



**D'Ottawa à Brockville**

# 2023 **GUIDE** DU CYCLISTE

Voici tout ce dont vous avez  
besoin pour vivre une expérience  
inoubliable au Vélo SP



# BIENVENUE AU VÉLO SP

## TABLE DES MATIÈRES

### INTRODUCTION

L'impact de votre contribution .....	2
Exigences liées à la participation.....	2
Comprendre la corrélation entre le VEB et la SP travaux visant à approfondir notre connaissance du veb en tant que précurseur de la SP.....	3
Récit d'un participant.....	4

### COLLECTE DE FONDS

Amasser des fonds en toute facilité.....	5
Récompenses.....	6
Champions et championnes de la collecte de fonds .....	7-10

### ÉQUIPES

Pédaler en équipe.....	11
Pédaler et s'entraîner en toute sécurité.....	12
Communauté en ligne .....	13

<b>JOIGNEZ-VOUS À NOUS EN LIGNE .....</b>	<b>14</b>
---	-----------



## L'IMPACT DE VOTRE CONTRIBUTÛN

Un monde sans SP est une vision réalisable, mais l'atteinte de cet objectif ne concerne pas qu'une personne. Lorsque vous participez au Vélo SP, vous vous joignez à des milliers d'autres cyclistes qui, d'un océan à l'autre, pédalent pour atteindre cet objectif commun. Quelle que soit votre motivation, votre soutien envers la collectivité de la SP et votre participation à l'action collective au profit de celle-ci nous aideront à changer le cours des choses. Grâce à vous, nous pouvons amasser des fonds qui nous permettent d'investir dans la recherche fondamentale sur la SP et de soutenir les gens atteints de cette maladie. Nous vivons présentement dans un monde différent de celui que nous avons connu, et la situation continue de changer tous les jours. Toutefois, deux choses demeurent inchangées : notre engagement envers la collectivité de la SP et notre détermination à bâtir un monde sans SP.

## Exigences liées à la participation

Les personnes qui souhaitent prendre part au Vélo SP se doivent de porter un casque bien ajusté. Elles sont en outre tenues d'amasser au moins 500 \$ dans le cadre de leur collecte de fonds. La SP peut toucher tous les Canadiens et les Canadiennes. En amassant des fonds à l'occasion du Vélo SP, vous nous aidez à apporter du soutien à tous ceux et celles qui doivent composer avec la SP, tout en contribuant au financement de travaux de recherche qui peuvent changer des vies.





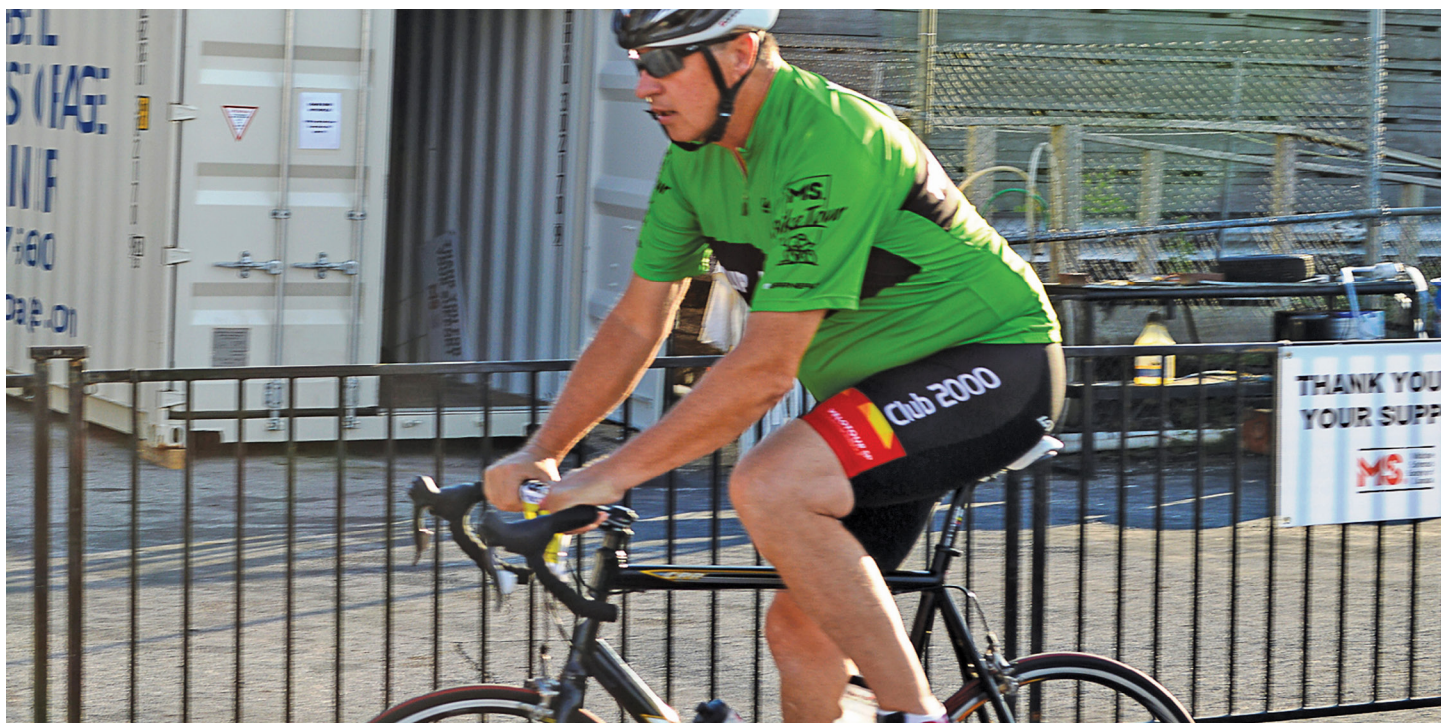
## COMPRENDRE LA CORRÉLATION ENTRE LE VEB ET LA SP TRAVAUX VISANT À APPROFONDIR NOTRE CONNAISSANCE DU VEB EN TANT QUE PRÉCURSEUR DE LA SP

Les scientifiques pensent que la SP résulte d'une combinaison de facteurs génétiques, environnementaux et liés au mode de vie et ils soupçonnent depuis longtemps le virus d'Epstein-Barr (VEB), qui est à l'origine de la mononucléose infectieuse, d'être un important facteur de risque de SP. Selon une étude menée récemment par des chercheurs de l'Université Harvard, le VEB agit comme un déclencheur initial de la SP. Dans le cadre de leurs travaux, ces chercheurs ont constaté que, parmi la cohorte à l'étude, l'infection par le VEB avait multiplié par 32 la probabilité d'avoir la SP. Certes, l'infection par le VEB sous-tend probablement le déclenchement de la SP, mais elle ne suffit pas à elle seule. On pense en effet que des facteurs supplémentaires entrent en ligne de compte. Heureusement, d'autres études ont cours et permettront d'obtenir une meilleure compréhension du rapport qui existe entre le VEB et la SP.

