



**ÇA COMMENCE  
AVEC MOI**



**DÉFI SPORTIF  
ALTERGO**

Présenté par



# **GUIDE DU BÉNÉVOLE**

**26 avril au 5 mai 2019**

# Table des matières

<b>Mot du président-directeur général</b> .....	3
---	---

## **À propos du Défi sportif AlterGo**

Le plus grand événement multisport au Canada! .....	4
Le Défi sportif AlterGo en chiffres.....	6

## **Être bénévole au Défi sportif AlterGo**

• <b>Privilèges des bénévoles</b> .....	7
Accréditation et t-shirt.....	8
Repas et détente .....	10
Rencontre générale des bénévoles.....	11
Soirée de clôture pour les bénévoles .....	11
Soirée de reconnaissance pour les bénévoles.....	12
Politique d'âge des bénévoles.....	12
• <b>Informations pratiques</b> .....	13
Liste des sites de bénévolat .....	13
Plan du Complexe sportif Claude-Robillard.....	15
Développement durable .....	17
Transport en commun.....	17
Stationnement .....	17
Objets perdus .....	17
Santé .....	18
Relations avec les médias.....	18
Situations d'urgence .....	19

## **Droits et responsabilités**

Principes directeurs de la politique d'intégrité .....	21
L'engagement de l'organisation.....	21
Droits d'un bénévole.....	22
Responsabilités d'un bénévole.....	22
En cas de situation problématique .....	26

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le but d'alléger le texte. Il inclut le genre féminin de façon non discriminatoire chaque fois qu'il désigne ces personnes.

# Chers bénévoles,

C'est grâce à vous que nous pouvons offrir le plus grand événement multisport annuel au Canada. Sans la multitude d'heures (plus de 23 000 l'an dernier!) que vous consacrez au Défi sportif AlterGo, celui-ci ne pourrait donner l'occasion à des milliers d'athlètes de développer leur potentiel. Il ne pourrait non plus se démarquer par la grande qualité de ses compétitions et des services offerts aux athlètes.

Ainsi, au nom de l'ensemble de l'équipe, du conseil d'administration, des athlètes et des entraîneurs, je tiens à vous exprimer toute ma gratitude pour votre dévouement. Merci d'apporter votre pierre à l'édifice de l'accessibilité universelle!



Maxime Gagnon, président-directeur général d'AlterGo



# À propos du Défi sportif AlterGo

## Créateur d'accessibilité depuis 1984!

Depuis plus de trois décennies, le Défi sportif AlterGo réunit des athlètes de la relève et de l'élite, de toutes les déficiences, au cours d'un événement multisport tenu à Montréal et dans sa banlieue. Au cours de cet événement unique au monde, des compétitions de niveaux scolaire, développement et international se déroulent simultanément. Ce faisant, le Défi sportif AlterGo :

- valorise la participation et la pratique sportive comme saine habitude de vie auprès des jeunes ayant une limitation fonctionnelle,
- contribue à l'expression du potentiel et à la performance des athlètes,
- permet à la relève de côtoyer l'élite, offrant ainsi à la première une source d'inspiration et favorisant du même coup le développement du sport adapté.



Pour sa 36e édition, l'événement accueillera plusieurs compétitions d'envergure, telles que le World Open de boccia, les Championnats canadiens de curling en fauteuil roulant et la Classique d'athlétisme en fauteuil Chantal Petitclerc.

Le Défi sportif AlterGo est mis sur pied par un organisme à but non lucratif du même nom. Acteur incontournable dans la promotion du sport adapté, l'organisme contribue à l'accessibilité universelle des installations sportives ainsi que des programmes d'activités et événements sportifs.





**DÉFI SPORTIF  
ALTERGO**

Présenté par



**26 avril au 5 mai 2019**



**Plus de  
7 000 athlètes**

des volets élite, développement et scolaire.

**Tous types  
de déficiences**

**20 pays**

**10 jours de  
compétitions**

**Plus de 15 sports**

**6 sites de  
compétitions**

à Montréal et sur la Rive-Sud.

**Plus de  
1 200  
bénévoles**

**Une aire  
d'animation**

mettant en vedette les athlètes,  
le sport adapté et les saines habitudes de vie.

