



Triadon

Michel-Sarrazin



*Vivez le défi 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	
• Après l'activité	
Envie de communiquer votre implication	8



TriaDon

Michel-Sarrazin

Le TriaDon, c'est un défi sportif 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. Une première à Québec!

L'argent amassé lors du TriaDon servira au financement de l'œuvre Michel-Sarrazin, qui repose à 60 % sur les dons de la communauté. 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.



Comment participer?

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

La première étape sera de **choisir votre défi sportif** : la marche, la course ou le patinage et le **bloc horaire** de votre participation.

L'événement se déroulera de **13 h à 14 h 30**.

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

Un frais d'inscription de 50 \$ par personne est demandé. Vous vous engagez également à amasser auprès de votre famille, de vos amis et de votre réseau un montant en dons d'un minimum de 500 \$ individuellement ou de 2 500 \$ par équipe.

Trois objectifs individuels et un objectif d'équipe vous sont proposés :

- Le supporteur : 500 \$ amassés en dons
- L'optimiste : 750 \$ amassés en dons
- Le conquérant : 1 000 \$ amassés en dons
- L'équipier : en équipe de 4 participants minimum à 5 maximum, 2 500 \$ amassés en dons

Vous pouvez également vous fixer votre propre objectif en respectant le minimum requis de 500 \$ par personne ou de 2 500 \$ 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 11 février 2023 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, ainsi qu'une affiche du TriaDon.

Bandeau Facebook



Signature courriel



Affiche



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 sportif 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 15 minutes avant le début de votre bloc horaire. **Si votre défi sportif nécessite votre présence sur la piste de course ou sur l'anneau de glace pendant la totalité du bloc horaire de 90 minutes, nous vous invitons à arriver au centre de Glaces au moins 30 minutes à l'avance.**

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 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!

Après l'activité

Lorsque vous aurez relevé votre défi sportif, 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!

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 sportif 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