

Une présentation de

IGA
extra
STPIERRE.


MALOUIN
ASSURANCE
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES
ET DE SERVICES FINANCIERS



Fondation
du Centre
hospitalier
de **Granby**

Défi EnBarque La Relève

GUIDE DU PARTICIPANT



PARTENAIRES MAJEURS

 **Desjardins**

Chagnon
Honda
GRANBY

INDUSTRIES
FM INC.


dessercom



GUIDE DU PARTICIPANT

Participant du volet La Relève

Pour cette 12e édition, vous êtes 34 équipes La Relève à prendre part au Défi EnBarque, représentant plus de 700 payeurs de 8 écoles secondaires à soutenir la cause de la santé mentale. C'EST INCROYABLE !

Date et lieu : **Vendredi 23 mai 2025 au parc Daniel-Johnson à Granby**
230, rue Drummond, Granby, J2G 2S3

Heure d'arrivée : Les heures d'arrivée varient selon l'établissement scolaire au parc Daniel-Johnson.
9 h - Collège Mont-Sacré-Coeur | 9 h 15 - Haute-Ville | 9 h 30 - Verbe Divin
Entre 9 h et 10 h - L'Envolée, Wilfrid-Léger, JH-Leclerc, Massey-Vanier et Paul-Germain-Ostiguy

Un représentant par équipe, soit le professeur accompagnateur ou le/la capitaine, doit se présenter à la tente d'accueil pour connaître l'emplacement de votre chapiteau dans le Village des payeurs.

Horaire des courses : Pour avoir la dernière mise à jour de [l'horaire des courses](#), visitez le site Web du Défi EnBarque, section Pratique et jour de l'événement.
Chaque équipe aura 30 minutes de pratique avant sa première course.

***** Pour faciliter la préparation de l'horaire des courses, AUCUN changement de nom d'équipe ne sera toléré après le 1er mai. *****



Formulaire de renonciation :

Pour avoir le droit de prendre part à la course, vous devez avoir rempli et signé le formulaire de renonciation. Vous avez complété votre inscription en ligne ? Vous n'avez pas besoin de remplir et de signer un formulaire de renonciation puisque vous en avez déjà accepté les clauses lors de votre inscription via le formulaire web. Merci de vérifier avec votre établissement scolaire les accords à signer.

Village des payeurs

Assistants aux équipes : Des bénévoles prendront soin des besoins généraux de votre équipe tout au long de la journée. Ces assistants viendront vous chercher lorsqu'il sera temps d'aller à la tente du « marshalling » pour vous préparer à votre course.

Chapiteau : Votre chapiteau sera votre port d'attache pour la journée et l'endroit où vous pourrez laisser tout votre matériel. Vous êtes invités à vous mettre à votre aise et même à le décorer (bannières, rubans, couleurs, etc.). Ce sera l'endroit pour vous détendre ou encore prendre des pauses entre les courses. Si vous avez besoin d'électricité, il faut aviser le plus rapidement possible la Fondation du CHG.

Beau temps, mauvais temps

Équipement et matériel

Le Défi EnBarque aura lieu, peu importe la météo. Seuls les orages et les vents violents peuvent retarder ou obliger l'annulation de l'événement. En cas d'incertitude, visitez la page Facebook du Défi EnBarque le matin de l'événement ou syntonisez-vous au M105.

Il est donc important de vous vêtir en conséquence. N'oubliez pas de prévoir des vêtements de rechange. Nous vous conseillons d'opter pour un système multicouche.

- Crocs, tongs ou sandales TEVA lorsque vous êtes à bord du bateau;
- Soulier, sandale lorsque vous êtes au Village des payeurs;
- Serviette pour vous essuyer après une course (eh oui, vous risquez d'être mouillé);
- En cas de temps froid ou pluvieux : imperméable, coupe-vent, chandail chaud, botte de pluie, gant, tuque, etc.;
- En cas de temps chaud : crème solaire, casquette, lunette de soleil;
- Bouteille d'eau réutilisable;
- Collation préférée;
- Chaise;
- Couverture.

Les vestes de sauvetage et les rames sont fournies.

Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés, nous vous suggérons de laisser vos objets de valeur à la maison et de bien identifier vos items.