# Être bénévole au Défi sportif AlterGo

## Privilèges des bénévoles

Être bénévole au Défi sportif AlterGo, c'est donner, mais c'est aussi partager des moments intenses d'émotion et de plaisir. C'est être un créateur de sourires !

C'est aussi bénéficier de privilèges tels que :

- Vivre un événement sportif unique au monde ;
- Contribuer à l'inclusion sociale des personnes ayant une limitation fonctionnelle ;
- Recevoir de la formation ;
- Assister aux compétitions ;
- Faire l'essai d'activités sportives adaptées ;
- Rencontrer des athlètes d'élite.





## Accréditation et t-shirt

En tant que bénévole, vous recevrez une carte d'accréditation ainsi qu'un t-shirt. Au verso de la carte d'accréditation sont imprimés les numéros de téléphone importants dont vous pourriez avoir besoin. Cette carte est aussi votre billet d'entrée à la soirée de clôture. Le t-shirt, tout comme la carte d'accréditation, sont obligatoires durant vos heures de bénévolat.

- Pour les bénévoles oeuvrant au Complexe sportif Claude-Robillard (CSCR), la carte et le t-shirt vous seront remis au bureau d'accréditation (voir horaire page 9 et emplacement page 15).  
Passez avant de commencer votre bénévolat, ou, si possible, la veille de votre première journée de bénévolat, afin d'éviter la cohue du matin.
- Pour les bénévoles œuvrant sur les autres sites, ils vous seront remis sur place par le gérant de site, le premier jour de votre bénévolat.

**Nul besoin d'arriver avant l'heure indiquée à votre horaire; celle-ci prévoit le temps nécessaire pour récupérer votre accréditation et rencontrer votre responsable.**

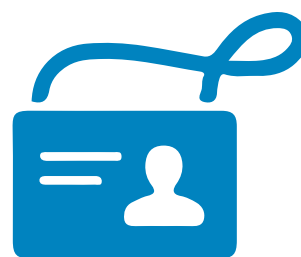


## Bureau d'accréditation

Le bureau d'accréditation est situé au Complexe sportif Claude-Robillard, dans le petit couloir, côté Nord, juste à côté du gymnase double (salle de conférence / 1.74 - voir plan, page 15).

### Heures d'ouverture

<b>Vendredi 26 avril</b>	<b>13 h à 17 h</b>
<b>Samedi 27 avril</b>	<b>10 h à 16 h</b>
<b>Dimanche 28 avril</b>	<b>10 h à 16 h</b>
<b>Lundi 29 avril</b>	<b>8 h à 17 h</b>
<b>Mardi 30 avril</b>	<b>8 h à 17 h</b>
<b>Mercredi 1<sup>er</sup> mai</b>	<b>8 h à 17 h</b>
<b>Jeudi 2 mai</b>	<b>8 h à 17 h</b>
<b>Vendredi 3 mai</b>	<b>8 h à 17 h</b>
<b>Samedi 4 mai</b>	<b>8 h à 14 h</b>
<b>Dimanche 5 mai</b>	<b>8 h à 13 h</b>



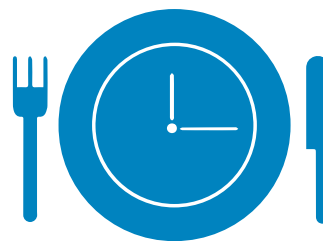
## Repas et détente

Pendant toute la durée de l'événement, des repas variés et équilibrés sont offerts aux bénévoles qui travaillent pendant au moins 5 heures sur chacun des sites. Des coupons repas seront distribués chaque jour, par le responsable de votre équipe de bénévoles, en fonction du nombre d'heures de bénévolat effectué.

## Cafétéria et heures des repas

- Au Complexe sportif Claude-Robillard, la cafétéria est située dans le couloir côté Sud (salle polyvalente / 1.06 - voir plan, page 15).

<b>Collation matinale</b>	<b>7 h à 9 h</b>
<b>Dîner</b>	<b>11 h 30 à 14 h 30</b>
<b>Souper</b>	<b>17 h à 19 h 30</b>



- Sur les autres sites de compétitions, le gérant de site vous indiquera où se donneront les repas. Les heures de repas dépendent des horaires des compétitions.

