



# GUIDE DU PARTICIPANT

## 2025



Fondation du  
Centre jeunesse  
de la Montérégie



## Historique Défi 12h de nuit

En 2010, la Fondation du Centre jeunesse de la Montérégie organise une course intitulée *Nos jeunes nous font courir*, au Parc Michel-Chartrand de Longueuil en compagnie de Patrice Godin, afin d'amasser des fonds pour les enfants en difficulté de la Montérégie.

En 2015, la course est organisée au Parc National des Îles-de-Boucherville, où Patrice Godin se lance le défi de courir 24 h afin d'amasser des fonds pour la Fondation.

En 2016, la Fondation décide d'organiser un défi où les participants courent pendant 12 h la nuit, afin de joindre le défi 24 h de Patrice Godin. Le Défi 12 h de nuit a alors vu le jour et depuis, des milliers de personnes ont participé au Défi.



## C'est un rendez-vous

Le Défi a lieu **dans la nuit du 14 au 15 juin 2024, dès 20 h**, au **Parc National des Îles-de-Boucherville**. Les participants sont invités à se présenter pour **18 h** afin d'installer leur matériel (tentes et chapiteaux) et de récupérer leur t-shirt du Défi à la table d'accueil.

### **Parc National des Îles-de-Boucherville** **55, Île Sainte-Marguerite, Boucherville**

Les frais d'accès au parc ne s'appliquent pas aux participants du Défi, vous n'avez qu'à mentionner au gardien que vous participez au Défi 12 h de nuit de la Fondation du Centre jeunesse de la Montérégie. Une liste de noms sera remise à la guérite pour identifier les participants. Pour une question d'équité, seuls les participants inscrit au Défi 12 h de nuit 2025 pourront accéder au site.

## Horaire

Samedi, 14 juin 2025

**18 h 00** Arrivée des participants  
Rendez-vous à la table d'accueil près du Pavillon de groupe  
Récupération des t-shirts et signature de la décharge de responsabilité et  
consentement de publication de photos  
Installation du campement, situé à l'avant du Pavillon de groupe

**19 h 30** Prise de parole de Suzie Roy, vice-présidente exécutive de la Fondation  
Échauffement de groupe  
Préparation pour le début du Défi

**20 h 00** Départ | Début du Défi

Pour toutes informations, rendez-vous à la table d'accueil de la Fondation.

---

Dimanche, 15 juin 2025

**7 h 30** Dernier tour en groupe  
Rendez-vous au Départ, près de la table d'accueil

**8 h 00** Arrivée | Fin du Défi  
Prise de parole de Suzie Roy  
Remise des médailles de participation  
Démontage : chaque équipe est responsable du démontage de sa tente et de  
ses installations.



## Pavillon de groupe

À l'intérieur du pavillon, vous aurez accès à plusieurs commodités, dont les salles de bain, un micro-onde, des abreuvoirs et de l'eau chaude.

### ➔ Le ravitaillement offert

Du ravitaillement sera offert à tous les participants à l'intérieur du pavillon de groupe toute la nuit. Au petit matin, le déjeuner sera servi à l'extérieur.

\*Aucun repas complet ne sera servi.

### ➔ L'équipe médicale

Une équipe de premiers répondants sera sur place pour toute la durée du défi, pour apporter toute aide médicale. **Veillez aviser l'équipe de la Fondation de toutes conditions médicales pouvant altérer votre participation au Défi.**



## Le parcours

Le parcours du Défi 12 h est une boucle d'environ 6,2 km sur sentier pédestre. Afin de passer plus souvent devant le camp de base et de plaire à tous les niveaux de coureurs et de marcheurs, le parcours peut se faire en 2 boucles, soit une de 3,7 km et une de 2,5 km. Des poteaux avec flèches et bandes réfléchissantes, des lumières solaires sur le sol et des cônes jaunes indiquent le parcours tout au long du sentier. En cas d'alerte d'orage, il est interdit de s'aventurer sur le parcours. Le Défi reprend lorsque l'orage est passé ou que l'alerte ne soit plus en vigueur.

## Votre défi personnel

Le Défi 12 h de nuit est d'abord un défi personnel. Il n'est pas nécessaire de pouvoir effectuer un nombre minimal de tours ou d'accomplir une certaine distance pour pouvoir participer.

## Liste d'essentiels à apporter

\*Veuillez consulter la météo pour apporter les bons vêtements en fonction de la température annoncée.

- Une lampe frontale
- Une tente 10 x 10 fermée ou non, ou tente de camping
- Des paires de bas de rechange
- Une paire de bottes de pluie (pour la rosée du matin ou la pluie)
- Des vêtements chauds
- Une tuque
- Des gants
- Des vêtements en cas de pluie + poncho
- Des contenants réutilisables pour liquides chauds et froids
- Du chasse-moustiques
- Des chandelles et des lampes pour votre tente

## Guide d'utilisation de la plateforme web

Pour une 10<sup>e</sup> année, le Défi 12 h est présent sur le web et permet aux équipes et aux participants de s'inscrire en ligne.

