



Triadon

Michel-Sarrazin



COURSE
MARCHÉ
FAMILLE
PLAISIR

PATIN
[Running icon]
[Walking icon]
[Cycling icon]

*Vivez l'événement jusqu'au
dernier tour de piste!*

Table des matières

Le TriaDon	3
Comment participer.....	3
Comment amasser des dons	4
• Les dons en ligne	
• Les dons en argent comptant ou par chèque	
• Remerciez vos donateurs!	
• Objectif atteint? Continuez pour d'autres tours de piste!	
Trucs et astuces pour votre collecte de dons	5
• Les outils à votre disposition	
Où se déroule le TriaDon	6
Accueil sur place et logistique	6
• Accès	
• Horaire d'arrivée	
• Vestiaires	
• Location de patins	
• Vos invités	
• Bar et restauration sur place	
Déroulement de l'activité sportive	7
• Marche et course	
• Patinage	
• Le TriaDon (marche, course, patin)	
Envie de communiquer votre implication	8



TriaDon

Michel-Sarrazin

Le TriaDon, c'est un événement novateur qui vous invite à **marcher, courir** ou **patiner** en soutien aux personnes atteintes de cancer incurable et à leurs proches. Il s'agit d'une activité unique en son genre, conviviale et participative, à la portée des gens de tous âges.

L'argent amassé lors du TriaDon servira au financement de l'œuvre Michel-Sarrazin. Votre participation au défi et les dons amassés permettront à la Maison de demeurer ce lieu unique qui accueille et accompagne gratuitement les personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Vous pouvez vous inscrire au TriaDon via notre [plateforme d'inscription en ligne](#).



Comment participer?

La première étape sera de **choisir votre défi sportif** : la marche, la course, le patinage ou le trio d'activités.

L'événement se déroulera en deux blocs horaires. Le matin de **10 h 30 à midi** ce sera le bloc famille et en après-midi, de **13 h à 14 h 30** ce sera le bloc sportif.

Il sera important de respecter l'horaire et l'activité choisies au moment de l'inscription, car les places sont limitées!

Un frais d'inscription de 50 \$ par personne est demandé. Les gens qui s'inscriront en tant que famille auront des frais d'inscription de 50 \$ pour deux adultes et leurs enfants de moins de 18 ans. Si un adulte désire s'ajouter à la famille, il en coûtera 25 \$ par adulte supplémentaire. Vous vous engagez également à amasser auprès de votre famille, de vos amis et de votre réseau un montant en dons de 300 \$ si votre inscription est individuelle ou familiale et 1 500 \$ pour une équipe (5 personnes).

Voici les objectifs de collectes qui vous sont proposés :

- Le supporteur : 300 \$ amassés en dons
- Le familial : 300 \$ amassés en dons
- L'optimiste : 500 \$ amassés en dons
- Le conquérant : 1 000 \$ amassés en dons
- L'équipier : 1 500 \$ amassés en dons pour une équipe de 5 participants maximum.

Vous pouvez également vous fixer votre propre objectif en respectant le montant de base de 300 \$ par personne et par famille, ou 1 500 \$ par équipe. Vous pouvez modifier le montant de votre objectif à tout moment dans votre page du participant.



Comment amasser des dons?

Les dons en ligne

Via notre plateforme, les personnes que vous sollicitez peuvent faire rapidement et facilement un don sécurisé en ligne, via leur carte de crédit. Pour inviter les gens à vous soutenir, **partagez le lien de votre page de collecte** et les gens pourront donner directement. Les personnes qui vous feront un don recevront automatiquement un reçu fiscal par courriel.

Les dons en argent comptant ou par chèque

Des personnes de votre réseau veulent contribuer par un don en argent ou par chèque? C'est possible!

Option 1 : sur votre page personnelle de collecte, le donateur peut remplir le **formulaire de collecte** et sélectionner l'option « argent ou chèque ». il recevra alors un courriel de confirmation contenant les indications pour transmettre son chèque ou son montant en argent à la Fondation Michel-Sarrazin.

