



Guide des participant(e)s



PÉDALER POUR LA RECHERCHE

Guide des participant(e)s

Sommaire

01 Présentation du Défi

02 Fonctionnement des équipes

- a. S'inscrire
- b. Se partager les plages horaires
- c. Amasser des dons en équipe

03 Logistique de l'événement

- a. Programmation
- b. Services à disposition
- c. Calcul des kilomètres

04 Les questions les plus posées

01 - Présentation du Défi

Les 5 et 6 juin 2025, depuis l'Agora Courtois du CRCHUM, enfourchez vos vélos stationnaires et parcourez en équipe la plus grande distance en 24 heures consécutives! Venez participer à un événement fédérateur et donnez le meilleur de vous-même pour atteindre vos objectifs. Cet événement a pour but d'amasser un minimum 50 000\$ pour redonner à la recherche en santé au CRCHUM.

02 - Fonctionnement des équipes

Pour cette édition du Défi CRCHUM 24H, 12 équipes composées de membres des communautés du CRCHUM, du CHUM et de la Fondation du CHUM, mais aussi de leur famille et ami(e)s, s'affronteront pour essayer de parcourir la plus grande distance en 24 heures.

a. S'inscrire

Pour vous inscrire, rien de plus simple! Que vous soyez seul(e) ou à plusieurs, il vous suffit de vous inscrire en remplissant le formulaire suivant en cliquant sur ce lien :

[Formulaire d'inscription](#)

Vous avez deux options pour vous inscrire :

- **Vous avez déjà votre équipe?** Dans ce cas, il faut que vous soyez au minimum 8 pour créer votre équipe et que vous désigniez un ou une capitaine. Cette personne sera notre point de référence pour votre équipe.
- **Vous n'avez pas encore d'équipe?** Pas de panique! Vous pouvez vous inscrire et nous vous assignerons une équipe! Si vous avez des personnes seules avec qui vous voulez vous inscrire, en binôme par exemple, vous pouvez nous le préciser au moment de votre inscription pour que nous nous assurions que vous soyez ensemble.

b. Se partager les plages horaires

Chaque équipe aura un vélo stationnaire qui lui sera attribué et disponible lors des 24 heures du Défi. Durant tout l'événement, il est de la responsabilité de chaque équipe de diviser ces 24 heures entre ses membres. Il n'est pas obligatoire de faire le même nombre d'heures pour chaque membre.

Pour vous simplifier la tâche, nous avons créé un tableau de répartition d'heures qui sera votre emploi du temps de référence lors du Défi CRCHUM.

Nom de l'équipe : _____

Jour	Heure de début	Heure de fin	Nom du participant	Nombre de km

c. Amasser des dons en équipe

Nous demandons à chaque équipe inscrite d'amasser un **minimum de 1 000\$** pour la recherche.

Dans ce cadre, il existe plusieurs manières de récolter de l'argent :

- Demander à votre famille et vos amis de vous encourager
- Organiser des ventes de pâtisseries à l'agora
- Ventes d'items fait maison
- Planifier une journée lave-autos
- Faire des demandes de commandites auprès de commerces
- Organiser un tirage et vendre les billets

Il n'existe qu'un seul moyen pour déposer les fonds amassés, que ce soit en équipe ou en tant que participant indépendant : [visiter le site de la Fondation du CHUM.](#)

03 - Logistique de l'événement

a. Programmation

Tout au long de l'événement il y aura une table de collations à votre disposition offrant du café et des encas salés et sucrés à tous les participant(e)s.

Pour votre confort, un espace pour le repos sera installé à même l'Agora Courtois. Il y aura également à votre disposition des salles de réunion pour permettre aux participants de pouvoir somnoler un peu avant de pédaler entre 20 h et 6 h. Notez que les personnes extérieures à la communauté du CHUM, CRHUM et Fondation du CHUM n'auront pas accès à ces salles.

b. Calcul des kilomètres

Utiliser le gabarit joint en page 5 pour nous aider à calculer les kilomètres parcourus par chaque membre de votre équipe.

À chaque nouveau participant, inscrivez votre nom et le nombre de kilomètres que vous avez accompli. Ils seront totalisés à chaque heure du Défi CRCHUM.

Toutes les feuilles de score seront récoltées à la fin de l'événement et les totaux seront recomptabilisés la semaine suivant le Défi CRCHUM.

04 - Les questions les plus posées

a. Peut-on se reposer sur place pendant la nuit?

Oui, il est possible pour les participant(e)s de se reposer pendant la nuit s'ils ou elles pédalent pour leur équipe. Entre 20h et 6h du matin, plusieurs salles de réunions ont été réservées et seront attribuées aux équipes afin que leurs membres puissent s'y reposer. Notez que les personnes extérieures à la communauté du CHUM, CRHUM et Fondation du CHUM n'auront pas accès à ces salles.

b. Quel moyen de transports pendant la nuit?

Pour les personnes ne voulant pas rester au CRCHUM pendant la nuit, mais souhaitant tout de même pédaler pendant le quart de nuit, il existe le réseau de nuit mis en place par la STM.

c. Est-ce qu'un membre extérieur à la communauté du CHUM peut participer?

Oui, le Défi CRCHUM 24 h est ouvert à la famille et aux ami(e)s des communautés du CRCHUM, CHUM et de la Fondation du CHUM.

d. Y a-t-il des prix à gagner?

Tout au long du Défi CRCHUM 24h, il sera possible de gagner des prix. L'équipe qui aura fait la plus grande distance en 24 heures remportera aussi des prix spéciaux.

e. Est-ce que ma participation au Défi CRCHUM compte comme des heures travaillées?

Si vous souhaitez pédaler pour la recherche tout en comptabilisant des heures travaillées, il faut que vous posiez la question à votre responsable.

f. Comment se répartir le heures entre chaque membre de l'équipe?

Il n'est pas obligatoire de faire le même nombre d'heures pour chaque membre (ex : le ou la membre 1 peut faire 3 heures de vélo, le ou la membre 2, une heure tandis que le ou la membre 3, cinq heures). Pour vous simplifier la tâche, nous avons créé ce tableau de répartition d'heures qui sera votre emploi du temps de référence lors du Défi CRCHUM (voir page 5).

g. Est-ce que des repas seront fournis?

De la nourriture et des boissons seront disponibles pour les

participants tout au long de l'événement. Toutefois, tenez compte que l'offre ne comprend pas de repas complets, mais plutôt des collations sportives pour permettre à chaque participant(e) de pédaler le plus loin possible.

h. Y a t il des choses à apporter?

Tou(te)s les participant(e)s auront libres accès à de la nourriture et de l'eau tout au long de l'événement, mais nous vous conseillons tout de même d'apporter votre propre gourde.

Privilégiez le port de vêtements de sport pour que vous soyez plus à l'aise sur le vélo. Si vous craignez d'avoir chaud, vous pouvez aussi vous organiser en équipe pour acheter un mini ventilateur de vélo stationnaire à fixer sur le guidon de votre vélo.

i. Vais-je pouvoir regarder et écouter mes programmes?

Chaque participant(e) est libre d'écouter ses programmes ou sa musique préférés en pédalant. Tous les vélos sont équipés d'un socle pour tablette et/ou téléphone.