



20 JUIN 2020

MONT-ROYAL | CAMILLIEN-HOUDE

LE GUIDE DU PARTICIPANT 2020

11^E ÉDITION

Mot de l'équipe

Le Tour du courage PROCURE est en voie de lancer le départ pour une 11e année consécutive. Après plus de 3 000 000\$ en fonds amassés, toute l'équipe du Tour souhaiterait vous lever son chapeau. Si le Tour du Courage PROCURE peut se vanter d'être un événement de levée de fonds majeur au Québec, c'est grâce aux efforts et à l'incroyable implication des cyclistes qui décident de donner de leur temps pour cette cause qui nous tient à cœur.

À vous chers cyclistes, MERCI de redonner espoir aux hommes atteints du cancer de la prostate et à leur famille. Nous vous souhaitons une édition mémorable et la meilleure des chances dans vos efforts de collecte de fonds!

Pour aller plus loin:

- [La mission de PROCURE](#)
- [Nos champs d'intervention](#)
- [Notre rapport annuel \(2018\)](#)

****Important****

Ce document contient TOUTES les informations dont vous avez besoin en tant que participant du Tour. Il est essentiel de le lire attentivement. Pour toute question: info@procure.ca

Avant le Tour du Courage

Vous devrez vous assurer d'avoir un équipement en bon état de marche. Assurez-vous d'avoir fait un entretien de votre vélo au besoin.

De plus, votre objectif de montées est un engagement face à vous-même et au niveau de préparation physique que vous devrez avoir.

Frais d'inscriptions

Pour participer au Tour du Courage PROCURE, une levée de fond de 750\$ est obligatoire. À noter que les frais d'inscription sont de 100\$ et seront comptabilisés dans votre collecte de fonds.

Détails de l'événement

Horaire de la journée

Heure	Détails
6 h 00	Fermeture de la voie Camillien-Houde
6 h 30	Début de l'arrivée des Cyclistes
6 h 30-7h00	Inscription et cueillette des sacs de participants
7 h 15	Mot de bienvenue de l'équipe du Tour – Consignes de sécurité du directeur de course
7 h 30	Départ en équipe
10 h 30	Fin du TDC – Tous convergent vers l'ère d'accueil
10h30-11h30	Cérémonie de remerciement, mise en route de la Marche et ouverture du village PROCURE
11h30-14h00	Lunch et bières pour les cyclistes et Marche du Courage
14 h 00	Clôture de l'événement

Avis aux participants :

- À l'arrivée, assurez-vous de tenir compte du fait que la Voie Camillien-Houde sera fermée à partir de 6h00. Pour les cyclistes qui viendront en voiture, considérez emprunter l'autoroute 15, puis Queen-Mary et Remembrance.
- Le stationnement est au coût de 9\$ dans l'espace disponible adjacent au Lac-aux-Castors.
- Des stationnements gratuits sont accessibles dans plusieurs rues d'Outremont, mais prévoyez une vingtaine de minutes de vélo pour atteindre le haut du Mont-Royal en passant par le Cimetière du Mont-Royal. Il peut s'agir d'un excellent réchauffement.
- Le Tour du Courage se déroulera sur la voie Camillien-Houde en contournant les feux de circulation au bas de la montée et en redescendant légèrement juste avant la transition vers le chemin Remembrance.
- Stratégiquement, il y a très peu de temps à gagner durant la descente: privilégiez plutôt le contrôle (une vitesse qui semble sécuritaire à vous et vos partenaires).

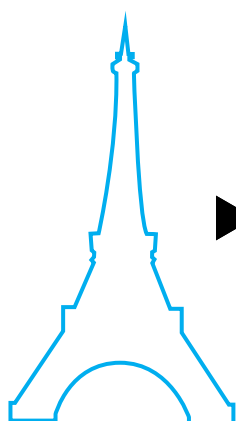
Défi 3, 6, 9 ou 12 ?

Lors de l'inscription, vous serez appelé à déterminer combien de montées vous désirez faire en 3 heures. Vous avez la possibilité d'ajuster votre défi n'importe quand par la suite en modifiant vos paramètres d'utilisateur en ligne.

Nous sommes portés à croire que Camillien-Houde est une petite montée facile, mais en cumulant les ascensions, le défi prend rapidement de l'ampleur! Voici un tableau d'équivalence avec des cols du Tour de France, des montagnes ou des édifices connus:

Si vous n'avez jamais monté la voie Camillien-Houde, planifiez votre défi selon ces moyennes, en y ajoutant des temps de pause pour le ravitaillement.

