



# GUIDE DES PARTICIPANTS

Grands Défis IRIC contre le cancer | 2016

---

## TABLE DES MATIÈRES

1. L'Institut de recherche en immunologie et en oncologie de l'Université de Montréal.....	p.2
2. Qu'est-ce que les Grands Défis IRIC contre le cancer ?.....	p.3
3. Critères de participation.....	p.4
4. Renseignements sur la journée.....	p.5
5. Les parcours et les dénivelés.....	p.7
6. Les camps d'entraînement.....	p.9
7. Comment procéder à votre collecte de fonds ?.....	p.10
8. Foire aux questions.....	p.13



# GUIDE DES PARTICIPANTS

Grands Défis IRIC contre le cancer | 2016

INSTITUT DE RECHERCHE  
..... EN .....  
IMMUNOLOGIE  
..... ET EN .....  
CANCÉROLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

**Les chercheurs de l'IRIC vous remercient de votre participation !**

Pôle de recherche et centre de formation ultramoderne situé au cœur de l'Université de Montréal, l'Institut de recherche en immunologie et en cancérologie (IRIC) a été créé en 2003 pour élucider les mécanismes du cancer et accélérer la découverte de nouvelles thérapies plus efficaces contre cette maladie.

L'IRIC fonctionne selon un modèle unique au Canada. Sa façon innovante d'envisager la recherche a déjà permis de réaliser des découvertes qui auront, au cours des prochaines années, une incidence significative dans la lutte contre le cancer.

En 10 ans d'activité, l'IRIC a acquis une réputation d'excellence au sein de la communauté scientifique canadienne et internationale. Son équipe est formée de près de 500 passionnés, tous convaincus du bien-fondé de l'approche adoptée par l'Institut : la complémentarité de l'expertise, la collaboration et la collégialité, ainsi que la créativité et l'innovation, constituent sa recette gagnante pour vaincre le cancer.

« Le progrès n'est que l'accomplissement des utopies. »  
Oscar Wilde (1856-1900)

## LE CANCER C'EST :

**200** maladies différentes

**1/4** des Canadiens mourra du cancer

**1<sup>re</sup>** cause de mortalité au Canada

## L'IRIC C'EST :

**500** passionnés

**12** plateformes scientifiques

**1** chaîne de découverte du médicament



## GUIDE DES PARTICIPANTS

### Qu'est-ce que les Grands Défis IRIC contre le cancer

Les **Grands Défis IRIC contre le cancer** sont des activités sportives et caritatives au profit de l'Institut de recherche en immunologie et en oncologie (IRIC) de l'Université de Montréal. Ces activités promeuvent la prévention du cancer par l'adoption de saines habitudes en vous invitant à marcher, courir ou rouler pour vous mettre en forme tout en amassant des fonds pour la recherche sur le cancer.

Depuis 2009, grâce aux nombreux participants, donateurs et bénévoles, les Grands Défis ont permis d'amasser la somme de plus de 1.725 million \$ et de former et recruter 167 jeunes chercheurs de par le monde pour vaincre le cancer. Pour la 7<sup>e</sup> édition de cette merveilleuse aventure, nous espérons franchir le cap des 2 M\$ amassé depuis la création des Grands Défis IRIC. Nous y sommes presque !

10 SEPTEMBRE 2016	11 SEPTEMBRE 2016	24-25 SEPTEMBRE 2016
<b>DÉFI ASCENSION IRIC</b> Lors du Grand Prix Cycliste de Montréal	<b>TOUR IRIC DU MONT-ROYAL</b> Lors du Grand Prix Cycliste de Montréal	<b>DÉFIS DU PARC DE LA MAURICIE</b> Lors des Défis du Parc dans le Parc national de la Mauricie
 En solo ou en équipe, lancez-vous le défi de gravir l'équivalent du <b>Mont-Ventoux</b> (7 tours), l' <b>Alpe d'Huez</b> (5 tours), ou encore le <b>Mont Pierce</b> (3 tours) sur le Mont-Royal.	 Réalisez un tour d'honneur sur le circuit officiel du Grand Prix Cycliste de Montréal avant l'ouverture du parcours aux cyclistes professionnels.   Découvrez les sentiers uniques du Mont-Royal : 5 km ou 10 km de course à pied ou 5 km de marche pour toute la famille.	 Un des plus beaux parcs nationaux canadiens. De nombreux défis s'offrent à vous.   En solo ou en équipe, parcourez les nombreuses côtes et dénivelés.
<b>UNIQUE À MONTRÉAL !</b>		Combinez les épreuves pour créer un parcours unique semblable à un duathlon ou à un triathlon (vélo, course et vélo de montagne).



