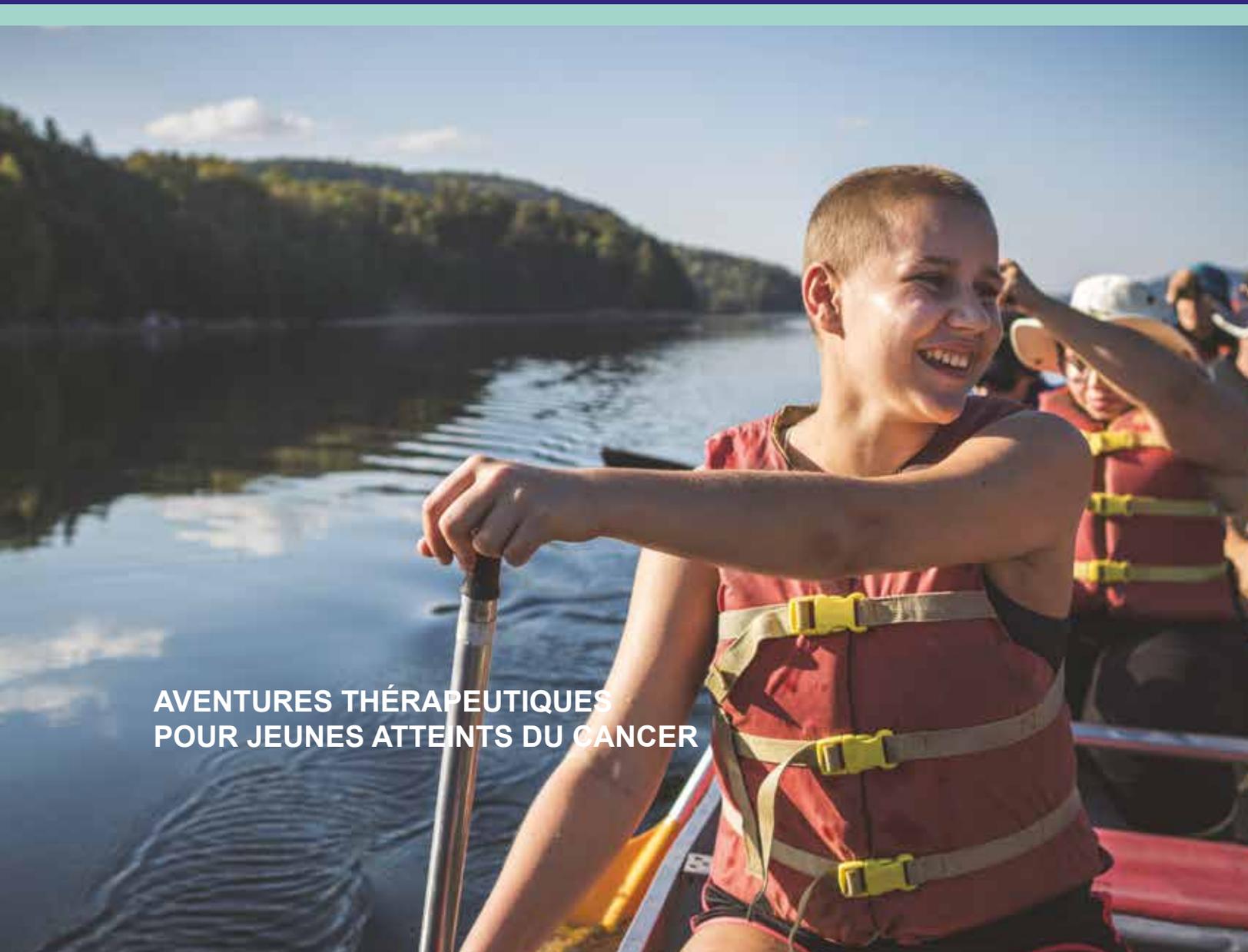


# SUR LA POINTE DES PIEDS

RAPPORT ANNUEL 2017



AVENTURES THÉRAPEUTIQUES  
POUR JEUNES ATTEINTS DU CANCER

# LA MISSION

La fondation Sur la pointe des pieds a pour mission d'aider les jeunes atteints du 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

**Permettre aux jeunes de :**

- Avoir du plaisir
- Exprimer et partager leur vécu face à la maladie
- Prendre conscience de leurs forces
- Développer le sens de l'autonomie et des responsabilités
- Se dépasser aux plans physique et psychologique
- Vivre une expérience axée sur l'inclusion sociale

## MOT DU PRÉSIDENT



Chers amis,

C'est avec une grande fierté que je vous présente notre rapport annuel 2017. Encore cette année, c'est avec des gens d'exception que nous avons atteint nos objectifs et même que nous les avons dépassés !

Premièrement, je tiens à remercier mes collègues du conseil d'administration pour leur implication et leur rigueur. Avec cette équipe, je suis confiant que la fondation est entre bonnes mains et se développe tel que nous le planifions.

J'ai aussi une équipe à la permanence qui dépasse toutes mes attentes dans la gestion et les services offerts à nos jeunes. Cette équipe regroupe les jeunes autour d'un but commun qui est de reprendre confiance en la vie.

La permanence travaille avec des bénévoles qui donnent de leur temps qui est si précieux. J'inclus évidemment nos bénévoles d'expédition mais aussi ceux s'impliquant au sein de nos activités de financement.

Nous tous, membres du CA, la permanence et bénévoles travaillons avec vous tous amis de la fondation et donateurs. Vous êtes là depuis plusieurs années à nous supporter. J'ai la certitude que les jeunes atteints de cancer se joignent à moi afin de vous dire un gros MERCI d'être là dans nos vies !

**MARC-ANDRÉ BLAIS, CPA, CA**

*Président*

## MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



Chers lecteurs,

Si j'avais à résumer l'année 2017 en un mot, ce serait vraisemblablement « magnifique ».

