

SUR
LA
POINTE
DES
PIEDS



Rase -O- Thon

Marie-Hélène Côté



Présentation

Fièrement présenté par



LE RASE-O-THON MARIE-HÉLÈNE CÔTÉ

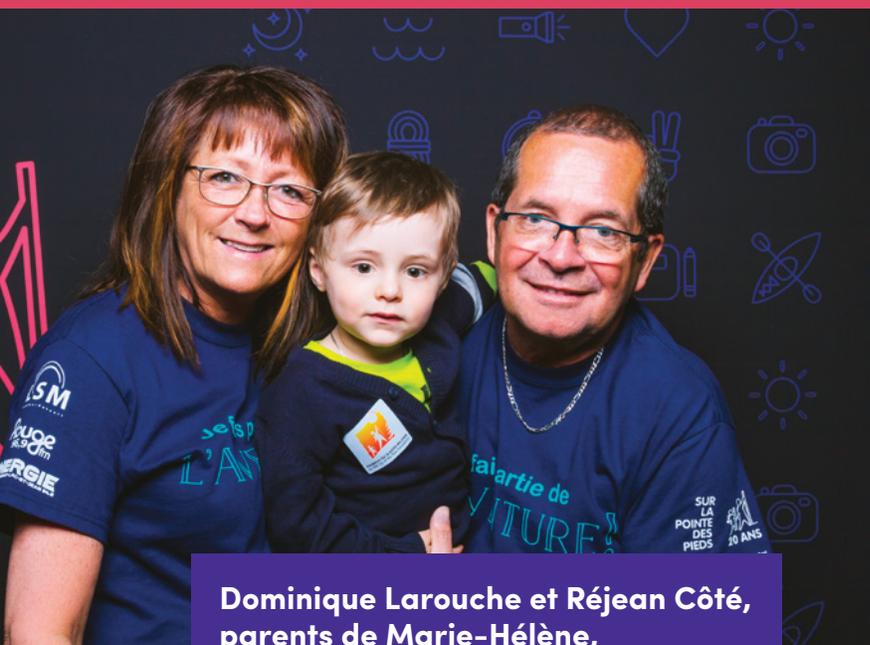
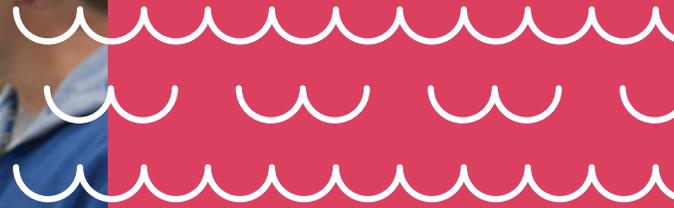
Le Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté de la fondation Sur la pointe des pieds est une initiative de Réjean Côté et Dominique Larouche dont la fille, Marie-Hélène, a participé à une expédition d'aventure thérapeutique organisée par la Fondation en Arctique en 2000. C'est pour remercier la fondation Sur la pointe des pieds qui a ensoleillé les derniers moments de sa fille que le père de Marie-Hélène, Réjean Côté, mit sa tête à prix en 2001. Il a recueilli quelques 800 \$ qu'il nous a généreusement remis. Au fil des ans, ce sont plus de 2 millions de dollars qui ont été amassés par plus de 1 200 valeureux supporters. Depuis, de bien grandes réalisations se sont inscrites dans l'histoire du Rase-O-Thon.



**Marie-Hélène Côté,
durant son expédition en 2000**

Bien que plusieurs événements ponctuent cette campagne de financement, l'événement phare du Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté se tient en mai. Événement festif s'il en est un, celui-ci rassemble près d'une centaine de rasés et leurs supporters à l'aréna de St-Bruno, village natal de Marie-Hélène. Rasés et supporters se retrouvent en matinée pour profiter d'un succulent et généreux brunch avant d'assister au spectacle haut en couleur des coupes de cheveux des futurs rasés qui se présentent sur scène, le tout au son d'une musique dynamique et sous les cris de la foule animée par notre maître de cérémonie.

D'autres activités similaires sont également programmées par des organisations sensibles à la cause de la fondation Sur la pointe des pieds, dont le séminaire de Chicoutimi et le centre de formation l'Oasis de Chicoutimi. Plaisirs et frissons garantis! Des futurs rasés se manifestent déjà pour la prochaine édition! Serez-vous du nombre?



