

Hydro-Course 2020

Un kilomètre à la fois pour Centraide



Guide du participant



Campagne Centraide
des employés et des retraités d'Hydro-Québec

Qu'est-ce que l'Hydro-Course?

C'est une course ou une marche virtuelle qui se fera en équipe ou individuellement du 21 au 27 septembre 2020.

Chaque équipe ou participant solo choisira un nombre total de kilomètres à couvrir et cette distance sera convertie en un tronçon sur le grand trajet vers l'un des grands barrages d'Hydro-Québec. Les trajets de toutes les équipes seront cumulatifs et permettront d'atteindre l'objectif de parcourir la distance reliant nos grandes installations.

L'objectif, outre de parcourir tous ces kilomètres, est d'amasser des dons pour la campagne Centraide des employés et retraités d'Hydro-Québec.

Page de don

Les pages de collecte de dons seront actives jusqu'au 3 octobre. Nous vous suggérons tout de même de concentrer vos efforts de collecte de fonds avant ou pendant la course. Un courriel personnalisé vous a été transmis peu après votre inscription pour vous fournir le lien vers votre page de collecte de don.

Des reçus d'impôt seront émis pour tous les dons de 20\$ et plus.

Les dons effectués par les employés ou retraités d'Hydro-Québec seront jumelés par l'entreprise.

Saviez-vous que l'année dernière, nos 70 coureurs avaient récolté **plus de 15 000 \$** pour Centraide lors du Bromont Ultra ? Voilà un bel objectif à tenter de dépasser !

N'oubliez pas que la caisse Hydro **offre généreusement 25 \$** en don à tous les membres de la caisse Hydro inscrits à l'événement. Pour recevoir cette contribution, faites simplement parvenir un courriel à cette adresse : sebastien.badel@desjardins.com et mentionnez que vous participez à l'Hydro-course. N'oubliez pas d'y inclure le lien vers votre page de don.



Courir... ou marcher ou pédaler ou payer!

Durant la semaine du 21 au 27 septembre, c'est le temps de sortir et de profiter de l'automne. Vous pouvez faire autant de sorties que vous voulez durant la semaine pour pratiquer le sport que vous voulez. L'important est que vos kilomètres soient propulsés par votre énergie et votre volonté de contribuer à Centraide. Les sports motorisés ne sont donc pas admissibles.

Pour chaque sortie, mesurez vos kilomètres. Votre montre sportive ou une application de type « Strava » ou « Map my run » sont parfaites pour accomplir cette tâche. Vous pouvez aussi évaluer d'avance la distance de votre parcours avec un site internet de type « Google Map ».

Une fois votre activité complétée, c'est le temps de soumettre vos kilomètres. Consulter la section « Ajouter des kilomètres » du présent document pour toutes les informations à ce sujet.

Notre page internet

Durant la semaine de la course, assurez-vous de visiter régulièrement notre site internet : www.hydrocoursecentraide.com.

Notre site internet est conçu à l'aide d'une plate-forme qui permet de gérer la mise en page pour des affichages sur ordinateurs et téléphones cellulaires. Nous n'avons pas la possibilité d'adapter la mise en page pour un affichage sur tablette. Vous pouvez donc consulter le site sur le type d'appareil de votre choix mais il se peut que des éléments de la page soient légèrement décalés selon le type d'appareil utilisé. Nous nous excusons de ces inconvénients.

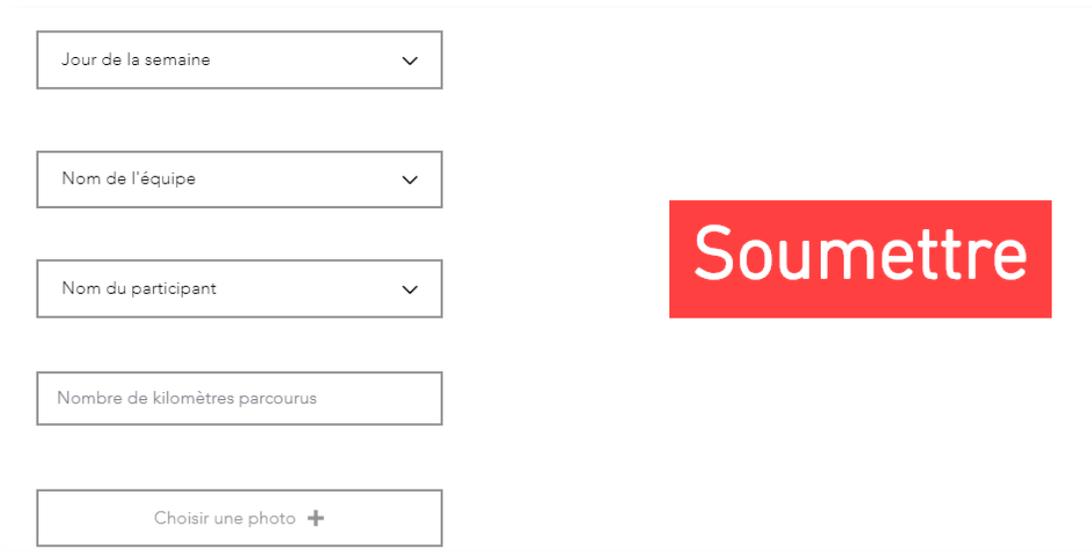
Quel est le trajet virtuel de mon équipe?