D'une part, nos levées de fonds qui se sont révélées magnifiques, tant au niveau du montant amassé qu'au niveau de leur déroulement. Notre événement phare, *Célébrons la vie*, a su attirer encore une fois plusieurs centaines de convives qui se sont déhanchés au son de la revue musicale *American Story*, générant au passage des recettes de plus de 400 000\$. Notre grand classique, le *Rase-o-thon Marie-Hélène Côté* qui en était à sa dix-septième édition, a quant à lui bénéficié de l'appui du Mouvement Desjardins et amener une cinquantaine de courageux à se faire raser la tête pour un montant global de plus de 151 000\$. Et que dire du *Double Défi* qui, loin de s'essouffler à sa neuvième édition, a su récolter un montant record de près de 145 000\$.

D'autre part – et plus important encore – le concept de magnificence se prête résolument bien à la cuvée 2017 de nos programmes d'expéditions d'aventure thérapeutiques. Des programmes qui – rappelons-le – ont été développés en partenariat avec des professionnels de la santé. C'est avec l'aide de ces derniers que nous avons identifié les besoins des jeunes atteints de cancer et conséquemment les objectifs auxquels doivent répondre nos programmes.

Au final, ce sont 47 jeunes provenant de 7 provinces différentes qui ont bénéficié de ceux-ci. Ce sont donc plusieurs centaines de parents et de proches qui ont été eux aussi impactés par notre approche au cours des 12 derniers mois. Plus magnifique encore, bon nombre de ces impacts sont appelés à durer, tel que démontré scientifiquement par une recherche publiée récemment\*.

Le rapport annuel que vous tenez entre les mains vous permettra de prendre connaissance de ces magnifiques résultats. Ce sont nos généreux donateurs, nos dévoués bénévoles et une équipe des professionnels chevronnés qui sont derrière ces succès. Si vous tenez ce document entre vos mains, il y a de fortes chances que vous en faites partie et que vous en êtes à l'origine. Sans vous, rien de ceci ne serait possible. Nous vous en remercions très chaleureusement.

Bonne lecture!

**J-CHARLES FORTIN, MGP**

*Directeur général*

\* Linda Paquette, PhD. Étude de l'impact de la participation à une expédition thérapeutique sur l'ajustement psychosocial et la qualité de vie d'adolescents atteints de cancer. 2016.

TYPE

# GRANDE EXPÉDITION HIVER

11 AU 18 MARS



## EXTRAITS DE BLOGUE

### JOUR 2 - 12 MARS 2017

Certes, l'air était frais et on s'est rendu compte que le maniement du traineau est un art qui se développera certainement avec un peu plus d'expérience. C'était impressionnant; les chiens attelés, dont le niveau d'excitation à l'idée de courir dépasse l'entendement humain, les montagnes de Charlevoix qui venaient remplir le ciel de grandiose, le bruit sourd d'un quasi-silence des patins du traineau sur la neige croutée, le halètement des chiens qui trottent d'un rythme constant et les différents paysages qui défilent sous nos yeux.

### JOUR 3 - 13 MARS 2017

Alors voilà, ce matin on a abandonné pour de bon le confort de l'eau courante, de la douche et de la toilette, de l'interrupteur à portée de mains pour nous éclairer (...) Y'a l'inconnu d'où on va dormir, de ce qu'on va manger et de la bécosse... Et il y a également beaucoup d'énergie et d'efforts de logistique qui doivent être déployés pour ne rien oublier.

### JOUR 5 - 15 MARS 2017

On s'est réveillés ce matin et il y avait un bon pied et demi de neige qui était tombé et des vents en rafales qui remplissaient de neige toutes les cavités possibles, s'introduisant à travers toutes les craques – il y avait de la neige jusque dans le rouleau de papier de toilette. On s'est donc levés avec la motivation de ceux qui croyaient partir tôt pour une grosse journée...et puis le premier qui a sorti le nez dehors a décidé de réévaluer la situation. Le sentier pour se rendre à la bécosse était complètement rempli de neige, on en avait jusqu'aux cuisses, les fenêtres et les portes étaient considérablement obstruées par la neige

### JOUR 6 - 16 MARS 2017

C'est le dernier soir de l'expédition, demain, on sera propre et au chaud dans une auberge, de retour dans la civilisation. On essaie donc de profiter des derniers moments dans le petit cocon du groupe qu'on s'est créé. Le souper fut extraordinairement goûteux, avec un petit extra «fumé» car il avait été cuit sur le feu de bois. Puis, après s'être régalés, c'est une gang de jeunes particulièrement motivés qui se sont rhabillés pour aller faire un dernier cercle de partage autour du feu. C'était un beau partage, qui, une fois de plus, nous confirme que la nature est la meilleure des médecines, ça et les belles amitiés!

# EXPÉDITIONS



## JOUR 7 - 17 MARS 2017

C'était la fin du sentier et le début des adieux. Ça commence avec les chiens qu'on quitte avec le cœur gros. Ces chiens-là qui donnaient et redemandaient de l'amour comme s'il n'y avait pas de lendemain, ces chiens qui ont donné leur 110% pour nous permettre de parcourir l'immense territoire de Charlevoix, dans les côtes, la neige poudreuse et le vent, du matin au soir et toujours avec la même volonté de vouloir courir encore plus; une énergie venant d'un puits sans fond. Bref, on les a aimé ces chiens-là.

## JOUR 8 - 18 MARS 2017

C'est le souvenir inviolable d'avoir fait partie et d'avoir contribué à un groupe qui a fait de cette expédition une totale réussite. C'est d'avoir rencontré des personnes complètement extraordinaires avec qui bercer la même nostalgie de ce moment si important dans notre vie et qui seront aussi probablement présents des les moments importants à venir et les aventures futures. C'est aussi ce qui a changé à l'intérieur, dans l'aisance face à l'inconnu, dans la capacité de dépassement de soi ou encore dans l'acquisition d'indépendance. Y'a ces choses nous restent qui font qu'on porte une volonté toute particulière d'aller de l'avant.

