

# L'EXPRESS DE

# L'INSTITUT

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC – UNIVERSITÉ LAVAL

Édition du 1<sup>er</sup> juin 2022

<b>ÉVÉNEMENTS</b> .....	<b>2</b>
GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE : UN POKÉ YUZU POUR LA CAUSE! .....	2
ESSAYER LE TRANSPORT EN COMMUN DU RÉSEAU DE TRANSPORT DE LA CAPITALE - RAPPEL.....	2
DÉFI ENTREPRISES : INFORMATIONS IMPORTANTES.....	3
CONFÉRENCE MULTIDÉPARTEMENTALE DES MÉDECINS DE L'INSTITUT .....	3
<b>NOMINATIONS ET RECRUTEMENT</b> .....	<b>4</b>
M <sup>ME</sup> ANNIE JULIEN, CONSEILLÈRE CADRE EN ÉTHIQUE ET PARTENARIAT À LA DIRECTION DE LA QUALITÉ, DE L'ÉVALUATION, DE LA PERFORMANCE, DE L'ÉTHIQUE, DE LA TRANSFORMATION ET DE L'INNOVATION (DQEPETI).....	4
<b>BABILLARD</b> .....	<b>5</b>
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE: COUPURES DES SERVEURS DE FICHIERS : AZOTE2, AMERICIUM, E35SVUUSR1, E35SVUUSR2 ET E35SVUUSR3 (LECTEURS RÉSEAUX G: H: U: V):.....	5
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE : ARRÊT PLANIFIÉ DU SERVEUR CRISTAL-NET – DPE ET GDF .....	5
ENGAGEMENT DES USAGERS ET USAGÈRES ET LEURS PROCHES POUR UN CLIMAT SAIN, HARMONIEUX ET SÉCURITAIRE - RAPPEL.....	5
PÉRIODE DE MISE EN CANDIDATURE POUR LE GALA RECONNAISSANCE 2022 : UNE SEMAINE DE PLUS! .....	6
LES SEPT PENSÉES BIENVEILLANTES DU MOIS DE JUIN .....	6
FORMATION OBLIGATOIRE SUR LA CYBERSÉCURITÉ : MISSION POSSIBLE – RAPPEL.....	7
SECTION COVID-19 DE NOTRE SITE INTERNET : NOUVEAUTÉS .....	7
FORMATION LINGUISTIQUE EN ANGLAIS AVEC MCGILL : INSCRIPTION AU TEST DE CLASSEMENT .....	7
CAPSULE DE TÉLÉTRAVAIL : LA MOTIVATION .....	7
MODIFICATION DE L'OFFRE DE SERVICE TÉLÉPHONIQUE DE L'ÉQUIPE DE PAIE JUSQU'AU 16 JUIN 2022 .....	8
DOCUMENTS D'ENSEIGNEMENT : NOUVEAUX DOCUMENTS DISPONIBLES.....	8
LA CONFÉRENCE « LE VÉLO UTILITAIRE : TRUCS ET CONSEILS » DISPONIBLE EN LIGNE .....	9
DÉMARCHE DE RÉOLUTION DES SITUATIONS DE CONFLIT, D'INCIVILITÉ, DE HARCÈLEMENT OU DE VIOLENCE : OUTILS À VOTRE DISPOSITION! .....	9
L'INSTITUT FIER DE VOUS! .....	10
<b>FONDATION</b> .....	<b>11</b>
ENCAN VIRTUEL : AU CŒUR DE VOS PASSIONS – RAPPEL.....	11
LOTO-VOYAGES : PROCHAINS TIRAGES – RAPPEL .....	11
JE COURS QC : DÉFI DES ÉSCALIERS .....	12
CINQUIÈME ÉDITION DU DÉFI CYCLISTE PÉDALONS AVEC LOUIS CONTRE L'OBÉSITÉ – RAPPEL.....	12

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

## ÉVÉNEMENTS

### Grand défi Pierre Lavoie : Un poké Yuzu pour la cause!

Demain, le **2 juin**, venez déguster un délicieux poké Yuzu à la cafétéria au coût de 15 \$ sur l'heure du dîner, entre 10 h 45 et 13 h 45 ou du souper, entre 16 h 45 et 19 h 30.

