LE **TOUR**
DU **COURAGE**
PROCURE

CHAQUE JOUR AU QUÉBEC, 12 HOMMES REÇOIVENT UN DIAGNOSTIC DE CANCER DE LA PROSTATE

VENEZ RELEVER LE DÉFI DE GRAVIR JUSQU'À 12 FOIS LE MONT-ROYAL EN RECONNAISSANCE DE CES HOMMES

9E ÉDITION
17 JUIN 2018

MONT-ROYAL | CAMILLIEN-HOUDE

3 MONTÉES [330 m]

6 MONTÉES [660 m]

9 MONTÉES [990 m]

12 MONTÉES [1 320 m]

LE GUIDE DU PARTICIPANT 2018

Mot de l'équipe

Le Tour du courage PROCURE est en voie de lancer le départ pour une 9e année consécutive.
Après plus de 2 000 000 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 (2016)
- La Biobanque

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@tourducourage.com**

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.

Vous aurez la possibilité de parfaire vos aptitudes cyclistes durant l'une de nos quatre sorties préparatoires encadrées par un entraîneur qualifié du club Sportif MAA, partenaire du Tour du Courage PROCURE 2018.

Ces sorties sont accessibles à tous et à toutes, peu importe votre niveau. Elles sont structurées de façon à vous offrir un entraînement par intervalle spécifique au Tour du Courage. Vous pourrez également, à la lumière de ces sorties, mieux cerner l'objectif de montées qui vous convient.

Heure/Adresse du rendez-vous : 8h15 au Club Sportif MAA au 2070, rue Peel, Montréal (Québec) H3A 1W6.

Départ à 8h30. Retour au Club Sportif MAA vers 10h.

Dates des entraînements :

- Dimanche 29 avril

- Dimanche 13 mai

- Dimanche 27 mai

- Dimanche 10 juin

CLUB SPORTIF MAA
MONTRÉAL

Partenaire du Tour du Courage 2018

**Notez qu'en cas de pluie, l'entraînement aura lieu à l'intérieur du Club Sportif MAA avec une séance Spinning ou PowerWatts, en fonction du nombre de participants.*

Détails de l'événement

Notez que la voie Camillien-Houde sera bloquée pour l'événement. Il n'y aura que la circulation de cyclistes et de piétons qui sera autorisée. Un MERCI tout particulier à l'instigateur du projet Cyclovia Mont-Royal, Marc- Antoine Desjardins, pour son support précieux. Son aide a été cruciale au développement du projet. Pour en savoir davantage sur la Cyclovia, cliquez ici.

Horaire de la journée

Heure	Détails
6 h 00	Fermeture de la voie Camillien-Houde
6 h 00	Début de l'arrivée des Cyclistes
6 h 00-6 h 30	Inscription et cueillette des sacs de participants
6 h 30-7 h 00	Mot de bienvenue de l'équipe du Tour – Consignes de sécurité du directeur de course
7 h 00	**Départ en équipe**
10 h 00	Fin du TDC – Tous convergent vers l'ère d'accueil – Réouverture de la voie Camillien-Houde
10 h 00-10 h 30	Détente et pause collation pour les cyclistes – Arrivée des marcheurs pour la Marche du Courage PROCURE
10 h 30-11 h15	Événement média, Cérémonie de remerciement et mise en route de la Marche
11 h 15-14 h 00	Goûter 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 8$ 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).

Classements

Les participants de longue date se rappelleront l'ancien principe de la coupe TDC : nous déduisions 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!

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 avant 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, d'entraide, dans l'équipe et avec l'ensemble des autres cyclistes. L'équipe gagnante sera choisie par les membres du comité.

Les gagnants remportent un certificat cadeau chez Quilicot d'une valeur de (àvenir) $.

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

Ce classement comporte en fait 2 sous catégories :

1. KOM : Meilleurs grimpeurs masculins (temps moyen le plus rapide par montée).
   Un cycliste récompensé par catégorie (3, 6, 9, 12 montées)
2. QOM : Meilleures grimpeuses (temps moyen le plus rapide par montée).
   Une cycliste récompensée par catégorie (3, 6, 9, 12 montées)

Un maillot à pois sera remis aux 8 meilleurs grimpeurs (4) / grimpeuses (4).

