

# SUR LA POINTE DES PIEDS

RAPPORT ANNUEL 2015



# LA MISSION

La Fondation Sur la pointe des pieds a pour mission d'aider les jeunes atteints par le cancer à retrouver leur bien-être en relevant le défi d'une expédition d'aventure thérapeutique exceptionnelle. Encadrées par des experts du milieu médical et du plein air, les expéditions ont aussi pour vocation de changer l'image de la maladie tant auprès des participants que du public.

# LE BUT

Offrir à des jeunes atteints par le cancer l'opportunité de quitter le milieu hospitalier et de s'éloigner de la civilisation et de leur environnement habituel.

Nous créons ainsi une situation qui vise à reconstruire l'estime de soi ainsi qu'à redonner espoir en la vie par le biais du défi et du dépassement que permettent ces expéditions thérapeutiques.

# LES OBJECTIFS

- se dépasser physiquement pour stimuler l'estime de soi et reprendre confiance en l'avenir.
- découvrir de nouvelles destinations permettant de relever un défi physique: atteindre un sommet, descendre une rivière, parcourir des territoires sauvages.
- aller à la rencontre de cultures différentes afin de s'enrichir mutuellement et de découvrir d'autres façons d'approcher la vie et la maladie.
- profiter de cette aventure pour familiariser les jeunes avec l'histoire et la géographie, la faune et la flore, les notions de climat et de géomorphologie, et leur montrer l'importance des interactions entre l'environnement et les êtres humains.
- modifier la perception et l'image du cancer tant auprès des jeunes qui en sont victimes qu'auprès de leurs proches et du grand public.

## MOT DU PRÉSIDENT

Chers amis,

Il me fait plaisir de vous présenter notre rapport annuel 2015.

Cette année grâce à une équipe extraordinaire, la Fondation Sur la pointe des pieds a connu une année record en nombre d'expéditions et de participants. Ce sont 42 jeunes qui ont participé à l'une ou l'autre de nos 5 expéditions.

Cette équipe est notamment composée de la permanence qui prépare ces expéditions, discute avec les jeunes en cours d'année, organise nos levées de fond et bien plus encore. Jean-Charles, Claire, Catherine et Marc-André, « merci ».

Parmi cette équipe se trouvent également les membres du Conseil d'administration et les membres des divers comités qui, au cours des années, orientent les actions de la Fondation. À vous tous, chers collègues, « merci » de votre implication et de votre dévouement.

À vous parents et jeunes participants « merci » de nous donner l'énergie d'accomplir notre mission année après année, avec le même enthousiasme qui nous animait aux premiers jours.

Finalement à vous donateurs et bénévoles, je vous fais parvenir des remerciements bien sentis et vous dis à l'an prochain.

**MARC-ANDRÉ BLAIS**

*Président*

## MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Chers Lecteurs,

C'est avec un plaisir sincère que je m'adresse à vous par le biais de ce rapport annuel.

Celui-ci fait état de nos victoires - inspirantes et nombreuses - et aussi de nos défis - singuliers et surmontables. Depuis bientôt 20 ans, nous poursuivons sans relâche notre mission avec brio, telles que le prouvent une fois de plus les pages qui suivent. Année après année, c'est avec un plaisir constamment renouvelé que nous constatons les bienfaits hautement significatifs de l'aventure thérapeutique sur nos jeunes participants; les nombreux témoignages qui ornent ce document en font foi.

Je me plais à dire que la Fondation Sur la pointe des pieds n'est pas qu'un simple organisme sans but lucratif. Bien au contraire nous sommes un organisme à but curatif. Notre finalité est d'aider les jeunes atteints de cancer à retrouver leur bien-être. Par le biais de nos expéditions d'aventure thérapeutique, ce sont plus de 400 jeunes qui ont bénéficié de notre approche non seulement distincte mais possiblement unique au monde. Quatre cent jeunes certes, mais aussi plusieurs centaines de parents et des milliers, voire des dizaines de milliers de personnes qui font partie du quotidien de ces jeunes et qui sont eux aussi touchés par les bénéfices de notre approche.

L'année 2016 sera marquée du vingtième anniversaire de notre organisation. Franchir un tel cap n'est pas sans générer un profond sentiment d'accomplissement et de fierté. Plusieurs éléments seront mis de l'avant afin de souligner cet important passage. Nous vous espérons des nôtres une fois de plus afin de célébrer un nombre sans cesse grandissant de jeunes qui verront leur vie changée par la Fondation Sur la pointe des pieds.

**JEAN-CHARLES FORTIN, MGP**

*Directeur général*



## 38<sup>ième</sup> Expédition **MULTI ACTIVITÉS** Jeunes adultes (19 à 29 ans) Parc national des Monts-Valin

C'est au pied de ces imposantes montagnes, emblématiques de la région du Saguenay (Québec), que se sont réunis huit jeunes adultes qui proviennent d'un peu partout au Canada. Lors de la première soirée, tout le monde reçoit le matériel dont ils auront besoin pour affronter les grands froids prévus dans la montagne au cours de la semaine. Le doigt sur la carte, les guides tracent l'ébauche de l'aventure qui les attend. Un parcours ponctué de mots et de noms encore inconnus, de paysages à capturer et de défis à relever. C'est sous un ciel étoilé, cristallisé par un poignant -20°C et baigné par la froide lumière de la lune, que s'endorment les membres de l'expédition avec pour rempart les montagnes en gardiens immuables.