**Dominique Larouche et Réjean Côté,
parents de Marie-Hélène,
accompagnés de leur petit-fils**

NOS PRÉSIDENTS D'HONNEUR

Quand on est jeune, la vie roule à cent milles à l'heure. Tous les rêves sont permis. La famille, les amis, les études, le travail, ça va vite! On se croit invincible et c'est normal. Il n'est pas dans l'ordre naturel des choses que la maladie frappe à un jeune âge. Pourtant, je me rappelle ces mots, ceux prononcés par le médecin annonçant à ma conjointe Véronique qu'elle était atteinte d'un cancer. En l'espace d'un instant, le temps s'arrête brusquement. C'est un choc. Pourtant, seulement quelques semaines s'étaient écoulées entre nos vacances mémorables en août et le moment où elle est tombée malade. C'était irréel. La maladie nous ramène aux vraies choses, aux vraies valeurs.



Au bout d'un an et demi, Véronique a malheureusement perdu son combat contre la maladie. Ce qui me marque encore aujourd'hui, c'est le souvenir de sa persévérance et de sa résilience et ce, à tous les instants malgré l'avenir incertain qui se pointait devant elle. Elle continuait à vivre, à rêver à nos projets et à nourrir l'espoir de jours meilleurs. Elle se donnait de petits buts à chaque jour et avançait un pas à la fois. Elle avait choisi de vivre malgré la maladie.

Près d'un an après le départ de ma bien-aimée, j'ai rencontré des personnes dévouées oeuvrant pour *la fondation Sur la pointe des pieds*. Celles-ci m'ont présenté leur organisme qui vise à permettre à des jeunes atteints de cancer de vivre des expéditions thérapeutiques. Tout de suite j'ai été touché par cette cause parce que lorsque j'ai accompagné ma conjointe pendant sa maladie, j'ai pu mesurer toute la complexité de celle-ci sur sa qualité de vie, mais également sur son questionnement sur la vie elle-même. De plus, je considère l'impact positif des aventures thérapeutiques sur le dépassement de soi et sur le bien-être, mais aussi sur la capacité de redonner espoir en la vie alors que ces jeunes traversent une période difficile marquée par la maladie.

C'est donc avec plaisir que j'ai accepté la coprésidence d'honneur de l'édition du 5 mai 2019 du *Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté de la fondation Sur la pointe des pieds* qui vise à amasser des fonds pour organiser des expéditions thérapeutiques.

Enfin, j'encourage toutes les personnes qui désirent soutenir cet organisme à relever le défi et se faire raser le crâne ou à donner généreusement pour la cause. Ainsi vos dons permettront aux jeunes atteints de cancer de prendre conscience de leurs forces, de se lever sur la pointe des pieds et de voir plus loin, au-delà de la maladie!

Jean-François Thorn

Animateur à KYK 95,7 Saguenay – Cogeco Média

Directeur des opérations chez GTM Sonorisation Éclairage Vidéo



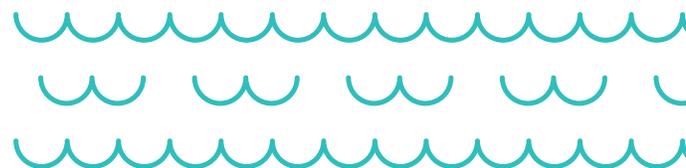
En tant qu'athlète olympique en vélo de montagne, j'ai souvent reçu de l'aide et du soutien de personnes généreuses dans mon entourage. Dans mon parcours, j'ai côtoyé quelques jeunes athlètes qui ont malheureusement été touché par le cancer. Lorsqu'on m'a demandé de m'impliquer pour le *Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté*, j'y ai tout de suite vu une occasion d'être généreux à mon tour et de poser un geste concret pour les jeunes.

En plus d'être un athlète à temps plein, je termine actuellement mon baccalauréat en éducation physique et à la santé à l'UQAC. Je souhaite assurer ma carrière à long terme et ultimement, j'aimerais beaucoup enseigner l'éducation physique au primaire. La jeunesse est à mes yeux magnifique et pleine de potentiel et c'est à nous tous de la soutenir et de l'aider à grandir.

Chaque être humain a une valeur immense et mérite de s'épanouir. Moi-même amoureux de plein air, je suis convaincu de la nécessité de la mission thérapeutique de la fondation Sur la pointe des pieds auprès des adolescents et des jeunes adultes. J'espère que mes gestes auront un impact significatif dans la vie d'autres jeunes comme moi. Je vous invite à me suivre et à vous inscrire vous aussi pour changer positivement la vie de ces jeunes. On se voit le 5 mai!

Léandre Bouchard

Athlète olympique en vélo de montagne



« DES RASÉS TÉMOIGNENT DE LEUR EXPÉRIENCE...