## Salons sportifs

Les salons sportifs sont des endroits de détente, d'échange et de rencontres pour les athlètes et les bénévoles. Des collations y sont servies. Profitez de ces salons, aménagés dans la plupart des sites de compétitions, pour échanger avec les athlètes, et ainsi, découvrir des personnes exceptionnelles.

Au Complexe sportif Claude-Robillard, le salon sportif partage le même local que la cafétéria en soirée (salle polyvalente / 1.06 - voir plan, page 15).

## Rencontre générale des bénévoles

Venez en apprendre davantage sur le Défi sportif AlterGo 2019 et ainsi participer au coup d'envoi de la 36<sup>e</sup> édition!  
Recommandée pour tous, particulièrement pour les nouveaux bénévoles.

**Samedi 13 avril, heure à confirmer**

### Aréna Michel-Normandin

850, avenue Émile-Journault, Montréal H2M 2E7  

 Crémazie

## Soirée de clôture pour les bénévoles

Dimanche 5 mai 2019, de 18 h à minuit

### Hôtel Universel Montréal

5000, rue Sherbrooke est, Montréal H1V 1A1  

 Viau

- Réservé aux bénévoles uniquement, si votre horaire de bénévolat le permet.
- Admission gratuite avec votre carte d'accréditation.
- Buffet et soirée dansante.
- Prix de présence.

Venez nombreux profiter de ce moment de partage et de plaisir bien mérité!



## **Soirée de reconnaissance des bénévoles**

Une soirée de reconnaissance sera organisée en janvier pour souligner l'apport exceptionnel des bénévoles qui sont avec nous depuis 5, 10, 15, 20, 25 et 30 ans. Les invitations seront envoyées par courriel à l'automne.

Si vous êtes l'un de ces bénévoles, merci de nous en informer.

## **Politique d'âge des bénévoles**

### **Moins de 12 ans :**

Ne peuvent être bénévoles. Sur autorisation seulement, ils peuvent accompagner un parent qui est lui-même bénévole, mais ne seront pas considérés comme bénévole.

### **12 à 15 ans :**

Ils sont considérés comme des bénévoles à part entière, mais doivent être sous la responsabilité d'un adulte répondant qui est sur le site en même temps qu'eux.

### **16 ans et plus :**

Ils sont considérés comme bénévole à part entière et autonome. Certains postes de bénévolat exigent d'avoir 18 ans ou plus (ex: chauffeur, préposé à la cafétéria en soirée).

## **Durée de l'engagement bénévole**

Le Défi sportif AlterGo demande à ses bénévoles de s'engager pour un minimum de 4 h pendant l'événement. Cet engagement peut être atteint en une ou plusieurs plages horaires, en une ou plusieurs journées.

