

Roule pour le CHUS



GUIDE DU PARTICIPANT

11 OCTOBRE 2025

MOT DE BIENVENUE

Nous sommes très heureux de vous accueillir le 11 octobre prochain à la première édition de Roule pour le CHUS, un événement sportif et familial pour tous.

Cet événement a pour mission de soutenir la Fondation afin d'améliorer les soins de santé dans notre région, tout en redonnant à notre communauté grâce à une activité accessible, dynamique et rassembleuse.

À travers cette initiative portée par le Comité Relève, notre objectif est de promouvoir de saines habitudes de vie en encourageant la pratique du vélo et l'activité physique, dans un contexte convivial et inclusif. Nous souhaitons ainsi unir plaisir, santé et solidarité, tout en mobilisant la population autour d'une cause essentielle pour notre collectivité.

Rien de tout cela ne serait possible sans l'appui précieux de nos partenaires, que nous remercions sincèrement pour leur engagement et leur générosité.

Au plaisir de pédaler et de célébrer avec vous!



TABLE DES MATIÈRES

1 PLANIFICATION DE LA JOURNÉE	4
1.1 DATE, HEURE ET LIEU DE L'ÉVÉNEMENT	4
1.2 RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS	4
1.3 STATIONNEMENT	5
1.4 PROGRAMMATION	6
1.5 PLAN DU SITE	6
1.6 DÉPART DES PARCOURS	7
1.7 TOILETTES	7
2 ANIMATION ET ACTIVITÉS SUR PLACE	7
2.1 ANIMATION ET MUSIQUE	7
2.2 ACTIVITÉS SUR PLACE	8
2.2.1 STATION POP KETTLE CORN	8
2.2.2 STATION CRÈME GLACÉE COATICOOK	8
2.2.3 STATIONS NOURRITURE ET SIBOIRE	8
2.2.4 STATION QUI ROULE	8
2.2.5 STATION VÉLOMANIA	8
2.2.6 JEUX GONFLABLES AMUSEMENTS MEUNIER	8
2.2.7 JEUX MODULAIRES POUR ENFANTS	8
3 PARCOURS À VÉLO	9
3.1 TRAJET EXACT DES PARCOURS	9
3.2 AVIS DE TRAVAUX ET VOIE DE CONTOURNEMENT	9
4 CONSIGNES ET SÉCURITÉ	10
4.1 PRINCIPE D'AUTONOMIE COMPLÈTE	10
4.2 CODE DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE	10
4.3 EAU	11
4.4 SÉCURITÉ DE VOS VÉLOS ET EFFETS PERSONNELS	11
4.5 ALCOOL PERSONNEL INTERDIT	12
4.6 PREMIERS SOINS	12
5 AIDE-MÉMOIRE - QUOI APPORTER	12
6 PRIX DE PARTICIPATION TCJ	13
7 PARTENAIRES ET REMERCIEMENTS	13
8 AMBASSADEURS	13
9 MOT DE LA FIN	14

1. PLANIFICATION DE LA JOURNÉE

1.1 Date, heure et lieu de l'événement

Date : 11 octobre 2025

Heure : À partir de 9h00, voir la programmation ci-après

Lieu : Parc Jacques-Cartier, au 220 Rue Marchant, à Sherbrooke (QC) J1J 2C3

Endroit exact : Encadré rouge mentionné dans le plan du site ci-après (autour de la piste cyclable en face des jeux modulaires pour enfants, à proximité du Pavillon Armand-Nadeau)

1.2 Récupération des dossards

La récupération des dossards s'effectuera la veille de l'événement entre 16h et 19h, aux date, heure et lieu suivants :

Vendredi, 10 octobre 2025

16h00 à 19h00 : récupération des dossards

Lieu encerclé en rouge ci-après : Kiosque Laurette-Giguère-de-Montigny, dans le Parc Jacques-Cartier, au 220 Rue Marchant, à Sherbrooke (QC) J1J 2C3



Nous vous encourageons fortement à récupérer vos dossards la veille de l'événement, afin d'éviter tout retard au jour de l'événement. Si toutefois vous étiez dans l'impossibilité de vous y rendre, prenez note que le samedi 11 octobre 2025, des bénévoles seront également sur place dès 8h00 pour la remise des dossards près du Pavillon Armand-Nadeau.



1.3 Stationnement

Nous vous encourageons à covoiturer ou à utiliser des modes de transport écoresponsable.

