



# GUIDE DU PARTICIPANT 2020

*Bon 24h!*

**4-6  
DÉCEMBRE  
2020**

# TABLE DES MATIÈRES

- 1 ▶ Mot du producteur Simon St-Arnaud
  - 2 ▶ Mise en contexte
  - 3 ▶ La pratique du ski en mode COVID
  - 4 ▶ Catégories de participation 2020
  - 5 ▶ Outils pour cumuler les heures d'activités
  - 6 ▶ Trucs pour rester connecté avec les membres de son équipe
  - 7 ▶ Trucs et astuces pour partager le 24h sur les réseaux sociaux
  - 8 ▶ Sécurité pour les participants
  - 9 ▶ Programmation du week-end, animation et diffusions en direct
  - 10 ▶ Départ – 5 décembre 2020
  - 11 ▶ Clôture de l'événement – 6 décembre 2020
  - 12 ▶ Activités pour un défi à distance sans contact
  - 13 ▶ Collecte de dons sans contact
  - 14 ▶ Club des engagés
- 

## 1 ▶ MOT DU PRODUCTEUR SIMON ST-ARNAUD

Depuis le début de la crise sanitaire, l'équipe du 24h Tremblant s'est mobilisée afin de s'adapter à une nouvelle réalité. Nous avons tous été durement touchés par la pandémie, c'est pourquoi il est d'autant plus crucial de poursuivre nos engagements envers nos fondations bénéficiaires. La cause des enfants étant au cœur de notre motivation, nous avons mis sur pied un événement virtuel qui nous permet de produire le 24h Tremblant à distance dans le respect des consignes sanitaires et de distanciation physique. Même si l'événement du 24h est virtuel, nous vous invitons à respecter vos bulles restreintes, d'éviter les rassemblements de masse et d'être sensibles aux photos ou vidéos que vous diffuserez sur les médias sociaux. Ce guide a pour objectif de vous informer sur les nouvelles catégories de participation, sur le déroulement de la 20<sup>e</sup> édition de l'événement et de fournir des outils dans le but de bien vous préparer pour votre 24h à distance.

---

## 2 ▶ MISE EN CONTEXTE

La situation sanitaire liée à la COVID-19 évolue de jour en jour, et l'organisation du 24h Tremblant cherche toujours à s'adapter et à se réinventer afin de respecter les mesures sanitaires mises en place par le gouvernement.

Depuis le 9 octobre dernier, le 24h Tremblant a pris le virage 100% virtuel. Il n'y aura donc aucun rassemblement lié à l'événement sur place à Station Mont Tremblant. La priorité demeure la réalisation du défi sportif en équipe en assurant la distanciation prescrite au sein des membres de votre équipe, à l'endroit où vous choisirez de relever votre défi.

L'objectif est de vous offrir une expérience la plus sécuritaire qui soit et de vous fournir les outils adéquats pour un défi à distance réussi.

### 3 ▶ LA PRATIQUE DU SKI EN MODE COVID

Le ski a toujours fait partie intégrante de l'essence même du 24h Tremblant. Bien que l'événement n'ait pas lieu physiquement sur place à Station Mont Tremblant, sachez que le mont Tremblant sera ouvert pour accueillir les skieurs et planchistes désirant dévaler les pentes durant le week-end de l'événement ainsi que pour la saison hivernale.

Toutefois, les visiteurs devront se conformer aux consignes sanitaires mises en place par l'ASSQ selon le palier d'alerte de la région de la station de ski.