# Informations pratiques

## Liste des sites de bénévolat

### Aréna Howie-Morenz

8650, avenue Querbes, Montréal H3N 2G5  

 Parc, autobus 80

### Aréna Maurice-Richard

2800, rue Viau, Montréal H1V 3J3  

 Viau

### Centre sportif Édouard-Montpetit

260, rue De Gentilly Est, Longueuil J4H 4A4  

 Longueuil–Université-de-Sherbrooke, autobus 8, 28 ou 88

### Circuit Gilles-Villeneuve

Île Notre-Dame, Montréal H3C 1A9  

 Jean-Drapeau

### Complexe sportif Claude-Robillard

1000, avenue Émile-Journault, Montréal H2M 2E7  



 Crémazie


### Complexe sportif Duval Auto

565, boul. De Mortagne, Boucherville J4B 1B7  

 Longueuil–Université-de-Sherbrooke, autobus 80, 83, 84, 86 ou 180

### **Hôtel Delta Montréal**

475, avenue du Président-Kennedy, Montréal H3A 1J7  

 Place-des-Arts

### **Hôtel Sandman Montréal-Longueuil**

999, rue de Sérigny, Longueuil J4K 2T1  

 Longueuil–Université-de-Sherbrooke

### **Hôtel Universel Montréal**

5000, rue Sherbrooke Est, Montréal H1V 1A1  

 Viau

### **Aéroport de Montréal**

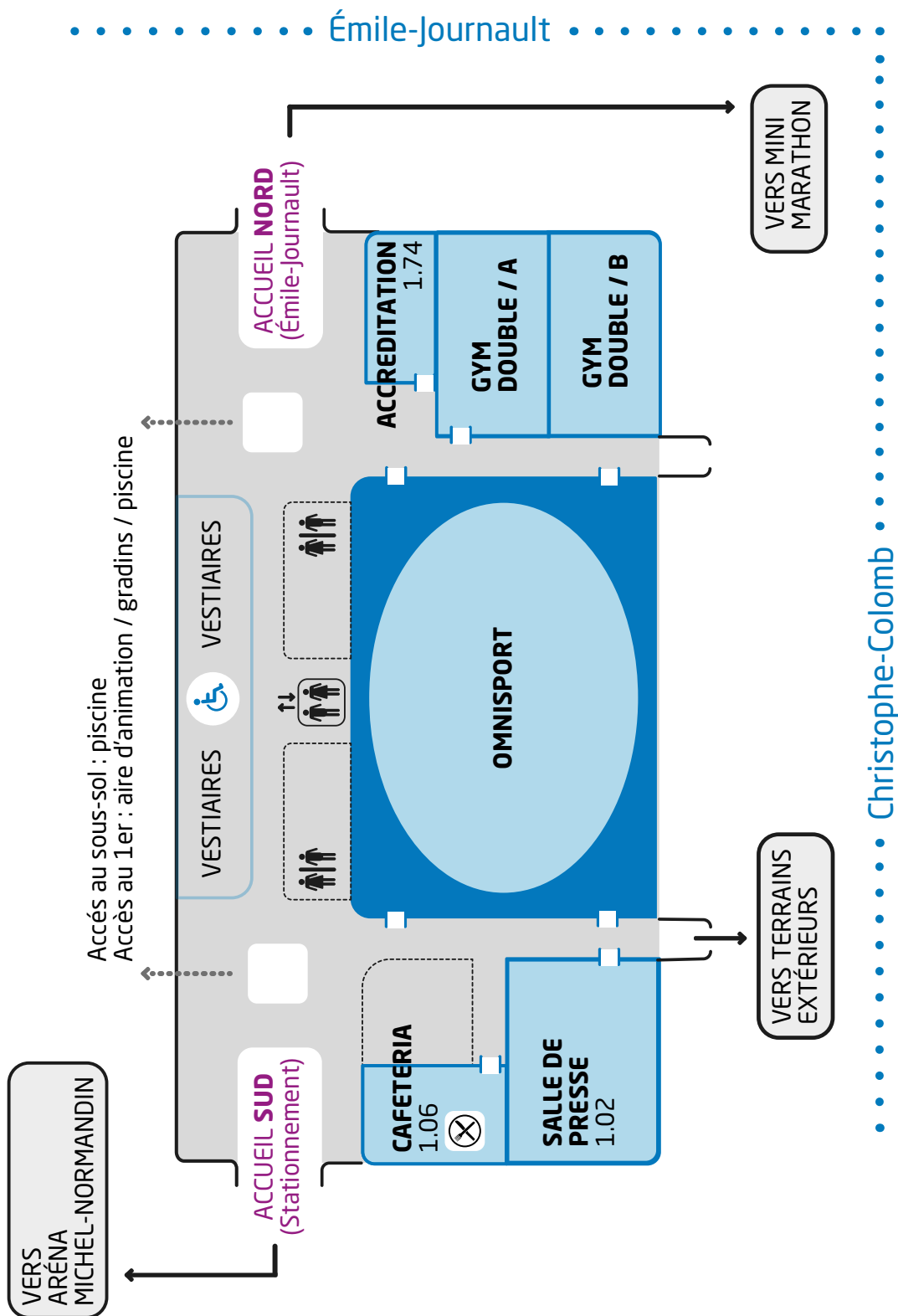
975, boul. Roméo-Vachon Nord, Dorval H4Y 1H1  

