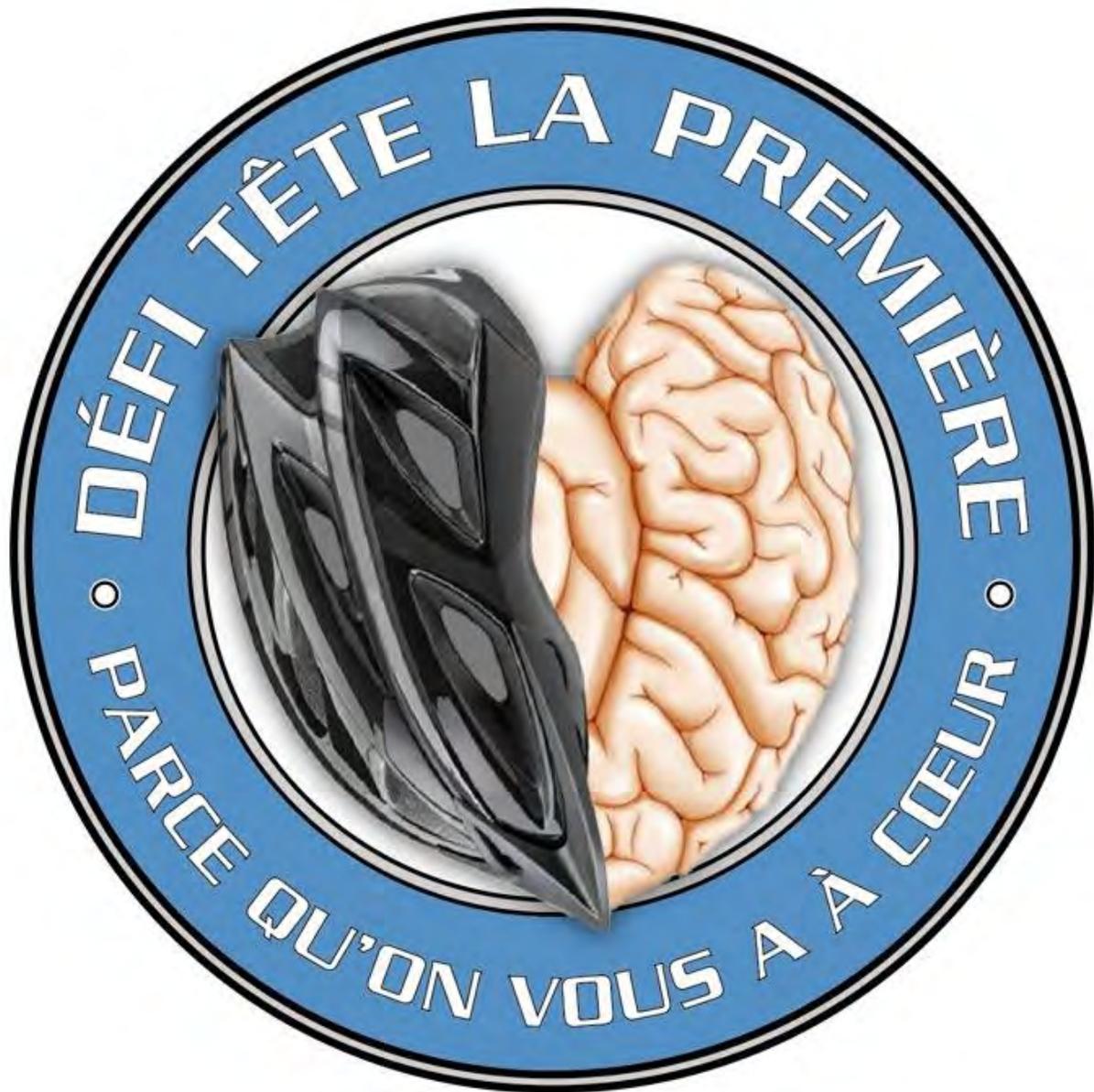


# Revue de presse



## Défi Tête la Première – Édition 2016

29 février

<http://www.chudequebec.ca/evenements/un-defi-cycliste-pour-la-promotion-du-port-du-casq.aspx>

2 mars

<http://www.fgsc.net/cyclisme-pour-tous/invitation-media-deuxieme-edition-du-defi-tete-la-premiere>

5 mars

<http://www.sympatico.ca/actualites/nouvelles/regions/quebec/le-casque-a-velo-encore-boude-au-quebec-1.1675682>

8 mars (conférence de presse)

[http://ici.radio-canada.ca/emissions/medium\\_large/2015-2016/](http://ici.radio-canada.ca/emissions/medium_large/2015-2016/)

<http://montreal.ctvnews.ca/journalist-isabelle-richer-is-face-of-bike-helmet-awareness-campaign-1.2808505>

<http://montrealgazette.com/news/local-news/bicycle-safety-helmet-saved-my-life-isabelle-richer-says>

<http://www.985fm.ca/audioplayer.php?mp3=310279>

<http://globalnews.ca/news/2564971/head-first-gears-up-to-raise-awareness-for-cyclist-safety/>

[http://quebec.huffingtonpost.ca/2016/03/08/isabelle-richer-velo\\_n\\_9412278.html](http://quebec.huffingtonpost.ca/2016/03/08/isabelle-richer-velo_n_9412278.html)

<http://www.cantechletter.com/2016/03/bike-helmet-safety/>

<http://www.fgsc.net/cyclisme-pour-tous/un-defi-cycliste-pour-sensibiliser-au-port-du-casque-velo>

<http://www.sportcom.qc.ca/index.php/2016/03/08/un-defi-cycliste-pour-sensibiliser-au-port-du-casque-a-velo/>

<http://www.latestcanada.com/article/3305911509/bicycle-helmet-isabelle-richer-safety?index=4>

<http://www.journallenord.com/Sports/2016-05-31/article-4545093/Plus-de-60-cyclistes-ont-pris-le-depart-du-Defi-Tete-la-Premiere/1>

<http://www.lemirabel.ca/art-de-vivre/societe/2016/5/27/plus-de-60-cyclistes-ont-pris-le-depart-du-defi-tete-la-premiere.html>

<http://tvso.ca/fr/actualites-details/164629/plus-de-60-cyclistes-de-passage-a-rigaud-dans-le-cadre-d%E2%80%99une-randonnee-de-sensibilisation>

<http://www.journalexpress.ca/Actualites/2016-05-28/article-4542816/Des-cyclistes-passent-en-ville-pour-inciter-le-port-du-casque/1>

[http://ici.radio-canada.ca/emissions/telejournal\\_quebec/2015-2016/index.asp](http://ici.radio-canada.ca/emissions/telejournal_quebec/2015-2016/index.asp)

[http://www.journaldelevis.com/1298/13409/Pedaler\\_pour\\_le\\_port\\_du\\_casque.journaldelevis](http://www.journaldelevis.com/1298/13409/Pedaler_pour_le_port_du_casque.journaldelevis)

<http://www.lapresse.ca/le-soleil/sports/cyclisme/201605/29/01-4986427-une-randonnee-cycliste-pour-sensibiliser-au-port-du-casque.php>

<http://www.journaldequebec.com/2016/05/29/500-kilometres-a-velo-pour-le-port-du-casque>

## DÉFI TÊTE LA PREMIÈRE 2016

<http://www.fqsc.net/cyclisme-pour-tous/defi-tete-la-premiere-48-cyclistes-parcourent-500-km-pour-la-promotion-du-port-du>

[https://video-yyz1-1.xx.fbcdn.net/hvideo-xpa1/v/t42.1790-2/11682412\\_512601108891294\\_1549165972\\_n.mp4?efg=eyJybhliOjYzMSwicmxiHjoxMTQxfQ%3D%3D&rl=631&vabr=351&oh=6e21dad1a264f85385bab8d12ea4eccf&oe=55DE145F](https://video-yyz1-1.xx.fbcdn.net/hvideo-xpa1/v/t42.1790-2/11682412_512601108891294_1549165972_n.mp4?efg=eyJybhliOjYzMSwicmxiHjoxMTQxfQ%3D%3D&rl=631&vabr=351&oh=6e21dad1a264f85385bab8d12ea4eccf&oe=55DE145F)

<http://www.lapresse.ca/le-soleil/actualites/transports/201506/21/01-4879922-plaidoyer-pour-le-port-du-casque-a-velo.php>

<http://tvanouvelles.ca/lcn/infos/regional/quebec/archives/2015/06/20150621-184211.html>

[http://ciusssmcq.ca/actualites/Pages/Defi\\_Tete\\_premiere.aspx](http://ciusssmcq.ca/actualites/Pages/Defi_Tete_premiere.aspx)

<http://www.canadafrancais.com/Actualites/2015-06-19/article-4187991/Le-Defi-Tete-la-premiere-a-Saint-Jean/1>

<http://sportcom.qc.ca/ACCUEIL/NouvellesDetails/tabid/1109/Default.aspx?ItemId=9740&alias=sportcom.qc.ca&ModuleId=401&TabId=65&PortalId=0>

[http://www.saintpauldabbotsford.qc.ca/index.php?id=41&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=964&chash=b8e614d2c1d56d4f97dc1e900b46ff51](http://www.saintpauldabbotsford.qc.ca/index.php?id=41&tx_ttnews%5Btt_news%5D=964&chash=b8e614d2c1d56d4f97dc1e900b46ff51)

<http://www.lemirabel.ca/sports/2015/6/22/un-defi-cycliste-qui-promeut-le-port-du-casque.html>

<http://www.archibaldmicrobrasserie.ca/contenu/index.php/fr/actualit%C3%A9s/item/d%C3%A9fi-t%C3%A0te-premi%C3%A8re-un-succ%C3%A8s-sur-toute-la-ligne.html>

<https://twitter.com/daveturcotte/status/612031209854648320>

[https://www.youtube.com/watch?v=DU33\\_lvkdn8](https://www.youtube.com/watch?v=DU33_lvkdn8)

## DÉFI TÊTE LA PREMIÈRE - REVUE DE PRESSE 2016



### [La journaliste Isabelle Richer s'associe au Défi Tête la Première ...](#)

Le Huffington Post Quebec-8 mars 2016

La journaliste radio-canadienne a décidé de s'associer à la deuxième édition du **Défi Tête la première**, une activité de sensibilisation au port ...