Option 2 : si un chèque ou un montant en argent vous est remis en mains propres, vous devez remplir le formulaire de collecte de dons afin que la Fondation Michel-Sarrazin puisse remettre un reçu fiscal à vos donateurs.

Il est ensuite de votre responsabilité d'acheminer les chèques ou l'argent à la Fondation avant le 24 mars 2024 par la poste (801 Grande Allée Ouest, bureau 124, Québec (QC), G1A 1C1) ou au bureau de la Fondation Michel-Sarrazin, du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 16 h 30.

Pour que le thermomètre de votre profil de collecte affiche ces dons ajoutez-les manuellement à partir de l'onglet « **Inscrire un don en argent** » lorsque vous êtes connecté à votre compte.

Attention! Si votre donateur fait son don en ligne via la plateforme et que vous inscrivez vous aussi ce montant, il sera comptabilisé en double. Un reçu fiscal sera remis pour tout don de 20 \$ et plus ou sur demande.

IMPORTANT Vous ne pouvez pas encaisser de dons en argent ou par chèque et faire ensuite un don en ligne avec votre carte de crédit. Le don en ligne générera automatiquement un reçu fiscal au nom de la personne qui conclut la transaction. L'Agence de revenu du Canada interdit de demander un crédit d'impôt pour don de bienfaisance lorsque le nom inscrit sur le reçu n'est pas celui du donateur véritable.

Remerciez vos donateurs!

Un courriel de confirmation et de remerciement est automatiquement envoyé à tous les donateurs en ligne. En plus de ce courriel automatisé, nous vous recommandons vivement de prendre le temps de remercier vos donateurs personnellement. Lorsque que quelqu'un vous fait un don, vous recevez une notification et vous pouvez alors transmettre un courriel de remerciement directement de votre compte.

Objectif atteint? Continuez pour d'autres tours de piste!

Si vous atteignez votre objectif de collecte, n'arrêtez pas là! Via votre profil, vous pouvez en tout temps augmenter votre objectif. Informez votre famille, vos amis et votre réseau que vous avez augmenté votre cible, et que vous êtes fier de pouvoir compter sur leur soutien et leur générosité!



Trucs et astuces pour votre collecte de dons

Parlez de votre défi!

Parlez de votre défi à vos proches et à votre réseau pour amasser vos dons et atteindre VOTRE objectif. Communiquez et affichez-vous le plus possible. Nous avons créé pour vous des outils pour vous aider : une signature de courriel, une photo de couverture Facebook, une photo de couverture LinkedIn, une affiche du TriaDon ainsi qu'un modèle de courriel à envoyer à vos contacts.

Bandeau Facebook



Affiche



Signature courriel



Et plus encore!

Visitez [la section Boîte à outils](#)
du site Web et téléchargez tout ce

dont vous avez besoin pour afficher
fièrement les couleurs du TriaDon!



Où se déroule le TriaDon

Le TriaDon se déroule au nouveau **Centre de glaces Intact Assurance**, au 999 Av. de Rochebelle, à Québec.



Le [Centre de glaces Intact Assurances](#) abrite le seul anneau de glace couvert dans l'est du Canada, d'une longueur de 400 mètres. Avec ses quatre autres patinoires, il est le plus grand centre de patinage intérieur en Amérique. En plus de ses 13 500 m² de glace, le Centre de glaces Intact Assurances est doté d'une piste de course de 465 mètres, la plus longue piste de course intérieure au Québec!

Les patineurs auront la chance de glisser sur une glace impeccablement entretenue, alors que les marcheurs et les coureurs évolueront sur la piste de course. Un corridor sera réservé aux marcheurs et deux corridors seront dédiés aux coureurs, selon leur vitesse. Peu importe votre âge, votre condition physique et votre défi sportif, vous pourrez évoluer sur un parcours sécuritaire de la plus haute qualité!



Accueil sur place et logistique

Notre équipe du TriaDon se fera un plaisir de vous accueillir lors de votre arrivée au **Centre de glaces Intact Assurance**. Nous serons là pour vous guider et vous accompagner pour que la réalisation de votre défi soit une expérience mémorable!

