



# PARTICIPONS

## Bromont Ultra



### Qu'est-ce que le Bromont Ultra?

Il s'agit d'un grand événement sportif annuel qui permet aux athlètes motivé·e·s de collecter des fonds au profit de la Fondation Mères avec pouvoir. Cette année, l'événement aura lieu du 18 au 20 octobre 2024 à la montagne de Bromont et rassemblera des coureuses et des coureurs ou des cyclistes. D'autres athlètes, qui auront choisi l'option virtuelle, pourront relever le défi de façon asynchrone et dans le sport de leur choix (golf, nage, tennis, escalade, etc.). Vous voulez faire partie des athlètes de la Fondation Mères avec pouvoir? Écrivez-nous!

### Objectif de la Fondation Mères avec pouvoir

Cette année, nous voulons battre tous les records (le nôtre et celui du Bromont Ultra!) et ainsi amasser 150 000\$ afin de soutenir des projets qui offriront une meilleure qualité de vie aux familles de notre organisme.

---

## Questions fréquentes

### **Est-ce que j'ai besoin d'avoir un niveau avancé dans mon sport choisi?**

Non! Voyez cet événement comme une occasion de bouger et de se rassembler pour notre mission! Plusieurs distances sont proposées sur place ou vous pouvez construire votre propre défi dans le sport de votre choix, à distance.

### **Quel est le montant minimum de dons à collecter par équipe?**

Chaque équipe, composée de minimum 3 à maximum 10 participant·e·s, est invitée à amasser un montant minimal de 2 500\$.

### **Combien de fonds dois-je lever personnellement?**

Nous proposons un minimum de 500 \$ par participant·e solo.

### **Quand devrais-je commencer ma collecte de fonds ?**

Dès la confirmation de l'inscription, les participant·e·s peuvent partager le lien vers leur page de collecte de fonds.

### **Qu'est-ce que j'ai besoin de faire d'ici le Bromont Ultra?**

Nous vous recommandons de vous entraîner pour votre défi et d'en parler à votre entourage pour solliciter des fonds.

### **Que se passe-t-il si je me blesse et que je ne peux plus participer au BU?**

Si vous faites partie d'une équipe, veuillez aviser votre capitaine d'équipe ainsi que Thay Keo, la coordonnatrice du Bromont Ultra chez Mères avec pouvoir au 514-282-1882, poste 1.

### **Qu'est-ce que je dois amener avec moi le jour de l'événement ?**

Prévoyez d'apporter des vêtements adaptés à la météo, ainsi que des vêtements chauds pour vous changer après votre épreuve. Prévoyez vous hydrater et tout le nécessaire pour que votre énergie soit au rendez-vous!

### **Quelle est la longueur des boucles de course ?**

[Cliquez ici pour voir les détails.](#)

### **Y aura-t-il de l'eau sur le parcours ?**

Nous vous recommandons d'apporter une bouteille d'eau réutilisable, bien que des boissons seront distribuées à plusieurs endroits sur le site.

### **Y aura-t-il un parking proche du début de l'événement ?**

[Cliquez ici pour voir les détails.](#)

### **Si mon équipe fait le 12h ou 24h, dois-je être sur place toute la journée ?**

Selon votre équipe et votre défi, vous devrez planifier vos départs et arrivées. Nous vous recommandons toutefois de réserver la journée complète afin d'éviter les imprévus et de profiter pleinement de l'événement!

### **Comment saurai-je la distance que je dois parcourir ?**

Pour les défis solos, c'est à vous de choisir parmi les distances proposées par Bromont Ultra.

Si vous relevez un défi en équipe, c'est à vous de déterminer la distance que chaque membre de votre équipe va parcourir en 12h ou 24h. Pour les équipes de course à relais 12h, c'est minimum de 80km et pour les équipes à relais 24h c'est minimum 160 km. Le but est de parcourir le plus de kilomètres possible pendant les 12h ou 24h.

### **Comment dois-je planifier mon horaire sur un défi déterminé en heures plutôt qu'en distance?**

C'est très relatif et personnalisé en fonction de votre équipe et de vos capacités. Nous vous recommandons de tester vos capacités avant l'événement et de planifier une plage horaire avec les membres de votre équipe.

### **Quelle est la date limite d'inscription d'une équipe ?**

Il n'y a pas de date limite d'inscription tant que des places sont encore disponibles. Pour obtenir plus d'informations sur la disponibilité des places, il est préférable de communiquer avec Thay Keo au 514-282-1882, poste 1.

