



CRYO

Courses sur
le Lac

22 février 2025

Lac St-Jean, Québec

L'ÉTOILÉE (32 km)

LA MISHKUMI (20 km)

L'EXPRESS (12 km)



SUR
LA
POINTE
DES
PIEDS

GUIDE DE L'ATHLÈTE

Version du 25 janvier 2025

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION!



C'est officiel, vous faites partie des personnes courageuses qui braveront le Lac Saint-Jean en hiver lors des Courses CRYO 2025! Vous vous lancez ce type de défi que l'on ne peut oublier.

Cette épreuve à la fois physique et psychologique est pour vous l'occasion de nous aider à redonner espoir à des jeunes atteints de cancer qui en ont particulièrement besoin.

Votre engagement permet à plusieurs regards de briller à nouveau et nous vous en remercions sincèrement.

Il est maintenant venu le temps pour vous de vous préparer à la réalisation de ce défi. Ce guide comprend toutes les informations nécessaires à une préparation rigoureuse.



Et n'oubliez pas que : « ***Rien n'est impossible, seules les limites de nos esprits définissent certaines choses comme inconcevables.*** » - Marc Levy

FONDATION SUR LA POINTE DES PIEDS



Rassembler. Transformer. Propulser.

Ces trois éléments sont les fondements de notre mission.

Humanisme. Engagement. Professionnalisme.

Ces valeurs nous habitent et qui nous guident au quotidien.

Depuis plus de vingt-cinq ans, la fondation Sur la pointe des pieds change la vie des jeunes atteints du cancer en leur proposant des expéditions d'aventure thérapeutique. Ces jeunes reviennent changés, prêts pour un nouveau départ et forts d'une source de motivation qui les accompagnera tout au long de leur vie.

Nous visons à ce que les jeunes Canadiens atteints de cancer soient inspirés à surmonter ce qui paraît impossible. Découvrez l'esprit unique des expéditions dans [cette vidéo](#), où dépassement de soi et solidarité se rencontrent en pleine nature!

« Le fait de partager nos différentes histoires entre nous, de créer rapidement de forts liens d'amitié, mais surtout de vivre le moment présent m'a permis d'apprendre beaucoup! [...] Ce sont 288 heures de pur bonheur, de vérité, d'entraide qui ont passé. [...] J'ai senti que mon objectif principal, celui de diminuer mon anxiété, s'est amélioré dès notre arrivée en nature. Je me souhaite d'être capable de me sentir aussi bien longtemps! »

-Florence B., jeune participante à une expédition d'aventure thérapeutique

HÉBERGEMENT

Si vous désirez profiter d'un hébergement à proximité de l'événement, quelques options s'offrent à vous.

Chalets et Spa Lac St-Jean : 10% de rabais en mentionnant les courses CRYO lors de votre réservation par téléphone

Rabais pour l'accès aux spas : 35 \$ + taxes par personne (au lieu de 55 \$ + tx), applicable à toutes personnes ayant un hébergement au Chalet et Spa et à tous les participants des courses CRYO.

Auberge des Îles : 10% de rabais sur la réservation des condos (2 nuitées minimum) en mentionnant les courses CRYO lors de votre réservation par téléphone 418 549 7111

Château Roberval : 20% de rabais en mentionnant les courses CRYO lors de votre réservation par téléphone

Motel Chute des Pères et Auberge la Diligence : 10% de rabais en mentionnant CRYO lors de la réservation



ALIMENTATION

À la fin de la course, un repas vous sera offert sur le site d'arrivée (Chalets et Spa Lac St-Jean). Des options végétariennes ou avec protéines animales seront aussi disponibles.

Le restaurant du Chalet et Spa sera également ouvert pour les accompagnateurs et accompagnatrices lors de l'événement. Il sera possible d'acheter des repas, des breuvages chauds et breuvages alcoolisés. Pour le souper, le même menu que les athlètes sera disponible.