# 5km

De marche pour toute la famille et animation pour les enfants.

Le 11 septembre, pour une **ambiance détendue et familiale**, notre parcours de **marche de 5 km dans le parc du Mont-Royal** est une aubaine pour passer du temps en famille. De multiples surprises attendent les tout-petits !



# GUIDE DES PARTICIPANTS

## Critères de participation

---

### Vous avez envie de relever votre Défi ?

- Vous n'avez qu'à choisir votre activité, choisir votre type d'inscription, démarrer votre collecte de fonds et être prêt à participer à cette belle expérience !

### Frais d'inscription

- Les frais d'inscription varient selon l'activité sélectionnée, mais comportent toujours une portion pour l'inscription (maillot, repas, activité, etc.) et une portion en don.
- La marche et le petit-déjeuner sont gratuits pour les enfants de 6 ans et moins, mais ceux-ci doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte inscrit. Nous vous demandons cependant simplement d'inscrire, lors de votre inscription, le nombre d'enfants de 6 ans et moins qui vous accompagnera.

### Types d'inscription

- En solo
- Rejoindre une équipe
- Créer une équipe

*Note : Cette catégorie permet au participant de former une équipe avec ses amis, sa famille, ses collègues, voire même des gens qu'il ne connaît pas spécialement et qu'il a recrutés. Ce sera le capitaine (celui qui a créé l'équipe) qui pourra gérer le groupe, recruter et accepter des membres, etc. Chaque participant a sa page personnelle ainsi que son propre objectif. L'équipe a aussi un objectif de dons valable pour toute l'équipe, ainsi que sa propre page.*

### Objectif de collecte de fonds

- Pour toutes les activités, sauf la marche de 5 km, l'objectif de collecte de fonds pour chaque participant est de 750 \$. Cet objectif n'est pas obligatoire, mais suggéré pour atteindre l'objectif des Grands Défis en 2016. Vous pouvez toujours le modifier à la baisse ou encore à la hausse.
- Pour la marche de 5 km, l'objectif de collecte de fonds est de 100 \$ par participant.
- Si vous décidez de combiner plusieurs activités, votre objectif suggéré demeure 750 \$.



# GUIDE DES PARTICIPANTS

## Renseignements sur la journée

---

### RENSEIGNEMENTS POUR LES PARTICIPANTS

#### **Heures et les lieux de départ et d'arrivée**

Le départ se fera au 2950 chemin de Polytechnique, en face de l'IRIC.

Les heures des départs seront entre 7 h 30 et 8 h 30. L'heure exacte vous sera transmise par courriel quelques semaines avant le jour J.

N'oubliez pas de venir environ 30 minutes à l'avance pour vous préparer sans stress.

#### **Fermeture des rues et stationnement**

Le plan de fermetures des rues sera rendu disponible cet été par la Ville de Montréal.

#### **Ramassage des trousse**

Les trousse du participant (maillot, dossard, etc.) pourront être récupérées lors d'un événement social de type barbecue quelques semaines avant l'événement (la date est toujours à confirmer). Il sera toujours possible de récupérer la trousse le matin même de l'événement.

#### **Consignes des effets personnels**

Un lieu sécuritaire et surveillé en tout temps sera disponible pour y laisser vos effets personnels.

#### **Lapins de cadence**

Des lapins guideront les coureurs du 5 et du 10 km afin de les aider à suivre leur cadence.

#### **Résultats**

Les différentes activités seront chronométrées et les résultats seront disponibles en ligne quelques jours après l'événement.

#### **Photos**

Des photos de l'événement seront disponibles en ligne quelques jours après l'événement.

### RENSEIGNEMENTS POUR LES SPECTATEURS ET VISITEURS

#### **Aires d'observations des participants**

Il sera possible d'encourager les participants aux abords de la ligne d'arrivée et de départ située au 2950 chemin de Polytechnique. Musique et animation pour les enfants seront disponibles.

#### **Petit-déjeuner**

Le petit-déjeuner sera servi à tous les participants gratuitement. Il est cependant possible, pour les spectateurs, d'acheter un billet pour le petit-déjeuner au coût de 10 \$ le matin même de l'événement.

