



Défi À Pleine Vitesse

présenté par Novacap, propulsé par Dialogue

Édition 2026

Guide du participant



Bienvenue!

On est tellement content.e.s de t'avoir avec nous pour cette nouvelle édition du Défi à pleine vitesse. Pendant 3 semaines, tu vas pédaler, courir, marcher — et lever des fonds pour la Fondation de la recherche pédiatrique. Voici tout ce qu'il faut savoir pour bien démarrer.

Le défi en bref

- Du 6 au 27 mai 2026
- En équipe de 3 à 5 participant.e.s
- Vélo, course ou marche — à toi de choisir
- Objectif : 300\$ en dons par participant.e

Comment participer – 4 étapes simples

1) Inscris ton équipe sur Zeffy

- Forme une équipe de 3 à 5 personnes : Collègues, ami.e.s, famille, peu importe!
- Choisis un nom d'équipe.
- Crée ou rejoins ton équipe sur [Zeffy](#)
- Une page de dons est automatiquement créée pour toi.

2) Configure ton compte Dialogue

Tu recevras une invitation par courriel le 4 mai. Voici les 3 étapes à compléter avant le lancement :

- Créé ton compte via le lien dans ton invitation Dialogue
 - Tu es déjà membre, voici [les instructions](#).
 - Tu es un nouveau membre, voici [les instructions](#).
- Rejoins le ou les défis que tu souhaites — choisis Vélo, Course, ou Marche
- Connecte ton traceur — Strava, Garmin, Apple Health, Google Fit et plus sont compatibles

Un problème technique? Écris-nous directement à cercle@fondationrecherchepediatrique.ca.



3) Lance tes activités à partir du 6 mai

- Toutes tes activités enregistrées dans Dialogue seront automatiquement comptabilisées.
 - Les sports éligibles sont : **vélo, course et marche.**
 - Les kilomètres sont calculés **en moyenne par membre** pour les classements d'équipe.
 - Sur Dialogue, tu auras accès en tout temps à des leaderboards individuels, et nous t'enverrons par courriel les leaderboards d'équipe une fois par semaine.
- * Note : 1 km de vélo = 0,20 km équivalent course pour les besoins du classement normalisé.

4) Amasse des dons via ta page Zeffy

- Partage le lien de ta page personnelle à ton réseau — famille, ami.e.s, collègues.
- L'objectif minimum est de **300\$ par participant.e.**
- Ton équipe doit avoir atteint cet objectif pour être éligible aux prix.

Les prix à gagner

Trois prix d'équipe seront remis lors de l'événement de clôture le 28 mai :

Le plus de KM parcourus	Le plus de pas accomplis	Le plus de dons ammassés
Billets pour Tennis Canada (2) Certificat-cadeau au Jatoba (250\$) Certificat-cadeau au Hiatus (250\$)	Séjour au Germain Charlevoix pour 2 personnes	Billets pour Osheaga (2) Billets pour ÎLESONIQ (2) Billets pour Lasso (2)

* L'équipe doit avoir atteint le minimum de 300\$ par personne pour être éligible. Les résultats sont calculés en moyenne par participant.e.



Calendrier des événements

• Lancement	6 Mai	18:00	Soeurs-Grises
• Bike Ride	15 Mai	6:30	Club Café
• Run Club	23 Mai	9:00	L'Amour du Pain de la Montagne
• Clôture & Remise des prix	28 Mai	18:00	Memento

Foire aux questions

Quels sports sont comptabilisés? La marche, la course et le vélo uniquement.

Comment sont déterminées les équipes gagnantes? Chaque classement est calculé en moyenne par membre de l'équipe — une équipe de 3 compète à armes égales avec une équipe de 5.

Est-ce que mes pas comptent pour le classement distance? Non. Les pas sont comptabilisés séparément pour le prix individuel uniquement — ils ne s'ajoutent pas aux kilomètres d'équipe.

J'ai un problème avec la plateforme Dialogue, que faire?

Contacte cercle@fondationrecherchepediatrique.ca et on pourra t'aider avec plaisir.

Comment suivre le classement en temps réel? Un classement mis à jour est partagé chaque semaine par courriel et sur Instagram [@cercle.frp](https://www.instagram.com/cercle.frp).

Comment contacter l'équipe organisatrice?

Écris-nous à cercle@fondationrecherchepediatrique.ca — on répond vite!



Liens utiles

- [Zeffy](#)
- Instagram : [@cercle.frp](#)

Merci à nos partenaires :



♡ Dialogue

GERMAIN
HÔTELS

NOVACAP