CONSIGNES SANITAIRES pour skier en toute sécurité selon les zones d'alerte					
Les consignes de base					
	PALIER 1 - VIGILANCE	PALIER 2- PRÉ-ALERTE	PALIER 3 - MODÉRÉ	PALIER 4 - ALERTE MAXIMALE	
Déplacements interrégions	Autorisé		Non-recommandé en provenance ou en direction d'une zone orange ou rouge. Les visiteurs doivent conserver les consignes de leur région d'origine.	Non-recommandé en provenance ou en direction d'une zone orange ou rouge. Les visiteurs sont invités à se limiter à la pratique de l'activité sur les lieux.	
Chalet de ski et Cafétéria	L'accès au chalet sera limité en fonction de la superficie de celui-ci. Services de restauration ouverts selon les mesures du secteur. Le port du couvre-visage est obligatoire à l'intérieur (10 ans et +) <sup>1</sup> Désinfection fréquente des lieux			Utilisation du chalet comme refuge pour se réchauffer avec période d'utilisation restreinte. Accès aux installations sanitaires.	
Services (Boutique, Locations, Casiers)	Accès limité pour permettre la distanciation de 2 mètres. Le port du couvre-visage est obligatoire à l'intérieur. (10 ans et +) <sup>2</sup> Les équipements sont désinfectés après chaque utilisation.			Boutique de location, atelier de réparation et boutique ouverts.	
Remontées mécaniques	Utilisation de la remontée par les usagers d'un même ménage est privilégiée. Gardez une distance de 2m dans la file d'attente. Le port du couvre-visage est obligatoire. (3 ans et +) <sup>3</sup> Pas de limite de capacité d'accueil à l'exception des télécabines qui sont réduites à 50% de capacité.			1 remontée mécanique = 1 ménage 1 télécabine = 1 ménage ou 2 personnes seules Pour les personnes seules, la distance de 2m sera maintenue pour tous les types de remontées.	
École de ski	Le port du couvre-visage de type cache-cou pour tous les skieurs de 3 ans et + est obligatoire. Formation de petits groupes stables à privilégier			Fermée	
Fédérations, Clubs de compétition et Sports-Études	Ref. Plan de Ski Québec Alpin et fédérations sportives			Aucune activité organisée n'est permise à l'exception des Sports-Études et les concentrations sportives. <sup>4</sup>	



Skiez bien, soyez bien.

<sup>1</sup> Prévoir un second couvre-visage lorsque vous entrez dans le chalet  
<sup>2</sup> <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/port-du-couvre-visage-dans-les-lieux-publics-en-contexte-de-la-pandemie-de-covid-19/>  
<sup>3</sup> Il peut s'agir d'un cache-cou, cache-col, cagoule ou autres vêtements bien ajustés couvrant le nez et la bouche. Ce vêtement doit être constitué d'au moins 2 couches de tissu à mailles serrées et être suffisamment grand pour couvrir complètement la bouche et le nez.  
<sup>4</sup> En pratique organisée ou en entraînement seulement, tout en respectant l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes.

<https://maneige.ski/saison-2020-2021/>

Consultez le [Guide du visiteurs de l'Association des stations de ski du Québec](#) pour de plus amples renseignements sur les mesures sanitaires à respecter dans les stations de ski.

## 4 ► CATÉGORIES DE PARTICIPATION 2020

### 24h en mode collectif

- ✓ Faire une collecte individuelle en tant que supporteur
- ✓ Former une équipe de collecte où tous les participants amassent des dons

### 24h à distance

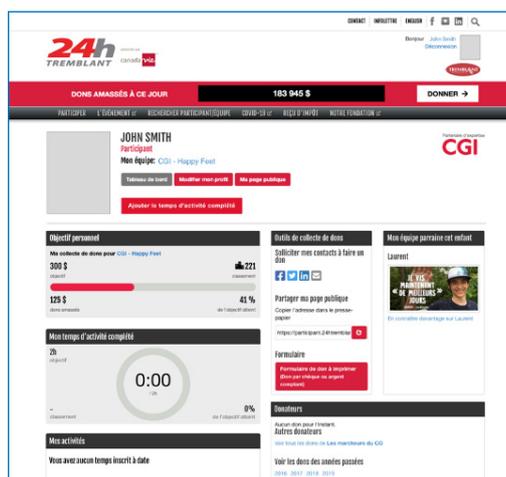
- ✓ En équipes de 2 à 12 participants se trouvant à distance, cumulant le plus d'heures d'activités physiques de leur choix, pendant 24 heures.

## 5 ► OUTILS POUR CUMULER LES HEURES D'ACTIVITÉS COMPLÉTÉES

Cet outil vous permet de comptabiliser votre temps complété par activité.

Quelques jours avant l'événement, vous verrez apparaître sur votre profil participant, **Mon temps d'activité complété**. Cette option vous permettra d'entrer vos temps d'activité complétés et ainsi cumuler toutes les heures d'activités de votre équipe.

### FONCTIONNEMENT SIMPLE ET INTUITIF

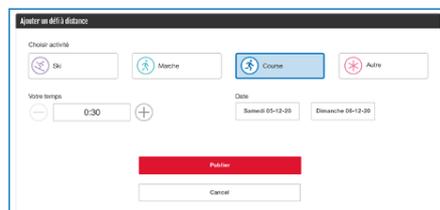


1- Cliquez sur ajouter le temps d'activité complété.

2- Sélectionnez l'activité pratiquée.

3- Entrer la durée de l'activité.