### **Allons-nous courir dans les sentiers de vélo de montagne ?**

[Cliquez ici pour voir les détails.](#)

### **Je veux m'impliquer davantage, quelles sont les options qui s'offrent à moi?**

Nous aurons besoin de bénévoles pour nous aider avec les préparatifs ainsi que pour nous aider sur place le 19 et 20 octobre. Communiquez avec Thay Keo au 514-282-1882, poste 1.

### **Est-ce que les athlètes de Mères avec pouvoir se rassembleront avant l'événement ?**

Détails à venir.

[Cliquez ici pour consultez le Guide du participant du Bromont Ultra pour plus de détails.](#)

---

## Trucs et astuces pour partager votre défi et maximiser votre collecte de fonds

Que ce soit avant, pendant et à la fin de votre défi, nous vous encourageons à partager votre page de collecte de fonds sur les réseaux sociaux et par courriel, afin de faire rayonner la Fondation Mères avec pouvoir et d'engager votre communauté :

### **Avant tout!**

- Abonnez-vous à notre page [Facebook](#) et à notre compte [Instagram](#);
- Utilisez le #bumeresavec pouvoir, le #participonsbromontultra et identifiez la Fondation Mères avec pouvoir et le Bromont Ultra dans vos publications et n'oubliez pas d'ajouter le lien qui mène à votre collecte de fonds dans toutes vos publications! ;

## **Exemple de texte de sollicitation**

Voici un exemple de message que vous pouvez utiliser pour partager votre défi et encourager votre réseau à vous soutenir :

*Le (date) octobre, je vais relever le défi du Bromont Ultra afin de soutenir la Fondation Mères avec pouvoir pour la (Nombre) année (consécutive)!*

*Cet organisme fait un travail exceptionnel auprès de mères monoparentales à faible revenu, en leur offrant un logement subventionné, une place en CPE pour leurs enfants et un encadrement dans toutes les sphères de leur vie.*

*Cette année, j'ai décidé de relever un défi de taille! Je ferai XX kilomètres en XX heures (ou autres) afin d'amasser XXXX \$. Joignez-vous à moi! Ensemble, nous pourrons faire une différence et améliorer le bien-être et la qualité de vie de ces familles.*

*Merci de votre générosité !*

## **En cours de route**

- Documentez votre défi et sa préparation en partageant des photos, en portant fièrement la couleur de la Fondation (le rose fuchsia!);
- N'hésitez pas à interpeller des personnes de votre réseau de façon individuelle et personnalisée (c'est de loin la façon la plus efficace de recueillir des dons)!
- Suivez votre collecte de fonds de manière assidue et n'hésitez pas à modifier votre objectif à la hausse si vous vous rapprochez de votre but. C'est bien plus motivant pour vos allié-e-s de donner lorsque l'objectif n'est pas encore atteint, plutôt que de donner lorsque l'objectif est déjà dépassé!

## **Suite à votre défi**

- Remerciez les donatrices et les donateurs vous ayant encouragé. D'ailleurs, une lettre de remerciement vous sera envoyée suite à l'événement, contenant les chiffres finaux. À partager généreusement!

---

## Se faire commanditer?

Vous connaissez des personnes qui travaillent ou qui sont propriétaires d'une compagnie? Pourquoi ne pas leur offrir de la visibilité en échange de leur générosité? C'est possible de le faire! Contactez Thay Keo au 514-282-1882, poste 1. Il nous fera plaisir de vous guider!

---

## Vos dons font une grande différence dans la vie de nos familles!

Pour votre collecte de fonds, n'hésitez pas à vous fixer un objectif individuel ou d'équipe. C'est tellement plus motivant!

Une partie des fonds amassés financera le [Le Projet Monarque](#). Le Projet Monarque a comme mission d'épauler les femmes à la suite de leur parcours au sein de notre organisme. Au terme de leur cheminement (d'une durée de 3 à 5 ans), elles sont une dizaine annuellement, à voler de leurs propres ailes, afin de débiter une nouvelle tranche de vie en compagnie de leurs petits.

**Équivalences de don suggérés:**

**500\$ :** Chaque enfant aura un compte épargne-étude ouvert à son nom au moment de son départ, incluant un montant de lancement. L'avenir leur appartient.

**250\$ :** Carte-cadeau pour leur premier épicerie.

---

Vous n'avez pas trouvé de réponse à votre question?

**Contactez Thay Keo par courriel**

**Courriel : [thay.keo@meresavecpouvoir.org](mailto:thay.keo@meresavecpouvoir.org)**