



DÉFI SPORTIF
ALTERGO

Guide du bénévole 2026



Table des matières

À propos du Défi sportif AlterGo	4
Cette année, en chiffres!.....	5
Politique d'âge pour être bénévole	6
Être bénévole au Défi sportif AlterGo c'est :	7
Rencontre générale des bénévoles	7
Fête des bénévoles.....	8
Infolettre d'AlterGo	8
Droits et responsabilités.....	8
Engagements de l'organisation	9
Droits d'un bénévole.....	9
Responsabilités d'un bénévole.....	9
Informations pratiques	10
Encourager sans envahir : respecter l'espace des athlètes ayant un dossard jaune.....	10
Liste des sites de bénévolat	11
Développement durable	12
Transport en commun.....	12
Stationnement.....	12
Santé.....	12
Mesures sanitaires	12
Bureau d'accréditation	13
Heures d'ouverture	13
Accréditation et t-shirt	14
Vestiaires.....	14
Repas et détente.....	15
Cafétéria	15
En cas de situation d'urgence.....	16
Les rôles.....	16
Urgence médicale.....	16
Urgence grave où la vie d'un individu est en danger.....	16
En cas d'évacuation	16

En cas d'un enfant perdu de vue.....	17
Toute autre situation de crise	17
Cellule de crise et communication	17
Relations avec les médias	17
Les règles de conduite.....	18
Les formes d'abus.....	19
Les fautes et le principe de gradation des sanctions	20
En cas de situation problématique.....	20
Nouvelle campagne de financement.....	21
Remerciements	22

À propos du Défi sportif AlterGo

Créateur d'accessibilité depuis 1984!

Ça y est, on se prépare pour le prochain Défi sportif AlterGo! Nous vous donnons rendez-vous pour la 43e édition qui sera notamment marquée par le retour de la Coupe du monde de World Boccia dans notre programmation.

Performances à couper le souffle, sourires à profusion et plaisir à volonté, c'est ce que nous vous garantissons du 23 avril au 3 mai!

D'envergure internationale, le Défi sportif AlterGo est le seul événement à rassembler depuis 43 ans des athlètes de l'élite et de la relève, de toute limitation fonctionnelle.

Pour consulter l'horaire complet : defisportif.com



Cette année, en chiffres!

23 avril au 3 mai 2026



**Près de
6000 athlètes**

des volets élite, développement et scolaire.



**Tous types
de déficiences**

15 sports



**20 pays
6 provinces
10 régions**

**110 établissements
scolaires**

1000 bénévoles



Politique d'âge pour être bénévole

Moins de 12 ans

Ils ne peuvent pas être bénévoles. Sur autorisation seulement, ils peuvent accompagner un parent qui est lui-même bénévole, mais ils ne seront pas considérés comme bénévoles. S'ils accompagnent le parent, cela ne doit pas être un enjeu pour la participation comme bénévole de celui-ci.

12 à 15 ans

Ils sont considérés comme des bénévoles à part entière, mais doivent être sous la responsabilité d'un adulte répondant qui est sur le site en même temps qu'eux.

16 ans et plus

Ils sont considérés comme des bénévoles à part entière et autonomes. Certains postes de bénévolat exigent d'avoir 18 ans ou plus (ex. : chauffeur, préposé à la cafétéria en soirée).

Durée de l'engagement bénévole

Le Défi sportif AlterGo demande à ses bénévoles de s'engager pour un minimum de 4 h pendant l'événement. Cet engagement peut être atteint en une ou plusieurs plages horaires, sur une ou plusieurs journées.

Être bénévole au Défi sportif AlterGo c'est :



Rencontre générale des bénévoles

Venez en apprendre davantage sur le Défi sportif AlterGo 2026 et participez au coup d'envoi de la 43e édition! Recommandée pour tous, la rencontre générale des bénévoles est particulièrement importante pour les nouveaux bénévoles.

Samedi 18 avril 2026 à 10 h 30

Aréna Michel-Normandin
850, avenue Émile-Journault,
Montréal (Québec) H2M 2E7

Fête des bénévoles

** Date et lieu à confirmer **

Tous les bénévoles du Défi sportif AlterGo sont invités à une soirée festive pour célébrer en grand!