Dépêchez-vous! Il y aura seulement **50 pokés coco bongo** de disponibles pour la journée.

Pour chaque poké vendu, 1 \$ sera remis à notre équipe de l'IUCPQ - Université Laval du Grand Défi Pierre Lavoie, qui parraine l'École primaire du Grand-Voilier de Saint-Nicolas afin de lui procurer de l'équipement sportif pour promouvoir l'activité physique chez les jeunes.



Vous pouvez également soutenir notre équipe de cyclistes en faisant un [don](#). Pour plus d'informations, contactez Vickie Michaud : [vickie.michaud.iucpq@ssss.gouv.qc.ca](mailto:vickie.michaud.iucpq@ssss.gouv.qc.ca).

Merci de votre contribution et bon appétit!

*L'ÉQUIPE DE L'IUCPQ-ULAVAL DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE 2022*

### Essayer le transport en commun du Réseau de transport de la Capitale - Rappel

Demain, le **2 juin**, venez rencontrer des agents et agentes du Réseau de transport de la Capitale (RTC). Vous pourrez obtenir des informations à propos des différents trajets d'autobus se rendant à l'Institut, des Parc- o- bus et des programmes d'abonnement disponibles. Saviez-vous que neuf parcours du RTC circulent près de l'Institut?

Au moment de votre visite du kiosque, vous recevrez deux billets pour essayer le transport en commun. Vous aurez également l'opportunité de participer à un tirage pour courir la chance de gagner un abonnement d'un mois du RTC.

Les agents et agentes du RTC seront disponibles pour vous le 2 juin au kiosque du Carrefour (sortie du tunnel) entre 11 h et 14 h et au kiosque de la cafétéria entre 16 h et 19 h.

*LE COMITÉ DE MOBILITÉ DURABLE*



## Défi Entreprises : Informations importantes

L'événement santé et participatif « Défi Entreprises » se tiendra le **samedi 11 juin** prochain, au parc de la Pointe-aux-Lièvres. L'ouverture du site aux participants et participantes se fera dès 7 heures et le départ des activités à 8 heures.

Les personnes inscrites peuvent dès maintenant venir récupérer leur dossard et leur chandail au comptoir d'accueil du PPMC. La réception du PPMC est ouverte du **lundi au jeudi de 7 h 30 à 18 h et le vendredi de 8 h à 16 h**. Veuillez noter que si vous oubliez votre dossard le jour de l'événement, des frais de 5 \$ s'appliqueront pour en avoir un sur le site de l'événement.

Pour les autres, dépêchez-vous! Vous avez encore la chance de vous inscrire à cette belle activité d'ici **demain 2 juin**. Les personnes qui s'inscriront d'ici demain devront récupérer leur dossard et leur chandail le matin même de l'événement au kiosque identifié « Information ».

Pour connaître l'horaire complet des activités, les places pour se stationner, l'emplacement de la tente IUCPQ sur le site, et plus encore, visitez le [site web](#).

Pour toute autre question ou si vous êtes dans l'impossibilité de venir récupérer votre dossard et votre chandail au PPMC d'ici le 10 juin, communiquez avec nous par courriel : [iucpq.csme@ssss.gouv.qc.ca](mailto:iucpq.csme@ssss.gouv.qc.ca)

Bon défi!

*VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE*

## Conférence multidépartementale des médecins de l'Institut

### Le dépistage du cancer du poumon



Invitation spéciale aux médecins, personnel clinique, résidents et étudiants

La conférence de D<sup>r</sup> Simon Martel, pneumologue et leader médical du programme de dépistage du cancer du poumon, IUCPQ-ULaval et de M<sup>me</sup> Hélène Lizotte, leader administrative du programme de dépistage du cancer du poumon, IUCPQ-ULaval, aura lieu le **mercredi 15 juin** de 7 h à 8 h par Teams. [Cliquez ici pour participer à la réunion](#).

Prendre note que cette conférence sera enregistrée.

Pour information, téléphoner au poste 1113.