### [Le casque à vélo encore boudé au Québec](#)

ICI.Radio-Canada.ca-5 mars 2016

... l'organisation Bouclier Prévention propose pour une deuxième année son **défi Tête la première**. Plusieurs personnalités victimes d'accident ...



### [Bicycle safety: Helmet saved my life, Isabelle Richer says](#)

Montreal Gazette-8 mars 2016

Richer has now taken up the cause of bicycle safety as one of the spokespeople for the **Défi Tête La Première**, a 500-kilometre trip from ...



### [Bike helmets are safe, but here's what really makes cycling safer](#)

Cantech Letter -

Now, some nine months later, much improved but still dealing with post-concussion symptoms, Richer is acting as spokesperson for **Défi Tête La Première**, a 500-kilometre charity ride aimed at raising funds to buy 750 helmets for children and at bringing ...

# Journalist Isabelle Richer is face of bike helmet awareness campaign



CTV Montreal: Wear helmets when cycling

 334     334

   2

CTV Montreal

Published Tuesday, March 8, 2016 12:37PM EST

Last Updated Tuesday, March 8, 2016 4:35PM EST

Growing numbers of cyclists will soon be on the road again, and a veteran journalist has a word of advice for them: wear a helmet.

Isabelle Richer ended up in a coma last summer after being struck by a truck while riding in Rougemont.

The impact broke several bones in her upper spine in addition to causing significant head trauma.

## RELATED STORIES

- [Radio-Canada's Richer, injured in crash, sends out Facebook note](#)
- [Radio-Canada journalist Isabelle Richer in serious condition after accident](#)

## PHOTOS



Isabelle Richer holds the helmet she was wearing when she was hit by a truck last summer (March 8, 2016)

She spent days unconscious, and was hospitalized for three weeks before being transferred to a rehabilitation centre.

As bad as her injuries were, Richer said she likely would not have survived if she had been riding without a helmet.

"I have never been a zealot, but now that I have experienced it myself, I wouldn't go that far that it would be mandatory, but I hope people can understand how it can save lives," said Richer.

She added that she has no recollection of the crash and the moments leading up to it.

Holding her smashed helmet, Richer said she's become quite attached to it as a symbol of the impact and her recovery.

That's why she agreed to be the public face of a safety campaign designed to draw awareness to the importance of wearing helmets when bicycling.

A study by Richer's doctor said that 75 per cent of cyclists admitted to hospital following a crash were not wearing helmets.

Helmets are not mandatory for cyclists in Quebec.

# Pédaler pour le port du casque

Publié le 30 mai 2016 16h08



**La soixantaine de cyclistes prenant part au Défi Tête la Première 2016 était de passage à Lévis dimanche dernier dans le but de sensibiliser la population au port du casque de vélo. Ces derniers étaient alors sur le point de boucler un imposant parcours à vélo de 500 km.**

Pour la deuxième année consécutive, le groupe de cyclistes a ainsi pris d'assaut les routes du Québec afin de rappeler l'importance du port du casque à vélo, faisant cette fois-ci le trajet entre Saint-Jérôme et Québec du 27 au 29 mai, s'arrêtant à Lévis en après-midi lors de la dernière journée.

Au-delà de la sensibilisation, le défi cycliste visait aussi à amasser 60 000 \$ en dons afin de financer l'organisme Le Bouclier Prévention, de même que distribuer cette année environ 750 casques aux jeunes cyclistes dans le besoin au Québec, dont une soixantaine à Lévis.

L'an dernier, l'activité avait permis de récolter environ 12 000 \$.

«Ça prend du temps [pour passer le message]. On doit créer de nouvelles habitudes et convaincre les gens de l'importance de porter le casque. [...] Nous, on connaît la sévérité des blessures et des impacts qu'il peut y avoir, mais c'est ça qu'on veut mettre en lumière [auprès du public]. On parle très peu des traumatismes crâniens et on sait très peu ce que c'est», fait valoir Simon Poulin, fondateur du Bouclier Prévention et organisateur du Défi Tête la Première.

Participant au défi en tant que cycliste et porte-parole, le Dr Bernard Mathieu abondait dans le même sens, soutenant que de nombreuses blessures à vélo pourraient être évitées avec le port du casque.

«Pour nous, c'est un geste simple, comme mettre sa ceinture de sécurité en voiture. [...] On a une étude qui a démontré que 88 % des blessures à la tête pouvaient être prévenues par le port d'un casque à vélo. C'est un chiffre qui ne laisse pas de doute», juge-t-il.

Notons qu'environ 45 personnes de la grande région de Québec ont relevé le défi cycliste la fin de semaine dernière. Le conseiller municipal René Fortin s'est également joint à la délégation le temps de rouler quelques kilomètres en territoire lévisien.

*Par Raphaël Lavoie*

# 500 kilomètres à vélo pour le port du casque

Le Défi Tête la première a permis à l'organisme Bouclier Prévention d'amasser environ 40 000 \$

f 96

PARTAGEZ SUR FACEBOOK



PARTAGEZ SUR TWITTER



AUTRES



PHOTO LE JOURNAL DE QUÉBEC, DANIEL MALLARD

Partis de Saint-Jérôme, les dizaines de cyclistes sont arrivés à Québec dimanche.



**PIERRE-PAUL BIRON**

Dimanche, 29 mai 2016 22:55

MISE À JOUR Dimanche, 29 mai 2016 22:55

La deuxième édition du Défi Tête la première s'est conclue aujourd'hui à Québec après une randonnée cycliste de 500 kilomètres pour promouvoir le port du casque et sensibiliser la population aux blessures à la tête.

L'homme derrière l'événement, Simon Poulin, sait de quoi il parle lorsqu'on aborde les blessures à la tête. Son fils Jean-Philippe est devenu paraplégique à

# Plus de 60 cyclistes ont pris le départ du Défi Tête la Première

Publié le 31 mai 2016

[Partager](#)

4

[Tweet](#)

[G+](#)

0

[Commenter](#)



[Envoyer à un ami](#)



[Imprimer](#)

## Pour la promotion du port du casque de vélo

**SAINT-JÉRÔME.** La deuxième édition du tour cycliste Défi Tête la Première s'est amorcée le 27 mai à la Vieille-Gare de Saint-Jérôme. Plus de 60 cyclistes s'investissent à fond, roulant sur 500 kilomètres, pour sensibiliser la population à l'importance du port du casque de vélo pour prévenir les blessures importantes à la tête.

Le Défi Tête la Première assure la promotion du port du casque de vélo en jumelant, au défi cycliste, des activités de sensibilisation sur son parcours. Des casques de vélo gratuits, des renseignements de prévention et de belles rencontres sont proposés dans les neuf villes visitées, soit Saint-Jérôme, Rigaud, Salaberry-de-Valleyfield, Saint-Hyacinthe, Drummondville, Kingsey Falls, Victoriaville, Lévis et au final, Québec.

Cette deuxième édition du Défi bénéficie de la présence de deux personnalités interpellées par la cause, menée par le défi, qui ont accepté d'endosser le rôle de porte-parole. Victime d'un accident à vélo survenu en juin dernier, la journaliste Isabelle Richer soutient que c'est son casque qui lui a sauvé la vie. Elle n'a pu prendre part au défi de Saint-Jérôme pour des raisons personnelles. Toutefois, Lyne Bessette, cycliste professionnelle canadienne et participante aux Jeux olympiques de 2000 et 2004, était sur place pour parler des traumatismes crâniens qu'elle a subis. Sans son casque, sa carrière aurait pu prendre fin abruptement.

### Appui du milieu médical



© Photo: TC Media – Elaine Nicol

Une soixantaine de cyclistes pédalent du 27 au 29 mai afin de faire la promotion du port du casque de vélo.

## Autres Nouvelles

425 citoyens célèbrent l'environnement à Saint-Hippolyte

La Marche de l'espoir récolte 80 000\$

Un investissement de 242,5 M\$ dans le réseau routier des Laurentides

Deux hommes arrêtés pour vol qualifié

Au fil des rounds – l'actualité de la boxe Le blogue de Richard Cloutier : [www.netboxe.com/Infos\\_Qu](http://www.netboxe.com/Infos_Qu)

Chute mortelle dans un chantier de construction

Les autobus ont la cote dans la région

# Des cyclistes passent en ville pour inciter le port du casque

Frédéric Comeau  
Publié le 28 mai 2016

Partager

Tweet

G+

Commenter

Envoyer à un ami

Imprimer



Publié le 28 mai 2016

Les cyclistes étaient en avance sur leur horaire, samedi. Ils ont donc pu prendre plus de temps pour dîner.

Photo TC Media - Frédéric Comeau

**SÉCURITÉ. Soixante cyclistes se sont arrêtés à Drummondville, samedi, le temps d'un lunch, dans le cadre du «Défi tête la première», dont l'objectif est de sensibiliser les Québécois sur le port du casque à vélo.**

«On ne porte pas encore assez notre casque au Québec, particulièrement les jeunes, mais il y en a encore des parents qui ne le portent pas», constate l'organisateur de ce défi cycliste, Simon Poulin, qui n'écarte pas l'idée d'obliger le port du casque. Il croit qu'un «sentiment d'assurance» à vélo amène les jeunes à ne pas se protéger la tête, mais «il y a une époque où les casques ne se portaient pas», reconnaît M. Poulin.

Les casques permettraient d'éviter des blessures graves à vélo comme les fractures, les saignements crâniens et les complications qui peuvent en découler.

Les organisateurs espèrent recueillir 60 000 \$. Ce montant sera versé à l'organisme Bouclier prévention, qui fait de la sensibilisation sur le port du casque en bicyclette.

Les cyclistes parcourent 500 kilomètres en trois jours. Leur parcours débutait à Saint-Jérôme vendredi et il se terminera dimanche à Québec.

## Autres Nouvelles

Raphaël Caya a appris beaucoup du concours «Fais-moi ta toune»

Le Domaine St-Simon reconstruit sur ses cendres

Les membres du PQ réunis à Drummondville

Deux marches de solidarité à Drummondville

Le corps de François Carrier retrouvé

Une nouvelle ressource pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle

# Une randonnée cycliste pour sensibiliser au port du casque



leSoleil

Organisé par l'organisme Le Bouclier Prévention, cette randonnée entre St-Jérôme et Québec s'est terminée dimanche vers 16h15 à la microbrasserie l'Archibald, à Sainte-Foy.