Au réveil, douce surprise pour les participants de voir ces montagnes qui les veillaient même sous la nuit noire. Les Monts-Valin sont là comme plusieurs éléments immenses qui existent même s'ils ne sont pas saisis par le regard. En avant-midi, les participants font une première randonnée au Lac des Pères qui leur donne l'occasion de tester la marche en raquettes et de profiter d'un beau moment sous le soleil pour échanger sur le concept de l'aventure qui, pour la plupart des participants, se situe là où les limites

sont atteintes; là, hors de la zone de confort. Une fois arrivés aux refuges, le premier campement est installé et ils sont trois courageux à s'installer dans la tente arctique pour la nuit.

Pêche blanche et cerf-volant de traction sont au rendez-vous pour cette belle journée froide d'hiver. De sous l'épaisse couche de glace qui recouvre le lac, les pêcheurs très fiers d'eux remontent quatre jolies petites truites alors que les fortes rafales de vent de l'après-midi ont fait manger de la neige à ceux qui étaient bien accrochés à leur cerf-volant.

Au jour 4, le chemin sera plus long et plus difficile, mais rempli de paysages magiques. Le but de la journée est de progresser en équipe, on prend donc les mesures nécessaires pour rester groupés. Petit vertige en arrivant au site du campement : il est difficile de visualiser que sur ce champ de neige, il sera possible dans quelques heures d'être au chaud et assez confortable pour se laisser cueillir par le sommeil. Après quelques heures de travail d'équipe, les trois tentes arctiques sont montées et on commence à voir sortir la fumée des cheminées qui indique que l'on pourra se réchauffer bientôt.

# TÉMOIGNAGES

L'expédition a été super le fun du début jusqu'à la fin. Je n'ai que du positif à en dire et en en retenir. Je peux même dire que je ne m'attendais pas à avoir autant de fun. Le staff était super et les participants aussi. Que de belles rencontres et souvenir pour tout le monde lors de cette expédition. Un gros bravo à vous tous qui rendez ces expéditions possible. Merci !!!

*Joanie R.  
participante*

Much needed and appreciated! 5 stars!

*Ariane L.  
participante*

Une expérience au delà de mes attentes. L'expédition a été aussi surprenante que gratifiante. Un énorme MERCI à toute l'équipe !!!!

*Marie-Joel G.-S.  
participante*



Une autre nuit sous la barre des  $-25^{\circ}\text{C}$ ; le groupe ne se laisse pas impressionner et tous sont motivés par le défi qui les attend: l'exploration de la vallée des fantômes en ski-hok. À mi-chemin entre le ski et la raquette, cette activité permet d'explorer la forêt en dehors des sentiers battus, l'immense tapis de poudreuse permettant des manœuvres de ski les plus improbables et des descentes les plus téméraires. C'est sans crainte et avec toute la confiance du monde qu'ils se sont lancés dans le festival de la chute toujours plus drôles les unes que les autres. Une journée remplie de fous rires, de descentes effrayantes, de beaux points de vue et de neige dans les pantalons.

Le groupe continue sa progression. D'abord l'ascension jusqu'au refuge le «Fantôme» pour un dîner gourmand puis beaucoup de montées et descentes en après-midi pour rejoindre le refuge. Après avoir partagé un chaleureux repas, tout le monde s'empresse de se coucher tôt. Il est prévu que le groupe soit au point de vue du «Pic de la Hutte» pour le lever du soleil le lendemain matin, ce qui implique un réveil à 4:00am.

Le froid matinal est glacial pendant que le groupe progresse d'un bon pas vers le sommet avec pour seul éclairage la lumière de leur lampe frontale. Lorsqu'ils parviennent au sommet, le mercure indique  $-35^{\circ}\text{C}$ , le ciel est rose, le soleil est toujours sous la ligne d'horizon, tout le monde a les

cils givrés et le cœur rempli de bonheur de pouvoir assister à pareil spectacle. Une fois le soleil levé, le groupe se dirige vers un refuge pour un petit déjeuner chaud et bien mérité. Ce sera ensuite la dernière journée de randonnée, la grande descente du massif des Monts-Valin vers l'accueil du parc, plus on descend, plus la température augmente au cœur de la vallée, on sent la chaleur sur notre visage! Au chaud dans le chalet aux pieds des montagnes, l'équipe passe la soirée ensemble à se remémorer les bons souvenirs et à partager leur fierté.

Pour terminer en beauté cette grande aventure, le groupe passe la journée en traîneau à chiens. Tout le monde s'amuse à diriger son attelage, certains sont meilleurs que d'autres pour prendre les virages, les moins adroits se retrouvent la face dans la neige et le traîneau sur le côté, beaucoup de fous rires encore une fois.

Le jour de la séparation arrive trop vite. Heureux de rentrer à la maison, les participants sont attristés de quitter leurs nouveaux compères avec qui ils ont tissé des liens très forts. Dans leur tête et dans leur cœur resteront gravés pour toujours tous ces souvenirs givrés de leur aventure dans les Monts-Valin. Plus forts, plus grands et fiers d'eux, ils se saluent pour une dernière fois. «L'orchestre s'en va, mais la musique reste» ce sont les sages paroles dites par l'un des guides au moment des adieux.

Je suis la mère de Richard qui a fait le voyage avec vous au mois de février de cette année. Je crois que vous vous souvenez de lui! J'aimerais vous faire savoir à quel point vous avez aidé Richard! Notre jeune homme heureux est de retour!!!!

Quand Richard est parti pour ce voyage, il était un jeune homme frustré et enragé contre le monde. Depuis qu'il est revenu, il est heureux. Il a accepté sa maladie et a réalisé qu'il n'est pas le seul jeune atteint du cancer. Vous nous avez redonné notre Richard!

Il n'y a pas de mot pour décrire à quel point vous avez rejoint Richard. Cette expérience est la meilleure expérience qu'il a pu vivre.

