



En quoi consiste le Double défi des deux Mario?



**SUR
LA
POINTE
DES
PIEDS**

—
**Double
Défi**
des deux **Mario**

Une présentation de

RioTinto





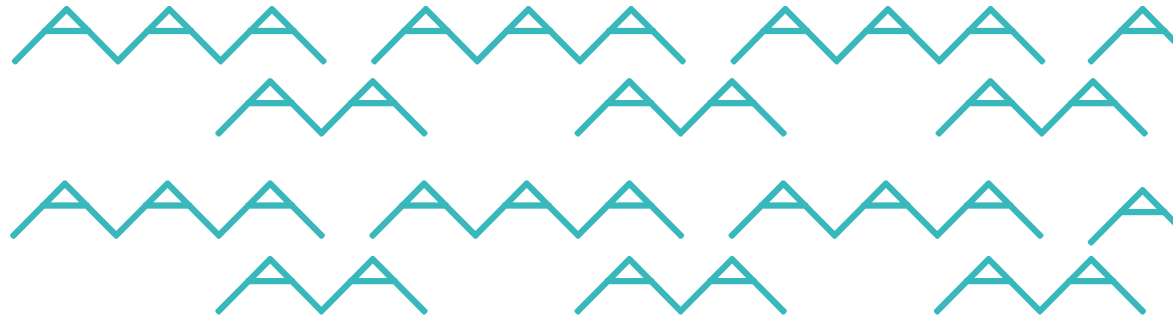
QU'EST-CE QUE LE DOUBLE DÉFI DES DEUX MARIO ?

Une expérience humaine hors du commun, comme vous n'en aurez probablement jamais vécue, et dont l'incroyable chaleur fait rapidement oublier la froidure de l'hiver...

Certes, il s'agit d'un défi physique, mais c'est surtout un défi d'intériorisation, tels que vivent les jeunes lorsqu'ils partent en expédition avec la fondation Sur la pointe des pieds. Les gens qui prennent part au Double défi pensent s'inscrire à une levée de fonds prenant la forme d'une excursion à ski ou en raquettes. Au fil d'arrivée, ils réalisent qu'ils viennent de vivre l'une des expériences les plus grandioses de leur vie. Parlez-en à nos anciens participants...

C'est en autonomie complète que cette traversée sera effectuée au rythme d'une réelle expédition. Cet événement unique offre la chance à plusieurs participants de vivre une aventure humaine exceptionnelle en traversant l'immensité des glaces du lac St-Jean. Chaque participant s'engage à amasser des fonds pour la fondation Sur la pointe des pieds. Pour chacune des traversées hivernales de 3 jours, c'est plus de 44 personnes, qui auront l'opportunité de relever ce défi. À ce nombre s'ajoute une équipe de bénévoles, qui facilitent l'encadrement et la gestion des risques pendant l'expédition sur les glaces. Finalement, c'est plus de soixante-dix personnes qui se mesurent à cette immense mer de glaces intérieures.

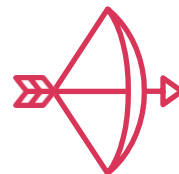
De façon plus précise, cette traversée débute à l'accueil du parc national de la Pointe-Taillon pour se terminer au village sur glaces de Roberval. Pour effectuer ce périple, les participants chaussent skis ou raquettes, ancrent leur bagage dans un traîneau et avancent sur la glace dans un décor spectaculaire. Il faudra deux jours et demi aux aventuriers pour franchir la trentaine de kilomètres qui séparent nos deux destinations.



UNE AVENTURE HUMAINE INOUBLIABLE

Le Double défi des deux Mario est avant tout une expérience authentique et humaine au cours de laquelle chaque participant a la chance de vivre et comprendre la mission de la fondation Sur la pointe des pieds. Par votre participation, vous vivrez vous aussi ce qu'expérimentent les jeunes lors des expéditions d'aventure thérapeutique. Au cours de votre séjour, vous aurez l'occasion d'effectuer de formidables rencontres, de profiter de moments d'introspection, puis de vivre des moments d'entraide et de partage uniques.

