



GUIDE DU PARTICIPANT

**astuces et conseils pour bien réussir votre
événement**



Une initiative de



TABLE DES MATIÈRES

I. Découvrez Mission inclusion

A. Notre mission et notre vision.....	1
B. Nos principes.....	1
C. Nos valeurs.....	1
D. Mission inclusion en chiffres	1

II. Pédalons pour l'inclusion, en un tour de roue

A. Perspective historique sur l'événement	2
B. Le comité organisateur.....	3

III. Collecte de dons : conseils et astuces

A. Vous êtes votre premier soutien.....	4
B. Mobilisez votre entourage proche.....	4
C. Publicisez votre participation.....	8
D. Événements de collecte de fonds : soyez créatifs !.....	13
E. Envie de pousser votre collecte de fonds un peu plus loin ?.....	14

IV. Nos conseils de pro pour une préparation réussie

A. L'équipement du parfait cycliste.....	18
B. La préparation physique.....	21
C. Quelques conseils d'entretien.....	24



DÉCOUVREZ MISSION INCLUSION

Étape essentielle dans votre parcours de levée de fond : **apprendre à nous connaître** ! Si vous en savez un peu plus sur nous, vous pourrez mieux expliquer les causes que nous soutenons. Il sera donc plus simple de motiver les personnes que vous abordez à faire un don à votre campagne. Voilà ce que vous devez savoir sur **Mission inclusion** !

A. Notre mission et notre vision

Mission inclusion soutient, au Québec et dans le monde, des actions innovantes et mobilisatrices pour le **mieux-être des personnes en situation de vulnérabilité**.

Depuis les **75 dernières années**, **Mission inclusion** poursuit le rêve du cardinal Léger d'un monde juste, où personne n'est laissé pour compte. Un monde où chacun trouve sa place et participe à sa collectivité. Un monde où tout est inclusion.

B. Nos principes

- **Mission inclusion** appuie en priorité des interventions locales et communautaires qui mettent l'accent sur le renforcement des capacités des individus et la mobilisation des communautés.
- **Mission inclusion** promeut dans toutes ses actions l'égalité femme-homme et le rôle essentiel des femmes à titre d'agentes de changement.
- **Mission inclusion** se considère comme une porte d'entrée vers l'engagement bénévole au service des initiatives locales, ici et ailleurs dans le monde.

C. Nos valeurs

Justice sociale

Inclusion

Dignité

Respect

Compassion

D. Mission inclusion en chiffres

- **35 projets** soutenus au **Québec** en 2023
- **4 programmes d'action au Québec** : itinérance, jeunesse, aînés, enfants et familles
- **29 projets** soutenus à **l'international** en 2023



PÉDALONS POUR L'INCLUSION, EN UN TOUR DE ROUE

L'évènement bénéfice **Pédalons pour l'inclusion** fête ses **11 ans** cette année ! Un petit récap s'impose pour que vous puissiez expliquer au mieux aux personnes que vous sollicitez en quoi consiste Pédalons pour l'inclusion.

A. Perspectives historiques sur l'évènement

Louis Roberge, initiateur de l'évènement et **président du comité organisateur**, avait à cœur de proposer une **nouvelle activité stimulante, sympathique et qui mettent les participants au défi**. C'est avec Marie-Luce Altémé, employée au sein de **Mission inclusion** qu'il a mis sur pied Pédalons pour l'inclusion en 2014.

Pédalons pour l'inclusion se déroule dans le cadre du Défi métropolitain de Vélo Québec chaque année au mois de mai. Cette année :

- Le départ se fera le **dimanche 26 mai** sur la rive nord de Montréal.
- Des personnes participantes de tous les niveaux rouleront à vélo sur des parcours entre 50 et 150 km au profit des communautés vulnérables du Québec. **Ce sont ces cyclistes (dont vous !) qui récoltent des fonds.**

Les fonds amassés sont directement versés aux organismes qui soutiennent les enfants et les familles en situation de vulnérabilité au Québec. L'argent récolté a donc un **impact très concret** et durable dans leur vie !



B. Le comité organisateur

Pédalons pour l'inclusion peut compter sur l'**investissement** et le **dévouement** de son **comité organisateur** pour faire de cet évènement un succès :



M. Louis Roberge, président



M. Jean Ethier



M. Patrick Saint-Onge



M. Alain Thériault



Mme. Jessica Vona



COLLECTE DE DONNÉS : CONSEILS ET ASTUCES

Une fois votre inscription complétée, vous pourrez entamer votre levée de fonds. Nous sommes là pour vous aider à en faire un succès. On a rassemblé **quelques trucs et astuces pour mobiliser votre entourage au maximum**.
3,2,1, go ! C'est parti pour atteindre votre **objectif de collecte de fonds**.

A. Vous êtes votre premier soutien

Et oui, c'est bien évidemment vous votre plus grand supporteur ! **Faites-vous le premier don et le reste suivra**. Après tout, une canette ne fait du bruit que s'il y a déjà de la monnaie à l'intérieur.