- Réservée aux bénévoles uniquement;
- Admission gratuite;
- Inscription en mai;
- Prix de présence.

On vous y attend en grand nombre!

Infolettre d'AlterGo

Pour ne rien manquer des nouvelles d'AlterGo et du Défi sportif AlterGo, abonnez-vous à [l'infolettre L'Accessible](#).

Publiée mensuellement, L'Accessible vous permettra d'en savoir plus sur les activités de l'organisation. Durant le Défi sportif AlterGo, une édition spéciale est également envoyée. C'est la meilleure façon de savoir tout ce qui se passe sur les différents sites de compétition! Le formulaire d'inscription est disponible à ce lien : <https://bit.ly/laccessible>.



Droits et responsabilités

Conformément à la mise en place de la *Politique pour prévenir et contrer le harcèlement au travail et promouvoir la civilité*, le Défi sportif AlterGo s'est doté d'une procédure de gestion des situations de harcèlement et d'abus.

Pour plus d'information sur cette procédure, veuillez consulter notre [Politique](#).

Le bénévolat repose sur une relation de confiance et de respect entre le bénévole et l'organisation. Il s'agit d'un engagement réciproque basé sur des droits et obligations respectifs :

- La responsabilisation des bénévoles et des athlètes envers la sécurité;
- Le respect de l'individu, de son intégrité physique et morale;
- La tolérance zéro envers toute forme de violence physique, verbale ou psychologique, de harcèlement et d'agression sexuelle.

Engagements de l'organisation

- Offrir un encadrement de qualité et une formation adaptée à tous les bénévoles;
- Fournir à tous les bénévoles des services contribuant le mieux possible à leur bien-être;
- Reconnaître l'engagement de tous les bénévoles;
- Porter une attention rapide et discrète aux situations problématiques qui lui seront présentées;
- Traiter de façon confidentielle toutes les situations problématiques avec les bénévoles, sauf en cas de situations particulières.

Droits d'un bénévole

- Bénéficier d'une information claire sur l'organisation, ses objectifs, son fonctionnement et sur l'activité de bénévolat, ainsi que la formation;
- Choisir la durée et les tâches liées à son engagement lors de son inscription;
- Avoir la possibilité de s'adresser à une personne de référence pour toute question concernant l'activité ou pour toute situation problématique;
- Avoir accès aux services destinés aux bénévoles (repas, accréditation, etc.);
- Être reconnu pour son engagement bénévole (fête des bénévoles, soirée de reconnaissance, etc.).

Responsabilités d'un bénévole

- Être accueillant (le sourire est contagieux);
- Respecter et promouvoir la mission du Défi sportif AlterGo;
- Respecter son engagement;
- Se renseigner sur l'événement et les compétitions pour être un bon ambassadeur du Défi sportif AlterGo;
- Respecter les règles de conduite (voir page 18);
- Faire preuve de bon sens : aucune forme d'abus ne sera tolérée (voir page 19).

Une procédure de sanction est prévue pour les bénévoles qui manqueraient à leurs responsabilités (selon la gravité du cas).



Informations pratiques

Encourager sans envahir : respecter l'espace des athlètes ayant un dossard jaune

Au Défi sportif AlterGo, nous savons que certains athlètes préfèrent limiter les contacts ou les stimuli externes. Dans l'effervescence de l'événement et avec toute la bonne volonté des personnes présentes, il peut arriver que certains jeunes ne souhaitent pas être encouragés verbalement ou touchés et aient besoin de davantage d'espace.

Afin de mieux identifier ces athlètes et de favoriser le respect de leurs besoins, nous invitons les écoles à leur faire porter un dossard jaune (voir les exemples ci-dessous), accompagné d'un ruban de couleur sur l'épaule.

Des rubans seront disponibles aux accueils du Complexe sportif Claude-Robillard.