 Berri-UQAM ou Lionel-Groulx, Navette 747



# Plan du Complexe sportif Claude-Robillard

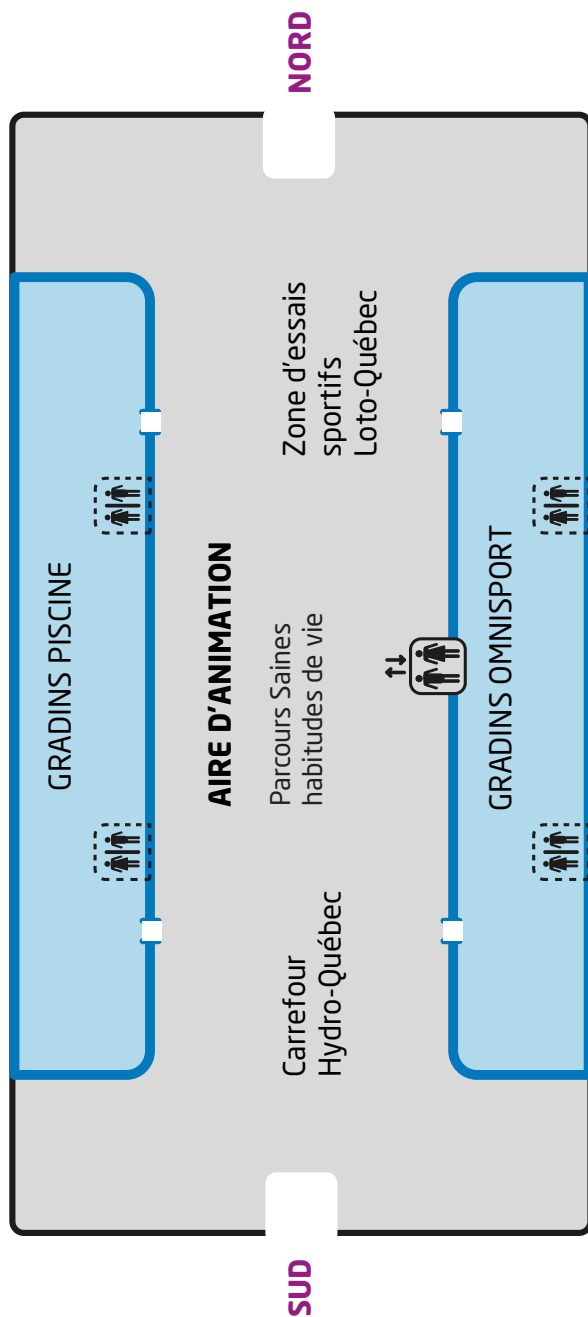
## Niveau 1



# Plan du Complexe sportif Claude-Robillard

## Niveau 2

..... Émile-Journault .....



..... Christophe-Colomb .....



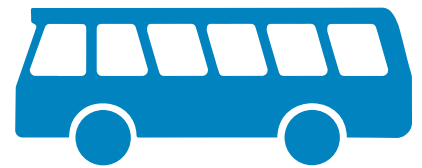


## Développement durable

Dans une optique de développement durable, le Défi sportif AlterGo encourage les bénévoles à utiliser le transport en commun et à amener une gourde qui pourra être remplie sur place. La contribution de chacun aux mesures écoresponsables mises en place est fortement recommandée. Grâce à ces gestes simples, l’empreinte écologique de notre événement sera améliorée.

## Transport en commun

À noter que le Défi sportif AlterGo ne rembourse pas les titres de transport des bénévoles, à l’exception des titres pour la navette 747 pour les bénévoles de l’équipe de l’aéroport.



## Stationnement

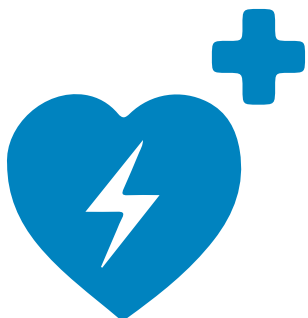
Les bénévoles ont accès gratuitement à du stationnement sur chacun des sites.

Consultez le responsable de votre équipe bénévole pour connaître le mode de fonctionnement du stationnement de votre site.

## Objets perdus

Les objets perdus sont gérés par les autorités de chacun des sites et non par le Défi sportif AlterGo. En général, les objets retrouvés sont conservés 1 mois, puis sont remis à des organismes de charité. Le Défi sportif AlterGo n’est pas responsable des objets perdus ou volés. La sécurité des objets de valeur est sous la responsabilité de chacun.