LE SOLEIL, PASCAL RATTHÉ



**JEAN-MICHEL GENOIS GAGNON**  
Le Soleil

**(Québec) Une soixantaine de cyclistes ont parcouru 500 kilomètres de vélo en fin de semaine afin de sensibiliser la population à l'importance du port du casque et les conséquences des traumatismes crâniens.**

Organisé par l'organisme Le Bouclier Prévention, cette randonnée entre Saint-Jérôme et Québec s'est terminée dimanche vers 16h15 à la microbrasserie Archibald, à Sainte-Foy.

«Notre organisme fait la prévention pour les blessures à la colonne vertébrale, les traumatismes crâniens et les commotions cérébrales dans les sports», indique l'organisateur de l'événement, Simon Poulin. «Le port du casque est l'un de nos mandats. Cela peut protéger une personne d'une blessure très grave. On parle parfois de vie brisée. Un traumatisme crânien, ce n'est pas une blessure orthopédique. Il y a des séquelles. Des pertes cognitives», poursuit l'ancien joueur des Gee Gees de l'Université d'Ottawa et des Lions de la Colombie-Britannique.

Il s'agissait de la deuxième édition du Défi Tête la Première. Le président de l'Association des médecins d'urgence du Québec, le Dr Bernard Mathieu, a tenu à participer à l'activité.

ma PRESSE



Ajouter

PARTAGE



Partager

206



Tweeter



G+ 0



LNH



Hier

Aujourd'hui

Demain

Aucun match

2016-06-01



## Plus de 60 cyclistes de passage à Rigaud dans le cadre d'une randonnée de sensibilisation

La Ville de Rigaud est heureuse que les participants du défi cycliste *Défi Tête La première* aient fait un arrêt à Rigaud dans le cadre de leur randonnée inspirante qui a pour but de sensibiliser la population au port du casque de vélo et aux traumatismes crâniens. M. Hans Gruenwald Jr., maire de Rigaud, ainsi que Madame Lucie Charlebois ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse, à la Santé publique et aux Saines habitudes de vie et députée provinciale de Soulanges, étaient sur place pour saluer les participants. « Il est très important de sensibiliser les jeunes, mais aussi l'ensemble des citoyens, à l'importance du port du casque à vélo et aux conséquences des traumatismes crâniens. J'aimerais aussi rappeler aux automobilistes qu'ils doivent faire preuve de prudence lorsqu'ils croisent des cyclistes. La route appartient à tout le monde, il faut se la partager. », explique M. Gruenwald Jr.

### Une importante activité de sensibilisation

Une vingtaine d'ambassadeurs issus du milieu médical et sportif de haut niveau font partie des participants, dont le Dr Bernard Mathieu, président de l'Association des médecins d'urgence du Québec, ainsi que les porte-parole Lyne Bessette, ancienne athlète olympique ayant participé aux championnats du monde de cyclisme, et la journaliste Isabelle Richer. « Depuis que je fais du vélo de route, c'est-à-dire depuis 2000, je n'ai jamais enfourché mon vélo sans mettre mon casque. Ça fait partie de l'équipement au même titre que les souliers et le cuissard. En 2015, mon casque m'a littéralement sauvé la vie alors que j'ai été victime d'un accident avec une voiture. Si mon expérience peut convaincre les cyclistes réfractaires au port du casque à changer leurs habitudes, j'aurais contribué à faire évoluer les choses. », explique madame Richer.

« Pendant ma carrière, j'ai eu la chance de participer à un grand nombre de compétitions provinciales, nationales et internationales. Même avec la plus grande préparation, le résultat ne pouvait être planifié, tout comme les accrochages, les chutes, les clavicules cassées, les épaules disloquées et les commotions cérébrales que j'ai subies au fil des années. Le sport c'est la santé, seulement si on a la conscience de se protéger... la tête! Pour moi le port du casque n'est pas un choix, c'est MA décision. », explique madame Bessette. Le *Défi Tête La Première* c'est aussi une activité de collecte de fonds qui a comme objectif de recueillir 60 000 \$. La totalité de cette somme servira à offrir gratuitement 750 casques à des familles défavorisées de même qu'à organiser diverses activités de prévention dans les écoles et les communautés québécoises. L'édition 2016 se tient du 27 au 29 mai. Au total, les cyclistes parcourront 500 km en 3 jours : de Saint-Jérôme à Québec, en passant par Rigaud, Salaberry-de-Valleyfield, Saint-Hyacinthe, Drummondville, Kingsey Falls, Victoriaville et Lévis.

Publié le 27 mai 2016 à 09h32 | Mis à jour le 27 mai 2016 à 09h32

## Happé à vélo: Shoiry absent «au moins deux semaines»



Le chef de Démocratie Québec, Paul Shoiry, a subi des blessures mineures jeudi après avoir été heurté par une voiture alors qu'il était à vélo.  
Photothèque Le Soleil, Yan Doublet

[Valérie Gaudreau](#), [Jean-Michel Genois Gagnon](#)

Le Soleil

(Québec) Le conseiller de l'opposition Paul Shoiry sera absent «au moins deux semaines» de l'hôtel de ville de Québec, le temps de soigner des blessures mineures après avoir été heurté par une voiture alors qu'il était à vélo jeudi soir.

L'élu de Démocratie Québec et ancien maire de Sillery portait heureusement un casque, ce qu'il l'a protégé. «Il est passé par dessus la voiture, chanceux de ne pas avoir eu de blessure. Le casque a été fendu», a dit l'attaché de presse de Démocratie Québec, Isabelle Vaillancourt. M. Shoiry a reçu son congé de l'hôpital vendredi après-midi après y avoir séjourné une nuit et avoir subi une série de tests.

«Mais il a des entorses, des contusions et des ecchymoses. Il sera au moins deux semaines arrêté», a-t-elle poursuivi, soulignant que le visage de M. Shoiry a encaissé le choc. «Il va se reposer.»

L'accident s'est produit jeudi vers 17h15, devant le 2900 chemin Saint-Louis, près du supermarché Provigo. M. Shoiry a été transporté par ambulance à l'hôpital de l'Enfant-Jésus.

Puisqu'il s'agit d'un accident avec un blessé mineur et qu'aucune infraction au Code de la sécurité routière n'a été rapportée, les policiers n'ont pas ouvert d'enquête.

En matinée, le maire de Québec Régis Labeaume a souhaité prompt rétablissement à M. Shoiry. En matinée vendredi, il entendait faire part de vive voix de ses meilleurs voeux à son adversaire politique, selon l'attaché de presse de M. Labeaume, Paul-Christian Nolin.

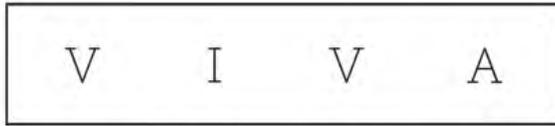
Tout indique que Paul Shoiry sera donc absent de la prochaine séance du conseil municipal le lundi 6 juin.

### **Défi Tête la Première**

L'accident subi par Paul Shoiry est un autre exemple où le port du casque a peut-être sauvé la vie. Ironiquement, il survient justement au moment où se tiendra en fin de semaine le

Défi Tête la Première, afin de sensibiliser la population au port du casque de vélo. En marge de cette randonnée de 500 km, le conseiller municipal Steeve Verret et le député fédéral Joël Lightbound tiendront un point de presse à la Microbrasserie Archibald en compagnie de personnalités prônant le port du casque à vélo dont la journaliste de Radio-Canada Isabelle Richer. Cette dernière, qui est maintenant remise, avait été gravement blessée après avoir été heurtée par un camion alors qu'elle roulait à vélo en juin 2015.

L'ex-cycliste olympique Ivan Wadell, le président de l'association de médecins d'urgence du Québec, Dr Bernard Mathieu et le fondateur du Bouclier Prévention et organisateur du Défi Tête la Première, Simon Poulin.



Entreprise de presse et de communication



## Port du casque: Sécurité et plaisir dans le sport

Publié par Caroline Bonin Date : 27 mai 2016 Dans : Actualité, Sports



Le soleil était radieux et le thermomètre avoisinait les 36 degrés Celsius, alors que le peloton du *Défi Tête La Première* profitait d'une pause pour le dîner à l'école L'Épervière de Rigaud.

Le maire de Rigaud, Hans Gruenwald, était très heureux que sa ville soit un arrêt du Défi. Il a tenu à rappeler aux automobilistes que la rue appartient à tout le monde et qu'il faut apprendre à la partager. La ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse, à la Santé publique et aux Saines habitudes de vie, Lucie Charlebois, était également présente. Elle a remercié les cyclistes d'être des ambassadeurs des saines habitudes de vie, mais aussi de faire la preuve qu'on peut se protéger et avoir du plaisir dans le sport.



*Simon Poulin, Hans Gruenwald, Lyne Bessette, Bernard Mathieu et Lucie Charlebois.*

### Une question de prévention

---

Le Défi, qui en est à sa deuxième année, est l'activité de financement principale de l'organisme Le Bouclier Prévention. Cette année, c'est 60 cyclistes qui parcouraient 500 km sur trois jours afin de sensibiliser la population au port du casque et aux conséquences des traumatismes crâniens.

« Le port du casque de vélo fait partie de notre mission, mais on fait du casque de motoneige, football, skate, etc. Je me suis dit quoi de mieux pour faire la promotion que de rassembler des cyclistes, des ambassadeurs et des porte-paroles de tous azimuts : sport, médecine, parents, intervenants, spécialistes et athlètes de haut niveau », explique l'organisateur et fondateur de l'organisme Simon Poulin, qui s'est lancé dans cette démarche à la suite de l'accident de planche à neige de son fils Jean-Philippe, rendu paraplégique.

---

Le sportif de haut niveau, qui a joué au football universitaire professionnel et qui était dans l'équipe olympique de Taekwondo, connaît bien les coups à la tête. Il rappelle qu'on n'est jamais à l'abri des impondérables qui se passent autour de nous, même si l'on a de l'expérience.