Bien au-delà du défi physique proposé, c'est la dimension humaine qui saura vous toucher et faire de cette expérience une aventure unique. Le caractère singulier de cette campagne de financement est donc la possibilité de prendre part à une expédition qui permet aux participants de vivre et comprendre les valeurs et la mission de la fondation Sur la pointe des pieds.





QUELQUES TÉMOIGNAGES

« J'ai vraiment aimé mon expérience et il est fort probable que j'y participe de nouveau l'an prochain ! Une super équipe de bénévoles compétente et attentionnée. »

- Robin B., participant

« Tout était absolument génial, du départ à la fin des trois jours.
Merci pour cette belle expérience. »

- Isabelle S., participante

« Je garderai un excellent souvenir de ce défi. L'encadrement est irréprochable. Le lac St-Jean est la plateforme idéale pour le défi. Les organisateurs, bénévoles, ange-gardiens étaient tous fort sympathiques et impliqués. Le respect dans le groupe a été fort apprécié. »

- Yves D., participant

« Super belle expérience, je n'ai que du positif à dire à ce sujet. Je serai prête à refaire cette expédition n'importe quand. Ce fut de belles rencontres, une super température et une organisation parfaite. Bravo à toute la gang de la fondation ! »

- Joanie R., participante

« Une belle introspection et de merveilleuses rencontres. Merci à tous ! »

- Adèle R., participante

« Il s'agit sincèrement d'une expérience hors du commun. Nous sommes traités aux petits oignons et il y a un grand souci pour que tout se passe bien. Je me suis senti en sécurité, même lorsque les vents se sont levés. L'équipe est coordonnée parfaitement, tout le monde savait ce qu'il avait à faire, nous pouvions dormir sur nos deux oreilles. Sincèrement, merci de nous permettre de vivre une telle expédition, qui nous permet
à notre tour d'offrir aux jeunes. »

- Marie-Ève C., participante

« Vous êtes vraiment des gens de cœur qui travaillez pour une bien belle cause. J'ai adoré l'expérience proposée du camping d'hiver, c'était l'occasion idéale pour s'y initier et comprendre un peu plus ce que les jeunes peuvent vivre dans une grande aventure avec vous. Le défi est de bonne envergure et frappe l'imagination des gens qui nous encourage. »

- Karine M., participante

« Ce fut une expérience unique, mémorable en tout point! Tout était très bien organisé, avec une équipe formidable, bref un grand succès. Merci pour tout. »

- Audrey L., participante





QUI SONT LES DEUX MARIO ?

Mario Bilodeau (à gauche) est cofondateur du Baccalauréat en plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi et cofondateur de la fondation Sur la pointe des pieds. Expert en formation de leadership en plein air et en intervention par l'aventure, il est régulièrement invité pour son expertise comme conférencier à l'international. Passionné par la nature et les expéditions, Mario a parcouru la planète pour grimper les plus hauts sommets dont les monts McKinley et Everest. En 2009, il a reçu le prestigieux prix *Lifelong contribution to adventure therapy in Canada* lors du tout premier *Canadian Adventure Therapy Symposium* (CATS).

Mario Cantin (à droite) est Vice-président Associé Ventes et distribution, section Assurance-vie Banque Nationale. Originaire de la région du Saguenay-Lac-St-Jean, il est un passionné d'expéditions d'aventure. Il a gravi plusieurs sommets, dont la plus haute montagne, l'Everest, mais aussi plusieurs sommets d'Amérique du Nord, d'Amérique du Sud et de l'Afrique. Mario s'implique également avec la fondation Sur la pointe des pieds depuis plus de six ans via le Double défi et a aussi été Président d'honneur pour le Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté.