Les résultats d'une étude menée récemment à l'Université Stanford donnent à penser que le « mimétisme moléculaire » pourrait être un mécanisme selon lequel l'infection par le VEB peut déclencher la SP. À la suite d'une infection par

le VEB, les personnes atteintes de SP se trouvent être porteuses d'anticorps dirigés spécifiquement contre l'un des constituants de la protéine virale EBNA1. Ces anticorps pourraient aussi cibler, par mimétisme moléculaire, des protéines similaires de l'hôte, en particulier la GlialCAM, constituant de la gaine de myéline (enveloppe protectrice des fibres nerveuses du système nerveux central). Cela déclencherait une réponse auto-immune qui pourrait endommager la gaine de myéline chez les personnes qui ont la SP.

SP Canada finance actuellement divers travaux de recherche, comme ceux de Marc Horwitz, Ph. D., pour améliorer la compréhension du rôle du VEB dans le contexte de la SP. M. Horwitz et son équipe de l'Université de la Colombie Britannique se concentrent actuellement sur la mise au point de modèles murins (souris) caractérisés par un système immunitaire semblable à celui d'un humain afin de déterminer comment une infection par le VEB influe sur les populations de cellules immunitaires et accentue la vulnérabilité à la SP et la progression de cette maladie.



## LA RANDONNÉE À UN MILLION DE BARRY – 32 ANS D'ESPOIR ET DE DÉVOUEMENT

Cela fait plus de 30 ans que Barry pédale pour la cause. C'est en 1991 que tout a commencé, lorsqu'il a pris part pour la première fois au Vélo SP. Il avait amassé 750 \$. Il était alors loin de se douter qu'il ne s'agissait là que du début d'une aventure philanthropique qui allait durer toute sa vie.

Au fil des ans, la détermination de Barry n'a fait que s'accroître. Et malgré les défis qu'il a eu à surmonter, notamment des déchirures musculaires et ligamentaires et même le remplacement d'un genou, il n'a jamais laissé quoi que ce soit entraver sa route et l'éloigner de la mission qu'il s'était donnée de lutter contre la SP.

En fait, Barry soutient une cause qui lui est profondément personnelle. C'est en effet en l'honneur de sa sœur Lynne, qui était atteinte de SP et qui est décédée en 2018, que Barry a d'abord participé au Vélo SP. Et même après le décès de celle-ci, Barry a refusé d'abandonner. Comme il le dit lui-même : « Si je m'arrête, la SP aura gagné. » Barry était convaincu qu'il devait continuer de pédaler pour les quelque 90 000 personnes de notre pays et leur famille qui doivent encore surmonter au quotidien les difficultés que leur impose la SP.

Au fil des ans, les efforts déployés par Barry ont eu d'énormes retombées, celui ayant recueilli près de un million de dollars à ce jour pour soutenir les personnes touchées par la SP. Et même en dépit des

obstacles qui se sont parfois dressés sur son chemin, il a continué d'avancer, convaincu que chaque dollar amassé peut nous permettre de nous rapprocher de la découverte d'un remède.

En rétrospective, Barry admet que son parcours n'a pas toujours été aisé. Durant sa première participation au Vélo SP, il a dû composer avec les courbatures et la douleur entraînées par la longue randonnée, mais il a persévéré et n'a jamais renoncé par la suite.

En 2003, l'aventure de Barry a pris un tournant majeur après que ce dernier eut découvert les avantages de la tenue de cycliste et de l'entraînement. Dès lors, ses randonnées à vélo se sont avérées beaucoup plus supportables. Puis, prenant conscience des progrès auxquels il contribuait par ses efforts, Barry a été animé par une motivation renouvelée.

En 2022, Barry a amassé la somme impressionnante de 52 056 \$, se rapprochant ainsi plus que jamais de l'objectif de un million de dollars qu'il s'est fixé dans le cadre du Vélo SP, au profit de SP Canada. Alors qu'il se prépare à participer à cet événement pour une autre année, Barry espère que chacun de ses coups de pédale nous rapprochera d'un monde sans SP. Il affirme d'ailleurs : « Oui! Plus nous serons nombreux à contribuer à la cause et à collecter des fonds pour financer la recherche, plus nous nous rapprocherons de la découverte de solutions et, un jour, d'un remède pour contrer la SP. »

# AMASSER DES FONDS EN TOUTE FACILITÉ

**ET ENSUITE?** S'inscrire au Vélo SP constitue l'une des étapes clés à franchir au chapitre de la lutte contre la sclérose en plaques. Voici quelques suggestions qui vous aideront à optimiser votre expérience du Vélo SP et à collecter des fonds qui contribueront à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par la SP.



## FAITES UN DON

Démontrez votre engagement en faisant vous-même le premier don en vue de l'atteinte de votre objectif de collecte de fonds.



## PERSONNALISEZ VOTRE PAGE DE COLLECTE DE FONDS

Affichez une photo et un texte expliquant les raisons pour lesquelles vous participez au Vélo SP et fixez-vous un objectif!



## PRENEZ LE VIRAGE NUMÉRIQUE

Profitez des outils offerts par l'application Vélo SP pour donner de l'élan à votre collecte de fonds et suivre les progrès de celle-ci. Téléchargez cette application dès aujourd'hui.



## COMMUNIQUEZ AVEC VOS DONATEURS PAR COURRIEL

Écrivez aux membres de votre famille et à vos amis pour leur demander de vous aider à atteindre votre objectif de collecte de fonds en faisant un don.



## SOLLICITEZ TOUT LE MONDE AUTOUR DE VOUS

Diffusez vos messages au moyen des médias sociaux, apposez des affiches au travail et demandez à votre employeur de vous verser un don ou de doubler le montant total des dons recueillis.



## ORGANISEZ VOTRE PROPRE ÉVÉNEMENT VIRTUEL

Faites preuve de créativité! Que vous mettiez sur pied une vente de pâtisseries ou de smoothies, une soirée de jeux de société ou une séance de conditionnement physique, vous aurez beaucoup de plaisir tout en vous rapprochant de votre objectif de collecte de fonds.



## PRÉPAREZ-VOUS EN VUE DU VÉLO SP

Imprimez et remplissez votre formulaire de dons et n'oubliez pas de remettre les dons que vous avez amassés.



## REMERCIEZ LES PERSONNES QUI VOUS ONT PRÊTÉ MAIN-FORTE!

Après l'événement, assurez-vous de souligner la contribution de vos coéquipiers, donateurs et autres sympathisants en les remerciant.

En visitant le [velosp.ca](http://velosp.ca), vous trouverez de nombreux conseils et une foule de renseignements. Toutefois, si vous avez besoin de soutien, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe du Vélo SP, qui saura vous aider (1 800 268-7582, poste 3038 | [msbike@mscanada.ca](mailto:msbike@mscanada.ca)).

# RÉCOMPENSES

Votre dévouement contribue à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par la SP, et nous tenons à souligner votre apport avec les récompenses suivantes\*.



