



Fondation
**Charles-
Bruneau**



Présenté par



Rejoignez-nous pour **quelques tours de piste** en vue du **Tour CIBC Charles-Bruneau!**



Où? **Circuit Gilles-Villeneuve, Parc Jean-Drapeau**



Quand? **Samedi 10 mai 2025 de 7 h à 19 h**



tourccb.ca

[in](#) [f](#) [@](#) [@fcharlesbruneau](#)



Table des matières

Qu'est-ce que le 12H de vélo?	2
En bref	3
Dons au Tour CIBC Charles-Bruneau	4
Matériel à prévoir	4
Accessibilité et transports	4
Horaires de la journée	5
Déroulement	5
Services et partenaire sur place	6
Cliniques	7
Codes de conduite	8
Pour optimiser vos collectes de dons	9
Merci à nos partenaires	10

Qu'est-ce que le 12H de vélo?

En mai 2021, Leonardo De Araujo et Frédéric Pinard, deux cyclistes participant au Tour CIBC Charles-Bruneau, se sont lancé le défi de rouler pendant 12 heures pour lancer leur collecte de fonds. Ils ont invité collègues et ami·e·s à venir rouler avec eux et ils ont ainsi amassé plus de 5 000 \$ durant la journée.

C'est ce qui a inspiré l'équipe de la Fondation Charles-Bruneau à organiser l'événement 12H de vélo présenté par la Banque CIBC. La 4e édition aura lieu ce samedi 10 mai sur le circuit Gilles-Villeneuve du parc Jean-Drapeau pour une édition des plus festives.

Un rendez-vous à ne pas manquer

Cyclistes, ambassadeur·rice·s et bénévoles se rassembleront pour se préparer en vue de leur participation au Tour CIBC Charles-Bruneau et de faire rayonner encore un peu plus la cause. Plus de 200 personnes sont attendues lors de ce rendez-vous cycliste!

Roulez la distance ou la durée de votre choix, le tout dans un environnement sécuritaire et une ambiance conviviale. L'équipe de la Fondation Charles-Bruneau sera sur place pour répondre à vos questions en lien avec votre participation - ou future participation - au Tour CIBC Charles-Bruneau (parcours, collecte de fonds, préparation physique, etc.).

Fixez-vous un défi seul·e ou en équipe

En ce début de saison estivale, fixez-vous un « défi cycliste » à réaliser durant la journée du 10 mai et partagez-le sur vos réseaux sociaux. Que ce soit pour 1 heure, 2 heures, 3 heures, ou même 12 heures de vélo, en solo ou en équipe, l'occasion est parfaite pour lancer votre dernier sprint de collecte de fonds.



En bref :

Quoi

Événement cycliste connexe au Tour CIBC Charles-Bruneau

Quand

Le samedi 10 mai 2025, de 07 h à 19 h

Où

Circuit Gilles-Villeneuve (4,4 km/tour)
Parc Jean-Drapeau, Montréal, QC H3C 6A1
(stationnement P2)

Qui

Les cyclistes inscrit-e-s au Tour CIBC Charles-Bruneau et leurs invité-e-s (ouvert au public moyennant un don à la Fondation Charles-Bruneau).

Combien

Tous et toutes les participant-e-s du Tour CIBC Charles-Bruneau ont droit à un accès gratuit au 12H de vélo (inclus dans le frais d'inscription).

L'inscription

L'évènement est ouvert à tous et toutes. Il est cependant obligatoire de s'y inscrire à l'avance ou sur place à la tente d'accueil, que vous soyez déjà inscrit-e au Tour ou non.

Vous pouvez inviter vos cyclistes à réserver leur place dès maintenant en partageant ce lien : [Le 12H de vélo présenté par la Banque CIBC](#)



Dons au Tour CIBC Charles-Bruneau

L'objectif du 12H de vélo est de rassembler la communauté du Tour, de les appuyer dans la promotion de leur participation et, ainsi, les aider à atteindre - voire dépasser - leur objectif de collecte de dons pour la recherche sur les cancers pédiatriques.

