

HYDRO-COURSE

2024

Guide de participation



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
Marcher ou courir ou pédaler ou pagayer !	7
Notre page Internet	8
Quel est l'objectif de kilomètre de mon équipe ?	8
Suivre les résultats	8
Des questions ?	8

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

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

Le but est d'accumuler des kilomètres en pratiquant un sport admissible parmi une panoplie de choix. Les distances parcourues par les participantes et participants s'additionneront afin d'atteindre l'objectif.

En 2024, nous avons pour objectif de **parcourir un total de 40 000 km** pendant l'**Hydro-Course qui se déroulera du 1^{er} au 8 juin 2024**.

Sports admissibles

Tous les sports à propulsion humaine permettant d'accumuler des kilomètres sont acceptés.

Dans une même équipe, les participantes et participants peuvent également pratiquer des sports différents au cours de la semaine.

Voici des exemples de sports admissibles et non admissibles à l'Hydro-Course :

Sports admissibles (tous les sports à propulsion humaine)	Sports non admissibles (tous les sports motorisés ou non propulsés par un humain)	Raisonnement
Marche	Bateau à voile	Propulsé par le vent
Course	Wakeboard	Propulsé par un bateau
Vélo	Équitation	Propulsé par un animal
Rafting	Bobsleigh	Propulsé par la gravité
Trottinette	Motocross	Propulsé par un moteur
Patin à roulettes	Motoneige	Propulsé par un moteur
Patin à glace	Gyroroues (roue électrique)	Propulsé par un moteur électrique
Canoë	Trottinette électrique	Propulsé par un moteur électrique
Soccer	Vélo électrique	Assistance d'un moteur électrique
Randonnée	Scooter	Propulsé par un moteur
Natation	Bungee	Propulsé par la gravité
Kayak	Parachutisme	Propulsé par la gravité
Baseball	Deltaplane	Propulsé par le vent
Paddleboard	Paramoteur	Propulsé par le vent et un moteur
Skateboard	Motomarine	Propulsé par un moteur

Ajouter des kilomètres

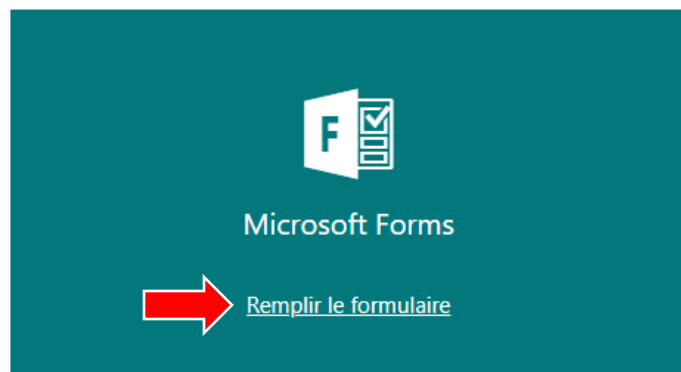
Pour ajouter les kilomètres parcourus, visitez la page suivante de notre site :

www.hydrocoursecentraide.com/ajouter-des-kilomètres.

Cette page sera activée le 31 mai 2024.

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.



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

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

3. Choisir la journée où vous avez parcouru les kilomètres à ajouter.

The screenshot shows the 'Ajouter des Kilomètres' form for the 5th edition of Hydro-Course. At the top, it says 'Du 1^{er} au 8 juin 2024'. Below the title, there is a note '* Obligatoire'. The main heading is 'Ajouter des kilomètres'. The current step is '3. Date des KM parcourus *', which lists dates from Saturday, June 1st, 2024, to Saturday, June 8th, 2024, each with an unselected radio button.

4. Inscrire le nombre de kilomètres avec une décimale et cliquer sur « Envoyer ». **Il est important d'utiliser un point et non une virgule**, car le système ne lira pas la donnée correctement. Par exemple, si vous inscrivez 2,3 kilomètres, le système lira 23 kilomètres, d'où l'importance de mettre un point.

The screenshot shows step 4 of the form: '4. Entrer le nombre de KM parcourus (Exemple 10.7) *'. Below this, it says 'Utiliser un POINT "." pour la décimale (Exemple: 5.3)'. There is a text input field with the placeholder text 'La valeur doit être un nombre'.

5. Sélectionner le sport utilisé pour parcourir vos kilomètres puis cliquer sur « Envoyer ».

The screenshot shows step 5 of the form: '5. Choisir le sport à propulsion humaine *'. It lists several sports with unselected radio buttons: Canoe, Kayak; Course à pied; Marche, Randonnée; Natation; Patin; Skateboard; Stand up paddle; Vélo; and Autre. At the bottom, there are two buttons: 'Précédent' and 'Envoyer'. Below the buttons, there is a small note: 'Ne communiquez jamais votre mot de passe. [Signaler un abus](#)'.

6. Vous obtiendrez un message de confirmation.



Correction des kilomètres

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

1. Pour ajouter des photos, veuillez visiter la page suivante de notre site : www.hydrocoursecentraide.com/ajouter-des-kilomètres.

Cette page sera activée le 31 mai 2024.