*LA DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AFFAIRES UNIVERSITAIRES*

## NOMINATIONS ET RECRUTEMENT

### **M<sup>me</sup> Annie Julien, conseillère cadre en éthique et partenariat à la Direction de la qualité, de l'évaluation, de la performance, de l'éthique, de la transformation et de l'innovation (DQEPETI)**



C'est avec plaisir que nous vous annonçons la nomination de M<sup>me</sup> Annie Julien au poste de conseillère cadre en éthique et partenariat à la DQEPETI de l'Institut. Sa nomination s'inscrit dans le cadre de la création d'une nouvelle offre de service de développement de l'approche de partenariat avec l'utilisateur ainsi qu'une offre de service en éthique clinique et organisationnelle.

Détentrice d'un baccalauréat en sciences infirmières, M<sup>me</sup> Julien cumule plus de 19 années d'expérience en soins infirmiers au cours desquelles elle a occupé quelques postes de gestion en plus d'avoir œuvré dans plusieurs secteurs cliniques où les enjeux éthiques étaient présents.

Son expérience et ses compétences seront certainement des atouts considérables pour le développement de l'éthique et de l'approche de partenariat avec l'utilisateur à l'Institut.

Nous tenons à féliciter M<sup>me</sup> Julien pour sa nomination, mais également pour l'obtention de son baccalauréat en sciences infirmières cette année. Nous l'assurons de notre soutien ainsi que de notre collaboration dans l'exercice de ses fonctions.

*LA DIRECTION DE LA QUALITÉ, DE L'ÉVALUATION, DE LA PERFORMANCE, DE L'ÉTHIQUE, DE LA TRANSFORMATION ET DE L'INNOVATION*

[Retour Table des matières](#)

## BABILLARD

### Avis de maintenance informatique: coupures des serveurs de fichiers : Azote2, Americium, E35SVUUSR1, E35SVUUSR2 et E35SVUUSR3 (lecteurs réseaux G: H: U: V:)

Prenez note qu'il y aura un arrêt des serveurs de ces fichiers Azote2, Americium, E35SVUUSR1, E35SVUUSR2 et E35SVUUSR3 le **mardi 7 juin, de 5 h à 6 h 30**. Veuillez fermer et sauvegarder vos documents avant l'arrêt.

### Avis de maintenance informatique : arrêt planifié du serveur Cristal-Net – DPE et GDF

L'arrêt, qui vise un entretien de serveurs, aura lieu le **mercredi 8 juin et le jeudi 9 juin, entre 5 h et 5 h 20** (deux coupures de deux minutes). Le but est l'application des rustines de sécurité mensuelle. Il y aura un impact pour les utilisateurs des applications GDF et Cristal-Net : Requêtes-Résultats, Gulper, SICTO, DPE, Parcours bariatrique, iPlan.

Pour les utilisateurs de **Cristal-Net**, nous vous rappelons que toute nouvelle demande de laboratoire devra être faite manuellement (requête papier). C'est donc pourquoi nous vous demandons de procéder aux demandes urgentes seulement. Toutefois, tous les prélèvements prévus pendant cet arrêt peuvent être préparés dans Cristal-Net et acheminés aux laboratoires selon la procédure normale.

Pour les utilisateurs de **Gulper**, les données devront être saisies au retour de Cristal-Net. Pour les utilisateurs **iPlan**, vous devez faire vos mises à jour au retour de l'application. Pour les utilisateurs du **DPE**, l'application sera non disponible pendant la durée de l'arrêt.

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

### Engagement des usagers et usagères et leurs proches pour un climat sain, harmonieux et sécuritaire - Rappel

À la suite de situations d'incivilité avec les usagers et usagère et leurs proches qui ont été portées à notre attention, nous les sensibilisons aux comportements à adopter pour maintenir un climat sain, harmonieux et sécuritaire.

Plusieurs moyens sont en cours de déploiement :

- Affiche à l'entrée principale qui présente nos attentes
- Diffusion dans le site Internet
- Diffusion dans le message d'accueil téléphonique
- Diffusion sur la page Facebook

Nous vous remercions, vous aussi, de contribuer à un climat agréable pour tous et toutes.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS



## Période de mise en candidature pour le Gala reconnaissance 2022 : Une semaine de plus!

Nous avons le plaisir d'annoncer que la période de mise en candidature du Gala reconnaissance dure une semaine de plus! Vous pouvez mettre en candidature un collègue, une collègue ou un groupe de personne qui s'est démarqué dans la dernière année. C'est l'occasion idéale de faire preuve de reconnaissance envers les gens qui nous entourent.