Les participant·e·s du Tour CIBC Charles-Bruneau 2025 ont accès gratuitement au 12H de vélo (inclus dans les frais d'inscription). Le 12H de vélo, c'est : différentes cliniques, une zone de ravitaillement, un accompagnement sur le circuit Gilles-Villeneuve (coaching et astuces pour ceux et celles qui le souhaitent), la chance de gagner un prix de présence, une couverture en assurance pour la durée de l'événement, de même qu'un lunch (sur réservation seulement).

Les invité·e·s inscrit·e·s au 12H de vélo qui ne sont pas inscrit·e·s au Tour CIBC Charles-Bruneau pourront devenir VIP et obtenir un bracelet en faisant un don à un parcours, à une équipe ou à un·e cycliste participant·e au Tour!

Matériel à prévoir

- Assurez-vous que votre vélo est en bonne condition.
- Prévoyez des vêtements appropriés selon la température et des vêtements de rechange.
- Affichez nos couleurs! Si vous possédez un ensemble du Tour CIBC Charles-Bruneau, portez-le fièrement pour faire rayonner votre présence sur vos réseaux sociaux!

Accessibilité et transport

Rendez-vous à l'épingle du Circuit Gilles-Villeneuve!

En transport en commun : À la sortie du Métro Jean-Drapeau, dirigez-vous vers la passerelle du Cosmos pour rejoindre le Circuit Gilles-Villeneuve.

À vélo : À partir du Pont Jacques-Cartier ou du Pont de la Concorde, suivez la direction Parc Jean-Drapeau pour rejoindre le Circuit Gilles-Villeneuve.

En voiture : À partir du Pont Jacques-Cartier, suivez la direction Parc Jean-Drapeau, prenez la passerelle du Cosmos puis tournez à gauche pour continuer jusqu'au stationnement P2 (Chemin du Chenal le Moyne, H3C 6J6). Le stationnement est disponible selon la tarification du Parc Jean-Drapeau (20\$ pour la journée).



Horaire de la journée

- 07 h 00** Premier départ **Départs lancés à toutes les heures piles
- 09 h 00** Clinique vélo - Offerte par Cascades
- 10 h 00** Clinique mécanique - Présentée par Technocycle
- 10 h 30** Clinique positionnement - Offerte par Kinatex
- 12 h 00** Prises de parole et photo de groupe + remise des prix de présence (Lot Iris, Lot Cycliste, Lot Fondation)
- 12 h 30** Clinique positionnement - Offerte par Kinatex
- 13 h 00** Clinique vélo - Offerte par Cascades
- 14 h 00** Clinique mécanique - Présentée par Technocycle
- 19 h 00** Fin de l'événement

Déroulement

À votre arrivée au Circuit Gilles-Villeneuve, allez au kiosque d'accueil pour vous enregistrer et récupérer votre bracelet. Il vous donnera droit à tous les kiosques présents sur place!

- Départs lancés à toutes les heures (h00), de 7h à 18h
- Soyez prêt·e· et en place quelques minutes avant votre départ.
- Roulez à votre vitesse, seul·e ou en groupe.
- Des encadreur·euse·s cyclistes certifié·e·s (FQSC) seront sur place pour vous accompagner.
- Des motocyclistes certifié·e·s (EMC) sécuriseront également le parcours.



Services et partenaires sur place

Accueil Fondation

L'équipe de la Fondation Charles-Bruneau sera sur place pour répondre à toutes vos questions concernant le Tour CIBC Charles-Bruneau et la mission de la Fondation (parcours, collecte de fonds, préparation physique, à quoi servent vos dons, etc.). Vous pourrez vous y procurer des livrets et des billets du Grand tirage du Tour.

Boutique fondation

Vente de matériel cycliste de la Fondation à prix très réduit, ainsi que des articles promotionnels de la Fondation Charles-Bruneau (sacs fourre-tout et casquettes, par exemple) pour afficher votre soutien au quotidien!

Zone mécanique

Services professionnels de mécanique vélo par **Techno Cycle**.

Zone détente

Aire de repos et espace de rassemblement par la **Banque CIBC**.