Liste des sites de bénévolat

Aéroport de Montréal (YUL)

975, boul. Roméo-Vachon Nord, Dorval, H4Y 1H1

Métro : Berri-UQAM ou Lionel-Groulx, Navette 747



Hôtel Courtyard Midtown Montréal

6787, boul. Décarie, Montréal, QC, H3W 3E3

Métro : Namur



Aréna Maurice-Richard

2800, rue Viau, Montréal, QC, H1V 3V4



Aréna Michel-Normandin (CSCR - Aréna Michel-Normandin)

850, avenue Émile-Journault, Montréal, Qc, H2M 2E2

Métro : Crémazie, autobus 146 direction Est



Centre des glaces Gilles-Chabot (CGGC)

565, boul. de Mortagne, Boucherville, QC, J4B 1B7



Centre sportif Édouard-Montpetit (EM)

260, rue De Gentilly Est, Longueuil J4H 4A4

Métro : Longueuil-Université-de-Sherbrooke, autobus 8, 28 ou 88



Complexe sportif Claude-Robillard (CSCR)

1000, avenue Émile-Journault, Montréal, H2M 2E7

Métro : Crémazie, autobus 146 direction Est



Hôtel Universel Montréal

5000, rue Sherbrooke Est, Montréal, H1V 1A1

Métro : Viau ou L'Assomption, autobus 136



Parc Jarry

192, rue Jarry Ouest, Montréal, H2P 2X8

Métro : De Castelnau



Sandman Hôtel Montréal-Longueuil

999, rue de Sérigny, Longueuil, QC, J4K 2T1

Métro : Longueuil-Université-de-Sherbrooke



Développement durable

Dans une optique de développement durable, le Défi sportif AlterGo encourage les bénévoles à utiliser le transport en commun et à **apporter une gourde** qui pourra être remplie sur place. La contribution de chacun aux mesures écoresponsables, comme le tri des matières résiduelles, est fortement recommandée. Grâce à ces gestes simples, l'empreinte écologique de notre événement sera améliorée encore cette année!



Transport en commun

À noter que le Défi sportif AlterGo ne rembourse pas les titres de transport des bénévoles, à l'exception des titres pour la navette 747 pour les bénévoles de l'équipe de l'aéroport. Si vous utilisez cette navette, veuillez garder votre reçu et le présenter au gérant de site.



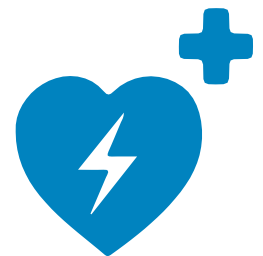
Stationnement

Pour ce qui est du **Complexe sportif Claude-Robillard**, des détails seront communiqués ultérieurement, dès que les décisions ou directives nécessaires nous auront été transmises. Votre personne-ressource du Défi sportif AlterGo pourra également vous fournir l'information dès qu'elle sera disponible. Sur les autres sites, le stationnement est gratuit. Pour plus d'information, vous pouvez demander à votre personne-ressource du Défi sportif AlterGo.



Santé

Pendant toute la durée des compétitions, un service de premiers soins est assuré par l'équipe Kinatex. Ce service est disponible pour les athlètes, les bénévoles et les visiteurs au besoin. Pour recevoir l'aide d'un secouriste, demandez à un responsable d'équipe ou à une personne détenant un « walkie-talkie ».



Mesures sanitaires

Le comité organisateur du Défi sportif AlterGo a pour priorité la santé de tous les participants et s'engage à créer un environnement de compétition sécuritaire pour tous. Si vous éprouvez un des symptômes suivants (toux, mal de gorge ou congestion nasale), vous devez porter un masque de procédure (fourni sur place).

Bureau d'accréditation

Le bureau d'accréditation est situé à l'aréna Michel-Normandin, à l'ouest du Complexe sportif Claude-Robillard (même stationnement).

Nul besoin d'arriver avant l'heure indiquée à votre horaire; celui-ci prévoit le temps nécessaire pour récupérer votre accréditation et rencontrer votre responsable.

Heures d'ouverture

Mercredi 22 avril	8 h à 17 h
Jeudi 23 avril	8 h à 17 h
Vendredi 24 avril	8 h à 17 h
Samedi 25 avril	8 h à 17 h
Dimanche 26 avril	8 h à 17 h
Lundi 27 avril	8 h à 17 h
Mardi 28 avril	8 h à 17 h
Mercredi 29 avril	8 h à 17 h
Jeudi 30 avril	8 h à 17 h
Vendredi 1er mai	8 h à 17 h
Samedi 2 mai	8 h à 14 h
Dimanche 3 mai	8 h à 12 h

Accréditation et t-shirt

En tant que bénévole, vous recevrez une carte d'accréditation ainsi qu'un t-shirt.

