



Triadon

Michel-Sarrazin



COURSE
MARCHÉ
FAMILLE
PLAISIR

PATIN
[Running icon]
[Walking icon]
[Cycling icon]

*Vivez l'événement jusqu'au
dernier tour de piste!*

Table des matières

Le TriaDon	3
Comment participer.....	3
Comment amasser des dons	4
• Les dons en ligne	
• Les dons en argent comptant ou par chèque	
• Remerciez vos donateurs!	
• Objectif atteint? Continuez pour d'autres tours de piste!	
Trucs et astuces pour votre collecte de dons	5
• Les outils à votre disposition	
Où se déroule le TriaDon	6
Accueil sur place et logistique	6
• Accès	
• Horaire d'arrivée	
• Vestiaires	
• Location de patins	
• Vos invités	
• Bar et restauration sur place	
Déroulement de l'activité sportive	7
• Marche et course	
• Patinage	
• Le TriaDon (marche, course, patin)	
Envie de communiquer votre implication	8



TriaDon

Michel-Sarrazin

Le TriaDon, c'est un événement novateur qui vous invite à **marcher, courir** ou **patiner** en soutien aux personnes atteintes de cancer en phase palliative et terminale ainsi qu'à leurs proches. Il s'agit d'une activité unique en son genre, conviviale et participative, accessible aux personnes de tous âges.

L'argent amassé lors du TriaDon servira au financement de l'œuvre Michel-Sarrazin. Votre participation au défi et les dons amassés permettront à la Maison de demeurer ce lieu unique qui accueille et accompagne gratuitement les personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Vous pouvez vous inscrire au TriaDon via notre [plateforme d'inscription en ligne](#).



Comment participer?

La première étape est de **choisir votre défi sportif** : la marche, la course, le patinage ou le trio d'activités.

L'événement se déroulera de 13 h à 14 h 30.

Il est important de respecter l'activité choisie au moment de l'inscription, car les places sont limitées!

Des frais d'inscription de 50 \$ par personne sont demandés. Les gens qui s'inscrivent en tant que famille auront des frais d'inscription de 60 \$ pour deux adultes et leurs enfants de moins de 18 ans. Si un adulte désire s'ajouter à la famille, il en coûtera 25 \$ par adulte supplémentaire. Vous vous engagez également à amasser auprès de votre famille, de vos amis et de votre réseau un montant en dons de 400 \$ si votre inscription est individuelle ou familiale et 2 000 \$ pour une équipe (5 personnes).

Voici les objectifs de collectes qui vous sont proposés :

- Le supporteur : 400 \$ amassés en dons
- Le familial : 400 \$ amassés en dons
- L'optimiste : 700 \$ amassés en dons
- Le conquérant : 1 000 \$ amassés en dons
- L'équipier : 2 000 \$ amassés en dons pour une équipe de 5 participants maximum.

Vous pouvez également fixer votre propre objectif en respectant le montant de base de 400 \$ par personne et par famille, ou 2 000 \$ par équipe. Vous pouvez modifier le montant de votre objectif à tout moment dans la page du participant.



Comment amasser des dons?

Les dons en ligne

Via notre plateforme, les personnes que vous sollicitez peuvent faire rapidement et facilement un don sécurisé en ligne, via leur carte de crédit. Pour inviter les gens à vous soutenir, **partagez le lien de votre page de collecte** et les gens pourront donner directement. Les personnes qui vous feront un don recevront automatiquement un reçu fiscal par courriel.

Les dons en argent comptant ou par chèque

Des personnes de votre réseau veulent contribuer par un don en argent ou par chèque? C'est possible!

Option 1 : sur votre page personnelle de collecte, le donateur peut remplir le **formulaire de collecte** et sélectionner l'option « argent ou chèque ». Il recevra alors un courriel de confirmation contenant les indications pour transmettre son chèque ou son montant en argent à la Fondation Michel-Sarrazin.

