crier bien fort pour que tout le monde le sache. N'oubliez pas que tout le monde se suit à quelques centimètres et qu'un problème peut créer un effet domino dans le peloton.

**Il est important pour l'équipe de la Fondation Santé Outaouais de mettre en place toutes les dispositions nécessaires afin d'assurer le maximum de sécurité. Malgré nos efforts, sachez qu'il y aura toujours un risque d'incident lors d'un événement à caractère sportif.**

**Il ne faut pas lésiner sur les notions de sécurité et aussi sur le bon comportement des cyclistes à notre événement. Soyons joyeux et non téméraires !**

## 7. Foire aux questions

### **Est-ce que j'ai besoin d'un vélo spécifique pour participer à la randonnée?**

Non. Le défi vélo d'Outaouais contre le cancer est une randonnée et non une course, alors tout genre de vélo peut vous servir à faire la distance de l'événement.

Pour votre sécurité, il est important que votre vélo puisse satisfaire aux règlements et aux mesures de sécurité mentionnés ci-haut.

### **Le parcours est-il sécuritaire?**

Prendre part à une activité cycliste comporte toujours des risques et ce, malgré toutes les précautions des responsables de l'événement. Sachez que le parcours a été testé. Nous mettons à votre disposition tout un encadrement sécuritaire (encadreurs à vélo, parcours balisé, services de premiers soins).

### **J'ai organisé une activité de collecte de fonds (vente de hot-dog, lave-o-thon, souper-bénéfice de spaghetti ou autres). Comment procéder pour déposer le montant sur ma page personnelle ?**

Communiquez avec nous au [fdiallo@fondationsantegatineau.ca](mailto: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](mailto:fdiallo@fondationsanteoutaouais.ca) / 819-966-6108 poste 311

[ctasse@fondationsanteoutaouais.ca](mailto: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 vélo 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 cycliste

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 cycliste \_\_\_\_\_

#### Contact 2

Nom complet \_\_\_\_\_  
No tél. \_\_\_\_\_  
Lien avec cycliste \_\_\_\_\_

Date dernier vaccin antitétanique \_\_\_\_\_  
Allergies, médicaments et autres  
\_\_\_\_\_

Médecin traitant \_\_\_\_\_  
No tél. \_\_\_\_\_