	<b>DESTINATION :</b> <b>CHARLEVOIX, QC</b>
	<b>COORDONNÉES :</b> N 47.756350, O 70.444127
	<b>ACTIVITÉ :</b> <b>TRAINEAU À CHIENS</b>
	<b>PARTICIPANTS :</b> <b>14 JEUNES</b> <b>14-18 ANS</b>
	<b>PROVENANCE :</b> CB, MAN, ON, QC

## QUELQUES TÉMOIGNAGES

"Thank you so much for everything you've done for us this week. You were always there for us, made this week unforgettable. Doing this adventure let me gain my independence back and just be happy. On the sleds, gaining air in our faces, it was freeing! Gave us the chance to just forget and live in the moment. Thank you for all the new experiences for that I'll be forever grateful!"

You guys are so sweet and overall happy, amazing people! Forever grateful to call you my friends! Stay strong! Stay happy!"

– Jennifer W.

«Pendant l'expédition, nous nous sommes assis en cercle pour parler de notre cancer et de nos émotions. Tout le long j'ai pleuré, j'étais tellement émue par l'histoire des autres. Au début, je ne voulais pas parler de mon cancer, car je n'ai jamais accepté le fait que j'ai eu le cancer. Quand j'ai parlé, je me suis sentie bien, car j'ai senti que tout le monde m'écoutait et me comprenait. Cette semaine, j'ai vécu une expérience inoubliable je ne pourrais vous oublier ! J'aimerais dire un énorme merci à la fondation Sur la pointe des pieds. Merci de m'avoir fait vivre une expérience inoubliable et de m'avoir fait rencontrer des gens formidables.»

– Tamara A.

TYPE :

# GRANDE EXPÉDITION ÉTÉ



19 AU 28 JUILLET



## EXTRAITS DE BLOGUE

### JOUR 1 - 19 JUILLET 2017

Tout juste avant le souper, nous procédons à notre premier cercle de partage. Nous invitons les participants à partager leurs objectifs personnels dans le cadre de la présente expédition d'aventure thérapeutique. Le moment est émouvant. Très émouvant. On parle de réduire l'anxiété, d'alimenter la confiance en soi, de s'affirmer, de profiter de la vie, de se remettre en forme, de sortir de sa zone de confort, d'échanger avec des semblables qui ont un vécu similaire. Pour tout vous dire, ces participants sont superbes! Ouverts, authentiques, sensibles, solidaires. C'est prometteur pour le reste de la semaine...

### JOUR 3 - 21 JUILLET 2017

La rivière bruisse sous une brise sucrée, gorgée d'arômes de conifères. La gent ailée chante son bonheur à s'en rompre le coffre. Les participants rigolent, sirotent leur café, dégustent leur déjeuner, savourent le moment. Un matin d'expé comme on les aime. On prend quelques instants pour scruter la carte de la rivière et partager le plan du jour avec le groupe. C'est aujourd'hui que nous affronterons nos premiers rapides! Motivés par cette bonne nouvelle, les participants s'empressent de charger les canots et de larguer les amarres.

### JOUR 5 - 23 JUILLET 2017

En soirée, nous procédons à un cercle de discussion. Nous approchons la mi-parcours et il importe de prendre le pouls des participants. Ce que nous entendons nous permet de confirmer une fois de plus que l'aventure thérapeutique porte fruit... « Je réapprends à être heureux ». « Je profite enfin de la vie ». « Je me sens compris, entouré de gens qui ont vécu la même chose que moi ». « Je peux être moi-même ». « Je réalise que je suis capable de faire des choses que je ne croyais pas possibles »...

### JOUR 6 - 24 JUILLET 2017

En toute honnêteté, ce fut, et de loin, notre journée la plus difficile depuis le début de cette expédition; une véritable journée de misère! Nous nous sommes levés très tôt, nous avons parcouru une bonne dizaine de kilomètres en canot, nous avons complété 2 portages dont un assez imposant et nous avons composé avec du froid et une pluie diluvienne.

À l'heure du souper, il fait bon se chauffer près du feu ou sous la bâche. Les premiers participants quittent le groupe pour aller se coucher dès 18h30. À peine une heure plus tard, tous les participants sont dans leur tente. Ils peuvent dormir d'un sommeil mérité, un sommeil digne des plus grands vainqueurs.

# EXPÉDITIONS



## JOUR 9 - 27 JUILLET 2017

À distance, j'observe les participants. Ils sont magnifiques. Radieux. Inspirants. Si on fait abstraction de leur épisode de cancer, plusieurs affirment qu'ils viennent de grimper leur Everest. De fait, ce ne fut pas une expédition de tout repos. Certes, nous avons eu le soleil, les plages, les rapides où l'on pouvait pagayer, l'amitié, la solidarité, l'entraide, la bonne bouffe et bien d'autres. Mais aussi, il y a eu la pluie, les courbatures, les portages, les ampoules, les bas mouillés, les moustiques, les matins qui se pointent trop tôt et sûrement d'autres. Il y a eu des moments de découragement, des moments de doute, des larmes et des envies de tout laisser tomber. Mais surtout, il y a eu des moments de pure joie, des moments de fierté sans borne, des rires aux larmes et des envies de ne jamais mettre fin à ce qui est en train de se passer.