Nous sommes très reconnaissants de tout ce que vous avez fait pour Richard. Même Richard le dit, c'était la meilleure semaine de sa vie! Sachez que l'impact que vous avez fait est sans fin! Nous sommes et serons toujours reconnaissants. Un gros merci à toi et ton équipe. Vous êtes des anges.

Mille fois, merci!!!

*Christine et Raymond M.  
parent de Richard M.  
participant*



## 39<sup>ème</sup> Expédition **MULTI ACTIVITÉS** Adolescents (14 à 18 ans) Parc national des Monts-Valin

Inconnus en terres inconnues, ils auront 9 jours pour tisser des liens d'amitié durable et recréer dans ce nouvel environnement une zone de confort propice au dépassement de soi. Avant de partir définitivement en expédition, il faut que tous les participants soient bien préparés; ils reçoivent les explications des guides ainsi que le matériel nécessaire à l'expédition. Un joyeux capharnaüm règne dans le chalet alors que tous organisent leurs bagages. Durant l'après-midi, avant que la navette du Fantôme express ne les mène droit au cœur des montagnes, les jeunes prennent le temps d'expérimenter les raquettes sur un sentier qui les laisse en appétit. Ils en veulent d'avantage... Ils en auront pour leur argent dans les prochains jours.

Pour savourer l'hiver et la belle journée ensoleillée, une journée d'activité sur le lac Martin-Valin est prévue: pêche blanche et cerf-volant de traction sont au menu. Mais, comme c'est la nature qui a le dernier mot,

faute de vent et de poisson, les jeunes passent le plus clair de la journée à dévaler la pente qui les mène au lac dans les traîneaux, ce qui n'est pas pour leur déplaire.

C'est d'un pas déterminé que les participants entreprennent le premier défi. Quelques pauses sont nécessaires pour ajuster l'habillement et boire de l'eau, mais aussi pour apprécier la vue et les paysages qui changent au fil de l'ascension. La chaleur du refuge qui accueille le groupe pour le dîner en amorti plus d'un, mais la journée n'est pas terminée, il faut monter la tente et construire un abri de neige pour dormir. L'excitation du groupe est à son comble lorsqu'un participant se retrouve deux mètres sous la neige alors qu'il est tombé dans un trou à la base d'une épinette... les pièges de la nature. Heureusement qu'il s'est déjà fait plusieurs bons amis qui rassemblent leurs efforts pour le sortir de là.

La découverte de la mythique vallée des fantômes se fera en même temps que la découverte d'un nouveau sport: le ski hok. À mi-chemin entre les raquettes et les skis, ces planches permettent aux participants de sortir des sentiers balisés pour aller à la rencontre de ces lourds arbres chargés de neige nommés fantômes. Au moment de la descente, les pirouettes de chacun font résonner des éclats de rire au cœur de la vallée alors que tour à tour les jeunes comme les adultes se retrouvent les 4 pattes en l'air et la neige dans le manteau.

Après cette incursion au cœur de la vallée des fantômes, le groupe amorce son retour vers le pied de la montagne. Ils y établiront un camp de base pour deux jours, le temps d'apprendre à construire un igloo. Ils sont tous très actifs dans ce projet, il faut voir avec quelle précision ils prennent les mesures des blocs de neiges à scier. Au moment de poser le dernier bloc au sommet de l'igloo, les participants sont très fiers du travail accompli.

# TÉMOIGNAGES

Being away from home; my parents and family, challenging myself in terms of my strengths and capabilities and especially having the opportunity to be myself while trying new exciting things like flying on a plane by myself and in the end being able to say I climbed the mountain on my own. It made me believe that I am capable of accomplishing anything and everything. Thank you for such a great expedition and an amazing opportunity.

*Sara A.M.  
participante*

Je veux tous vous remercier de m'avoir permis de faire partie de l'expédition je suis très reconnaissante ! Je me suis beaucoup amusée et vous avez bien pris soin de moi (hihi:). Les activités étaient vraiment le fun et j'ai beaucoup aimé passer du temps avec tout le monde ! Je m'ennuie déjà de l'expé :) . Merci beaucoup, je vous aime tous !!

*Angélica D.  
participante*

I just wanted to let you know, Dawson came home from the Quebec expedition grateful for the experience. He truly enjoyed himself and made some wonderful friends. Thank you again for this amazing opportunity for our son to experience.

*Tina & John L.  
parent de Dawson L.  
participant*

J'ai beaucoup aimé l'expédition. Je le referais n'importe quand si je le pouvais. C'était super bien organisé tout au long et on avait tout le temps de quoi à faire. Plein d'activités variées, les guides et les intervenants étaient super.

*Ludovic L.D.  
participant*

Super expédition et belle préparation de l'équipe. Très bon soutien en atelier psychologique (retour de journée, choix de parcours...) merci

*Marika A.L.  
participante*



Pour la dernière journée dans le Parc des Monts-Valin, un dernier défi s'impose, une randonnée qui les mènera jusqu'à un belvédère d'où ils pourront admirer la vue. L'ascension n'est pas facile, mais les efforts seront récompensés, la vue est belle.

Une journée de traîneau à chiens viendra clore cette semaine d'activités d'hiver bien remplie. Tous sont impressionnés de voir avec quelle énergie ces chiens s'élancent sur les sentiers et tirent leur traîneau. À tour de rôle, tous les participants ont la chance de conduire un attelage et peuvent sentir toute la force des chiens. De retour au chenil, toute l'attention est tournée vers les

petits chiots trop mignons. Pas facile de repartir de cet endroit!

Une dernière soirée de célébration est prévue durant laquelle le souper au restaurant comble les goûts de chacun. La traditionnelle remise des diplômes qui s'en suit remplit de fierté chaque participant. Ce sont des adolescents forts et chargés à bloc d'espoir et d'énergie qui se serrent dans leurs bras le lendemain au moment des adieux. Alors qu'ils reprennent la route de la maison, ils sont conscients que cette grande aventure restera à jamais gravée dans leurs mémoires et que pour toujours cette expédition fera partie de leur histoire.