B. Mobilisez votre entourage proche

Demandez à 10 personnes que vous connaissez bien de vous soutenir avec un don égal au vôtre. Envoyer un courriel personnalisé est un moyen simple et efficace pour joindre votre réseau. Voici des exemples dont vous pouvez vous inspirer.

Mettez-vous aux couleurs de **Mission inclusion** ! Ajoutez notre **bandeau signature** à l'effigie du défi pédalons 2024 dans vos courriels.

[À télécharger ici !](#)



**SOUTENEZ MA
COLLECTE DE FONDS
POUR L'INCLUSION
SOCIALE AU QUÉBEC**



**pédalons
pour l'inclusion**

EXEMPLES DE COURRIELS

Pour une personne qui vous a déjà soutenu :

Objet du courriel : Aidez-moi à relever le défi Pédalons pour l'inclusion!

Cher/Chère (nom de la personne),

Pour une (*nb. d'années que vous avez participé*) année, je suis fier/ fière de me joindre à l'équipe de Mission inclusion pour relever le défi cycliste Pédalons pour l'inclusion.

Le 26 mai prochain, je roulerai comme de nombreux autres cyclistes pour lutter contre l'exclusion sociale au Québec. Face aux besoins urgents et grandissants des personnes les plus vulnérables, je fais de nouveau appel à vous pour me soutenir!

En plus de parcourir (*insérer nombre de Km visés*), j'ai comme objectif d'amasser (*insérer montant\$ visé*) pour soutenir l'inclusion sociale. Votre participation et votre générosité me seront essentielles pour y arriver.

Je vous invite donc à m'encourager en contribuant à ma collecte sur (*insérer lien vers votre page de collecte de fonds*).

Vous pouvez aussi faire un don par chèque à l'ordre de Mission inclusion. Dans la section note de votre chèque, indiquez «Pédalons - (*nom du cycliste*) ».

Vous pouvez poster votre don par chèque à l'adresse suivante :

À l'attention de Marie-Luce Altémé

Mission inclusion

130, avenue De L'Épée Montréal (Québec) H2V 3T2

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Marie-Luce Altémé, agente aux événements bénéfice au: 1 877 288-7383 (sans frais) ou au 514 495 2409 poste 115 ou par courriel à marie-luce.alteme@missioninclusion.ca. Merci énormément de votre appui et de votre générosité envers les familles vulnérables du Québec!

(votre signature)

Pour quelqu'un que vous sollicitez pour la première fois :

EXEMPLE # 1

Objet du courriel : Aidez-moi à relever le défi Pédalons pour l'inclusion!

Cher/Chère (nom de la personne),

Le 26 mai prochain, des cyclistes aguerris et amateurs pédaleront sous les couleurs de Mission inclusion pour soutenir l'inclusion sociale au Québec. Je suis fier d'annoncer que je ferai également partie du mouvement de Pédalons pour l'inclusion 2024!

En plus de parcourir (insérer nombre de km visés), j'ai comme objectif d'amasser (insérer montant \$ visé) pour lutter contre l'exclusion sociale. Votre participation et votre générosité sont essentielles pour y arriver.

Aidez-moi à relever le défi en contribuant à ma collecte sur (insérer lien vers votre page de collecte de fonds).

Merci de m'aider à faire la différence dans la vie des personnes les plus vulnérables du Québec.

(votre signature)



**SOUTENEZ MA
COLLECTE DE FONDS
POUR L'INCLUSION
SOCIALE AU QUÉBEC**



**pédalons
pour l'inclusion**

Pour quelqu'un que vous sollicitez pour la première fois :

EXEMPLE # 2

Objet du courriel : Aidez-moi à relever le défi Pédalons pour l'inclusion!

Cher/Chère (nom de la personne), Je demande votre aide aujourd'hui pour une cause qui me tient à cœur. Ce printemps, je roulerai tout comme de nombreux autres cyclistes lors du défi Pédalons pour l'inclusion au profit de l'action de Mission inclusion pour lutter contre l'exclusion sociale au Québec.

Encouragez-moi en contribuant à ma collecte de fonds au (insérer lien vers votre page de collecte de fonds) et aidez à changer la vie des personnes les plus vulnérables au Québec.

Merci de votre générosité!

(votre signature)



**SOUTENEZ MA
COLLECTE DE FONDS
POUR L'INCLUSION
SOCIALE AU QUÉBEC**



**pédalons
pour l'inclusion**

C. Publicisez votre participation

Si vous êtes présents sur les **réseaux sociaux**, n'hésitez pas à mobiliser ces canaux ! Faites savoir à votre entourage votre intention de prendre part au défi en affichant votre implication. **Il s'agit d'une excellente façon de toucher un grand nombre de personnes rapidement.**



LinkedIn

Sollicitez votre réseau pro

EXEMPLE # 1

Le 26 mai prochain, des cyclistes aguerris et amateurs pédaleront sous les couleurs de (**@Mission inclusion**) pour soutenir des projets exceptionnels et innovants en inclusion sociale. Je suis fier(e) d'annoncer que je ferai également partie du mouvement de Pédalons pour l'inclusion!