DESTINATION :  
**RIVIÈRE  
NOIRE,  
QC**

📍 COORDONNÉES :  
N46.372480, O77.225562



ACTIVITÉ :  
**CANOT  
DE RIVIÈRE**



PARTICIPANTS :  
**13 JEUNES  
19-29 ANS**

PROVENANCE :  
AB, QC

## QUELQUES TÉMOIGNAGES

«Loin du stress, près d'un groupe de personnes super. La rivière et le sentiment de légèreté qui vient avec. Le vert qui nous rafraichit pendant les efforts répétés. Les gens qui ont la gentillesse de nous offrir un tel dévouement, les nuits de sommeil complètes et le sable chaud, c'est merveilleux.»

– Alexy T.

«Durant ce voyage j'ai grandi. J'ai grandi car j'ai vécu l'expédition à fond, surmonté mes peurs, mon anxiété, la vie en groupe en pleine nature. J'ai appris aussi que j'étais capable de surmonter les obstacles comme la langue anglaise, les portages, les rapides mais j'ai eu de la difficulté à respecter mes limites. Je sors de cette aventure transformée. Je me suis fait plein d'amis. Je retourne à ma vie normale avec de nouveaux buts dont entretenir mes nouvelles amitiés. Merci à tous pour votre soutien.»

– Cynthia G.

«L'expédition m'a permis de me dépasser, de voir que ce n'est pas parce que j'ai le cancer que je ne peux plus rien faire, ça m'a permis de profiter du moment présent et de focuser sur le ici. Rencontrer d'autres jeunes qui vivent comme moi le cancer a été très instructif... Sans pour autant être traitée comme tel par le staff.... J'ai adoré les moments sur la rivière, ça me faisait sentir bien dans le moment présent. Les portages m'ont permis de voir que j'étais plus en forme que je ne le croyais. Et malgré les douleurs, je n'ai jamais abandonné.»

– Sophie RdC.

TYPE :

# EXPÉDITION ÉVASION



21 AU 24 SEPTEMBRE



## EXTRAITS DE BLOGUE

### JOUR 1 - 21 SEPTEMBRE 2017

Que ce soit pour prendre du temps pour soi, vivre de nouvelles expériences, relever des défis et se dépasser ou passer du temps avec des jeunes de son âge, chacun a ses propres raisons d'être ici. Je pense aux miennes. Je suis reconnaissante d'avoir la chance de croiser ces jeunes et de partager l'aventure avec eux. Je crois en le pouvoir de la connexion entre l'humain et la nature, mais surtout en le pouvoir de la connexion entre les humains. Les jeunes qui sont ici sont extrêmement beaux et forts, et déjà, ils m'inspirent tous. Je suis heureuse de passer du temps avec eux, de les écouter, et de vivre et capter leurs plus beaux moments.

### JOUR 2 - 22 SEPTEMBRE 2017

Après 8 km sur le magnifique réservoir du Poisson Blanc, nous accostons sur une immense plage, la Pointe Dallaire. C'est ici que nous nous arrêtons pour la nuit. La forêt est majestueuse. Nous sommes entourés de pins et de pruches de plus de 200 ans. C'est impressionnant! Charles, le directeur d'Air-Eau-Bois nous en parle avec passion. Nous divisons ensuite les tâches, nous montons notre campement. Ce soir, notre maison c'est ici. Anna, Tristan, David et quelques autres font équipe pour monter le dôme.

L'entraide est au rendez-vous, ce n'est pas chose facile de monter une tente pour 12 personnes! Tout le monde met la main à la pâte avant d'aller finir la journée avec une intense partie ultime de frisbee sur le sable.

### JOUR 3 - 23 SEPTEMBRE 2017

La vie en Évasion est paisible. Comme un havre de paix. L'esprit d'équipe est omniprésent. Je les regarde tous un peu à distance. Ils rayonnent, on dirait une grande famille, une gang de beaux êtres humains déconnectés de la ville et connectés ensemble, et avec leur environnement. Je les trouve beaux. Je suis heureuse d'être ici, comme eux, je me considère chanceuse de vivre cette expérience. (...)

Nous pagayons « zenement ». Notre but, la pleine conscience. Le laisser aller. Le moment présent. Prendre une pause de nos vies qui vont souvent trop vite. Nous sommes heureux de ne pas savoir quelle heure il est. La pointe Natjelem apparaît au loin, tel un mirage. Pendant nos derniers coups de pagaie du jour, j'en profite pour demander aux participants de décrire leur expérience en un mot.

Magique, getaway, première fois, chaleur, paradis, soleil, connexion, breathtaking, parfait, relax, good life, extraordinaire, fantastique, splendide et apaisant.

Parfois, peu de mots suffisent.

# EXPÉDITIONS



	<b>DESTINATION :</b> <b>RÉSERVOIR DU POISSON BLANC, QC</b>
	<b>COORDONNÉES :</b> <b>N45.910388, O75.737072</b>
	<b>ACTIVITÉ :</b> <b>CANOT RABASKA</b>
	<b>PARTICIPANTS :</b> <b>9 JEUNES 14-18 ANS</b>
	<b>PROVENANCE :</b> <b>CB, ON, QC</b>

## JOUR 4 - 24 SEPTEMBRE 2017

Voici l'histoire de 19 vies qui se sont croisées, le temps d'une expé. L'histoire d'un groupe duquel sont nées de fortes amitiés et une riche complicité. Une équipe qui a su s'entraider, s'encourager, relever des défis et connecter, pour mieux déconnecter de la ville, du quotidien et de la routine. Des beaux jeunes qui se sont retrouvés dans un contexte rafraichissant, pour prendre le temps de se revivifier et de créer une ambiance de tranquillité où le plaisir est sans aucune doute la priorité.

