

## OÙ QUAND ET COMMENT AIDER

Savais-tu que Trail LCDC a besoin de ton aide non seulement dans les jours entourant ses événements, mais aussi tout au long de l'année ?

Grâce à nos généreux donateurs du Pace & Love, nous entretenons plus de 60 km de sentiers bénévolement À L'ANNÉE!

### Voici à quoi peuvent ressembler les tâches :

#### AUTOMNE

Avant la tombée des feuilles

- Coupe des arbres qui sont tombés dans les dernières semaines
- Construction de nouveaux ponts
- Entretien général des sentiers

Après la tombée des feuilles

- Soufflage des feuilles des 60 km de sentiers
- Coupe des arbres qui auraient pu tomber dans les dernières semaines

#### PRINTEMPS

Dès que la neige a assez fondue

- Coupe des arbres qui sont tombés pendant l'hiver
- Construction de nouveaux ponts
- Soufflage des feuilles des 60 km de sentiers
- Entretien général des sentiers

#### RESTE DE L'ANNÉE

Entretien des sentiers selon les besoins

- Coupe d'arbres si forts vents
- Création de nouveaux tronçons sécuritaires
- Etc.

**Tu es un peu moins manuel, mais tu aimerais t'impliquer autrement ?**

Remplis [ce formulaire](#) en prenant soin de nous mentionner tes intérêts, tes

forces et ce que tu attends de nous et on te reviendra rapidement avec quelques idées !

## **LE PROGRAMME**

En fonction de ton investissement, tu pourrais avoir droit à plusieurs avantages exclusifs pour les bénévoles.

*\* Seules les heures de bénévolat valides seront enregistrées dans notre programme de remerciement et seules ces heures pourront être prises en compte.*

*\*\* Les items promotionnels pourront être fournis dès l'obtention du nombre d'heures nécessaires pour y avoir accès.*

### **MOINS DE 4H**

- Identification bénévole le jour de l'événement
- Tuque ou buff La Clinique Du Coureur
- Garderie gratuite pour ton ou tes enfants le jour de l'événement\*\* (trail seulement)
- Repas le jour de l'événement\*\* (trail seulement)

### **4H À 8H**

- Invitation au party post course VIP pour les bénévoles
- Identification bénévole le jour de l'événement
- Chandail bénévole La Clinique Du Coureur
- 1 chance de gagner une carte cadeau de 150\$ chez La Boutique du Lac
- Garderie gratuite pour ton ou tes enfants le jour de l'événement\*\* (trail seulement)
- Repas le jour de l'événement\*\* (trail seulement)

### **9H À 16H**

- 50% de rabais sur l'inscription l'année suivante
- Invitation au party post course VIP pour les bénévoles
- 1 chances de gagner une nuit pour 2 chez Entourage sur le Lac d'une valeur de 350\$

- Identification bénévole le jour de l'événement
- Chandail bénévole La Clinique Du Coureur + Livre La santé par la course à pied signé par toute l'équipe de Trail LCDC
- Garderie gratuite pour ton ou tes enfants le jour de l'événement\*\* (trail seulement)
- Repas le jour de l'événement\*\* (trail seulement)

### **17H OU PLUS**

- 100% sur l'inscription
- Invitation au party post course VIP pour les bénévoles
- 1 chance de gagner une nuit dans l'un des deux Chalets éco responsables La Clinique Du Coureur dans le Maelstrom d'une valeur de 500\$
- Identification bénévole le jour de l'événement
- Chandail bénévole La Clinique Du Coureur + Livre La santé par la course à pied avec dédicace de Blaise Dubois, fondateur de Trail LCDC
- Garderie gratuite pour ton ou tes enfants le jour de l'événement\*\* (trail seulement)
- Repas le jour de l'événement\*\* (trail seulement)

## **APRÈS L'ÉVÉNEMENT**

### **SONDAGE**

Suite à l'événement, nous vous enverrons un sondage de satisfaction où vous pourrez nous faire part de vos commentaires, ainsi que de vos idées d'améliorations afin de rendre votre expérience inoubliable.

### **PHOTOS ET VIDÉOS**

Partagez vos photos et vidéos avec nous et sur vos réseaux pour faire rayonner l'implication bénévole ainsi que l'événement en utilisant le #BénévoleTrailLCDC.

### **RÉSERVE TA PLACE**

Tu as aimé ton expérience et aimerais refaire la même chose l'année prochaine ? Écris-nous et réserve ta place à ton poste préféré !

Remplis [ce formulaire](#) et nous te reviendrons rapidement avec quelques propositions !

On te remercie à l'avance pour ta contribution. Sans toi, nous ne pourrions pas organiser de tels événements!

**Toute l'équipe des événements LCDC**