Pour les véhicules : Stationnements du Parc Jacques-Cartier



1.4 Programmation

Samedi, 11 octobre 2025

8h00 : Arrivée des exposants et ouverture du site

9h00 : Arrivée des participants et début des activités

9h45 : Mot de bienvenu et présentation des ambassadeurs

10h00 : Départ du parcours #2

- Environ 53 km, 300 mètres de dénivelé positif, moitié pavé, moitié non pavé
- Lien Strava du parcours : <https://www.strava.com/routes/3401950406494079860>

11h00 : Départ du parcours #1

- Environ 11 km, 30 mètres de dénivelé positif, pavé
- Lien Strava du parcours : <https://www.strava.com/routes/3401951870036614366>

12h00 et + : Retour des participants et animation sur place

- Discours Korpo Services Financiers
- Tirage des prix de participation
- Remerciements.

16h - Clôture de l'événement : Veuillez svp vous assurer de bien nettoyer le site de vos effets personnels et de vos déchets avant de quitter l'événement, afin de faciliter le travail de nos bénévoles.

1.5 Plan du site

La ligne de départ pour les deux parcours est située au même endroit et est marquée d'une étoile sur le plan du site reproduit ci-après.

Notez que le départ s'effectuera dans le sens anti-horaire (voir la section 2.6 ci-dessous).

L'animation et les activités se dérouleront autour de la piste cyclable et, plus précisément, près des jeux modulaires pour enfants de l'encadré rouge ci-dessous, qui est également à proximité du Pavillon Armand-Nadeau et des toilettes du parc.

Les exposants seront donc situés en périphérie de cette zone située près des jeux modulaires pour enfants.



1.6 Départ des parcours

Le départ des deux parcours de vélo s'effectuera dans le sens anti-horaire à partir de l'arche gonflable, qui sera située sur la piste cyclable, c'est-à-dire au niveau de l'étoile rouge dans le plan du site ci-haut.

Par conséquent, en prévision du départ de chaque parcours, veuillez svp libérer le chemin afin que les participants puissent faire la file sur la piste cyclable à partir de ce point de départ jusqu'au stationnement du Pavillon Armand-Nadeau et la piste cyclable qui longe le lac des Nations.

Lorsque vous faites la file en attendant votre départ, veuillez svp éviter les stationnements et rester sur la piste cyclable.

1.7 Toilettes

Vous avez accès aux toilettes publiques du Parc Jacques-Cartier, dont celles qui sont à proximité de l'événement, soit au niveau du bâtiment encerclé en rouge ci-dessous.



2. ANIMATION ET ACTIVITÉS SUR PLACE

2.1 Animation et musique

Tout au long de la journée, l'équipe de Cogeco animera l'événement sur le site principal. Musique entraînante, ambiance festive et annonces spéciales viendront dynamiser l'expérience, que vous soyez cyclistes, bénévoles ou visiteurs. Préparez-vous à profiter d'une atmosphère conviviale et rassembleuse qui fera de cette journée un moment inoubliable!



2.2 Activités sur place

L'ensemble du Parc Jacques-Cartier a été réservé pour cet événement. Nous vous encourageons à passer la journée au parc avec des membres de votre entourage en créant votre aire personnelle de pique-nique.

En plus de l'animation, des exposants seront sur place pour agrémenter votre journée, dont ceux mentionnés au présent guide. Toutefois, pour vos autres besoins, veuillez apporter des collations et des repas au besoin.

2.2.1 Station Pop Kettle Corn

Du délicieux pop corn sera disponible gratuitement sur place pour tous les participants.

2.2.2 Station Crème glacée Coaticook

Rien de mieux pour se rafraîchir après l'effort : de la crème glacée sera également offerte gratuitement!

2.2.3 Station Nourriture et Siboire

Trois kiosques seront sur place pour satisfaire toutes les envies : La Shoppe Salade Bar proposera wraps et salades, un autre kiosque servira hamburgers, hot-dogs et poutines, et le Siboire sera présent avec une sélection de bières locales.

2.2.4 Station Qui Roule

Envie de tester un vélo électrique? Qui Roule vous offre la possibilité de louer un vélo pour effectuer votre trajet. Le coût est de 50\$, remis en totalité à la Fondation du CHUS.

2.2.5 Station Vélomania

Leur équipe offrira des tune-up afin que tous les cyclistes puissent profiter pleinement de leur parcours, en toute sécurité avec des vélos au top de leur performance.

2.2.6 Jeux gonflables Amusement Meunier

Les enfants pourront s'amuser dans les jeux gonflables fournis par Amusements Meunier.