### Comment ça fonctionne?

C'est simple, vous n'avez qu'à remplir le formulaire de mise en candidature dans la section : *Employé / Reconnaissance / Gala reconnaissance* de l'intranet. Si vous désirez une version papier, veuillez demander une copie à votre supérieur ou à la réception de la Direction des ressources humaines et des communications, au local Y4244. La période de mise en candidature se déroule jusqu'au **13 juin 2022** inclusivement.

Ne manquez pas nos prochaines communications pour en apprendre plus sur la 13<sup>e</sup> édition du Gala reconnaissance !

VOTRE COMITÉ ORGANISATEUR DU GALA RECONNAISSANCE 2022

## Les sept pensées bienveillantes du mois de juin

Prenez un moment pour commencer votre mois de juin avec douceur. Ces pensées sont à réaliser dans l'ordre que vous souhaitez, tant que cela vous fait du bien.

- Lundi : Profiter du silence.
- Mardi : Prioriser ce qui vous fait du bien.
- Mercredi : Faire une liste de vos bons coups ou de ce qui vous rend fier(ère) au travail.
- Judi : Prendre le temps de faire l'un de vos loisirs préférés.
- Vendredi : Prendre un moment sans technologie.
- Samedi : Prendre l'air avec quelqu'un qui vous fait du bien.
- Dimanche : Prendre le temps de faire une activité relaxante.



Pour en savoir plus sur la bienveillance et les bienveilleurs et bienveilleuses, consultez [notre réseau de soutien par les pairs](#).

L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET SPIRITUEL

[Retour Table des matières](#)

## Formation obligatoire sur la cybersécurité : mission possible – Rappel

La formation Cybersécurité : mission possible disponible sur l'ENA vous sensibilise sur les menaces potentielles à la sécurité de l'information, surtout en contexte hospitalier. Après avoir suivi cette formation, vous serez en mesure d'agir de manière préventive afin d'éviter les situations à risque.

Cette formation **obligatoire** dure seulement 40 minutes et elle est à compléter d'ici **juin 2022**.

## Section COVID-19 de notre site Internet : nouveautés

Pour être informés des nouveautés sur le sujet, visitez régulièrement la [section dédiée à la COVID-19 sur notre site Internet](#).

Dernières nouvelles :

- [Les sept pensées bienveillantes du mois de juin](#)
- [Procédure spéciale COVID-19 visant l'encadrement de l'entrée et de la circulation des visiteurs externes devant intervenir dans les espaces de recherche](#)



## Formation linguistique en anglais avec McGill : inscription au test de classement

Une formation linguistique offerte par l'Université McGill est disponible pour les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux à l'automne 2022. La formation permettra d'apprendre l'anglais dans le domaine de la santé.

[Pour en apprendre plus sur le programme de formation ainsi que la structure des cours.](#)

Dans ce contexte, l'Institut offre l'opportunité à quelques employés d'accéder gratuitement à cette formation. Veuillez prendre note que cette formation sera réalisée sur votre temps personnel.

Tous les employés qui sont intéressés par cette formation et qui pourraient bénéficier de ce programme dans le cadre de leur travail doivent passer un test de classement permettant de déterminer le niveau d'entrée dans le programme. La période des tests de classement se tiendra du **30 mai au 19 août 2022**. Les employés qui ne sont pas retenus pour participer au programme à l'automne 2022 seront contactés ultérieurement.

Pour accéder au test de classement et connaître tous les détails, consultez la parution du 31 mai sur le *Babillard* de l'intranet.

## Capsule de télétravail : La motivation

Il peut être difficile de rester motivé(e) à la maison puisque les sources de distraction se multiplient. Quelques trucs peuvent être utilisés afin d'améliorer votre motivation, dont la technique « Pomodoro » ou de se fixer des objectifs concrets.

Découvrez six conseils pour rester motivé(e) à la maison dans la section : *Employé / Télétravail* de l'intranet!