En plus de parcourir (insérer nb de km visés), j'ai comme objectif d'amasser (insérer le montant \$ visé) pour lutter contre l'exclusion sociale au Québec. Aidez-moi à relever le défi en contribuant à ma collecte sur www.....com

Merci d'aider à faire la différence!

EXEMPLE # 2

Bonjour précieux réseau d'affaires,

Je demande votre aide aujourd'hui pour une cause qui me tient à cœur. Cet été, je roulerai tout comme de nombreux autres cyclistes lors du défi Pédalons pour l'inclusion au profit de l'action de (**@Mission inclusion**) pour l'inclusion sociale au Québec. Encouragez-moi en contribuant à ma collecte de fonds et aidez à changer des vies en contrant l'exclusion sociale!

Merci de votre générosité!

Pour donner, c'est sur www.....com

Demandez à vos donateurs de publiciser leur contribution également. Ils peuvent publier quelque chose comme ceci :

Je me suis joint au mouvement en soutenant la participation de (ma mon collègue @) au défi Pédalons pour l'inclusion! Il/elle roulera (insérer le nb de km visés) le 26 mai prochain au profit de **Mission inclusion.**

Mission inclusion soutient des projets exceptionnels en inclusion sociale qui viennent en aide aux personnes vulnérables et marginalisées au Québec et dans le monde.

Contribuez à sa collecte de fonds et lutez vous aussi contre l'exclusion sociale au Québec sur www.....com





Instagram

Affichez-y vos couleurs

Dès la réception de votre maillot ou lors de vos sorties à vélo, affichez vos couleurs. En description de vos publications, vous pouvez vous amuser à personnaliser un message comme ceci :

En mode sprint!

EXEMPLE

1

Le 26 mai prochain, je roulerai (insérer le nb de km visés) dans le cadre de Pédalons pour l'inclusion, le défi vélo de (@mission inclusion) pour soutenir l'inclusion sociale au Québec. Ensemble, controns l'exclusion sociale!

Pour m'appuyer dans ma collecte :

www.....com

EXEMPLE

2

Aux côtés de nombreux autres cyclistes, je roule pour l'inclusion

Appuyez-moi et contribuez à ma collecte de fonds sur

www.....com

EXEMPLE

3

**La saison du vélo commence en grand!
Le 26 mai prochain, je roulerai (insérer le nb de km visés) pour une grande cause: l'inclusion sociale au Québec.**

Soutenez-moi et apprenez-en plus sur Mission inclusion : www.....com



Facebook

Mettez vos amis au défi

C'est le média le plus adapté pour mettre vos amis au défi de vous aider à atteindre votre objectif de collecte de fond !

N'hésitez pas à également afficher en **photo de couverture** de votre profil la **bannière spécialement conçue pour l'occasion**.

[À télécharger ici !](#)

EXEMPLE # 1

Comme de nombreux autres cyclistes, je roulerai ce printemps pour l'inclusion sociale !

J'ai besoin d'un coup de main pour atteindre mon objectif de (insérer le montant \$ visé), dont l'entièreté ira au profit de projets exceptionnels et innovants soutenus par Mission inclusion et qui viendront en aide aux personnes les plus vulnérables du Québec.

C'est une cause importante pour moi parce que... (explication personnelle).

Pour en savoir plus sur le défi vélo, Pédalons pour l'inclusion et pour donner : [www.....com](#)

EXEMPLE # 2

Ce printemps, j'enfilerai les couleurs de (@missioninclusion) pour le défi annuel Pédalons pour l'inclusion ! Avec (insérer le nb de km visés) à franchir et un objectif de (insérer le montant \$ visé) à amasser, je fais appel à votre générosité pour m'aider à soutenir l'action de Mission inclusion pour lutter contre l'exclusion sociale au Québec. Contribuez à ma collecte sur [www.....com](#) en donnant un montant à la hauteur de vos moyens. Tous les dons comptent et chaque dollar fait la différence.

Je vous remercie à l'avance pour votre appui.

Quelques idées mobilisatrices pour tous les réseaux

Les réseaux sociaux sont reconnus pour lancer des mouvements. Lancez un défi à vos amis!

Si (identifiez vos amis les plus proches) donnent chacun (insérer un montant \$), j'atteindrai rapidement mon objectif de collecte de fonds pour ma participation au défi Pédalons pour l'inclusion! Je vous mets vous aussi au défi, celui de le partager à 3 de vos amis! Ensemble, rallions-nous pour l'inclusion sociale au Québec.

Relevez le défi : (insérer l'URL de votre page sur [www.....com](#))

Montrez votre reconnaissance en dédiant une sortie vélo à vos plus grands donateurs !