**Hébergement**

Un tarif spécial à l'hôtel Le Nouvel Hôtel. Il suffit de contacter Lionel Santin (gérant des ventes Groupes) au (514) 931-0961 ou via [lsantin@lenouvelhotel.com](mailto:lsantin@lenouvelhotel.com) et de mentionner votre participation aux Grands Défis IRIC contre le cancer pour y avoir droit.



# GUIDE DES PARTICIPANTS

## Les parcours et les dénivelés

### Parcours — Tour IRIC du Mont-Royal



L'IRIC sur le campus de l'UdeM  
et circuits de vélo et de course à pied



Parcours Tour Iric Mont-Royal

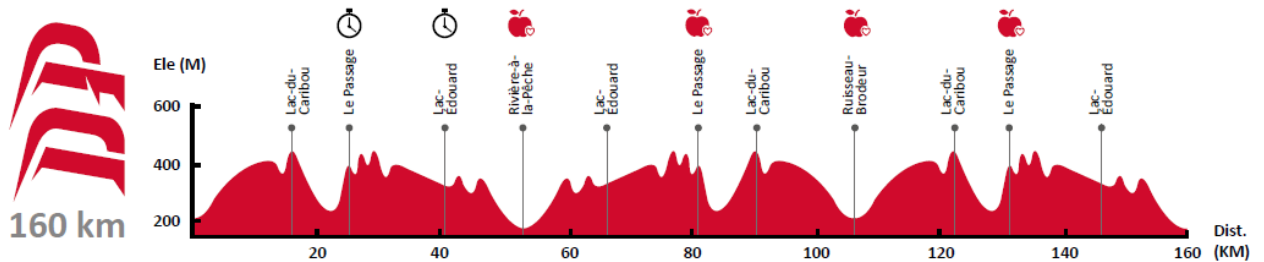
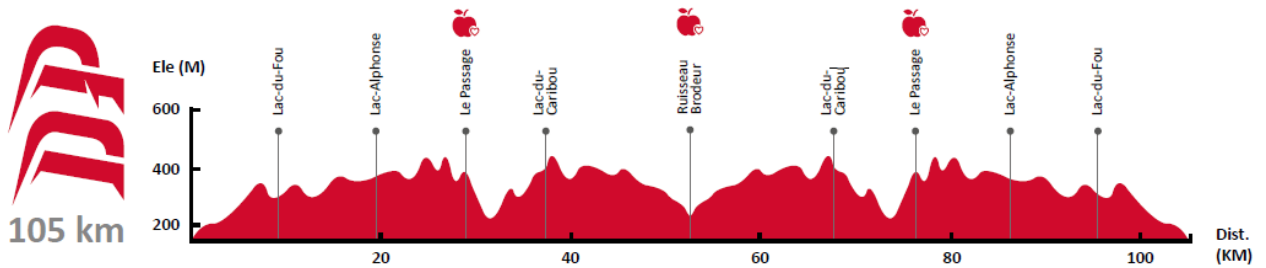
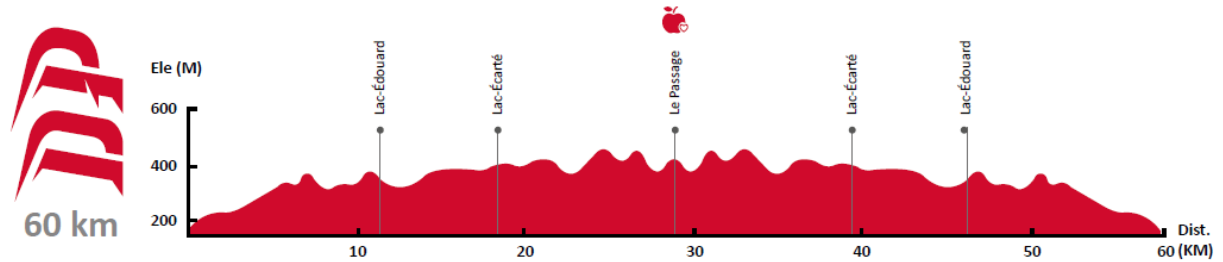
Le même parcours est utilisé pour la course à pied et la marche de 5 km



# GUIDE DES PARTICIPANTS

## Les parcours et les dénivelés

### Dénivelés — Défis du Parc



\*Les parcours de courses à pied seront disponibles ultérieurement





## GUIDE DES PARTICIPANTS

### Les camps d'entraînement

---

Pour se préparer à nos Grands Défis, l'IRIC vous offre l'opportunité de participer à ses camps d'entraînement et, selon nous, rien n'est mieux que de se remettre en forme en troupe !

