

**PENTATHLON**  
DES NEIGES  Sun Life

# GUIDE DU *Bénévole*

**ÉDITION 2025**



**Prêts pour le plus grand événement  
de plein air hivernal au Canada?**

# Table des matières

Introduction

**03**

Rôle et responsabilités

**04**

Comment se rendre ?

**05**

Avant, pendant et après

**06**

Écoresponsabilité

**07**

Communication et premiers soins

**08**

Secteurs d'affectation

**09**

Services aux participants

**13**

Nous joindre

**15**



# Bienvenue

## au Pentathlon des neiges Sun Life 2025 !

Du 14 au 23 février 2025, vous serez près de 200 bénévoles à venir prêter main forte à l'équipe du Pentathlon des neiges Sun Life pour rendre possible la réalisation de cet événement.

Nous vous souhaitons la bienvenue dans l'équipe et vous remercions d'offrir généreusement votre temps et votre dévouement au service de l'événement, des athlètes et des amoureux des sports d'hiver. Vous êtes l'image de l'événement et faites partie intégrante du succès de celui-ci. Nous tenons à vous assurer de notre soutien tout au long de cet engagement.

Vous trouverez dans ce guide des réponses aux questions les plus fréquentes et une foule d'information sur l'événement.



### Mission de l'organisation



Le Groupe Pentathlon est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de développer des événements sportifs novateurs, rassembleurs et à grands impacts, faisant vivre des émotions et des expériences enrichissantes.



### Qu'est-ce qu'un Pentathlon?

Un Pentathlon, c'est un enchaînement de cinq épreuves sportives : vélo, raquette, patin, ski de fond et course à pied. Plusieurs défis sont offerts aux participants, dans trois formules de participation : solo, tandem et équipe de 3 à 5 personnes. La distance à parcourir pour chaque discipline diffère selon la course.

Dans tous les cas, les courses se déroulent en continu. Le temps de transition, c'est-à-dire le temps entre chaque discipline, est compté dans le temps final. Les transitions entre les épreuves se font dans la zone de transition. C'est à cet endroit que le relais entre les membres d'une équipe ou d'un tandem se fait. Ils doivent s'échanger le dossard et la puce électronique (qui se porte à la cheville et qui sert au chronométrage). C'est également à cet endroit que les participants en solo changeront leur équipement pour réaliser l'étape suivante.

---

## Rôle du bénévole

Les bénévoles du Pentathlon des neiges Sun Life sont les ambassadeurs de l'événement. Ce sont eux qui contribuent à démontrer la fierté et la passion du sport.

---

## Privilèges du bénévole

- Espace réservé (village des bénévoles) où des breuvages, des collations et des zones assises vous sont offerts;
- Obtenir la tuque officielle de l'événement;
- Lunch chaud lorsque vous avez effectué au moins une demie-journée de bénévolat (15-16-18-19-21-22 et 23 février). L'organisation offre un repas (viande ou végétarien). Si vous avez une contrainte alimentaire, vous devez apporter votre propre repas;
- Remboursement des titres de transport en commun;
- Stationnement gratuit ou remboursement de votre billet;
- Invitation à la Soirée reconnaissance des bénévoles;
- Possibilité de gagner des prix lors de la Soirée reconnaissance;
- Chef d'équipe uniquement : recevoir un manteau aux couleurs de l'événement.