4- Choisir la date à laquelle l'activité a été pratiquée.



5- Cliquez sur publier et l'ajout se fera automatiquement sur votre profil et celui de votre équipe.



6- Partagez sur Facebook, LinkedIn ou avec votre équipe.

L'outil est compatible sur tous les appareils mobiles !

Merci à notre fidèle partenaire **CGI**

---

## 6 ▶ TRUCS POUR RESTER CONNECTÉ AVEC LES MEMBRES DE SON ÉQUIPE

Créez-vous un quartier général virtuel! Nous vous recommandons d'utiliser une plateforme de vidéoconférence et de vous de créer une réunion ou une salle que vous pourrez partager au sein de votre équipe :

- ✓ Zoom
- ✓ GoToMeeting
- ✓ Google Meet
- ✓ Microsoft Teams

Donnez-vous des heures de rendez-vous précis pour vous encourager ou encore, laissez rouler la réunion afin de pouvoir vous croiser lors de vos relais.

---

## 7 ▶ TRUCS ET ASTUCES POUR PARTAGER LE 24h SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Engage ta communauté durant le 24h en rayonnant sur tes médias sociaux!

**Au cours de la fin de semaine de l'événement, nous t'encourageons à créer du contenu photo et vidéo :**

- ✓ 1. Au départ de ton défi.
- ✓ 2. Pendant ton défi.
- ✓ 3. À la fin de ton défi dans un esprit de célébration.

**Les bonnes pratiques pour le contenu photo et vidéo :**

- ✓ Photo ou vidéo en format vertical.
- ✓ Portez votre dossard, tuque ou masque du 24h.
- ✓ Utilisez le #24htremblant dans vos publications et envoyez-nous vos meilleurs moments à [photos@24htremblant.com](mailto:photos@24htremblant.com)
- ✓ Identifiez vos donateurs dans vos photos afin qu'ils puissent voir votre engagement.
- ✓ Remerciez vos donateurs tout au long de la fin de semaine.
- ✓ Rappelez à votre communauté qu'il est encore le temps de donner.
- ✓ Ajoutez à toutes vos publications le lien de votre profil participant pour donner.

**Idées de photos ou vidéos :**

- ✓ Photo ou vidéo de vous en train de vous préparer - Format vertical;
- ✓ Photo ou vidéo de vous durant votre activité - Format vertical;
- ✓ Photo ou vidéo de vous à la fin de votre activité avec votre médaille - Format vertical.



---

## 8 ▶ SÉCURITÉ POUR LES PARTICIPANTS

Le 24h à distance offre des possibilités infinies d'activité. Une attention à la sécurité des membres de votre équipe s'impose, surtout si votre activité se pratique à l'extérieur.

- ✓ 1. **Assurez-vous d'être visible en tout temps**, le jour comme la nuit. Des vêtements voyants, des lumières (une frontale ou un phare clignotant pour vélo) et des bandes réfléchissantes font toute la différence une fois la nuit tombée pour vous ainsi que pour les autres usagers de la route ou des sentiers.
- ✓ 2. **Respectez le Code de la sécurité routière** si votre activité vous amène sur les routes.
- ✓ 3. **Gardez une trousse de premiers soins** à portée de main.
- ✓ 4. **Restez hydraté**. Le froid de l'hiver masque souvent les signes de déshydratation. Gardez une gourde et des électrolytes à portée de main et buvez régulièrement.
- ✓ 5. **Faites le plein d'énergie régulièrement!** Pour avoir l'énergie nécessaire au dépassement de votre objectif sportif, gardez sur vous des collations (barres, noix, fruits, etc.) ou assurez-vous d'avoir accès à un thermos rempli d'un breuvage chaud ou d'une soupe réconfortante, idéal par temps froid.
- ✓ 6. **Habillez-vous selon la température** et prévoyez du linge de rechange.
- ✓ 7. **Avisez toujours un membre de votre équipe ou une autre personne de votre itinéraire**. S'il vous arrive un pépin, on saura vous retrouver.