Par exemple : Aujourd'hui, je dédie ma sortie vélo à (identifiez le donateur) qui avec son don généreux me rapproche un peu plus de mon objectif de collecte de fonds pour Pédalons pour l'inclusion ! Si je l'atteins, c'est (insérer le montant \$ de votre objectif) qui sera versé à la cause de l'inclusion sociale au Québec.

Contribuez avec moi : (insérer l'URL de votre page sur [www.....com](#))

Partagez vos meilleurs parcours grâce à vos montres et applis connectées :

Quelle belle journée aujourd'hui pour sortir son vélo ! Avec ces (nb de km effectués pendant la sortie), je me rapproche un peu plus de mon objectif visé de (insérer nombre de Km visés) fixé pour le défi vélo Pédalons pour l'inclusion. Financez ma prochaine sortie et soutenez du même coup l'inclusion sociale au Québec : (insérer l'URL de votre page sur [www.....com](#))

BONUS

Rejoignez la communauté
Les cyclistes philanthropes
sur Facebook pour rester
motivés en [cliquant ici](#) !



D. Événement de collecte de fonds : soyez créatifs !

Il n'y a pas que les réseaux sociaux qui peuvent vous aider dans votre collecte de fonds.

Vous pouvez la rendre amusante de plusieurs façons différentes. Ce ne sont ici que quelques exemples, laissez aller votre créativité !

Vente de pâtisseries

Éveillez le pâtissier en vous et faites plaisir aux becs sucrés dans votre communauté!
Biscuits, gâteaux ou mousses au chocolat, il y a de quoi contenter tout le monde. Demandez une contribution volontaire.

Soirée gastronomique

Préparez et livrez votre spécialité culinaire à des amis et demandez un don en guise de contribution.
Dans une petite carte, expliquez pourquoi la cause vous tient à cœur.

Vente de garage

Mettez en vente ce qui ne vous sert plus pour amasser des sous. D'une pierre deux coups, un peu de tri et du soutien pour une bonne cause. Affichez que vous soutenez la cause pour récolter des montants plus importants!

Midi-sport































Que ce soit du yoga, de l'aérobic, du karaté ou un autre type d'activité physique, faites bouger vos collègues!
Improvisez un cours et récoltez des fonds.

Votre anniversaire ou une occasion spéciale approche

Demandez une contribution à votre collecte de fonds en guise de cadeau !

E. Envie de pousser votre collecte de fond un peu plus loin ?

Vous avez envie et vous vous sentez capable de pousser votre collecte de fond vers le corporatif ? Utilisez notre modèle de **lettre de sollicitation de commandite** ci-dessous et adaptez-la selon l'entreprise ! Imprimez également le dépliant officiel pour le distribuer à vos commerces locaux ou laissez-en une pile à votre café du coin! Voici le programme de visibilité de **pédalons pour l'inclusion 2024** :

Programme de visibilité	PARTENAIRE PRINCIPAL	PARTENAIRE MAJEUR	PARTENAIRE ÉQUIPE	PARTENAIRE ARGENT	PARTENAIRE BRONZE
	10 000 \$	5 000 \$	3 500 \$	1 500 \$	500 \$
Nombre de cyclistes inscrits	10	5	5	2	
Présentateur officiel du Pédalons pour l'inclusion • mentionné dans toutes les communications et publicités de l'événement • prise de parole le jour de l'événement					
Logo de votre entreprise: • sur la page d'accueil de Mission inclusion pendant 1 an • dans le rapport annuel de Mission inclusion					
Mention de votre soutien dans l'infolettre mensuelle post-événement de Mission inclusion • (≈65000 abonnés)					
Vos logos en évidence sur notre kiosque lors du Salon du Vélo de Montréal du 16 au 18 février • (≈16 000 visiteurs)					
Activation de marque • utilisation et mise en valeur d'un produit					
Mention de votre nom/entreprise : • dans le courriel d'invitation • dans le courriel de rappel • dans le courriel de remerciements	  				
Mentions de votre soutien sur nos réseaux sociaux 🌐 LinkedIn (≈4500 abonné.es) : une (1) publication 📘 Facebook (≈4600 abonné.es) : une (1) publication 📷 Instagram (≈1000 abonné.es) : une (1) publication	  				
Logo de votre entreprise sur le maillot porté par les cyclistes • (emplacement et taille du logo selon valeur de commandite)	 ¹	 ²	 ³	 ⁴	 ⁵
Logo de votre entreprise avec hyperlien • sur le site web officiel du défi • sur la page Pédalons sur le site web de Mission inclusion					

¹ Endos supérieur du maillot ² Deux côtés (flancs et épaules) et bordure des manches ³ Devant le maillot côté supérieur ⁴ Col ou poche-arrière ⁵ Dos central ⁶ Tous les commanditaires recevront une copie du rapport d'impact de l'événement.

