

SUR LA POINTE DES PIEDS

RAPPORT ANNUEL 2019



**AVENTURES THÉRAPEUTIQUES
POUR JEUNES ATTEINTS DU CANCER**

LA MISSION

Aider les jeunes atteints du cancer à retrouver leur bien-être en relevant le défi d'une expédition d'aventure thérapeutique exceptionnelle encadrée par des professionnels du milieu de la santé et de l'intervention par la nature et l'aventure.

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,

À l'aube de ma dixième année d'implication à la fondation, je réalise que les années se bousculent très rapidement tout en s'alignant les unes après les autres.

Ma perception de cette vitesse du temps n'est certainement pas partagée par nos jeunes Canadiens qui se battent contre cette terrible maladie qu'est le cancer. Une bataille dans laquelle ils se sentent bien souvent seuls; leur souhait le plus cher : passer à travers à vitesse grand V.

Nous arrivons sur ce champ de bataille pour les aider à croire en leur pouvoir d'accomplir ce qu'ils veulent. Dans les années à venir, tout comme moi un jour ils se diront "J'ai le souvenir d'avoir participé à une aventure incroyable ! Que le temps passe vite !"

C'est ainsi que, avec l'ajout de nouveaux programmes au cours de la dernière décennie, ce sont maintenant autour de 5000 heures d'intervention directe que nous offrons annuellement à ces jeunes afin qu'il se dépassent dans le cadre de nos expéditions, pour un total de plus de 82 000 heures depuis nos débuts. À bien y penser, on pourrait dire que les années se bousculent aussi pour notre fondation...

Ces nombreuses réussites sont rendues possibles grâce à une équipe qui cumule les années de service avec nous, une véritable fierté en cet ère où le recrutement se pose en défi pour une majorité d'organisations; grâce également à un CA qui année après année met tous les efforts nécessaires afin d'assurer que les services offerts sont en ligne avec les besoins de nos jeunes, et finalement nos donateurs qui sont toujours présents lorsque nous leur demandons de contribuer.

Mes amis, je vous dis merci pour cette belle année 2019 et je vous offre ces quelques lignes. Puissent-elles vous permettre d'arrêter le temps d'un instant et constater que le temps passe vite...

Merci d'être là pour nous,

MARC-ANDRÉ BLAIS, CPA, CA
Président

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



Au sein de notre organisation, l'année 2019 marque le début d'un nouveau cycle triennal de planification stratégique; celui-ci est l'avant-dernier de notre macro-cycle 2015-2025.

En amont de ce cycle, la réflexion menée par l'ensemble des membres de notre organisation - conseil d'administration et bureau de la permanence inclus - nous a permis de tirer des constats et surtout d'identifier les stratégies nous permettant d'une part de répondre aux besoins psycho-sociaux croissant des jeunes atteints du cancer et d'autre part d'assurer la pérennité de la fondation. Entre autres choses, l'essor de nos activités philanthropiques s'est avéré la pierre angulaire de nos orientations futures.

Cet axe de développement est d'autant plus nécessaire en cette ère d'incertitude liée à la récente pandémie.

La tempête qui s'est abattue sur le réseau de la santé a entraîné plusieurs reports de traitements pour les personnes atteintes du cancer, une situation fortement anxiogène pour celles-ci. De plus, bon nombre des traitements préalablement reçus ont entraîné un important ralentissement de la capacité de leur système immunitaire à se battre contre virus et bactéries, une situation malheureusement typique.

En conséquence, les jeunes atteints du cancer ont plus que jamais besoin de l'accompagnement que nous pouvons leur offrir.

Bien évidemment, certaines expéditions, comme celle de l'hiver 2020, ne pourront avoir lieu dans leur formule habituelle. Qu'à cela ne tienne, notre équipe a fait la démonstration de toute sa résilience et de sa capacité d'innover en développant un concept de support à distance inspiré de l'aventure et des milieux naturels que nous visitons habituellement. Bien que nous comptons résolument poursuivre la mise sur pieds d'expéditions d'aventure thérapeutique, nous sommes très fiers de constater l'impact significatif de cette initiative d'exception.

C'est ainsi que, plus que jamais, la fondation Sur la pointe des pieds a besoin de ses fidèles supporters pour permettre aux jeunes atteints du cancer de se relever et d'envisager l'avenir avec optimisme.

Si vous tenez entre les mains ce rapport annuel, c'est que la mission de notre organisation vous touche. De tout cœur, nous vous espérons des nôtres au cours des prochains mois.

Comme le disait l'un de nos co-fondateurs, c'est tout d'abord en se mettant sur la pointe des pieds que l'on peut voir plus loin que l'horizon.

Et c'est seulement ensemble qu'on pourra le faire, suis-je tenté d'ajouter.

J-CHARLES FORTIN, MGP
Directeur général

TYPE :

GRANDE EXPÉDITION HIVER



9 AU 16 MARS 2019

EXTRAITS DE BLOGUE

9 MARS - JOUR 1

(...) À l'heure du lunch, les anglophones du groupe ont fait la découverte de notre emblématique rôtisserie St-Hubert. Pour le reste de la route, Marie-Michelle et Catherine commencent à nous préparer au campement que nous devrons monter dans les prochains jours. Première chose, apprendre à faire des nœuds! Armés de nos cordes et utilisant les bancs de l'autobus, nous avons donc appris à faire un nœud plat, un nœud de chaise et un nœud tendeur. Chacun de ces nœuds nous sera utile pour monter nos tentes bien solidement. (...)

