

HYDRO-COURSE

2023

Guide du participant



Table des matières

Qu'est-ce que l'Hydro-Course?.....	3
Sports admissibles.....	3
Ajouter des kilomètres.....	3
Ajouter des photos.....	6
Collecte des dons.....	6
Courir... ou marcher ou pédaler ou payer!	7
Notre page internet	7
Quel est l'objectif de kilomètre de mon équipe?	7
Suivre les résultats	7
Des questions?	7

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

L'Hydro-Course est une activité sportive virtuelle qui se fait individuellement ou en équipe.

Le but est d'accumuler des kilomètres en bougeant, peu importe le sport choisi. Les distances parcourues par chacun des participants s'additionneront afin d'atteindre notre objectif de 50 000 km.

Cette année l'Hydro-Course se déroulera du 15 mai au 21 mai 2023.

Sports admissibles

Tous les sports à propulsion humaine permettant d'accumuler de la distance sont acceptés.

La course, la marche, le vélo, le kayak, la randonnée, la natation sont des exemples d'activités qui sont permises. Le golf.... Et pourquoi pas?

Dans une même équipe, les participants peuvent faire des sports différents. Un participant peut également pratiquer des sports différents au cours de la semaine.

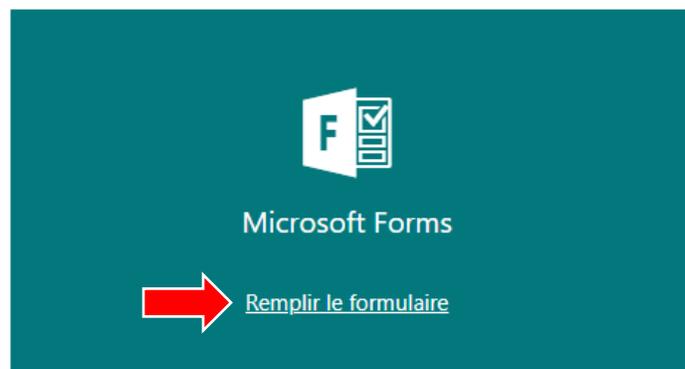
Ajouter des kilomètres

Pour ajouter les kilomètres parcourus, visitez la page suivante de notre site hydrocoursecentraide.com/ajouter-des-kilomètres.

Cette page sera activée le 14 mai 2023.

Il suffit de cliquer sur « Remplir le formulaire » dans l'encadré vert pour accéder au formulaire d'ajout des kilomètres.

Pour soumettre vos kilomètres, cliquer sur "Remplir le formulaire" dans l'encadré ci-contre.



Choisir à l'aide du menu déroulant le nom de votre équipe et cliquer sur « Suivant ».

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

HydroCourse 2022 - Soumettre Kilomètres

test fonctionnel
Vous pouvez soumettre plus d'un formulaire par jour.
Les résultats sont disponibles ICI et sont mis à jour entre 8:00 et 22:00 par intervalles de 2 heures.

* Obligatoire

Choisir votre équipe

1. Liste des équipes 2022 *

Sélectionnez votre réponse

Suivant

Ne communiquez jamais votre mot de passe. [Signaler un abus](#)

Choisir votre nom dans la liste qui s'affiche à l'écran et cliquer sur « Suivant ».

Équipe 1

Choisir le participant

2. Membres de l'équipe 1

Option 1

Option 2

Précédent Suivant

Ne communiquez jamais votre mot de passe. [Signaler un abus](#)

Choisir la journée où vous avez parcouru les kilomètres à ajouter. Inscrire le nombre de kilomètres avec une décimale (utiliser un point et pas une virgule) et cliquer sur « Envoyer ».

* Obligatoire

Ajouter des kilomètres

3. Date des KM parcourus *

Entrez la date (yyyy-MM-dd)

4. Entrer le nombre de KM parcourus *

La valeur doit être un nombre

Vous pouvez imprimer une copie de votre réponse après envoi

Précédent Envoyer

Ne communiquez jamais votre mot de passe. [Signaler un abus](#)

Vous obtiendrez un message de confirmation.



Vous pouvez ensuite cliquer sur le « X » dans le coin supérieur droit pour fermer le formulaire.

Au besoin, pour faire corriger une entrée, veuillez écrire à centraidehydrocourse@hydroquebec.com en indiquant votre nom, votre équipe, la date inscrite à la question #3 et la valeur à corriger.

Ajouter des photos

Pour ajouter des photos, visiter la page suivante de notre site hydrocoursecentraide.com/ajouter-des-kilometres.

Cette page sera activée le 14 mai 2023.

Compléter le 2^e formulaire présenté. Inscrire votre nom et cliquer sur « Choisir une photo + » pour sélectionner la photo désirée dans vos fichiers depuis votre téléphone intelligent, tablette ou ordinateur. Cliquer en suite sur « Soumettre ».

Il peut y avoir un délai de quelques instants pour soumettre la photo.

Veillez utiliser un appareil personnel pour soumettre vos photos.

Les paramètres de sécurité des appareils de l'entreprise empêchent parfois la soumission de la photo.

Au besoin, pour faire retirer une photo soumise par erreur, veuillez écrire à centraidehydrocourse@hydroquebec.com en indiquant votre nom la date et heure approximative de soumission de la photo.

Collecte des dons

Les pages de collecte de dons seront actives jusqu'au 26 mai 2023. Nous vous suggérons tout de même de concentrer vos efforts de collecte de fonds avant ou pendant la course

Le lien vers votre page de collecte de don était dans votre courriel de confirmation d'inscription. Il est également disponible vis-à-vis votre nom dans la liste des participants publiés sur notre site à l'adresse suivante : <https://www.hydrocoursecentraide.com/liste-des-participants>. Il vous suffit de cliquer sur l'icône dans la colonne « Lien pour la collecte de don » pour arriver sur votre page personnelle 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 834 coureurs avaient récolté **plus de 185 000 \$** pour Centraide lors de la première édition de l'Hydro-Course ? 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 pagayer!

Durant la semaine du 15 mai au 21 mai 2022, c'est le temps de sortir et de profiter de la nature. 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 avons une capacité limitée pour ajuster 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 l'objectif de kilomètre de mon équipe?

Lors de l'inscription, chaque participant a inscrit son objectif individuel de kilomètres. Nous avons le total de chacun de ses objectifs pour les membres d'une même équipe. Cet objectif d'équipe sera affiché sur notre site web à la page <https://www.hydrocoursecentraide.com/liste-des-participants>.

Suivre les résultats

Les kilomètres parcourus seront affichés à la page « Liste des participants et suivi » de notre site web à l'adresse suivante : <https://www.hydrocoursecentraide.com/liste-des-participants>.

L'affichage interactif de cette page vous permettra de voir le total des dons et kilomètres amassé pour tous les participants, par équipe et les résultats individuels de chacun. Pour voir plus de détails, il suffit de cliquer sur le signe « + » du nom de l'équipe ou du participant.

La mise à jour des kilomètres est faite à tous les 2 heures entre 8 et 22h00. Les mises à jour en lien avec les dons seront faites aux environs de 12 h, 18 h et 22 h.

Des questions?

Écrivez-nous à Centraidehydrocourse et il nous fera un plaisir de vous répondre.