Lettre de sollicitation de commandite

Madame, Monsieur,

L'inclusion sociale, sous plusieurs formes, est au cœur des enjeux d'actualité, et Mission inclusion soutient de nombreux organismes communautaires qui ont pour objectif d'aider les personnes en situation de vulnérabilité au Québec. Le défi cycliste Pédalons pour l'inclusion permet d'amasser des fonds pour soutenir de 3 à 4 projets parmi venant en aide aux enfants et aux familles en situation de vulnérabilité.

Depuis 2014, c'est plus de 500000 \$ qui ont été récoltés par une centaine d'équipes participantes afin de venir en aide aux organismes partenaires dans le but de soutenir des projets novateurs.

En 2023, Pédalons pour l'inclusion fête ses 11 ans! Ce défi est une activité-bénéfice organisée par Mission inclusion et a lieu dans le cadre du Défi métropolitain de Vélo Québec. Une journée printanière inoubliable, un lieu différent tous les ans, des parcours pour tous les niveaux de 45 à 150 km, voici le cocktail de Pédalons pour l'inclusion!

Vous souhaitez soutenir ces organismes partenaires? Participez à Pédalons pour l'inclusion le dimanche 26 mai 2024!

Il y a deux façons de participer: en commanditant une équipe ou en créant une équipe de cyclistes solliciteur-euses. Je vous approche aujourd'hui pour la première option. Vous trouverez le plan de visibilité ci-joint. je serais honoré-e si votre entreprise acceptait de faire un don à cette cause qui me tient à coeur. Invitez vos partenaires d'affaires ou les collègues que vous n'avez pas vu-e-s depuis longtemps en profitant de cette sortie extérieure !

Non seulement aurez-vous l'occasion de participer à ce défi sportif, mais votre logo bénéficiera d'une place de choix sur le maillot officiel de l'équipe Mission inclusion, le plus important peloton de la journée.

Je peux vous l'assurer, votre généreuse contribution aura un impact positif dans la vie des communautés vulnérables au Québec.

Pour tout renseignement supplémentaire, je vous invite à communiquer avec Marie-Luce Altémé, agente aux événements-bénéfice, au 514 495-2409, p.115, ou à marie-luce.alteme@missioninclusion.ca.

Au nom de tous nos organismes partenaires, merci!

(Votre signature)

Vous pouvez également envoyer un communiqué à votre journal local. Ils pourront publier cet appel aux dons et vous pourriez avoir de belles surprises !

Voici un exemple d'annonce que vous pouvez envoyer :



Texte accompagnant le communiqué
que vous demandez de diffuser :



Chère rédaction de (insérer nom du journal),

Je viens demander votre aide aujourd'hui pour une cause qui me tient à cœur. Ce printemps, je participerai avec de nombreux autres cyclistes au défi Pédalons pour l'inclusion. Cette activité-bénéfice est organisée par Mission inclusion pour lutter contre l'exclusion sociale au Québec.

Je réalise donc une collecte de fond. Pouvez-vous m'aider à atteindre mon objectif de (insérer le montant visé) en publiant ce message dans votre journal ? Votre aide serait particulièrement précieuse.

Merci beaucoup pour votre aide,

(votre signature)



Communiqué



Bonjour chers lecteurs et chères lectrices du (insérer nom du journal),

Je demande votre aide aujourd'hui pour une cause qui me tient à cœur. Ce printemps, je participerai avec de nombreux autres cyclistes au défi **pédalons pour l'inclusion**. Cette activité-bénéfice est organisée par **Mission inclusion** pour venir en aide aux enfants et aux familles en situation de vulnérabilité au Québec.

En plus de parcourir (insérer nombre de km visés), j'ai comme objectif d'amasser (insérer montant \$ visé) pour lutter contre l'exclusion sociale des enfants et des familles en situation de vulnérabilité au Québec. Votre participation et votre générosité sont essentielles pour y arriver. Aidez-moi à relever le défi en contribuant à ma collecte sur (insérer lien vers votre page de collecte de fonds sur www.....com). Votre soutien est particulièrement précieux.

Un grand merci pour votre générosité,

(votre signature)



NOS CONSEILS DE PRO POUR UNE PRÉPARATION RÉUSSIE

A. L'équipement du parfait cycliste

Tout d'abord, voici un petit point sur les **différentes sortes de vélo qui existent** et qui sont adaptées ou non pour participer à **Pédalons pour l'inclusion**.

1. Vélo de route :

Le vélo de route est conçu spécifiquement pour **la course et les excursions de longue distance sur les voies asphaltées**. Vous pourrez facilement le reconnaître grâce à ses roues très minces et son guidon plus bas que la selle faisant en sorte que celle ou celui qui l'enfourche est incliné vers l'avant. Étant donné que le vélo de route a des pneus très lisses, il ne convient pas aux chemins de forêt et aux chemins accidentés.

