

Guide du participant — Défi Dragons du Suroît

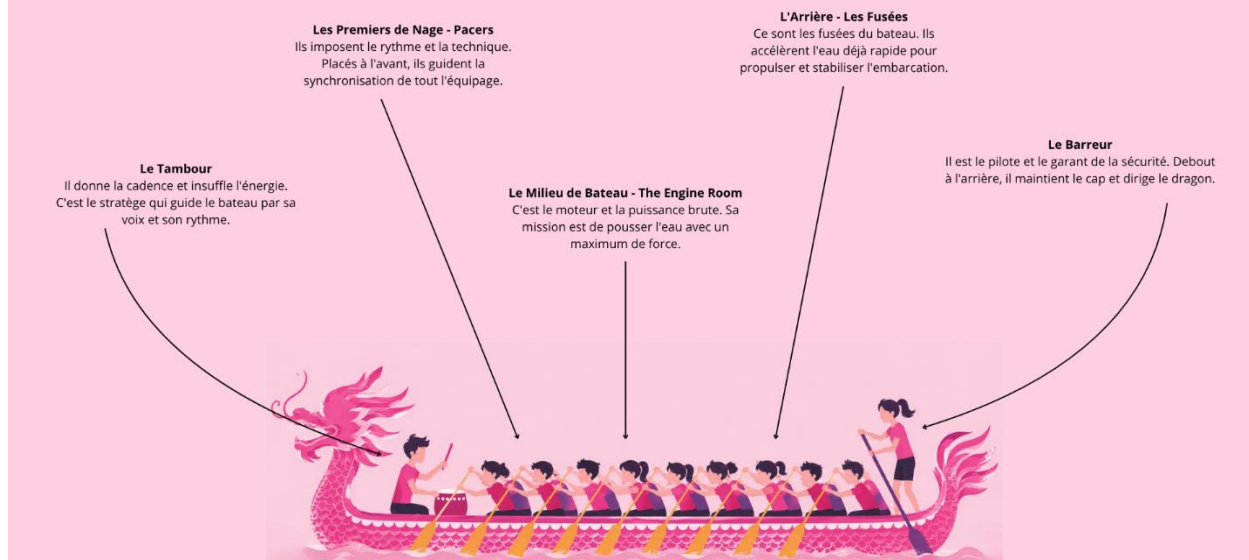
Merci d'avoir choisi d'appuyer la Fondation de l'Hôpital du Suroît en participant à sa première course de bateaux-dragons — le **Défi Dragons du Suroît** ! Voici toutes les informations utiles pour bien vous préparer.

Qu'est-ce que le bateau-dragon ?

Les premières courses de bateaux-dragons sont apparues en Chine il y a plus de 2 000 ans, durant la période des Royaumes combattants (entre le V^e siècle et 221 av. J.-C.). Elles constituent aujourd'hui le sport national de ce pays.

La pratique repose sur le synchronisme parfait de l'équipe. C'est un sport facile à apprendre, sur des embarcations extrêmement stables : peu importe sa grandeur, son âge ou sa forme physique, chaque rameur contribue à l'équipe une fois en cadence.

Le rôle de chaque pagayeur sur le bateau



Horaire de l'activité

- **Date** : vendredi 18 septembre 2026
- **Lieu** : Baie St-François, Parc Delpha-Sauvé
- **Heure** : arrivée prévue pour 13h. Au programme : une pratique, un échauffement, deux courses de qualification et une course finale.
- **Fin prévue** : entre 18h et 18h15
- La course a lieu beau temps, mauvais temps. Seuls les orages et vents violents peuvent la retarder ou l'annuler.

Équipement fourni

- Vestes de flottaison et pagaies : **fournies par l'organisation**
- Un **barreur certifié** de l'organisation accompagnera chaque embarcation.

Installations sur le site

- Chaque équipe peut apporter sa tente pour se rassembler entre les courses.
- Nous suggérons d'apporter vos chaises de camping.
- Une table sera fournie par équipe.

Nourriture et breuvages

Apportez votre gourde d'eau — elle sera nécessaire. Quelques collations vous seront offertes gracieusement par nos partenaires.

Café, thé et chocolat chaud seront offerts gratuitement, gracieuseté de Tim Hortons Coteau-du-Lac.