Lyne Bessette, porte-parole pour le *Défi Tête La Première* et participante, s'est adressée aux jeunes de l'école L'Épervière. « J'ai vécu des moments où les cyclistes professionnelles avaient l'air encore plus pro quand ils ne mettaient pas de casque. Je vois des découpures de journaux et je me vois sans casque et je me dis qu'est-ce que je faisais là. Maintenant, je ne suis pas capable de partir sans mon casque. En parler, ça me donne la chair de poule. Si l'on a un accident et qu'on a une commotion cérébrale, on affecte tous les gens autour de nous. »

#### **Des casques pour tous**

La tranche des 12 à 19 ans est la plus résistante au port du casque. C'est pourquoi Le Bouclier Prévention effectue une grande tournée des écoles afin de sensibiliser les jeunes à l'importance de se protéger, et ce, autant pour le vélo que pour d'autres sports dangereux. Cette année, Simon Poulin a pris la parole devant 3400 élèves de 29 écoles. Il reste encore stupéfait de constater, quand il passe en voiture devant, que très peu de jeunes portent un casque au *skatepark* à Vaudreuil-Dorion.

« Il faut se protéger la tête, le cerveau, car c'est ce qu'on a de plus précieux. À la maison, c'est important d'en parler aussi pour que le parent suive. On veut que notre enfant porte un casque, mais ça nous en prend un nous-mêmes », conclut

---

« Il faut se protéger la tête, le cerveau, car c'est ce qu'on a de plus précieux. À la maison, c'est important d'en parler aussi pour que le parent suive. On veut que notre enfant porte un casque, mais ça nous en prend un nous-mêmes », conclut Simon Poulin.

---

Journal de Québec 2016-05-30

<http://www.journaldequebec.com/2016/05/29/500-kilometres-a-velo-pour-le-port-du-casque>

## 500 kilomètres à vélo pour le port du casque

**Le Défi Tête la première a permis à l'organisme Bouclier Prévention d'amasser environ 40 000 \$**



**PHOTO LE JOURNAL DE QUÉBEC, DANIEL MALLARD** Partis de Saint-Jérôme, les dizaines de cyclistes sont arrivés à Québec dimanche.



[Pierre-Paul Biron](#)

Dimanche, 29 mai 2016 22:55 MISE à JOUR Dimanche, 29 mai 2016 22:55

**La deuxième édition du Défi Tête la première s'est conclue aujourd'hui à Québec après une randonnée cycliste de 500 kilomètres pour promouvoir le port du casque et sensibiliser la population aux blessures à la tête.**

L'homme derrière l'événement, Simon Poulin, sait de quoi il parle lorsqu'on aborde les blessures à la tête. Son fils Jean-Philippe est devenu paraplégique à 18 ans après une violente chute en planche à neige. C'est pour donner une raison à tout cela que l'homme a fondé l'organisme Le Bouclier Prévention et, ultimement, le Défi Tête la première.

«Il faut que les jeunes cessent de ne pas se protéger et cessent de jouer dans des conditions précaires. Une blessure à la tête, ça ne se répare pas toujours», raconte l'homme qui œuvre comme éducateur auprès de victimes de traumatismes crâniens.

## **Jeunes plus réfractaires**

Selon lui, la société a fait quelques pas dans la bonne direction au cours des dernières années, mais beaucoup de travail reste à faire. «Le gros du travail est de mettre ce dossier-là à l'ordre du jour de nos décideurs. Ça doit devenir une priorité. Il faut diriger les décideurs et la population vers ça et en parler», explique M. Poulin.

Présent pour les 500 km du défi entre Saint-Jérôme et Québec, le président de l'Association des médecins d'urgence du Québec voit au quotidien les conséquences des blessures à la tête.

«Il y en a encore beaucoup, surtout chez les jeunes qui croient que ça n'arrive qu'aux autres. [...] Même si ce n'est pas un accident grave, les conséquences peuvent se faire sentir pendant plusieurs mois. Ça peut changer une vie», raconte le Dr Bernard Mathieu.

## **Automatisme**

Pour l'expert, le port du casque doit devenir un automatisme. «C'est simple, porter un casque. C'est rajouter une couche de protection de deux centimètres au-dessus de la tête qui fait que ce n'est pas cette dernière qui prend le choc. On sait que ça marche, suffit juste de le faire», insiste le Dr Mathieu, ajoutant que le port du casque prévient 88 % des blessures à la tête.

Le Défi Tête la première aura finalement permis à l'organisme d'amasser environ 40 000 \$ pour continuer de sensibiliser les gens aux blessures crâniennes.

Plusieurs cyclistes professionnels et gens du milieu de la santé s'étaient joints à la cause au cours des derniers mois. La journaliste Isabelle Richer, elle-même victime d'un grave accident de vélo, agissait à titre de porte-parole.



**Isabelle Richer raconte son accident**

La Presse 2016-05-30

<http://www.lapresse.ca/le-soleil/sports/cyclisme/201605/29/01-4986427-une-randonnee-cycliste-pour-sensibiliser-au-port-du-casque.php>

Groupe Capitales Médias

# leSoleil

- > Une randonnée cycliste pour sensibiliser au port du casque

Publié le 29 mai 2016 à 23h09 | Mis à jour le 29 mai 2016 à 23h09

## Une randonnée cycliste pour sensibiliser au port du casque



Organisé par l'organisme Le Bouclier Prévention, cette randonnée entre St-Jérôme et Québec s'est terminée dimanche vers 16h15 à la microbrasserie l'Archibald, à Sainte-Foy.

Le Soleil, Pascal Ratthé



[Jean-Michel Genois Gagnon](#)

Le Soleil

(Québec) Une soixantaine de cyclistes ont parcouru 500 kilomètres de vélo en fin de semaine afin de sensibiliser la population à l'importance du port du casque et les conséquences des traumatismes crâniens.

Organisé par l'organisme Le Bouclier Prévention, cette randonnée entre Saint-Jérôme et Québec s'est terminée dimanche vers 16h15 à la microbrasserie Archibald, à Sainte-Foy.

«Notre organisme fait la prévention pour les blessures à la colonne vertébrale, les traumatismes crâniens et les commotions cérébrales dans les sports», indique l'organisateur de l'événement, Simon Poulin. «Le port du casque est l'un de nos mandats. Cela peut protéger une personne d'une blessure très grave. On parle parfois de vie brisée. Un traumatisme crânien, ce n'est pas une blessure orthopédique. Il y a des séquelles. Des pertes cognitives», poursuit l'ancien joueur des Gee Gees de l'Université d'Ottawa et des Lions de la Colombie-Britannique.

Il s'agissait de la deuxième édition du Défi Tête la Première. Le président de l'Association des médecins d'urgence du Québec, le Dr Bernard Mathieu, a tenu à participer à l'activité.

### **Des jeunes qui se croient invulnérables**

«On voit encore beaucoup de jeunes qui se pensent un peu invulnérables et qui disent que c'est toujours aux autres que les accidents arrivent», déplore le Dr Mathieu. «C'est simple, porter un casque, c'est ajouter une couche de protection d'environ deux centimètres au-dessus de la tête. Le port du casque prévient 88 % des blessures à la tête», ajoute-t-il.

Simon Poulin a mis sur pied l'organisme Le Bouclier Prévention quelque temps après que son fils, Jean-Philippe, eut été victime d'un accident de planche à neige au centre de ski Le Relais. L'incident s'est produit le 24 mars 2011.

Aujourd'hui, Jean-Philippe a 22 ans. Il est paralysé au bas du corps. Avec du recul, il s'estime chanceux d'avoir eu son casque lors de son accident.

«J'ai tenté une manoeuvre sur une pyramide et je suis tombé sur la tête, mais j'avais mon casque», raconte-t-il. «C'est un bête accident. Lorsque j'étais à l'hôpital, il y avait une personne à côté de moi, d'environ mon âge, et il s'est blessé dans un accident similaire, mais il n'avait pas son casque. Il ne reconnaissait pas sa famille. Il était comme un enfant de deux ans», ajoute-t-il. «Le casque m'a sauvé. Cela a fait la différence.»

L'événement aura permis à l'organisme d'amasser près de 40 000 \$



québec.com  
hebdo

[\(http://www.quebechebdo.com/\)](http://www.quebechebdo.com/)

Québec Hebdo (/) > Actualités (/Actualites-12223)

# Défi Tête la Première: Des casques pour sauver des vies

[Mélanie Labrecque \(/Auteur-Melanie-Labrecque/7394/1\)](/Auteur-Melanie-Labrecque/7394/1)

Publié le 29 mai 2016



*(Photo TC Media)*

**SÉCURITÉ.** Soixante cyclistes ont pris la route, le 27 mai et ont parcouru 500 kilomètres dans le cadre du Défi Tête la Première. Le cortège s'est brièvement arrêté à Lévis, le 29 mai, avant de terminer sa course à Québec.

L'événement, qui en est à sa deuxième année, a comme objectif de sensibiliser la population au port du casque à vélo. «Nous voulons convaincre les gens de l'importance de poser ce geste. Nous connaissons la sévérité des blessures et les impacts qu'elles peuvent avoir. On parle autant des conséquences que des moyens de prévention», a indiqué l'organisateur de l'événement, Simon Poulin.

L'activité a été mise en place par le Bouclier prévention. Présent partout au Québec, il offre gratuitement des ateliers de sensibilisation dans les écoles sur les blessures à la tête et à la colonne vertébrale.

«Les lésions les plus fréquentes sont à la tête. L'organe le plus fragile du corps est le cerveau. Si l'on ajoute une couche de protection, on diminue le risque de traumatisme crânien», a expliqué Dr Bernard Mathieu, président de l'Association des médecins d'urgence du Québec.

Ce dernier précise qu'ils sont plus difficiles à soigner. Ils peuvent laisser d'importantes séquelles qui auront un impact non seulement dans la vie du cycliste, mais aussi dans son entourage.

«On a une étude qui démontre que 88% des blessures à la tête pouvaient être prévenues par le port d'un casque. C'est un chiffre qui ne laisse pas de doute sur son efficacité», a constaté Dr Mathieu.

### Activité de financement

Le Défi sert de moyen de financement pour l'organisme dans la poursuite de ses objectifs. Les fonds recueillis ont permis l'acquisition de quelque 750 casques qui ont été remis gratuitement à des familles défavorisées de chacune des villes visitées par le Défi.