Le cache-cou Vélo SP est pour les chefs d'équipe



Redessinés chaque année, le maillot et la veste du Vélo SP nous permettent de vous exprimer toute la reconnaissance que nous avons à votre endroit pour vos efforts extraordinaires de collecte de fonds. Ils sont faits de tissu haute-performance et permettent aux cyclistes de se sentir plus légers que l'air et de se propulser telle une fusée (les résultats peuvent toutefois varier d'une personne à l'autre...!). [Veuillez cliquer ici pour en savoir plus sur notre échelle de récompenses.](#)

*\* SP Canada se réserve le droit de remplacer les récompenses annoncées par des récompenses de valeur égale ou supérieure aux premières. L'attribution des récompenses est fondée sur le cumul des fonds remis à l'organisme environ quatre semaines après la tenue de l'événement.*

# CHAMPIONS DE LA COMMANDITE 2022

## LES DIX PARTICIPANTS « CHAMPIONS DE LA COMMANDITE » VÉLO SP D'OTTAWA À BROCKVILLE

Cycliste	Total des fonds amassés
Mark Bazerman	16 152,92 \$
Matthew Boswell	16 051,00 \$
Jonathan Allenger	13 813,50 \$
Christian Choquet	11 434,00 \$
Marissa Greco	9 320,00 \$
Sandra Zagon	8 759,12 \$
Fern Landry	8 236,69 \$
Paul Bernards	6 954,01 \$
Rob Keslick	5 215,68 \$
Hicham Mourad	5 000,00 \$

### EXPÉRIENCE D'UN CHAMPION DE LA COMMANDITE

« C'est vraiment extraordinaire de participer à cette randonnée avec d'autres champions de la commandite du pays, et c'est formidable de faire partie d'un groupe de cyclistes aussi dévoués et engagés envers la cause. » — Doug Hansen, qui a participé douze fois au Tour des champions



## LES DIX ÉQUIPES CHAMPIONNES DE LA COMMANDITE VÉLO SP D'OTTAWA À BROCKVILLE

Équipe	Chef d'équipe	Total des fonds amassés
Gears & Beers	Matthew Boswell	22 157,41 \$
Gluteus To The Maximus	Fern Landry	18 297,35 \$
Chain Gang	Sandra Zagon	17 175,78 \$
Jon Jon Jovi	Jonathan Allenger	15 983,61 \$
MyélinisAction	Christian Choquet	13 770,40 \$
Celtic Tigers	Aileen Comerton	12 666,61 \$
Wheelie Awesome Bikers	John Chafe	12 661,93 \$
The Spin Cycle	Marcel Lafontaine	12 062,27 \$
WRIGHT 2 BIKE 4 MS	Jody Pratt	11 397,05 \$
No Such Thing as Can't	Chris Wade	10 763,79 \$

Où poster vos dons? Vous pouvez envoyer les chèques par la poste à l'adresse suivante :

**SP Canada**  
**500-250 Dundas St. W.**  
**Toronto, ON M5T 2Z5**  
**À l'attention de :**  
**Vélo SP D'Ottawa à Brockville**

Assurez-vous d'inscrire sur le devant de l'enveloppe l'événement auquel vous participez (p. ex. À l'attention de : Vélo SP). Afin de nous permettre d'assurer l'exactitude de nos dossiers, veuillez indiquer de façon lisible les renseignements sur vous et les donateurs dans le [formulaire de dons](#).

## PALMARÈS DES 100 MEILLEURES ÉQUIPES DU CANADA

Événement	Cycliste	Total des fonds amassés	Événement	Cycliste	Total des fonds amassés
Trois Rivières	Lynda Archambault	61 925,00 \$	Airdrie to Olds	Lee Cooper	8 721,25 \$
Grand Bend to London	Barry Travnicek	53 447,91 \$	Leduc to Camrose	Lesley Ripley	8 608,78 \$
Grand Bend to London	Doug Meloche	39 921,22 \$	Leduc to Camrose	Steven Owens	8 545,50 \$
Airdrie to Olds	Bryan Simister	30 266,21 \$	Grand Bend to London	Jeff Acorn	8 242,23 \$
Niagara	Scott Davis	27 140,63 \$	Ottawa to Brockville	Fern Landry	8 236,69 \$
Leduc to Camrose	Dawn Leder	26 156,50 \$	Airdrie to Olds	David Varga	8 192,67 \$
Leduc to Camrose	Tyler Gamblin	25 516,00 \$	Grand Bend to London	Alan Acorn	8 091,00 \$
Hinton	Juan Manrique	21 234,00 \$	Waskesiu	Mike Staines	8 075,75 \$
Grand Bend to London	David Palmer	20 692,00 \$	Grand Bend to London	Wayne Lessard	7 932,65 \$
Airdrie to Olds	Ken Cudmore	20 221,17 \$	Grand Bend to London	Karla Szauter	7 761,97 \$
Airdrie to Olds	Frank Symons	20 127,25 \$	Hinton	Travis Hawryluk	7 739,54 \$
Leduc to Camrose	Jordan Janke	19 685,25 \$	Fraser Valley	Claudine P. Bourgaize	7 622,10 \$
Grand Bend to London	John Bowman	18 489,75 \$	Trois Rivières	Sandra Beaudoin	7 595,25 \$
Grand Bend to London	Caroline Bowman	18 421,00 \$	Waskesiu	Dennis Helmuth	7 518,64 \$
Trois Rivières	Christiane Thouin	18 064,87 \$	Leduc to Camrose	David Coleman	7 500,00 \$
Toronto	Steve Dobronyi	16 922,00 \$	Fraser Valley	Carol Prantner	7 494,70 \$
Leduc to Camrose	Scott Duhamel	16 784,00 \$	Annapolis Valley	Craig Thurston	7 464,20 \$
Leduc to Camrose	Timothy Mahoney	16 406,25 \$	South	Peter Peters	7 418,34 \$
Leduc to Camrose	Paul Shufelt	16 381,47 \$	Gimli	Alex Dyck	7 347,00 \$
Ottawa to Brockville	Mark Bazerman	16 152,92 \$	Grand Bend to London	Colin O'Neil	7 308,25 \$
Ottawa to Brockville	Matthew Boswell	16 051,00 \$	Airdrie to Olds	John Curle	7 186,63 \$
Leduc to Camrose	Nigel Inch	16 000,77 \$	Cowichan	Reese Shufelt	7 168,50 \$
Leduc to Camrose	Pierre Groleau	15 530,25 \$	Grand Bend to London	Steve Szauter	7 043,75 \$
Leduc to Camrose	Brian Spence	14 935,71 \$	Ottawa to Brockville	Paul Bernards	6 954,01 \$
Trois Rivières	Daniel Lanteigne	14 419,55 \$	Trois Rivières	Charles Boily	6 947,15 \$
Airdrie to Olds	Kevin Thompson	13 992,65 \$	Grand Bend to London	Marie O'Neil	6 795,95 \$
Ottawa to Brockville	Jonathan Allenger	13 813,50 \$	Leduc to Camrose	Ellen MacGregor	6 591,40 \$
Leduc to Camrose	Alli Leithoff	13 145,44 \$	Leduc to Camrose	Joe Mcvea	6 587,39 \$
Grand Bend to London	Gus Kailis	13 100,00 \$	Grand Bend to London	Kaileigh Krysztofiak	6 564,48 \$
Waskesiu	Tracey Wahba	12 873,25 \$	Grand Bend to London	David Turner	6 535,25 \$
Trois Rivières	Etienne Dube	12 662,55 \$	Trois Rivières	Martin Cossette	6 428,75 \$
Leduc to Camrose	Roger Keglowsch	12 242,13 \$	Toronto	Simon Chamberlain	6 414,73 \$
Trois Rivières	Simon Britt	11 764,50 \$	Waskesiu	Darlana Lee	6 384,50 \$
Cowichan	Jacobus Zwaan	11 664,90 \$	Grand Bend to London	Michael Geddes	6 290,28 \$
Hinton	Patrick Li	11 611,50 \$	Trois Rivières	John Sypnowich	6 281,34 \$
Ottawa to Brockville	Christian Choquet	11 434,00 \$	Fraser Valley	Denise Begg	6 103,96 \$
Gimli	Ron Bailey	11 252,92 \$	Trois Rivières	Simon Mercier	6 090,50 \$
Cowichan	Ralph Lapp	10 953,00 \$	Leduc to Camrose	Peter Fehler	6 031,50 \$
Leduc to Camrose	Doug Hansen	10 618,60 \$	Airdrie to Olds	Ralph Hindle	5 983,40 \$
Niagara	Larry Peyton	10 560,54 \$	Trois Rivières	Eric Laberge	5 958,50 \$
Trois Rivières	Benoit Brodeur	10 465,00 \$	Cowichan	Heather Armstrong	5 948,50 \$
Leduc to Camrose	Bon Trathen	10 356,45 \$	Leduc to Camrose	David Prince	5 927,70 \$
Grand Bend to London	Jennie Wells	10 353,01 \$	Grand Bend to London	Paul Fraser	5 817,25 \$
Airdrie to Olds	Kevin Woodcock	10 121,30 \$	Prince Edward County	Carole Carpentier	5 794,50 \$
Leduc to Camrose	Mary MacGregor	9 850,34 \$	Gimli	Tobie Berthon	5 771,75 \$
Ottawa to Brockville	Marissa Greco	9 320,00 \$	Fraser Valley	Allen Booth	5 768,50 \$
Cowichan	Dave Macmurchie	9 319,92 \$	Leduc to Camrose	Blair Trigg	5 619,50 \$
Grand Bend to London	Michael Acorn	9 104,95 \$	Niagara	Paul Wemple	5 619,25 \$
Grand Bend to London	Damian Van dooren	8 952,40 \$	Grand Bend to London	Elaine Rankine	5 614,61 \$
Ottawa to Brockville	Sandra Zagon	8 759,12 \$	Prince Edward County	Dorothy Van Grootheest	5 576,59 \$