2. Remplissez le 2^e formulaire présenté. Inscrivez votre nom et cliquez sur « Choisir une photo + » pour sélectionner la photo désirée à partir de vos fichiers depuis votre appareil personnel (téléphone, tablette électronique ou ordinateur). Cliquez ensuite sur « Soumettre ».

À noter qu'il peut y avoir un petit délai pour la soumission de la photo.

Veuillez noter qu'il est recommandé d'utiliser un appareil personnel pour soumettre vos photos. En effet, les paramètres de sécurité de l'entreprise empêchent parfois la soumission de fichiers sur le site Internet de l'Hydro-Course puisqu'il s'agit d'un site externe à l'entreprise.

Supprimer une photo déjà soumise

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 **14 juin 2024**. 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 participantes et des participants](#) publiée sur notre site. 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.

Vous pouvez également accéder à votre lien personnalisé en [vous connectant à votre profil](#).

Des reçus fiscaux seront remis pour tous les dons de 20 \$ et plus.

Les dons effectués par les membres du personnel actif ou retraité d'Hydro-Québec seront jumelés par l'entreprise.

Saviez-vous qu'en 2023, nos **710 participantes et participants ont récolté plus de 121 000 \$** pour Centraide ? Voilà un bel objectif à tenter de dépasser !

N'oubliez pas que la Caisse Desjardins Hydro **offre généreusement 25 \$** en don à tous ses membres inscrits à l'événement. Pour recevoir cette contribution, faites simplement parvenir un courriel à 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.



Marcher ou courir ou pédaler ou pagayer !

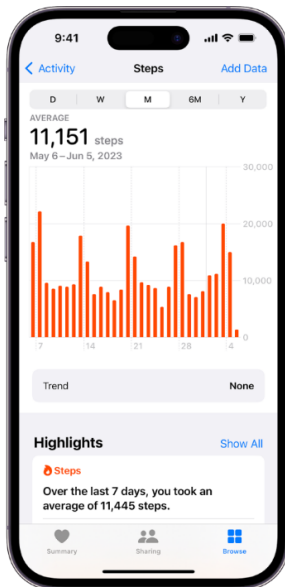
Durant la semaine du **1^{er} au 8 juin 2024**, c'est le temps de parcourir des kilomètres ! Vous pouvez faire autant de sorties que vous voulez durant la semaine pour pratiquer le sport que vous souhaitez.

L'important est que vos kilomètres soient propulsés par votre énergie et votre volonté de contribuer à Centraide. **Les sports motorisés (incluant les moteurs électriques) ne sont donc pas admissibles.**

Calculer vos kilomètres

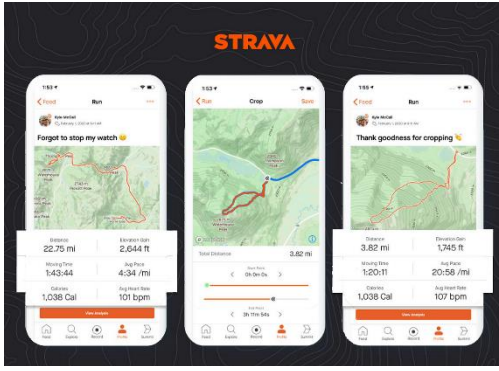
Pour chaque sortie, mesurez vos kilomètres. Il y a plusieurs moyens de le faire :

- **Votre montre sportive**
- **Votre téléphone cellulaire.** Certains téléphones ont une application santé intégrée qui calcule le nombre de pas et de kilomètres.

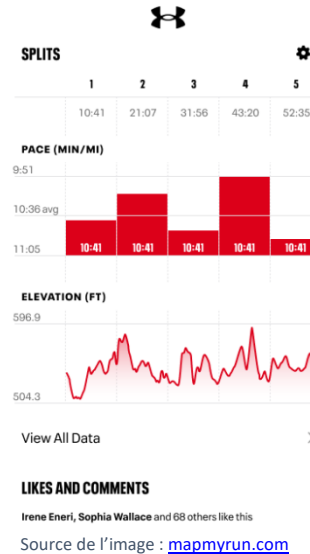


Source de l'image : [Apple](#)

- Les applications mobiles de type « **Strava** » ou « **Map my run** » sont également des méthodes efficaces pour calculer vos kilomètres. Vous pouvez également évaluer d'avance la distance de votre parcours avec un site Internet tel que « Google Map ».



Source de l'image : [Medium](#)



Une fois votre activité complétée, c'est le temps de soumettre vos kilomètres. [Consultez 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](#).

Notre site est conçu à l'aide d'une plateforme qui permet de gérer la mise en page pour des affichages sur les ordinateurs et les téléphones cellulaires. Nous avons une capacité limitée pour ajuster la mise en page pour un affichage sur les tablettes électroniques. 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 personne a inscrit son objectif individuel de kilomètres à parcourir. Nous avons le total des objectifs pour les membres d'une même équipe. Cet objectif d'équipe sera affiché sur [notre site Web](#).

Suivre les résultats

Les kilomètres parcourus seront affichés à [la page « Liste des participants et suivi » de notre site Web](#).

L'affichage interactif de cette page vous permettra de voir le total des dons et kilomètres amassés pour les participantes et participants par équipe ainsi que les résultats individuels. 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 toutes les 2 heures entre 8 h et 22 h. 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.