Option 2 : si un chèque ou un montant en argent vous est remis en mains propres, vous devez remplir le formulaire de collecte de dons afin que la Fondation Michel-Sarrazin puisse remettre un reçu fiscal à vos donateurs.

Il est ensuite de votre responsabilité d'acheminer les chèques ou l'argent à la Fondation avant le 21 mars 2025 par la poste (801 Grande Allée Ouest, bureau 124, Québec (QC), G1A 1C1) ou au bureau de la Fondation Michel-Sarrazin, du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 16 h 30.

Pour que le thermomètre de votre profil de collecte affiche ces dons, ajoutez-les manuellement à partir de l'onglet « **Inscrire un don en argent** » lorsque vous êtes connecté à votre compte.

Attention! Si votre donateur fait son don en ligne via la plateforme et que vous inscrivez vous aussi ce montant, il sera comptabilisé en double. Un reçu fiscal sera remis pour tout don de 20 \$ et plus ou sur demande.

IMPORTANT Vous ne pouvez pas encaisser de dons en argent ou par chèque, et par la suite, faire un don en ligne avec votre carte de crédit. Chaque don en ligne génère automatiquement un reçu fiscal au nom de la personne qui conclut la transaction. L'Agence du revenu du Canada interdit de demander un crédit d'impôt pour don de bienfaisance lorsque le nom inscrit sur le reçu n'est pas celui du donateur véritable.

Remerciez vos donateurs!

Un courriel de confirmation et de remerciement est automatiquement envoyé à tous les donateurs en ligne. En plus de ce courriel automatisé, nous vous encourageons vivement à prendre le temps de remercier personnellement vos donateurs. Lorsque que quelqu'un vous fait un don, vous recevez une notification et vous pouvez envoyer un courriel de remerciement directement de votre compte.

Objectif atteint? Continuez pour d'autres tours de piste!

Si vous atteignez votre objectif de collecte, ne vous arrêtez pas là! Via votre profil, vous pouvez en tout temps augmenter votre objectif. N'hésitez pas à informer votre famille, vos amis et votre réseau de cette nouvelle cible. Montrez-leur votre fierté d'avoir leur soutien et leur générosité!



Trucs et astuces pour votre collecte de dons

Parlez de votre défi!

Parlez de votre défi à vos proches et à votre réseau pour amasser vos dons et atteindre VOTRE objectif. Communiquez et affichez-vous le plus possible. Pour vous soutenir dans cette démarche, nous avons créé plusieurs outils : une signature de courriel, une photo de couverture Facebook, une photo de couverture LinkedIn, une affiche du TriaDon ainsi qu'un modèle de courriel à envoyer à votre entourage.

Bandeau Facebook



Affiche



Signature courriel



Et plus encore!

Visitez [la section Boîte à outils](#) du site Web et téléchargez tout ce dont vous avez besoin pour afficher fièrement les couleurs du TriaDon!



Où se déroule le TriaDon

Le TriaDon se déroule au **Centre de glaces Intact Assurance**, au 999 av. de Rochebelle, à Québec.



Le [Centre de glaces Intact Assurance](#) abrite le seul anneau de glace couvert dans l'est du Canada, d'une longueur de 400 mètres. Avec ses quatre autres patinoires, il est le plus grand centre de patinage intérieur en Amérique. En plus de ses 13 500 m² de glace, le Centre de glaces Intact Assurances est doté d'une piste de course de 465 mètres, la plus longue piste de course intérieure au Québec!

Les patineurs auront la chance de glisser sur une glace impeccablement entretenue, tandis que les marcheurs et les coureurs évolueront sur la piste de course. Un corridor sera réservé aux marcheurs et deux corridors seront dédiés aux coureurs, selon leur vitesse. Peu importe votre âge, votre condition physique ou votre défi sportif, vous pourrez évoluer sur un parcours sécuritaire de la plus haute qualité!



Accueil sur place et logistique

Accès

Il est possible d'accéder au Centre de glaces Intact Assurance en voiture, en transport en commun et en autocar pour les visiteurs de l'extérieur de la région de Québec. Le stationnement est gratuit.