«L'une de nos missions est de le rendre accessible. Au Québec, on a des familles qui vont acheter de peine et de misère une bicyclette à leur enfant. Souvent, c'est le casque qui prend le bord, mais il leur en faut un», a indiqué Simon Poulin.

Québec Hebdo

---

**itm\_content=thumbnails-a:French UNIS Desktop Below Article Thumbnails:)  
tm\_content=thumbnails-a:French UNIS Desktop Below Article Thumbnails:)  
tm\_content=thumbnails-a:French UNIS Desktop Below Article Thumbnails:)  
Contenu publicitaire**

([http://track.mysnoring-solution.com/5478b080-fb81-0133-8675-22000b1e8196/FRCAN?](http://track.mysnoring-solution.com/5478b080-fb81-0133-8675-22000b1e8196/FRCAN?utm_source=Taboola&utm_medium=tcmedia-qubechebdo&utm_content=http%3A%2F%2Fcdn.taboolasyndication.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2Fd49216656db35e33d9c1379504aa1ffb.jpg&utm_term=Une+solution+qui+met+un+terme+%C3%A0+ronfler+dans+son+lit)

[utm\\_source=Taboola&utm\\_medium=tcmedia-qubechebdo&utm\\_content=http%3A%2F%2Fcdn.taboolasyndication.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2Fd49216656db35e33d9c1379504aa1ffb.jpg&utm\\_term=Une+solution+qui+met+un+terme+%C3%A0+ronfler+dans+son+lit](http://track.mysnoring-solution.com/5478b080-fb81-0133-8675-22000b1e8196/FRCAN?utm_source=Taboola&utm_medium=tcmedia-qubechebdo&utm_content=http%3A%2F%2Fcdn.taboolasyndication.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2Fd49216656db35e33d9c1379504aa1ffb.jpg&utm_term=Une+solution+qui+met+un+terme+%C3%A0+ronfler+dans+son+lit))

### Une solution qui met un terme à ronfler dans son lit

**My Snoring Solution**

([http://track.mysnoring-solution.com/5478b080-fb81-0133-8675-22000b1e8196/FRCAN?](http://track.mysnoring-solution.com/5478b080-fb81-0133-8675-22000b1e8196/FRCAN?utm_source=Taboola&utm_medium=tcmedia-qubechebdo&utm_content=http%3A%2F%2Fcdn.taboolasyndication.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2Fd49216656db35e33d9c1379504aa1ffb.jpg&utm_term=Une+solution+qui+met+un+terme+%C3%A0+ronfler+dans+son+lit)

[utm\\_source=Taboola&utm\\_medium=tcmedia-qubechebdo&utm\\_content=http%3A%2F%2Fcdn.taboolasyndication.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2Fd49216656db35e33d9c1379504aa1ffb.jpg&utm\\_term=Une+solution+qui+met+un+terme+%C3%A0+ronfler+dans+son+lit](http://track.mysnoring-solution.com/5478b080-fb81-0133-8675-22000b1e8196/FRCAN?utm_source=Taboola&utm_medium=tcmedia-qubechebdo&utm_content=http%3A%2F%2Fcdn.taboolasyndication.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2Fd49216656db35e33d9c1379504aa1ffb.jpg&utm_term=Une+solution+qui+met+un+terme+%C3%A0+ronfler+dans+son+lit))

([http://6235.xg4ken.com/media/redir.php?prof=408&camp=769&affcode=kw39014&k\\_inner\\_url\\_encoded=1&cid=null&url=http%3A%2F%2Fwww.classement-sites-de-rencontre.ca%2F%3Fsource%3D28%26ksid%3D\\_kenshoo\\_clickid\\_](http://6235.xg4ken.com/media/redir.php?prof=408&camp=769&affcode=kw39014&k_inner_url_encoded=1&cid=null&url=http%3A%2F%2Fwww.classement-sites-de-rencontre.ca%2F%3Fsource%3D28%26ksid%3D_kenshoo_clickid_))

### Devinez quel est le Meilleur Site de Rencontre à Québec !

Sections

 À la une aujourd'hui

## Pédaler pour le port du casque

Publié le 30 mai 2016 16h08



[0](#)

**La soixantaine de cyclistes prenant part au Défi Tête la Première 2016 était de passage à Lévis dimanche dernier dans le but de sensibiliser la population au port du casque de vélo. Ces derniers étaient alors sur le point de boucler un imposant parcours à vélo de 500 km.**

Pour la deuxième année consécutive, le groupe de cyclistes a ainsi pris d'assaut les routes du Québec afin de rappeler l'importance du port du casque à vélo, faisant cette fois-ci le trajet entre Saint-Jérôme et Québec du 27 au 29 mai, s'arrêtant à Lévis en après-midi lors de la dernière journée.

Au-delà de la sensibilisation, le défi cycliste visait aussi à amasser 60 000 \$ en dons afin de financer l'organisme Le Bouclier Prévention, de même que distribuer cette année environ 750 casques aux jeunes cyclistes dans le besoin au Québec, dont une soixantaine à Lévis.

L'an dernier, l'activité avait permis de récolter environ 12 000 \$.

«Ça prend du temps [pour passer le message]. On doit créer de nouvelles habitudes et convaincre les gens de l'importance de porter le casque. [...] Nous, on connaît la sévérité des blessures et des impacts qu'il peut y avoir, mais c'est ça qu'on veut mettre en lumière [auprès du public]. On parle très peu des traumatismes crâniens et on sait très peu ce que c'est», fait valoir Simon Poulin, fondateur du Bouclier Prévention et organisateur du Défi Tête la Première.

Participant au défi en tant que cycliste et porte-parole, le Dr Bernard Mathieu abondait dans le même sens, soutenant que de nombreuses blessures à vélo pourraient être évitées avec le port du casque.

«Pour nous, c'est un geste simple, comme mettre sa ceinture de sécurité en voiture. [...] On a une étude qui a démontré que 88 % des blessures à la tête pouvaient être prévenues par le port d'un casque à vélo. C'est un chiffre qui ne laisse pas de doute», juge-t-il.

Notons qu'environ 45 personnes de la grande région de Québec ont relevé le défi cycliste la fin de semaine dernière. Le conseiller municipal René Fortin s'est également joint à la délégation le temps de rouler quelques kilomètres en territoire lévisien.

Par Raphaël Lavoie

Journal Le Nord 2016-05-31

<http://www.journallenord.com/Sports/2016-05-31/article-4545093/Plus-de-60-cyclistes-ont-pris-le-depart-du-Defi-Tete-la-Premiere/1>

# JOURNAL LE NORD



## Plus de 60 cyclistes ont pris le départ du Défi Tête la Première

Publié le 31 mai 2016

### Pour la promotion du port du casque de vélo

SAINT-JÉRÔME. La deuxième édition du tour cycliste Défi Tête la Première s'est amorcée le 27 mai à la Vieille-Gare de Saint-Jérôme. Plus de 60 cyclistes s'investissent à fond, roulant sur 500 kilomètres, pour sensibiliser la population à l'importance du port du casque de vélo pour prévenir les blessures importantes à la tête.



© Photo: TC Media – Elaine Nicol

Une soixantaine de cyclistes pédalent du 27 au 29 mai afin de faire la promotion du port du casque de vélo.

Le Défi Tête la Première assure la promotion du port du casque de vélo en jumelant, au défi cycliste, des activités de sensibilisation sur son parcours. Des casques de vélo gratuits, des renseignements de prévention et de belles rencontres sont proposés dans les neuf villes visitées, soit Saint-Jérôme, Rigaud, Salaberry-de-Valleyfield, Saint-Hyacinthe, Drummondville, Kingsey Falls, Victoriaville, Lévis et au final, Québec.

Cette deuxième édition du Défi bénéficie de la présence de deux personnalités interpellées par la cause, menée par le défi, qui ont accepté d'endosser le rôle de porte-parole. Victime d'un accident à vélo survenu en juin dernier, la journaliste Isabelle Richer soutient que c'est son casque qui lui a sauvé la vie. Elle n'a pu prendre part au défi de Saint-Jérôme pour des raisons personnelles. Toutefois, Lyne Bessette, cycliste professionnelle canadienne et participante aux Jeux olympiques de 2000 et 2004, était sur place pour parler des traumatismes crâniens qu'elle a subis. Sans son casque, sa carrière aurait pu prendre fin abruptement.

### **Appui du milieu médical**

Président de l'association des médecins d'urgence, docteur Bernard Mathieu, a souligné appuyer la cause. «Il est important que notre démarche soit appuyée par le milieu médical», a mentionné Simon Poulin, fondateur du Bouclier Prévention et organisateur du Défi Tête la Première.

«La sécurité des cyclistes sur les routes est une priorité majeure pour la Fédération québécoise des sports cyclistes FQSC. Nous estimons que le port du casque figure au nombre des mesures simples qui peuvent être adoptées par les cyclistes. De nombreux spécialistes de la santé, dont ceux des centres hospitaliers universitaires (CHU) du Québec, ainsi que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), recommandent l'obligation du port du casque chez les cyclistes. À défaut d'avoir une loi à cet effet, il est fondamental d'en faire la promotion, sachant que cela réduit de façon considérable le nombre de traumatismes crâniens et de blessures à la tête», a fait savoir Louis Barbeau, directeur général de la FQSC.

### **Recommandations**

Le fait de porter un casque de vélo réduit d'au moins 60 % le risque de blessure à la tête et au cerveau et cet effet protecteur est le même pour tous les groupes d'âge ainsi que pour tous les types d'incidents, impliquant ou non un véhicule motorisé. Le port d'un casque de vélo est une mesure nécessaire pour prévenir les blessures à la tête, mais qui a besoin d'être complétée par d'autres types de mesures reconnues et efficaces.