2.2.7 Jeux modulaires pour enfants

Nous vous rappelons qu'il y a également des jeux modulaires sur place pour les plus jeunes.





3. PARCOURS À VÉLO

3.1 Trajet exact des parcours

Les parcours sont disponibles sur Strava afin de vous permettre de les consulter facilement avant l'événement et de les suivre directement pendant la sortie. Nous vous recommandons de télécharger gratuitement l'application Strava sur votre téléphone afin d'avoir accès au trajet en temps réel et de profiter d'un guidage précis.

53 km : <https://www.strava.com/routes/3401950406494079860>

11 km : <https://www.strava.com/routes/3401951870036614366>

3.2 Avis de travaux et voie de contournement

Prenez note qu'au moment de la tenue de l'événement, une partie de la piste cyclable sera fermée par la Ville de Sherbrooke en raison de travaux. Par conséquent, vous devrez emprunter la voie de contournement qui a été planifiée par la Ville de Sherbrooke et qui est identifiée dans le plan ci-dessous. Plus précisément, vous devrez suivre le trajet en pointillé mentionné dans ce plan.

Prenez note qu'il ne s'agit pas d'un détour qui change de manière significative le nombre de kilomètres du parcours.





4. CONSIGNES ET SÉCURITÉ

4.1 Principe d'autonomie complète

Lors de cette première édition, vous serez en autonomie complète. Vous devez donc arriver avec toute votre eau et vos collations nécessaires pour effectuer l'ensemble du parcours de vélo sélectionné. Tenez pour acquis qu'il n'y aura aucune station de ravitaillement.

En cas de journée chaude, apportez-vous une quantité additionnelle d'eau.

4.2 Code de sécurité routière

Il s'agit d'un événement sportif et familial pour le plaisir de bouger, et non, d'un événement compétitif.

Il est impératif de respecter, en tout temps, les règles du *Code de sécurité routière*, incluant toute signalisation routière et feux de circulation.

Pour bien connaître ces règles, nous vous référons aux liens suivants :

- Site internet de la SAAQ – Moyens de déplacement en vélo : [En vélo, il y a des règles à respecter - SAAQ](#)
- Site internet du Gouvernement du Québec – Règles de circulation pour les cyclistes : [Règles de circulation pour les cyclistes | Gouvernement du Québec](#)
- Site internet du Gouvernement du Québec – Règles pour circuler sur une voie cyclable : [Voies cyclables | Gouvernement du Québec](#)



Nous vous rappelons également les conseils pratiques suivants en prévision de l'événement :

- Soyez attentif; évitez toute distraction
- Respectez le Code de la sécurité routière et la signalisation
- Roulez dans le sens de la circulation, à droite de la chaussée et en file indienne
- Effectuez tous vos dépassements par la gauche
- Signalez vos intentions (virages, arrêts)
- Adaptez votre vitesse dans les zones partagées avec les piétons
- Dégagez la voie lors d'un arrêt
- Soyez visible
- Ajustez bien votre casque
- Gardez un œil sur le bon fonctionnement mécanique de votre vélo, assurez-vous de garder la bonne pression dans vos pneus, que la chaîne soit toujours bien lubrifiée, que les rayons de vos roues sont toujours solidement fixés, assurez-vous du bon état de vos patins de freins, etc.

4.3 Eau

Pour assurer le bon déroulement de la journée et considérant la quantité limitée d'accès à l'eau dans le parc, assurez-vous de bien remplir toutes vos gourdes d'eau avant d'arriver sur le site.

Un imprévu est vite arrivé (ex. crevaison), apportez-vous une quantité d'eau supérieure à vos besoins. Nous vous rappelons que vous devez être autonomes en cas de crevaison.

En cas de journée chaude, apportez-vous une quantité additionnelle d'eau.

4.4 Sécurité de vos vélos et effets personnels

Vous êtes entièrement responsable de la sécurité de vos vélos et de vos effets personnels en tout temps. Veuillez donc assurer une surveillance constante de ceux-ci et apportez vos cadenas.

Nous ne pouvons pas assurer la présence d'un support pour stationner l'ensemble des vélos de l'événement. Veuillez donc assurer la sécurité et la surveillance de ceux-ci, que ce soit par vous-mêmes ou par un membre désigné de votre entourage. De plus, des arbres seront à proximité si vous avez un ou des cadenas pour attacher vos vélos à ceux-ci.



4.5 Alcool personnel interdit

Afin d'assurer la sécurité de tous, nous interdisons d'arriver sur les lieux avec votre propre alcool personnel et la consommation d'alcool doit être limitée à celle qui sera achetée sur place auprès des exposants autorisés par l'événement.