Autour du feu hier soir, les étoiles filantes nous ont rappelé que nous avons le droit de rêver, et surtout que nous avons le pouvoir de croire en nous, d'être et de devenir la personne que nous souhaitons être. Que nous pouvons nous évader, mais que nous devons surtout et toujours trouver le courage de foncer et d'affronter nos réalités



## QUELQUES TÉMOIGNAGES

«J'ai super adoré l'expédition, j'ai arrêté de penser au travail de l'école, puis j'ai pu contempler et relaxer sans me demander quoi faire après.»

- David Q.

"Sometimes I feel like I don't connect as much as I do with people who didn't go through the same thing as me. The people I met on this expedition are so awesome. I almost feel lucky to have been sick so I could do all this and meet those awesome survivors."

- Anonyme

"I just wanted to say a giant thank you for the wonderful 4 days that you guys made possible for me and the rest of us. I truly feel like those were the best 4 days of my life. I felt so warm inside with joy and love from everybody. I don't know how else to say it but, THANK YOU SOOO MUCH for this truly amazing journey. I felt something that I had never felt before when I was talking with everyone and when I was laying in the sand, looking up at the shining stars."

- Tristan G.

"The whole experience in nature and being physically, completely disconnected from the online connecting world and my normal life brought a blissful emotional and psychological separation from the internet and busy life. I especially felt a sense of well being and peace when I was swimming in the lake, relaxing by the camp fire, having meals with the other campers, and gazing at the stars at night. Those moments will be with me for a long time, and the feelings I experienced in those moments were wonderful."

- Anna Joy R.

TYPE :

# EXPÉDITION ÉVASION



30 SEPT. AU 3 OCT.



## EXTRAITS DE BLOGUE

### JOUR 1 - 30 SEPTEMBRE 2017

Nous nous installons et apprivoisons les lieux et ces nouvelles personnes qui nous entourent. Tout le monde se présente, nous préparons nos choses pour notre cours de canot. Comme les participants viennent d'un peu partout au Canada, l'expédition est bilingue, voir trilingue puisque Janos est hongrois. Nous faisons de notre mieux pour traduire nos discussions, c'est un défi qui crée déjà plusieurs fous rires. La palme de la citation du jour va sans hésiter à Marie-Camille : « C'est l'automne, on s'habille all dressed, comme des pizzas ».

Nous prenons quelques moments pour discuter, puis nous partons vers la plage. Pagaie à la main, nous passons quelques précieux instants sur l'eau, en rabaska dans ce décor coloré. Quelques-uns apprennent à pagayer, pour d'autres, c'est un agréable retour aux sources. (...)

L'ambiance du groupe est calme et posée. L'énergie s'oriente surtout vers la discussion, le support et le partage. Ici, tout se dit, ce qui compte c'est la façon de le dire. Être ensemble nous fait du bien, et plus que jamais nous avons hâte de partir à l'aventure et être dehors, simplement.

### JOUR 2 - 1<sup>er</sup> OCTOBRE 2017

Notre journée tire à sa fin, le soleil descend tranquillement, la lumière est belle et, quand on y porte attention, on entend la nature qui fait écho. Le son des vagues, le bruit des écureuils qui gigotent, le huard qui chante et la forêt qui murmure, tous ces éléments nous calment, nous aident à laisser aller et nous rappellent que nous faisons partie d'un tout.

Les rires se multiplient, la complicité naît doucement. L'aventure fait du bien.

Le temps vient de disparaître.

### JOUR 3 - 2 OCTOBRE 2017

Le campement est démonté, nos bagages sont prêts et nous quittons notre premier site. Le lac est comme un miroir, nous y voyons le ciel, c'est magnifique! La brume s'est dissipée et fait place à une météo parfaite. Pas trop chaud, pas trop froid et vent presque absent. Nos rabaskas n'ont jamais avancé aussi vite! (...)

Ressourcés et remplis d'énergie, nous retournons sur l'eau pour nos derniers coups de pagaie du jour. Larissa est maintenant capitaine et fière de l'être! Son regard à l'arrivée au site était brillant et satisfait. Tout le monde semble avoir adoré leur journée sur l'eau et à s'être dépassé d'une manière ou d'une autre. Ils sont fiers, ils sont beaux.

# EXPÉDITIONS



	<b>DESTINATION :</b> <b>RÉSERVOIR DU POISSON BLANC, QUÉBEC</b>
<b>COORDONNÉES :</b> N45.910388, O75.737072	
	<b>ACTIVITÉ :</b> <b>CANOT RABASKA</b>
	<b>PARTICIPANTS :</b> <b>11 JEUNES 19-29 ANS</b>
<b>PROVENANCE :</b> CB, ON, QC	

Ce soir, nous prendrons un bon repas, puis nous veillerons ensemble au bord du feu. La dernière soirée en expédition est souvent magique et marquée de moments inoubliables et de discussions touchantes.

Je ne la manquerais pas pour rien au monde.

## JOUR 4 - 3 OCTOBRE 2017

Peut-être qu'il fallait simplement être loin de tout pour se rapprocher de nous et des autres. Pour se laisser aller, crier sans raison, respirer, se réaliser, pour adopter une attitude plus positive, faire preuve de détermination et être libres.

Peut-être que nous avons besoin de nous retrouver dehors, en nature, dépourvus de toutes formes de technologie, dans un endroit magnifique, pour nous rappeler combien c'est riche et précieux de simplement partager et d'apprécier les réelles connexions humaines. De nous imprégner de ce mode de vie en plein air qui nous rend plus fort et qui nous fait grandir.

Assurément, nous pouvons aller plus loin que l'on pense en 4 jours.



## QUELQUES TÉMOIGNAGES

"Meeting all of you during this trip has left footprints in my heart forever. No one knows pain like we do, and I'm happy, I'm not alone."

- Larissa M.

«Ce fût une expérience tout simplement unique. Effectuer une expédition en canot camping, en étant atteint par la maladie, je crois que c'est vraiment une preuve qu'on peut atteindre de grandes choses dans la vie. Sur la rivière, nous avons passé à travers différents obstacles et épreuves, qu'on a tous réussi à franchir. Je crois que c'est une belle comparaison qu'on peut faire avec la bataille contre la maladie.

