Roule pour le CHUS

Gestion financière MD | Banque Scotia

GUIDE DU PARTICIPANT

3 OCTOBRE 2026

SHOP santé · 107.7 ESTRIE · rythme 93.7/98.1 · CIMA+ · COMITÉ RELÈVE

MOT DE BIENVENUE

Nous sommes très heureux de vous accueillir le 3 octobre prochain à la deuxième édition de Roule pour le CHUS | Gestion MD - Banque Scotia, un événement sportif et familial pour tous.

Cet événement vise à soutenir la Fondation du CHUS pour améliorer les soins de santé dans notre région, mais aussi à redonner à notre communauté locale en organisant une activité accessible, sportive et familiale.

À travers cette initiative portée par le Comité Relève de la Fondation, 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 rouler avec vous le 3 octobre!

Comité Relève
Découvrez les autres événements de la Fondation CHUS

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 4

1.4 Programmation 5

1.5 Plan du site 5

1.6 Départ des parcours 6

1.7 Toilettes 6

2 Animation et activités sur place 6

2.1 Animation et musique 6

2.2 Activités sur place 7

2.2.1 Station QUI ROULE 7

2.2.2 Stations nourriture et boisson 7

2.2.3 Station de ravitaillement 7

2.2.4 Kiosques d'activation 7

2.2.5 Jeux gonflables Amusements Meunier 7

2.2.6 Jeux modulaires pour enfants 7

3 Parcours à vélo 8

3.1 Trajet exact des parcours 8

4 Consignes et sécurité 8

4.1 Principe d'autonomie complète 8

4.2 Code de sécurité routière 8

4.3 Eau 9

4.4 Sécurité de vos vélos et effets personnels 9

4.5 Alcool personnel interdit 10

4.6 Premiers soins 10

5 Aide-mémoire — Quoi apporter 10

6 Prix de participation 11

7 Remerciements 11

8 Mot de la fin 11

1. PLANIFICATION DE LA JOURNÉE

1.1 Date, heure et lieu de l'événement

Date : 3 octobre 2026
Heure : À partir de 9 h, voir la programmation en page 5
Lieu : Devant le Pavillon Armand-Nadeau au Parc Jacques-Cartier, au 220, rue Marchant, Sherbrooke (Québec) J1J 2C3
Endroit exact : Encadré orange dans le plan du site à la page 5 (autour de la piste cyclable, en face des jeux modulaires pour enfants)

1.2 Récupération des dossards et sac du participant

La récupération des dossards s'effectuera aux mements suivants :

Mercredi, 30 septembre 2026 entre 16 h et 20 h
Jeudi, 1er octobre 2026 entre 9 h et 17 h

Au bureau de la Fondation du CHUS :
530, 10e Avenue Sud Sherbrooke (Québec), J1G 2R9

Nous vous encourageons fortement à récupérer vos dossards avant l'événement, afin d'éviter tout retard au jour de l'événement. *Si toutefois vous étiez dans l'impossibilité de le récupérer aux dates prévues, prenez note que le samedi 3 octobre 2026, des bénévoles seront également sur place dès 8 h pour la remise des dossards.*

1.3 Stationnement

Nous vous encourageons à covoiturer ou à utiliser des modes de transport éco-responsable. Les véhicules pourront toutefois se stationner au Parc Jacques-Cartier dans les endroits identifiés en rouge.



1.4 Programmation

Samedi, 3 octobre 2026

9 h : Arrivée des participant·es et début des activités
9 h 45 : Mot de bienvenue
10 h : Départ du parcours #3 (50 km)

- Environ 49,7 km, 261 mètres de dénivelé positif, moitié pavé, moitié non pavé
  - Lien du parcours

11 h : Départ du parcours #1 (10 km) et #2 (30 km)

- Environ 11 km, 30 mètres de dénivelé positif, pavé
  - Lien du parcours
- Environ 32 km, 160 mètres de dénivelé positif
  - Lien du parcours

12 h à 14 h : Retour des participant·es et animation sur place
14 h : Discours de Gestion MD et du Comité Relève de la Fondation du CHUS, tirage des prix de participation et remerciements.
16 h : **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. Des bacs de poubelle et de recyclage sont présents sur le site.

1.5 Plan du site

La ligne de départ pour les trois 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 flèche pour la direction).

L'animation, les activités et les exposant·es seront autour de la piste cyclable et, plus précisément, près des jeux modulaires pour enfants de l'encadré orange, qui est également à proximité du Pavillon Armand-Nadeau et des toilettes du parc.



