



PAS À PAS POUR L'HÔPITAL

Un merci en mouvement!

Guide du participant

17 mai 2025

Site web officiel ici

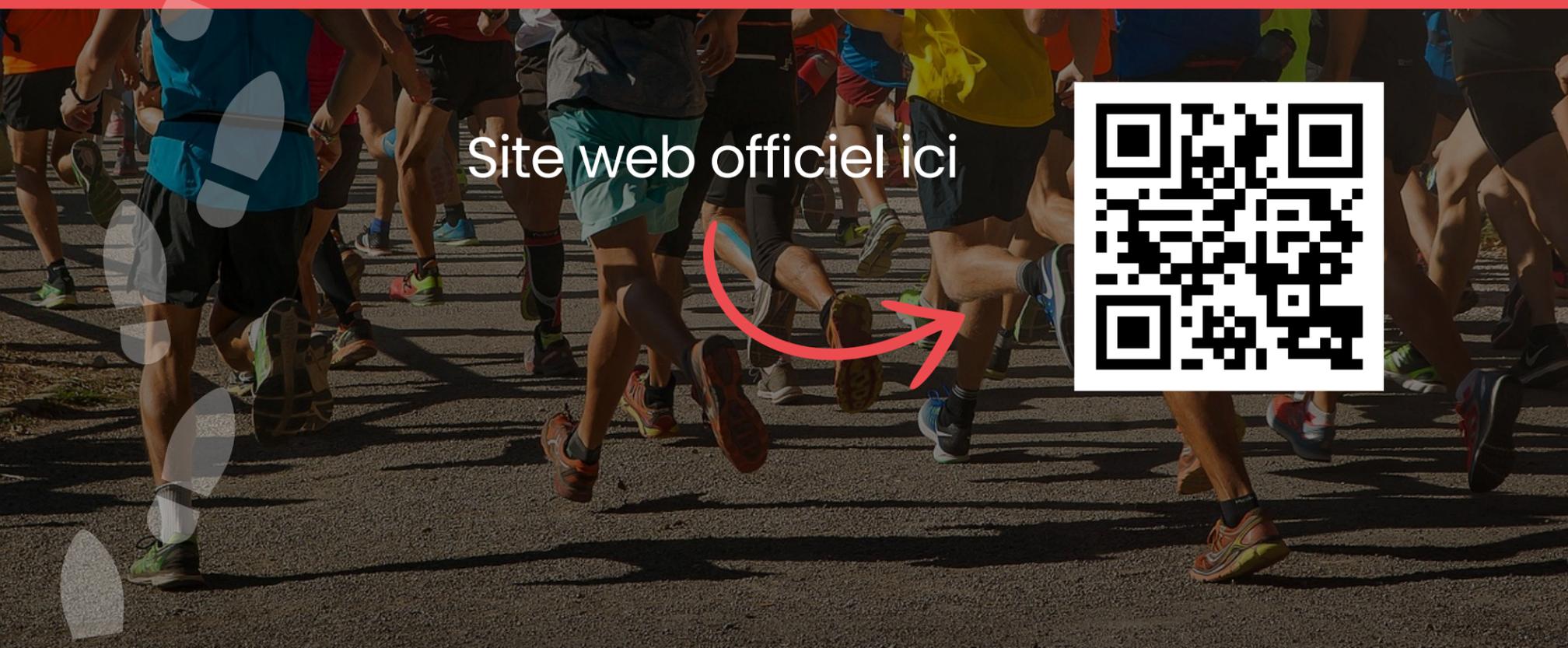


Table des matières

Mot de bienvenue	3
Levée de fonds	4
Horaire	5
Instructions d'arrivée et de départ	6
Plan du parcours	7
Plan des installations	8
Activités et animation	9
Prix de participation	10
Règles de sécurité.....	11
En cas de problème	12
Information météo	13
Santé et sécurité	14
Remerciements	15-16
Espace notes	17



Mot de bienvenue

Chers participants,

Bienvenue à la première édition de Pas à pas pour l'hôpital – Un merci en mouvement !