Montée	Temps moyen: 7 :50
--------	--------------------



3 MONTÉES
330 M | 3H



TOUR EIFFEL
DÉBUTANT



6 MONTÉES
660 M | 3H



TOUR DU CN
INTERMÉDIAIRE



9 MONTÉES
990 M | 3H



BURJ KHALIFA
AVANCÉ



12 MONTÉES
1 320 M | 3H



TOUR DU CN X 2
ÉLITE

Utilisez ce tableau d'équivalence pour planifier votre défi et le mettre en perspective, mais également pour lui donner un aspect plus concret au moment de solliciter vos donateurs.

Exemple: J'ai choisi de monter 9 fois le Mont-Royal, ce qui correspond à l'ascension du Mont Whiteface (Vermont) ou du célèbre Burj Khalifa (Émirats-Arabes-Unis).

Montées	Défis	En comparaison
1 montée	Camilien-Houde – 110m (QC)	Tour Telus (MTL-QC)
2 montées	Montée du belvédère de Gatineau – 225m (QC)	1000 de la Gauchetière (MTL-QC)
3 montées	Chemin du Nordet – 350m (QC)	Tour Eiffel (FR)
4 montées	Montée des Piéiades – 445m (QC)	Les Éboulements (QC)
5 montées	Mont-Mégantic – 530m (QC)	Jay Peak (USA)
6 montées	Col du Galibier – 650m (FR)	Tour du CN (CAN)
7 montées	Col des Glières – 780m (FR)	Le Massif (QC)
8 montées	Col du Télégraphe – 880m (FR)	Triathlon Tremblant 5150 (QC)
9 montées	Mont Whiteface – 960m (USA)	Burj Khalifa (É.-A.-U.)
10 montées	Col D'Izoard – 1090m (FR)	Col de la Colombière (FR)
11 montées	Centre de l'Alpe d'Huez – 1219m (FR)	Mont-Washington (USA)
12 montées	Mont-Lemmon – 1350m (USA)	Col d'Aubisque (FR)

Exemple, Jean prévoit:

Monter en 7m30-8m00 (considérant la fatigue) et descendre en 2m00. Toutes les demi-heures, il prendra un ravitaillement de plus de 3m00 (environ 20m00 au total).

3h00 au total, moins 20m00 de ravitaillement, 2h40 sont disponibles pour les ascensions, soit 160 minutes. Il peut donc s'inscrire au défi des 12 montées.

Trajet du TDC

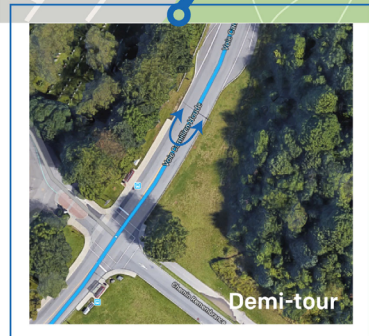
Mont-Royal Voie Camilien-Houde

Pour assurer votre sécurité, le circuit sera bloqué à toute circulation motorisée!

[Voir le parcours](#)

Possédant un dénivelé d'un peu plus de 110 mètres, cette montée s'allonge sur 1 600 mètres et présente une inclinaison moyenne de 7% et une pointe de 11%!

En attaquant à répétition la montée, on parvient à imiter les cols de plusieurs centaines de mètres de dénivelé que l'on retrouve dans les grands tours cyclistes!



Itinéraire et stationnement

Itinéraire pour se rendre au Parc du Mont-Royal (Lac-aux-castors)

À partir de la Rive-Sud par le Pont Jacques-Cartier jusqu'au 1260 Remembrance, Montréal, QC H3H 1A2, Parc du Mont-Royal (stationnement 9\$ maximum)

Pour voir sur Google maps, cliquez [ici](#)

Diriger vous vers l'un des stationnements du Pavillon du Lac-aux-castors, 2000 chemin Remembrance

Suivez les indications vous menant au kiosque d'inscription de PROCURE

À partir de Montréal par l'Autoroute 720-E jusqu'au 1260 Remembrance, Montréal, QC H3H 1A2, Parc du Mont-Royal (stationnement 9\$ maximum)

Pour voir sur Google maps, cliquez [ici](#)

Diriger vous vers l'un des stationnements du Pavillon du Lac-aux-castors, 2000 chemin Remembrance

Suivez les indications vous menant au kiosque d'inscription de PROCURE



Levée de fonds

Pour certains, là est le vrai défi. Fiez-vous à nos petites astuces et à celles de participants expérimentés pour vous faciliter la vie!