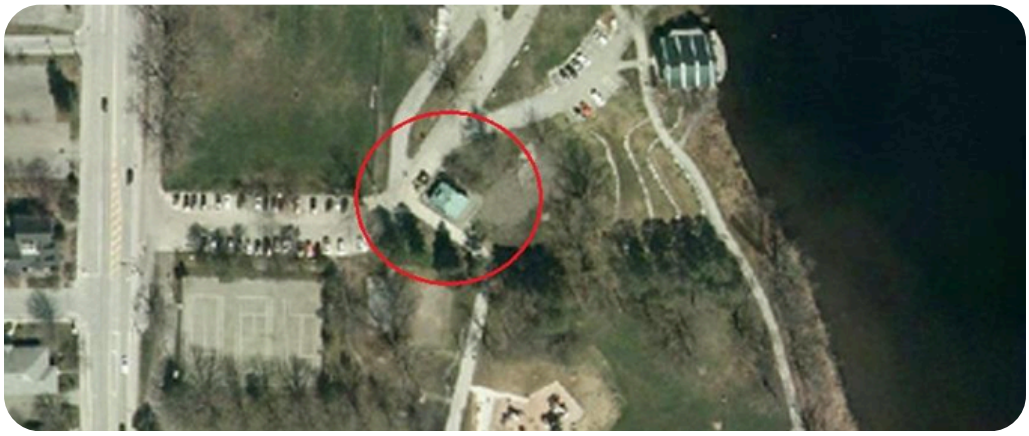
1.6 Départ des parcours

En prévision du départ de chaque parcours, veuillez svp libérer le chemin afin que les participant·es 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, attention aux stationnements et merci de rester sur la piste cyclable. Voir page 8 pour plus d'infos sur les parcours.

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 entouré de rouge sur ce plan.



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 cycliste, bénévole ou visiteur·se. Préparez-vous à profiter d'une atmosphère conviviale et rassembleuse qui fera de cette journée un moment inoubliable!

Le chansonnier Jesse Labonté sera aussi sur place pour vous divertir!

2.2 Activités sur place

L'ensemble du Parc Jacques-Cartier est accessible au public 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. Toutes les stations, kiosques et jeux seront disponibles dès 10 h le matin.

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

2.2.1 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 60 $, remis en totalité à la Fondation du CHUS.

2.2.2 Stations nourriture et breuvage

Quatre kiosques seront sur place au Parc Jacques-Cartier pour satisfaire toutes les envies : Fromagerie Victoria, Brûleries Faro, Shop Santé et Pop Kettle Corn. Des bières du Siboire seront également en vente.

2.2.3 Station de ravitaillement

À la Base de plein air André-Nadeau, pour les parcours 30 km et 50 km, une surprise vous attend sous le chapiteau de la Fondation du CHUS.

2.2.4 Kiosques d'activation

Différentes entreprises et partenaires seront sur place avec des kiosques d'activités gratuites afin de divertir les participants : vélo smoothie, quiz, roulette chanceuse et plus encore!

2.2.5 Jeux gonflables Amusement Meunier

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

2.2.6 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 Ride With GPS 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 sur votre téléphone afin d'avoir accès au trajet en temps réel et de profiter d'un guidage précis.

10 km : https://ridewithgps.com/routes/31967117
30 km : https://ridewithgps.com/routes/56428729
50 km : https://ridewithgps.com/routes/31967141

4. CONSIGNES ET SÉCURITÉ

4.1 Principe d'autonomie complète

Lors de cette 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. Des flèches seront toutefois installées à certains endroits sur le parcours afin de vous guider.

Pour toutes urgences sur le parcours, un numéro de cellulaire d'un membre du comité vous sera communiqué le jour même de l'événement.

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·ve; éviter 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 soient 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 étant 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.

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 et toutes, nous interdisons d'arriver sur les lieux avec votre propre alcool et la consommation d'alcool doit être limitée à celle qui sera achetée sur place auprès des exposant·es autorisé·es 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.

Tous les profits de la vente de consommations sur place seront remis en dons à la Fondation du CHUS.

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. Pour vous aider, 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

Des prix de participation seront remis à 14 h, gracieuseté de nos commanditaires.

7. REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participant·es et donateur·trices 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 pour la santé des gens d'ici.

8. 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, en plus de passer une superbe journée, d'offrir de meilleurs soins à la population estrienne. Ensemble, nous allons pédaler plus fort pour la santé de notre communauté!