10 MARS - JOUR 2

(...) Au bout de quelques kilomètres, nous nous arrêtons un moment pour une petite pause. Face au sommet Ernest-Laforce, assis en rond, nous discutons de nos objectifs d'expédition. Chacun d'entre nous est là pour vivre l'aventure, mais également pour découvrir ses capacités physiques, sortir de sa zone de confort, se libérer l'esprit et profiter du moment présent. Nous partageons ici un moment bien émotif, tout en douceur. Se rappelant que les épreuves vécues sont parfois lourdes à porter, mais que de se retrouver en groupe avec des gens comme nous, qui nous ressemblent, nous confirme que nous sommes normaux et que nous ne sommes surtout pas responsables de la maladie. Éventuellement, chacun sera peut-être en mesure de faire ressortir des côtés positifs de ces épreuves. (...)

11 MARS - JOUR 3

(...) Nous amorçons notre ascension pour rapidement marcher en pleine forêt. Le calme nous entoure, les arbres enneigés et les montagnes environnantes nous émerveillent. Quel plaisir de découvrir l'arrière-pays et de tracer nous-mêmes notre sentier! Il y a toujours un petit quelque chose de magique à être les premiers à marcher dans la neige fraîche.

Arrivés à notre destination finale, nous nous arrêtons un moment. C'est important de s'arrêter parfois. De penser au chemin parcouru, de réaliser les efforts que nous venons de faire, être fiers de nous. Jessica nous propose un moment de pleine conscience. C'est donc tous en cercle, les yeux fermés, que nous ressentons la douce neige qui tombe sur notre visage et le vent frais qui souffle. Trois grandes respirations. Écouter le silence de la forêt, le chatouillement des flocons sur nos manteaux. Profiter de ce moment de paix, être ici et maintenant. (...)



EXPÉDITIONS



13 MARS - JOUR 5

(...) Aujourd'hui sera notre plus grande journée de randonnée. Nous avons une température de choix : un ciel bleu, un soleil bien chaud et de la neige à profusion. Nous partons en direction du « Peak Sterling » des Monts Vallières de Saint-Réal. La marche commence doucement, tout le groupe ensemble avec quelques écarts pour que chacun puisse marcher à son propre rythme et respecter ses limites. (...)

(...) Un bruissement dans les branches à notre gauche attire notre attention et tout à coup, on le voit. D'abord à travers les branches et voilà que ce bel orignal sort du bois et reprend sa route. Comme quoi être en arrière comporte aussi ses avantages. (...)

16 MARS - JOUR 8

(...) Une dernière photo de groupe devant le fleuve et nous reprenons la route. Nous profitons pleinement de ces 4 heures de trajets car ce sont nos derniers moments ensemble. Dans l'autobus, comme à l'habitude nous discutons, nous rions, nous chantons. Nous nous rappelons aussi nos beaux moments passés ensemble. C'est incroyable à quel point nous avons créé des liens forts et si rapidement. Ils se sont consolidés au cours des jours et ils sont maintenant aussi solides que les Monts Vallières. (...)



DESTINATION :
**PARC NATIONAL
DE LA GASPÉSIE, QC**

COORDONNÉES :
N 48.9467901, O 66.1255416



ACTIVITÉ :
**RAQUETTES
ET SKI-HOK**



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

PROVENANCE :
QC, ON, CB

TRANSPORTEUR OFFICIEL DE LA FONDATION
SUR LA POINTE DES PIEDS



**FONDATION
AIR CANADA**

QUELQUES TÉMOIGNAGES

J'avais des grosses attentes au plan personnel sans en avoir autant sur la l'aspect organisationnel. L'encadrement et tout le reste associé m'ont complètement surpris par son étendue.

- Antoine M.

J'ai vécu une semaine parfaite avec toute l'équipe ainsi qu'avec les participants et participantes. Nous étions tellement bien encadrés tout au long de l'expédition et il était évident que cela découlait de la préparation qui avait été faite au préalable ainsi qu'au professionnalisme des organisatrices et des accompagnateurs-trices. J'ai vraiment réussi à décrocher et à oublier les jours tellement je me sentais bien. Ça m'a fait retrouver mon cœur d'enfant qui n'était pas bien loin au fond :).

J'aimais beaucoup quand Jessica ou les filles (Catherine et Marie-Michelle) prenaient le moment de nous faire penser à la situation vécue à l'instant. Cela me permettait d'être plus attentive aux sensations que je ressentais et à pleinement être dans le moment. D'ailleurs quand je suis arrivée au sommet j'ai vécu un moment tellement fort de fierté et de plénitude ! Je m'en souviendrai toute ma vie, c'est certain. WoW ! :)

J'avais certaines craintes quant à ma capacité de faire des montées à cause de lésions dans mes poumons et finalement j'ai réalisé qu'en respirant adéquatement durant les montées, il était possible pour moi de le faire. J'ai aussi été très fière de moi compte tenu qu'il y a à peine 4 mois j'étais enfermée dans une chambre d'hôpital, ne pouvant bouger ! Puisque j'ai tendance à être dure envers moi-même, cette expérience m'a permis d'être fière de moi et du chemin parcouru depuis ma sortie de l'hôpital, quand je me trouverai « poche » je vais me rappeler ça !

Catherine P.

TYPE :

GRANDE EXPÉDITION ÉTÉ



26 JUILLET AU 6 AOÛT 2019



EXTRAITS DE BLOGUE

28 JUILLET - JOUR 3

(...) Je me sens toute petite dans cette immensité. Petite dans cette éternité. Je repense à mes journées en salle de chimio. Mes passages dans le tunnel de la résonnance magnétique. Mon sommeil artificiel en salle d'opération. Puis je regarde tout ceci avec une nouvelle perspective, à l'ombre de la météorite de la Manicouagan.