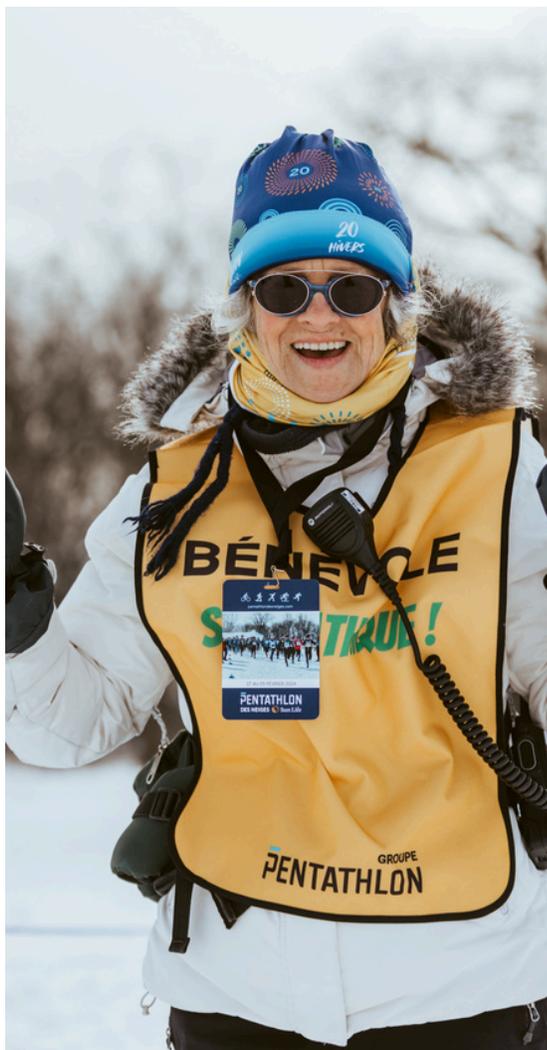


## Responsabilités du bénévole



- S'acquitter de ses tâches avec disponibilité, intégrité, objectivité et respect;
- Préserver la réputation et l'intégrité de l'organisation;
- Prendre connaissance de la Politique de développement durable de l'événement;
- Participer aux séances d'information ou de formation;
- Respecter les politiques, les procédures et les règlements de l'organisation;
- Communiquer avec son ou sa chef d'équipe pour aviser d'un retard ou d'une absence;
- Se présenter au minimum quinze (15) minutes avant le début de son quart de bénévolat;
- Apporter un lunch et des collations en cas de contraintes alimentaires particulières (allergies ou intolérances);
- Ne pas fumer à moins de neuf mètres du site et se rendre aux endroits appropriés;
- Être responsable de ses effets personnels. L'organisation n'est pas responsable des objets perdus ou volés sur le site ou dans le QG des bénévoles;
- Proscrire la consommation de boisson alcoolisées ou toutes autres substances illicites avant ou pendant votre quart de bénévolat;
- Entretenir des relations harmonieuses avec tous les autres bénévoles, les spectateurs, les participants, les officiels et les membres de l'organisation;
- S'habiller adéquatement selon la température. La météo peut également être très variable sur les Plaines d'Abraham. Prévoyez donc des vêtements adaptés à la température. Le principe du multicouches est à prioriser. Vous pouvez également prévoir des vêtements de rechange. N'hésitez pas à porter la tuque du Pentathlon. Vous êtes l'image de l'événement!

## Comment se rendre sur le site de l'événement?



Le site du Pentathlon des neiges Sun Life se situe sur les plaines d'Abraham, près du Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ), à côté de l'anneau de glace (255 Grande Allée Ouest, Québec, QC G1R 2H1). Lorsque vous verrez un grand chapiteau blanc, vous saurez que vous êtes au bon endroit.

À titre de bénévoles, le Pentathlon vous offre une place de stationnement gratuite aux dates suivantes :  
**15 février : 10, rue des Jardins-Mérici (adresse à titre indicatif seulement - voir le plan envoyé par votre chef d'équipe)**  
**16, 22 et 23 février : Collège Mérici (755 Grande Allée Ouest, Québec, G1S 1C1)**

Lors de votre arrivée au stationnement, vous devrez présenter votre vignette de stationnement (préalablement envoyée par votre chef d'équipe). Vous devez estimer environ dix minutes de marche entre le stationnement et le site de l'événement.

*Attention !*

Prendre note, qu'en raison du défilé du Carnaval de Québec, il est strictement interdit de vous stationner au Collège Mérici le samedi 15 février. Planifier vos déplacements ! Une partie de Grande Allée Ouest sera fermée au cours de la journée. Des détours sont à prévoir dans le secteur.

Si vous êtes bénévole pendant la semaine (14-18-19-21 février), stationnez-vous à l'endroit de votre choix et nous rembourserons (jusqu'à concurrence de 12\$/jour). Conservez votre billet papier ou électronique, il vous sera remboursé au QG des bénévoles. Cliquez [ici](#) pour consulter la liste des stationnements à proximité. Des stationnements sont aussi disponibles dans les rues avoisinantes. Assurez-vous de bien lire la signalisation pour ne pas avoir de mauvaises surprises !



