



AU PROFIT DE LA FONDATION  
**SUR LA POINTE  
DES PIEDS**



## GUIDE DES BÉNÉVOLES

21 février 2026

# LA FONDATION VOUS REMERCIE!



Des événements comme ceux-ci ne sont pas possibles sans l'implication d'une grande équipe de bénévoles année après année! Merci de votre implication auprès de la fondation sur la pointe des pieds, vous faites réellement la différence en offrant de votre temps pour les courses CRYO!

Tous les fonds amassés lors des Courses CRYO serviront à financer les **expéditions d'aventure thérapeutique**. Découvrez l'esprit unique des expéditions dans [cette vidéo](#), où dépassement de soi et solidarité se rencontrent en pleine nature!

## NOTRE MISSION - Rassembler. Transformer. Propulser.

Depuis trente 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 qu'ils soient inspirés à surmonter ce qui paraît impossible.



## ACCÈS AU SITE

Notre équipe vous accueillera au magnifique site de Chalets et Spa Lac St-Jean (**109 chemin du Parc-Municipal, Chambord, G0W 1G0**). Le stationnement est gratuit et sera bien indiqué à votre arrivée. Merci de vous diriger vers la halte des bénévoles qui est au restaurant du site. On vous y attend!



## ALIMENTATION

Prendre note qu'un sac de "vivres de course", c'est-à-dire différentes collations consistantes, vous sera fourni si vous êtes bénévole sur le lac ou à un ravitaillement. Pour celles et ceux qui seront sur place à Chambord sur les heures de dîner/souper, un repas sera fourni sur place au Chalet et Spa. Il est cependant recommandé d'apporter votre propre bouteille d'eau ainsi que votre thermos d'eau chaude si vous êtes assigné à un poste de bénévole sur le lac.

## ÉQUIPEMENTS À PRÉVOIR

- Vêtements adaptés à la température (système multicouche à privilégier), assez chauds pour celles et ceux qui ont un transport en motoneige ;
  - o Bottes d'hiver très chaudes ;
  - o Bas de rechange ;
  - o Mitaine de rechange ;
  - o Petits gants pour vous permettre d'enlever vos grosses mitaines au besoin tout en continuant de protéger vos doigts ;
  - o Lunettes de ski.
- Cellulaire avec pile chargée au maximum (prévoir de le garder au chaud le plus possible) ;
- Lampe frontale chargée au maximum (prévoir batteries de rechange ou deuxième lampe) (pour les bénévoles impliqués en soirée) ;
- Chauffe-pieds et chauffe-mains ;
- Un sifflet (si possible) ;
- Bouteille d'eau ou thermos d'eau chaude;
- Si possible, casque de motoneige -si vous n'en avez pas, nous vous en prêterons un



## RÉUNION DES BÉNÉVOLES

Prendre note que nous vous invitons à une rencontre des bénévoles, en format virtuel, **le 10 février de 18h30 à 19h30**. Lors de cette rencontre, l'équipe sera présente pour faire un résumé de ce guide, vous présenter les tâches concrètes liées à votre poste et répondre à toutes vos questions. C'est aussi l'occasion de rencontrer les bénévoles avec lesquels vous vivrez cette expérience.

[Cliquez ici pour voir le lien de la rencontre virtuelle des bénévoles.](#)

## GROUPE FACEBOOK

Nous vous invitons à joindre [ce groupe facebook](#) réservé exclusivement aux bénévoles des Courses CRYO. Si vous désirez y faire une publication pour organiser du covoiturage, discuter d'un partage d'hébergement, poser des questions, partager des photos, ou autre, vous y êtes les bienvenus!



### RESPONSABLE DES BÉNÉVOLES

**MAUDE ST-AMOUR**

**Pour toute information concernant votre horaire, pour annoncer un retard ou signaler une absence, merci de communiquer avec Maude !**

**Tel. : 819 661 1400**





## HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

### Lundi le 10 février 2026

18h30 à 19h30	Rencontre virtuelle pour la formation des bénévoles - <a href="#">lien</a>
---------------	--

### Vendredi le 20 février 2026

Journée	Logistique des équipements et finalisation du balisage du parcours
---------	--

### Samedi le 21 février 2026

8h00 à 13h00	Montage du site de l'événement
8h15	Ouverture de la halte des bénévoles (au restaurant) au Chalets et Spa Lac St-Jean
10h00 à 15h00	Accueil et remise des dossard pour les athlètes Chalets et Spa Lac St-Jean, <i>Salle Thuya (salle des participants)</i>
15h10	Rencontre des athlètes 24KM
<b>15h30</b>	<b>Départ du 24KM - CHAMBORD</b>
16h15	Départ de la navette 12KM Chambord vers Roberval
16h35	Arrivée de la navette à la Marina de Roberval
16h45	Rencontre des athlètes 12KM
<b>17h00</b>	<b>Départ du 12KM à la Marina de Roberval</b>
17h30 à 21h30	Arrivée des athlètes à Chambord
20h30 à 22h30	Démontage préliminaire des sites

### Dimanche 22 février 2026

Journée	Démontage complet des sites
---------	-----------------------------

## 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 consciente 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](#) 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 2026, 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.

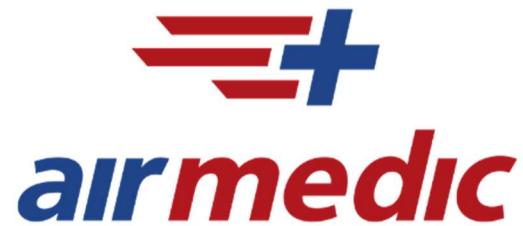
MERCI À NOS PARTENAIRES!

Présentateur de l'événement



Présentateur de la 12KM

Présentateur de la 24KM



MERCI À NOS PARTENAIRES!

Villes et MRC hôtesse



## MERCI À NOS PARTENAIRES!

**Hot Poc.**

VILLAGE HISTORIQUE DE  
*Val-Jalbert*



**Teloc**  
TÉLÉPHONE SATELLITE

**CENTRE DU  
SPORT**  
LSJ



*Chalets et Spa*  
Lac Saint-Jean



## Contact

Courses CRYO

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

[www.coursescryo.com](http://www.coursescryo.com)  
[cryo@pointedespieds.com](mailto:cryo@pointedespieds.com)