Mario, au beau milieu du plan d'eau, nous a fait prendre une pause, les deux rabaskas côte à côte, le temps de fermer les yeux et d'écouter, de respirer, de changer de rythme. Inspire. Expire.

L'eau qui clapote. Un oiseau qui passe au-dessus de nous. Ma respiration qui s'apaise. Mon corps qui se détend. Juste l'essentiel. (...)

31 JUILLET - JOUR 6

(...) Pincez-moi moi quelqu'un ! Est-ce que je suis en train de rêver? C'est trop beau pour être vrai. La météo nous promet depuis une semaine de la pluie, du vent et une température sur le bord du point de congélation. Pourtant, le soleil l'emporte largement sur les quelques nuages menaçants et on se lance tous les jours dans l'eau en face du campement.

Je suis timide, je ne connaissais personne dans le groupe la semaine dernière et je ne parle presque pas anglais. Pourtant, je suis en train de me faire plus d'amis en une semaine que dans ma dernière année à école. Pis des amis francophones ET anglophones en plus! (...)

1^{ER} AOÛT - JOUR 7

(...) Mais en pleine nuit, le froid qu'on nous prédisait depuis des jours s'est finalement montré le bout du nez. Je me suis ennuyé de ma tuque que j'avais laissée dans le fond de mon baril en dehors de la tente. Ça a pris du temps au matin, après l'appel du ukulélé pour que je réussisse à me convaincre de mettre le nez en dehors pour aller rejoindre mes partenaires de tente qui elles étaient déjà en train de faire le plein de gruau et de toasts grillées sur le feu. (...)

Nous avons enfilé nos « wet-suits », sorti nos tuques, nos bottes de pluie et nos gants pour affronter les éléments. Moi, j'étais quand même contente. Je me sentais vraiment dans une aventure avec des défis à relever pour dépasser mes limites. (...)

4 AOÛT - JOUR 10

(...) Nous avons avironné quelques 18 kilomètres aujourd'hui, notre plus grosse journée. En plus, nous avons eu le vent de front une bonne partie du trajet, avec des vagues d'au moins deux ou trois pieds. Des fois, j'avais l'impression que les rabaskas étaient comme des bouchons de liège emportés au gré des courants. Lors

EXPÉDITIONS



des pauses et à l'arrivée au dernier campement, nous avons eu droit à de solides ondées qui nous ont un brin refroidi. Et si je pensais que je savais ce que c'était un nuage de mouches noires, eh bien je me trompais. Ici, on en mange, on en respire. Elles sont partout. Même Mario a sorti son filet à moustiques! (...)

Au crépuscule, autour du feu de camps, nous avons chacun notre tour résumé en un mot notre aventure : vérité, connexion, inattendu, bonne expérience, amitié, rencontres, entraide, résistant, force, ensemble, déconnexion de la vie normale, bien être, rythme de la Manic, choyé, richesse, privilège, persévérance, travail d'équipe, inspirant, émerveillé, accomplissement, possibilités infinies, défi. Ça vous donne une idée de l'ampleur de ce que vous venons de vivre! (...)



DESTINATION :
**RÉSERVOIR
MANICOUAGAN,
QC**

➤ COORDONNÉES :
N 51.4515904 O 69.0985856



ACTIVITÉ :
RABASKA



PARTICIPANTS :
**14 JEUNES
14-18 ANS**

PROVENANCE :
NÉ, NB, QC, ON, AB, CB

TRANSPORTEUR OFFICIEL DE LA FONDATION
SUR LA POINTE DES PIEDS



**FONDATION
AIR CANADA**

QUELQUES TÉMOIGNAGES

Il faut vivre l'expérience pour réellement comprendre de quoi il s'agit ; 12 journées isolées de notre civilisation, pleinement plongées dans la RÉALITÉ du monde qui nous entoure. Ce sont 288 heures de pur bonheur, de vérité, d'entraide qui ont passées. À tous les adolescents de ce pays qui me lisent, qu'ils soient en rémission d'un cancer ou malheureusement encore au combat contre la maladie, je vous souhaite du plus profond de mon cœur d'avoir la même chance que j'ai eu, celle d'avoir fait des rencontres inoubliables et d'avoir rempli sa boîte à souvenirs de si précieux moments en peu de temps.

- Florence B.

Thank you On The Tip of The Toes for such an amazing experience. The 14 of us went from complete strangers to lifetime friends. I will forever be smiling when thinking about this trip. Being able to detox through camping, canoeing and being surrounded by nature is exactly what I needed.

- Madeline P.

TYPE :

EXPÉDITION ÉVASION



26 AU 29 SEPTEMBRE 2019



EXTRAITS DE BLOGUE

26 SEPTEMBRE - JOUR 1

(...) Déjà dans le bus, des regards de complicité amicale se croisent, des rires éclatent. Fraichement arrivés au camp de base « Air Eau Bois », on a hâte d'explorer les lieux, l'excitation est palpable. Un peu d'appréhension aussi. On ne sait pas à quoi s'attendre. Dès que les bagages sont déposés, on teste les canots. Bien que le soleil nous ait donné confiance, une forte pluie nous surprendra suffisamment longtemps sur l'eau pour que nous soyons bien au fait que Dame Nature est la patronne et que l'on doit être prêt à tout! On se le tiendra pour dit! (...)