Les dates sont les suivantes :

- ☞ 16 juin — camp d'entraînement de course et de vélo à l'IRIC
- ☞ 21 août — camp d'entraînement de vélo au Parc national de la Mauricie précédé d'une conférence (comment attaquer les côtes) de Marie-Josée Gervais, fondatrice et directrice générale des Défis du Parc
- ☞ 18 août — camp d'entraînement de course à l'IRIC

Ceux-ci sont organisés expressément pour vous. Mais inutile de se reposer sur ses lauriers, ces camps d'entraînement ne sont là que pour vous donner un petit coup de pouce, dans une ambiance détendue et amusante !

Il est aussi nécessaire de s'entraîner en dehors de ces préparations pour être au top de sa forme lors de la course. Alors, appelez vos amis, enfilez vos souliers de course ou chevauchez votre vélo et dépassez-vous !

N'oubliez pas non plus de publier photos ou vidéos de vos séances d'entraînement sur les réseaux sociaux. Votre entourage pourra constater votre progression et vous encourager. Nous sommes aussi friands d'anecdotes drôles, partagez-les si vous en avez !

**#grandsdefisiric #iricgreatchallenges #vaincrelecancer #raceagainstcancer**

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »  
Proverbe Africain



## GUIDE DES PARTICIPANTS

### Comment procéder avec votre collecte de fonds ?

---

#### PREMIÈREMENT, FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF QUI VOUS INSPIRE ET VOUS MOTIVE !

- Il existe plusieurs façons de demander des dons. Vous pouvez envoyer une **lettre**, faire des **appels téléphoniques**, envoyer des **courriels**, ou encore utiliser les **réseaux sociaux** (inspirez-vous de notre lettre type que nous avons créée pour vous et que vous retrouverez sur votre page personnelle du participant).
- **Soyez enthousiaste !** Votre conviction est contagieuse. Elle vous aidera à amasser des fonds pour la cause qui vous tient à cœur.
- **Sollicitez tout le monde.** Contactez tout votre réseau incluant vos amis, les membres de votre famille, vos collègues de travail, vos voisins, votre médecin, votre dentiste, votre coiffeur, vos contacts professionnels, etc.
- Faites des **démarches auprès des entreprises locales** de votre secteur afin de leur demander si elles accepteraient de vous parrainer.
- **Demandez un montant précis.** N'hésitez pas à suggérer le montant que vous souhaitez obtenir de votre donateur. Vous pourriez être surpris du résultat. Les reçus aux fins d'impôt seront produits pour les dons de 20 \$ et plus uniquement et seront envoyés par l'Université de Montréal.
- **Remerciez personnellement** ceux qui acceptent de vous parrainer !
- **Travaillez en équipe.** N'hésitez pas à demander l'aide de votre entourage pour vous aider à solliciter des dons. Entourez-vous de personnes motivées et convaincantes !

#### COMMENT TRANSMETTRE UN DON

- Selon l'Agence du revenu du Canada, un organisme de bienfaisance ne peut pas délivrer un reçu officiel de dons à une personne autre que le donateur réel. Il faut donc toujours clairement nous transmettre le nom du donateur, le montant de son don et son adresse postale complète.
- Le don en ligne demeure le moyen le plus facile, rapide et rentable de recueillir des fonds. Pour ce faire, modifiez le texte du courriel type que nous vous avons créé pour vous.
- Si votre donateur préfère ne pas effectuer son don en ligne, demandez-lui de vous remettre un **chèque** libellé à l'ordre de « Université de Montréal/IRIC », ou de l'**argent comptant**. Il vous suffira de remplir [le formulaire de collecte de dons](#) et de nous faire parvenir le tout à l'adresse indiquée sur le formulaire. Merci de remplir le formulaire de collecte de dons clairement en lettres moulées en prenant soin d'inclure l'adresse postale complète et le code postal de votre donateur. Si l'information est incomplète, aucun reçu aux fins d'impôt ne sera produit.
- Si votre donateur vous remet des sous ou le fond de ses poches et qu'il ne veut pas de reçu fiscal pour son don, il suffit d'inscrire le montant total dans votre formulaire sous « dons anonymes ».
- Pour nous faire parvenir la somme que vous aurez amassée, outre les dons en ligne bien entendu, il est préférable de ne pas nous envoyer d'argent comptant. Encaissez plutôt l'argent et faites nous parvenir