## PALMARÈS DES 100 MEILLEURES ÉQUIPES DU CANADA

Événement	Équipe	Chef d'équipe	Total des fonds amassés
Vélo SP Trois-Rivières	Les Pédaliers de l'Avenir	Lynda Archambault	160 488,00 \$
Leduc to Camrose	Happy Fillmores	Paul Paridaen	135 713,62 \$
Grand Bend to London	Team Cowbell	Anita Trusler	83 143,27 \$
Grand Bend to London	Butt Ugly	Rachel Chandler	75 012,97 \$
Airdrie to Olds	Kiss MS Goodbye	Lee Cooper	67 373,06 \$
Grand Bend to London	Alpine	David Hartley	50 851,31 \$
Vélo SP Trois-Rivières	Misterlegou	Martin Legault	50 748,00 \$
Airdrie to Olds	No Names	David Varga	46 778,09 \$
Leduc to Camrose	Mighty Spinners	Brian Spence	41 576,02 \$
Leduc to Camrose	Team Rehab	Tyler Gamblin	41 349,94 \$
Vélo SP Trois-Rivières	Croix Bleue Medavie	Daniel Lanteigne	41 339,00 \$
Hinton	ITC Skyliners	Patrick Li	41 005,35 \$
Leduc to Camrose	PCL Construction	Matthew Martinell	38 607,33 \$
Grand Bend to London	The Bowcycle Team	Caroline Bowman	36 930,75 \$
Leduc to Camrose	The Rolling Cause	Dawn Leder	36 756,50 \$
Vélo SP Trois-Rivières	Bioscript X PS j'ai la SP	Sophie Berriault	36 653,00 \$
Leduc to Camrose	Inch by Inch	Krysta Inch	36 455,46 \$
Grand Bend to London	Canada Life Cycles	Marlene Travers-Smith	34 675,43 \$
Grand Bend to London	Doug & Marion's MS Erasers	Sharen Robinson	34 577,31 \$
Leduc to Camrose	Menstrual Cycles	Ellen Macgregor	33 016,24 \$
Leduc to Camrose	Just Soar	Janice Owens	32 296,68 \$
Airdrie to Olds	Pirate Ship	Luke Faubert	30 389,90 \$
Leduc to Camrose	Team United	Jeff Strome	30 353,55 \$
Airdrie to Olds	TC Energy Bars	Neven Aksic	30 298,28 \$
Airdrie to Olds	Bunsen Honeydews	John Paul	29 203,17 \$
Fraser Valley	Easy Riders	Patricia Wilson	28 399,65 \$
Vélo SP Trois-Rivières	Roule avant que ça rouille	Soanie Labelle	27 921,00 \$
Vélo SP Trois-Rivières	eSPrit Sportif	Christiane Thouin	27 758,00 \$
Waskesiu	The Remyelinators	Tracey Wahba	27 495,55 \$
Vélo SP Trois-Rivières	Vol-au-vent	Charles Boily	25 298,00 \$
Leduc to Camrose	Shifting Rears	Devin Mahoney	24 441,34 \$
Waskesiu	Bipa Riders	Dan Craig	23 601,75 \$
Grand Bend to London	Anderson Craft Ales	Justin Riedstra	22 677,97 \$
Grand Bend to London	Team Stein Club	Gus Kailis	22 493,73 \$
Waskesiu	MyButts-Eh-King	Lucas Kessler	22 181,66 \$
Ottawa to Brockville	Gears & Beers	Matthew Boswell	22 157,41 \$
Leduc to Camrose	Team Pronto!	Mark Kube	21 189,37 \$
Cowichan	Copper Pedalers 2022	Jacobus Zwaan	21 037,20 \$
Fraser Valley	Miles for Smiles	Allen Booth	19 948,14 \$
Ottawa to Brockville	Gluteus To The Maximus	Fern Landry	18 297,35 \$
Leduc to Camrose	Optimize Physio	Matthew Lahey	17 732,25 \$
Waskesiu	PCL Construction	Todd Thorn	17 420,80 \$
Annapolis Valley	Wheeler Awesome Live Wires	Derek Fong	17 400,15 \$
Fraser Valley	MS Goldfish	Nance Bass	17 360,96 \$
Ottawa to Brockville	Chain Gang	Sandra Zagon	17 175,78 \$
Gimli	Greatful Tread of Canada Life	Marc McDonald	16 854,86 \$
Leduc to Camrose	Bumpers	Randy Boddez	16 139,65 \$
Leduc to Camrose	Flahr's with Flair	Sacha Knorr	16 133,23 \$
Grand Bend to London	Bike for Mike	Elaine Rankine	16 130,76 \$
Ottawa to Brockville	Jon Jon Jovi	Jonathan Allenger	15 983,61 \$