(...) On trouve des exemples de courage et de puissance humaine hors du commun chez ces jeunes adultes qui ont des histoires de vie inspirantes. Les intervenants sont dynamiques et positifs. Les beautés de la nature sauvage qui nous entourent sont énergisantes. Le tout est un mixte qui ne peut que donner un séjour formidable. Pluie ou pas, ce sera parfait. Le but est de réussir un défi qui nous fera dire : « Si je suis capable d'accomplir ce défi, je peux désormais tout faire! » (...)

27 SEPTEMBRE - JOUR 2

(...) Les paysages sont de plus en plus beaux à mesure que nous progressons, sans trop de difficulté d'ailleurs car avec un bon vent dans le dos, sur le réservoir du Poisson Blanc. Hautes parois rocheuses, plages sablonneuses, forêts. Une autre heure et demie ou plus et nous atteignons notre île de campement. (...)

(...) Les jeunes sont encore plus complices qu'hier. Ils se sont découvert des liens communs, pas seulement sous l'égide de la maladie mais aussi de leurs cheminements de vie et par traits de caractères. Après un souper digne d'un très bon restaurant italien, les partages autour du feu de camp ont remué de belles émotions, positives. Tous sont si inspirants. Mais aucune soirée de camping digne de ce nom n'en est une sans les fameux S'mores grillés. Ici, version avec fraises. De quoi rendre les ours jaloux... Mais il n'y a pas d'ours, alors on a tout mangé, sans en laisser! (...)

28 SEPTEMBRE - JOUR 3

(...) Après la vaisselle, c'est le temps du retour sur notre journée et sur l'expérience que nous avons partagée ce weekend. Il y a de l'émotion avec un grand « E » dans l'air! Sans révéler les secrets qui furent si franchement partagés ici, on doit avouer que l'on repart avec des buts peut-être plus précis dans notre futur et que pour nous aider dans ce cheminement, de nouveaux amis seront présents. Des mots ressortent toutefois de ce partage : amitié, chaleur, authenticité, bonbon (eh oui...), sens de l'humour, lâcher prise, gratitude, nature, lien et tant d'autres que nous porterons

EXPÉDITIONS



longtemps dans nos cœurs. Alors que pour certains, ce fut une première expérience en forêt, d'autres même dans des toilettes naturelles, pour d'autres, ce fut révélateur du fait que rester isolé n'est plus une chose envisageable dans l'avenir, ou que dans la maladie, il est possible de tirer du positif.

N'est-ce pas ce que Sur la pointe des pieds cherche à créer lors de ces merveilleuses aventures? (...)

29 SEPTEMBRE - JOUR 4

(...) Ce matin, tous se sont encore levés avec le sourire. Malgré les courbatures et la fatigue. Malgré la vie. C'est un trait que tous les accompagnateurs ont remarqué dans le groupe : la résilience et la capacité de garder le sourire en situation de défi. Quelle leçon de vie incroyable. Merci. Et surtout, n'arrêtez pas de distribuer du bonheur comme vous l'avez fait dans les 4 derniers jours. (...)



DESTINATION :
**RÉSERVOIR DU
POISSON BLANC,
QC**

COORDONNÉES :
N45.910388, O75.737072



ACTIVITÉ :
**CANOT
RABASKA**



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

PROVENANCE :
QC, ON, AB

QUELQUES TÉMOIGNAGES

Les moments à échanger avec les autres participants ont été extrêmement précieux pour moi puisque tout au long de la maladie, j'ai eu le sentiment d'être une anomalie. En effet, tous les gens que je croisais dans la salle d'attente, en chimiothérapie et dans les activités de soutien avaient au moins une, voire plusieurs décennies de plus que moi. Durant l'expédition, c'était la première fois depuis terriblement longtemps que je me suis sentie normale et comprise. Je me suis finalement sentie à ma place quelque part, et ça, ça m'a fait un bien fou.

Partir comme ça à l'aventure avec de parfaits inconnus était une décision qui me semblait plutôt étrange au tout début. Par contre, cela m'a permis de créer une cassure avec ma réalité et de réellement pouvoir lâcher prise sur beaucoup de choses. Quelque part, ces quatre jours m'ont permis d'avoir une certaine forme de conclusion sur ce chapitre-là de ma vie et me permettre de finalement en commencer un autre. Et surtout, je ne me sens plus seule. Et ça, ça vaut tout l'or du monde. Je l'ai dit en vous quittant, mais je le répète: ce que vous avez fait pour nous, c'est tellement, mais tellement beau. Merci mille fois à la fondation et à toute l'équipe qui a eu la gentillesse de nous accompagner. Vous êtes fantastiques.

- Karine B.

Le fait de ne pas avoir accès à son téléphone était vraiment thérapeutique. Nous n'avions pas à penser à ce qui se passe à la maison et nous a permis de plus apprécier notre voyage et de vraiment connecter les uns avec les autres. Une vraiment belle expérience qui nous a permis de nous dépasser. Mais ce que je retiens surtout, c'est les gens avec qui j'ai vécu mon expédition. Autant les participants que les accompagnateurs, tout le monde étaient fantastiques et avaient un grand cœur.

- Emy B.

TYPE :

EXPÉDITION ÉVASION



5 AU 8 OCTOBRE 2019



EXTRAITS DE BLOGUE

5 OCTOBRE - JOUR 1

(...) Quelques coups d'avirons et quelques petites pauses plus tard, nous nous sommes arrêtés sur le Réservoir du Poisson Blanc et, une fois les deux rabaskas côte à côte, Mario, l'un des cofondateurs de la fondation Sur la pointe des pieds, nous a fait faire un exercice d'acclimatation sensorielle.