## 40<sup>ème</sup> Expédition **KAYAK DE MER** Adolescents (14 à 18 ans) Archipel des Iles Mingan

C'est après un long trajet d'autobus que le groupe arrive finalement dans la Minganie! Cela n'a pas empêché tous les membres du groupe de se réveiller le lendemain matin de bonne humeur.

Ne pouvant nous rendre sur le fleuve en raison des grands vents, nous avons tenu une pratique de kayak de mer sur un lac situé près du site de campement. Après avoir passé un bel après-midi sur et dans l'eau, les jeunes sont retournés au campement pour se préparer pour le Vrai départ. Malheureusement, Dame Nature ne montrait aucun signe de collaboration. Les forts vents nous ont obligé de demeurer sur place. Tel est la réalité lorsque l'on navigue sur la mer; il faut savoir l'écouter et la respecter.

Le lendemain matin, le vent n'avait pas encore cessé de souffler. En cours de matinée, il a semblé vouloir se calmer et nous décidâmes de partir. Enfin, d'essayer de partir... Quelques minutes avant de se

mettre à l'eau, les nuages se sont mis de la partie et ont décidé de déverser leur contenu sur notre bande. Tout le monde s'est retrouvé mouillé et misérable.

Georges-Hébert Germain a écrit : «La mer, c'est comme la vie. On craint toujours le pire, on est au désespoir, et soudain, sans qu'on sache trop comment, tout s'arrange». L'écrivain a eu raison une fois de plus. Alors que le groupe s'était résolu à devoir encore demeurer sur terre, le soleil s'est pointé le bout du nez et c'est avec enthousiasme que nous avons mis les kayaks à l'eau. L'aventure venait à peine de commencer que déjà elle accomplissait son œuvre auprès de ces jeunes qui ne demandaient qu'à sortir du milieu hospitalier et vivre au rythme de la vie.

À mi-parcours de l'aventure, le groupe a décidé de faire ce que l'on appelle un «Alpine Start». Ce terme vient des alpinistes qui partent très tôt le matin pour débuter leur ascension sur le glacier bien

gelé. Levés à 4h30 du matin afin de quitter le plus tôt possible, l'effort fourni pour ce départ en a valu la peine. Durant cette matinée, les jeunes eurent la chance de voir plusieurs petits rorquals. C'était aussi la première fois que nous pouvions faire du kayak sur de très belles journées sur l'île du Havre où nous avons pu prendre le temps de découvrir un peu plus la vie marine du St-Laurent. Les participants auraient été enchantés que l'expédition perdure. Les jeunes étaient vraiment heureux et bien ensemble.

La seconde partie de l'expédition s'est déroulée très - trop - rapidement. Nous avons vécu de très belles journées sur l'île du Havre où nous avons pu prendre le temps de découvrir un peu plus la vie marine du St-Laurent. Les participants auraient été enchantés que l'expédition perdure. Les jeunes étaient vraiment heureux et bien ensemble.

Une surprise attendait les jeunes à leur arrivée à Havre St-Pierre où ils furent accueillis par le directeur et une employée du Parc National de l'Archipel-de-Mingan.

# TÉMOIGNAGES

Merci! A la Fondation de donner du bonheur aux enfants malades. Vous êtes super importants dans la vie de toutes ces familles. Merci encore. Donnons généreusement pour une bonne cause. Il ne faut pas lâcher. Merci! A vous tous les gens qui ont permis cette belle aventure, qui n'aurait pu se vivre sans votre appui. Je lis le blogue et j'ai les larmes aux yeux les au revoir sont toujours tristes. Merci aux responsables pour votre dévouement et votre amour pour ces jeunes. Cette belle expérience va être gravée à tout jamais dans leur mémoire. Merci d'avoir permis à ces jeunes de vivre cette belle expérience et de leur apporter du bonheur. Je finis ce texte en vous disant un gros Merci! Merci et encore Merci!

*Lisette H.  
grand-mère de Jacob H.H.  
participante*

J'ai hâte à tous les matins de lire votre blogue merveilleusement écrit. Je ris et je suis toujours très émue de lire vos nouvelles péripéties. Je vous trouve chanceux la gang de vivre cette expérience, entouré de tout ce beau monde prêt à tout pour vous faire vivre des moments uniques. Continuez d'en profiter au maximum!!!!!! Vous le méritez pleinement!!!! Au grand plaisir de vous retrouver bientôt!

*Karine M.  
mère d'Émile A.  
participante*

À l'heure du retour, je vais me rappeler de vous tous. Avoir une partie de vous en moi jusqu'à ce qu'on se rejoigne dans l'autre monde. Que ce soit le staff ou les participants, tout le monde a été très attachant et je vais regretter de devoir vous quitter tout le monde.

*Ali A.A.  
participante*

It was such a gift to be able to take part in this expedition - thank you! The staff of the foundation and the kayaking guides were phenomenal. The equipment was more than adequate, and food and lodging were great. I especially enjoyed the beautiful scenery and the whale sightings!

In my opinion, we could have kayaked more, and played less of "Loup Garou." But all in all, it was a wonderful trip :)

*Allegra F.E.  
participante*



Ceux-ci félicitèrent les jeunes pour leur exploit et leur remirent des souvenirs. Ils furent ensuite invités à déguster une crème glacée au bar laitier de la place, «Chez Marina». La propriétaire, une femme très accueillante qui avait suivi notre épopée dans les médias voulait rencontrer ces jeunes et les féliciter. Sa générosité et son hospitalité furent grandement appréciées.