La plateforme permet de présenter les équipes et les participants et de découvrir qui participera au Défi. Cette présentation personnelle permet de connaître les raisons pour lesquelles chaque participant décide de courir ou marcher pendant 12 h au profit de la Fondation du Centre jeunesse de la Montérégie.

Cette plateforme permet également à tous de promouvoir le défi sur le Web et les médias sociaux.

**N'hésitez pas à diffuser le lien du site dans vos différents réseaux et via courriel.**

➔ Collectez vos dons en ligne

Le plus grand avantage de cette plateforme est de pouvoir collecter vos dons en ligne. Il est important que la somme de 120 \$ par personne ou d'au moins 500 \$ par équipe (tarif en prévente) soit amassée avant le début du Défi.

Simple, rapide et efficace pour vous et pour les donateurs, les transactions de dons faites directement en ligne par carte de crédit sont sécuritaires et sont remises directement à la Fondation. De plus, il est plus simple et rapide pour les ressources de la Fondation de traiter les dons en ligne, que les dons faits en argent.

**N.B :** Par mesure de sécurité, la plateforme autorise seulement 2 transactions de suite avec la même carte de crédit. Le système prendra quelques heures avant d'accepter de nouvelles transactions de cette carte.



## Personnalisez votre profil

Savez-vous que la plateforme web permet de personnaliser votre profil avec photo et texte de présentation?

➔ Vous aurez accès à votre compte personnel via le bouton *Connexion* en haut à droite du site.



➔ Après avoir entré vos informations personnelles, vous aurez accès à votre page participant.

➔ Vous pouvez modifier votre photo et votre texte de présentation en cliquant sur le bouton *Modifier ma page*.

➔ Vous pouvez alors modifier votre texte de présentation et votre photo de profil en cliquant sur le bouton sous votre photo.

Marie-Claude Lacombe

Accéder à ma page | Participants | Voir les équipes | Appuyer ce participant

## Marie-Claude Lacombe

**Présentation**

Bonjour à tous,

Le 14 septembre prochain, je participerai au Défi 12 h de nuit de la Fondation du Centre jeunesse de la Montérégie. Un défi qui sera probablement très difficile pour moi. Je marcherai la boucle de 5,3 km de 20 h à 8 h et j'amasse présentement des dons qui soutiendront les enfants en difficulté de la Montérégie.

Merci de m'encourager!  
Marie-Claude

**Dons**

Aucun don pour le moment

Appuyer ce participant

f t g+ in **Modifier ma page**

Récolté : 0 \$ Objectif : 120 \$

➔ Présentez-vous.

➔ Racontez votre histoire et expliquez pourquoi vous participez au Défi 12 h de nuit de la Fondation du Centre jeunesse de la Montérégie.

➔ Enregistrez vos modifications.

**N'oubliez pas que les donateurs sont plus généreux lorsqu'ils comprennent les raisons de votre engagement.**

Marie-Claude Lacombe

Visibilité du participant Publique

Objectif 120 \$

**Présentation**

Bonjour à tous,

Le 14 septembre prochain, je participerai au Défi 12 h de nuit de la Fondation du Centre jeunesse de la Montérégie. Un défi qui sera probablement très difficile pour moi. Je marcherai la boucle de 5,3 km de 20 h à 8 h et j'amasse présentement des dons qui

J'accepte d'être notifié par courriel

✉ marie-claude.lacombe.cissme16@ssss.gouv.qc.ca

## Diffusez de votre profil sur les réseaux sociaux

Diffuser votre profil sur vos réseaux personnels (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram) et incitez vos contacts à encourager votre défi par un don.



**Marie-Claude Lacombe**

**Présentation**

Bonjour à tous,

Le 14 septembre prochain, je participerai au Défi 12 h de nuit de la Fondation du Centre jeunesse de la Montérégie. Un défi qui sera probablement très difficile pour moi. Je marcherai la boucle de 5,3 km de 20 h à 8 h et j'amasse présentement des dons qui soutiendront les enfants en difficulté de la Montérégie.

Merci de m'encourager!  
Marie-Claude

**Dons**

Aucun don pour le moment

Appuyer ce participant

    Modifier ma page

Récolté : 0 \$      Objectif : 120 \$

Plus vous diffuserez l'événement et votre défi, plus les gens en apprendront sur la Fondation et seront sensibles à la cause.

Vous pouvez également recruter des participants dans vos différents réseaux!

## Restons en contact

Questions sur le Défi 12 h, l'inscription, la plateforme web ou la collecte de dons?

Cynthia Dufort

Coordonnatrice aux événements

[cynthia.dufort.ciassme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cynthia.dufort.ciassme16@ssss.gouv.qc.ca) | 438 370-2665