## Santé

Pendant toute la durée des compétitions, un service de premiers soins est assuré par l'équipe Kinatex.

Ce service est disponible pour les athlètes, les bénévoles et les visiteurs au besoin.

Pour recevoir l'aide d'un secouriste, demandez à un responsable d'équipe ou à une personne détenant un « walkie talkie ».

## Relations avec les médias

Les relations avec les médias relèvent du département des communications d'AlterGo. Toutes les communications avec les médias sont gérées par ce département. Seules les personnes autorisées peuvent accorder des entrevues aux médias au nom du Défi sportif AlterGo. Les bénévoles ne devraient pas accorder d'entrevue avant, pendant et après l'événement sans en avoir préalablement discuté avec l'équipe d'AlterGo.

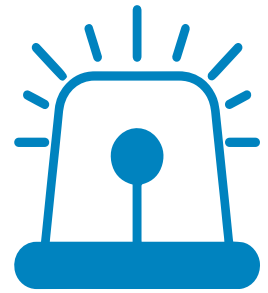
Le département des communications peut être rejoint à la salle de presse du Défi sportif AlterGo (salle de lutte, 1.02 du Complexe sportif Claude-Robillard, voir plan page 15). Le numéro de téléphone est au verso de la carte d'accréditation.



# Situations d'urgence

## Les rôles

- Premier intervenant : personne se trouvant sur le site d'un incident ou qui découvre un individu en détresse.
- Médical : secouriste, membre de l'équipe Kinatex pour le Défi sportif AlterGo.
- Équipe du Défi sportif AlterGo : employé, stagiaire ou un bénévole ayant un poste de gérant, régisseur ou responsable. Ces personnes portent un chandail bleu.
- Responsable du site : employé de l'infrastructure du site (ex: employé de la Ville au Complexe sportif Claude-Robillard).



## Urgence médicale

1. Le premier intervenant avise immédiatement le personnel médical ou quelqu'un de l'équipe du Défi sportif AlterGo de la situation. Aucune décision d'appeler une ambulance ou un transport vers un centre médical ne doit être prise sans l'autorisation du responsable médical du site, sauf si la vie de l'individu est en danger.
2. Le personnel médical prend les décisions pour la suite des choses.

## Urgence grave où la vie d'un individu est en danger

1. Le premier intervenant appelle directement le 9-1-1 si le personnel médical n'est pas à proximité.
2. Ensuite, il avise immédiatement le personnel médical et l'équipe du Défi sportif AlterGo de la situation.
  - a. Les ondes radio seront dès lors réservées aux communications pour la situation d'urgence.
  - b. Une cellule de crise sera mobilisée par l'équipe du Défi sportif AlterGo, selon le protocole établi, et sera responsable de coordonner la suite des choses.
3. Les équipes bénévoles restent en place jusqu'à ce que les responsables les libèrent.

## En cas d'évacuation

1. Suivre le plan d'évacuation du site ou de l'infrastructure.
2. La personne-ressource du site donne les consignes.  
L'équipe du Défi sportif AlterGo collabore avec cette personne pour transmettre les informations aux athlètes et aux bénévoles.

## En cas d'un enfant perdu de vue

1. Le premier intervenant avise immédiatement quelqu'un de l'équipe du Défi sportif AlterGo de la situation. L'information sera transmise au gérant de site.
2. Les ondes radio seront dès lors réservées au gérant de site qui dirigera les opérations de recherche.
3. Le gérant de site informera les équipes de bénévoles du déploiement nécessaire pour les recherches.

## Toute autre situation de crise

1. Le premier intervenant avise l'équipe du Défi sportif AlterGo de la situation.
2. Une cellule de crise sera mobilisée par l'équipe du Défi sportif AlterGo selon le protocole établi.

## Cellule de crise et communication

La cellule de crise prend le contrôle de la chaîne de communication.

Toute demande d'information de la part d'un journaliste doit être référée au département des communications d'AlterGo (même s'il s'agit uniquement d'une demande d'information et non d'une entrevue).