Conseils généraux:

- TIMING :

Conseil de Michel Beaulieu, gagnant de la coupe TDC 2016
La semaine après le temps des fêtes n'est peut-être pas le bon moment pour solliciter votre entourage. Un vendredi avant-midi de mars où il fait beau? C'est mieux! Tout est dans le timing, alors avant d'envoyer vos messages de sollicitation, assurez-vous que c'est un bon moment! Si vous êtes en contact avec un comptable, il pourrait vous indiquer les dates de retour d'impôt ou... de paiement!
N'hésitez pas à profiter de dates importantes: votre anniversaire (c'est aussi l'anniversaire de votre prostate si vous en avez une), une fête dans le calendrier, un moment marquant de votre vie, etc.

- LA TORTUE L'EMPORTE SUR LE LIÈVRE:

Chaque année, les équipes qui ramassent le plus de fonds sont celles qui commencent le processus tôt. Dès votre inscription, sachez que vous pouvez nous contacter pour obtenir la liste de vos donateurs antérieurs.

- SOYEZ FIER ET OSEZ DEMANDER:

Trop souvent, on se sent gêné de demander des dons et participer à une levée de fond. En vérité, on participe à créer un monde meilleur, alors soyons en fier!
Encore l'année dernière, 85% des Canadiens ont donné à une œuvre de bienfaisance. De ceux qui ne l'ont pas fait, 24% disent que c'est parce qu'ils n'ont pas été invités à le faire et 33% disent que c'est parce qu'ils n'ont pas aimé comment cela a été fait.
En résumé, si vous demandez du soutien, et que vous le faites de façon drôle et amicale, les chances sont que vous recevrez!

- UNE LEVÉE DE FONDS PEUT ÊTRE AUSSI FACILE QUE D'ENFOURCHER SON VÉLO!

Les conseils de nos experts:

Les secrets de Luc Janson et de son équipe:
Faites ça en équipe, allez-y avec vos forces et avec ce qui vous tente de faire. Des gens veulent vous supporter autrement que par un don? Comment ne pas sursolliciter son réseau? Pensez à organiser quelques événements grand public. Voici quelques idées qui peuvent vous inspirer.

- On se rencontre 3 mois avant le Tour où l'on décide des activités de collecte de fonds que nous allons faire pour cette édition. L'idée est de créer des événements qui profitent à toute l'équipe.
- Vente de billets pour gagner un prix X (service, journée de congé... laissez place à votre imagination!)
- Moitié-Moitié: Ça monte rapidement et généralement, la personne qui gagne va remettre sa partie du lot pour l'équipe!
- Tournoi de Bowling
- Spinning dans des stationnements de supermarché (avril-mai) – La moitié de l'équipe embarque sur son vélo pendant que l'autre partie sensibilise à la cause. L'occasion de faire la promotion de votre participation au Tour du Courage PROCURE tout en vous préparant pour vos montées.
- Organisez un tournoi de hockey, soccer, golf, etc., dans votre aréna, club ou encore dans un parc près de chez vous et faites payer des frais d'inscription.

Résultat? Une collecte de fonds qui vous permet de faire une pédale, deux roues! Lever des fonds plus facilement et renforcer votre esprit d'équipe!

Tactiques éprouvées en laboratoire

- LE CONCOURS

Vous pouvez relancer vos donateurs en leur proposant un concours. Votre plus grand donateur pourrait gagner (par exemple) un nœud papillon Nœudvembre.

D'autres idées de prix:

- Un souper 5 services chez vous (entrée, plat principal, trois desserts)
- Une heure de temps volontaire et enthousiaste
- Votre recette secrète d'Osso bucco
- Un compagnon pour sauter en parachute (valide APRÈS le 20 juin 2020)

- MOITIÉ-MOITIÉ

Une légère variante du concours ou du tirage.

Vous vendez des billets pour un tirage où le prix consiste en la moitié des recettes générées par le tirage.

Exemple, Martin annonce le jour du 44^e anniversaire de sa prostate qu'il fait une Tombola de 150 billets à 10\$ chaque. Le gagnant, Gilles, empochera 750\$ et pourra s'acheter 21 nœuds lors de la prochaine édition de Nœudvembre. Ou mieux: Gilles pourrait utiliser le 750\$ pour s'inscrire au Tour du Courage PROCURE! SUPER IDÉE GILLES!

- LA TOMBOLA

Vous vendez des billets pour un tirage au sort avec un prix que vous avez défini.