UN PEU D'HISTOIRE

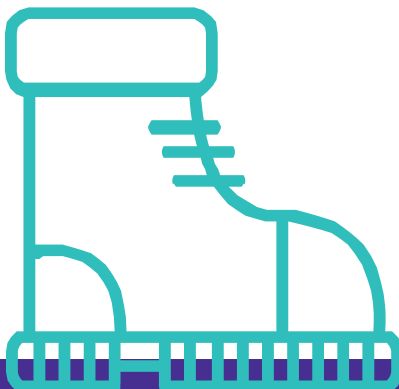
Le Double défi des deux Mario est né de la rencontre de ces deux aventuriers. Les deux hommes au grand cœur ont décidé de trouver un moyen novateur d'amasser des fonds afin de permettre à des jeunes atteints de cancer de participer à une aventure thérapeutique. De leur discussion émergea une idée : partir en expédition de ski hors-piste et effectuer le tour complet du Lac-St-Jean. C'est ainsi que la première édition vit le jour en 2008. Au fil du temps, les deux instigateurs ont souhaité partager leur passion avec des donateurs et leur offrir une opportunité de relever ce défi en leur compagnie. En résumé, le Double défi des deux est 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.

POURQUOI PARTICIPER ?

L'aventure, c'est notre spécialité. Depuis 1996, la fondation Sur la pointe des pieds a transformé la vie de plusieurs centaines de jeunes atteints de cancer par le biais d'expéditions d'aventures thérapeutiques en raquette, canot, kayak, traîneau à chien, motoneige et randonnée. À terme, ce sont des dizaines de milliers d'heures d'intervention qui ont permis de changer des vies. Avez-vous hâte de partir ? Vous sentez-vous un peu nerveuse ou nerveux à l'idée d'affronter le froid et de faire face à l'inconnu ?

Peut-être craignez-vous qu'une vieille blessure ou que votre forme physique ne vous empêche de terminer le périple ? Nos participants font également face aux mêmes défis et aux mêmes questions. Et c'est en surmontant leurs craintes, en faisant face à l'imprévisibilité avec courage et en dépassant leurs limites qu'ils reviennent grandis, forts et fiers de leurs accomplissements.

À titre d'exemple, la levée de fonds de 3 participants au Double Défi permet de défrayer la participation d'un jeune atteint de cancer à une expédition d'aventure thérapeutique très semblable à celle que vous vivrez. Alors, lorsque vous marcherez sur les étendues gelées du lac Saint-Jean, ayez une petite pensée pour ces courageux et courageuses.



UNE FOIS INSCRIT, QUE SE PASSE-T-IL ?

Une fois que vous avez rempli le formulaire d'inscription, il faut acquitter les frais d'inscription de 375 \$. Ce montant sert à garantir votre place sur les glaces et vous donne accès à différents items promotionnels et à couvrir une partie des dépenses pour votre séjour sur les glaces.

Une fois inscrit, vous vous engagez à amasser 1500 \$. Pour vous aider dans votre levée de fonds, nous vous offrons une lettre justificative, une page de présentation de la fondation Sur la pointe des pieds, une présentation de votre équipe sur notre site internet et la possibilité d'effectuer des dons en ligne pour votre équipe.

POUR VOTRE PRÉPARATION

Une expédition sur les glaces du lac St-Jean peut parfois s'apparenter à une aventure en territoire arctique. Afin d'assurer une bonne préparation, nous avons préparé plusieurs outils et ressources qui s'avèrent essentiels à votre préparation. Pour commencer, vous devrez **télécharger les 3 ressources essentielles** suivantes envoyés dans le courriel de confirmation suivant votre inscription :

➤ 1. Le cahier du participant

Dans ce cahier, vous retrouverez toutes les informations essentielles à la participation au Double défi des deux Mario : calendrier, points de rencontre, nourriture, équipement, trucs et astuces pour la gestion des dons, horaire typique d'expédition, et plus !