Nous sommes ravis de vous accueillir pour cette journée placée sous le signe du plaisir, de la santé et de la solidarité. Ce course-o-thon a été imaginé comme un événement ouvert à tous, accessible, festif et rassembleur, où l'on court ou marche à son rythme pendant 6 heures, en équipe, pour le défi ou simplement pour le plaisir.

À travers cette activité, nous souhaitons mobiliser la communauté autour d'une cause essentielle : soutenir la Fondation Santé Trois-Rivières, qui joue un rôle clé dans l'offre de soins de qualité à nos proches.

En bougeant ensemble aujourd'hui, vous contribuez à redonner à notre communauté, à soutenir un système de santé humain et fort, tout en prenant soin de votre propre bien-être.

Merci du fond du cœur pour votre présence et votre engagement. Nous souhaitons également remercier du fond du cœur tous.les bénévoles pour leur dévouement à la cause de même que nos commanditaires et partenaires pour leurs généreux dons.

Bon course-o-thon, et surtout... amusez-vous !



Le comité organisateur

(de gauche à droite)

Laurence Blouin
Alexandra Rousseau
Stevia Andreou
Cat Linh Nguyen
Émile Rainville
Chloé Laplante
Étienne Parent

Levée de fonds

L'activité **Pas à pas pour l'hôpital – Un merci en mouvement** est une initiative des étudiants en médecine de l'Université de Montréal, sur le campus décentralisé de Trois-Rivières.

Il s'agit d'un course-o-thon qui réunira la communauté universitaire de Trois-Rivières, composée d'étudiants inscrits dans des programmes de santé ou de services sociaux, ainsi que des médecins, des professionnels de la santé et du personnel paratechnique de l'hôpital de Trois-Rivières, sans oublier la population trifluvienne. L'objectif de cette activité est d'amasser des fonds pour la **Fondation Santé Trois-Rivières**, tout en remerciant la communauté de Trois-Rivières pour son soutien, qui permet aux étudiants en médecine de poursuivre leurs études ici, depuis 20 ans.

Nous avons comme objectif de récolter 4000\$ au profit de la Fondation Santé Trois-Rivières. Ces fonds serviront à l'acquisition d'équipements spécialisés afin que vous, vos proches, amis et collègues puissiez recevoir des soins et des services de santé de qualité, ICI, chez nous.

Par le passé, les dons amassés par la Fondation Santé Trois-Rivières ont permis de créer des aires thérapeutiques en santé mentale, d'acheter une sonde échographie transpérinéale afin d'assurer un meilleur confort aux patient.e.s, d'acheter des mannequins de taille adultes afin d'améliorer la formation des auxiliaires aux services de santé et sociaux (ASSS), et a permis le financement de plein d'autres projets.

Horaire

11h30-12h00	Accueil des participants
12h00-12h30	Mot de bienvenue Échauffement en groupe
12h30	 Départ officiel!
12h30-16h00	 Course et marche Activités, collations et animations au Parc
16h00-17h00	 Derniers tours de course et de marche
17h00-17h30	Tirage des prix de présence
17h30-17h45	Mot de la fin Dévoilement du montant amassé
17h45-18h00	Clôture de l'évènement

Instructions d'arrivée et de départ

Arrivée

- L'accueil des participants s'effectuera à partir de 11h30.
- À votre arrivée, veuillez diriger vers l'accueil afin de vous enregistrer.
 - C'est ainsi que nous prenons connaissance de votre présence et que vous devenez éligible au tirage des prix de présence.
- Sur place, il y aura une section désignée où vous pourrez vous installer. Nous vous conseillons d'amener chaises pliantes, si vous en avez, nappe de pique-nique, parapluie si le ciel est incertain.
- Le course-o-thon débutera officiellement après le mot de bienvenue et l'échauffement, soit vers 12h30.

Départ

- Veuillez vous assurer de ramasser tous vos effets personnels.
- Des poubelles, bacs de recyclage et bacs de compost seront disponibles pour y mettre vos déchets.
- L'événement se terminera vers 18h00.