Lors de cet exercice, Mario nous a encouragé à prendre conscience de tout ce que nos sens pouvaient ressentir lorsqu'on était dans la nature. C'est à ce moment que plusieurs d'entre nous ont commencé à être pas mal plus attentifs à tout ce qui nous entourait. (...)

6 OCTOBRE - JOUR 2

(...) Il ne fait aucun doute que la magie de la nature commence à opérer. En plus du réconfort que la soupe et le feu nous procurent, nous commençons de plus en plus à sentir les liens se souder dans le groupe.

Comme aime si bien le dire Mario : « La nature a le pouvoir de faire ressortir ce qui a de beau et de bon chez les gens ». À voir comment notre groupe se comporte, difficile de le contredire. Le groupe et l'équipe de soutien sont unanimes : notre aventure se déroule à merveille. (...)

(...) Lauryanne apprécie particulièrement le fait que les limitations propres à chacun soient respectées par exemple quand quelqu'un décide d'arrêter de pagayer pour un moment dû à la fatigue. Samuel quant à lui aime pouvoir s'exprimer sans filtre et partager ce qu'il a vécu, car il sait que les autres participants pourront le comprendre ayant eux aussi eu le cancer. (...)

7 OCTOBRE - JOUR 3

(...) Comme pour nous ramener un peu à l'ordre, le lac nous attendait de pied ferme avec un vent de face et des vagues omniprésentes. Une chance que l'expérience acquise au cours des deux derniers jours et la connaissance du terrain de nos facilitatrices étaient là pour compenser. Nous avons donc avironné avec force et utilisé les îles, dont l'immense île Mystérieuse, pour nous protéger comme nous pouvions du vent. (...)

(...) Une fois arrivés au site Las Palmas, le dîner a été une fois de plus délicieux, en plus d'être une autre bonne occasion pour continuer à se connaître et à se rapprocher les uns des autres. Au moment de repartir, le lac nous a rappelé encore une fois par ses vents et ses vagues qu'il fallait tout de même rester vigilants et concentrés sur la tâche à accomplir. (...)

(...) Heureusement que la chance dont nous jouissions depuis le début de l'expé a continué et que les éléments se sont calmés juste comme nous quittions les abords de l'île Mystérieuse et que nous nous engageons dans une section un peu plus exposée. (...)

EXPÉDITIONS



8 OCTOBRE - JOUR 4

(...) Ces moments sont un bel exemple des connexions qu'Andrei disait avoir pu créer lors de notre dernier retour. Connexions qu'il avouait avoir de la difficulté à créer avec ses amis à la maison, mais qui étaient presque instantanées ici. En grande partie dû au fait que chacun d'entre nous peut plus facilement comprendre ce que l'autre vit présentement. (...)

(...) Il ne nous reste plus qu'à, pour paraphraser Mario, continuer à nous émerveiller de ce que nous avons accompli, du défi que nous avons relevé, du courage dont nous avons fait preuve, des liens que nous avons créés, de la force que nous avons réussi à avoir en travaillant en équipe, du futur qui nous attend, de notre résilience et de nos yeux qui brillent. (...)



DESTINATION :
**RÉSERVOIR DU
POISSON BLANC,
QC**

COORDONNÉES :
N45.910388, O75.737072



ACTIVITÉ :
**CANOT
RABASKA**



PARTICIPANTS :
**10 JEUNES
14-18 ANS**

PROVENANCE :
QC, ON, AB

QUELQUES TÉMOIGNAGES

Vous avez tellement fait du bien à Mélodie de vivre cette expédition avec vous. Dehors sans danger et bien entourée. Je parle souvent de votre fondation avec grand bonheur. Vous êtes une équipe fabuleuse avec le coeur sur la main. Votre impact sur nos jeunes en besoin particulier est immense. Longue vie à «Sur la pointe des pieds».

Marilene H., mère de Mélodie F.

Ces gens qui m'étaient inconnus avant-hier sont en train de devenir des amis. Des vrais. On est unis par cette aventure, ces épreuves, cette force silencieuse, qu'on a avec nous. Je suis reconnaissante pour cette expédition et ces gens extraordinaires qui là avec nous. Merci.

Loryanne C.

Le sourire que j'ai eu m'a vraiment fait du bien et (va) rester dans mes pensées pour le reste de mes jours. Je ne pensais pas que ça aurait pu m'aider, mais le fait d'être entouré de gens qui comprenaient et qui vivaient des choses similaires à moi m'a vraiment fait du bien; (...) Avant je comparais tout le temps mes capacités physiques à des gens qui vivaient une vie de type «normale». Juste de réussir à m'ouvrir à des gens a vraiment été une belle victoire pour moi. On pourrait dire que grâce aux gens là-bas j'ai réussi à déstresser et je peux penser à mes problèmes ou anticiper ce qui va se passer à l'école.

Vincent P.

NOS AVENTURIERS DE 2019 NOUS ÉCRIVENT...



Ça m'a permis de retourner dans la vie de groupe, et de me rendre compte que j'étais capable de prendre soin des autres sans m'oublier. Que j'étais capable de faire des tâches multiples, de retrouver de l'énergie même quand mes batteries sont éteintes. Qu'avec un matelas et un sac de couchage je peux dormir partout alors y'a plus qu'à !

- Alexandra S.

Jamais je n'ai eu l'occasion de rencontrer des jeunes ayant vécu la même situation que la mienne alors c'était incroyable de voir que nous ne sommes pas seuls et que plusieurs personnes ont traversé des épreuves semblables. Le partage de nos expériences a été très bénéfiques je crois. Lors des rencontres en grand groupe, j'ai pu constater tout le bien psychologique que cette expédition nous apportait. Les participants se sont ouverts et livrés. C'était des moments magiques.