*Cet événement sportif et de promotion est organisé au profit de l'organisme Le Bouclier Prévention. Ce dernier œuvre à sensibiliser la population et les jeunes aux dangers reliés aux blessures à la tête et aux traumatismes crâniens dans le sport.*

**Texte: Carole-Anne Jacques**



À la une aujourd'hui

## Pédaler pour le port du casque

Publié le 30 mai 2016 16h08



[0](#)

**La soixantaine de cyclistes prenant part au Défi Tête la Première 2016 était de passage à Lévis dimanche dernier dans le but de sensibiliser la population au port du casque de vélo. Ces derniers étaient alors sur le point de boucler un imposant parcours à vélo de 500 km.**

Pour la deuxième année consécutive, le groupe de cyclistes a ainsi pris d'assaut les routes du Québec afin de rappeler l'importance du port du casque à vélo, faisant cette fois-ci le trajet entre Saint-Jérôme et Québec du 27 au 29 mai, s'arrêtant à Lévis en après-midi lors de la dernière journée.

Au-delà de la sensibilisation, le défi cycliste visait aussi à amasser 60 000 \$ en dons afin de financer l'organisme Le Bouclier Prévention, de même que distribuer cette année environ 750 casques aux jeunes cyclistes dans le besoin au Québec, dont une soixantaine à Lévis.

L'an dernier, l'activité avait permis de récolter environ 12 000 \$.

«Ça prend du temps [pour passer le message]. On doit créer de nouvelles habitudes et convaincre les gens de l'importance de porter le casque. [...] Nous, on connaît la sévérité des blessures et des impacts qu'il peut y avoir, mais c'est ça qu'on veut mettre en lumière [auprès du public]. On parle très peu des traumatismes crâniens et on sait très peu ce que c'est», fait valoir Simon Poulin, fondateur du Bouclier Prévention et organisateur du Défi Tête la Première.

Participant au défi en tant que cycliste et porte-parole, le Dr Bernard Mathieu abondait dans le même sens, soutenant que de nombreuses blessures à vélo pourraient être évitées avec le port du casque.

«Pour nous, c'est un geste simple, comme mettre sa ceinture de sécurité en voiture. [...] On a une étude qui a démontré que 88 % des blessures à la tête pouvaient être prévenues par le port d'un casque à vélo. C'est un chiffre qui ne laisse pas de doute», juge-t-il.

Notons qu'environ 45 personnes de la grande région de Québec ont relevé le défi cycliste la fin de semaine dernière. Le conseiller municipal René Fortin s'est également joint à la délégation le temps de rouler quelques kilomètres en territoire lévisien.

*Par Raphaël Lavoie*



québec.com  
hebdo

(<http://www.quebechebdo.com/>)

Québec Hebdo (/) > Sports (/Sports-12227)

# «On n'est pas juste un peuple de hockey» -Antoine Duchesne, espoir olympique pour les JO de Rio

Marie-Pascale Fortier (</Auteur-Marie-Pascale-Fortier/7597/1>)  
Publié le 04 mai 2016

## Lancement de la saison de cyclisme

**VÉLO. Plus des 360 évènements et compétitions pour l'ensemble des disciplines rempliront cette saison 2016 de cyclisme pour combler les amateurs. La plupart des espoirs olympiques québécois étaient présents à la conférence de presse qui ouvrait le bal, en cette année olympique.**



*Hugo Barrette, Marie-Ève Croteau, Raphaël Gagné, Karol-Ann Canuel et Antoine Duchesne font partie des athlètes en liste pour les Jeux olympiques de Rio qui étaient présents au lancement de la saison de*

Le coup d'envoi de la saison a été donné le 17 avril dernier, au Grand Prix Cycliste de la Mairie de Contrecoeur. Quelque 500 coureurs y ont baptisé les routes.

L'élite mondiale sera de passage au Québec cette saison, notamment avec une Coupe du monde de vélo de montagne les 6 et 7 août. Il y a également le Grand Prix Cycliste de Québec, qui aura lieu le 9 septembre.

Le volet cyclisme pour tous, le secteur non compétitif de la Fédération québécoise des sports cyclistes, présente un calendrier d'évènements bien garni et diversifié, entre autres impliquée dans le Défi Tête la Première, un évènement de promotion du port du casque et de sensibilisation aux risques de traumatismes crâniens.

*cyclisme par la Fédération québécoise des sports cyclistes. (Photo TC Media – Marie-Pascale Fortier)*

En cette année olympique, on fête également le 40e anniversaire des Jeux olympiques de Montréal. Pour l'occasion, il y aura, le 19 juillet, un Tour des légendes aux Jeux du Québec qui ont lieu à Montréal cette année. Quinze athlètes québécois qui ont déjà

participé aux Jeux olympiques dans une discipline cycliste y participeront.

La conférence de presse s'est déroulée en la présence de l'artiste officielle de la Fédération québécoise des sports cyclistes, France Malo, pour qui le sport a toujours été à la source de sa recherche artistique. D'ailleurs, certains athlètes auront la chance de porter des maillots décorés des œuvres de Mme Malo. «Vous serez toujours ma source d'inspiration», a-t-elle dit aux nombreux espoirs olympiques présents.

Travailler avec France Malo, est une occasion pour la Fédération de rallier sport et art, explique le directeur général, Louis Barbeau. «Quand elle peint, c'est une performance qu'elle livre», ajoute-t-il.

### **J'aime l'érable**

Cette année, la Fédération québécoise des sports cyclistes a conclu, pour une deuxième année, une entente avec Les Produits d'érable du Québec. La Fédération des producteurs acéricoles du Québec a également initié le programme En route vers Rio et soutiendra les athlètes Raphaël Gagné et Karol-Ann Canuel.

Avec cette association, la fédération des producteurs acéricole tente de démontrer les vertus de l'érable comme nutriment naturel au service de la performance sportive. «Avant, pendant ou après une séance d'entraînement, l'érable donne un regain d'énergie dont les cyclistes ne pourront plus se passer», selon le directeur général de la Fédération québécoise des sports cyclistes.

Des recettes s'adressant aux sportifs sont disponibles sur le site [jaimelerable.ca](http://jaimelerable.ca) (<http://jaimelerable.ca/>).

## **Circulaires à proximité**

**VOIR TOUS** ([HTTP://WWW.QUEBECHEBDO.COM/PAGEVOLANTE/6661/PROMOTIONS](http://www.quebechebdo.com/pagevolante/6661/promotions))

Code postal

V

**PLUS DE CIRCULAIRES**

Propulsé par



(<http://www.quebechebdo.com/Page>)



québec  
hebdo

(<http://www.quebechebdo.com/>)

Québec Hebdo (/) > Sports (/Sports-12227)

## Trois jours de cyclisme pour la sensibilisation au port du casque de vélo



Mathieu Turgeon (/Auteur-Mathieu-Turgeon/7504/1)  
Publié le 10 mai 2016



Publié le 10 mai 2016

David Veilleux, Simon Poulin, Pierre Daigle, le conseiller municipal Steeve Verret et le docteur Richard Bélanger. (Photo TC Media – Mathieu Turgeon)

**CYCLISME. Plusieurs dizaines de personnes étaient réunies à l'Archibald de Sainte-Foy, mardi soir, pour souligner le lancement du deuxième Défi Tête la première qui a pour but de sensibiliser la population à l'importance du port du casque à vélo.**

Du 27 au 29 mai, environ 60 cyclistes et ambassadeurs de Tête la première parcourront 500km, de Saint-Jérôme à Québec, en passant par Rigaud, Salaberry-de-Valleyfield, Saint-Hyacinthe, Drummondville, Kingsey Falls, Victoriaville et Lévis. «On veut que les jeunes utilisent leur tête. Pour ça, il faut faire de la prévention, car au Québec, la tendance est au curatif et non au préventif», affirme Simon Poulin, président et fondateur du Défi.

Pendant les trois jours, l'objectif de M. Poulin sera de parler du casque et de publiciser le message. «Il faut porter votre casque attaché et en tout temps. Un accident à vélo, ce n'est pas prévisible et ça peut avoir de graves conséquences. Un casque, ça ne coûte qu'une trentaine de dollars.» Ce qu'il souhaite après le défi, c'est que chaque ambassadeur partage le message dans sa communauté.

#### «Une légifération augmenterait le port du casque»

«Le casque est extrêmement efficace, il fait toute la différence. L'absence du casque est la principale cause de mortalité dans les accidents de vélo. Au Québec, le casque n'est pas très à la mode. Chez les 12-17 ans, 40% des jeunes ne portent jamais de casque», explique le docteur Richard Bélanger, pédiatre au CHU de Québec.

Pour lui, une loi serait vitale pour le Québec. «C'est certain que comme pédiatre, je souhaiterais que le gouvernement légifère pour obliger les mineurs à porter le casque à vélo. Au Canada, il n'y a que la Saskatchewan et le Québec qui ne l'ont pas encore fait. Une légifération augmenterait le port du casque.»

Publicité



#### «On en garde des séquelles toute la vie»

Parmi les ambassadeurs du Défi Tête la première, Pierre Daigle, ancien propriétaire de Lessard Bicycles, est formel, le casque est absolument essentiel lorsqu'on pratique le cyclisme, ça l'a sauvé en 2012. «Je me suis réveillé plus de deux ans après mon accident, le 2 septembre 2012. J'avais entre autres perdu mes magasins, ma maison et mes voitures. Il faut porter un casque quand on fait du vélo, parce que quand on fait un traumatisme crânien cérébral, on en garde les séquelles toute la vie. Une chance que j'avais un casque.»

Depuis, celui qui donne désormais des conférences sur la prévention et le port du casque à vélo, a recommencé à pratiquer le cyclisme.

Pour plus d'informations sur le Défi Tête la première, visitez le [www.defitetelapremiere.com](http://www.defitetelapremiere.com) (<http://www.defitetelapremiere.com>).

itm\_content=thumbnails-a:French UNIS Desktop Below Article Thumbnails:)  
tm\_content=thumbnails-a:French UNIS Desktop Below Article Thumbnails:)  
tm\_content=thumbnails-a:French UNIS Desktop Below Article Thumbnails:)  
**Contenu publicitaire**

(<http://www.tarotlive.com/?ctid=303&tc1=tabOTHERdesktop&tc2=tcmedia-quebechdo>)

**Choisir 5 Cartes peut Prédire l'Avenir ?**

Tarotlive.com

# Le Défi Tête la Première s'arrêtera à Victo

[Steven Lafortune \(/Auteur-Steven-Lafortune/5125/1\)](#)

Publié le 29 avril 2016

**SÉCURITÉ. Victoriaville recevra, le 28 mai, la venue de 75 cyclistes du Défi Tête la Première, au réservoir Beudet. Organisé par Le Bouclier Prévention, il a pour objectif de sensibiliser les citoyens au port du casque de vélo et aux conséquences des traumatismes crâniens.**



*Simon Poulin et ses athlètes s'arrêteront au réservoir Beudet, le 28 mai, lors du Défi Tête la Première. Il pose en compagnie du maire André Bellavance. (Photo TC Media – Steven Lafortune)*

Simon Poulin a fondé l'organisme en 2013 à la suite de l'accident de planche à neige de son garçon Jean-Philippe. Bien qu'il se soit épargné un traumatisme, il est demeuré paralysé.