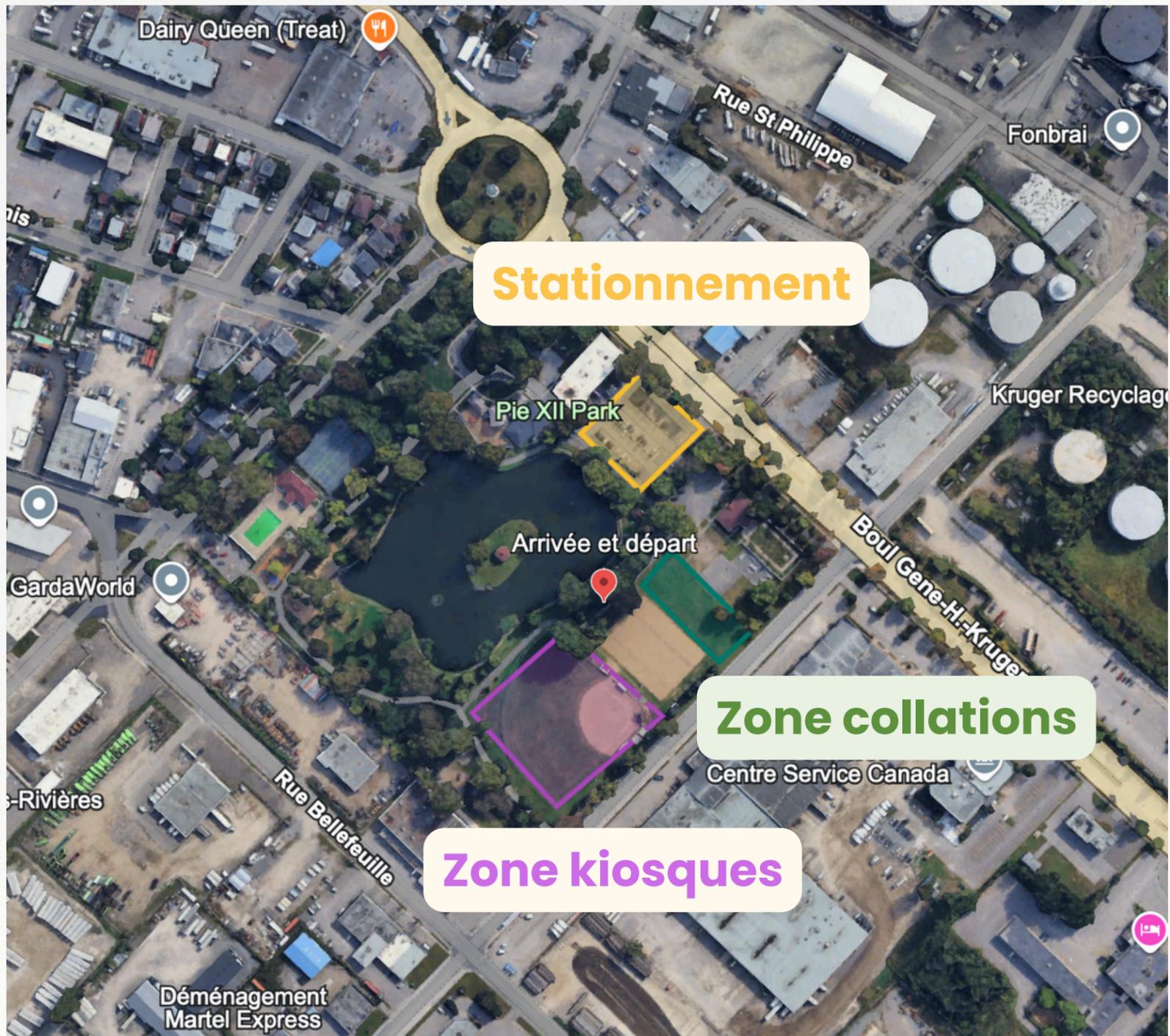
Plan du parcours



Bénévoles sur le parcours

- **Identifiables avec leur dossard**
- **Ils et elles assurent votre sécurité: merci de suivre leurs consignes en tout temps**
- **Ils et elles auront des walkie-talkies pour rejoindre l'équipe de gestion et de premiers secours**
- **Pour tout besoin, ils et elles sont votre première référence**