## Modification de l'offre de service téléphonique de l'équipe de paie jusqu'au 16 juin 2022

À partir d'**aujourd'hui, et ce, jusqu'au 16 juin 2022**, le Service de la paie régionalisée modifie son offre de service téléphonique afin de permettre à l'équipe de la paie d'effectuer le traitement de l'équité salariale.

Service téléphonique de l'équipe de paie pour l'Institut Horaire modifié jusqu'au 16 juin 2022			
JOUR	8 h à 12 h	12 h à 13 h	13 h à 16 h
Lundi	<b>Ouvert</b>	Fermé	<b>Ouvert</b>
Mardi	Fermé	Fermé	<b>Ouvert</b>
Mercredi	Fermé	Fermé	Fermé
Jeudi	<b>Ouvert</b>	Fermé	<b>Ouvert</b>
Vendredi	<b>Ouvert</b>	Fermé	<b>Ouvert</b>

L'horaire régulier sera de retour le 17 juin 2022, soit du lundi au vendredi de 8 h à 16 h (fermé entre 12 h et 13 h).

Nous vous rappelons qu'il est possible en tout temps d'acheminer votre demande par courriel à l'adresse [paie.iucpq.ciuussscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:paie.iucpq.ciuussscn@ssss.gouv.qc.ca). Nous vous remercions d'inclure dans l'objet de votre message le nom, le prénom de la personne salariée concernée et le numéro d'employé. Vous pouvez aussi nous contacter en téléphonant au 418 821-0999, option 3.

Soyez assurés que tous les efforts seront mis à contribution afin de répondre à votre requête dans les meilleurs délais.

LE SERVICE DE LA PAIE RÉGIONALISÉE DU CIUSSS DE LA CAPITALE-NATIONALE

## Documents d'enseignement : nouveaux documents disponibles



De nouveaux documents d'enseignement sont disponibles sur le portail de la bibliothèque-patients. N'hésitez pas à y jeter un coup d'œil!

- [Progression de votre alimentation suite à votre chirurgie bariatrique](#) (vidéo)
- [The Bariatric Healthy Plate](#)
- [Outpatient Bariatric Surgery: Pre-operative Preparation](#)
- [Outpatient Bariatric Surgery: Post-operative Instructions and Monitoring](#)
- [The Bariatric Surgery Procedure, Step-by-Step](#)

Plusieurs documents sur la [COVID longue](#) produits par le CISSS du Bas-Saint-Laurent sont également disponibles.

LA DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AFFAIRES UNIVERSITAIRES

[Retour Table des matières](#)



## La conférence « Le vélo utilitaire : trucs et conseils » disponible en ligne

La conférence «Le vélo utilitaire : trucs et conseils» de Mobili-T, enregistrée le 19 mai dernier, est maintenant disponible en ligne!

Nous vous invitons à visionner l'enregistrement qui est disponible sur l'intranet dans la section : *Employé / Transports / Vélo*. Vous y apprendrez comment bien choisir votre vélo, les règles de sécurité, comment se préparer à la saison hivernale et encore bien plus!

Dans la section *Employé/Transports* de l'intranet, vous trouverez une foule d'informations à propos des différents modes de transport accessibles autour de notre établissement. Pour obtenir de la documentation en format papier au sujet des circuits cyclables et de la pratique du vélo, présentez-vous au bureau de gestion des stationnements.

LE COMITÉ DE MOBILITÉ DURABLE

## Démarche de résolution des situations de conflit, d'incivilité, de harcèlement ou de violence : outils à votre disposition!

Une [vidéo](#) détaillant la démarche de résolution est à votre disposition en ligne. Elle résume le contenu de la procédure incluse à la [Politique relative à la prévention et à la gestion des situations d'incivilité, de harcèlement et de violence en milieu de travail](#). Dans les prochaines semaines, les différents outils de gestion de conflits vous seront présentés.

Nous misons sur la participation active de chacun dans la mise en œuvre de moyens de résolution de situations conflictuelles et d'incivilité. Si vous en vivez ou en êtes témoin, la démarche de résolution propose **trois options** avant de déposer une plainte (voir le schéma dans la section *Employé/Respect et civilité*).

Option 1 – Résoudre vous-même la situation en rencontrant la personne. Nommez les gestes ou les paroles inacceptables. Référez la personne aux outils disponibles dans l'intranet.