RÈGLEMENTS DE LA COURSE



- Assister, en tout temps, un.e athlète en difficulté ;
- Avoir l'esprit de camaraderie ;
- Rester en tout temps sur le chemin balisé ;
- Rapporter tous vos déchets pour les jeter aux postes de ravitaillement ;
- Avoir sur vous en tout temps tout le matériel obligatoire ;
- La navette est OBLIGATOIRE pour tous les athlètes ;
- Utiliser des écouteurs ou un haut-parleur est interdit ;
- Sauf en cas d'urgence, les athlètes ne peuvent recevoir d'assistance quelconque (technique ou logistique) de la part d'une personne externe à l'organisation.



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Une vérification de l'équipement obligatoire sera faite lors de l'accueil, avant la remise du dossard.

Assurez-vous d'avoir tout votre équipement avec obligatoire vous à ce moment. Des vérifications aléatoires peuvent aussi avoir lieu à différents moments, sur les parcours, durant la course. En cas de non-respect du matériel obligatoire, une disqualification aura lieu. La directrice de course est la seule personne en droit de disqualifier une personne.



IMPORTANT : LA LISTE D'ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES EST LA MÊME POUR LES ATHLÈTES DE L'ÉTOILÉE, DE LA MISHKUMI OU DE L'EXPRESS. COMME LES CONDITIONS MÉTÉO SUR LE LAC ST-JEAN PEUVENT CHANGER RAPIDEMENT, CE MATÉRIEL POURRAIT VOUS ÊTRE UTILE EN TOUT TEMPS!

Nous vous recommandons fortement de privilégier des vêtements multicouches qui vous permettront de vous adapter facilement et rapidement aux conditions météo. Dans l'objectif de maximiser votre visibilité sur le lac et d'être repéré(e) plus facilement par l'équipe des courses CRYO, nous vous conseillons de porter des vêtements colorés avec des bandes réfléchissantes.

En plus des vêtements que vous porterez au moment du départ, voici la liste d'équipements obligatoires à **avoir avec vous tout au long de votre épreuve**:

- Chaussures de course adaptées pour le froid (chaussures de trail ou hivernales) – Aucune espadrilles de route ou de ville ne seront acceptées ;
- Pantalon de course long (si vous ne les portez pas déjà au départ); Selon les conditions météo, la Directrice des courses pourrait vous obliger à les porter dès le départ de votre course.
- Sac de course comprenant tout le matériel obligatoire (voir la liste ci-dessous).

DANS VOTRE SAC DE COURSE QUE VOUS DEVEZ CONSERVER AVEC VOUS TOUT AU LONG DE L'ÉPREUVE, VOUS DEVEZ AVOIR LES VÊTEMENTS SUPPLÉMENTAIRES SUIVANTS :

- **MANTEAUX :**
 - Manteau GORE-TEX (Coquille qui assure une protection de coupe-vent et imperméable). Un simple coupe-vent **ne protège pas** suffisamment ;
 - Manteau isolant doublé avec capuchon que vous ne porterez pas au départ. (Ce manteau peut être en duvet puisque vous ne devriez pas le porter en faisant de l'activité physique, mais il vous servira en cas d'attente d'évacuation ou lors d'un déplacement en motoneige), exemples:
 - ✓ La veste [Thorium hoody](#)
 - ✓ La veste à capuche [Cerium](#)
 - ✗ La veste à capuche [Atom](#) (ce modèle **ne protège pas** suffisamment lorsque vous êtes inactif ou inactive)
- **VÊTEMENTS DE RECHANGE:**
 - Gants ou mitaines de rechange ;