## PALMARÈS DES 100 MEILLEURES ÉQUIPES DU CANADA

Événement	Équipe	Chef d'équipe	Total des fonds amassés
Cowichan	Team Addison	Dave Macmurchie	15 752,17 \$
Vélo SP Trois-Rivières	Port de Montréal	Alexandre Montpetit	15 106,00 \$
Hinton	Rusty Nutz	Rodney Marcichiw	15 010,84 \$
Fraser Valley	Out Spoke'n	Denise Begg	14 919,56 \$
Gimli	StandardAero Turbinators	Ed Ferbers	14 913,06 \$
Leduc to Camrose	No MS'in Around	Laura Ung	14 520,00 \$
Niagara	Peyton's Pace	Larry Peyton	14 490,23 \$
Grand Bend to London	Journey for Jani	Marie O'Neil	14 104,20 \$
Airdrie to Olds	TransCanada Turbines	Casey Giovanetto	13 860,82 \$
Leduc to Camrose	Battered Piles	Paul Carter	13 813,25 \$
Ottawa to Brockville	MyélinisAction	Christian Choquet	13 770,40 \$
Airdrie to Olds	Don't Quit You're Winning!	Mark Morrison	13 644,60 \$
Fraser Valley	Team Sunshine Coast	Tina Kaizer	13 436,11 \$
Leduc to Camrose	Barbie's Believers	Alli Leithoff	13 220,44 \$
Leduc to Camrose	Team MSfits	Bev Famulak	13 197,71 \$
Grand Bend to London	Linda's Life Savers	Ernie Raftis	12 959,60 \$
Leduc to Camrose	Team ISL	Matthew Boily	12 847,05 \$
Airdrie to Olds	MS Wheely Sucks	Jaclyn Krucik	12 754,40 \$
Grand Bend to London	Dillon Highway Rollers	Jeff Matthews	12 672,50 \$
Ottawa to Brockville	Celtic Tigers	Aileen Comerton	12 666,61 \$
Ottawa to Brockville	Wheelie Awesome Bikers	John Chafe	12 661,93 \$
Prince Edward County	MAC4	Julie MacLellan	12 500,00 \$
Cowichan	Devils & Divas	Ralph Lapp	12 230,75 \$
Niagara	Parker Peloton	Julia Williams	12 183,45 \$
Cowichan	MS Derailleurs	Heather Armstrong	12 143,60 \$
Ottawa to Brockville	The Spin Cycle	Marcel Lafontaine	12 062,27 \$
Gimli	PCL Winnipeg	Wade Harms	11 859,66 \$
Leduc to Camrose	Abaco's Drill Riders	Barry Sullivan	11 815,20 \$
Gimli	Al's Angels	Kerri Gaminek	11 728,97 \$
Vélo SP Trois-Rivières	La famille roulante	Jeanne Laverdière	11 698,00 \$
Grand Bend to London	Triumph 2L Revolution	Leah Conley	11 592,23 \$
Grand Bend to London	The Velociraptors	Kaileigh Krysztofciak	11 468,43 \$
Ottawa to Brockville	WRIGHT 2 BIKE 4 MS	Jody Pratt	11 397,05 \$
Grand Bend to London	Cycloners for MS	Steve Slater	11 091,52 \$
Vélo SP Trois-Rivières	SuperSPotes	Samuel Vaillancourt	11 070,00 \$
Ottawa to Brockville	No Such Thing as Can't	Chris Wade	10 763,79 \$
Hinton	SG Front Forks	Travis Hawryluk	10 569,84 \$
Leduc to Camrose	Chamco Spokes	Karla Bitzer	10 475,44 \$
Vélo SP Trois-Rivières	Team ML	Benoit Brodeur	10 472,00 \$
Ottawa to Brockville	MSadventures	Marissa Greco	10 420,00 \$
Grand Bend to London	Rondeau Riders	Jennie Wells	10 393,01 \$
Ottawa to Brockville	Team Speed Skating Oval	Michael Bernards	10 343,17 \$
Gimli	S'Myelin Cyclists	Beth Tutiah	10 164,53 \$
Vélo SP Trois-Rivières	Routards Rive Sud	Ghislain Blais	9 784,00 \$
Airdrie to Olds	No Breaks	Kai Honby	9 647,82 \$
Waskesiu	Team Refuge	Jocelyn Tucker	9 283,45 \$
Airdrie to Olds	Carnot Cyclists	Glen MacInnis	9 139,54 \$
Leduc to Camrose	Des's Team	Patrick Potvin	9 094,90 \$
Grand Bend to London	Freedom Riders	Paul Lapierre	9 067,60 \$
Leduc to Camrose	Carson's YEG Biking Bros	Mike Lang	8 998,62 \$

# D'OTTAWA À BROCKVËLE

## PROGRAMME GLOBAL

### SAMEDI 19 AOÛT 2023

**Ligne de départ : Kars Community Recreation Association**  
– 1604, rue Old Wellington, Kars (Ontario) K0A 2E0

6 h 30 Ouverture du site, Enregistrement, Remise de dons additionnels, Dépôt des bagages, Distribution des trousseaux destinées aux cyclistes, Petit-déjeuner et café,

Photos d'équipes

7 h 45 Allocutions d'ouverture

De 8 h à 8 h 30 Départ par intervalle (groupes de 50). Tous les cyclistes doivent être en route au plus tard à 8 h 30. L'organisme SP Canada ne peut être tenu responsable des situations découlant de la présence sur la route de participants et de participantes avant le départ officiel, dont l'heure est fixée à 8 h. Le service de soutien pourrait ne pas être en place pour les cyclistes ayant entamé le circuit avant le coup d'envoi.

8 h Ouverture de la 1<sup>re</sup> halte de repos – parc provincial Rivière Rideau  
Ouverture de la 2<sup>e</sup> halte de repos – Oxford Mills

8 h 30 Ouverture de la 3<sup>e</sup> halte de repos – Bishop Mills  
Ouverture de la 4<sup>e</sup> halte de repos (dîner barbecue) – North Augusta

9 h Ouverture de la 5<sup>e</sup> halte de repos – Église Unie de Manhard

9 h 30 Ouverture de la boucle d'endurance

10 h 30 Arrivée des premiers cyclistes à Brockville.

De 12 h 30 à 16 h Ouverture des kiosques à bière (ARGENT COMPTANT SEULEMENT)  
Pizza et collations au menu

De 13 h à 22 h Service de navettes continu entre les hôtels situés sur le boul.  
Kent et le Collège St. Lawrence

14 h 30 FERMETURE de la boucle d'endurance

#### 16 h FERMETURE DU CIRCUIT

L'organisme SP Canada ne peut être tenu responsable des situations découlant de la présence sur la route de participants et de participantes après 16 h.

De 16 h à 18 h Cocktail au Collège St. Lawrence  
Argent comptant et pièce d'identité requis

De 18 h à 19 h Souper au Collège St. Lawrence

De 18 h 45 à 19 h 15 Cérémonie et allocutions

De 19 h 15 à 21 h Soirée, musique et bar

De 20 h 15 à 20 h 45 Début des inscriptions au Vélo SP 2024!