C'est pour moi une expérience hautement enrichissante en amitiés et en fierté. Voir le regard d'inconnus se poser sur moi sans cheveux m'a fait sentir ce que chaque enfant malade a ressenti au moins une fois dans ce passage obligé. Ça m'a permis de vivre ma vie au présent et surtout de mettre en pratique de saines habitudes de vie avec mon enfant et lui dire je t'aime le plus souvent possible.

- Marjolaine D., Rasée 2007 et 2016

Comment décrire mon expérience? Je dois vous dire qu'avec mon collègue et ami Nicolas B. nous nous sommes beaucoup investis dans ce projet, mais ça valait la peine. J'ai découvert que des personnes qui jusqu'alors étaient des connaissances seulement m'abordaient avec des félicitations, des souhaits de courage et surtout des dons. J'ai bien apprécié ces moments. On ne soupçonne pas la force qu'on peut avoir à l'intérieur de nous quand on croit à quelque chose qui nous tient à cœur.

- Jocelyne T., Rasée 2014



Il y avait déjà quelque temps que je cherchais à quelle cause je pourrais bien m'identifier. Quand j'ai entendu parler que la fondation Sur la pointe des pieds offrait des activités aux jeunes en atteint de cancer et que cela leur permettait de pouvoir partager avec d'autres jeunes dans la même situation qu'eux leur besoin, leur peur, les traces que le cancer a pu laisser sur eux, je me suis dit voilà la cause! Participer au Rase-O-thon est une expérience extraordinaire. Tellement que je ne peux m'empêcher après chaque édition de passer près des organisateurs et de leur dire : à l'an prochain!

- Agathe P., Rasée 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 et 2017





DES JEUNES ET LEURS PARENTS NOUS PARTAGENT LEURS IMPRESSIONS SUITE À L'UNE DE NOS EXPÉDITIONS...

Cette expédition m'a fait prendre conscience que j'étais capable de me reprendre en main. L'estime de soi se voit augmentée par une telle expérience. Le fait d'être avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose que nous est plus que bénéfique, car cela nous permet de se sentir tout de suite compris et surtout de ne pas être jugé. Cette expérience a considérablement changé ma façon de voir la vie. Partant d'une fille qui avait peur de sortir dehors, je suis maintenant rendue à vouloir aider d'autres personnes qui se trouvent dans la situation où je me trouvais. J'ai maintenant confiance en moi.

- Annick M.

J'aimerais remercier tout le monde à la fondation Sur la pointe des pieds d'avoir offert à mon fils Kyle un voyage unique, formateur et tellement agréable. Quand nous sommes allés le chercher à la gare, nous avons senti, pour la première fois depuis son diagnostic, qu'à nouveau il parlait comme notre fils; il lui ressemblait. Son sourire dégageait tant de bonheur et de satisfaction intérieure. Ce voyage lui a définitivement apporté un nouvel espoir pour l'avenir. Il a savouré chaque instant. Il ne cesse de parler du voyage depuis son retour. Merci à tous et chacun de vous. Vous êtes une équipe merveilleuse et dévouée. Nous vous gardons dans nos cœurs à jamais.

- Kim B., mère de Kyle B.

La fondation Sur la pointe des pieds est une des meilleures choses que j'ai connue dans ma vie. Vous avez été génial. Je ne sais pas si vous pouvez juste imaginer un instant le bien que vous faites en prenant le temps de faire ce genre d'expédition avec des jeunes. C'est vraiment indescriptible ce que j'ai ressenti, vraiment génial. Maintenant, j'ai plus confiance en moi et je sais que je peux avoir un super beau futur et que je suis capable de m'arranger pour l'avoir grâce à vous tous. Chaque fois que je pense à vous et à l'expérience que j'ai vécue, je me dis que je suis la personne la plus chanceuse et heureuse du monde.

- Karollane D.





MIEUX CONNAÎTRE LA FONDATION SUR LA POINTE DES PIEDS...

Basée au Saguenay-lac-St-Jean depuis sa création en 1996, la fondation Sur la pointe des pieds organise des expéditions d'aventure thérapeutique pour des jeunes atteints par le cancer. Celles-ci ont pour objectif d'aider pareils jeunes à retrouver leur bien-être en relevant le défi d'une aventure exceptionnelle. Dans ces voyages, les participants ont l'opportunité de rencontrer d'autres jeunes ayant un vécu semblable. Il est donc plus facile de parler sans malaise des difficultés, des souffrances et des angoisses qu'ils expérimentent suite au cancer.