[Trouvez tous les détails de l'accès ici.](#)

Horaire d'arrivée

Nous vous invitons à arriver au Centre de glaces au moins 30 minutes avant le début de votre bloc horaire.

Vestiaires

Des vestiaires sont à votre disposition au Centre de glaces (apportez votre cadenas!). Cependant, compte tenu de l'achalandage, nous vous invitons à arriver sur place en tenue sportive, prêt à vivre votre activité.

Tenue

Bien que cela ne soit pas obligatoire, nous encourageons fortement tous les patineurs, petits et grands, à porter un casque pendant le défi. Il est également recommandé de prévoir des vêtements plus chauds pour être confortable tout au long de l'activité.

Location de patins

Nous encourageons les participants à venir au TriaDon avec leurs propres patins. Une location est toutefois possible directement auprès du Centre de glaces, dans la limite des tailles et de l'inventaire disponible. Aucune réservation.

Vos invités

Vous souhaitez que quelqu'un vous accompagne lors de votre défi? Une mezzanine de 270 places est accessible aux visiteurs. Notez que l'accès aux vestiaires est toutefois réservé aux participants du TriaDon.

Bar et restauration sur place

Un service de bar et de petite restauration seront à votre disposition sur place.



Déroulement de l'activité sportive



Marche et course

Une piste composée d'un corridor intérieur, un corridor central et un corridor extérieur est dédiée aux marcheurs et aux coureurs. Les marcheurs utiliseront le corridor extérieur, tandis que les deux autres corridors seront réservés aux coureurs, en fonction de leur vitesse.

À votre arrivée, notre équipe vous accueillera et vous invitera à rejoindre votre plateau, au début de votre bloc horaire. Tous les participants devront quitter la piste à la fin de chaque bloc horaire.

Chaque participant est responsable de suivre sa distance ou son temps selon son défi. Vous aurez à compter vos tours, à regarder l'heure ou à utiliser une application pour calculer les kilomètres parcourus!



Patinage

Un anneau de glace de 400 mètres vous attend! Les patins à longue lame sont acceptés sur la glace, mais, **le patinage de vitesse n'est pas permis**. Le port du casque n'est pas obligatoire, mais fortement recommandé.

À votre arrivée, notre équipe vous accueillera et vous invitera à rejoindre votre plateau au début du bloc horaire. Tous les participants devront quitter la piste à la fin du bloc horaire.

Chaque participant est responsable de suivre sa distance ou son temps selon son défi. Vous aurez à compter vos tours, à regarder l'heure ou à utiliser une application pour calculer les kilomètres parcourus!



Le TriaDon (marche, course, patinage)

Il est possible de participer aux trois activités. Si vous choisissez de vous engager dans Le TriaDon, vous pouvez exécuter les activités dans l'ordre de votre choix.

Pour des raisons de sécurité, il est interdit de traverser la piste de course/marche pour accéder à la patinoire ou vice versa. Vous devez sortir de la piste de course/marche et rejoindre celle-ci par le chemin sous la patinoire. Vous pourrez déposer vos patins à un emplacement prévu en vue du changement.

Après l'activité

Une fois que vous aurez relevé votre défi, notre équipe sera ravie de célébrer votre succès et votre engagement envers la cause! Avant de quitter le Centre de glaces, nous vous inviterons à vous rendre dans la zone des participants.



Envie de communiquer votre implication?

N'hésitez pas à nous transmettre vos meilleures photos et vidéos via l'adresse courriel triadon@michel-sarrazin.ca

Nous vous invitons aussi à partager des photos et vidéos de votre défi au TriaDon sur vos médias sociaux. Utilisez les mots-clic **#triadonmichelsarrazin**, **#triadonms** et **#michelsarrazin** pour nous identifier. Pour que nous puissions interagir avec votre contenu, vous devez publier en mode public.



TriaDon
Michel-Sarrazin

Fondation Michel-Sarrazin

418 687-6084

triadon@michel-sarrazin.ca

triadon.ca