---

## Avant l'événement

Vous serez contacté par votre chef d'équipe qui vous donnera votre horaire pour les journées où vous avez donné vos disponibilités. Voici quelques petits rappels avant l'événement :

- Lire le Guide du bénévole au complet;
- S'assurer de connaître le nom de votre chef d'équipe sur le site de l'événement;
- Vérifier votre horaire et prévoyez au moins 15 minutes avant votre quart de bénévolat;
- Préparer votre sac pour la journée (vêtements supplémentaires et chauds, carte d'assurance maladie, numéros d'urgence, etc.);
- Prévoir au moins 10 minutes de marche entre le stationnement du Collège Mérici et le site de l'événement.



---

## Pendant l'événement



Lorsque vous arrivez sur le site, rendez-vous au Village des bénévoles qui se situe à gauche du grand chapiteau sur les Plaines.



À votre arrivée, vous recevrez votre dossard de bénévole, votre accréditation, votre tuque souvenir et vous serez ensuite redirigé vers votre chef d'équipe. Vous pourrez laisser vos effets personnels dans le QG des bénévoles. À votre disposition, au QG des bénévoles, vous aurez accès à des breuvages chauds et des collations.



Les samedis et dimanches à partir de 16 h 00, une consommation alcoolisée vous sera servie après votre quart de bénévolat. Ce sera l'occasion d'échanger avec les autres bénévoles et de faire de belles rencontres.

---

## Après l'événement

- Retourner votre dossard et votre radio à votre chef d'équipe;
- Confirmer votre prochain quart de bénévolat à votre chef d'équipe;
- Assurez-vous de récupérer tous vos effets personnels.

## Écoresponsabilité

Depuis quelques années, le Pentathlon des neiges Sun Life s'est doté d'une Politique de développement durable. Cette dernière établit des principes et des actions à favoriser afin de réduire les impacts environnementaux, prendre en compte les impacts sociaux et assurer des retombées économiques locales lors de l'organisation de l'événement en plus de sensibiliser les participants, les employés et les fournisseurs au développement durable. Notre politique s'adresse aux employés, aux partenaires, aux bénévoles et aux fournisseurs qui collaborent à l'organisation de l'événement, ainsi qu'aux participants.



La politique regroupe cinq thèmes : ressources humaines et gestion du territoire, transport et déplacement, gestion des matières résiduelles, sensibilisation et éducation à l'environnement et alimentation.

Les bénévoles peuvent faire une différence en adoptant certains comportements.

Nous vous demandons de poser quelques gestes pour nous aider à atteindre nos objectifs :

- Apporter une gourde d'eau remplie (vous pourrez la remplir à nouveau dans le QG)
- Apporter une tasse à café réutilisable
- Trier vos déchets (des bacs seront bien identifiés pour vous aider) et sensibiliser les participants à faire de même
- Éviter le gaspillage
- Favoriser le covoiturage ou le transport en commun (les titres de transport en commun vous seront remboursés à concurrence de 12,00 \$ par jour)

### ⚠ OBJETS INTERDITS SUR LE SITE :

- Bouteille d'eau en plastique à usage unique
- Styromousse et plastique numéro 6
- Sac de plastique et emballage de plastique à usage unique

Pour en savoir davantage sur nos actions, consultez notre Politique de développement durable [ici](#).

---

## Carte d'accréditation

Votre carte d'accréditation est votre laissez-passer officiel pour toute la durée de l'événement. Vous devez l'avoir en votre possession. Elle est remise au QG des bénévoles.



---

## Canaux de communications

Plusieurs d'entre vous se verront remettre un appareil radio. Voici quelques règles de base pour l'utilisation de ces appareils :

- S'assurer que les ondes sont libres et qu'aucune conversation n'est en cours avant de prendre la parole;
- Appuyer et maintenir le bouton enfoncé pour prendre la parole;
- Attendre le « bip » avant de commencer à parler ;
- S'identifier et mentionner à qui on s'adresse. Par exemple, dire "Marie-Luce à Laurianne";
- Relâcher le bouton lorsqu'on ne parle pas;
- Attendre la réponse de son interlocuteur avant de passer son message. Par exemple : Laurianne à l'écoute;
- Garder le message court et simple.

---

## Premiers soins

Le service de premiers soins est assuré par la Patrouille canadienne de ski. Les services de la patrouille se donneront un peu partout sur le site par des patrouilleurs mobiles, ainsi que dans un conteneur identifié avec la croix blanche (près du chapiteau). Si une urgence survenait, adressez-vous à votre chef d'équipe ou au bénévole muni d'une radio se trouvant le plus près de vous.