Quand nous avons monté la petite montagne, je ressentais la force que cela m'a pris pour atteindre le sommet. C'était tellement satisfaisant de nous voir repousser nos limites tant physiques que psychologiques. Je n'oublierai jamais cette expédition. Vous ne faites que du bien et vous êtes incroyables ! Soyez fiers de votre travail, car il rend plusieurs vies tellement joyeuses. Merci encore :) Au plaisir !

- Jessica P.

Durant ce périple j'ai bâti de belles amitiés. Des liens que je n'aurais jamais cru possible. Les jeunes de l'expédition, nous nous sommes si bien entendus dès le premier jour. Il n'y avait ni jugement, ni malaise. Et bien que les barrières de la langue aient ralenti les choses avec certains, je me suis sentie bien avec l'ensemble des participants et vers la fin nous ne formions plus qu'un tout. À travers toute cette aventure, j'ai senti un lien unique avec tous les autres participants. Un lien que nous ne retrouvons pas avec nos autres amis, car même si nous avons tous eu des histoires différentes, au final nous nous comprenons immanquablement. Cette expérience unique restera à jamais en moi et je souhaiterais que chacun puisse un jour vivre une aventure semblable à celle que j'ai vécue. Elle m'a fait grandir et je suis revenue mûrie.

Cette expédition m'a réellement permise de sortir de sortir mon quotidien et d'expérimenter de nouvelles activités. J'ai passé deux semaines à me donner à fond et à vivre en symbiose avec la nature qui nous entourait. Une expérience qui restera à jamais gravée dans ma mémoire et qui m'aura fait grandir et apprendre. J'ai adoré ce temps passé sur le réservoir en rabaska comme en camping

- Adélie D.

À chaque fois que nous étions dans le rabaska, j'étais serein. Pagayer en suivant le rythme m'a complètement fait oublier le stress de la vie quotidienne. Je vivais le moment, je m'en rends compte maintenant que j'avais lâché prise.

- Guillaume P.

Un de mes moments fort a été lorsque nous sommes arrivés au sommet du Peak sterling, entourés par les montagnes à perte de vue. Ce moment a été très significatif car à cet instant je savais que les participants et moi avions réussi le défi et que nous étions reconnaissants d'être là, et d'être arrivés au sommet parce que nous avons gagné notre bataille. Pour ma part le plus grand défi dans cette aventure n'a pas été physique mais plutôt psychologique. Avec les partages et les ateliers, j'ai fait une grande introspection pas seulement en lien avec la maladie mais sur toute les sphères de ma vie. J'ai pris conscience de ce que je voulais et de ce que je ne voulais pas.

Avec l'expédition j'ai vu que même si j'étais la seule qui ne se débrouillais pas beaucoup en anglais j'ai su me faire comprendre, que des liens forts peuvent se créer envers des inconnus devenus maintenant amis, que l'on sort gagnant à sortir de sa zone de confort.

J'ai énormément de gratitude envers la fondation Sur la pointe des pieds de m'avoir permis de vivre cette expérience unique, merci à vous aujourd'hui de faire ce geste afin d'amasser des dons pour faire vivre cette aventure à d'autres jeunes!

- Audrey S.

C'est l'histoire de onze inconnus qui se sont rencontrés dans un hôtel à Québec. Onze inconnus assis côte à côte dans le même autobus roulant vers l'horizon, tentant maladroitement de se rappeler du nom de leur voisin avec qui ils allaient, plus maladroitement encore, partager des lits superposés. Onze inconnus n'ayant en commun que des fantômes dont ils se seraient bien passés.

C'est l'histoire de onze amis qui se sont rencontrés dans un chalet en Gaspésie. Onze amis qui ont partagé leurs repas, des fous rires et des récits bouleversants. Onze amis qui ont profité ensemble de tout ce que la nature avait à leur offrir, bravé les conditions et dormi côte à côte. Non seulement étaient-ils hantés par les mêmes fantômes, mais les onze amis se sont étonnés de reconnaître dans chacun la même force obstinée.

C'est l'histoire de onze frères et sœurs célébrant leurs retrouvailles au cœur des monts Chic-Chocs. Onze frères et sœurs vivant aux quatre coins du pays, se comprenant parfaitement du regard. Onze frères et sœurs refusant de s'endormir par peur de manquer un précieux moment d'unité. Au plus profond de la forêt, enveloppés par la présence éternelle de Mère Nature et épuisés par l'effort physique, les onze frères et sœurs ont finalement compris qu'ils n'étaient pas réunis à cet endroit et à ce moment par leur volonté de survivre, mais plutôt par une ardente envie de grandir, de s'épanouir et de vivre.

Sept jours sont passés – ils m'ont semblé une éternité.

Sept jours sont passés – ils dureront l'éternité.

Le moment, figé pendant un instant.

Enfin, c'est à notre tour de prendre le Temps.

Ceci est l'histoire du parfait endroit au parfait moment – indescriptible, inoubliable et pour toujours, là.

- Georgi P.

TÉMOIGNAGES



L'expédition a dépassé mes attentes ! Passer une semaine dans la nature sans contact extérieur est une chose que je n'ai jamais fait et je n'étais pas certain de mes attentes. J'ai apprécié chaque moment et la semaine a passé tellement vite, j'aurais voulu qu'elle continue ! Nous nous sommes tous dépassés et étions tous fiers de ce que nous avons accompli !

