



Guide du participant



La 10^e présentation du Défi des Monts: une version locale et sécuritaire!

Toute l'équipe vous dit MERCI pour l'intérêt que vous portez à l'événement

Description de l'événement

Le dimanche 20 septembre 2020, dans le cadre du 10^e anniversaire du Défi des Monts et dans le contexte fort particulier de la COVID-19, les participants qui devaient se retrouver initialement au parc national de la Gaspésie, sont attendus dans le merveilleux parc national du Bic pour une édition locale des plus mobilisantes.

Ils parcourront, à la marche ou à la course, une randonnée coup de coeur à deux pas de la maison, sans besoin d'hébergement.

Il s'agit d'une magnifique occasion de donner son appui à la Fondation tout en s'offrant un défi à la hauteur de ses attentes permettant découvertes, appréciation de nos richesses locales, simplicité et sécurité.

Des familles, amis, collègues de travail, de tous les âges, experts, intermédiaires et débutants sont attendus.

Notre organisme dédié à la santé de la communauté régionale s'engage à tenir cet événement selon les normes sanitaires les plus strictes en vigueur et proposera une randonnée adaptée et des plus sécuritaires aux participants.

De part la mise en valeur de nos partenariats et par la force du groupe, cet événement sera aussi l'occasion de soutenir l'achat local et de promouvoir des entreprises partenaires de la Fondation.

C'est un événement dont on se souviendra longtemps!

Des partenaires en or!

Le Défi des Monts 2020 est sous la présidence d'honneur de messieurs Sylvain Trudel, des Cliniques Physio-Ergo Sylvain Trudel ainsi que Marc Côté, pharmacien propriétaire chez Familiprix Marc Côté. Desjardins s'ajoute également comme partenaire de l'événement.

Les trajets

Deux parcours *sur mesure* ont été prévus dans le cadre de cette édition locale. En effet, les randonneurs les plus expérimentés pourront compléter un parcours de 19 km tandis qu'un parcours de 11 km est proposé aux randonneurs de niveau intermédiaire. Ces deux trajets comprennent de magnifiques points de vue et permettront de découvrir le parc national du Bic sous un nouvel angle. À noter qu'il est aussi possible d'adapter la randonnée pour les familles avec de jeunes enfants et pour les randonneurs débutants.

Pour se faire, communiquez au bureau de la Fondation au 418 724-8580.

La carte complète du parcours est jointe au présent document.

Le fonctionnement

Le coût d'inscription pour cette présentation locale est de 30 \$ pour les adultes et 20 \$ pour les moins de 18 ans. L'inscription inclut: un masque de protection individuelle à l'effigie de la Fondation, une bouteille d'eau réutilisable, le droit d'accès au parc et d'autres surprises!

Chaque participant doit aussi mettre en place sa collecte de fonds personnelle au profit de la Fondation au montant de 100 \$ minimum pour les adultes et de 50 \$ pour les moins de 18 ans. L'ensemble des dons devra être remis au bureau de la Fondation situé au 150 avenue Rouleau au plus tard le 11 septembre 2020.

Dans le but de soutenir nos entreprises locales, partenaires de la Fondation, une nouveauté est aussi mise en place cette année : l'avantage Achat local. Cette remise, constituée de chèques-cadeaux, sera versée aux participants dès qu'ils amasseront le montant nécessaire pour déclencher celle-ci, à savoir : des chèques-cadeaux totalisant une valeur de 50 \$ pour les adultes ayant amassés 150 \$ et plus en dons pour la Fondation et des chèques-cadeaux totalisant une valeur de 20 \$ pour les moins de 18 ans qui auront recueillis 50 \$ et plus en dons pour la Fondation. Cette remise est un versement unique, non cumulable et non échangeable auprès de la Fondation.

Les entreprises participantes à cette nouveauté seront dévoilées ultérieurement.

Un équipement « sportif »

Comme le Défi des Monts vise à promouvoir les bienfaits de l'activité physique et les bonnes habitudes de vie, l'objectif financier de 25 000 \$ permettra d'acquérir un appareil d'entraînement pour la clientèle aux soins intensifs ou AVC permettant de diminuer les complications sur la musculature pour la clientèle alitée et difficile à mobiliser, en plus de soutenir divers projets structurants en lien avec la prévention de la santé et les saines habitudes de vie.

Le pédalier est un outil essentiel à la réadaptation, tant pour le patient ayant souffert d'un AVC que pour celui qui séjourne aux soins intensifs. S'insérant dans un programme de réhabilitation, il optimise le retour des capacités physique et accélère l'autonomie et ainsi, le retour à la maison.

Pour information additionnelle

Il suffit de communiquer au 418 724-8580.

Au plaisir de vous y retrouver!