- **Ce type de vélo convient parfaitement aux différents parcours proposés par Vélo Québec dans le cadre du Défi métropolitain.**

2. VTC : vélo tout chemin

Le VTC est un vélo tout chemin, qui **se situe entre le vélo de course et le VTT**. Il peut être utilisé sur les routes goudronnées et les chemins de campagnes. L'avantage du VTC, c'est que vous pouvez l'utiliser pour aller au travail ou en ville mais aussi en campagne pour des balades le week-end. Néanmoins, le VTC a des pneus très lisses, ce qui ne vous permettra pas de l'utiliser en forêt ou sur des chemins accidentés.

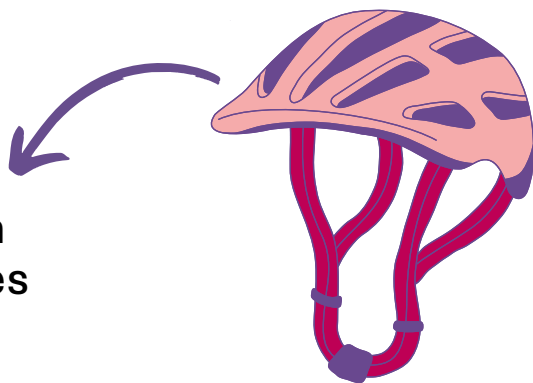
- **Ce type de vélo est tout à fait adapté pour les parcours proposés par Vélo Québec dans le cadre du Défi métropolitain.**

3. VTT : vélo tout terrain

Le VTT est un vélo tout terrain, qui est utilisé sur **des chemins accidentés en forêt, en montagne ou sur des terrains exigeants**. L'avantage du VTT, c'est qu'il est très performant sur des sentiers boueux ou accidentés et amortit les vibrations. Avec 18 vitesses au minimum, il s'adapte à toutes les conditions. Ses pneus équipés de crampon et ses freins puissants vous permettent de passer tous les sentiers en sécurité. Mais attention, le VTT est plutôt destiné à un usage sportif hors des sentiers battus mais il n'est pas confortable pour un usage en ville.

- **Évitez donc de l'utiliser pour participer au Pédalons pour l'inclusion.**

L'équipement : l'essentiel



Un casque : la base des bases de la sécurité



Le chandail cyclistes aux couleurs de Mission inclusion : pour qu'on nous repère !



Un short de sport : le mieux c'est un short de cyclisme mais n'importe quel short dans lequel vous vous sentez bien fera l'affaire



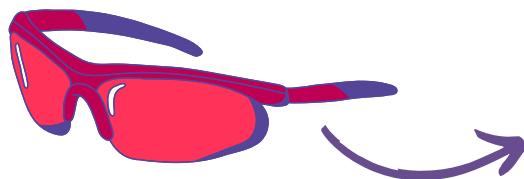
Une gourde : très important de rester hydraté



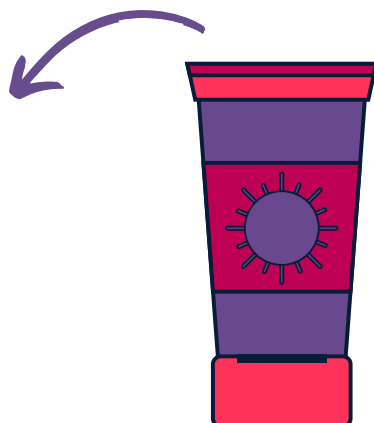
Des chaussures adaptées : une paire de souliers pour le cyclisme ou une paires de chaussures de sport

L'équipement : en fonction de la météo

Des lunettes de soleil : sans ça, le soleil pourrait vous gêner



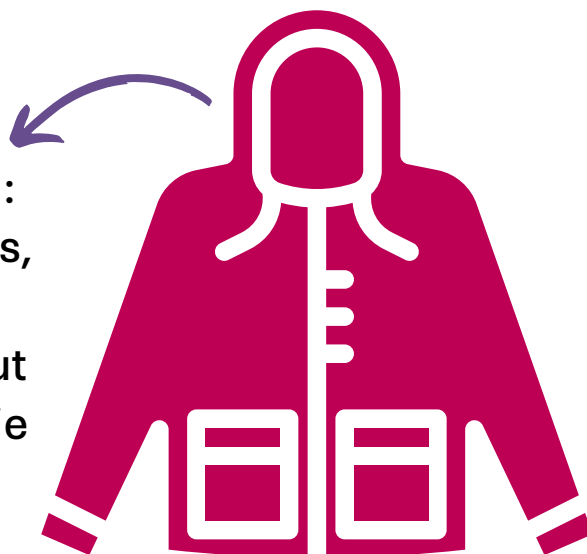
De la crème solaire : histoire d'éviter les coups de soleil



Une casquette cycliste : si vous en avez une, prenez la avec vous, le casque ne vous protège pas entièrement du soleil



Une veste de pluie : peu importe le temps, le pédalons sera maintenu, mieux vaut être équipé si la pluie est de la partie



Où aller chercher le matériel qu'il vous manque ?