Aucune information en lien avec l'événement ne doit être diffusée sur les médias sociaux. Le département des communications assurera la diffusion d'information officielle sur les comptes de médias sociaux de l'organisation.

# Droits et responsabilités

## Principes directeurs de la politique d'intégrité

Conformément à la mise en place de la loi fédérale qui vise à lutter contre le harcèlement, le Défi sportif AlterGo s'est doté d'une politique d'intégrité. Pour plus d'information sur cette politique, veuillez consulter notre site web.

Le bénévolat repose sur une relation de confiance et de respect entre le bénévole et l'organisation. Il s'agit d'un engagement réciproque basé sur des droits et obligations respectifs :

- La responsabilisation des bénévoles et des athlètes envers la sécurité et le bien-être de tous ;
- Le respect de l'individu, de son intégrité physique et morale ;
- La tolérance zéro envers toute forme de violence physique, verbale ou psychologique, de harcèlement et d'agression sexuelle.

## Engagement de l'organisation

- Offrir un encadrement de qualité et une formation adaptée à tous les bénévoles ;
- Fournir à tous les bénévoles des services contribuant le mieux possible à leur bien-être ;
- Reconnaître l'engagement de tous les bénévoles ;
- Porter une attention rapide et discrète aux situations problématiques qui lui seront présentées ;
- Traiter de façon confidentielle toutes les situations problématiques avec les bénévoles, sauf en cas de situations particulières.

## Droits d'un bénévole

- Bénéficier d'une information claire sur l'organisation, ses objectifs, son fonctionnement et sur l'activité de bénévolat, ainsi que la formation;
- Choisir la durée et les tâches liées à son engagement lors de son inscription;
- Avoir la possibilité de s'adresser à une personne de référence pour toute question concernant l'activité ou pour toute situation problématique;
- Avoir accès aux services destinés aux bénévoles (repas, accréditation, salon sportif, etc.);
- Être reconnu pour son engagement bénévole (soirée de clôture, soirée de reconnaissance, etc.).

## Responsabilités d'un bénévole

- Respecter et promouvoir la mission du Défi sportif AlterGo;
- Respecter les règles de conduite (voir ci-dessous);
- Ne faire preuve d'aucune forme d'abus (voir page 24).

Selon la gravité, le non-respect de ces responsabilités peut entraîner une procédure de sanction.

### Les règles de conduite

Les athlètes d'ici et d'ailleurs sont nombreux à souligner et apprécier le professionnalisme des bénévoles. Pour préserver la réputation d'excellence du Défi sportif AlterGo, voici quelques règles de conduite à respecter :

- Sourire!
- Se renseigner sur l'événement et les compétitions pour être un bon représentant du Défi sportif AlterGo;
- Respecter son engagement;

- Respecter les consignes de fonctionnement :
  - Suivre les formations proposées, lorsque nécessaires ;
  - Être ponctuel, arriver à l'heure demandée ;
  - Aviser le responsable de tout changement de disponibilités, d'absence ou de retard ;
  - Respecter les consignes données par les responsables sur place ;
  - Exécuter les tâches avec sérieux ;
  - Collaborer avec les autres bénévoles et l'équipe du Défi sportif AlterGo ;
  - Rester disponible en tout temps pendant vos heures de bénévolat ;
  - Accepter les changements de dernière minute d'horaire ou de tâche ;
  - Accepter les temps morts et les périodes d'attente, les tâches bénévoles n'étant pas toujours en continu ;
  - Prendre des pauses repas (30 minutes seulement) au moment proposé par le responsable.
  - Idéalement, s'assurer d'être en présence d'une troisième personne dans les endroits clos, pour éviter de se trouver seul en présence d'un athlète ou d'un autre bénévole.
- En tout temps, être poli et avenant envers le public, les athlètes, les autres bénévoles et les personnes responsables de l'événement :
  - Éviter de « texter », écouter de la musique ou parler au téléphone pendant le bénévolat ;
  - L'utilisation et l'affichage de photos et vidéos prises durant le Défi sportif AlterGo doivent être respectueux des personnes qui y figurent, tout particulièrement sur les médias sociaux ;
  - Avoir une bonne hygiène corporelle et porter des vêtements appropriés pour le poste occupé.
- La consommation de drogues et d'alcool est strictement interdite avant et pendant les heures de bénévolat.