C'était la 1<sup>ère</sup> fois que je pouvais réellement parler de ce que j'avais vécu et que les autres comprenaient vraiment ce que j'avais ressenti à ce moment, car eux aussi avaient vécu sensiblement la même chose. Si j'ai la chance de refaire une expédition avec la fondation, c'est certain que je recommencerai. Merci énormément à la fondation.»

- Guillaume R.N.



# NOS AVENTURIERS DE 2017 NOUS ÉCRIVENT...



«J'ai vraiment adoré mon expérience. Autant c'était dépayçant et changeant de la routine, autant l'immersion était totale dans un groupe de jeunes gens passionnés par la vie. La richesse et la profondeur des discussions, le fait de sentir nos muscles et nos âmes travailler à des buts communs, que ce soit de faire avancer un rabaska ou monter une tente. Je vais garder de précieux souvenirs de cette expédition. La beauté de la nature, la rencontre avec soi et avec les autres. Je le referais sans hésiter! C'est rapide et j'en aurais bien plus à dire. »

- Cindy T.

«Aujourd'hui je réalise à quel point c'est important de prendre le temps de vivre le moment présent, de vivre notre vie à 100% et d'apprécier le moment avec ceux qu'on aime. Je suis vraiment contente de vous avoir rencontré. Merci beaucoup.»

- Anonyme

"We left like a family. I was amazed to realize I can still make friends. I hid behind my illness and kept everyone at bay. I was scared to explain and not be understood. I don't feel that way anymore. Thank you everyone for a triumphant journey. I love you all."

- Jody H.

«L'expédition était fantastique. Je vous aime tous.»

- Marjolaine B

«J'ai eu l'occasion d'avoir des discussions très enrichissantes non seulement avec les membres de l'équipe, mais également avec plusieurs participants. Je me suis toujours sentie comprise. J'ai adoré mon expérience. Je me sens grandi. Ce fut une expédition inoubliable. J'en avais tellement besoin, surtout le fait de décrocher du téléphone et de la notion du temps.»

- Jemmy N.

"To all my new friends : Never have met people as strong as you. Although we have had long and hard fights with our illness, we have come out on top. No matter the effects you are all still beautiful and handsome. When you are feeling down and alone, always know there are people who love you and need you in their life."

- Aiden P.

«J'ai beaucoup ressenti un sentiment d'accomplissement et de fierté.»

- Félix G.

«J'ai beaucoup relaxé ces derniers jours et ça m'a fait beaucoup de bien. Vous êtes des gens extraordinaires avec qui j'ai passé des moments précieux. Merci à tous les gens, dont les membres de la fondation Sur la pointe des pieds qui rendent possible ces expéditions! »

- Mégane T.

« Merci à tout le monde pour l'accueil et l'ouverture du cœur que nous avons eu. J'ai eu peur de venir au début, peur d'être rejeté et non accueilli, mais ce n'est pas le cas. Tout le monde est gentil et accueillant, nous sommes devenus amis rapidement. Alors, simplement merci. »

- Simon B.

«Je sais maintenant que je suis plus forte que je ne le pense, que ce n'est pas parce que je suis fatiguée que je suis incapable de fonctionner, que les douleurs ne sont pas une fin en soi. Dès le début le groupe s'est formé comme une unité, un tout. Pas d'exclu dans ce groupe. On s'y sentait bien et inclus. Dès qu'il y avait un problème quelqu'un était là. J'étais là pour dépasser mes zones de confort et ainsi grandir. J'ai l'impression de faire 6 pieds 2 maintenant. J'ai dépassé des zones que je ne croyais pas problématiques. J'ai adoré me mettre ainsi au défi.»

- Sophie R.C.

«L'expédition s'est très bien déroulée, et j'ai franchement apprécié tout le support que nous avons reçu tout au long de l'aventure! Ce fut un privilège que d'avoir pu vous connaître et de partager cette expérience inoubliable avec vous tous. Ça m'a fait du bien de travailler fort physiquement afin d'atteindre des buts préétablis.»

- André-Anne O.

«Petit à petit, j'avance vers mon but ultime, et je trouve que l'expédition a été un point tournant, une dose sur-vitaminée, beaucoup en peu de temps.»

- Ali A.

"It's been immeasurably fulfilling and I am so grateful to everyone who made this opportunity possible. I will surely never forget this & I will hold these experiences close to my heart as long as I'll live. As Marjorie said, our backpacks are getting bigger as we grow and discover new adventures."

- Anonyme

## TÉMOIGNAGES



«Je m'ennuyais de mon fils mais le fait d'être dans la nature 24/24 m'a fait sentir tellement vivante! Avec l'arrêt de travail, les traitements, les rendez-vous, la famille, les obligations, je me sentais toujours fatiguée et même parfois déprimée. Je me suis rendue compte que mes barrières c'était finalement moi et les médecins qui met les imposaient. Je me rends compte que je peux me faire confiance et juger par moi-même et non par les médecins des limitations que j'ai. J'avais déjà fait des expéditions dans le passé mais depuis quelques années je n'en faisais plus de peur de ne pas être capable de suivre... là je n'ai plus de raisons de partir à l'aventure! Merci pour tout à la fondation et toute votre équipe; vous m'avez fait tellement de bien!»

– Justine J.

"Thank you all & I wish everyone an amazing, long life. Love and admire you all so deeply."

– Kaelyn M.

"I want to thank everyone involved in this expedition. I feel like this trip is another important part of the healing process in our journeys. I deeply appreciate all the effort put into this by the foundation and the volunteers who were able to make this happen for us. I feel too grateful to have been a part of this expedition. I will miss everyone so much and our adventures will not be forgotten."