- Cache-cou ou foulard tubulaire de rechange ;
 - Tuque de rechange ;
 - Bas de rechange.
- **ÉQUIPEMENTS :**
 - Lunettes de protection pour les yeux, modèle de ski ALPIN puisque c'est la seule option qui n'embuera pas avec les conditions sur le lac, et ce, surtout quand la nuit tombera ou que le froid et le vent s'installeront;
 - Cellulaire avec pile chargée au maximum (prévoir de le garder au chaud le plus possible avec des chauffe-mains) ;
 - Couverture de survie ;
 - Chauffe-pieds et chauffe-mains ;
 - Sifflet ;
 - Bandes réfléchissantes sur vos vêtements s'ils n'en possèdent pas déjà et sur votre sac de course;
 - Contenant pour boire (afin de réduire le gaspillage, aucun verre n'est disponible aux stations de ravitaillement. Vous êtes responsable d'apporter votre bouteille, verre ou tous autres contenants de votre choix) ;
 - Lampe frontale d'au moins 100 lumens chargée au maximum (prévoir batteries de rechange ou une deuxième lampe) ;
 - 2 lumières (style lumière de vélo) mises en mode clignotant (une à l'arrière sur votre sac de course + une sur le devant soit sur les bretelles de votre sac de course ou votre veste) ;
 - Médicaments nécessaires (asthme, EpiPen, etc.) ;
 - Carte d'assurance-maladie.



La température sur le lac peut changer rapidement et le vent peut rafraîchir la température ressentie de plusieurs degrés en quelques minutes. Ce n'est pas parce qu'il fait beau au départ, que le Lac ne fera des siennes en cours de route. Ne soyez pas négligent(e) sur cet aspect. Vous êtes les premières personnes responsables de votre sécurité !

MATÉRIEL SUGGÉRÉ

- Guêtres ;
- Contenant à liquide isolé ;
- Raquettes de course (selon les conditions du sentier) – Il est possible de laisser une paire de raquettes dans le drop bag (voir les détails plus bas) pour les athlètes de L'ÉTOILÉE ;
- Crampons (selon les conditions du sentier) ;
- Suppléments énergétiques ;
- Cagoule qui couvre tout le visage.

DROP BAG

Seuls les athlètes de L'ÉTOILÉE peuvent déposer un sac clairement identifié (prénom, nom) avec des vêtements de rechange et de la nourriture lors de leur enregistrement. Les sacs ne doivent pas excéder une capacité de 20 litres. Les sacs seront disponibles au 3^e ravitaillement, alors qu'il restera 12 km à parcourir. Vos raquettes devront être elles aussi très bien identifiées et attachées avec votre sac si vous désirez y avoir accès au 3^e ravitaillement. À noter que cette année, trois vestiaires seront mis à votre disposition. Hommes, femmes et mixtes.



LA MISHKUMI (20 KM)



HORAIRE

11 février 2025

18h30 à 19h00	Période de questions sur TEAMS à la suite de la vidéo d'information de l'édition 2025 qui vous sera transmise dans la semaine du 3 février. Le lien vers cette rencontre vous sera envoyé par courriel en même temps que la vidéo.
---------------	--

21 février 2025

17h à 21h	Option 1 : Accueil, vérification du matériel obligatoire et remise des dossards au Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) Salle Thuya - salle des participants
-----------	--

22 février 2025

9h00 à 13h30	Option 2 : Accueil, vérification du matériel obligatoire et remise des dossards au Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) Salle Thuya - salle des participants
14h00	<p>Départ de la navette OBLIGATOIRE du Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) vers Site de transmission culturelle Uashassitsh (1514 Rue Ouiatchouan, Mashteuiatsh, QC GOW 2H0). Prévoir d'arriver au moins 30 minutes avant le départ de votre navette pour la prise des présences.</p> <p>*Prendre note qu'il est possible de laisser un petit sac (bien identifié avec votre prénom, nom et distance) dans l'autobus. Ce matériel sera rapporté dans la salle des athlètes au Chalets et Spa Lac-St-Jean et sera disponible à votre arrivée.</p> <p>À noter qu'une salle chauffée avec toilettes et espace pour se changer est disponible pour les athlètes sur le site de départ. De l'eau y sera également disponible.</p>
14h45	Rencontre des athlètes, allocutions et protocole avant départ
15h00	Départ de la MISHKUMI!
19h00	Podium pour les courses MISHKUMI et L'EXPRESS
20h30	Podium pour la course ÉTOILÉE et remise des grands prix de levée de fond