Nous avons eu droit à de la nourriture cinq étoiles dans le nulle part dans la nature, ce qui est vraiment surprenant ! Je m'attendais à manger des sandwichs pré-faits pour toute la semaine, mais non, nous avons un chef cuisinier et une cuisine complète et fonctionnelle !

Le fait de vivre avec un groupe une semaine entière sans avoir aucun contact extérieur et de laisser tout le stress derrière nous était vraiment rafraichissant. C'était comme si nous étions dans une autre vie pour un instant. Un moment particulier pour moi était après avoir construit le campement. J'étais vraiment fier de ce que nous avons accompli en groupe et que chacun ait mis la main à la pâte !

Comme mentionné plus haut je n'aurais jamais monté la montagne par moi-même et la motivation du groupe m'a permis de faire beaucoup plus que j'aurais pu en faire seul. J'ai appris qu'avec de la motivation et la confiance on peut faire beaucoup plus !

- Nicholas B.

It was really fun. I was able to connect with kids who went through the same thing I did, so we had a special bond like no other. There was always an adult around, so I felt very safe and secure. They made me feel very welcome. Since all of the kids there had experienced cancer, we were able to understand each other unlike anybody else. We would know why they were feeling a certain way, or if they had an issue. It felt pride when I was able to canoe the whole time and not get tired, to speak a little bit of French, and not freak out that I was on the other side of the country alone.

- Andrei C.

The best decision I ever made was coming to Tip of Toes expedition because I always had doubts with my body disappointing me after I was diagnosed with cancer. Thank you everyone especially the staff for proving me wrong.

- Naimo A.

We had an awesome time together and I got a reminder of what it feels like to be part of a community again - something I lost sight of over the last few years dealing with cancer and depression. There was so much love among our group and I will never forget the time I had with them. I made new lifelong friends on our trip together and can confidently walk away from this experience saying I've become a better person by being a part of it.

- Jason A.



I think sharing my cancer story had a positive impact on me because it allowed me to see that other kids have gone through the same thing.

- Lily R.

From strangers to family, to all the participants that I became friends/fam with, thank you for inspiring me and motivating me to become that person whom I was looking forward to be, and for that funny experiences and the laughter we all shared. Thank you, though the experience was somehow challenging, I truly cherished all the moments we had and I will definitely remember all of you. For the sponsors, foundation, volunteers, nurses etc.. thank you for making this possible, it was definitely a great experience and adventure!

- Yna C.

I found I could do anything I wanted to if I put my mind to it.

- Adam V.H.

I loved not having my phone on me. It allowed me to really forget about everything and just connect with nature and have peace of mind. I finished radiation 4 months prior to the expedition and at first I really wasn't too sure how I would hold up throughout the trip, but I kept pushing myself to keep on going. When I got to the lookout, I became very proud of myself for making it that far.

Since I relapsed, I stopped doing as much physical activity and I notice that I have become more out of shape. When we were in Gaspésie, I was able to become more physically active and have been staying in the habit of it since I came back home. The hardest thing is to get back into a habit that you stopped doing for a period of time so this really helped me.

- Angel O.

Reaching the summit with a group of people who had experienced the same physical/emotional past of cancer, made me feel like I was a part of something important, and meaningful for the first time in a long time. This trip gave me the emotional sense of physical autonomy and has given me the confidence to push my limits physically in order to achieve rewarding experience - now that I know I can do it. Going down that steep part of the summit DEFINITELY pushed my physical limits. And it was amazing. I met some people and felt like a part of a group, both which I will cherish for the rest of my life.

- Serena B.

I feel lucky to have participated in this expedition. It is something that not many kids would normally have the opportunity to experience.

- Evan T.



Célé- brons la VIE

Le 20 novembre 2019 avait lieu la douzième 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 346 000\$ fut amassée.

Cet événement unique et festif s'est déroulé dans l'univers musical des années '80 avec Sylvain Cossette. 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.

ÉVÉNEMENTS



Double Défi

des deux **Mario**



Présentée par Rio Tinto, la onzième 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, 117 personnes ont traversé le lac St-Jean en février 2019 et auront permis d'amasser un peu plus de 272 000\$ pour la fondation Sur la pointe des pieds.



Rase -O- Thon

Marie-Hélène Côté

Le Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté 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 dix-neuvième édition aura permis d'amasser au final une somme de près de 102 000\$.

Au total, une quarantaine 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 les co-présidents d'honneur pour leur implication, leur énergie et leur disponibilité tout au long de l'année.

ÉVÉNEMENTS



CRYO

Courses sur
le Lac

Les Courses CRYO est un évènement véritablement unique en son genre au cours duquel nous offrons la chance à des adeptes de course d'effectuer une traversée hivernale du lac St-Jean dans la pénombre. Sous un ciel étoilé, n'entendant que le bruit de leurs pas dans la neige, les participants vivent une expérience des plus dépaysantes sur l'une des deux distances proposées, soit un 10km et la traversée classique de 32 km.

Pour la toute première édition qui s'est tenue le 23 février 2019, l'aventure du 32 km débuta dans le village de Péribonka juste avant que le soleil ne se couche. Les participants ont par la suite couru sur une piste entretenue et balisée, entrecoupée de différents points de ravitaillement.

Chaque participant s'engage à récolter des fonds. À ces personnes s'ajoute une équipe de bénévoles qui facilitent l'encadrement et la gestion des risques de la course sur les glaces. La synergie de tout ce beau nous aura permis d'atteindre la magnifique somme de 157 000\$ pour cette première édition.