Exemple: Pour le team building de cette année, Jean décide d'inscrire quelques-uns de ses employés au Tour du Courage PROCURE. Afin de solliciter le reste de leurs coéquipiers dans leur collecte de fonds, Jean décide de créer une tombola de 200 billets pour 5 dollars chaque. Le grand prix étant 1 journée de congé payé. 1000\$ récoltés pour l'équipe et un employé heureux d'être en congé. Merci patron!

- BBQ BÉNÉFICE

Créez un petit événement pour votre collecte de fonds. Sans que ce soit gros et complexe, une petite soirée BBQ avec vos amis, votre famille où chacun donne une contribution, dont la part de profit – ou la totalité – ira directement à PROCURE!

- LE TIRAGE

Si le concours du plus grand donateur vous rebute, allez-y d'un tirage parmi tous les donateurs ! Et comme prix ? Pourquoi pas le jersey officiel du TDC 2020? Assurez-vous que la portion hasard de votre tirage soit *juste assez importante* pour que le gagnant porte la même taille que vous.

Si vous êtes en entreprise, Mlle Kim Rousseau de l'équipe Ladies of the Hill nous a soumis une excellente suggestion de tirage. Avec entente au préalable avec la direction, toute tranche de 25\$ en don donnait une chance de remporter une journée de congé!

Classements

Les participants de longue date se rappelleront l'ancien principe de la coupe TDC: nous déduisons des minutes de votre temps cumulatif en fonction du montant global de collecte de fonds. Cette année, c'est complètement différent, donc assurez-vous de bien relire cette section!

Collecte de fond à battre 2019: Sylvain Mathie, avec un montant de 14 115\$.

Le maillot jaune

Au tour de France, il y a un maillot dont on se rappelle et c'est le maillot jaune. Au Tour du Courage PROCURE, le Maillot Jaune est décerné à la plus grosse collecte de fonds individuelle et le Top 5 sera appelé à monter sur scène.

Coupe TDC

Sans doute le classement le plus prestigieux et le plus convoité du Tour du Courage PROCURE. La coupe TDC est décernée à l'équipe ayant levé le plus de fonds au-delà de l'objectif. Exemple, une équipe de 6 cyclistes a un objectif de 4 500\$ (6x750\$), donc tout montant au-delà de 4500\$ les fera avancer dans le classement de la coupe TDC.

Les gagnants ramèneront la Coupe TDC à la maison. Le Top 3 sera appelé sur scène.



Esprit d'équipe

Équipe ayant démontré le plus de cohésion et d'entraide, remportera un certificat cadeau chez Quilicot d'une valeur de (à confirmer).

L'équipe gagnante sera choisie par les membres du comité pendant la journée.

King of the Mountain (KOM) et Queen of the Mountain (QOM)

Ce classement comporte en fait 2 sous catégories:

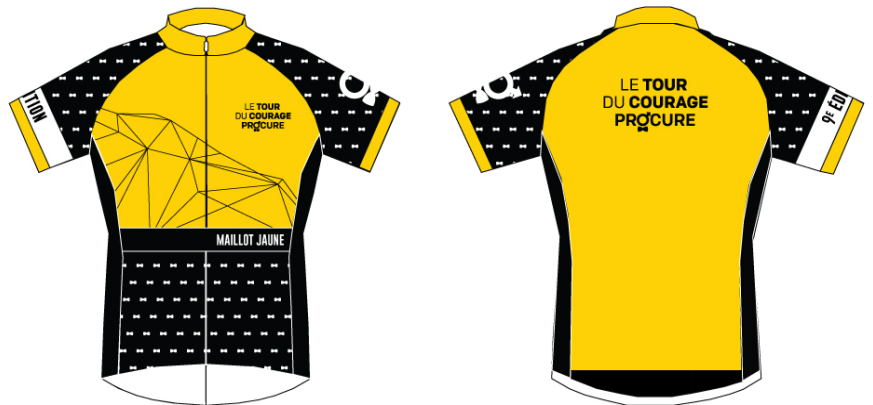
1. KOM: Meilleur grimpeur masculin (temps moyen le plus rapide par montée).
Un cycliste récompensé pour l'ensemble des catégories.
2. QOM: Meilleure grimpeuse (temps moyen le plus rapide par montée). Une cycliste récompensée pour l'ensemble des catégories.

Jerseys Tour du Courage PROCURE 2020

Jersey Participant



Jersey Maillot jaune



Jersey KOM | QOM



Jersey Ambassadeur



11^E ÉDITION

LE TOUR
DU COURAGE
PROCURE

JE LE FAIS POUR :

Pour plus d'informations, contactez Anthony Lamour: anthony.lamour@procure.ca