L'ÉTOILÉE (32 KM)



HORAIRE

11 février 2025

18h30 à 19h00	Période de questions sur TEAMS à la suite de la vidéo d'information de l'édition 2025 qui vous sera transmise dans la semaine du 3 février. Le lien vers cette rencontre vous sera envoyé par courriel en même temps que la vidéo.
---------------	--

21 février 2025

17h à 21h	Option 1 : Accueil, vérification du matériel obligatoire et remise des dossards au Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) Salle Thuya, salle des participants
-----------	---

22 février 2025

9h00 à 14h45	Option 2 : Accueil, vérification du matériel obligatoire et remise des dossards au Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) Salle Thuya, salle des participants
15h15	Départ de la navette OBLIGATOIRE de Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) vers le Golf de Saint-Prime (776 Rue Principale, Saint-Prime, QC G8J 1T9). *Prendre note qu'il est possible de laisser un petit sac (bien identifié avec votre prénom, nom et distance) dans l'autobus. Ce matériel sera rapporté dans la salle des athlètes au Chalets et Spa Lac-St-Jean et sera disponible à votre arrivée. À noter qu'une salle chauffée avec toilettes et espace pour se changer est disponible pour les athlètes sur le site de départ. De l'eau y sera également disponible.
16h00	Rencontre des athlètes, allocutions et protocole avant départ
16h15	Départ de L'ÉTOILÉE!
19h00	Podium pour les courses MISHKUMI et L'EXPRESS
20h30	Podium pour la course ÉTOILÉE et remise des grands prix de levée de fond

L'EXPRESS (12KM)



HORAIRE

11 février 2025

18h30 à 19h00	Période de questions sur TEAMS à la suite de la vidéo d'information de l'édition 2025 qui vous sera transmise dans la semaine du 3 février. Le lien vers cette rencontre vous sera envoyé par courriel en même temps que la vidéo.
---------------	--

