



**Course pour les enfants
ACCEO**

ACCEO Solutions inc. pour la Fondation du Dr Julien et le
Mouvement de la pédiatrie sociale en communauté du Québec

Samedi 12 septembre 2015

GUIDE DU PARTICIPANT



TABLE DES MATIÈRES

1. OBJECTIF DE LA COURSE	2
1.1. Défi 1 : La collecte de fonds	2
1.2. Défi 2 : L'endurance physique	2
2. LA COURSE POUR LES ENFANTS ACCEO.....	2
2.1. Quand?	2
2.2. Qui?.....	2
2.3. La destination : Montréal, Fondation du Dr Julien.....	2
2.4. Les cinq parcours.....	3
3. INSCRIPTION ET FORMATION DES ÉQUIPES	3
4. COLLECTE DE FONDS	3
5. DURANT LA COURSE.....	3
5.1. Les relais	3
5.2. Comment faire les relais?.....	3
5.3. Nourriture, boisson et eau.....	4
5.4. Les conducteurs	4
5.5. Sécurité durant le trajet	4
6. CONTACTS	4



1. OBJECTIF DE LA COURSE

L'objectif de la Course pour les enfants ACCEO est de récolter des fonds afin de soutenir le déploiement des soins de pédiatrie sociale en communauté au Québec.

1.1. Défi 1 : La collecte de fonds

L'objectif global de la course est d'amasser 100 000 \$.

- Les fonds amassés par les employés d'ACCEO : 75 % des fonds amassés serviront à appuyer le démarrage du centre de pédiatrie sociale en communauté (CPSC) Main dans la Main Brome-Missisquoi, situé à Cowansville. Le reste des fonds (25 %) iront à la Fondation du Dr Julien, qui chapeaute le Mouvement de pédiatrie sociale en communauté au Québec.
- Les fonds amassés par les employés ou bénévoles des CPSC: 100 % de ces fonds reviendront au CPSC choisi par chaque équipe de coureurs.

Le défi de la collecte de fonds consiste à amasser 500 \$ et plus par participant. Chaque coureur est responsable de trouver ses propres commanditaires, que ce soit auprès de ses amis, de sa famille ou d'une organisation.

<http://www.acceo.com/>

<http://www.fondationdrjulien.org/>

<http://www.pediatriesocialebm.org/>

1.2. Défi 2 : L'endurance physique

Le défi de l'endurance physique consiste à s'engager dans une course à relais entre Québec et Montréal. Chaque coureur peut déterminer le nombre de kilomètres qu'il est prêt à courir en fonction de ses capacités ou de ses objectifs (entre 5 km et 58 km). Cette formule rend l'activité accessible à tous.

2. LA COURSE POUR LES ENFANTS ACCEO

2.1. Quand?

Samedi le 12 septembre 2015 (beau temps, mauvais temps).

2.2. Qui?

Le projet s'adresse aux **employés d'ACCEO Solutions** ainsi qu'aux **employés de la Fondation du Dr Julien et d'un des 17 centres de pédiatrie sociale en communauté du Québec**. Tous peuvent inviter leur famille ou leurs amis à participer. Vous pouvez former votre propre équipe ou vous inscrire en solo. Le cas échéant, nous vous assignerons une équipe.

2.3. La destination : Montréal, Fondation du Dr Julien

Cette année notre parcours sera de Québec vers Montréal à la Fondation du Dr Julien près de la rue Aylwin.

Les coureurs font le relais sur un des cinq parcours proposés, dont la distance varie entre 25 et 58 km. Le nombre de km à courir entre les relais est à la discrétion de chaque équipe. Vous pouvez y aller au « feeling » et courir le nombre de km que vous voulez.

Nous nous dirigerons vers Montréal vers le point de rassemblement qui sera situé à environ un kilomètre de notre destination finale (endroit à déterminer près de la Fondation du Dr Julien). Ensuite, tous les participants courront le dernier kilomètre ensemble et au même rythme vers la destination finale!

2.4. Les cinq parcours

Parcours 1 : St-Augustin à Grondines (58 km).

Parcours 2 : Grondines à Trois-Rivières (57 km).

Parcours 3 : Trois-Rivières à St-Cuthbert (57 km).

Parcours 4 : St-Cuthbert à Repentigny (54 km).

Parcours 5 : Repentigny à Montréal (25 km).

Nous nous réservons la possibilité d'apporter des changements aux parcours au besoin. Le parcours final vous sera communiqué avant la course.