Horaire de la journée

- 9 h 15 : **Début de la première ronde des courses**
Voir horaire des courses sur le site Web du Défi EnBarque. Elle sera affichée deux semaines avant l'événement.
- 10 h 15 : **Allocution et dévoilement du chèque**
Nous vous prions d'être au Village des payeurs à ce moment. Le dévoilement se fera sur la scène avec notre porte-parole, nos présentateurs et nos partenaires majeurs.
- 11 h 30 : **Début de la deuxième ronde des courses**
- 13 h 30 : **Ronde finale des courses (12 meilleurs temps des deux premières rondes)**
- 14 h 15 : **Fin des courses et remise des prix**
- 15 h : **Départ des autobus vers les écoles**

Horaire sujet à changement. Nous mettrons à jour l'horaire sur le site Web en mai.

Marche à suivre d'une course

Votre assistant d'équipe viendra chercher votre équipe au moment venu.

Lorsqu'arrivera le moment de votre première course, vous devrez vous diriger à l'arrière du chalet de patineur où notre photographe-bénévole vous attendra pour prendre votre photo d'équipe.

Une fois votre photo prise, un assistant coach vous attendra à la tente du « marshalling ». Il demandera à votre équipe de reprendre votre position dans le bateau, il vous remémorera les consignes de base, etc. On vous donnera alors les pagaies et les gilets de sauvetage. Et finalement, nous vous dirigerons vers vos sièges sur le bateau.

Toutes les équipes prendront part à un minimum de deux (2) courses. Le temps de votre première et de votre deuxième course déterminera si vous passez à la ronde finale.

Douze (12) équipes, soit celles avec les chronos les plus rapides des courses #1 et #2, pagayeront une troisième course.

Prix remis lors du Défi

Meilleur esprit d'équipe

Nous prenons en considération l'implication de l'équipe avant l'événement, l'énergie sur le site, le bon esprit de compétition, le respect des consignes dans le bateau, le cri de ralliement et la décoration de leur chapiteau.

Meilleure collecte de fonds

Au moment du dévoilement

Meilleur temps de toute la journée



Sur le site

Kiosques présents

- Accès à de l'eau potable toute la journée. Merci d'apporter votre gourde.
- Sport Expert mettra à disposition une boisson aux électrolytes CWENCH.
- Cantine chez Ben offre gratuitement des hot-dog.
- Starbucks aura un kiosque pour servir café et limonade.
- Heyshey et KandJu distribueront des bonbons pour garder l'énergie au top.
- Le camion de cuisine de rue de la Cantine chez Ben sera sur place pour compléter le dîner des élèves avec frite, frite sauce ou poutine (frais en sus).

Plusieurs autres surprises seront disponibles sur le site. On vous invite à vous promener.

Remise des dons

La collecte minimale de 1 500 \$ doit être atteinte avant la fin de l'événement.

Vous aurez l'occasion de remettre vos derniers dons à la tente d'accueil le matin de l'événement. Afin de faciliter le cumulatif de votre équipe, nous vous encourageons à remettre ceux-ci au bureau de la Fondation ou par le biais de notre système de dons en ligne à www.defienbarque.com.

Sollicitation et communication

Semaine de la santé mentale 2025

Faites rayonner la cause! Du 5 au 11 mai 2025, profitez de la semaine de la santé mentale pour vos derniers efforts de collecte. C'est durant cette période que la communauté sera invitée à se mobiliser et à être particulièrement active sur les médias sociaux du Défi EnBarque.

Bien se préparer pour l'événement



Complétez votre équipe

Demandez à vos payeurs de s'inscrire. Ainsi, vous serez plus nombreux à participer à la collecte de fonds.



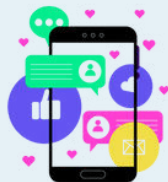
Personnalisez votre profil

Votre page de payeur sur le site du Défi est l'endroit où vous recevez les dons de votre entourage. Assurez-vous que cette dernière est inspirante. Personnalisez-la avec une photo et un texte évocateur. Une fois complétée, vous pourrez la partager fièrement.



Consultez la boîte à outils

Sur le site Web du Défi EnBarque, vous avez accès à la [boîte à outils de collecte de dons](#). Nous avons mis à votre disposition des images pour les réseaux sociaux, le logo du Défi et un texte de sollicitation afin de vous aider à mousser votre collecte.