21 h Fin de la vente de boissons alcoolisées

### DIMANCHE 20 AOÛT 2023

**Ligne de départ : Collège St. Lawrence, campus de Brockville** – 2288, avenue Parkedale, Brockville (Ontario) K6V 5X3

De 6 h à 8 h Service de navettes continu entre les hôtels situés sur le boul.  
Kent et le Collège St. Lawrence

De 6 h 30 à 8 h Ouverture du site  
Petit-déjeuner – au Collège St. Lawrence ou à l'hôtel (au choix des cyclistes)  
Dépôt des bagages

7 h 45 Allocutions d'ouverture

De 8 h à 8 h 30 Départ par intervalle (groupes de 50). Tous les cyclistes doivent être en route au plus tard à 8 h 30. L'organisme SP Canada ne peut être tenu responsable des situations découlant de la présence sur la route de participants et de participantes avant le départ officiel, dont l'heure est fixée à 8 h. Le service de soutien pourrait ne pas être en place pour les cyclistes ayant entamé le circuit avant le coup d'envoi.

8 h Ouverture de la 1<sup>re</sup> halte de repos – Église Unie de Manhard  
Ouverture de la 2<sup>e</sup> halte de repos – North Augusta

8 h 30 Ouverture de la 3<sup>e</sup> halte de repos – Bishop Mills  
Ouverture de la 4<sup>e</sup> halte de repos – Oxford Mills

9 h Ouverture de la 5<sup>e</sup> halte de repos – parc provincial Rivière Rideau

10 h 30 Arrivée des premiers cyclistes à Kars

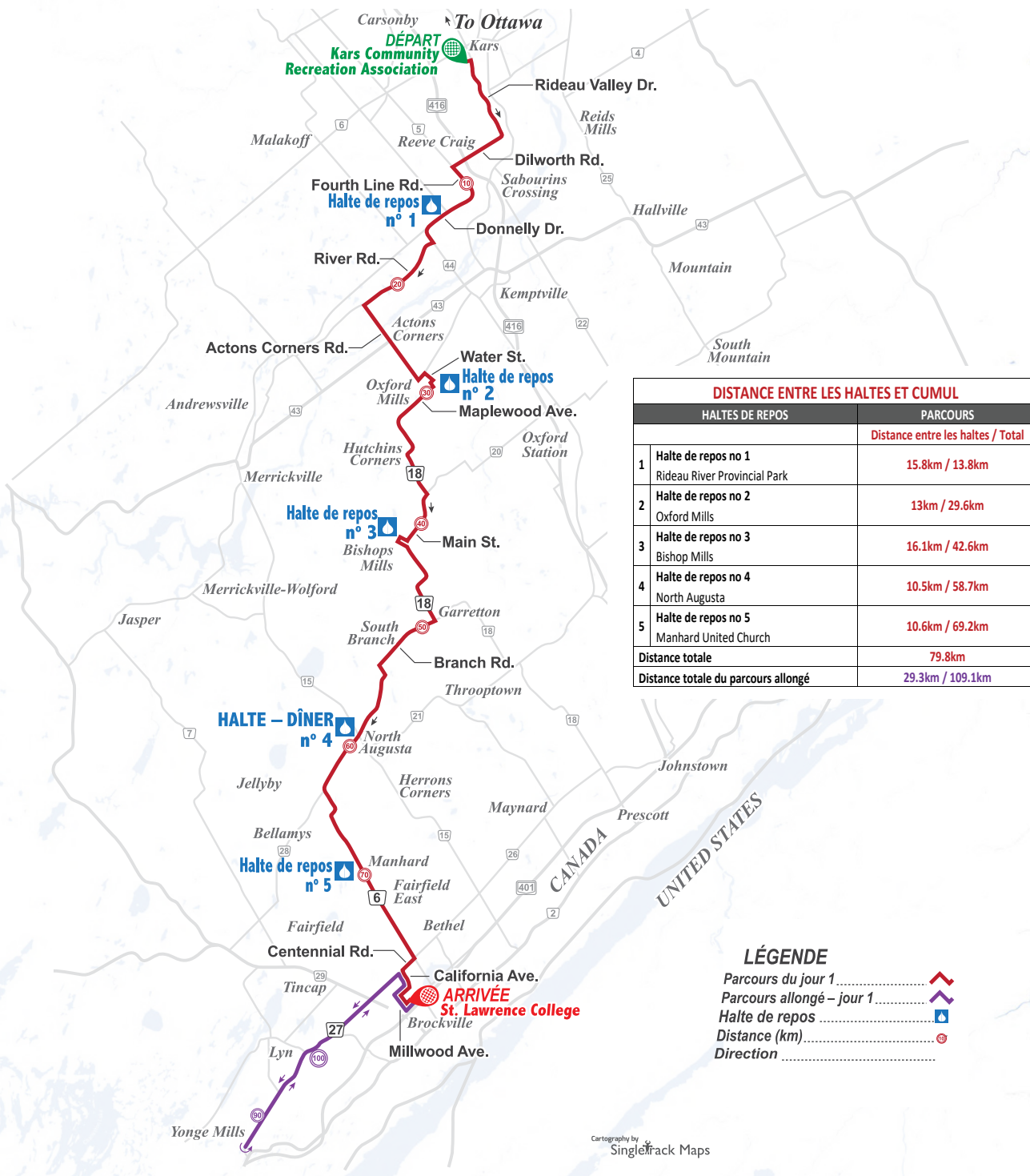
De 11 h à 16 h Dîner barbecue  
Début des inscriptions au Vélo SP 2024!

#### 16 h FERMETURE DU CIRCUIT

L'organisme SP Canada ne peut être tenu responsable des situations découlant de la présence sur la route de participants et de participantes après 16 h.