Plan des installations



Stationnement

- **Gratuit toute la journée**
- **Directement sur le site du parc**
- **Faire du covoiturage si possible!**

Activités & animation

En plus de la course, on vous réserve plein de belles surprises tout au long de l'événement ! Venez profiter d'une ambiance festive et rassembleuse :

- **Crème glacée** gratuite offerte à tous grâce à notre généreux partenaire Coaticook – de quoi vous rafraîchir avec plaisir !
- **Musique** d'ambiance tout au long de la journée pour garder le rythme et la bonne humeur.
- Une invitée spéciale : la **mascotte Étincelles** des Jeux du Québec viendra faire un tour pour rencontrer petits et grands – parfait pour une photo souvenir !
- Animations sur place : parties de **spike ball et autres jeux libres** pour s'amuser entre deux courses. Vous avez un ballon, un jeu de poches à la maison ou toute autre équipement sportif à la maison ? Apportez-le, on aime quand ça bouge !
- Plusieurs commanditaires seront présents pour vous faire découvrir leurs **produits et initiatives locales** – l'occasion idéale pour échanger et en apprendre plus sur ceux qui soutiennent notre événement.

Prix de participation

- Une paire billets pour un **match du Canadien de Montréal** (avec stationnement inclus)
- 4 billets pour un **match du CF Montréal** dans une loge (avec stationnement, boissons et nourriture inclus)
- Billets pour un **match des Lions de Trois-Rivières**
- 2 accès expérience thermale **Le Baluchon** d'une valeur de 150\$
- Une paire de billets pour un rodéo au **Festival western de St-Tite**
- 4 paires d'**écouteurs Sounds Good Mini** d'une valeur de 315\$
- Un **ensemble des essentiels pour la maison** de *The Unscented Company*
- Un certificat cadeau d'une valeur de 160\$ chez **Grand Prix de Trois-Rivières**
- 2 cartes-cadeaux de 100\$ au **Poivre Noir**
- 20 bons cadeaux de chez **Café Rosette**
- 2 entrées gratuites chez **O-Volt**
- 24 **casquettes Ciele**
- 2 entrées gratuites chez **Enigma**
- 2 entrée gratuites chez **Adrénaline Urbaine**

Règles de sécurité

- Puisque les rues ne seront pas fermées aux véhicules lors de l'événement, il est important que les participants respectent le code de la sécurité routière. Cela implique de courir/marcher en bordure de rue, ou sur le trottoir, en demeurant toujours 2 personnes de large au maximum.
- Des bénévoles seront placés à des endroits stratégiques du parcours afin d'assurer la sécurité des participants, et les citoyens du quartier vont avoir été avisés de la tenue de l'événement.
- Les bénévoles vont être munis de dossards oranges afin d'être bien visibles. Le parcours sera balisé par des cônes oranges.
- Il est important que les enfants de moins de 12 ans soient supervisés en tout temps par un ou des adultes, c'est-à-dire qu'un enfant, ayant moins de 12 ans, qui court, ou qui marche, doit être obligatoirement accompagné d'un adulte.
- L'alcool est formellement interdit sur les lieux de l'événement.
- Toute personne présentant un comportement agressif, dangereux, ou jugé inapproprié sera expulsé de l'événement.
- Veuillez respecter les installations du parc. Tout dommage doit être reporté à un membre du comité organisateur de l'événement.

En cas de problème

- Sur le parcours, et dans le parc, il y aura des bénévoles et membres du comité organisateur là pour vous aider en cas de besoin. Ils seront facilement identifiables grâce à leurs t-shirts rouges.
- Si vous rencontrez tout problème sur le parcours, n'hésitez pas à vous adresser aux bénévoles, qui auront en leur possession un walkie-talkie pour communiquer facilement avec les membres du comité organisateur.
- Si vous ne voyez pas de bénévoles, veuillez communiquer avec le numéro de téléphone suivant : (514) 892-6878.
- Pour toute urgence (toute situation qui est dangereuse pour la vie), communiquer, en premier lieu, avec le 911. Ensuite, aviser un bénévole, ou tout membre du comité organisateur, de la situation.
- Pour toute situation mineure, comme une blessure sportive, nous avons une équipe de physiothérapeutes sur place qui peuvent administrer des premiers soins. Ils auront une tente bien identifiée au parc.