Zone ravitaillement

Collations et lunch offerts aux participant·e·s grâce à nos partenaires.

***Sur réservation via le sondage seulement, date limite 4 mai 2025 ***

Zone Café

Service de bar à café par des baristas professionnel·le·s.

Microbrasserie Charlevoix

Présentation officielle d'une bière à l'effigie de la Fondation Charles-Bruneau et dégustation.

Cliniques

Trois cliniques différentes vous seront offertes le samedi 10 mai, afin d'assurer votre bonne préparation en vue du Tour CIBC Charles-Bruneau. L'inscription aux cliniques est gratuite, mais obligatoire.

Clinique vélo offerte par Cascades (60 min) - 09 h et 13 h

Théorie et pratique sur le Circuit Gilles-Villeneuve.

- Se préparer avant une sortie (matériel, vêtements, météo).
- Nutrition avant et pendant une sortie /un événement.
- Sécurité sur la route, les comportements à adopter et à ceux à éviter.
- Rouler et communiquer en peloton, prendre des relais.

Clinique mécanique de base présentée par Techno Cycle (30 min) - 10 h et 14 h

- Astuces pour bien entretenir votre vélo et vous préparer en cas de bris mécanique.
- Quoi mettre dans sa trousse de dépannage (sac de selle).
- Pression et état des pneus.
- Ajustement des freins et vitesses.
- Nettoyage et lubrification de la chaîne.

Clinique positionnement offerte par Kinatex (30 min) - 10 h 30 et 12 h 30

- L'ABC d'un bon positionnement qui permettra d'éliminer les inconforts pendant les sorties à vélo et de maximiser la performance.
- Les éléments et ajustements auxquels faire attention lors de sorties à vélo (selle, pédales, guidon).
- Affiner le positionnement en fonction de la physionomie, de la posture, des antécédents de santé, des objectifs et du niveau d'expérience.



Code de conduite

Le 12H de vélo n'est pas une course!

Le Circuit Gilles-Villeneuve reste ouvert au public et les règles du Parc Jean-Drapeau sont effectives pour toute la durée du 12H de vélo :

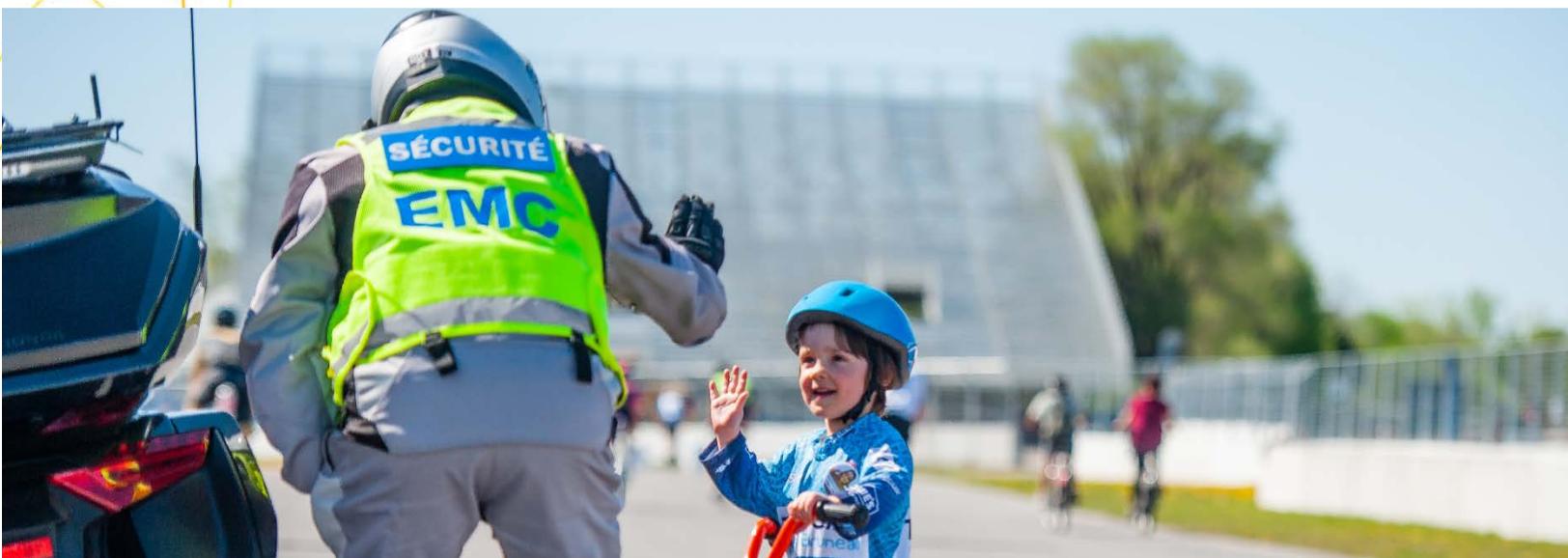
- Le Circuit Gilles-Villeneuve comporte des passages à risques (passages piétonniers ou voiture). Il est impératif de respecter la signalisation.
- Ne jamais rouler dans la voie réservée aux voitures.
- Gardez la droite (autant que possible) dans la voie réservée aux cyclistes.
- Dépassez toujours par la gauche.
- Interdit de rouler plus de 2 cyclistes de largeur.
- Signalez clairement vos intentions.
- Si vous devez vous arrêter, faites-le en bordure de la route.
- Restez alertes, à l'affut en tout temps.
- Respectez les limites de vitesse.
- Les écouteurs sont interdits.