Jerseys Tour du Courage PROCURE 2018

Jersey Participant

Jersey Maillot jaune

Jersey KOM | QOM

Jersey Ambassadeur

Cérémonie de remerciements

Entre la fin de l'événement cycliste et le début de la cérémonie de remerciement, les cyclistes bénéficieront d'une fenêtre d'environ 25 minutes pour grignoter, se rafraîchir et profiter du beau temps (...on espère !).

Certains cyclistes ont l'habitude de quitter avant le début de ce petit « happening ». Par contre c'est dans cette partie de l'événement que seront remis les prix de présences, les différents maillots honorifiques et que les gagnants des classements (Coupe TDC, KOM/QOM, et Esprit d'équipe) seront récompensés. Mais surtout, c'est seulement à ce moment que nous connaitrons le montant total de notre effort de levée de fonds.

Finalement, cette cérémonie sera tenue tout juste avant le lancement de la Marche du Courage PROCURE. Les cyclistes qui désireront se joindre seront bien évidemment chaudement accueillis !

Vélo Cannondale à gagner

Cannondale s'associe au Tour du Courage PROCURE pour une 9e année, et offre un vélo Cannondale aux participants inscrits. Le modèle du vélo est le SYNAPSE CARBON 105 / 54cm d'une valeur de 2 699.99$.

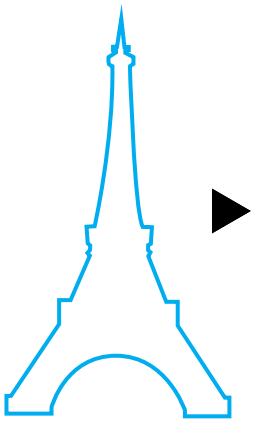
Défi 3, 6, 9 ou 12 ?

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	Record : 3 :35 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, et si la fatigue n'est pas excessive, il pourrait avoir le temps de faire 4 ascensions supplémentaires pour aider son équipe à cumuler des points pour la coupe TDC (voir la section classement).

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'on 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 !

- HUMOUR ET SURPRISE :

Ce n'est pas toujours drôle de solliciter notre entourage. C'est pourquoi il est de votre responsabilité de faire en sorte que ce soit amusant.

Tournez vos messages à la blague, mettez-y des histoires cocasses et par le fait même, vous aiderez à retirer les tabous infondés entourant le cancer de la prostate.

Le traditionnel courriel de collecte de fonds, c'est bien, mais avouons que ce n'est pas nécessairement original. Essayez d'autres moyens de communication: enregistrez un message vocal (ou vidéo !) avec votre téléphone puis envoyez-le dans un courriel, envoyez une lettre écrite à la main ou encore faites un court vidéo qui explique votre engagement, mettez-le sur une clé USB et faite une chaîne de « passer la clé au suivant » !

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 noeud 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 17 juin 2018)

- LA TOMBOLA

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 44e 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 !

- LE COLLECTIF

Certaines personnes sont parfois hésitantes à donner. Au lieu de les solliciter directement, encouragez-les à donner en groupe ! Contactez un groupe de 2-3-4-5 personnes – amis, familles, collègues – et ils seront plus enclins à vous appuyer ainsi.

Vous pouvez même y joindre un petit concours. Celui qui fera le plus gros don pourrait récolter, par exemple, votre secret du bonheur. La réponse étant bien évidemment de s'inscrire au TDC.