PRINCIPAUX DONATEURS ET COMMANDITAIRES

10,000 \$
ET PLUS

Power Corporation	40,000.00
Produits forestiers Resolu	35,000.00
ArcTéryx	30,000.00
Fondation CHU Ste-Justine	25,000.00
Cogeco	22,000.00
Fondation Air Canada	22,000.00
CN	20,000.00
Clarins	15,000.00
RioTinto	15,000.00
David Wisenthal Fund	10,000.00
Fondation J.Armand Bombardier	10,000.00
MRC Domaine du Roy	10,000.00
MRC Maria chadelaine	10,000.00
Polycor	10,000.00
Ville de Roberval	10,000.00

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

Nettoyeur FB	9,000.00
KOA Camps of Canada	8,500.00
Fiera Capital	7,000.00
Bogs	5,000.00
Brigitte Brunet Avocats	5,000.00
Capinabel	5,000.00
Conam Charitable Foundation	5,000.00
Fondation Hôpital de Montréal pour Enfants	5,000.00
Fondation Lise et Richard Fortin	5,000.00
Groupe Contex	5,000.00
Groupe TMX	5,000.00
Kamik	5,000.00
Le Fonds Anne-Marie et Jacques Bougie à la Fondation du Grand Montréal	5,000.00
RBC - Banque Royale	5,000.00
Société Immobilière Sym Inc.	5,000.00
Stingray	5,000.00
Transforce	5,000.00

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

Air Medic	3,500.00
Banque de Montréal	3,500.00
Carmelle Marcoux	3,500.00
Cascades Canada ULC	3,500.00
Chades et associés	3,500.00
Conseils PPI	3,500.00
Pomerleau	3,500.00
Sanpalo	3,500.00
Vézina Assurances	3,500.00
CIBC - fondation pour l'enfance	3,000.00
Deloitte	3,000.00
Le Quotidien	3,000.00
Prospek	3,000.00
Alter Ego Capital	2,500.00
Capital A. Couture	2,500.00
Cole Foundation	2,500.00
Fondation Henrichon-Goulet	2,500.00
Sanimax San Inc.	2,500.00
Fondation CST	2,000.00
Groupe Mercille Inc.	2,000.00
Germain Benoit	2,000.00
Nemars Ltd	2,000.00
Sunlife Québec	2,000.00
Zamora Realities	2,000.00

MERCI !

MOT DE LA TRÉSORIÈRE

Pour son exercice financier se terminant le 31 décembre 2019, la fondation Sur la pointe des pieds a inscrit un bénéfice des produits sur les charges de 13,302\$

Le bilan de la fondation au 31 décembre 2019 démontre une saine situation financière. Nous disposons ainsi des ressources requises pour poursuivre notre mission.

Je conclue 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 2019

PRÉSIDENT

Marc-André Blais

Président

Alter Ego Capital et Génération 4

VICE-PRÉSIDENT EXÉCUTIF

François Veillet - Cofondateur

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

VICE-PRÉSIDENT

Mario Bilodeau - Cofondateur

Professeur retraité

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

VICE-PRÉSIDENT SECRÉTAIRE

François Guillot - Cofondateur

Directeur

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

TRÉSORIÈRE

Alexandra Pedneault

Directrice, certification et services conseils

Deloitte

ADMINISTRATEURS 2019

Mario Bilodeau, Ed. D -

Cofondateur

Professeur retraité

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

François Guillot, M. Sc -

Cofondateur

Directeur

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

Marie-Hélène Marcoux, L.L.B.

Avocate

Brigitte Brunet, avocats

Marc-André Blais, C.A. CPA

Président

Alter Ego Capital et Génération 4

Linda Hershon, Inf. BSc. DESS

Infirmière clinicienne en recherche

*clinique en oncologie
CHU Sainte-Justine*

Pierre Marcoux, MSJ

Président

Groupe Contex

Frédéric Boucher, L.L.B.

*Vice-président, Affaires juridiques
Kruger Énergie*

Sonia Joannette

Conseillère-responsable du volet

Soins infirmiers

*Direction générale de la
cancérologie, MSSS*

J. Craig Miller, BA

Président

Sigvaris

François Dufour, L.L.B., ASC

Avocat

Alexandra Pedneault, CPA, C.A.

Directrice, Certification

et services conseils

Deloitte

David Fortin

Président

Produits Häzenfan Inc.

Denis Le Vasseur, C.A. CPA

Vice-président et contrôleur

Power Corporation du Canada

Philippe Trudeau, B. Sc.

Président directeur général

AG Natural Health

Jean-Charles Fortin, MGP

Directeur général

Fondation Sur la pointe des pieds

Pierre Malo

Président

Services-conseils Pierre Malo inc

François Veillet, MBA CIM -

Cofondateur

*Vice-président principal, Gestionnaire
de portefeuille privé
Corporation Fiera Capital inc.*

COMITÉ MÉDICAL AVISEUR 2019

Linda Hershon, Présidente

Sonia Joannette

Bruno Michon

Anne-Marie Charpentier

Lucie Lafay-Cousin

David Mitchell

Jean-Charles Fortin

Naila Legault

Robert Pigeon

Marie-Ève Girouard

Monia Marzouki

Simon Riendeau

PERMANENCE 2019

DIRECTEUR GÉNÉRAL

J-Charles Fortin, MGP

CHARGÉES DE PROJETS

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

ADMINISTRATION

**Claire Grenon
Vivianne Boudreault**



**SUR
LA
POINTE
DES
PIEDS**



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

Imprimé gracieusement par TC Transcontinental