

Une présentation de

IGA
extra
STPIERRE.

Malouin
ASSURANCE



Fondation
du Centre
hospitalier
de **Granby**

Défi EnBarque La Relève

GUIDE DU PARTICIPANT



2026

PARTENAIRES MAJEURS





GUIDE DU PARTICIPANT

Volet La Relève

Pour cette 13e édition, vous êtes 36 équipes La Relève à prendre part au Défi EnBarque, représentant plus de 750 pagayeurs de 9 écoles secondaires à soutenir la cause de la santé mentale. C'EST INCROYABLE !

Date et lieu : **Vendredi 22 mai 2026 au parc Daniel-Johnson à Granby**
230, rue Drummond, Granby, J2G 2S3

Heure d'arrivée : Les heures d'arrivée varient selon l'établissement scolaire :
8 h 45 : Jean-Jacques-Bertrand et Massey-Vanier;
9 h 00 : Collège Mont-Sacré-Coeur et Haute-Ville;
9 h 15 : Envolée et Verbe Divin;
9 h 30 : J-H Leclerc, Paul-Germain-Ostiguy et Wilfrid-Léger.
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 pagayeurs.

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 pagayeurs

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 pagayeurs;
- 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 20 : **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 montant amassé**
Nous vous prions d'être au village des pagayeurs à ce moment. Le dévoilement se fera sur la scène avec notre porte-parole, nos présentateurs et nos partenaires majeurs.
- 11 h 25 : **Début de la deuxième ronde des courses**
- 13 h 10 : **Duel de Max et Emi**
- 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. Merci de vous référer au site Web du Défi EnBarque.

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 Pavillon Roger-Bédard 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 prendre votre position comme si vous étiez dans le bateau et il vous remémorera les consignes de base. On vous donnera alors les pagaies et les gilets de sauvetage. Par la suite, 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 du chapiteau.

Meilleure collecte de fonds

Au moment du dévoilement

Meilleur temps de la ronde finale

Meilleur temps de toute la journée



PLAN DU SITE DÉFI ENBARQUE

Parc Daniel-Johnson, Granby



LÉGENDE

- 1 ACCUEIL
- 2 SCÈNE
- 3 VILLAGE DES PAGAYEURS
- 4 EXPOSANTS
- 5 PHOTO D'ÉQUIPE
- 6 MARSHELLING
- 7 EMBARQUEMENT
- 8 TENTE IGA (Hot-dog et consommation)
- 9 UNITÉ SANITAIRE CASCADES
- 10 ESTRADES
- 11 UNITÉ DE SAUVETAGE
- 12 ASSISTANT AUX ÉQUIPES

Sur le site

Kiosques présents

- Accès à de l'eau potable toute la journée. Merci d'apporter votre gourde.
- Cantine chez Ben offre gratuitement des hot-dog.
- Starbucks aura un kiosque pour servir café et limonade.
- KandJu distribuera des bonbons pour garder l'énergie au top.
- IÖGO donnera des yogourts à boire, tubes et/ou Ficello.

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 2026

Faites rayonner la cause! Du 4 au 10 mai 2026, 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 pour la cause.

Bien se préparer



Complétez votre équipe

Demandez à vos pagayeurs de s'inscrire, si ce n'est pas encore fait. Ainsi, vous serez plus nombreux à participer à la collecte de fonds. IMPORTANT : Pour avoir le droit de prendre part à la course, les pagayeurs doivent signer le formulaire de renonciation.



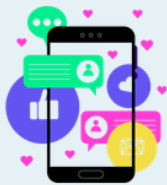
Personnalisez votre profil

Votre page de pagayeur 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.

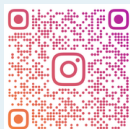


Parlez de votre implication à votre réseau, à votre entourage et sur les réseaux sociaux

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, Instagram et Tik Tok
2. Invitez votre réseau à vous soutenir en publiant une vidéo ou un texte.
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 page personnelle, rappelez à votre communauté qu'il est encore temps de donner, utilisez #defienbarque et #brisonslestabousensantéméntale dans vos publications et taguez @defienbarque

SUIVEZ LE DÉFI ENBARQUE



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 les adolescents sur les enjeux en santé mentale via diverses conférences dans les écoles secondaires. Tandis que le Défi EnBarque Corporatif soutient les soins et les services de l'unité d'hospitalisation en psychiatrie de l'Hôpital de Granby et le Centre des services ambulatoires Providence. Merci, votre générosité est indispensable.

L'impact d'une communauté engagée !

Chaque coup de pagaie, chaque don et chaque geste de solidarité contribuent concrètement à transformer des vies. Merci, votre générosité est indispensable.

3 projets concrets qui font une réelle différence dans le parcours d'une vie.



Sensibiliser nos jeunes à la santé mentale

Investir dans la prévention, c'est investir dans l'avenir. Plus d'une centaine de conférences et ateliers seront offerts dans 9 écoles secondaires afin d'outiller les adolescents et favoriser des discussions ouvertes sur la santé mentale.



Mettre à niveau les lieux de l'unité d'hospitalisation en psychiatrie du Centre hospitalier de Granby

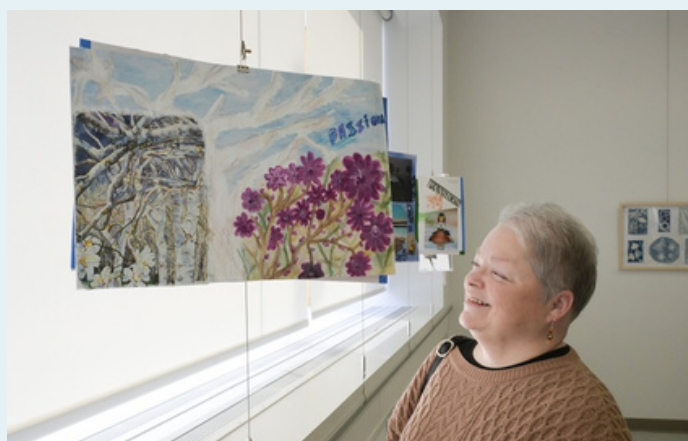
Un projet d'envergure d'environ 1 M\$ visant à préserver un environnement sécuritaire, humain et adapté aux besoins des usagers, favorisant ainsi leur rétablissement.



Assurer la continuité d'initiatives essentielles à la guérison

La guérison passe aussi par l'accompagnement au quotidien. Plusieurs initiatives sont maintenues :

- atelier d'art Les Impatients;
- atelier des cuisines collectives;
- séances individuelles d'entraînement au Centre médico-sportif Évolution;
- chien d'assistance;
- trousse de départ en appartement;
- paniers d'aide alimentaire;
- ... et bien plus encore.



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 - Victoria Noël | victoria.noel@fondationchg.org ou 450 375-8030, poste 4


DONS & 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