Accès

Il est possible d'accéder au Centre de glaces Intact Assurance en voiture, en bus et, pour les visiteurs de l'extérieur de la région de Québec, en autocar. Le stationnement est gratuit.

[Trouvez tous les détails de l'accès ici.](#)

Horaire d'arrivée

Nous vous invitons à arriver au Centre de glaces au moins 30 minutes avant le début de votre bloc horaire.

Vestiaires

Des vestiaires sont à votre disposition au Centre de glaces (apportez votre cadenas!). Cependant, compte tenu de l'achalandage, nous vous invitons à arriver sur place en tenue sportive, prêt à vivre votre activité.

Location de patins

Nous encourageons les participants à venir au TriaDon avec leurs propres patins. Une location est toutefois possible directement auprès du Centre de glaces, dans la limite des grandeurs et de l'inventaire disponible. Aucune réservation.

Vos invités

Vous souhaitez que quelqu'un vous accompagne lors de votre défi? Une mezzanine de 270 places est accessible aux visiteurs. Notez que l'accès aux vestiaires est toutefois réservé aux participants du TriaDon.

Bar et restauration sur place

Un service de bar et de petite restauration sera à votre disposition sur place.



Déroulement de l'activité sportive



Marche et course

Une piste comprenant un corridor intérieur, un corridor central et un corridor extérieur est dédiée aux marcheurs et aux coureurs. Les marcheurs pourront utiliser le corridor extérieur, alors que les deux autres corridors seront dédiés aux coureurs, selon leur vitesse.

À votre arrivée, notre équipe vous accueillera et vous invitera à rejoindre votre plateau, au début de votre bloc horaire. Tous les participants devront quitter la piste à la fin de chaque bloc horaire.

Les participants sont personnellement responsables du calcul de leur distance ou de leur temps, en fonction de leur défi. Vous aurez à compter vos tours, à regarder l'heure ou à utiliser une application qui calcule les kilomètres parcourus!



Patinage

Un anneau de glace de 400 mètres vous attend! Les patins à longue lame sont acceptés sur la glace. Toutefois, **le patinage de vitesse n'est pas permis**. Le port du casque n'est pas obligatoire, mais recommandé.

À votre arrivée, notre équipe vous accueillera et vous invitera à rejoindre votre plateau, au début du bloc horaire. Tous les participants devront quitter la piste à la fin du bloc horaire.

Les participants sont personnellement responsables du calcul de leur distance ou de leur temps, en fonction de leur défi. Vous aurez à compter vos tours, à regarder l'heure ou à utiliser une application qui calcule les kilomètres parcourus!



Le TriaDon (marche, course, patinage)

La participation aux trois activités est possible. Si vous avez décidé de faire Le TriaDon, vous pourrez exécuter les activités dans l'ordre que vous le souhaitez. Vous devrez toutefois nous indiquer votre déroulement lors de l'inscription.

Après l'activité

Lorsque vous aurez relevé votre défi, notre équipe sera fière de reconnaître votre succès et votre engagement pour la cause! Avant de quitter le Centre de glaces, vous serez invité à passer par la zone des participants!

La remise du chèque annonçant le montant amassé se fera à la fin des deux blocs horaires soit à 14h30.

Nous aurons de belles surprises pour vous!



Envie de communiquer votre implication?

N'hésitez pas à nous transmettre vos meilleures photos et vidéos via l'adresse courriel triadon@michel-sarrazin.ca

Nous vous invitons aussi à partager des photos et vidéos de votre défi au TriaDon sur vos médias sociaux. Utilisez les mots-clic **#triadonmichelsarrazin**, **#triadonms** et **#michelsarrazin** pour nous identifier. Pour que nous puissions interagir avec votre contenu, vous devez publier en mode public.



TriaDon

Michel-Sarrazin

Fondation Michel-Sarrazin

418-687-6084 poste 400

triadon@michel-sarrazin.ca

triadon.ca