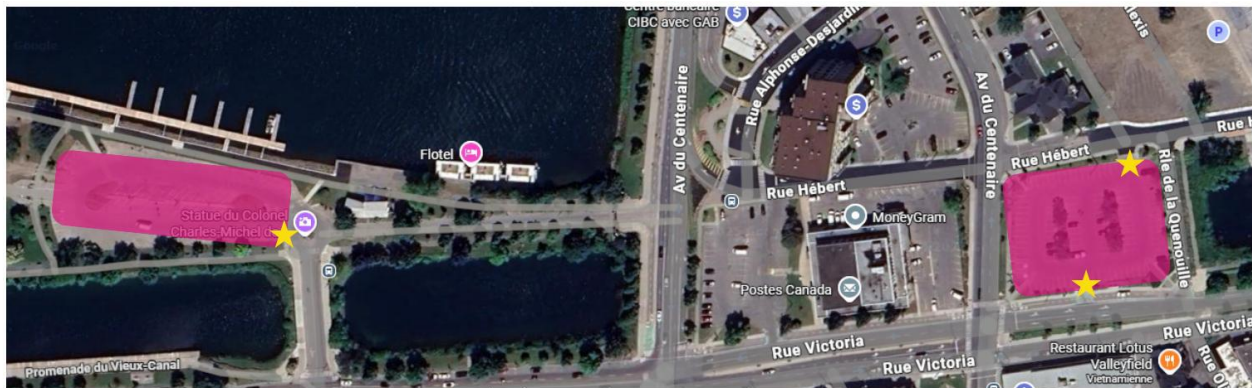
Le camion Pizza Mobile ML sera sur place, les participants pourront s'y procurer un repas à leurs frais (\$).

Stationnement

Le site est situé près des autoroutes 20 et 15, avec des espaces de stationnement à proximité. Le stationnement gratuit indiqué sur la carte est à environ 10 minutes de marche du site de course.

Adresses :

- Parc Delpha-Sauvé — 240, rue Victoria, Salaberry-de-Valleyfield
- Ancien-Canal — 27, rue Hébert, Salaberry-de-Valleyfield



Quoi apporter

- Vêtements de sport standards qui sèchent rapidement
- Espadrilles ou sandales qui peuvent être mouillées (pas besoin de chaussures de sport spécialisées)
- Une serviette et de la crème solaire peuvent être utile.
- Vêtements de rechange chauds si le temps est frais
- **Note :** aucun vestiaire n'est disponible sur place

Équipe

Sortez vos plus beaux déguisements et votre cri d'équipe le plus percutant : les gagnants seront récompensés! Préparez-vous à tout donner!

Chaque équipe doit désigner un **capitaine**, qui agira comme personne-ressource auprès des organisateurs.

Chaque équipe doit désigner un **tambour**, qui donnera le rythme à l'équipe lors des courses.

Votre collecte de fonds

On le sait : ce n'est pas toujours facile de demander des dons à son entourage. Mais rappelez-vous — vous ne sollicitez pas pour vous, ni seulement pour votre défi sportif, mais pour soutenir notre hôpital, nos patients et nos familles.

Avec les défis que connaît notre réseau de la santé, le rôle des fondations est plus important que jamais. Chaque don récolté permet aux établissements de santé de la région d'offrir des soins de qualité, ici, chez nous.

Texte suggéré à partager (réseaux sociaux, courriel, messagerie) :

Je participe à la Course de bateaux-dragons au profit de la Fondation de l'Hôpital du Suroît. Les besoins en santé n'ont jamais été aussi grands, et je veux faire ma part pour soutenir les patients et les familles de chez nous.

Votre don, peu importe le montant, permettra d'offrir des soins de qualité, d'acheter de l'équipement de pointe et de financer des projets concrets pour les établissements de santé de la région.

Pour m'encourager et soutenir la cause, vous pouvez faire un don ici : *[insérez votre lien de collecte]*

Merci de tout cœur !

Des questions ?

Contactez-nous, nous serons heureux de vous aider !
evenements@fondationhds.ca
450-377-3667



fondation
de l'hôpital du suroît

COURSES DE BATEAUX DRAGONS

BAIE ST-FRANÇOIS PARC DELPHA-SAUVÉ
Salaberry-de-Valleyfield

PAGAYONS ENSEMBLE POUR LA SANTÉ D'ICI !
fondationhds.ca | 450 377-3667

VENDREDI
18 SEPTEMBRE 2026
13 H 00



Merci pour votre extraordinaire engagement, et bon succès !



fondation
de l'hôpital du suroît

COURSES DE BATEAUX DRAGONS

BAIE ST-FRANÇOIS PARC DELPHA-SAUVÉ
Salaberry-de-Valleyfield

PAGAYONS ENSEMBLE POUR LA SANTÉ D'ICI !
fondationhds.ca | 450 377-3667

VENDREDI
18 SEPTEMBRE 2026
13 H 00