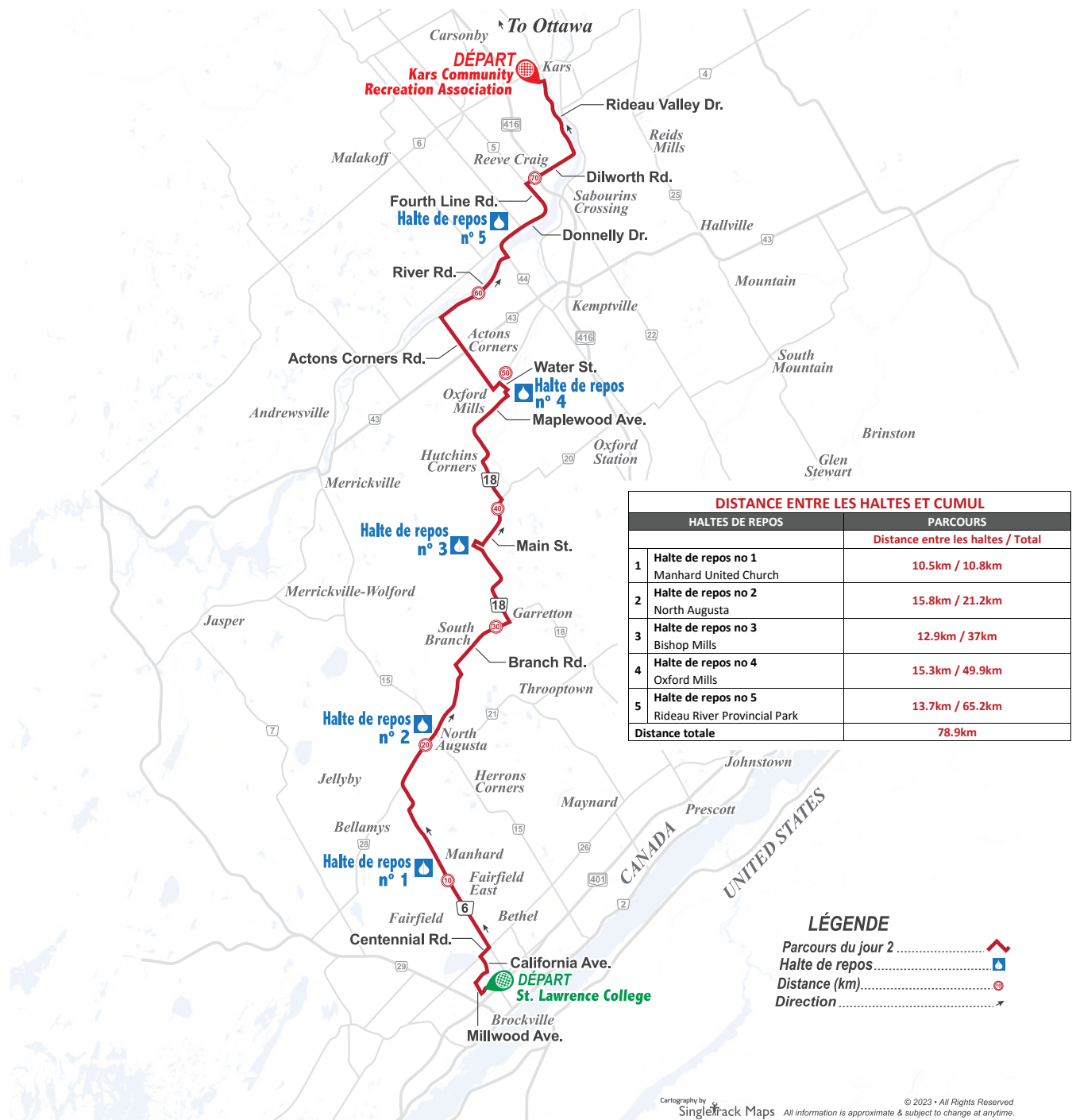
# PARCOURS JOUR 1

Samedi • 19 août 2023



# PARCOURS JOUR 2

Dimanche • 20 août 2023





## MÉDAILLE EXCLUSIVE À LA FIN DE VOTRE PARCOURS



Nous sommes ravis de vous présenter la médaille exclusive que vous recevrez cette année à la fin de votre parcours! Celle-ci vous sera remise lorsque vous franchirez la ligne d'arrivée au Vélo SP. Et si vous prenez part au Vélo SP virtuel, ne vous inquiétez pas! Vous n'avez qu'à vous connecter à notre page de défis cyclistes à partir de l'application [Ride with GPS](#) et à enregistrer 90 km en une semaine entre les mois de juin et de septembre et nous vous enverrons votre médaille pour souligner vos efforts, et ce, où que vous soyez!



Cet été, les membres du personnel de PCL Construction rempliront de nouveau leur gourde d'eau, remonteront sur leur vélo et reprendront d'assaut les routes du pays afin de stopper la SP. Détenant des bureaux et menant ses activités de Vancouver à Halifax, PCL sera représentée au Vélo SP par des équipes qui, dans tout le pays, amasseront des fonds et contribueront ainsi au financement de travaux de recherche en vue de la découverte de nouveaux traitements et, ultimement, d'un remède contre la SP.

En tant que leader du domaine de la construction ayant une vision pour l'avenir de son industrie et de notre pays, PCL se concentre sur la résolution de problèmes et la recherche de solutions. Son approche est axée sur la collectivité et est fondée sur la santé et le bien-être, et son personnel est des plus enthousiastes à la perspective d'avoir du plaisir et d'apporter sa contribution à la communauté tout en restant en forme.

Merci, PCL Construction, de votre soutien continu envers les personnes touchées par la SP. Grâce à votre engagement et à votre participation au Vélo SP, nous nous rapprocherons encore plus d'un monde sans SP!

## PÉDALER EN ÉQUIPE CONSTITUE LA MEILLEURE FAÇON...

- De s'impliquer tout en ayant du plaisir! Vivez des moments mémorables en compagnie des membres de votre famille, de vos amis et de vos collègues.
- D'obtenir de meilleurs résultats. Les personnes qui pédalent en équipe collectent plus de fonds et contribuent davantage à la sensibilisation du public à la SP que celles qui pédalent individuellement, car le fait d'unir leurs efforts amplifie l'impact de leur soutien envers la cause qui leur tient à cœur.
- De pédaler avec style. N'hésitez pas à commander des maillots d'équipe personnalisés – arborant vos logos et vos couleurs – auprès de notre partenaire Primal, lequel fera un don dans le cadre de la collecte de fonds menée par votre équipe.
- De mieux faire connaître votre entreprise. Rehaussez la visibilité de cette dernière tout en vivant une expérience inoubliable qui consolidera l'esprit d'équipe parmi votre personnel.
- D'entretenir la motivation. Le fait de pouvoir compter sur votre équipe renforcera votre motivation et vous aidera à poursuivre votre collecte de fonds.

**Pédalez pour bâtir un monde sans SP, où que vous soyez.**

# ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ

**Le port d'un casque correctement ajusté est obligatoire** pour tous.

**Respectez le code de la route**, car vous roulez sur des routes accessibles aux automobilistes. Vous devez respecter tous les feux de circulation et panneaux de signalisation.

**Circulez sur le côté droit de la route et doublez les autres cyclistes sur la gauche.** Dites « sur votre gauche » lorsque vous vous apprêtez à doubler l'un d'eux.

**Le nombre de cyclistes pouvant rouler côte à côte est limité à deux.** Il est toutefois recommandé de rouler en file indienne.

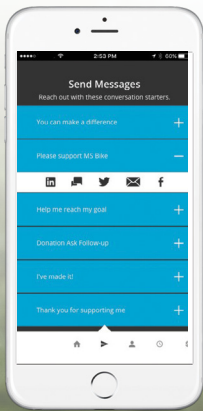
**Respectez** les autres cyclistes, les automobilistes et les personnes présentes dans les localités que vous traverserez.