Informations météo

L'événement aura lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas de conditions météorologiques extrêmes, qui sont un enjeu pour la santé (ex : orages violents, risque de tornade, inondation, etc.)

- En cas de pluie le jour de l'événement :
 - Il y aura quelques tentes sur place, mais nous ne pouvons pas garantir un abri pour tous. Ainsi, ceux qui ont des tentes chez eux, sont invités à les amener s'il annonce de la pluie.
 - Il est recommandé de s'habiller en conséquence : revêtissez vos plus beaux imperméables, parapluies et bottes en caoutchouc.
- En cas de forte chaleur le jour de l'événement :
 - Assurez-vous d'avoir des couvre-chefs, des bouteilles d'eau, des vêtements légers et de la crème solaire.
- En cas de températures froides :
 - L'événement se déroulera exclusivement à l'extérieur, sans possibilité de se réchauffer à l'intérieur. Par conséquent, nous vous demandons de vous habiller en conséquence en prévoyant des habits chauds.

Santé & sécurité

- **Conseils pour s'hydrater, s'échauffer, s'alimenter:**
 - Sur place, vous aurez accès à une source d'eau, et des collations (Bananes, clémentines, Gatorade, etc.) seront distribuées. Toutefois, aucun repas ne sera servi. Ainsi, nous vous recommandons de vous amener quelques collations additionnelles afin de vous assurer de ne pas manquer d'énergie. Nous vous demandons également d'amener vos bouteilles d'eau, qui pourront être remplies sur place au besoin.
 - L'événement se déroule exclusivement à l'extérieur, donc habillez-vous en conséquence, et prenez les précautions nécessaires en appliquant de la crème solaire et en demeurant hydraté.
 - Vous aurez accès à des toilettes sur place.
- **Rappel bref des procédures d'urgence:**
 - Pour tout problème mineur, adressez-vous à un.e bénévole ou à un.e membre du comité organisateur.
 - Si des premiers soins sont requis, veuillez-vous diriger vers la tente des physiothérapeutes.
 - Pour toute urgence, communiquer, premièrement, avec le 911. Ensuite, aviser un.e bénévole ou un.e membre du comité organisateur de la situation.

Remerciements

Nous souhaitons remercier tous nos bénévoles, commanditaires et partenaires.

**Merci à nos
partenaires
principaux :**

- **Desjardins**
- **Groupe MADYSTA**
- **PwC Canada**

**Merci à nos
commanditaires**

- **Humanum**
- **Radiologie Trois-Rivières (R3R)**
- **MYO Physio**
- **Physio St-Maurice**

Merci à Subway de fournir un repas pour nos bénévoles.

Merci à Coaticook d'offrir de la crème glacée pour nos participant.e.s le jour de l'événement.

Merci à la Ressource FAIRE de fournir des collations le jour de l'événement.

Remerciements

**Merci à tous
ceux offrant des
prix de
participation:**

- **Adrénaline Urbaine**
- **Café Rosette**
- **Ciele Athletics**
- **Enigma**
- **Festival de St-tite**
- **Grand Prix de Trois-Rivières (GP3R)**
- **Groupe MADYSTA**
- **Le Baluchon Éco-villégiature**
- **Lions de Trois-Rivières**
- **Poivre Noir**
- **0-Volt Trois-Rivières**
- **Sounds Good**
- **The Unscented Company**



Espace notes

ÉQUIPE: _____

PARTICIPANT.E	NOMBRE DE TOURS EFFECTUÉS
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

À APPORTER:

- BOUTEILLE D'EAU
- NOURRITURE
- CHAISES PLIANTES
- NAPPE
- PARAPLUIE
- JEUX
- VOTRE SOURIRE :)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



PAS À PAS POUR L'HÔPITAL

Un merci en mouvement!

MERCI!

On a hâte de vous voir!

Site web officiel ici