– Kiera O'C.

"We all had a mutual sickness in our past, I leave happy knowing we have found peace from this tragic time. Leaving this trip I can proudly say I feel so connected to everyone, this truly was the journey of a lifetime. I know we are saying goodbye but I will never forget this trip and all the special people I have met. I leave missing you all but I know it is not good bye, only see you later."

– Nolan McL.

"This was an experience I will never forget. The people were amazing, and I had such a good relationship with each person in the expedition. It was such a fulfilling experience. I have gained new friends, new skills, and have become more accepting of being sick. I am going to miss each of you so much."

– Katie S.

"It's so good to find people who understand me. I feel so emotional right now that I don't know if I can finish this. These people are so incredible, and have touched my heart so much, they will never leave it."

– Mariam A.

"I wanted to say a special thank you to all of you. It was such an amazing week! I will remember this expedition for my whole life!"

– Marine B.-P.

«J'ai adoré l'expédition, je suis venue chercher quelque chose en particulier dans l'expédition soit de rencontrer des gens qui avaient vécu le même genre de bataille que moi et je l'ai trouvé et même plus. Depuis 2015 je n'avais pas eu le temps de faire le point sur tout ce qui s'était passé dans ma vie, et puis le lendemain de notre journée de pluie je me suis réveillée différente, j'avais enfin fait la «paix» avec ce cancer il ne me dérangeait plus, je l'avais accepté et j'étais prête à accepter qu'il puisse aussi revenir mais j'étais en paix avec ça. C'est à ce moment que j'ai compris que l'expédition m'apportait beaucoup plus que ce que je venais chercher initialement.

Faire du canot pendant 10 jours, je pensais jamais en être capable, donc à chaque jour je réalisais à quel point j'étais forte et que finalement ce cancer-là ne m'avait pas mis à terre. Une fois de retour à la maison j'ai compris que je pouvais appliquer ce que j'avais appris dans cette expédition à tout dans ma vie.

Avant, j'avais peur de ce cancer, je le laissais contrôler ma vie, il décidait d'apeurer tout dans ma vie. Grâce à cette expédition j'ai pu faire la paix avec ce que j'ai vécu et cela m'a vraiment redonné un sentiment de contrôle sur ma vie.»

– Marianne M.

"At the beginning of the expedition I had doubts that the physical part of the trip would be too much for me but I surprised myself and felt great afterwards. I also went home with new friendships that will last a life time. The other people on the expedition are the only ones who understand me so when I returned I felt like a weight was lifted off my shoulders and I felt like I had a new boost of confidence and positivity.

The Getaway Expedition was a blast! It was very therapeutic to be able to talk to other young adults who share very similar experiences. I was able to get away and share my thoughts with others who truly understand me. Being out in nature was also a nice break from my busy life."

– Katharine B.

"This getaway allowed me to open up about my cancer experience and it felt really good being able to let it all free into the air and talk about it with people that have gone through the exact same things that I have gone through. Most of my time with this illness has been really hard because, I kind of isolated myself from a lot of people and just pushed my problems away so I wouldn't have to think about it; but on the trip I was able to speak freely without being judged and I felt so wonderful that everyone else knew exactly what I was feeling."

– Tristan G.



# Célé- brons la VIE

Le 22 novembre 2017 avait lieu la onzième édition de l'événement-bénéfice « Célébrons la Vie » au profit des jeunes atteints du cancer supportés par la fondation Sur la pointe des pieds. Une fort généreuse somme de plus de 400 000\$ fut amassée.

Cet événement unique et festif s'est déroulé dans l'univers coloré de la revue musicale American Story, nominé comme spectacle de l'année au dernier gala de l'ADISQ. Les gens d'affaires du grand Montréal s'étaient donné 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 édition! L'illusionniste Luc Langevin mettra le feu aux planches avec son tout nouveau spectacle « Maintenant – Demain ». C'est donc un rendez-vous pour la onzième édition, ce 20 novembre 2018!

## ÉVÉNEMENTS



# Double Défi

des deux **Mario**

---

---

La neuvième édition du Double défi des deux Mario s'est avérée un franc succès!

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 qui eurent l'idée de ce moyen novateur d'amasser des fonds afin de permettre à des jeunes atteints de cancer de participer à une aventure thérapeutique.

Au final, 46 personnes ont traversé le lac St-Jean en février 2017 et auront permis d'amasser près de 145 000\$ pour la fondation Sur la pointe des pieds.



# Rase -O- Thon

Marie-Hélène Côté

La dix-septième 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. Présenté par le Mouvement Desjardins, l'événement s'est tenu sous la présidence d'honneur de M. Stéphane Breton, vice-président régional du Mouvement Desjardins, et a permis d'amasser une somme de plus de 151 000\$.

Au total, une cinquantaine de 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 en marge de l'événement, sur leurs lieux de travail, au Séminaire de Chicoutimi ou encore au centre de formation l'Oasis de Chicoutimi.

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 le président d'honneur et son organisation pour leur implication, leur énergie et leur disponibilité tout au long de l'année.