Bien que les kilomètres qui seront parcourus par chacun dans le cadre de l'Hydro-Course le seront dans vos régions respectives, il est intéressant de les visualiser sur le chemin entre le siège social et l'une de nos grandes installations. C'est pourquoi les kilomètres soumis par chacune des équipes a été convertie en un tronçon de ces trajets. Cela permet de constater la force des Hydro-Québécois et Hydro-Québécoises qui unissent leur effort.

Pour constater le tronçon de trajet qui représente la collaboration de votre équipe à l'effort collectif, vous pouvez consulter la section « Trajets » du site web de l'activité.

Ajouter des kilomètres

Après chacune de vos sorties, rendez-vous au www.hydrocoursecentraide.com. Cliquer sur « Ajouter des kilomètres ». Vous y trouverez le court formulaire suivant :



Form fields:

- Jour de la semaine
- Nom de l'équipe
- Nom du participant
- Nombre de kilomètres parcourus
- Choisir une photo +

Soumettre

Vous choisirez dans un menu déroulant le jour de la semaine où vous avez effectué l'activité et le nom de votre équipe. Pour les participants en solo, sélectionnez « Solo » dans la liste déroulante contenant les noms des équipes. Inscrivez ensuite votre prénom et nom dans la case prévue à cet effet.

Vous pourrez inscrire vos kilomètres, avec un maximum de deux décimales (par exemple; 5,23) dans le champ « Nombre de kilomètres parcourus ». Merci de ne pas ajouter d'autre texte dans la case, comme l'unité de mesure « km » par exemple. **Il faut inscrire uniquement la valeur numérique.**

Vous pourrez ensuite cliquer sur « Choisir une photo + ». Nous vous suggérons fortement de partager une photo de votre activité. Il peut s'agir d'une belle photo de votre sourire après votre activité, un paysage que vous avez vu ou de toute autre image que vous voulez partager avec vos collègues. Ces photos seront affichées dans la galerie d'images « Vos sourires durant la course » de notre site web www.hydrocoursecentraide.com.

Pour assurer le bon fonctionnement de l'activité, nous vous remercions de soumettre vos kilomètres au fur et à mesure que vous les réalisez.

Suivre les résultats

Les kilomètres parcourus seront affichés à deux endroits. Le premier est une page des résultats cumulatifs de chaque équipe. La distance totale parcourue par chaque équipe y sera présentée. Cette page sera mise à jour quotidiennement aux environs de 22 h 00.

The screenshot displays the 'Hydro-Course 2020' website interface. At the top, there is a navigation menu with links: 'Page d'accueil', 'Suivi des levées de fonds', 'Soumettre des kilomètres', 'Vos sourires pendant la course', 'FAQ', and 'More'. The main content area lists three teams:

- Flash**: La Grande (Tremblant - Matagami). Distance parcourue: 75 km. Objectif de distance: 150 km. Buttons: 'Faire un don', 'Voir nos km'.
- CoursVid**: La Grande (Montréal - Tremblant). Distance parcourue: 52 km. Objectif de distance: 300 km. Buttons: 'Faire un don', 'Voir nos km'.
- CCR**: Manic 5 (Montréal - Joliette). Buttons: 'Faire un don'.

Les résultats détaillés de chacune des équipes seront également présentés. Il suffit de cliquer sur le bouton « Voir nos km » correspondant pour afficher le détail. Les données présentées sur cette page se mettront à jour au fur et à mesure que les participants soumettront des kilomètres avec le formulaire « Ajouter des kilomètres ».

Hydro-Course 2020



**Campagne
Centraide**
des employés
et des retraités
d'Hydro-Québec

[Page d'accueil](#)

[Suivi des levées de fonds](#)

[Soumettre des kilomètres](#)

[Vos sourires pendant la course](#)

[FAQ](#)

[More](#)

Les Bananes Électriques

Objectif

181 km

Manic 5 → Montréal à Joliette

Marie-Claude Doré
Marie-Josée Doray

Alain Sénécal
Laila Laaroussi

Élizabeth Caron
Hichem Belhadj

Élaine Beaulieu

Laila Laaroussi

Lundi le 21 septembre
5 Km

Élizabeth Caron

Lundi le 21 septembre
12 Km

Marie-Josée Doray

Lundi le 21 septembre
4 Km

Marie-Claude Doré

Mardi le 22 septembre

Élaine Beaulieu

Lundi le 21 septembre

Des questions?

Écrivez-nous à [>Centraide Bromont Ultra](#) et il nous fera un plaisir de vous répondre.