Soucieux de sensibiliser la population et prévenir d'autres tragédies, l'éducateur spécialisé a décidé de fonder Le Bouclier. «Nous voulons protéger ce que les gens, plus particulièrement les jeunes, ont de plus précieux; leur tête», a-t-il fait savoir. Par le biais de formations, analyses et concertations, l'organisme a créé, l'an dernier, le Défi Tête la Première.

L'événement a généré 12 000 \$, dont la majeure partie des fonds a été remise à la Fondation des sports adaptés.

Les athlètes parcourront 500 kilomètres en trois jours. Ils enfourcheront leur vélo le 27 mai, à partir de Saint-

Jérôme. Valleyfield, Saint-Hyacinthe, Lévis et Québec sont aussi du trajet.

Dans le cas de Victoriaville, les résidents pourront s'adonner à une foule d'activités gratuites en marge de leur arrivée vers 15 h. Dès 14 h, et ce jusqu'à 17 h, kiosques d'information, clinique de vérification, vélo-smoothie ainsi qu'un parcours à vélo pour enfants agrémenteront la journée.

Par ailleurs, grâce à un partenariat avec la Ville, Le Support et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ), 75 casques seront remis à des familles à faible revenu de la région.

## Prendre exemple sur Sherbrooke

Depuis l'accident de son garçon, Simon Poulin milite pour sensibiliser les jeunes sur les impacts des blessures subies dans le sport. Travaillant de concert avec plusieurs municipalités de l'Estrie et de personnalités du monde de la médecine, comme le docteur Claude Cyr, il a mené à terme de nombreux

<http://www.o973.com/>



## ACTUALITÉS

### Centre-du-Québec

Défi Tête la première à Victoriaville

**Hugues Laroche**

**27/05/16**

Le Défi Tête la Première sera de passage au réservoir Beudet de Victoriaville demain dans le cadre de sa 2ème randonnée cycliste.

Organisé par l'organisme Le Bouclier Prévention, cette randonnée de 500 km entre St-Jérôme et Québec vise à sensibiliser les citoyens au port du casque à vélo et aux conséquences des traumatismes crâniens. Différentes activités seront offertes gratuitement à toute la population lors de cet arrêt entre 14h et 17h.

Kiosques d'information, clinique de vérification de vélo, vélo à smoothie, atelier de décoration de casques de vélo et parcours à vélo pour enfants sont notamment au programme.

Publié le 22 juin 2015 à 05h00 | Mis à jour le 22 juin 2015 à 10h50

## Plaidoyer pour le port du casque à vélo



Personne n'est à l'abri d'une maladresse ou, pire, d'un choc avec une automobile.

Le Soleil, Erick Labbé



Le Dr Richard Bélanger, Simon Poulin et Jean-Marie De Koninck font appel à la raison pour convaincre les Québécois de porter le casque à vélo.

Le Soleil, Erick Labbé



**Annie Morin**

Le Soleil

(Québec) Les Québécois doivent prendre l'habitude de porter un casque à vélo comme ils ont pris l'habitude de s'attacher en auto, pour s'éviter des blessures graves, voire la mort, en cas d'accident.

Le premier Défi Tête la première a été organisé pour faire la promotion active du port du casque à vélo pour tous et en tout temps. Une cinquantaine de cyclistes ont parcouru 500 kilomètres en trois jours, de Saint-Jérôme à Québec, pour porter le message.

«C'est une manière simple, peu coûteuse et efficace de prévenir des traumatismes crâniens», a fait valoir dimanche le Dr Richard Bélanger, pédiatre et médecin de l'adolescence au CHU de Québec, qui a accueilli les sportifs dans la cour de la microbrasserie Archibald, à Sainte-Foy.

Avec un casque, les risques de souffrir d'un traumatisme crânien grave après un accident à vélo sont réduits de 85 %, a rapporté le médecin, qui voit des patients

endurer longtemps les séquelles d'un coup à la tête. Et il insiste : il ne faut pas nécessairement aller très vite ou tomber de haut pour se faire mal. Une mauvaise chute peut survenir n'importe où et à tout âge.

Simon Poulin, le fondateur et directeur du Défi Tête la première, sait très bien que personne n'est à l'abri. Son fils est devenu paraplégique après un accident de planche à neige au Lac-Beauport. Il milite depuis pour que les enfants se protègent la tête, peu importe le sport.

L'éducateur spécialisé constate que le casque s'est frayé rapidement un chemin sur les pentes de ski, mais prend un peu plus de temps à devenir la norme à vélo. Il croit que c'est une question de perception.

«En ski, les gens sont conscients du danger. À vélo, ils se disent que c'est facile, qu'ils sont capables», avance-t-il. Pourtant, personne n'est à l'abri d'une maladresse ou, pire, d'un choc avec une automobile.

Pour Jean-Marie De Koninck, professeur de mathématiques à l'Université Laval et ancien président de la Table québécoise de la sécurité routière, président d'honneur du Défi Tête la première, il faut taper sur le clou jusqu'à ce que le port du casque devienne une habitude.

Comme d'autres dimanche, il a fait un parallèle avec la ceinture de sécurité en voiture. Si elle n'est pas bouclée, la majorité des gens se sentent aujourd'hui vulnérables, inconfortables. «Moi, je ne serais plus capable de ne pas porter le casque», témoigne M. De Koninck, lui-même un cycliste aguerri.

Cette opération est menée alors que le ministre québécois des Transports, Robert Poëti, a fait savoir qu'il n'avait pas l'intention d'imposer le port du casque à vélo dans la nouvelle version du Code de la sécurité routière qu'il concocte.

Il n'y avait pas de position unanime sur la question, dimanche, alors que la priorité était donnée à la sensibilisation. Mais le Dr Bélanger ne s'est pas gêné pour dire que le gouvernement doit imposer le port du casque, au moins pour les jeunes. «Réglementer, ce n'est pas juste donner des tickets, c'est faire la promotion du casque», a-t-il insisté. «Ça se fait ailleurs et on voit une diminution» des blessures graves à vélo, a ajouté le pédiatre, donnant l'exemple du Nouveau-Brunswick et de la Colombie-Britannique.

[Détente](#)

[Avis de décès](#)

[Archives](#)

[Petites annonces](#)

[Plan du site](#) [Modifier votre profil](#) [Foire aux questions](#) [Nous joindre](#) [Conditions d'utilisation](#) [Politique de confidentialité](#)

<http://www.archibaldmicrobrasserie.ca/contenu/index.php/fr/actualit%C3%A9s/item/d%C3%A9fi-t%C3%AAte-premi%C3%A8re-un-succ%C3%A8s-sur-toute-la-ligne.html>



**archibald**  
microbrasserie + restaurant

ACTUALITÉS INFOLETTRE MÉDIAS COMMANDITES PLAN DU SITE EMPLOIS NOUS JOINDRE

MICROBRASSERIE RESTAURANTS BIÈRES ACCORDS BIÈRES/METS SPECTACLES PHOTOS CARTE-CADEAU BOUTIQUE CONCOURS

ACCUEIL > ACTUALITÉS > ACTUALITÉS > DÉFI TÊTE PREMIÈRE : UN SUCCÈS SUR TOUTE LA LIGNE !

## DÉFI TÊTE PREMIÈRE : UN SUCCÈS SUR TOUTE LA LIGNE !

22 juin 2015 Actualités

<http://www.quebechebdo.com/Actualites/Societe/2015-06-21/article-4189804/Pedaler-500-km-en-trois-jours-pour-sensibiliser-au-port-du-casque/>

Québec Hebdo > Actualités > Société

### Pédaler 500 km en trois jours pour sensibiliser au port du casque

Jean-Manuel Téotonlo  
Publié le 21 juin 2015

Partager 4 Tweet 4 +1 1

0 Commenter Envoyer à un ami Imprimer



Défi Tête la première

**SÉCURITÉ.** Quarante-huit cyclistes ont parcouru 500 kilomètres en trois jours afin de sensibiliser la population au port du casque et des conséquences que peut avoir un accident à vélo si la tête n'est pas protégée.

Partis vendredi de Saint-Jérôme, les participants sont arrivés vers 14h à l'Archibald de Sainte-Foy pour ce qui était le premier chapitre du Défi Tête la première, qui en plus de sensibiliser au port du casque à vélo, vise à recueillir des fonds au profit de la Fondation Sports adaptés et de l'organisme Le Bouclier Prévention.

Simon Poulin, directeur et fondateur du Défi Tête la première, voulait avec cet événement faire prendre conscience aux cyclistes ce qui leur pend au bout du nez en ne portant pas de casque. «On voulait aussi expliquer ce qu'était un traumatisme. Ce n'est pas une blessure comme les autres. Ça a une conséquence importante sur la vie personnelle, sociale et professionnelle des individus alors on doit en parler»,

#### Autres Nouvelles

L'animateur Jérôme Landry quitte CHOI Radio X

Une résidence lourdement endommagée par le feu à Beauport

Première défaite de la saison pour le Dynamo de Québec

Les nouveaux papas sont-ils plus présents?

importante sur la vie personnelle, sociale et professionnelle des individus alors on doit en parler», estime-t-il. C'est pourquoi il a rallié à sa démarche des personnes du domaine de la santé, dont des médecins oeuvrant en traumatologie. «En ralliant des gens du milieu du sport, de la santé et de l'éducation, on va réussir de façon concertée à être de meilleurs ambassadeurs pour transmettre l'information.»