## ÉVÉNEMENTS

# PRINCIPAUX DONATEURS ET COMMANDITAIRES

10,000 \$  
ET PLUS

Fondation Molson	50,000 \$
Bell Media	49,320 \$
Power Corporation	40,000 \$
Pomerleau	25,000 \$
Aimia	20,000 \$
CN	20,000 \$
Fondation Air Canada	20,000 \$
Fondation CHU Ste-Justine	20,000 \$
Prospek	15,000 \$
TC Transcontinental	15,000 \$
Desjardins	13,000 \$
Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec	13,000 \$
Corporation Fiera Capital	12,000 \$
Clarins	10,000 \$
Desjardins	10,000 \$
Fondation Bombardier	10,000 \$

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

Produits forestiers Résolu	7,583 \$
Montreal Children Hospital Foundation	7,500 \$
Banque Nationale	6,000 \$
Coast to Coast Against cancer	6,000 \$
Sports Experts / Atmosphere Chicoutimi	5,869 \$
RBC Dominion Securities	5,500 \$
BCF avocats d'affaires	5,000 \$
Brigitte Brunet Avocats	5,000 \$
Corporation d'investissements Sanpalo	5,000 \$
Fondation CST (Ultramar)	5,000 \$
Fondation Lise et Richard Fortin	5,000 \$

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

Fondation Phila	3,600 \$
A. Lassonde inc.	3,500 \$
BMO Marchés des Capitaux	3,500 \$
Capinabel	3,500 \$
Cascades Canada ULC	3,500 \$
Chades et Associés	3,500 \$
Execaire	3,500 \$
Fondation Bellini	3,500 \$
Fondation pour l'Enfance CIBC	3,500 \$
Gestion Deloitte	3,500 \$
Hydro-Québec	3,500 \$
IA Placements Clarington	3,500 \$
Quebecor	3,500 \$
Sanpalo	3,500 \$
The Colella Family	3,500 \$
Vézina inc	3,500 \$
Rocoto Toyota	3,000 \$
Xerox	3,000 \$
Cole Foundation	2,500 \$
Promotion Saguenay	2,500 \$
TSX inc.	2,500 \$
Claudine Harnois	2,000 \$
Denis Le Vasseur	2,000 \$
Gagnon Frères	2,000 \$
Luc Jobin	2,000 \$
Nemar Ltd	2,000 \$

## MOT DE LA TRÉSORIÈRE

Pour son exercice financier se terminant le 31 décembre 2017, la fondation *Sur la pointe des pieds* a inscrit un excédent des produits sur les charges de 14,075 \$

Le bilan de la Fondation au 31 décembre 2017 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.

Alexandra Pednault, CPA, C.A.  
Trésorière

## OFFICIERS 2017

### PRÉSIDENT

**Marc-André Blais**  
*Président*  
*Picchio International inc.*

### VICE-PRÉSIDENT EXÉCUTIF

**François Veillet - Cofondateur**  
*Vice-président principal, Gestionnaire de portefeuille privé*  
*Corporation Fiera Capital*

### VICE-PRÉSIDENT- SECRÉTAIRE

**François Guillot - Cofondateur**  
*Directeur*  
*Parcs nationaux de la Pointe-Taillon et des Monts-Valin -*  
*SEPAQ*

### VICE-PRÉSIDENT

**Mario Bilodeau - Cofondateur**  
*Professeur retraité*  
*Programme d'études plein air et tourisme d'aventure*  
*UQAC*

### TRÉSORIÈRE

**Alexandra Pedneault**  
*Directrice, certification et services conseils*  
*Deloitte*

## ADMINISTRATEURS 2017

**Sylvain Arseneault**  
*Président, Associé*  
*PROSPEK*

**Marc-André Blais, C.A. CPA**  
*Président*  
*Picchio International inc.*

**Mario Bilodeau, Ed. D**  
**Cofondateur**  
*Professeur retraité*  
*Programme d'études plein air et*  
*tourisme d'aventure - UQAC*

**Frédéric Boucher, L.L.B.**  
*Directeur général, Affaires juridiques*  
*Kruger Énergie*

**François Dufour, L.L.B.**  
*Avocat*

**Samuel Fischer, c.o**  
*Coordonnateur RH*  
*Commission scolaire De La Jonquière*

**Jean-Charles Fortin, MGP**  
*Directeur général*  
*Fondation Sur la pointe des pieds*

**François Guillot, M. Sc**  
**Cofondateur**  
*Directeur*  
*Parcs nationaux de la Pointe-Taillon*  
*et des Monts-Valin - SEPAQ*

**Linda Hershon, Inf. BSc. DESS**  
*Infirmière clinicienne en recherche*  
*clinique en oncologie*  
*CHU Sainte-Justine*

**Denis Le Vasseur, C.A. CPA**  
*Vice-président et contrôleur*  
*Power Corporation du Canada*

**Pierre Malo**  
*Président*  
*Services-conseils Pierre Malo inc*

**Marie-Hélène Marcoux, L.L.B.**  
*Avocate*  
*Brigitte Brunet, avocats*

**Pierre Marcoux, MSJ**  
*Président*  
*TC Media*

**J. Craig Miller, BA**  
*Président*  
*Sigvaris*

**Alexandra Pedneault, CPA, C.A.**  
*Directrice,*  
*Certification et services conseils*  
*Deloitte*

**Philippe Trudeau, B, Sc.**  
*Président directeur général*  
*Trudeau Corporation*

**François Veillet, MBA CIM**  
**Cofondateur**  
*Vice-président principal, Gestionnaire*  
*de portefeuille privé*  
*Corporation Fiera Capital inc.*

## COMITÉ MÉDICAL AVISEUR 2017

**Linda Hershon**  
*Présidente*

**Dre Josée Brossard**

**Dre Anne-Marie Charpentier**

**Jean-Charles Fortin**

**Christiane Freidrichi**

**Marie-Ève Girouard**

**Karine Godbout**

**Dre Lucie Lafay-Cousin**

**Naila Legault**

**Dre Monia Marzouki**

**Dr Bruno Michon**

**David Mitchell**

**Dr Robert Pigeon**

**Dr Simon Riendeau**

## PERMANENCE 2017

**DIRECTEUR GÉNÉRAL**  
**J-Charles Fortin, MGP**

**CHARGÉES DE PROJETS**  
**Catherine Provost, B.Sc.**  
**Marie-Michelle Paradis, M.Env.**

**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)

Imprimé gracieusement par TC Transcontinental