Si le volet physiologique du cancer est traité en milieu hospitalier, le traitement du volet psycho-social bénéficie grandement de notre approche novatrice. À preuve, les résultats d'une étude récente¹ indiquent que les expéditions d'aventure thérapeutique de la fondation Sur la pointe des pieds ont un impact nettement significatif sur l'estime de soi et sur la qualité de la relation avec les parents et amis.

En plus de cette reconnaissance académique sans équivoque, notre expertise unique a également été reconnue par nos pairs. En effet, le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec nous a remis l'un de ses prix en oncologie l'automne dernier. Celui-ci vient s'ajouter au prix Excellence – produit et service de qualité que nous a remis l'association Aventure Écotourisme Québec un peu plus tôt en 2015.

Le concept derrière nos expéditions est fort simple : il s'agit de sortir un individu de sa zone de confort pour l'amener à recréer pour lui-même une nouvelle zone de confort. L'élargissement de cette zone et le nécessaire dépassement de soi permet de prendre conscience de capacités, de forces et de compétences sous-estimées, parfois même inconnues. Nos participants retournent à la vie quotidienne outillés d'une énergie nouvelle et d'un sentiment de bien-être indéniable.

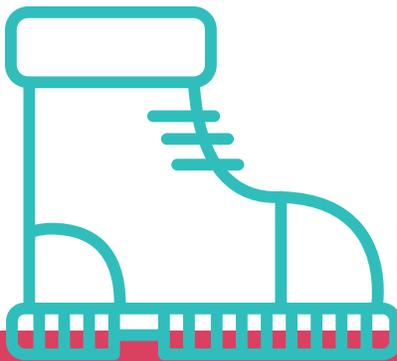
Nous ne sommes pas des thérapeutes. Nous ne faisons pas de thérapies. Mais nos expéditions, ponctuées de moments de réflexion et de moments d'échanges, comportent un bénéfice thérapeutique incontestable. La fondation Sur la pointe des pieds a changé la vie de centaines de jeunes, de milliers de parents et de dizaines de milliers de leurs proches. Nous avons besoin de vous afin de poursuivre notre mission.

¹Linda Paquette, Ph.D. Étude de l'impact de la participation à une expédition thérapeutique sur l'ajustement psychosocial et la qualité de vie d'adolescents atteints de cancer. Rapport de recherche inédit. 2016.

POURQUOI METTRE SA TÊTE À PRIX?

Mettre sa tête à prix et accepter de se faire raser les cheveux est un grand et noble geste de compassion et de solidarité hautement significatif à l'égard des toutes les personnes qui doivent composer avec le cancer. De plus, les rasés sont toujours surpris de recevoir quantité de remarques et de compliments élogieux de la part de leurs proches pour leur audace et leur générosité. Ils ressentent également un profond sentiment de fierté et d'accomplissement qui les accompagne longtemps par la suite.

Les sommes amassées par les rasés permettent à la fondation Sur la pointe des pieds de poursuivre son important travail auprès des jeunes atteints de cancer et de changer leur vie en leur offrant gratuitement de formidables expéditions d'aventure thérapeutique.



UNE FOIS INSCRIT, QUE SE PASSE-T-IL?

La première étape consiste en effet à remplir le formulaire d'inscription, idéalement en ligne sur le site Internet de la fondation Sur la pointe des pieds ou encore dans sa version papier que vous nous ferez parvenir par la suite. Il est important de noter que les rasés n'ont pas de frais d'inscription à verser. Les futurs rasés sont également invités à se fixer un objectif de levée de fonds et à rédiger un court texte qui présente les raisons pour lesquelles ils souhaitent participer au Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté. Ces informations se retrouveront sur la page personnelle du futur rasé logée sur le site Internet de la fondation Sur la pointe des pieds. Chaque futur rasé peut facilement gérer lui-même cette page.

Vous recevrez par la suite le cahier du participant qui contient des informations logistiques sur l'événement de même que des outils vous permettant de procéder à votre levée de fonds de manière simple et efficace. Sachez que les membres de l'équipe de la fondation Sur la pointe des pieds seront là en tout temps pour vous appuyer ou répondre à vos questions.

À QUOI S'ATTENDRE LORS DU RASE-O-THON MARIE-HÉLÈNE CÔTÉ?

Les futurs rasés et leurs invités qui participent ou assistent pour une première fois au Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté sont toujours renversés par l'énergie contagieuse, l'indescriptible joie de vivre et la qualité de l'organisation de l'événement.