Rappel : rouler en peloton

- Distance sécuritaire entre les cyclistes (minimum 30 cm).
- Coup de pédale constant, bonne ligne de roulement.
- Éviter les freinages brusques et les changements de vitesse durant les relais.
- Signalez vos intentions, soyez concentré·e et vigilant·e.

En cas d'urgence sur le Circuit

- Composez le 514 872-9999 (ne faites pas le 911).
- La sécurité du parc Jean-Drapeau communiquera avec le 911.
- Dirigez-vous à l'accueil de l'événement.



Pour optimiser votre collecte de dons

Complétez votre profil

Connectez-vous à votre compte sur le site du Tour CIBC Charles-Bruneau pour vous assurer que votre profil est complet (photo + texte). Vous pouvez également ajouter une vidéo!

Boîte à outils

Sur le site Web du Tour CIBC Charles-Bruneau, lorsque vous êtes connecté·e à votre profil, vous avez accès à plusieurs outils pour faciliter votre collecte :

- Modèles de publications pour les réseaux sociaux.
- Lettres/courriels de sollicitation.
- Informations au sujet de la Fondation Charles-Bruneau.
- Idées de collectes.
- Bandeaux de signatures.
- Etc.

Sur les médias sociaux

1. Rejoignez la communauté du Tour CIBC Charles-Bruneau sur le Groupe Facebook [Tour CIBC Charles-Bruneau](#).
2. Invitez/informez votre réseau du défi que vous avez décidé de relever (sportif et collecte) pour le Tour CIBC Charles-Bruneau et dans le cadre du 12H de vélo. Publiez une vidéo - ou un texte - où vous expliquez votre défi.
3. Soyez actif·ve dans votre réseau et sur le Groupe Facebook [Tour CIBC Charles-Bruneau](#).
 - Partagez des photos/vidéos pendant ou après avoir complété votre défi.
 - Ajoutez à vos publications le lien de votre profil de participant·e du Tour CIBC Charles-Bruneau et rappelez à votre communauté qu'il est encore temps de donner.
 - Utilisez #TCCB dans vos publications.

Le fait d'être actif·ve sur les réseaux sociaux a beaucoup d'impact de rayonnement pour votre implication et pour la cause. Cela favorise grandement votre effort de collecte.

Contact pour le 12h

Aubery Lecoq - Responsable de l'événement
alecoq@charlesbruneau.qc.ca /C. 538-455-8634





FAISONS ÉQUIPE

Pour une enfance sans cancer

28 juin au 4 juillet 2025



Fondation
Charles-
Bruneau