Premier réflexe : pensez aux achats de seconde main, notamment sur les groupes Facebook. Par exemple, sur le groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/ventematerielpleinair/>

Voici également une liste de magasins vendant du matériel pour le vélo.
Liste non-exhaustive qui propose plusieurs gammes de prix :

- **Déathlon** : [Cyclisme : vélos, casques, chaussures, vêtements et équipement](#)
[-Déathlon \(decathlon.ca\)](#)
- **La cordée** : [Vélos | La Cordée | Magasins de plein air, sport, vélo, ski, escalade...\(lacordee.com\)](#)
- **Plein air entrepôt** : [Équipements vélo | Plein Air Entrepôt \(pleinairentrepot.ca\)](#)
- **SAIL** : [Vélo - Activités - Plein air | SAIL | SAIL](#)
- **Sport Experts** : [Vélos pour toute la famille | Sports Experts](#)
- **Martin's Swiss** : [Martin Swiss Cycles - Martin Swiss Cycles \(shoplightspeed.com\)](#)
- **MEC** : [MEC - Magasinez l'escalade, le cyclisme, la course à pied, les sports de neige etQplus encore](#)
- **Bicycles Quilicot** : [Boutique vélo Montréal \(bicyclesquilicot.com\)](#)
- **Cycle Régis** : [Cycles Régis - Boutique de vélo à Montréal \(cyclesregis.com\)](#)
- **Centre du vélo 82** : [Centre Du Vélo 82 - Magasin de vélo à MontréalQ\(centreduvelo82.com\)](#)
- **Cycles Fleury** : [Cycles Fleury - Boutique de Vélos à Montréal](#)



B. La préparation physique

On ne vous le dira jamais assez : **entraînez-vous !** Ce genre de défi sportif demande un minimum de préparation physique, même si vous faites le parcours le plus court.

N'hésitez pas à vous créer un planning de sorties vélo pour vous entraîner régulièrement.

Plus vous prenez le temps de vous entraîner, plus votre sortie du mois de mai pour **Pédalons pour l'inclusion** sera agréable.

Vous êtes un peu perdu et vous n'êtes pas certain de la manière dont vous pouvez vous y prendre ? Voici un petit planning d'entraînement pour débutant pour vous inspirer.

Notez bien qu'il s'agit d'un guide, ce planning peut évidemment être modifié en fonction de vous !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	30 minutes	REPOS	30 minutes	REPOS	REPOS	30 minutes
SEMAINE 2	REPOS	30-45 minutes	REPOS	45 minutes	REPOS	REPOS	60 minutes
SEMAINE 3	REPOS	45 minutes	REPOS	60 minutes	REPOS	REPOS	90 minutes
SEMAINE 4	REPOS	60 minutes	REPOS	60 minutes	REPOS	REPOS	120 minutes
SEMAINE 5	REPOS	60 minutes	REPOS	30-45 minutes	REPOS	REPOS	60 minutes
SEMAINE 6	REPOS	60 minutes	REPOS	60 minutes	60 minutes	REPOS	120 minutes
SEMAINE 7	REPOS	60 minutes	REPOS	60 minutes	REPOS	REPOS	90 minutes
SEMAINE 8	REPOS	45 minutes	REPOS	30 minutes	REPOS	20 minutes	

Semaine 1 et 2

On commence en douceur. Prenez le temps d'apprivoiser votre vélo et de voir comment vous vous sentez. Mettez vous en confiance, c'est important pour la suite. Commencez par des routes plates et si possible, évitez les zones fréquentées par les voitures.

Dès cette première sortie, prenez le temps de bien ajuster votre vélo pour vous sentir à l'aise en selle.

Réglez tous les petits soucis techniques qui ont pu survenir durant la première sortie. Dès le départ, pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après votre séance d'entraînement.

Semaine 3

Maintenant que vous êtes un peu plus à l'aise, concentrez-vous sur votre technique de pédalage. Vous devez appuyer sur la pédale avec la plante du pied, les genoux orientés droit devant.

Si vous avez le temps et que vous en êtes capables, profitez de vos jours de repos pour inclure une séance d'entraînement dans un sport complémentaire comme la natation ou la course à pied, histoire de travailler le cardio.

Semaine 4

Bravo, vous êtes à la moitié du plan ! À ce stade, les sorties d'une durée de deux heures devraient être faisables. Sur ce genre de distance, pensez bien à prendre une collation ! Bananes, fruits secs et barres énergétiques sont vos meilleurs amis.

Pas de panique. Si rouler pendant deux heures vous semble trop, faites une pause à mi-chemin. Cela vous donnera le temps de vous reposer et permettra de diviser le trajet en sections plus faciles à gérer.

Semaine 5

Prenez bien le temps de vous détendre entre les différentes séances et au fil des semaines. La récupération est très importante pour se sentir bien et continuer à progresser.

Semaine 6

Si vous vous sentez capable, vous pouvez vous lancer à l'assaut de bonnes montées. Il est important de rester détendu tout en gardant une cadence élevée et en restant assis sur sa selle. Redressez-vous uniquement quand une décharge de puissance est nécessaire.