Le tout débute en matinée par un succulent brunch (gratuit pour les futurs rasés) agrémenté d'une prestation musicale. Vient ensuite le grand rassemblement des valeureux futurs rasés qui défilent devant l'assistance composée de leurs proches et de supporters de la fondation Sur la pointe des pieds. Les futurs rasés se rendent par la suite sur la scène en sous-groupe afin de laisser nos coiffeurs professionnels procéder à la coupe de cheveux. Ils retournent alors dans l'assistance auprès de leurs proches pour vivre des moments de pure fébrilité et assister à la coupe de cheveux des autres futurs rasés. Un photographe sera sur place pour immortaliser les rasés avant, pendant et après leur coupe.

N'hésitez pas à jeter un coup d'œil à la chaîne vidéo YouTube de la fondation Sur la pointe des pieds, sous la rubrique « Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté ». Vous pourrez y voir des témoignages vidéos de même qu'un court vidéo tourné lors des éditions précédentes.



CONSEILS

Comment réussir sa levée de fonds une étape à la fois :

1. Mettez à jour votre profil de futur rasé; ajoutez-y une photo et expliquez pourquoi vous participez, nommez vos motivations.
2. Soyez votre premier donateur.
3. Partagez régulièrement votre page de futur rasé sur vos différents réseaux sociaux.
4. N'hésitez pas à faire des rappels amicaux aux gens qui ont promis de faire un don. Bien souvent, il ne s'agit que d'un oubli...
5. Faites-vous une signature courriel qui invite les gens à vous encourager dans votre levée de fonds.
6. Installez vos affiches du Rase-O-Thon avec votre photo sur votre lieu de travail ou à l'école.
7. Créez un événement Facebook pour inviter les gens lors du Rase-O-Thon.
8. Organisez une pause café info ou un midi info sur votre lieu de travail ou à l'école. Lorsque les gens sont mieux informés, ils sont plus généreux.
9. Proposez à votre employeur de doubler la somme de vos dons amassés au travail.
10. Une fois par semaine, apportez une banque et sollicitez votre entourage à vider leurs poches pour qu'ils vous donnent leur petite monnaie.
11. Pour votre anniversaire de naissance, de mariage ou autre événement spécial, encouragez les gens à vous donner de l'argent pour votre levée de fonds au lieu de vous donner un cadeau.
12. Annoncez que la personne qui vous fera le plus gros don pourra donner le premier coup de rasoir.
13. Proposez à vos commerçants locaux d'encourager votre levée de fonds en accueillant une boîte de dons pour votre levée de fonds.
14. Utilisez nos vidéos promotionnels situés sur la chaîne You Tube de la fondation Sur la pointe des pieds pour faire connaître la fondation et le Rase-O-thon Marie-Hélène Côté.

Soyez une tête d'affiche :

- Collez votre photo sur les affiches du Rase-O-Thon : Cette année on se paye la tête de...
- Prenez des photos de vous avec vos donateurs et partagez-les.
- Attirez l'attention sur votre chevelure pour une journée en portant une coiffure extraordinaire, une perruque voyante ou une coloration temporaire, soyez coloré et partagez vos photos.
- Créez une courte vidéo de vous qui explique pourquoi vous participez au Rase-O-Thon.

Contactez-nous :

Si vous organisez un événement, que ce soit un brunch, un 5 à 7, un souper spaghetti, une course ou un lave-o-thon, appelez-nous! Nous pouvons vous aider et vous offrir des outils d'organisation et du support visuel.



ET MAINTENANT?

Voilà, il ne reste plus qu'à vous inscrire! Nous vous souhaitons le meilleur des succès dans votre levée de fonds et nous avons bien hâte de vous rencontrer!

N'oubliez pas d'inviter vos proches et supporters pour le brunch le matin du Rase-O-Thon. La fondation Sur la pointe des pieds vous offre ce repas avec grand plaisir et vous suggère du même coup de proposer à votre entourage de se procurer des billets à l'avance pour vous y accompagner.

Votre implication aide grandement la fondation Sur la pointe des pieds à poursuivre sa mission. Ce faisant, vous contribuez à changer la vie de centaines de jeunes atteints de cancer, de milliers de parents et de dizaines de milliers de leurs proches.

Merci de votre support!

**Rase
-O-
Thon**
Marie-Hélène Côté



Pour nous joindre :

Fondation Sur la pointe des pieds
240, rue Bossé, Chicoutimi (Québec) G7J 1L9
Tél. : 418 543-3048 – Sans frais : 1 877 543-3048
Télécopieur : 418 543-9912
info@pointedespieds.com