➤ 2. Une liste du matériel nécessaire

Le plus tôt vous prenez connaissance de l'équipement requis, le mieux ! Nous vous donnons aussi la possibilité de louer des équipements spécialisés. Nous vous demandons toutefois d'effectuer un don de 25\$ par item loué à la fondation, via virement bancaire. De plus amples informations vous seront présenter à la rencontre préparatoire 1 en décembre.

➤ 3. Une lettre justificative

Avec cette lettre, vous serez en mesure de présenter votre implication à la fondation Sur la pointe des pieds adéquatement. Elle peut servir pour justifier la sollicitation de dons, pour justifier ou accompagner une demande de congé et bien plus. Vous y trouverez également une courte description de la fondation.

En plus de ces documents, des **rencontres préparatoires obligatoires** auront lieu en décembre et en janvier pour vous accompagner dans votre préparation :

➤ Rencontre préparatoire 1 : présentation des équipements et plus (décembre)

Au cours de cette soirée, nous vous présenterons en détail les différents équipements, nous vous donnerons quelques conseils pour le camping d'hiver et aborderons la préparation physique.

➤ Rencontre préparatoire 2 : présentation des détails logistiques (janvier)

Au cours de cette soirée, nous présenterons les détails logistiques des traversées, nous parlerons du fonctionnement sur les glaces et donnerons davantage de trucs et astuces.

Doit-on se préparer physiquement pour une expédition hivernale?

Oui, oui, une expédition de 3 jours, ça se prépare physiquement ! Nous serons là pour vous accompagner. Cette année, des ressources vous seront suggérées en plus d'un guide d'accompagnement dans la préparation physique d'une expédition hivernale.

Finalement, plusieurs réponses à vos questions se trouveront sur nos **plateformes web**.
Visitez notre site web, nos réseaux sociaux et nos capsules vidéo :

➤ Des [capsules vidéo](#) formatrices

Ces capsules vidéo vous présenteront certains équipements spécifiques au camping hivernal, présenteront des conseils et des trucs, puis suggéreront différents entraînements préparatoires.

➤ La [page web](#) du Double défi des deux Mario

Au cours de cette soirée, nous vous présenterons en détail les différents

➤ [Notre page Facebook](#)

Explorez nos publications et tenez-vous à jour sur les périodes d'inscription !



Équipement

Un système de location d'équipement est mis en place par la fondation pour les 4 items-clés d'expédition hivernale : le sac de couchage, le matelas de sol, le manteau isolant et le traîneau. Pour 25\$ par item offert en don à la fondation, vous pouvez louer ces items. Notez que les quantités sont très limitées. Plus de détails, de conseils et d'astuces en rencontre préparatoire!



EN PARTICIPANT, À QUOI S'ATTENDRE ?

La moyenne de température pour le mois de février à Roberval est de $-8,6^{\circ}\text{C}$ le jour et de $-19,3^{\circ}\text{C}$ la nuit, avec des vents faibles venant de l'ouest. Les pires températures enregistrées donnent toutefois froid dans le dos : des vents pouvant atteindre 80 Km/h et un minimum allant jusqu'à -39°C sans compter le facteur éolien.

L'aventure dans laquelle nous nous engageons représente un effort physique de modéré à difficile. Nous prévoyons faire environ six heures de raquette par jour sur une surface normalement consolidée et plane. De plus, une équipe de support en motoneige sera disponible en tout temps pour vous aider si vous en avez besoin. Surtout, attendez-vous à être entourés de gens extraordinaires dans une atmosphère d'entraide et de partage ! La distance quotidienne parcourue représente en moyenne une douzaine de kilomètres. Lorsque vous serez sur la glace, nos immenses tentes géodésiques oranges seront vos points de repère vous guidant jusqu'au campement où une bonne tasse de chocolat chaud bien méritée vous attendra !



Deux équipes
de bénévoles
vous
encadreront!

1 - Une équipe de logisticiens

...responsable de l'arrière scène, la sécurité et la nourriture!