## 9 ▶ PROGRAMMATION DU WEEK-END, ANIMATION ET DIFFUSIONS EN DIRECT (SUITE)

VENDREDI 4 DÉCEMBRE 2020			
<b>Coup d'envoi du 24h</b>  En direct du Studio Rogers	19 h 30 à 20 h	<b>DÉGUSTATION DES BIÈRES BORÉALE</b> Vous êtes convié à une dégustation de bières animée par Gabriel Dulong, maître-brasseur chez Boréale.  Pour une dégustation optimale, procurez-vous les quatre bières suivante, à partager, au Relais Boréale. Elles sont aussi disponibles dans les grandes épicerie de votre région. ✓ La <a href="#">IPA du Nord-Est</a> ✓ La <a href="#">Kölsch de la Rivière</a> ✓ La <a href="#">Cuivrée</a> ✓ La toute dernière bière de la série Artisan, la <a href="#">IPA Des Côtes</a> !  *Les participants du 24h Tremblant peuvent également utiliser le bon-cadeau de 15 \$, reçu dans leur boîte participant, au Relais Boréale.	Diffusé sur Facebook <a href="#">@24htremblant</a> et sur <a href="#">24htremblant.com</a>
	20 h à 21 h 15	<b>PARTY DES PARTICIPANTS - LE 24h DANS VOTRE SALON</b>  <b>Mélissa Lavergne et DJ Abeille Gélinas</b> seront aux commandes de notre diffusion en direct pour lancer le 24h en mode festif. Préparez vos demandes spéciales pour une performance musicale sur mesure qui vous fera danser dans votre salon !	Diffusé sur <a href="#">24htremblant.com</a> seulement

## 9 ▶ PROGRAMMATION DU WEEK-END, ANIMATION ET DIFFUSIONS EN DIRECT (SUITE)

SAMEDI 5 DÉCEMBRE 2020			
<p><b>Rencontre des enfants parrainés</b> En direct du Studio Rogers</p>	<p>9 h 30 à 10 h 15</p>	<p><b>FAITES CONNAISSANCE AVEC LES VISAGES DE LA CAUSE</b> Un moment fort en émotions! Rendez-vous avec les enfants et leurs familles pour des témoignages touchants qui sauront vous motiver à relever le défi du 24h.</p>	<p>Diffusé sur Facebook <a href="https://www.facebook.com/24htremblant">@24htremblant</a> et sur <a href="https://www.24htremblant.com">24htremblant.com</a></p>
<p><b>3-2-1...GO! Départ du 24h 2020</b></p>	<p>11 h 45 à 12 h 15</p>	<p><b>DÉPART SIMULTANÉ DES ÉQUIPES SUR LE COUP DE MIDI</b> Des participants des quatre coins du Québec se lancent pour un 24h unique en son genre.  Bon 24h!</p>	<p>Diffusé sur Facebook <a href="https://www.facebook.com/24htremblant">@24htremblant</a> et sur <a href="https://www.24htremblant.com">24htremblant.com</a></p>
<p><b>Le 24h sur la route</b>  Rendez-vous animés et entrevues</p>	<p>- 15 h - 18 h - Minuit - 9 h (Dimanche)</p>	<p><b>À LA RENCONTRE DES PARTICIPANTS</b> Notre équipe mobile se promènera dans les diverses régions du Québec pour vivre l'aventure du 24h à distance avec vous à travers quelques rendez-vous ponctuels.</p>	<p>Diffusé sur Facebook <a href="https://www.facebook.com/24htremblant">@24htremblant</a> et sur <a href="https://www.24htremblant.com">24htremblant.com</a></p>
<p><b>Session acoustique avec David Laflèche et ses invités</b>  En direct du Studio Rogers</p>	<p>20 h à 21 h 30</p>	<p><b>MUSIQUE ET ÉMOTIONS, INSPIRÉES PAR LES ENFANTS</b> Fidèle ami du 24h Tremblant, David Laflèche vous a préparé une programmation spéciale pour l'occasion. Prestations intimes avec invités spéciaux sont au menu pour une soirée mémorable.</p>	<p>Diffusé sur <a href="https://www.24htremblant.com">24htremblant.com</a> seulement</p>
DIMANCHE 6 DÉCEMBRE 2020			
<p><b>Ensemble, nous sommes plus forts!</b></p>	<p>11 h 45 à 12 h 15</p>	<p><b>LA FINALE DU 24h</b> Rejoignez-nous pour le décompte final du défi sportif, pour revivre les meilleurs moments du weekend, sans oublier l'un de nos moments préférés ; le dévoilement du montant total de la collecte pour la cause des enfants !</p>	<p>Diffusé sur Facebook <a href="https://www.facebook.com/24htremblant">@24htremblant</a> et sur <a href="https://www.24htremblant.com">24htremblant.com</a></p>