Voir le document « Itinéraire course Québec-Montréal 12 septembre 2015 » http://course.acceo.com/wp-content/uploads/2015/05/itineraire_course_acceo.pdf

Pour les parcours 1-2-3-4, nous emprunterons la route 138 (Chemin du Roy).

Pour le parcours 5, nous empruntons plusieurs rues entre Repentigny et le point de ralliement à 1 km de la Fondation.

3. INSCRIPTION ET FORMATION DES ÉQUIPES

Vous devez vous inscrire en remplissant le formulaire à l'adresse suivante <http://course.acceo.com/>

Nous vous assignerons une équipe de course et le chef d'équipe vous contactera pour confirmer votre inscription et vous donner le lien personnalisé de votre page web pour la collecte de fonds. Si vous êtes de l'un des Centres de pédiatrie, nous vous regrouperons avec les autres coureurs provenant de votre centre. Pour les gens et amis d'ACCEO, nous vous regrouperons selon votre unité d'affaires.

4. COLLECTE DE FONDS

Chaque coureur est responsable de la collecte de ses dons. Nous utiliserons une plateforme de perception des dons par carte de crédit. Le processus est parfaitement sécuritaire. Voici le lien général pour la plateforme de financement <http://soutenircourse.acceo.com/> Un lien de votre page d'équipe vous sera envoyé par votre chef d'équipe.

5. DURANT LA COURSE

5.1. Les relais

Chaque équipe court un seul des cinq parcours et détermine le nombre de km à courir entre chaque relais. Pour vous donner une idée, l'année dernière, les relais se sont faits aux 5 km. C'est la beauté de ce projet : il est accessible à tout le monde! Plusieurs coureurs peuvent courir en même temps, mais l'important, c'est qu'il y ait toujours au moins 1 coureur sur la route.

5.2. Comment faire les relais?

Divisez le trajet en relais et prévoyez quels coureurs courront pour chacun d'entre eux.

Exemple d'une course à relais avec 12 relais de 4.8 km et une équipe de 18 coureurs : 1 coureur sur la route à chaque instant.

58 km

Relais #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km	4.8 km
Coureurs	1,2, 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	1,2, 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	1,2, 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18	1,2, 3,4, 5,6	7,8, 9, 10, 11, 12	13,14, 15,16, 17,18

Si vous êtes le coureur 1, vous courez les relais 1, 4, 7 et 10.

Vous pouvez donc vous reposer « pendant 2 relais » entre chacune de vos courses.

L'important c'est qu'il y ait toujours au moins un coureur sur la route pour que chaque KM soit couru!

5.3. Nourriture, boisson et eau

Chaque coureur doit apporter ce qu'il lui semble nécessaire en ravitaillement durant la course (sandwichs, barres tendres, fruits, eau et des boissons énergisantes). Des glacières seront disponibles dans les voitures accompagnatrices.

5.4. Les conducteurs

Les coureurs seront accompagnés par des conducteurs bénévoles durant le trajet pour les transports entre les relais. Quant au nombre de voitures par équipe, il sera déterminé par l'équipe elle-même.

L'essence sera payée par ACCEO Solutions selon les modalités de remboursement de l'entreprise, soit 0,50 ¢ du km. Les conducteurs feront eux aussi le relais pour remplacer la personne qui devra courir. **Prenez note que cette règle ne s'applique pas aux employés de la Fondation du Dr Julien et des autres centres de pédiatrie sociale en communauté, ni à leurs amis ou à leur famille.**

5.5. Sécurité durant le trajet

Une voiture se placera environ 30 mètres derrière les coureurs, feux clignotants allumés. Les coureurs circuleront dans le même sens que les automobiles.

6. CONTACTS

Denis Carrier

Solutions PME, ACCEO Solutions inc.
418 877 5051 – 1 888 268 0088 #2270
7710 Wilfrid-Hamel O, Québec (QC) G2G 2J5 Canada
denis.carrier@acceo.com

Daniel Mainville

Vice-président exécutif, ventes corporatives, ACCEO Solutions Inc.
514 868-0333 – 1 800 471-7161 #3415
6100 – 75 Queen, Montréal (QC) H3C 2N6 Canada
daniel.mainville@acceo.com

Caroline Gingras

Solutions municipales, ACCEO Solutions inc.
514-868-0333 – 1 800 361-3607 #3601
6100 – 75 Queen, Montréal (QC) H3C 2N6 Canada
caroline.gingras@acceo.com