Dans des cas plus grave (perte de conscience), vous êtes autorisés à communiquer avec le 911.



# SECTEURS *d'affectations*



---

## Accueil et service à la clientèle

### DESCRIPTION :

Accueillir et offrir les services aux participants, aux spectateurs, de même qu'aux autres bénévoles de l'organisation.

### + PLUS DE DÉTAILS :

- Le comptoir d'accueil reste ouvert toute la journée pour recevoir et informer les participants et spectateurs dans le grand chapiteau. C'est à cet endroit que les participants récupéreront notamment leur pochette de course, contenant leur dossard et leur puce électronique.
- Si une question vous est posée et que vous ignorez la réponse, invitez les gens à se présenter à l'accueil ou référez-vous au chef d'équipe le plus près. Mieux vaut diriger les clients à un autre endroit que leur transmettre une information erronée.
- Les objets perdus seront également localisés au kiosque d'accueil dans le chapiteau. Si vous trouvez des objets égarés, nous vous demandons de les apporter à cet endroit et aussi d'y diriger les gens qui chercheraient un objet perdu.



---

## Zone de transition

### DESCRIPTION :

Collaborer à la mise sur pied et au maintien de l'ordre de la zone de transition et assurer une bonne circulation à l'intérieur de la zone pendant les courses.

### + PLUS DE DÉTAILS :

- Chaque participant ou équipe dispose d'un espace dans la zone de transition.
- Pour les deux jours du défi corporatif (21 et 22 février) et pour les défis scolaires primaire et secondaire (18 et 19 février), des assignations préétablies de la zone de transition seront préparés par l'organisation et transmis aux bénévoles de la zone de transition afin d'aider les équipes d'une même entreprise ou d'une même école à se regrouper.
- Les corridors de la zone de transition sont identifiés par des lettres et des couleurs pour aider les participants à se diriger et repérer rapidement plus place.
- La zone de transition ouvre 1 h 30 avant le début de chaque course pour permettre aux participants d'aller y installer leur équipement.
- L'accès à la zone de transition fait l'objet d'un contrôle avec les dossards et des bracelets tout au long de la course de même qu'après, au moment de la récupération du matériel. Pour une question de sécurité, la rigueur est de mise.
- Annexée à la zone de transition se trouve une aire de services, avec des vestiaires chauffées, un ravitaillement, des toilettes et un atelier mécanique pour les participants.
- Les médias ont accès à la zone de transition, mais doivent être munis d'un dossard d'identification, disponible à l'accueil dans le chapiteau. Ils doivent aussi s'assurer de ne pas nuire à la circulation des athlètes.

## Ravitaillement

### DESCRIPTION :

Préparer et offrir le ravitaillement aux participants pendant et après la course.

### + PLUS DE DÉTAILS :

- Le poste de ravitaillement principal se trouve dans la zone de transition. Le Zone santé bien-être Sun Life sera le seul poste de ravitaillement disponible pour l'ensemble des défis.
- Un poste de ravitaillement libre-service sera aussi ouvert dans le chapiteau, près de la collation d'après-course.
- Aucun verre est disponible aux ravitaillements. Nous demandons aux participants d'arriver sur le site avec leur gourde remplie. S'ils souhaitent se servir au poste de ravitaillement, ils doivent d'apporter leur propre contenant.



## Site extérieur

### DESCRIPTION :

Accomplir diverses tâches sur le site : débarcadère, accueil sur le site (diriger les participants aux bons endroits), récupération des puces, surveillance à l'entrée du chapiteau et à l'espace VIP, laisser les participants en équipe aller rejoindre leur co-équipier à l'arrivée.

### + PLUS DE DÉTAILS :

- Même si vous avez été affecté à un autre secteur, il se peut que vous soyez déplacés pour accomplir une tâche de ce secteur. Ce sont des tâches qui sont souvent de courte durée et qui doivent être comblées de façon ponctuelle.
- Dépôt à équipements : Il est interdit d'entrer à l'intérieur du chapiteau avec un équipement (vélo et ski, notamment). Les raquettes et patins peuvent être entrés à l'intérieur du chapiteau, mais doivent être transportés de façon sécuritaire. Un dépôt à équipement non sécurisé et gratuit est disponible près du chapiteau.