Option 2 – Signalez la situation à votre gestionnaire pour bénéficier d'un accompagnement dans la résolution de la situation.

Option 3 – Contactez la personne responsable de la politique à la Direction des ressources humaines et des communications pour recevoir du soutien à tout moment ou pour déposer une plainte formelle pour harcèlement.

Pour des conseils, du soutien ou faire un signalement, contacter le poste 3800, écrivez un courriel à [respect.iucpq@ssss.gouv.qc.ca](mailto:respect.iucpq@ssss.gouv.qc.ca) ou parlez-en à votre gestionnaire.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS



## L'Institut fier de vous!

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur des intervenants et intervenantes comme vous!

Vous recevez régulièrement divers prix, reconnaissances ou mentions d'honneur de la part de différents partenaires, ordres ou instances.

Cette rubrique vous présente les dernières nouvelles :

- [Nomination de Julie Racicot à titre de présidente de l'Association des pharmaciens des établissements de santé du Québec](#)

*LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS*

[Retour Table des matières](#)

## FONDATION

Lorsque vous êtes dirigé vers le site web de la Fondation, veuillez noter qu'il n'est pas supporté sur Explorer (fonctionne avec Microsoft Edge ou Google Chrome).

### Encan virtuel : Au cœur de vos passions – Rappel

Dans le cadre de la soirée « Au cœur de vos passions », qui se déroulera le **3 juin** prochain, Québecor présente un encan virtuel où de magnifiques lots sont disponibles : grands crus, œuvres d'art, paniers-cadeaux de produits québécois et bien plus encore!

[Découvrez les lots à l'encan.](#)

Faites vite, vous avez jusqu'au 3 juin prochain, à 21 h 30, pour miser sur les lots de vos rêves!



QUÉBECOR

Vous présente  
**l'ENCAN VIRTUEL**  
Du 27 mai au 3 juin

DES LOTS POUR TOUS LES GOÛTS !

ACCESSIBLE À TOUS, FAITES VOS MISES !  
[www.macause.com/merci/encan](http://www.macause.com/merci/encan)

### Loto-Voyages : prochains tirages – Rappel



C'est demain qu'auront lieu les prochains tirages de la Loto-Voyages 2022. Trois prix seront tirés :

- Un crédit voyage Laurier Du Vallon de 3 000\$ pour vous évader où vous le souhaitez!
- Deux lots en argent de 1 000\$

[Pour consulter la liste des tirages et des prix.](#)

Le tirage sera fait à la cafétéria à 12 h et en direct sur [notre page Facebook!](#)

Les gagnants seront annoncés sur le site Internet de la Fondation, sur la page Facebook de la Fondation et la page Facebook du Groupe officiel IUCPQ.

Bonne chance!

## Je Cours Qc : Défi des Escaliers

C'est dimanche que se déroulera le Défi des Escaliers de Je Cours Qc. Si vous avez envie de visiter la ville tout en relevant un défi de taille, il est encore possible de vous inscrire. N'oubliez pas de soutenir la Fondation lors de votre inscription!

Nous souhaitons la meilleure des chances à tous ceux et celles qui relèveront ce défi!

[Inscription au Défi des Escaliers.](#)



## Cinquième édition du défi cycliste Pédalons avec Louis contre l'obésité – Rappel

La cinquième édition du défi cycliste « Pédalons avec Louis contre l'obésité » se déroulera le **13 août** prochain, au départ du Blaxton St - Romuald. Cette année, l'objectif de Louis est de dépasser tous les records de dons des années précédentes et de remettre 10 000 \$ à la Fondation. Les quatre dernières éditions de ce défi ont permis d'amasser près de 25 000 \$ pour la Fondation.

Vous avez envie de relever un défi sportif? Trois options de pelotons sont disponibles :

[55 km à une vitesse moyenne 23 km/h](#)

[105 km à une vitesse moyenne de 23km/h](#)

[105 km à une vitesse moyenne de 30 km/h](#)

Le coût d'inscription est de 100 \$ (plus frais), ce qui comprend un maillot. N'attendez plus et inscrivez-vous dès maintenant, vous avez **jusqu'au 6 juin!**

[S'inscrire au défi.](#)