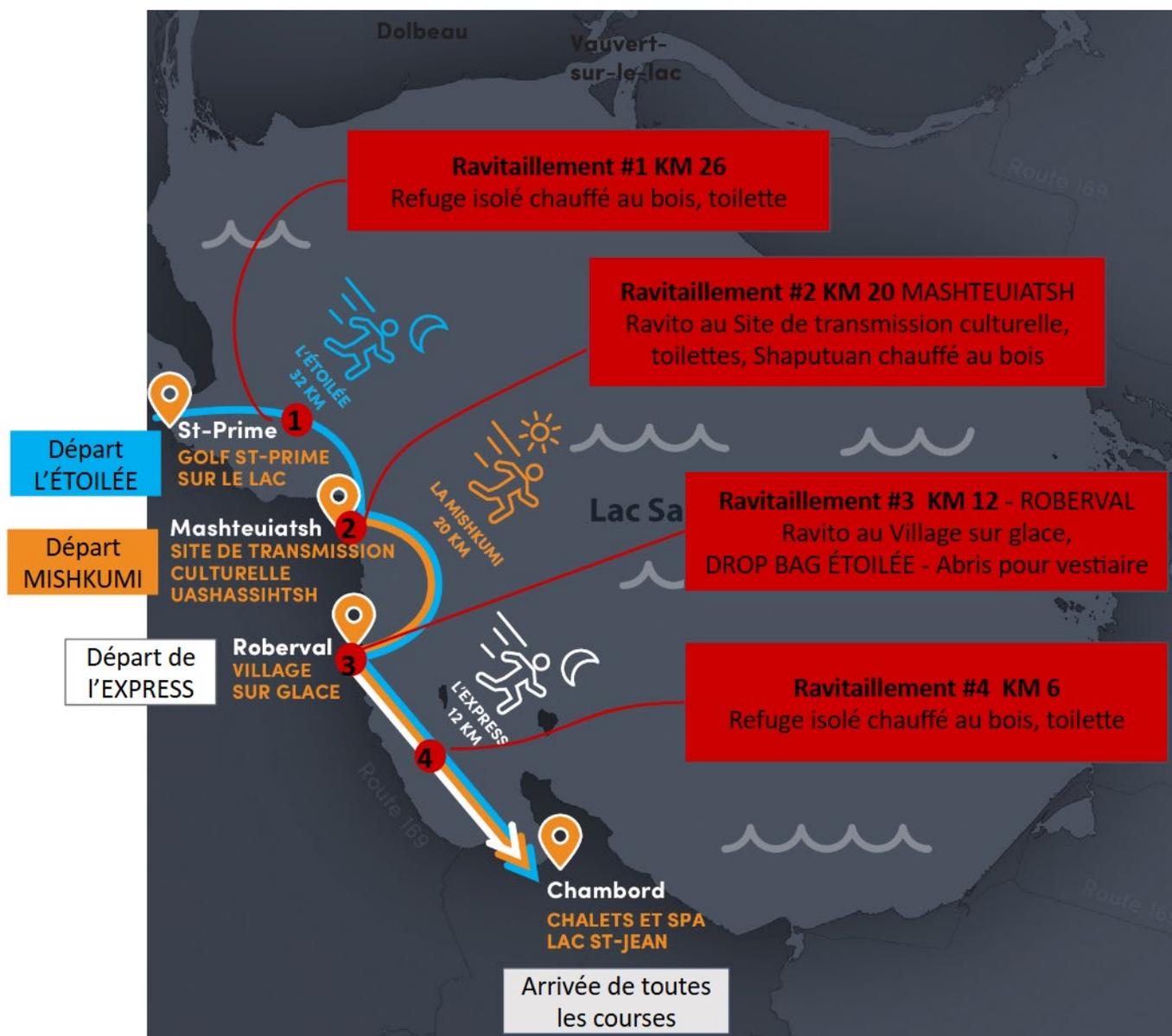
21 février 2025

17h à 21h	Option 1 : Accueil, vérification du matériel obligatoire et remise des dossards au Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) Salle Thuya, salle des participants
-----------	---

22 février 2025

9h00 à 16h00	Option 2 : Accueil, vérification du matériel obligatoire et remise des dossards au Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) Salle Thuya, salle des participants
16h30	Départ de la navette OBLIGATOIRE de Chalets et Spa Lac St-Jean (109, chemin du Parc municipal, Chambord) vers le Village sur Glace de Roberval (1182 boul St Joseph, Roberval). *Prendre note qu'il est possible de laisser un petit sac (bien identifié avec votre prénom, nom et distance) dans l'autobus. Ce matériel sera rapporté dans la salle des athlètes au Chalets et Spa Lac-St-Jean et sera disponible à votre arrivée. À noter qu'une salle chauffée avec toilettes et espace pour se changer est disponible pour les athlètes sur le site de départ. De l'eau y sera également disponible.
17h00	Rencontre des athlètes, allocutions et protocole avant départ
17h15	Départ de l'EXPRESS!
19h00	Podium pour les courses MISHKUMI et L'EXPRESS
20h30	Podium pour la course ÉTOILÉE et remise des grands prix de levée de fond

CARTE DES PARCOURS et RAVITAILLEMENTS



Les spectateurs sont les bienvenus sur les sites de départ et d'arrivée pour encourager les athlètes! Ces sites seront faciles d'accès et il y aura de l'animation avant le départ et à l'arrivée. Des allocutions de la Fondation et des villes hôtes auront lieu au départ des courses, elles seront brèves afin de ne pas refroidir les athlètes.

De plus, cette année, les ravitaillements 2 et 3 se trouvant respectivement au site de transmission culturelle Uashassihstsh et du Village sur glace seront faciles d'accès. Vous pouvez donc vous déplacer pour encourager les athlètes à ces deux endroits.