Semaine 7 et 8

Vous êtes arrivé aux dernières séances d'entraînement, bravo ! Pensez bien à faire un point d'entretien complet de votre vélo, il a lui aussi bien bossé durant ces 8 semaines. Vérifiez les freins, les engrenages, la chaîne et remplacez les plaquettes de frein si elles sont usées.

Conseils valables en tout temps :

- Hydratez-vous bien pendant les séances d'entraînement mais aussi au quotidien !
- Connaissez vos limites, ne vous blessez pas. Cela doit rester un plaisir de pédaler pour l'inclusion !
- Vous avez du mal à vous motiver ? N'hésitez pas à publier un message sur le groupe Facebook **Les cyclistes philanthropes** pour vous trouver un partenaire d'entraînement.

<https://www.facebook.com/groups/cyclistesphilanthropes/>

C. Quelques conseils d'entretien

Pour finir, voici quelques **conseils techniques** pour entretenir votre vélo et en prendre soin afin qu'il vous rende service le plus longtemps possible.

Voici quelques conseils donnés par Sports Experts pour l'entretien de votre monture.

Entretenir son vélo en 5 étapes faciles

Votre vélo a passé l'hiver dans le garage sous quelques cartons et ne semble pas vraiment en état de prendre la route ? Pas de panique: il n'est probablement pas nécessaire de vous en procurer un nouveau. **Avec un nettoyage complet, une vérification des pneus, un ajustement de la selle, des freins et des vitesses, il sera fin prêt pour toutes vos aventures.**

Nettoyez votre vélo

Au fil des mois pas ou peu protégé, votre vélo a accumulé de la poussière qui au moment de partir en balade peut vous causer bien des ennuis. **Un bon nettoyage de printemps s'impose!** Avec un chiffon doux, essuyez les plateaux, les pignons, les manivelles et le dérailleur ; pour la chaîne, après avoir enlevé la saleté, utilisez un dégraissant, laissez-la sécher puis graisser les maillons. Pour le reste du vélo, rien de plus simple : du nettoyant doux, une éponge et un peu d'eau feront parfaitement l'affaire. Après avoir rincé la mousse, n'oubliez pas de bien essuyer votre vélo avec un chiffon pour éviter la rouille.

Dégraissant, lubrifiant et nettoyant, vous trouverez tous les produits adaptés dans une boutique de vélo.



Vérifiez la selle

Après quelques mois sans utilisation, il est important de s'assurer que la selle est bien en place. La position sur un vélo fait toute une différence sur le confort mais aussi sur la fatigue et la sécurité. Une selle trop haute ou trop basse joue beaucoup sur la manière dont vous roulez et sur la vision de la route que vous aurez.

Trois réglages à prendre en compte pour ajuster votre selle et rouler en confort et en sécurité :

Hauteur de la selle

Pour déterminer la hauteur idéale, montez sur votre vélo et déposez votre pied sur la pédale en position basse. La jambe doit être tendue sans être raide : trop allongée, vous aurez moins de puissance au pédalage, trop fléchie cela vous fatiguera rapidement

Recul de la selle

Aidez-vous d'un ami pour cet ajustement car vous devez avoir les deux pieds sur les pédales. Avec un mètre, tentez d'aligner parfaitement le genou avec le bout de l'étrier, avancez et reculez la selle jusqu'à trouver l'emplacement parfait.

Inclinaison de la selle

Il y a peu de règle autour de l'inclinaison de la selle. Certains préfèrent l'avoir parfaitement horizontale, d'autres opteront pour une légère inclinaison vers le haut ou vers le bas. À vous de tester et d'ajuster au fil de votre conduite.

Vérifiez les freins

**On ne vous apprend rien, un vélo qui ne freine pas correctement...
C'est dangereux !**

Faites le test, en roulant quelques minutes sur une route et en freinant à plusieurs reprises. S'ils freinent mal, rendez-vous en atelier car les systèmes de freinage ne sont pas faciles à ajuster pour les néophytes et les conséquences de freins défectueux peuvent être graves.

Vérifiez les vitesses

Une simple inspection visuelle peut suffire à faire le point sur l'état de vos vitesses. Voici les cas qui nécessitent une visite chez un spécialiste :

Les dents des plateaux sont arrondies,
avec de la rouille ou tordus

Les cassettes (pignons après la
roue arrière) semblent usées

Les manettes n'activent plus
les dérailleurs

Voici également un lien vers une vidéo YouTube qui vous montre comment changer un pneu en cas de crevaison :

[Comment réparer une crevaison et changer une chambre à air | Tuto - YouTube](#)





**mission
inclusion**

LE NOUVEAU NOM
DE L'ŒUVRE LÉGER

130, avenue de l'Épée
Montréal (Québec) Canada
H2V 3T2

missioninclusion.ca
bonjour@missioninclusion.ca