---

## Parcours

### DESCRIPTION :

Principales tâches : Assurer une présence sur les parcours afin de faciliter le déroulement de l'événement pour les participants (indication des voies à prendre, dégagement des corridors de course, etc.). Assurer la sécurité sur l'ensemble du site et le respect, par le public, des parcours de course et des zones à accès contrôlé.



### + PLUS DE DÉTAILS :

- Même si vous avez été affecté à un autre secteur, il se peut que vous soyez déplacés pour accomplir une tâche de ce secteur. Ce sont des tâches qui sont souvent de courte durée et qui doivent être comblées de façon ponctuelle.



---

## Brigade verte

### DESCRIPTION :

Contribuer à l'amélioration de la gestion des matières résiduelles sur le site et dans le chapiteau, conscientiser les participants et les spectateurs au sujet du développement durable.

### + PLUS DE DÉTAILS :

- La brigade verte supervise les points de collecte pour le tri.
- Assure la propreté des zones publiques et encourage les collaborateurs et les bénévoles d'adopter des pratiques écoresponsables.

---

## Chalet VIP

### DESCRIPTION :

Principales tâches : Assurer une présence dans le chalet VIP et s'assurer que les partenaires ne manquent de rien.

### + PLUS DE DÉTAILS :

- Les partenaires et les ambassadeurs VIP pourront se procurer leur accréditation dans le chapiteau, à l'accueil. L'espace réservé aux partenaires VIP est situé dans le chalet des patineurs, à proximité de l'anneau de glace. Seules les personnes munies d'une carte VIP y auront accès.
- Si un représentant des médias vous pose des questions sur l'organisation, veuillez le référer à la table d'accueil à l'intérieur du chapiteau ou à votre chef d'équipe qui verront à le mettre en contact Josée Massicotte, responsable des relations médias.



# SERVICES AUX *participants*



## Collation d'après-course

Une collation d'après-course est offerte à tous les participants, sauf pour les défis scolaires (mardi et mercredi). Le bracelet, ajouté dans la pochette de course, leur permettra l'accès à ce goûter. Ils n'auront qu'à se présenter à la table de distribution situé dans le chapiteau. Sachez qu'il est également possible pour les gens du public d'acheter de la nourriture ainsi que de la bière ou du café.

Lors des deux défis corporatifs, les participants ont également droit à une bière avec leur collation d'après-course.

## Atelier mécanique

Une équipe de La Vie Sportive par La Cordée sera sur place afin d'offrir un service technique gratuit (atelier vélo, fartage de ski de fond et réparation d'équipement). L'atelier est situé dans la zone des participants. Les heures d'ouverture sont les mêmes que celle de la zone de transition.

## Ravitaillement

Les participants ont accès à un poste de ravitaillement situé dans la zone de transition et au poste libre-service dans le chapiteau. Ces Zones santé mieux être Sun Life contiennent du ravitaillement solide et liquide. Les participants sont responsables d'amener leur propre contenant.

## Remise des médailles et podium

Une cérémonie de remise des médailles aura lieu après chaque défi dans le chapiteau. Vous pouvez inviter les gens à se rendre sur les lieux, dès la fin de leur course. La cérémonie de remise des médailles est ouverte à tous (participants, accompagnateurs, public).

## Affichage des résultats

Les résultats sont disponibles en ligne sur Sporstats. Les résultats permettront à tous les participants de connaître leur rang et le temps qu'ils ont faits. Les résultats seront également disponibles sur le site Internet du Pentathlon.

## Dépôt à équipements libre service

Les participants et spectateurs peuvent laisser leurs équipements dans le dépôt libre-service, situé à côté du grand chapiteau. Les équipements sont toujours sous la responsabilité de son propriétaire et l'organisation ne peut être tenue responsable en cas de bris ou de vol.

## Concessions alimentaires

Dans le chapiteau, une concession alimentaire est aménagé près de la collation d'après-course pour les spectateurs, les participants et même les bénévoles qui ont envie d'une bonne soupe chaude (\$).





# NOUS *joindre*



---

## Nous joindre



**Laurianne Routhier**  
Coordonnatrice des bénévoles  
benevole@grp5.ca



**Sindy Drolet**  
Responsable sur les parcours



---

## L'organisation

Groupe Pentathlon  
14, rue Soumande, bureau 1-6  
Québec (Qc) G1L 0A4  
418-907-5734  
info@pentathlondesneiges.com

# MERCI DE VOTRE IMPLICATION !