Le **t-shirt rouge** (ci-contre) et la carte d'accréditation sont obligatoires durant vos heures de bénévolat.

- Pour les bénévoles œuvrant au Complexe sportif Claude-Robillard (CSCR), la carte et le t-shirt vous seront remis au bureau d'accréditation.
- Pour les bénévoles œuvrant sur les autres sites, le tout vous sera remis sur place par votre gérant de site, le premier jour de votre bénévolat.

Dans une volonté d'être toujours plus cohérents avec nos valeurs de développement durable, nous faisons évoluer notre façon de faire concernant les chandails bénévoles.

Désormais, nous adopterons des chandails intemporels, conçus pour être portés sur plusieurs éditions. Ainsi, les chandails de 2024 pourront être utilisés à nouveau pour le Défi sportif AlterGo 2026.

Bien sûr, nous comprenons que certains d'entre vous n'aient plus leur chandail. Un nouveau chandail sera donc fourni aux bénévoles qui n'en possèdent plus. À partir de 2026, les chandails bénévoles seront pensés pour durer dans le temps.

Un petit changement, mais un pas de plus vers un événement plus responsable, toujours grâce à vous.

Merci de faire partie de l'aventure! 💚



Vestiaires

Au Complexe sportif Claude-Robillard, nous vous recommandons d'utiliser les casiers des vestiaires du rez-de-chaussée. Veuillez apporter un cadenas à cet effet. Vous ne pourrez pas garder votre manteau ou vos sacs sur le plateau sportif.

Sur les autres sites, vous aurez possiblement accès à un casier ou à un endroit pour laisser vos objets personnels.

Dans tous les cas, il est recommandé de garder vos objets de valeur avec vous. Le Défi sportif AlterGo n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

Repas et détente



Pendant toute la durée de l'événement, des repas variés et équilibrés sont offerts aux bénévoles qui travaillent pendant au moins 5 heures sur chacun des sites.

Des coupons repas seront distribués chaque jour, par le responsable de votre équipe de bénévoles, en fonction des heures de bénévolat effectuées.

Cafétéria

Au Complexe sportif Claude-Robillard, la cafétéria est située dans le couloir côté sud (salle polyvalente / 1.06).

On peut y accéder par l'entrée sud du complexe sportif (qui donne sur le stationnement).

Collation matinale	8 h à 10 h
Dîner	12 h à 14 h 30

Sur les autres sites de compétitions, le gérant de site vous indiquera où se donneront les repas. Les heures de repas dépendent des horaires des compétitions.

En cas de situation d'urgence

Les rôles

- Premier intervenant : personne se trouvant sur le site d'un incident ou qui découvre une personne en détresse.
- Médical : secouriste, membre de l'équipe Kinatex pour le Défi sportif AlterGo.
- Équipe du Défi sportif AlterGo : employé, stagiaire ou un bénévole ayant un poste de gérant-régisseur-responsable (GRR). Ces personnes portent un chandail bleu.
- Responsable du site : employé de l'infrastructure du site (ex. : employé de la Ville au Complexe sportif Claude-Robillard).



Urgence médicale

1. Le premier intervenant avise immédiatement le personnel médical ou quelqu'un de l'équipe du Défi sportif AlterGo de la situation. Aucune décision d'appeler une ambulance ou un transport vers un centre médical ne doit être prise sans l'autorisation du responsable médical du site, sauf si la vie de l'individu est en danger.
2. Le personnel médical prend les décisions pour la suite des choses.

Urgence grave où la vie d'un individu est en danger

1. Le premier intervenant appelle directement le 9-1-1 si le personnel médical n'est pas à proximité.
2. Ensuite, il avise immédiatement le personnel médical et l'équipe du Défi sportif AlterGo de la situation.
 - a. Les ondes radio seront dès lors réservées aux communications pour la situation d'urgence.
 - b. Une cellule de crise sera mobilisée par l'équipe du Défi sportif AlterGo, selon le protocole établi, et sera responsable de coordonner la suite des choses.
3. Les équipes bénévoles restent en place jusqu'à ce que les responsables les libèrent.