2 - Une équipe d'ange-gardiens

...responsable de votre bien-être et du bon déroulement tout au long de la traversée.



Le soir venu, nous dormirons dans d'immenses tentes d'expédition qui peuvent accueillir entre 6 et 12 personnes. Les tentes ne sont pas chauffées, mais de bons breuvages chauds seront prêts à votre arrivée au campement et des vêtements en plus vous feront vite oublier le froid. Tous les repas sont fournis et on vous donnera un sac de succulents vivres de courses (collations) pour grignoter durant la journée. Préparez-vous à très bien manger ! N'oubliez pas votre thermos pour la soupe chaude du midi. De plus, nous pouvons vous prêter certains équipements afin que vous puissiez passer une expérience inoubliable.

HORAIRE DE L'EXPÉDITION

LE MATIN DU DÉPART

Un **service de navette** vous sera offert entre Roberval et Pointe-Taillon le matin de votre départ, afin d'avoir votre voiture au point d'arrivée. Toutefois, il est important de prévoir le voyage le tôt le matin de votre départ ou de passer la soirée de la veille dans la merveilleuse région du Saguenay-Lac-St-Jean. **Les informations concernant la navette vous seront détaillées à la rencontre préparatoire 2.**

JOUR 1

- Rendez-vous au point de départ : distribution du matériel emprunté et promotionnel
- Départ d'expédition
- Progression sur le lac
- Coucher au camp 1

JOUR 2

- Progression sur le lac
- Coucher au camp 2

JOUR 3

- Progression sur le lac
- Arrivée au point d'arrivée et retour du matériel
- Célébration !

HORAIRE TYPE D'UNE JOURNÉE LORS DE L'AVENTURE

- 7h30 : Déjeuner, démontage du campement
- 9h00 : Départ des aventuriers
- 12h00 : Dîner sur le lac avec tous les aventuriers
- 16h00 : Installation du campement
- 17h00 : Souper, échanges, activités et coucher

UNE TRAVERSÉE UNIQUE



CONSEILS

Comment réussir sa levée de fonds une étape à la fois :

1. Mettez à jour votre page personnelle ou d'équipe du Double défi des deux Mario sur le site Internet de la fondation Sur la pointe des pieds ; ajoutez-y une photo et expliquez pourquoi vous participez, nommez vos motivations.
2. Soyez votre premier donateur.
3. Partagez régulièrement votre page du Double défi sur vos différents réseaux sociaux.
4. Faites-vous une signature courriel qui invite les gens à vous encourager dans votre campagne pour la fondation Sur la pointe des pieds.
5. Installez vos affiches du Double défi des deux Mario sur votre lieu de travail ou à l'école.
6. Faites quelques lectures au sujet de la fondation Sur la pointe des pieds.
Pour obtenir des dons, il faut savoir bien expliquer la cause. www.pointedespieds.com
7. Trouvez-vous des commanditaires. Établissez votre plan de visibilité personnel et faites-vous faire un dossard avec leur logo lors de la traversée, prévoyez des photos de votre traversée pour vos commanditaires, etc.
8. Organisez une pause-café info ou un midi info sur votre lieu de travail ou à l'école. Lorsque les gens sont mieux informés, ils sont plus généreux.
9. Proposez à votre employeur de doubler la somme des dons amassés au travail.
10. Une fois par semaine, apportez une banque et sollicitez votre entourage à vider leurs poches pour qu'ils vous donnent leur petite monnaie.
11. Pour votre anniversaire ou à Noël, encouragez les gens à vous donner de l'argent pour la fondation Sur la pointe des pieds au lieu de vous donner un cadeau.
12. Proposez à vos commerçants locaux d'encourager votre levée de fonds en accueillant une boîte de dons pour vous ou votre équipe du Double défi des deux Mario.