## CONSEILS SUR L'ENTRAÎNEMENT

**Voici quelques conseils qui vous aideront à vous préparer pour le Vélo SP!**

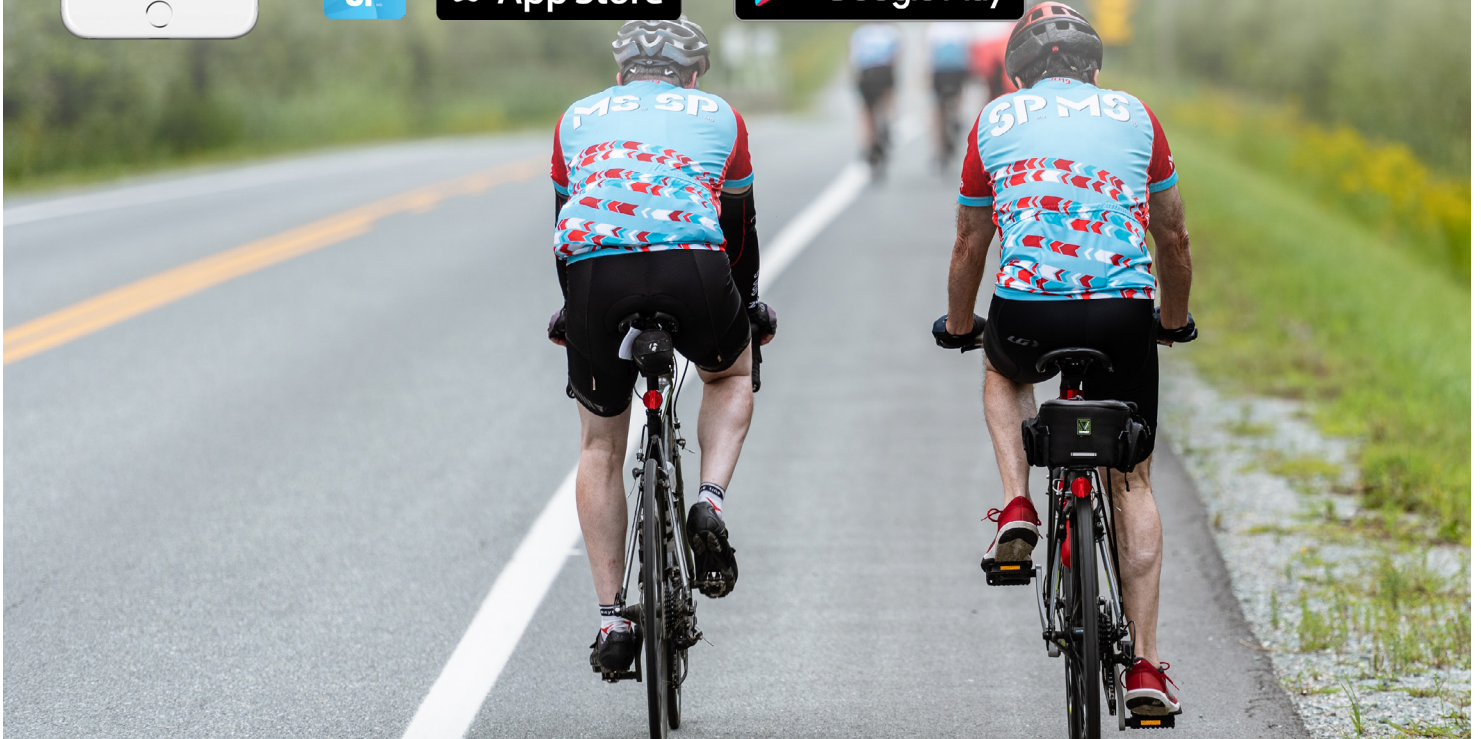
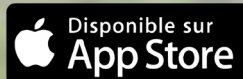
- **Visitez un magasin de vélos pour faire inspecter votre monture.** Un mécanicien spécialiste vous fera savoir si une mise au point ou un ajustement est nécessaire.
- **Joignez-vous à un club de cyclistes.** Informez-vous auprès du personnel du magasin de vélos situé près de chez vous ou faites des recherches en ligne. Vous pouvez aussi communiquer avec le personnel de SP Canada au sujet de la possibilité de vous joindre à une équipe du Vélo SP.
- **Allez pédaler.** Commencez par des randonnées d'entraînement sur de courtes distances, allant de 15 à 20 kilomètres, puis augmentez graduellement la distance de vos parcours jusqu'à 60 kilomètres. **Nous informerons les participants – par courriel et par l'entremise de nos réseaux sociaux – sur des parcours à envisager pour leur entraînement.**
- **Rendez-vous sur le site [velosp.ca](http://velosp.ca)** pour accéder à d'autres conseils sur les méthodes d'entraînement qui vous aideront à atteindre vos objectifs de mise en forme.



# OBTENEZ L'APPLI

Actualisez votre page de collecte de fonds, sollicitez des dons, remerciez vos donateurs et surveillez les progrès de votre collecte de fonds à partir de votre téléphone grâce à l'application mobile du Vélo SP.

**Téléchargez cette application sur votre appareil Apple ou Android!**



## SOYEZ PRÊTS!

### Enregistrez et publiez vos sorties sur Strava

Renforcez vos liens au sein de la collectivité du Vélo SP en vous joignant au Club Strava que nous venons de créer! Par l'entremise de cette plateforme, il vous sera possible de joindre un réseau de mordus du vélo. En vous abonnant à notre club MS Bike - Vélo SP, vous aurez l'occasion de discuter avec d'autres cyclistes, de commenter les publications des membres et de rivaliser avec la communauté du Vélo SP d'un bout à l'autre du pays.

### Relevez de nouveaux défis sur Ride with GPS

Jusqu'en août, de nouveaux défis d'entraînement paraîtront chaque mois sur la page du club Ride with GPS de SP Canada. Le défi collectif à relever pour les participants au Vélo SP de l'ensemble du pays est de franchir 90 000 km d'ici au 28 août, soit 1 km pour chacun des Canadiens aux prises avec la SP. Vous pouvez y arriver! Et n'oubliez pas : un coup de pédale à la fois!



# OÙ QUE NOUS SOYONS, PÉDALONS POUR BÂTIR UN MONDE SANS SP.

- Connectez-vous à votre Centre du participant pour accéder à des ressources utiles et suivre les progrès de votre collecte de fonds.
- Obtenez des conseils sur la collecte de fonds et informez-vous sur les récompenses offertes.
- Visitez la page de votre événement du Vélo SP pour trouver de l'information à jour.

## RECEVEZ-VOUS NOS COURRIELS?

Nous envoyons régulièrement de l'information à jour. Si vous ne recevez pas nos courriels, veuillez nous en aviser en écrivant à [velosp@spcanada.ca](mailto:velosp@spcanada.ca).

Pour vous assurer de recevoir les nouvelles les plus récentes sur le Vélo SP, connectez-vous à votre Centre du participant pour mettre à jour votre adresse courriel.



[@SPCanadaOfficielle](https://www.facebook.com/SPCanadaOfficielle)



[@SPCanOfficielle](https://twitter.com/SPCanOfficielle)



[@spcanadaofficielle](https://www.instagram.com/spcanadaofficielle)



[velosp.ca](http://velosp.ca)



## MERCI À NOS COMMANDITAIRES

PARTENAIRE NATIONAL -  
MEDIAS



PARTENAIRE OFFICIEL

PRIMAL

COMMANDITAIRE  
NATIONAL



SP Canada