un chèque libellé à l'ordre de « Université de Montréal/IRIC » au montant total de ces dons. Il faudra également remplir [le formulaire de collecte de don](#) pour que nous ayons les coordonnées complètes de vos donateurs et nous faire parvenir le tout à l'adresse indiquée sur le formulaire.

- **Si vous désirez nous transmettre l'argent accumulé par carte de crédit, MERCI de ne pas faire de transaction en ligne, mais de nous contacter. Nous vous faciliterons la tâche et nous assurerons de prendre en note les coordonnées de vos donateurs afin de remettre les bons reçus aux bonnes personnes.**
- Les reçus aux fins d'impôt seront produits pour les dons de 20 \$ et plus uniquement, sont réservés au donateur seulement (non transférable) et seront envoyés par l'Université de Montréal (numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 108 160 816 0995 RR0001).

## AUTRES ASTUCES POUR RÉUSSIR VOTRE COLLECTE DE FONDS

- Utilisez les outils de l'IRIC mis à votre disposition. L'IRIC vous offre un courriel type, un autocollant à apposer sur des boîtes de don en argent comptant, une signature courriel, un formulaire de collecte de don et une affiche que vous pourrez imprimer et installer partout pour présenter l'évolution de votre collecte.
- Exploitez les réseaux sociaux : Facebook, Twitter, etc. – Faites connaître à vos amis Facebook ou à vos abonnés Twitter, par un message touchant, vos raisons de participer ou d'organiser une activité-bénéfice. Twitez ou affichez sur votre statut Facebook les progrès de votre activité. Rappelez régulièrement aux gens l'importance de donner. Invitez vos amis à diffuser votre activité auprès de leurs contacts respectifs.
- Plusieurs compagnies ont une politique de dons jumelés pour les dons de charité faits par les employés actuels ou retraités. Vérifiez auprès de votre employeur et demandez aussi à vos donateurs si leur employeur a une politique de dons jumelés. Cette opportunité permet parfois de doubler ou même de tripler votre montant !

## ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE COLLECTE DE FONDS

Si vous désirez organiser une activité de collecte de fonds, nous vous suggérons de communiquer avec nous et de nous proposer votre projet afin que nous puissions vous guider et vous renseigner sur les règles fiscales de l'Agence du revenu du Canada à respecter.

Avant de considérer l'organisation d'une activité-bénéfice, considérez toujours le ratio temps/bénéfice d'une activité. Une activité qui vous demande un grand investissement de temps ou d'argent par rapport au bénéfice que vous en tirez ne devrait pas faire partie de vos stratégies de recherche de financement.

**Entraînement gagnant** | Joignez l'utile à l'agréable ! Invitez amis, famille et collègues à vous joindre pour un entraînement de vélo ou de course à pied. Demandez un don par sportif !

**Vente de garage** | Avez-vous une envie folle de faire votre grand nettoyage de printemps ? Faites une vente de garage. Pensez à toutes les choses dont vous n'avez plus besoin chez vous et qui pourraient ravir d'autres !

**Repas communautaire** | Demandez à plusieurs « chefs » de préparer leur fameux chili, ragoût, croustade aux pommes ou même leurs biscuits fétyches. Puis demandez aux autres de payer 1 \$ ou

2 \$ ou de faire un don pour pouvoir goûter à chaque recette. Faites voter les gourmands, choisissez un gagnant et assurez-vous d'avoir une récompense à décerner au gagnant.

**Soirée cinéma** | Organisez une soirée cinéma dont les recettes iront à l'IRIC. Invitez un groupe d'amis ou de parents pour regarder une nouveauté que vous avez louée ou un classique ayant connu beaucoup de succès. Préparez du maïs soufflé, achetez des friandises en vrac et offrez un choix de breuvages. Demandez 5 \$ pour l'admission et détendez-vous en regardant le petit ou grand écran !