En cas d'évacuation

1. Suivre le plan d'évacuation du site ou de l'infrastructure.
2. La personne-ressource du site donne les consignes. L'équipe du Défi sportif AlterGo collabore avec cette personne pour transmettre les informations aux athlètes et aux bénévoles.

En cas d'un enfant perdu de vue

1. Le premier intervenant avise immédiatement quelqu'un de l'équipe du Défi sportif AlterGo de la situation. L'information sera transmise au gérant de site.
2. Les ondes radio seront dès lors réservées au gérant de site qui dirigera les opérations de recherche.
3. Le gérant de site informera les équipes de bénévoles du déploiement nécessaire pour les recherches.

Toute autre situation de crise

1. Le premier intervenant avise l'équipe du Défi sportif AlterGo de la situation.
2. Une cellule de crise sera mobilisée par l'équipe du Défi sportif AlterGo selon le protocole établi.

Cellule de crise et communication

La cellule de crise prend le contrôle de la chaîne de communication.

Toute demande d'information de la part d'un journaliste doit être transmise au département des communications et marketing d'AlterGo (même s'il s'agit uniquement d'une demande d'information et non d'une entrevue).

Aucune information en lien avec l'événement ne doit être diffusée sur les médias sociaux. Le département des communications assurera la diffusion des informations officielles.

Relations avec les médias

Les relations avec les médias relèvent du département des communications et marketing d'AlterGo. Seules les personnes autorisées peuvent accorder des entrevues aux médias au nom du Défi sportif AlterGo. Les bénévoles ne devraient pas accorder d'entrevue avant, pendant ou après l'événement sans en avoir préalablement discuté avec l'équipe d'AlterGo.



Le département des communications et marketing peut être rejoint à la salle de presse du Défi sportif AlterGo (salle de lutte, 1.02 du Complexe sportif Claude-Robillard).



Les règles de conduite

Les athlètes d'ici et d'ailleurs sont nombreux à souligner et apprécier le professionnalisme des bénévoles. Pour préserver la réputation d'excellence du Défi sportif AlterGo, voici quelques règles de conduite à respecter :

- Responsabilités d'un bénévole (voir page 8)
- Respecter les consignes de fonctionnement :
 - Suivre les formations proposées, lorsque nécessaire;
 - Être ponctuel, arriver à l'heure demandée;
 - Aviser le responsable de tout changement de disponibilités, d'absence ou de retard;
 - Respecter les consignes données par les responsables sur place ;
 - Exécuter les tâches avec sérieux;
 - Collaborer avec les autres bénévoles et l'équipe du Défi sportif AlterGo;
 - Rester disponible en tout temps pendant les heures de bénévolat;
 - S'ajuster en fonction des changements de dernière minute;
 - Accepter les temps morts et les périodes d'attente, les tâches bénévoles n'étant pas toujours en continu;
 - Prendre des pauses repas (30 minutes) au moment proposé par le responsable;
 - **Idéalement, s'assurer d'être en présence d'une troisième personne dans les endroits clos, pour éviter de se trouver seul en présence d'un athlète ou d'un autre bénévole.**
- En tout temps, être poli et avenant envers le public, les athlètes, les autres bénévoles et les personnes responsables de l'événement :

- Éviter de « texter », écouter de la musique ou parler au téléphone pendant vos heures de bénévolat;
- L'utilisation et l'affichage de photos et vidéos prises durant le Défi sportif AlterGo doivent être respectueux des personnes qui y figurent, tout particulièrement sur les médias sociaux;
- Avoir une bonne hygiène corporelle et porter des vêtements appropriés pour le poste occupé.
- La consommation de drogues et d'alcool est strictement interdite avant et pendant les heures de bénévolat. Le vapotage est interdit à l'intérieur.

Si, malheureusement, ces règles de conduite ne sont pas respectées, une procédure de sanction sera envisagée. Voir la section « Les fautes et le principe de gradation des sanctions » (page 20).

Les formes d'abus

Violence physique : actes dirigés vers une ou plusieurs personnes, intentionnellement ou non, qui ont pour effet de provoquer des blessures ou de la souffrance physique, pouvant même engendrer de la souffrance psychologique (ex.: voie de fait, vol qualifié, etc.).