Parlez de votre implication à votre réseau, à votre entourage et sur les réseaux sociaux

Une fois que vous êtes prêt.e, il est temps de faire du bruit! Annoncez votre participation à vos collègues et ami.es et sur les réseaux sociaux. Invitez-les à vous appuyer au moyen d'un don. N'oubliez pas de taguer #defienbarque.

1. Joignez la communauté du Défi EnBarque sur les pages Facebook et Instagram
2. Invitez votre réseau du Défi que vous vous êtes fixé (sportif et collecte). Publiez une vidéo (ou un texte) dans laquelle vous expliquez votre défi.
3. Soyez actif sur la page Facebook « Défi EnBarque ».
 - a. Partagez des photos de votre équipe, expliquez les raisons de votre implication et l'importance de soutenir la santé mentale, ajoutez à toutes vos publications le lien de votre profil, rappelez à votre communauté qu'il est encore temps de donner, utilisez #defienbarque et #brisonslestabousantsantementale dans vos publications et taguez @defienbarque

Merci de soutenir le Défi

Le Défi EnBarque est la plus grande compétition caritative de bateaux-dragons au Québec dédiée à la santé mentale. Bien plus qu'une simple course de bateaux-dragons, elle représente un véritable levier de sensibilisation et de mobilisation communautaire.

Chaque don remis au Défi EnBarque La Relève permet de sensibiliser nos adultes de demain sur les enjeux en santé mentale via diverses conférences dans les écoles secondaires. Tandis que le Défi EnBarque Corporatif permet de RECONDUIRE des initiatives favorisant le rétablissement des personnes vivant avec des enjeux en santé mentale. Merci, votre générosité est indispensable.

VOICI QUELQUES RÉALISATIONS :

Unité de psychiatrie et Centre Providence

- Réaménagement de l'unité de psychiatrie
- Divertissement créatif, ludique et artistique
- Ateliers de cuisines collectives
- Entraînement au Centre médico-sportif Évolution
- Ateliers d'arts avec Atelier 19
- Chien d'assistance Mira
- Atelier de yoga, zoothérapie, musicothérapie
- Groupe de jeux pour les usagers qui ont vécu un premier épisode psychotique

Clinique TAO (traitement agonisé aux opiacés)

Dédiée aux usagers du centre de réadaptation en dépendance de Granby

- Achat de nouveaux matériels, dont des fauteuils berçants, des chauffe-couvertures ainsi que des équipements médicaux et non médicaux pour le bon fonctionnement de la clinique

Sensibilisation des élèves en milieu scolaire

Plus de 90 conférences dans 9 écoles secondaires ont été données pour ouvrir la discussion sur la santé mentale.

Faire un don à la cause,
à un payeur ou
à une équipe :
defienbarque.com



À propos de la Fondation du Centre hospitalier de Granby

Faire une différence, ça commence tout près de nous. C'est la raison pour donner à la Fondation du Centre hospitalier de Granby. Avec vos dons, nous aidons concrètement les gens de notre région en contribuant à leur offrir des soins de qualité, plus efficaces, plus humains. Soutenir la santé des gens de chez nous, c'est comme ça qu'on prend soin de notre monde.

La Fondation du Centre hospitalier de Granby met l'accent sur la communauté et la collaboration – pour nous rappeler que l'humain est au coeur de toutes les actions et que la Fondation est là depuis longtemps, et encore pour longtemps.



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec notre équipe

LOGISTIQUE - Johanne Lussier | johanne.lussier@fondationchg.org ou 450 375-8030, poste 4

REÇU - Caroline Ouimette | caroline.ouimette@fondationchg.org ou 450 375-8030, poste 1

COMMUNICATION & SITE WEB - Annie-Pier Cusick | anniepier.cusick@fondationchg.org ou 514 616-1777

PARTENAIRE - Suzanne Surette | suzanne.surette@fondationchg.org ou 450 375-8030, poste 3

 205, boulevard Leclerc Ouest, Granby (QC) J2G 1T7

 450 375-8030  info@fondationchg.org

 fondationchg.org ou defienbarque.com