Un arrêt dans une auberge de jeunesse à La Malbaie pour un dernier souper ensemble nous a permis de se reposer du long trajet de retour. C'est sous les larmes, les accolades et les promesses de demeurer en contact que les jeunes ont pris le chemin de leur domicile avec plein de souvenirs à raconter à leurs proches.



## 41<sup>ème</sup> Expédition **RABASKA EXPÉDITION ÉVASION** Adolescents (14 à 18 ans) Réservoir du Poisson Blanc, Québec

Ils étaient tous au rendez-vous le vendredi matin, prêts à partir pour l'aventure qui leur était proposée. Dans l'autobus, les présentations se font rapidement et, vite les discussions passent à un autre niveau. Les participants sont heureux de pouvoir échanger avec d'autres jeunes qui comme eux, livrent un dur combat contre le cancer. Ils semblent confortables parmi leurs nouveaux compagnons et confiants que ce groupe saura respecter leurs limites.

Chacun est là pour des raisons différentes, certains ont envie de décrocher de la routine, de se pousser, d'en apprendre sur eux-mêmes, d'écouter leur corps, de rencontrer de nouvelles personnes ou encore de se retrouver en nature pour relaxer. Il ne sera donc pas difficile de les convaincre de remettre leur montre et leur cellulaire pour quatre jours.

Alors qu'ils sont tous équipés pour faire face à des températures frôlant le point de congélation, c'est en maillot de bain et dans

le lac que le groupe termine sa journée alors qu'ils atteignent la lagune de l'île Verte. Quelle belle façon de célébrer la réussite de cette première journée, dix kilomètres de pagaie sous le soleil! Ce soir là, autour du feu et sous la grande tente qui accueille tout le groupe, les fous rires se font entendre.

Au lendemain matin, le doux son de la guitare les tire du sommeil. Peu de temps après le copieux déjeuner, ils repartent sur l'eau. Ils acceptent de relever le défi qui leur est proposé pour faire l'ascension d'un sentier qui mène à un point de vue au sommet d'une île. Ils devraient pouvoir y observer tout le trajet qu'ils ont fait jusqu'à maintenant. La montée est rude pour certains, mais le groupe est respectueux, ils atteindront donc le sommet tous ensemble pour profiter de la vue et de la brise fraîche qui souffle tout en haut de la montagne.

De retour sur l'eau, c'est avec un bon vent de face que les participants approchent de la plage qui leur servira de lieu d'arrêt pour

le dîner. C'est sans trop traîner que les jeunes se remettent à pagayer vers le Sud du réservoir. Les déplacements sont de bons moments pour les échanges et les confidences. Entre deux coups de pagaies, ceux qui ont envie de raconter leurs histoires de vie trouvent l'écoute et le réconfort dont ils ont besoin auprès de ceux qui sont sur les bancs d'à côté.

C'est avec beaucoup de fierté qu'ils touchent la terre en cette fin d'après-midi et qu'ils plantent leur drapeau dans le sable de la plage. Ils montent le campement et installent leurs effets pour la nuit avant de profiter de la soirée. Le souper est délicieux et réconfortant au coin du feu, Ce soir, l'ambiance est à la fête. La guitare est entraînante et tout le monde se laisse aller à quelques pas de danse.

Confortablement installés dans leurs chaises de camping sur la plage, tous les participants s'émerveillent devant le spectacle céleste de l'éclipse lunaire et de la

# TÉMOIGNAGES

Comme je l'ai dit lors de notre avant dernière soirée, pour moi une expérience comme celle-ci est un incontournable. Le fait de se dépasser, de faire de nouvelles connaissances et bien sûr de s'amuser durant cette expédition, restera gravé dans ma mémoire pour toujours. Un GROS MERCI à la Fondation et à toute l'équipe qui était derrière cette expédition

*Francis P.  
participant*

Alexia m'a parlé pendant plus d'une heure de sa formidable aventure et de vous tous. Merci d'avoir fait vivre ces merveilleux moments à nos guerriers. Ils resteront à jamais gravés dans leur cœur!

Merci ÉNORMÉMENT

*Marie-Claude N.  
mère d'Alexia N.  
participante*

Le voyage, c'est sortir de sa cage

Oublier la rage

Qu'on a laissé dans notre sillage.

Tel un mirage,

On aperçoit le rivage.

Un bon présage

Chassant les nuages

Permettant de tourner la page

Vers un avenir plus sage

*Jeffrey P.F.  
participant*

Il était une fois des adolescents comme les autres, partis en expédition de rabaska durant 4 jours. Des liens se sont créés et des amitiés sont nées. Une seule chose les différenciait du reste du monde, leur force et leur détermination étaient incomparables...

*Alexia N.  
participante*



super Lune qui brille ensuite d'un rouge éclatant dans le ciel. Pour ajouter un peu de magie, quelques étoiles filantes passent aussi sous leurs yeux attentifs «Pas mal plus hot que de regarder la télé» lance un des participants. Ce soir là, après que chacun ait exprimé ce qu'il retenait de son expérience, c'est le cœur gonflé d'un sentiment de fierté et de bien-être qu'ils trouvent le sommeil dans leur sac de couchage.

La dernière journée est occupée à retourner au camp Air Eau Bois, nettoyer le matériel, prendre une bonne douche et retrouver ses vêtements urbains. Lorsque vient le temps des «au revoir», personne n'est triste car les moments qu'ils ont passés ensemble seront de doux souvenirs.