---

## 10 ▶ DÉPART - 5 DÉCEMBRE 2020

- ✓ La cérémonie de départ se déroulera en direct du studio Rogers à Tremblant le samedi 5 décembre de 11 h 45 à 12 h 15, disponible en rediffusion sur le [24htremblant.com/indirect](https://24htremblant.com/indirect) et [Facebook](#).
- ✓ Notre objectif : réunir le plus grand nombre de participants, même si nous sommes tous dans des lieux différents, lors du départ officiel de la 20<sup>e</sup> édition du 24h Tremblant.
- ✓ Dès 11 h 45 le samedi 5 décembre, connectez-vous grâce au lien Zoom suivant <https://zoom.us/j/95645185910> pour vous joindre à notre ligne de départ virtuelle.  
**C'est un rendez-vous !**

---

## 11 ▶ CLÔTURE DE L'ÉVÉNEMENT - 6 DÉCEMBRE 2020

- ✓ Les célébrations de clôture de la 20<sup>e</sup> édition du 24h Tremblant seront diffusées en direct le dimanche 6 décembre de 11 h 45 à 12 h 15 sur le [24htremblant.com/indirect](https://24htremblant.com/indirect) et sur [Facebook](#).
- ✓ Ce sera l'occasion de revivre les meilleurs moments du week-end, d'entendre les témoignages des participants grâce à notre escouade mobile, de dévoiler les gagnants de la course aux dons ainsi que d'annoncer le montant final de la collecte de dons 2020.
- ✓ L'événement se terminera officiellement à midi le dimanche 6 décembre.

---

## 12 ▶ ACTIVITÉS POUR UN DÉFI À DISTANCE SANS CONTACT

Pour rendre votre défi virtuel encore plus significatif, partagez, lors de l'événement, toutes vos heures d'activités physiques et rappelez les raisons qui vous poussent à relever ce défi. Cet engagement pour l'événement et la cause viendra mobiliser votre communauté ainsi que tous vos donateurs.

### MARCHE OU COURSE

- ✓ Tracez une boucle autour de votre lieu de travail ou de votre quartier et invitez vos donateurs à venir vous encourager de loin sur votre parcours !
- ✓ Le parcours que vous aurez tracé pourrait être vu par d'autres participants qui pourraient en bénéficier.

### SKI OU PLANCHE À NEIGE

- ✓ Vous n'avez pas besoin de vous rendre à Tremblant pour prendre d'assaut les pistes avec votre équipe. Renseignez-vous sur les heures d'ouverture, les mesures sanitaires en place et le fonctionnement des forfaits de ski dans les stations de ski près de chez vous.

## AUTRES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- ✓ Ski de fond
- ✓ Raquette
- ✓ Patinage
- ✓ Randonnée
- ✓ Motoneige
- ✓ Curling
- ✓ Hockey dans la rue
- ✓ Entraînement en circuit
- ✓ Yoga
- ✓ Méditation

## IDÉES D'ACTIVITÉS MOINS INTENSES

- ✓ Marathon du jeu de société
- ✓ Jouer aux cartes
- ✓ Jouer à des jeux vidéo

## METTEZ VOTRE TALENT À PROFIT

Votre équipe a-t-elle un talent, un domaine d'expertise ou un passe-temps commun qui pourrait être mis à profit? Pourquoi ne pas faire quelque chose que vous aimez pendant 24 heures?

Les possibilités sont infinies:

- ✓ Fabrication de bijoux
- ✓ Couture
- ✓ Tricotage
- ✓ Cuisine
- ✓ Nettoyage
- ✓ Dessin
- ✓ Peinture
- ✓ Danse
- ✓ Chant
- ✓ Musique

**BONUS :** Une fois que vous avez terminé votre défi de 24 heures, vous pouvez vendre les créations que vous avez faites pour ajouter encore plus à votre total de collecte de dons !

---

## 13 ► COLLECTE DE DONS SANS CONTACT

Pour davantage d'inspiration pour des initiatives de collecte de dons sans contacts, consultez notre [Guide de levée de fonds 101](#)

---

## 14 ► CLUB DES ENGAGÉS

Le Club des engagés, c'est VOTRE programme de reconnaissance pour vos efforts de collecte de dons !

Multipliez les initiatives de levée de fonds, faites exploser votre thermomètre et profitez des privilèges et des prix exclusifs réservés aux membres du Club des engagés. Démarquez-vous en amassant un minimum de 2500 \$, et commencez à récolter les récompenses!

Parlez-en à vos coéquipiers dès maintenant! Pour connaître les prix des vainqueurs pour chaque catégorie, consultez la page du [Programme de reconnaissance](#).



---

*Bonne collecte  
et  
bon défi à distance!*