TEMPS DE PASSAGE (CUT-OFF)

Vous devrez compléter le parcours en respectant les temps de passage maximaux. Ceux-ci sont sujets à changement selon la météo et vous en serez informés lors de la réunion des athlètes ou directement sur le parcours par la direction de course selon les conditions météo.

La MISHKUMI (20 km)

Ravitaillement	Heure de passage estimé du premier athlète	Heure de passage limite pour ce ravitaillement
3 (12 km restants)	15h40	17H00
4 (6 km restants)	16h10	18h30
Arrivée à Chambord	16h40	20h00

La Traversée ÉTOILÉE (32 km)

Ravitaillement	Heure de passage estimé du premier athlète	Heure de passage limite pour ce ravitaillement
1 (26 km restants)	16h45	17h08
2 (20 km restants)	17h15	18h02
3 (12 km restants)	17h55	19h14
4 (6 km restants)	18h25	20h07
Arrivée à Chambord	18h55	21h00

L'EXPRESS (12 km)

Ravitaillement	Heure de passage estimé du premier athlète	Heure de passage limite pour ce ravitaillement
4 (6 km restants)	17h50	19h00
Arrivée à Chambord	18h20	20h30

* Les temps de passage seront ajustés en fonction de l'heure réelle du départ de votre course. Les temps de passage limites (ex. : 1h45 maximum entre votre départ de L'Express et votre arrivée au ravitaillement du km 6) demeureront toutefois les mêmes entre les différentes stations de ravitaillement.

En cas de non-respect des temps de passage à l'une ou l'autre des stations de ravitaillement, votre aventure sur le lac Saint-Jean devra malheureusement s'arrêter. Il en va de soi pour votre propre sécurité de même que pour celle de tous les bénévoles. Il est de la responsabilité de la direction de course de faire respecter ces temps de passage. De plus, des athlètes-bénévoles seront responsables de fermer tous les parcours. Ces personnes seront en mesure d'accompagner les

derniers athlètes afin de s'assurer qu'ils parviennent à respecter les heures de passage à chacun des ravitaillements. **Aucun.e athlète ne pourra poursuivre sa course de façon autonome à l'extérieur de ces barrières de temps.**

BALISAGE

Des poteaux indiqueront le trajet à suivre à environ tous les 50 mètres. Vous devez rester EN TOUT TEMPS sur le trajet balisé. Le jour de l'épreuve, nous vous indiquerons dans quelle portion de la piste (gauche ou droite) vous devez courir. Notez que les kilomètres seront indiqués à rebours (0 étant votre arrivée au Chalets et Spa Lac-St-jean) et que la distance est approximative. La distance officielle sera confirmée quelques jours avant l'événement selon l'état de la glace et des détours nécessaires, au besoin.

CHRONOMÉTRAGE

Les résultats seront disponibles en direct sur le site des **Courses CRYO** (via Sportstats) tout au long de l'événement. Assurez-vous de porter votre dossard à l'avant et par-dessus vos vêtements en tout temps afin de permettre une transmission optimale des données.

Les bénévoles prendront en note votre numéro de dossard à chaque station de ravitaillement. **Il est de la responsabilité de l'athlète de s'assurer de cette prise de présence avant de quitter la station de ravitaillement.**

SÉCURITÉ

Selon les conditions météo et la présence de vent, la température ressentie peut être beaucoup plus froide que celle annoncée au thermomètre. Prévoyez suffisamment d'eau (dans un contenant isolé) entre les points de ravitaillement ainsi que des suppléments énergétiques qui se consomment bien par temps froid.

Des athlètes-bénévoles (encadreurs) seront responsables de fermer tous les parcours et des patrouilleurs en motoneige sillonneront la piste tout au long de l'événement. Des équipes médicales seront positionnées à différents endroits sur le parcours pour pouvoir intervenir rapidement en cas de besoin. Si vous avez besoin d'assistance, n'hésitez pas à en faire part aux bénévoles des stations de ravitaillement ou aux encadreurs à motoneige. Prendre note qu'un numéro d'urgence sera inscrit au bas de votre dossard (il sera donc important de l'ajouter à vos contacts téléphoniques pour le jour de la course).

