

ÉDITION 2024

DÉFI BÉCANES ET BOTTINES

Un défi sportif virtuel en équipe, sur Strava, une incitation à repousser vos limites en cumulant les kilomètres parcourus, les minutes actives et les dons.

Un vent de renouveau souffle sur l'édition 2024. Voici ce que vous devez savoir:

- L'édition se déroulera sur 3 semaines du 7 au 28 mai 2024, inclusivement.
- Les équipes seront composées de 3 à 5 participant.e.s, que vous soyez collègues ou ami.e.s.
- Chaque participant.e aura un objectif de levée de fonds de 250\$ et donc entre 750 et 1250\$ par équipe.
- Trois prix d'équipe seront offerts pour vous encourager à vous dépasser et seront remis durant l'événement de clôture:

Le plus de kilomètres parcourus*

Passes weekend pour Osheaga (2),
Île Soniq (2) et Lasso (2)

Le plus de minutes actives*

5 billets pour l'Omnium Banque Nationale
présenté par Rogers

Le plus de dons amassés*

Certificat-cadeau de 250\$ au restaurant Hiatus
de la Place Ville-Marie

* Votre équipe doit avoir amassé un minimum de 250\$ par personne pour être éligible, les minutes actives et kilomètres parcourus sont des moyennes par participant.

MERCI À NOS
PARTENAIRES



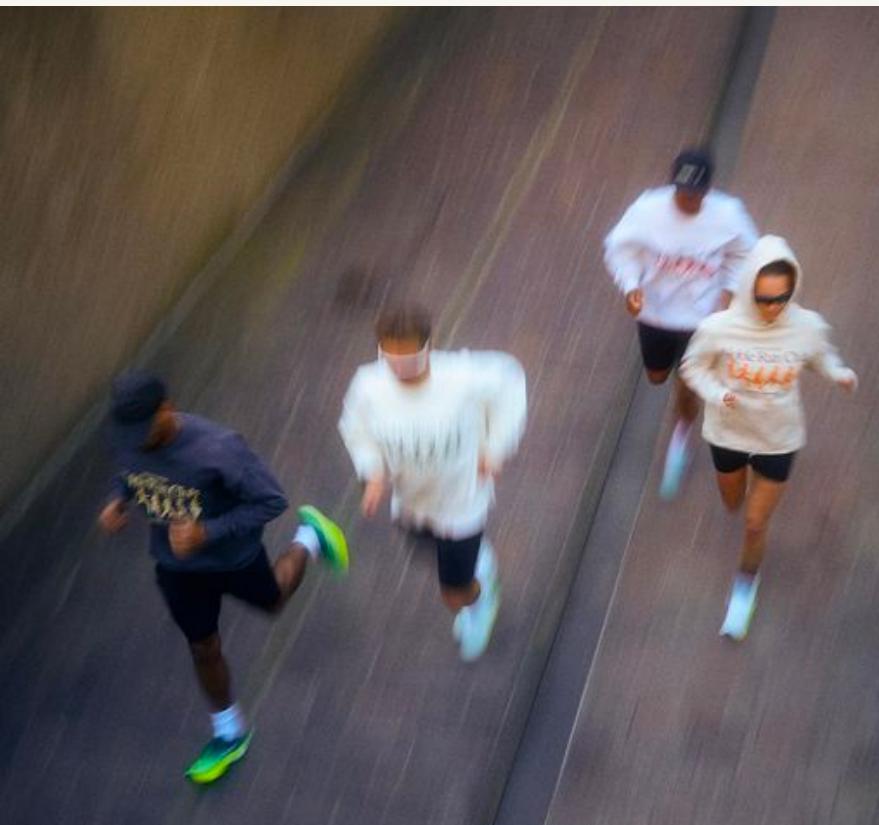
Accélérons
la guérison
des enfants

Le guide du chef d'équipe

- Formez votre équipe de 3 à 5 participant.e.s et choisissez votre nom d'équipe.
- Créez votre équipe sur [Zeffy](#) avec un objectif de campagne de 250\$ par participant.e.
- Sur Strava, rejoignez le club "[Défi bécanes et bottines \(2024\)](#)".
- Assurez-vous que vos coéquipier.ère.s rejoignent votre équipe sur Zeffy et le Club Strava en partageant ce document.

Le guide du participant

- Rejoignez votre équipe sur notre [Zeffy](#) avec un objectif de campagne de 250\$.
- Sur Strava, rejoignez le club "[Défi bécanes et bottines \(2024\)](#)".
- Gardez un oeil sur les invitations de calendrier et les publications à venir.
- Sollicitez votre réseau pour des dons en utilisant la [trousse de levée de fonds](#).



CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

Événement de lancement	7 mai à 18:00	4 Origins
Entraînement	11 mai à 10:00	Biner Training
Ride de vélo	15 mai à 18:00	Myst sur le Canal
Cours de spinning	23 mai à 7:00	MAA Club Sportif
Événement de clôture	29 mai à 18:00	Boutique Ciele

MERCI À NOS
PARTENAIRES



Accélérons
la **guérison**
des enfants

Foire aux questions (FAQ)

- Quels sports sont éligibles pour le Défi bécanes et bottines? Cette année, tous les sports seront comptabilisés pour cumuler les minutes actives (avec seule exception le golf), mais seulement la marche, la course, le vélo et la nage seront comptabilisés pour les kilomètres parcourus.
- Quels sont les taux de conversion de kilométrage selon le sport?

Nage	Course	Vélo
1 KM = 5 KM	1 KM = 1 KM	1 KM = 0.4 KM

- Comment puis-je accéder à la trousse de levée de fonds? La [trousse de levée de fonds](#) comprend des visuels que tu peux utiliser pour solliciter ton réseau sur Instagram, Facebook et LinkedIn.
- Comment puis-je rester connecté.e avec les autres participant.e.s? Tous les participant.e.s sont membres du Club sur Strava qui permet d'accéder aux événements, les publications du Cercle de la relève et d'envoyer des messages directs aux autres participants.
- Comment puis-je trouver les détails des événements? Les événements seront disponibles directement dans le Club Strava et nous enverrons également des invitations de calendrier.
- Comment puis-je communiquer avec les organisateurs du Défi bécanes et bottines? Pour toutes questions ou commentaires, tu peux nous rejoindre à cercle@fondationrecherchepeidiatrique.ca.

[Accédez à la trousse de levée de fonds](#)

MERCI À NOS
PARTENAIRES



Accélérons
la guérison
des enfants