Si, malheureusement, ces règles de conduite ne sont pas respectées, une procédure de sanction sera envisagée. Voir la section « Les fautes et le principe de gradation des sanctions » (page 25).

## Les formes d'abus

- **Violence physique** : actes dirigés vers un ou plusieurs individus, intentionnellement ou non, qui ont pour effet de provoquer des blessures ou de la souffrance physique, pouvant même engendrer de la souffrance psychologique (ex. : voie de fait, vol qualifié, etc.).
- **Agression sexuelle** : geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, par une manipulation affective ou du chantage. Ce geste porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique, ainsi qu'à la sécurité de la personne.
- **Violence psychologique** : comportement répétitif, intentionnel ou non, qui s'exprime à travers différents canaux de communication (verbal, gestuel, regard, posture, etc.) de façon active ou passive, directe ou indirecte dans le but d'atteindre l'autre personne et de la blesser sur le plan émotionnel.
- **Violence verbale** : se manifeste par des éclats de voix, des cris, des hurlements, des propos, des intonations, des injures, du sarcasme, des menaces, etc. pouvant affecter sérieusement l'ordre psychologique d'un individu et même compromettre son développement.
- **Délits contre les biens** : regroupent les vols, les recels, les destructions et les dégradations sur des objets. Cette forme de violence peut avoir un impact psychologique pour les personnes qui en sont victimes.



## Les fautes et le le principe de gradation des sanctions

- **Faute légère :**

Exemple : non-disponibilité, usage excessif des services offerts, manque d'hygiène, non-respect des consignes.

Conséquences : un premier avertissement verbal du responsable avec une note au dossier, suivi d'un second avertissement du coordonnateur des relations avec les bénévoles et une note au dossier. Ultimement, au troisième avertissement, il sera demandé au bénévole de quitter le Défi sportif AlterGo.

- **Faute sérieuse :**

Exemple : irrespect.

Conséquences : un avertissement du coordonnateur des relations avec les bénévoles avec une note au dossier. Au deuxième avertissement, le bénévole doit quitter le Défi sportif AlterGo.

- **Faute grave :**

Exemple : violation de la politique d'intégrité, violence, abus, vol.

Conséquences : le bénévole doit quitter les lieux et ne pourra plus proposer sa candidature en tant que bénévole pour le Défi sportif AlterGo.



## En cas de situation problématique

- Pour signaler une situation problématique, le bénévole doit en discuter avec le responsable de son secteur.
- Si cela est impossible, il peut communiquer directement avec le coordonnateur des relations avec les bénévoles.
- Si la situation est majeure, il peut aussi communiquer avec le directeur des opérations du Défi sportif AlterGo.

Dans tous les cas, les plaintes sont traitées de façon confidentielle. Toutefois, lorsque la situation nécessite une action ou un examen plus approfondi de la part du Défi sportif AlterGo, la permission de communiquer avec d'autres personnes impliquées est demandée au bénévole.

Lorsque les circonstances l'exigent, la protection des renseignements personnels peut être limitée dès lors que :

- La divulgation fait état d'actes illégaux ;
- La divulgation révèle l'existence d'une menace imminente de préjudice grave ou d'une menace à la santé et à la sécurité du public ;
- La divulgation est faite de mauvaise foi, avec une intention vexatoire ou nuisible ;
- Les renseignements seront utilisés lors d'une poursuite judiciaire.



# Merci à nos partenaires!

## Commanditaire Présentateur



## Grand Partenaire



## Commanditaires Or



## Commanditaires Argent



## Visitez le site [evenement.defisportif.com](http://evenement.defisportif.com) pour découvrir :

- L'horaire des compétitions
- Les résultats
- Les photos
- Les capsules vidéos
- La vidéo promotionnelle
- Pour faire un don

Plusieurs compétitions seront diffusées sur Internet. Les horaires de webdiffusion sont indiqués sur le site [evenement.defisportif.com](http://evenement.defisportif.com).

### Pour plus d'information:

[benevoles@altergo.ca](mailto:benevoles@altergo.ca)

514 933-2739, poste 228