Cela permettra une meilleure modération de toute consommation d'alcool, étant entendu qu'il s'agit d'un événement sportif et familial.

Une partie des profits de la vente de consommations sur place pourrait être redistribuer, à titre de dons au profit de la Fondation du CHUS, selon l'achalandage de la journée.

4.6 Premiers soins

Veuillez apporter à vélo avec vous pendant l'événement une trousse de premiers soins complète. En cas de malaise ou d'accident, veuillez contacter le 911 pour obtenir des secours.

5. AIDE-MÉMOIRE - QUOI APPORTER

Vous êtes responsable d'apporter tout ce dont vous avez besoin pour participer à l'événement. Vous devez être autonomes en cas de crevaison ou autres imprévus. Pour vous aider à cette fin, voici un aide-mémoire non exhaustif de certains items peuvent être nécessaires :

- Un vélo en bon état, bien entretenu et prêt pour l'événement. Veuillez réviser les conseils pratiques ci-haut à cette fin.
- Un casque de vélo
- Eau en quantité suffisante
- Vêtements et souliers de vélo adaptés à la météo
- Votre dossard de l'événement, bien visible
- Votre trousse de réparations en vélo
- Votre trousse de premiers soins
- Collations
- Vos chaises de camping et autres équipements pour passer la journée au parc, pour vous et pour les membres de votre entourage qui viendront vous encourager. Vous êtes entièrement responsable d'assurer la sécurité de vos effets personnels.



6. PRIX DE PARTICIPATION TCJ

Therrien Couture Joli-Cœur (TCJ) est fier de s'associer avec la Fondation du CHUS afin d'offrir au grand public un événement sportif et familial pour la bonne cause. L'engagement est au cœur des valeurs de TCJ qui s'implique de plusieurs façons, à chaque année, au bénéfice de nos communautés.

TCJ offre un modèle d'affaires distinct qui mise sur l'entrepreneuriat, la proximité et l'esprit d'innovation. Le cabinet a une équipe multidisciplinaire de plus de 450 personnes, composée notamment d'avocats, de notaires, de fiscalistes, d'agents de marques de commerce et de comptables professionnels agréés. Établis dans sept villes, soit Montréal, Québec, Laval, Saint-Hyacinthe, Brossard, Sherbrooke et Granby, TCJ est, dans ses champs d'expertise, un cabinet de premier niveau sur le marché québécois et canadien. Il occupe actuellement la 7e place du classement des 25 plus grands cabinets juridiques au Québec, tel que publié dans le journal Les Affaires en mai 2025.

7. PARTENAIRES ET REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants et donateurs pour leur générosité et leur engagement, nos précieux partenaires pour leur soutien indispensable, ainsi que nos bénévoles pour leur temps et leur dévouement. Grâce à chacun de vous, cet événement est possible et contribue à faire une réelle différence au profit de la Fondation du CHUS.

8. AMBASSADEURS

Nous avons la chance de compter sur deux ambassadeurs inspirants : Amélie et Zachary.

Amélie a vu sa vie basculer à la suite d'un diagnostic de cancer. Grâce à l'expertise et à l'accompagnement humain de l'équipe du CHUS, elle a traversé cette épreuve avec courage. Aujourd'hui, elle témoigne de l'importance des soins reçus et de l'impact des dons qui permettent d'améliorer la qualité des traitements et du soutien offert aux patients et à leurs familles.



De son côté, Zachary a dû affronter une infection rare et complexe : une blastomycose qui a nécessité plusieurs interventions, de nombreux examens et une hospitalisation prolongée. Soutenu par une équipe médicale attentive et déterminée, il a pu obtenir un diagnostic précis et recevoir un traitement qui lui permet aujourd'hui d'aller de l'avant. Pour lui, le CHUS a représenté bien plus qu'un hôpital : un lieu où il s'est senti rassuré et pris en charge à chaque étape.

Par leurs parcours uniques, Amélie et Zachary incarnent la raison d'être de la Fondation du CHUS : offrir des soins de qualité, humains et accessibles, qui changent concrètement des vies.

9. MOT DE LA FIN

Merci de prendre part à cette belle aventure solidaire au profit de la Fondation du CHUS. Votre présence, votre générosité et votre énergie permettront d'offrir de meilleurs soins et de soutenir des histoires inspirantes comme celles d'Amélie et de Zachary. Ensemble, nous allons pédaler plus fort pour la santé de notre communauté!