## 42<sup>ème</sup> Expédition **RABASKA EXPÉDITION ÉVASION** Jeunes adultes (19 à 29 ans) Réservoir du Poisson Blanc, Québec

C'est le premier vendredi du mois d'octobre 2015 et une nouvelle équipe d'aventuriers se prépare à partir! Presque tous les membres sont réunis à Montréal, il ne manque que notre super infirmière qui nous rejoindra à Gatineau, ainsi que nos deux logisticiens. La destination de cet équipage, le réservoir du Poisson Blanc! Déjà dans le minibus, avant même que la véritable aventure ne commence, des rires se font entendre et des sourires se dessinent sur les visages de tous.

Une fois arrivés au camp Air Eau Bois, nous faisons un tour de table pour nous présenter; cette ronde précède une initiation en rabaska sur le réservoir. Pour cette première expérience, nous avons droit à un bon vent de face assorti de vagues. Il s'agit d'une bonne pratique, puisque nous aurons du vent de face pour le reste de l'expédition. Après avoir distribué tout le matériel, mangé un bon repas et longtemps discuté ensemble, nous nous sommes tous couchés, prêts à partir le lendemain.

Au petit matin de la deuxième journée, Marc-André met son chapeau d'aventurier : «Ça y est, l'aventure est officiellement commencée!». Nous partons donc à deux rabaskas sur le réservoir du Poisson Blanc. Le ciel est partiellement ennuagé. Sur l'heure du midi, le soleil se pointe assez longtemps pour que quelques courageux se portent volontaires pour une baignade! Notre première journée sur l'eau se déroule dans la joie et la bonne humeur. Nous arrivons à notre site de campement sur l'île Mystérieuse en fin d'après-midi, où nous montons la tente, soupçons et chantons avec les huards autour du feu.

Les odeurs de l'automne et la vue du réservoir apaisent l'âme. Après un bon déjeuner, nous démontons la tente et repartons sur l'eau. Une belle journée s'annonce... Durant cette journée, nous avons pagayé encore avec des vents de face et avons fait de la randonnée menant au sommet de la paroi éléphant. Une épreuve difficile à franchir, mais qui en valait

la peine! Sur le sommet, la vue est à couper le souffle et les participants en profitent pour se recueillir en silence et apprécier la nature qui les entoure. Après ce moment de sérénité, nous redescendons la paroi et repartons en rabaska en direction de l'île Verte pour diner. Le soleil sera encore au rendez-vous pour le diner; plusieurs en profiteront pour absorber sa chaleur, d'autres pour se baigner.

Après un bon diner, l'équipage repart sur le réservoir, cette fois en direction du dernier campement. Une fois arrivé, tout le monde s'installe. Nous soupçons et finissons la soirée autour du feu. Après un cercle de partage très émouvant, la soirée se termine sous les étoiles.

La dernière journée, le réveil se fait tôt. Déjà venu le temps de tout démonter et de se préparer pour le retour à la maison. Valérian écrira dans son blogue : «Le temps file. Vite, trop vite...». Malgré que l'expédition se soit passée rapidement, tous

# TÉMOIGNAGES

Cette expédition n'aurait pas pu être mieux ! Je ne croyais pas à la partie thérapeutique au début, mais finalement l'aventure m'a changé m'a fait comprendre et apprendre tellement sur moi-même et sur les autres ! Je repartirai demain matin avec vous tous ! Vous faites un excellent travail et changez la vie de plusieurs !

*Alexia N.  
participante*

J'ai ADORÉ mon week-end. J'adore le plein air mais depuis que je suis en traitement, je n'ai pas vraiment eu la chance d'en faire. Les lieux étaient magnifiques et favorables à la détente. On a mangé comme des rois... j'avoue que j'ai été plutôt impressionnée! L'hébergement, l'équipement et la préparation étaient sans reproche ce qui facilitait la quiétude et contribuait à se laisser aller et apprécier le moment présent. Le séjour n'aurait été aussi charmant sans ces 13 nouvelles rencontres... discussions plaisantes, communications simples, rires faciles et communicateurs. Une sincérité présente. Un voyage mémorable que je referais volontiers et que je recommande à tous.

*Sophie D.C.  
participante*

Wow! Comme d'habitude je ressors de l'expédition ressourcée. J'avais plus que besoin de sortir de mon quotidien et je me sens apaisée et sereine depuis mon retour. Mission accomplie! Merci!»

*Christine M.  
participante*



les participants sont d'accord pour dire que cela les a ressourcé. Nous avons eu du plaisir, avons ri, avons partagé des

moments touchants et avons pleinement apprécié la beauté de la nature et son pouvoir guérisseur pendant cette période.

# ÉVÉNEMENTS DE FINANCEMENT

## CÉLÉBRONS LA VIE AVEC RACHID BADOURI



Le 19 novembre 2015 avait lieu la neuvième édition de l'événement-bénéfice « Célébrons la Vie » au profit des jeunes atteints de cancer de la Fondation Sur la pointe des pieds. Une très généreuse somme de 290,000\$ fut amassée.

Cet événement unique, joyeux et ludique s'est déroulé dans l'univers humoristique de Rachid Badouri. Les gens d'affaires du grand Montréal s'étaient donnés rendez-vous afin de supporter la mission de la Fondation Sur la pointe des pieds. La présence de ceux-ci est due au travail

acharné de notre équipe d'ambassadeurs qui, année après année, font valoir notre organisation auprès de leurs proches et sollicitent leur contribution. Nous leurs sommes hautement redevables.

L'invitation est lancée pour la prochaine année. Stéphane Rousseau sera la tête d'affiche d'un spectacle qui promet d'être haut en couleur. C'est donc un rendez-vous pour la dixième édition, ce 23 novembre 2016!

# RASE-O-THON MARIE-HÉLÈNE CÔTÉ



C'est le 3 mai 2015, qu'a eu lieu la 15<sup>e</sup> édition du Rase-O-Thon aura démontré, une fois de plus, toute la générosité et l'attachement que la population manifeste envers la Fondation Sur la pointe des pieds. Cette année, l'événement s'est tenu sous la présidence d'honneur de M. Yves Thivierge et a permis d'amasser la somme de 69 215\$.