Faites parler de vous :

- Prenez des photos de vous avec vos donateurs et partagez-les
- Attirez l'attention sur vos actions pour amasser des dons, soyez coloré, soyez créatif et partagez vos photos
- Créez une courte vidéo de vous qui explique pourquoi vous participez au Double défi des deux Mario

Contactez-nous :

Si vous organisez un événement, que ce soit un 5 à 7, un souper spaghetti, une course ou un ski-o-thon, appelez-nous ! Nous pouvons vous aider et vous offrir des outils d'organisation et du support visuel.

LISTE D'ÉQUIPEMENTS

ÉQUIPEMENT POUVANT ÊTRE LOUÉ À LA FONDATION (QUANTITÉ LIMITÉE)

- **Sac de couchage** : Valeur isolante de -27°C et moins.
- **Matelas de sol** : Il est préférable d'avoir deux matelas de sol pour bien couper du froid (cellules fermées + autogonflant)
- **Manteau isolant** (grosse doudoune) : équipement ESSENTIEL pour le grand froid.
- **Traineau** : nos quantités sont très limitées. Priorisez la confection d'un traineau en consultant nos conseils.

Le formulaire de location d'équipement sera envoyé seulement après la rencontre préparatoire 1. Pour effectuer un don de 25\$/item à la fondation Sur la pointe des pieds, les informations bancaires vous seront transmises.

VÊTEMENTS DE JOUR

- Sous-vêtements
- Sous-vêtements longs (haut et bas) : De type combines de ski ou hockey (Éviter le coton)
- Sous-bas en synthétique (Bas très mince) : Pour éviter la friction et les ampoules
- Bas (3-4 paires) : Synthétique, laine ou laine de mérinos
- Bottes d'hiver : Vous devez être confortable pour marcher plusieurs heures
- Pantalons isolants et pantalons coupe-vent ou pantalons de neige : Pour éviter la perte de chaleur due au vent
- Chandail isolant : Épais ; en laine ou en polar
- Manteau imperméable ou soft Shell avec capuchon : Coquille qui sert à se protéger des intempéries -le capuchon permet de bien s'abriter du vent et des précipitations.
- Tuque mince (synthétique) : Lorsque que vous aurez chaud
- Tuque plus épaisse : En laine ou synthétique - nécessaire lors des arrêts
- Petits gants 2-3 paires : En laine ou en synthétique - vous devriez en avoir tout le temps dans vos mains
- Gants chauds ou mitaines : Type ski - les mitaines sont toujours plus chaudes que les gants.
- Cache-cou (synthétique) : Éviter le coton
- Balaklava ou cagoule : Pour éviter les engelures au visage

VÊTEMENTS DE SOIR

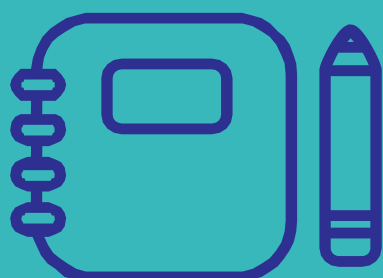
- Sous-vêtements longs épais (haut et bas) : Une paire différente de vos sous-vêtements de jour (plus épais et sec)
- Pantalon chauds (isolants) : Fait de synthétique Ex. : Polar ou pantalons doudoune
- Chandail chaud : Type polar ou laine
- ****Manteau isolant (Doudoune)**** : PRIMORDIAL - des alternatives existent
- Tuque très épaisse : Vous perdez 40% de votre chaleur par votre tête
- Cagoule épaisse en synthétique : Type motoneige ou ski alpin
- Mitaines très chaudes : Type motoneige
- Bas de laine épais (2 paires)
- Bottes très chaudes : Favoriser une semelle épaisse - type Sorel ou Acton ou Mouflon + sur mouflon : Très isolant et léger