**Échange de vêtements** | Organisez un brunch entre filles et demandez aux invités d'apporter les vêtements qu'elles ne portent plus. Chacune essaye les morceaux qu'elle convoite et les autres voteront pour celle qui le porte le mieux. Demandez aux copines de faire un don par item obtenu !

**Soirée de jeux** | Invitez vos amis et votre famille pour jouer quelques-uns de vos jeux de casino préférés dont toutes les recettes seront versées au Défi. Jouer au poker, au black-jack, au craps ou à la roulette vous garantit des soirées remplies de plaisir.


**Journée décontractée** | Organisez une journée jeans au bureau et demandez aux employés d'offrir 5 \$ pour venir au travail en tenue décontractée.




## GUIDE DES PARTICIPANTS

### Foire aux questions

---

 Le jour J, avec quoi dois-je venir ?

*N'oubliez pas votre maillot aux couleurs de l'Institut inclus dans votre tarif d'inscription ou de venir le chercher avec l'ensemble de votre kit le jour-même. Selon la température, veuillez prévoir casquette, crème solaire, vêtements de rechange et vêtements pour la pluie. Un vestiaire surveillé en tout temps sera disponible pour vos effets personnels. Veuillez prendre en compte qu'il s'agit d'un événement public, nous ne sommes donc pas responsables en cas de perte, de vol ou de dommage sur vos effets personnels.*

 Je ne crois pas être en mesure de faire la course, mais j'aimerais y apporter ma contribution. Comment dois-je m'y prendre ?


*Plusieurs choix s'offrent à vous :*

- *Venir marcher notre parcours de 5 km en famille ou entre amis.*
- *Faire un don via :*
  - *Internet*
  - *téléphone*
  - *courriel*
  - *la poste*
  - *en personne*
- *[Faire un don planifié](#)*


*[Pour plus d'informations sur les dons](#)*

 Y aura-t-il des ravitaillements sur le parcours de course ?

*Un ravitaillement (eau, boisson sportive, banane) sera offert tous les 2,5 km sur le parcours. Vous bénéficierez également d'un petit-déjeuner à la fin de votre course. Celui-ci est inclus dans vos frais d'inscription. Quant à vos proches, ils pourront également bénéficier d'un petit-déjeuner moyennant 10 \$ de financement.*

 Quelle est la date limite pour s'inscrire à cette course ?


*Le 12 août 2016 est notre date limite concernant les inscriptions à nos Défis.*

 Offrez-vous un programme d'entraînement ?

*Oui, et plusieurs dates sont même disponibles !*

*Veillez vous référer au point : « Camps d'entraînement des GD16 ».*

*Mais ce n'est pas tout ! Un programme complet d'entraînement sera aussi disponible sur le site très bientôt ! Alors n'hésitez pas à le découvrir, à le partager et à en user. C'est même encore plus amusant de faire tout cela avec ses amis, son chien... De la compagnie en somme !*

 Les spectateurs sont-ils autorisés sur le parcours ?


*Bien entendu ! Plus nous sommes nombreux, meilleure sera l'ambiance de la journée ! Ceux-ci pourront vous encourager, tout en prenant un tas de photos de vous ! De plus, il est possible pour eux de profiter du petit-déjeuner, qui aura lieu après la course, moyennant la somme modique de 10 \$.*

 Y a-t-il un âge minimum pour participer ?

*Non. Tout le monde peut participer aux Défis ! Le tout est de connaître vos propres limites et donc de choisir votre niveau de difficulté. Des activités sont programmées tout au long de la journée pour tout le monde : des tout-petits aux plus âgés !*

 Est-il possible de s'inscrire autrement qu'en ligne pour les Grands Défis ?

*Malheureusement, non. Cependant, si vous éprouvez des difficultés à utiliser notre site, consultez notre Guide d'inscription ou n'hésitez pas à contacter Thomas Giraudo au 514 343-7770, poste 30056 ou via son adresse courriel [thomas.giraudo@umontreal.ca](mailto:thomas.giraudo@umontreal.ca)*

 Est-il possible d'ajouter un logo corporatif sur le maillot ?

*Oui, tout à fait ! Toutes les équipes corporatives de plus de 5 personnes pourront obtenir l'impression du logo de leur organisation sur leur maillot.*

**Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à contacter :**

**Thomas Giraudo**

Coordonnateur du développement à l'IRIC

514 343-6111 (poste 30056)

[thomas.giraudo@umontreal.ca](mailto:thomas.giraudo@umontreal.ca)