Au total, 75 personnes ont mis leur tête à prix pour la Fondation Sur la pointe des pieds. Si la plupart l'auront fait devant famille et amis à l'aréna de St-Bruno, quelques-uns se sont plutôt fait raser avant l'événement, sur leurs lieux de travail ou à l'école dont le Séminaire de Chicoutimi et le centre de formation Professionnelle L'Oasis. Cette année, Annick Dufresne, cofondatrice et ancienne directrice générale de la Fondation Sur la pointe des pieds, a permis au Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté de traverser la réserve faunique des



Laurentides. Avec son conjoint Marc-André Royal, ils ont tenu une 1<sup>ère</sup> édition de l'événement qui a rassemblé près d'une quinzaine de rasés dans leur café-boulangerie la Bête à pain de Montréal.

Cet événement est porté année après année par la force et l'énergie de son comité



organisateur et des nombreux bénévoles qui reviennent chaque printemps appuyer la cause. La Fondation tient à remercier sincèrement les généreux commanditaires et partenaires de l'événement, ainsi que M. Yves Thivierge pour son implication, son énergie et sa disponibilité tout au long de l'année.

# DOUBLE DÉFI DES DEUX MARIO



Du 6 au 8 février 2015, se tenait la septième édition du Double défi des deux Mario s'est avérée un franc succès! Après trois jours de marche sur le lac St-Jean, les participants sont arrivés au Village sur glace et le Roberval avec le sourire aux lèvres, fiers d'être passés à travers le froid et d'avoir réussi à accomplir le défi.

Le Double défi des deux Mario est un événement unique qui permet aux participants de vivre le défi physique et le défi d'intériorisation, tel qu'il est vécu par les jeunes lorsqu'ils partent en expédition avec la Fondation Sur la pointe des pieds en offrant la chance à plusieurs équipes d'effectuer une traversée hivernale du lac St-Jean. Les participants chaussent skis ou raquettes, ancrent leur bagage dans un traîneau et avancent sur la glace dans un décor spectaculaire.



Le Double défi des deux Mario est né de la rencontre de deux aventuriers, Mario Bilodeau et Mario Cantin. Deux hommes au coeur d'or ont décidé de trouver un moyen novateur d'amasser des fonds afin de permettre à des jeunes atteints de cancer de participer à une aventure thérapeutique.

Au total, 40 personnes ont traversé le lac afin d'amasser 66,500\$ pour la Fondation Sur la pointe des pieds.

# PRINCIPAUX DONATEURS ET COMMANDITAIRES

## DONATEURS 10,000 \$ ET PLUS

Bell Media	39,325 \$
Power Corporation	25,000 \$
Corporation Fiera Capital	20,200 \$
CN	18,000 \$
Aimia inc.	15,000 \$
Fondation Bon Départ de Canadian Tire du Québec	15,000 \$
Prospek	15,000 \$
Transcontinental	15,000 \$
Atmosphere Chicoutimi	11,350 \$
Clarins	10,000 \$
Fondation Bellini	10,000 \$
Fondation J.Armand Bombardier	10,000 \$
Fondation Ultramar	10,000 \$

## ENTRE 5,000 \$ ET 9,999 \$

Capinabel	8,500 \$
Centria	7,500 \$
Banque Nationale	5,000 \$
Brigitte Brunet avocats	5,000 \$
Flint Group	5,000 \$
Fondation pour l'enfance CIBC	5,000 \$
KPMG	5,000 \$

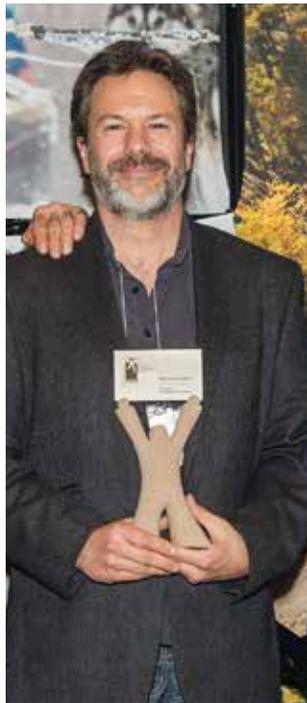
## ENTRE 2,000 \$ ET 4,999 \$

Coast to Coast Against Cancer	4,675 \$
Fondation Cole	4,000 \$
Radio-Canada	4,000 \$
Fondation Phila	3,600 \$
CIBC Marchés Mondiaux	3,500 \$
Deloitte	3,500 \$
Devimco	3,500 \$
Fasken Martineau	3,500 \$
Petra	3,500 \$
Réseau Sélection	3,500 \$
S.A.Q.	3,500 \$
Sanpalo	3,500 \$
Stelpro	3,500 \$
BMO Groupe Financier	3,000 \$
L.S.M.	2,900 \$
Hydro Québec	2,500 \$
Transforce	2,500 \$
Aon Paryzeau	2,000 \$
BCF	2,000 \$
Fondation René Malo	2,000 \$
Hassan International	2,000 \$
Mike Elrick Tribute	2,000 \$

# DOUBLE RECONNAISSANCE

## AVENTURE ÉCOTOURISME QUÉBEC

La Fondation Sur la pointe des pieds est membre accrédité d'Aventure Écotourisme Québec (AEQ) qui regroupe près de 150 entreprises oeuvrant dans le secteur de l'aventure et de l'écotourisme. Lors de son audit, l'AEQ a observé que les processus et outils de gestion des risques de la Fondation sont exemplaires et vont bien au-delà de ce qui est attendu de ses membres. Nos procédures internes, l'accompagnement extrêmement personnalisé des participants, la documentation fournie, les liens étroits avec le réseau de la santé, le milieu universitaire, la population régionale et la qualité de nos intervenants n'en sont que quelques exemples. Dévouée à faire vivre une expérience «aventure» comportant des retombées positives chez ses participants, notre organisation met beaucoup d'emphasis sur la prévention, le contrôle et la réduction des risques. De plus, grâce à sa mise en valeur de l'aventure thérapeutique auprès du grand public et du milieu médical, la Fondation Sur la pointe des pieds repousse ainsi les frontières du concept du tourisme d'aventure et induit d'importantes retombées au sein des entreprises du secteur. Ce fut pour nous véritable un honneur de recevoir le prix Excellence - Produit et service de qualité de l'AEQ le 4 novembre dernier, la plus haute distinction émise par cette organisation.



## MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

L'excellence du travail de la Fondation Sur la pointe des pieds a également été reconnue par le Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) du Québec qui a choisi la Fondation comme récipiendaire de l'un de leurs prix en oncologie 2015. En effet, la Direction québécoise de cancérologie du MSSS remettait le 19 novembre 2015 à la Fondation Sur la pointe des pieds ce prestigieux prix pour ses pratiques exemplaires dans le réseau de la cancérologie du Québec. La direction de cancérologie soulignait particulièrement l'importante valeur ajoutée de nos programmes : «l'aventure thérapeutique (...) une approche novatrice, efficace et efficace dans le processus de guérison holistique des jeunes atteints de cancer». Il s'agit d'un prix de grande valeur dans le milieu. Recevoir ainsi la reconnaissance de nos pairs et de l'État après près de 20 ans d'existence représente une très grande fierté pour la Fondation Sur la pointe des pieds.



## MOT DE LA TRÉSORIÈRE

Pour son exercice financier se terminant le 31 décembre 2015, la Fondation Sur la pointe des pieds a inscrit une insuffisance des produits sur les charges de 114 574\$. Cette perte est due en grande partie à une légère baisse des revenus liés à certaines activités de financement par rapport à 2014.

Le bilan de la Fondation au 31 décembre 2015, démontre une saine situation financière. Nous disposons ainsi des ressources requises pour poursuivre notre mission.

Je conclus, en remerciant sincèrement les bénévoles, donateurs, employés et partenaires, de nous appuyer à la réalisation de notre mission

*Lydia Gaudreault*  
Trésorière

## OFFICIERS 2015

### PRÉSIDENT

**Marc-André Blais**

*Président*

*Picchio International inc.*

### VICE-PRÉSIDENTS

#### VICE-PRÉSIDENT EXÉCUTIF

**François Veillet - Cofondateur**

*Vice-président principal, Gestion privée  
Corporation Fiera Capital inc.*

#### VICE-PRÉSIDENT- SECRÉTAIRE

**François Guillot - Cofondateur**

*Directeur*

*Parcs nationaux de la Pointe-Taillon et des Monts-Valin*

#### VICE-PRÉSIDENT

**Mario Bilodeau - Cofondateur**

*Professeur retraité*

*Programme d'études plein air et tourisme d'aventure  
UQAC*

#### TRÉSORIÈRE

**Lydia Gaudreault**

*Associée*

*Deloitte*

## ADMINISTRATEURS 2015

#### Sylvain Arseneault

*Président, Associé  
PROSPEK*

#### Jean-Charles Fortin

*Directeur général  
Fondation Sur la pointe des pieds*

#### Denis Le Vasseur

*Vice-président et contrôleur  
Power Corporation du Canada*

#### Frédéric Boucher

*Directeur,  
Affaires juridiques – Développement  
Kruger Énergie*

#### Linda Hershon

*Infirmière clinicienne en recherche  
clinique en oncologie  
CHU Sainte-Justine*

#### Pierre Malo

*Président  
Services-conseils Pierre Malo inc*

#### François Dufour

*Avocat*

#### Luc Jobin

*Vice-président exécutif et  
Chef de la direction financière  
CN*

#### Marie-Hélène Marcoux

*Avocate  
Brigitte Brunet, avocats*

#### Samuel Fischer

*Conseiller, psychologie du travail  
André Fillion et Associés*

#### Laurent M. Joly

*Associé  
Deloitte*

#### Paul Vaillancourt

*Vice-président exécutif, Gestion privée  
Fiera Capital Corporation*

## COMITÉ MÉDICAL AVISEUR

#### Dre Josée Brossard

*Centre hospitalier universitaire  
de Sherbrooke*

#### Dr Bruno Michon

*Centre Hospitalier Universitaire  
de Québec  
Pavillon CHUL*

#### Jo-Anne Richer

*CHU Sainte-Justine*

#### Dr François Demers

*Hôpital de Saint-Eustache*

#### Dr David Mitchell

*Hôpital de Montréal pour enfants*

#### Dr Martin Robert

*Hôpital de Saint-Eustache*

#### Linda Hershon

*CHU Sainte-Justine*

#### Robert Pigeon

*CHEO, Ottawa*

#### Dr Yvan Samson

*CHU Sainte-Justine*

#### Karine Godbout

*Infirmière*

## PERMANENCE

#### DIRECTEUR GÉNÉRAL

**Jean-Charles Fortin**

#### CHARGÉS DE PROJETS

**Catherine Provost**

**Marc-André Galbrand**

#### ADJOINTE ADMINISTRATIVE

**Claire Grenon**



**SUR  
LA  
POINTE  
DES  
PIEDS**  
—



240, rue Bossé, Chicoutimi (Québec) G7J 1L9 Canada  
Tél.: 418 543-3048 / Téléc.: 418 543-9912 / [www.pointedespieds.com](http://www.pointedespieds.com)