MATÉRIEL

- ****Raquettes ou skis hors-piste**** : Vos raquettes doivent être ajustées à vos bottes et doivent être confortables
- ****Matelas de sol**** : Il est préférable d'avoir deux matelas de sol pour bien couper du froid – il est recommandé d'avoir un matelas autogonflant et un matelas en mousse fermée (il y a possibilité d'emprunter ces équipements)
- ****Sac de couchage**** : Pouvoir isolant est de -27°C et moins obligatoire, sinon il sera possible d'en emprunter
- ****Bâtons de marche**** : Pratique lors des déplacements
- **Traîneau** : Pour transporter votre matériel personnel – consultez la vidéo sur notre site internet pour voir les différents modèles
- **Sac à dos de jour avec ceinture de taille** : Pour tirer votre traîneau si vous n'avez pas un système avec harnais – nous vous partagerons une vidéo qui vous donnera plus d'information
- **Lunettes de ski** : En raison des forts vents
- **Lunettes de soleil** : Pour protéger les yeux des reflets intenses du soleil
- **2 gourdes de 1 litre + étuis isolants** : Type Nalgène ou 2 thermos de 1 litre : À tester à l'avance pour être certain du pouvoir isolant
- **Thermos étanche 500 ml** : Pour y mettre un bouillon chaud ou un breuvage chaud pour le midi
- **Sifflet** : Type Fox-40 (aspect sécurité)
- **Lampe frontale** : Une lampe de poche peut faire l'affaire, mais la frontale est hautement recommandée
- **Piles de rechange** : Pour votre lampe frontale
- **Canif** : Peut-être pratique
- **Appareil photo** : Pour les souvenirs
- **Chauffe-mains et/ou chauffe-pieds** : Au moins 5 paires obligatoires – peut toujours être agréable lorsqu'on a les extrémités gelées
- **Petit tube de crème solaire** : La glace et la neige reflètent grandement les rayons solaires
- **Crème hydratante** : Les mains ont tendance à sécher lorsqu'elles sont exposées au froid
- **Serviettes humides** : Type Wet Ones
- **Désinfectant pour les mains à base d'alcool** : Type Purell
- **Trousse de toilette** : Pour vous brosser les dents et prendre soin de vous
- **Baume à lèvres** : Important !

Les lignes directrices

1. **On évite le coton !** On priorise la laine, la laine de mérinos, le polyester et les autres matériaux synthétiques.
2. On doit absolument avoir **deux paires de bottes** : une de progression (jour, progression, dynamique) et une de camp de base (soir, immobile, statique). Il sera nécessaire de se changer en vêtement et bottes sèches le soir.
3. On peut **diviser nos vêtements** de la façon suivante : jour VS soir, dynamique (chaleur) VS statique (peu de chaleur). Les vêtements pour le soir doivent être plus chauds et inclure un gros manteau isolant.
4. On doit avoir **tester notre équipement** et nos vêtements AVANT l'expédition. Il faut éviter les surprises des premières utilisations !
5. Nul besoin de dépenser trop d'argent pour votre expédition. Validez dans votre entourage les emprunts possibles et visitez les organismes suivants pour la location d'équipement : [Le Hangar](#) (Saguenay) et [Locapag](#) (Montréal).



L'ensemble de cette liste sera présenté et traité lors de notre soirée d'information en décembre. D'ici là, vous pouvez consulter nos [vidéos préparatoires](#) disponibles à partir de la page web du Double défi.



ET MAINTENANT ?

Nous vous souhaitons du succès dans vos levées de fonds et nous avons bien hâte de vous rencontrer ! Votre implication aide grandement la fondation Sur la pointe des pieds à réaliser sa mission, permettant à plusieurs jeunes atteints de cancer de vivre des aventures thérapeutiques uniques sur l'ensemble du territoire canadien.



Responsable du Double défi
des deux Mario
Julien Choquette-Daigneault
doubledefi@pointedespieds.com
(438) 408-6364



Pour nous joindre :

Fondation Sur la pointe des pieds
1200, boul. du Saguenay Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1A6
Tél. : 418 543-3048 - Sans frais : 1 877 543-3048 - Télécopieur : 418 543-9912
info@pointedespieds.com