- BBQ BÉNÉFICE

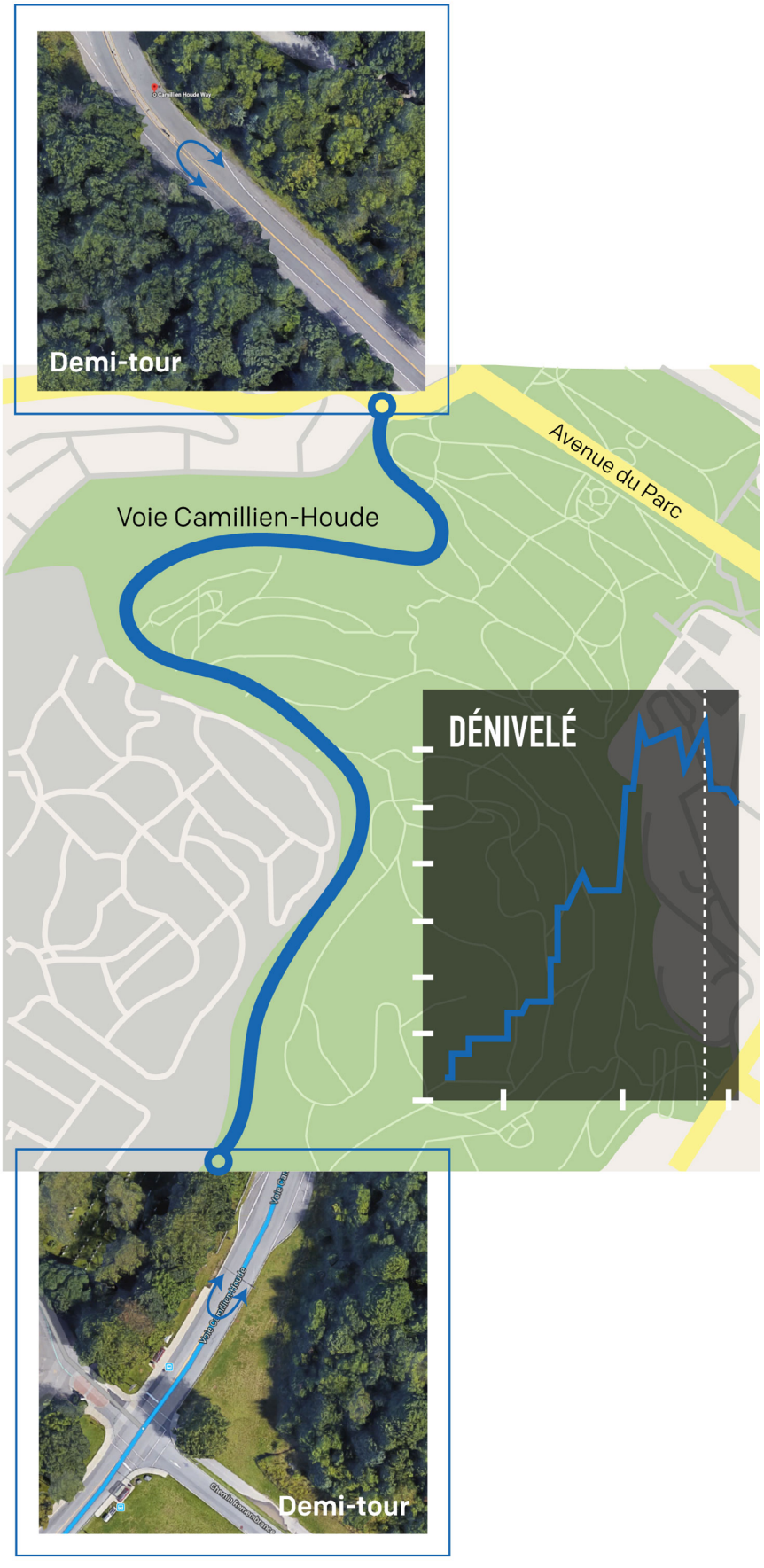
L'idée vient de l'équipe Construction Cogela (gagnante de la coupe TDC en 2012, 2014, 2015). Créez un petit événement pour votre collecte de fonds. Sans que ce soit gros et complexe, une petite soirée BBQ avec vos amis, votre famille où chacun donne une contribution, dont la part de profit – ou la totalité – 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 2018 ? 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 !

Trajet du Tour du Courage PROCURE



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!

- Deux emplacements de demi-tour
- Point de ravitaillement

LE **TOUR**
DU **COURAGE**
PROCURE

JE LE FAIS POUR :