Par mesure de précaution, nous vous invitons à bien prendre connaissance des **procédures d'auto-sauvetage** en cas de chute dans l'eau froide, malgré qu'il soit pratiquement impossible qu'une telle situation ne survienne. En effet, des entretiens et inspections de tracés auront lieu dans les semaines précédant l'événement de même que dans la nuit précédant l'événement.



RAVITAILLEMENTS

L'emplacement exact et le nombre de ravitaillements sont sujets à changement en fonction de la météo ou de contraintes logistiques en fonction des conditions des glaces. Les informations finales seront fournies dans la vidéo informative du début février et lors de la rencontre d'avant course du 22 février avec la personne responsable de votre course.

ALIMENTS	RAVITO 1 (km 26) L'Étoilée	RAVITO 2 - (km 20) Mashteuiasht L'Étoilée	RAVITO 3 (km 12) Roberval Mishkumi DROP BAG – L'Étoilée	RAVITO 4 (km 6) Mishkumi L'Étoilée L'Express
Eau	X	X	X	X
Bouillon de légumes	X	X	X	X
Boisson énergétique	X	X	X	X
Boisson gazeuse	X	X	X	X
Pain aux bananes		X	X	X
Bretzels	X	X	X	X
Bananes	X	X	X	X
Jujubes	X	X	X	X
Sirop d'érable		X	X	X
Chocolat noir	X	X	X	X
Chips salées	X	X	X	X
Grilled cheese	X	X	X	X

LEVÉE DE FONDS

Les courses CRYO, c'est bien plus qu'un défi physique. Ensemble, nous permettons de supporter la réalisation d'expéditions d'aventure thérapeutique pour des jeunes de partout au Canada.

Pour chacune des épreuves, vous avez une levée de fonds obligatoire à amasser pour prendre le départ de votre course.

MISHKUMI – 750\$ de levée de fonds minimale

L'ÉTOILÉE – 1000\$ de levée de fonds minimale

L'EXPRESS – 500\$ de levée de fonds minimale

Prix pour les grandes levées de fonds

Lors de la journée de la course, nous avons de magnifiques prix offerts par nos commanditaires pour les plus grandes levées de fonds. Parmi ceux-ci, la fondation Air Canada offrira une paire de billet d'avion pour la destination de votre choix partout en Amérique du Nord à l'une des personnes gagnantes du prix de tirage. La formule est simple pour les prix de tirage, pour chaque tranche de 250\$ excédant votre levée de fonds minimale, vous avez le droit à un droit de tirage. Ce qui fait que si vous faites la course ÉTOILÉE, qui demande une levée de fonds de 1000\$, et que vous amassez 1250\$, vous aurez un droit de tirage. Si vous avez amassé 1500\$ vous aurez droit à deux droits de tirage, etc. Le même règlement s'applique pour les autres épreuves.

À noter que nous comptabiliserons les levées de fond et les droits de tirage le 20 février. Vous aurez donc **jusqu'à midi le 20 février 2025** pour faire des dons qui seront comptabilisés dans votre participation aux prix de tirage. Il sera toujours possible de faire des dons jusqu'au 22 février, mais ils ne seront malheureusement pas pris en considération dans le tirage.

20h30 le 22 février 2025 - Tirage et remise des prix des grandes levées de fond aura lieu en même que le podium de la course ÉTOILÉE



NOTRE ENGAGEMENT: ÊTRE CRYO-RESPONSABLE



Ensemble, à travers les Courses CRYO, assurons-nous d'être responsables envers l'environnement et de diminuer au maximum l'impact de notre présence sur les magnifiques sites que nous utilisons.