Agression sexuelle : geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, par une manipulation affective ou du chantage. Ce geste porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique, ainsi qu'à la sécurité de la personne.

Violence psychologique : comportement répétitif, intentionnel ou non, qui s'exprime à travers différents canaux de communication (verbal, gestuel, regard, posture, etc.) de façon active ou passive, directe ou indirecte dans le but d'atteindre l'autre personne et de la blesser sur le plan émotionnel.

Violence verbale : se manifeste par des éclats de voix, des cris, des hurlements, des propos, des intonations, des injures, du sarcasme, des menaces, etc. pouvant affecter sérieusement l'ordre psychologique d'une personne et même compromettre son développement.

Délits contre les biens : regroupent les vols, les recels, les destructions et les dégradations sur des objets. Cette forme de violence peut avoir un impact psychologique pour les personnes qui en sont victimes.

Les fautes et le principe de gradation des sanctions

Faute légère :

Exemple : non-disponibilité, usage excessif des services offerts, manque d'hygiène, non-respect des consignes. Conséquences : un premier avertissement verbal du responsable et une note au dossier, suivi, si nécessaire, d'un second avertissement de la coordonnatrice des relations avec les bénévoles et d'une note au dossier. Ultimement, au troisième avertissement, il sera demandé au bénévole de quitter le Défi sportif AlterGo.

Faute sérieuse :

Exemple : irrespect.

Conséquences : un avertissement de la coordonnatrice des relations avec les bénévoles et une note au dossier. Au deuxième avertissement, le bénévole doit quitter le Défi sportif AlterGo.

Faute grave :

Exemple : violation de la politique d'intégrité, violence, abus, vol.

Conséquences : le bénévole doit quitter les lieux et ne pourra plus proposer sa candidature en tant que bénévole pour le Défi sportif AlterGo.

En cas de situation problématique

- Pour signaler une situation problématique, le bénévole doit en discuter avec le responsable de son secteur.
- Si cela est impossible, il peut communiquer directement avec la coordonnatrice des relations avec les bénévoles.
- Si la situation est majeure, il peut aussi communiquer avec le directeur du Défi sportif AlterGo.

Dans tous les cas, les plaintes sont traitées de façon confidentielle. Toutefois, lorsque la situation nécessite une action ou un examen plus approfondi de la part du Défi sportif AlterGo, la permission de communiquer avec d'autres personnes impliquées est demandée au bénévole.

Lorsque les circonstances l'exigent, la protection des renseignements personnels peut être limitée dès lors que :

- La divulgation fait état d'actes illégaux;
- La divulgation révèle l'existence d'une menace imminente de préjudice grave ou d'une menace à la santé et à la sécurité du public;
- La divulgation est faite de mauvaise foi, avec une intention vexatoire ou nuisible;

Les renseignements seront utilisés lors d'une poursuite judiciaire.

Nouvelle campagne de financement

Après les volets élite et scolaire, nous ouvrons cette année un volet solidaire au Défi sportif AlterGo avec la campagne **Relevons le Défi!**

Nos athlètes donneront tout pour dépasser leurs limites et relever leurs propres défis. **À nous de soutenir leurs efforts** en mobilisant notre entourage au profit d'une cause essentielle!

Envie de passer à l'action? Voici 3 façons de vous impliquer :

- Faites un don
- Créez une page de collecte de fonds individuelle
- Formez une équipe pour unir vos forces!

Je participe

Les dons récoltés permettront, entre autres, de développer et faire rayonner les événements sportifs d'AlterGo.

Comme dans le sport, chaque joueur compte.
Ensemble, relevons le Défi!



Campagne fièrement parrainée par



Remerciements

Nous tenons sincèrement à vous remercier pour votre temps et votre dévouement en tant que bénévole pour le Défi sportif AlterGo 2026. Votre soutien est précieux pour nous et nous apprécions vraiment votre engagement.

Merci à nos partenaires

Partenaires gouvernementaux

Canada  Montréal  Québec 

Partenaires majeurs



Partenaires officiels



TOURISME /
MONTREAL



DÉFI SPORTIF
ALTERGO