Pour ce faire, il est important pour les athlètes, bénévoles et visiteurs de :

- Réduire au maximum la production déchet sur le site (emballages de collation et de gels énergétiques par exemple).
- Trier de la manière la plus consciencieuse possible les matières résiduelles lors du service des repas en respectant les contenants de tri mis à votre disposition.
- Notez que des bidons d'eau seront prévus aux ravitaillements, mais vous devez être autonome en termes de bouteille ou verre.
- Utiliser seulement les espaces toilettes prévus à cet effet (aux sites de départ mi-parcours et d'arrivée).
- Respecter le fait que les seuls feux permis seront dans des poêles ou foyers extérieurs. Aucun feu directement au sol ne sera utilisé. De plus, aucun feu d'artifice ne sera réalisé.
- Privilégier le covoiturage ou le transport en autobus pour votre déplacement vers le site. Nous invitons les athlètes à se rendre sur [ce lien](#) pour proposer ou trouver un covoiturage! Une excellente façon de rendre la route plus agréable tout en diminuant l'impact environnemental!
- S'assurer de se débarrasser de ses déchets à l'endroit approprié selon le système de triage des matières mis en place.
- En tant qu'athlète ou personne conductrice de motoneige, respecter les sentiers tracés. Ne jamais sortir des sentiers identifiés.

En addition à ces pratiques, l'organisation des Courses CRYO s'engage à:

- Mettre à la disposition des participants et bénévoles des installations permettant le tri des matières résiduelles ;
- Respecter la politique d'approvisionnement de la fondation Sur la pointe des pieds qui favorise les entreprises locales adoptant des politiques écoresponsables;
- Ne remettre aucun article promotionnel non réutilisable aux athlètes ;
- Organiser des navettes pour le transport des athlètes ;
- Favoriser le covoiturage des employés rémunérés et des bénévoles ;
- Utiliser des couverts et ustensiles réutilisables ;
- Prévoir une distribution des surplus alimentaires, le cas échéant;
- Favoriser les options de repas végétariens (une offre carnivore sera encore disponible en 2025, mais sera réduite pour les années subséquentes);
- Compenser les émissions de gaz à effet de serre via Carbone Boréal;
- Favoriser des formats et denrées alimentaires présentant peu ou pas d'emballage à usage unique.

RENCONTRE DES ATHLÈTES

Vous recevrez dans la semaine du 3 février un lien vers une vidéo d'information concernant les détails de l'édition 2025. Par la suite, nous aurons une période de question pour les athlètes prévue en visioconférence le **mardi 11 février de 18h30 à 19h00**. La responsable des courses, ainsi que la Directrice des courses y seront présentes pour répondre à vos questions. Le lien vers cette rencontre vous sera fourni au même moment que la vidéo explicative.

Nous voulons également vous rappeler que pour prendre part aux courses CRYO, vous devez avoir complété 100% de votre levée de fonds pour prendre le départ le 22 février prochain.

Merci de votre lecture et nous espérons sincèrement que ce guide ait pu répondre à nombreuses de vos questions! En complément d'information, nous vous suggérons fortement d'aller prendre connaissance de la **Foire aux Questions sur notre site web**.



MERCI À NOS PARTENAIRES!

Présentateur de l'événement



Présentateur de la MISHKUMI



Présentateur de L'ÉTOILÉE



Présentateur de L'EXPRESS



MERCI À NOS PARTENAIRES!

Villes et MRC hôteses



MERCI À NOS PARTENAIRES!



Chalets et Spa

Lac Saint-Jean

VILLAGE HISTORIQUE DE
Val-Jalbert

Teloc
TÉLÉPHONE SATELLITE



**ROUTE
DES
BIÈRES**
SAGUENAY
LAC-SAINT-JEAN



**LAC-ST-JEAN
MÉTAL**



FONDATION
AIR CANADA



BELUGA
ULTRA TRAIL



Contact

Courses CRYO

1200, Boulevard Saguenay Ouest
Chicoutimi (Quebec) G7J 1A6
Canada

www.coursescryo.com
cryo@pointedespieds.com