#### Amélioration

Bien qu'il reste du travail à faire, le président d'honneur de l'événement, Jean-Marie De Koninck, observe une certaine amélioration au niveau du port du casque. «Je pense que ça s'améliore beaucoup. Je me souviens, on regardait les statistiques il y a 5 ou 6 ans et le port du casque était stable, autour de 37%. C'était un peu décourageant, car ça ne s'améliorait pas. Là, il y a beaucoup de campagnes de sensibilisation, beaucoup d'efforts sont déployés pour sensibiliser la population au port du casque à vélo», affirme le président de la Table québécoise de sécurité routière, qui croit que le taux a dépassé les 50% aujourd'hui.

«Quand même, pas mal de gens ne le portent pas encore. Il faut que ça devienne une habitude. C'est un achat qui devrait être intégré à l'achat d'un vélo. On n'est pas loin de la solution, mais ça prend des gestes concrets comme celui-là [le Défi Tête la première]. C'est beau les discours, mais c'est important de passer à l'action aussi», croit M. De Koninck.

Il ajoute d'ailleurs qu'il n'existe pas de petits traumatismes crâniens. «Quand vous en avez un, vous l'avez pour la vie. Moi, je trouve que ça pousse à réfléchir. C'est un incitatif assez fort pour encourager quelqu'un à dépenser quelques dollars pour acheter un casque et le porter de façon systématique», mentionne le président d'honneur. Il ajoute que la sensibilisation auprès des parents est d'autant plus importante afin qu'ils transmettent cette habitude à leurs enfants. «S'ils prennent cette habitude, ils vont l'avoir pour la vie.»

Québec Hebdo

Les nouveaux papas sont-ils plus présents?

Des autobus multihybrides construits à Saint-Jean-sur-Richelieu

Un motocycliste se blesse dans un accident à Québec

Fête nationale du Québec: Ce qui sera ouvert ou fermé à la Ville

Difficile soirée à Sussex pour les Capitales

Zoo 2 jours ou Zoo et Trippe  
15 choix d'hôtels!  
ZOO GRANBY SKI Bromont

[http://www.lapresse.ca/le-soleil/actualites/transports/201506/21/01-4879922-plaidoyer-pour-le-port-du-casque-a-velo.php?utm\\_catgorieinterne=trafficroivers&utm\\_contenuinterne=cyberpresse\\_B9\\_actuelles\\_747\\_section\\_POS1](http://www.lapresse.ca/le-soleil/actualites/transports/201506/21/01-4879922-plaidoyer-pour-le-port-du-casque-a-velo.php?utm_catgorieinterne=trafficroivers&utm_contenuinterne=cyberpresse_B9_actuelles_747_section_POS1)

Publié le 22 juin 2015 à 05h00 | Mis à jour à 10h50

## Plaidoyer pour le port du casque à vélo



Personne n'est à l'abri d'une maladresse ou, pire, d'un choc avec une automobile.  
LE SOLEIL, ERICK LABBÉ



**ANNIE MORIN**  
Le Soleil

Suivre



Le Dr Richard Bélanger, Simon Poulin et Jean-Marie De Koninck font appel à la raison pour convaincre les Québécois de porter le casque à vélo.

LE SOLEIL, ERICK LABBÉ

Le premier Défi Tête la première a été organisé pour faire la promotion active du port du casque à vélo pour tous et en tout temps. Une cinquantaine de cyclistes ont parcouru 500 kilomètres en trois jours, de Saint-Jérôme à Québec, pour porter le message.

«C'est une manière simple, peu coûteuse et efficace de prévenir des traumatismes crâniens», a fait valoir dimanche le Dr Richard Bélanger, pédiatre et médecin de l'adolescence au CHU de Québec,

qui a accueilli les sportifs dans la cour de la microbrasserie Archibald, à Sainte-Foy.

Avec un casque, les risques de souffrir d'un traumatisme crânien grave après un accident à vélo sont réduits de 85 %, a rapporté le médecin, qui voit des patients endurer longtemps les séquelles d'un coup à la tête. Et il insiste : il ne faut pas nécessairement aller très vite ou tomber de haut pour se faire mal. Une mauvaise chute peut survenir n'importe où et à tout âge.

Simon Poulin, le fondateur et directeur du Défi Tête la première, sait très bien que personne n'est à l'abri. Son fils est devenu paraplégique après un accident de planche à neige au Lac-Beauport. Il milite depuis pour que les enfants se protègent la tête, peu importe le sport.

L'éducateur spécialisé constate que le casque s'est frayé rapidement un chemin sur les pentes de ski, mais prend un peu plus de temps à devenir la norme à vélo. Il croit que c'est une question de perception.

«En ski, les gens sont conscients du danger. À vélo, ils se disent que c'est facile, qu'ils sont capables», avance-t-il. Pourtant, personne n'est à l'abri d'une maladresse ou, pire, d'un choc avec une automobile.

Pour Jean-Marie De Koninck, professeur de mathématiques à l'Université Laval et ancien président de la Table québécoise de la sécurité routière, président d'honneur du Défi Tête la première, il faut taper sur le clou jusqu'à ce que le port du casque devienne une habitude.

Comme d'autres dimanche, il a fait un parallèle avec la ceinture de sécurité en voiture. Si elle n'est pas bouclée, la majorité des gens se sentent aujourd'hui vulnérables, inconfortables. «Moi, je ne serais plus capable de ne pas porter le casque», témoigne M. De Koninck, lui-même un cycliste aguerri.

Cette opération est menée alors que le ministre québécois des Transports, Robert Poëti, a fait savoir qu'il n'avait pas l'intention d'imposer le port du casque à vélo dans la nouvelle version du Code de la sécurité routière qu'il concocte.

Il n'y avait pas de position unanime sur la question, dimanche, alors que la priorité était donnée à la sensibilisation. Mais le Dr Bélanger ne s'est pas gêné pour dire que le gouvernement doit imposer le port du casque, au moins pour les jeunes. «Réglementer, ce n'est pas juste donner des tickets, c'est faire la promotion du casque», a-t-il insisté. «Ça se fait ailleurs et on voit une diminution» des blessures graves à vélo, a ajouté le pédiatre, donnant l'exemple du Nouveau-Brunswick et de la Colombie-Britannique.

ma.PRESSE

Ajouter



VOUS AVEZ UN  
**SCOOP**  
ÉCRIVEZ-NOUS

DU MÊME AUTEUR

Plaidoyer pour le port du casque à vélo

Pause pour l'animateur Jérôme Landry

Qualité de l'air du Port de Québec: les résultats bientôt accessibles sur le Web

Incinérateur: appel d'offres annulé en raison des prix trop élevés

Encore des délais pour le prochain pont de l'île d'Orléans



## Défi Tête la première Le port du casque obligatoire?

Première publication 21 Jun 2015 à 18h42



Recommander 158 Tweet 16

TVA Nouvelles

Même si on ne le dit jamais assez, le **port du casque à vélo** peut sauver des vies. Lors du **défi Tête la première** qui se tenait dimanche, on a voulu **sensibiliser les gens** à l'importance du port du casque.

Des cyclistes ont parcouru **500 kilomètres de vélo** entre Saint-Jérôme et Québec. Leur combat: le port du casque à vélo.

«De pas juste penser que les gens vont le porter, il faut aller leur expliquer pourquoi on doit le porter, ce qui leur pend au bout du nez. Traumatisme crânien, il faut expliquer. Pas une dent cassée», explique Simon Poulin, fondateur du défi.

Chaque année, ce sont 1000 à 1500 jeunes qui sont hospitalisés au pays à la suite de chutes à bicyclette.



Près de la moitié des jeunes ne portent pas de casque, mais pour ce médecin, ça fait toute la différence.

«Ça réduit de 85% les risques de traumatisme crânien et cérébral grave, donc on réduit de 4 chances sur 5 les risques d'avoir de grosses complications en lien avec chute», dit-il.

Pourquoi le Québec attend-il avant de légiférer, rendre le port du casque obligatoire? Le ministre des Transports préfère la prévention avant la coercition.



(Crédit photo: TVA Nouvelles)

Mais certaines municipalités n'ont pas attendu la province pour aller de l'avant avec une interdiction.

Mais certaines municipalités n'ont pas attendu la province pour aller de l'avant avec une interdiction.

«Depuis 2011, Sherbrooke rend obligatoire et ça a passé en douceur et tout le monde est content de ça», affirme Jean-Marie De Koninck, président d'honneur du défi.

Une des craintes, c'est qu'il y ait une baisse de la popularité pour le cyclisme. En Nouvelle-Zélande, la pratique a diminué au début de la législation, mais ça a repris du terrain.

### Dans cette section

- Québec  
Un pharmacien coupable de trafic de stupéfiants
- Beauceville  
Début d'incendie dans une résidence pour aînés
- Incendie à l'Hôtel-Dieu de Montmagny  
Urgence fermée, chirurgies annulées
- Centre-ville de Québec  
Une voiture heurte un feu de circulation
- Incendie dans un laboratoire  
L'urgence de l'hôpital de Montmagny reste fermée
- Défi Tête la première  
Le port du casque obligatoire?



[http://ciusssmcq.ca/actualites/Pages/Defi\\_Tete\\_premiere.aspx](http://ciusssmcq.ca/actualites/Pages/Defi_Tete_premiere.aspx)



CENTRE INTEGRE UNIVERSITAIRE DE SANTE ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUEBEC > ACTUALITES > LE DEFI TETE LA PREMIERE : 48 CYCLISTES FONT LA PROMOTION DU PORT DU CASQUE DE VELO, DE SAINT-JEROME A QUEBEC, EN PASSANT PAR TROIS-RIVIERES

## Actualités

 PARTAGER

# Le Défi Tête la première : 48 cyclistes font la promotion du port du casque de vélo, de Saint-Jérôme à Québec, en passant par Trois-Rivières

**19 JUIN 2015**

La première édition du tour cycliste Défi Tête la première a été lancée aujourd'hui à Saint-Jérôme. Jusqu'au 21 juin, 48 cyclistes s'investissent à fond, roulant sur 500 km pour sensibiliser la population à l'importance du port du casque de vélo pour prévenir les blessures importantes à la tête.

Le Défi Tête la première assure la promotion du port du casque de vélo en jumelant au défi cycliste de nombreuses activités de sensibilisation sur son parcours. Des casques de vélo gratuits, des renseignements de prévention pertinents et de belles rencontres sont proposés dans les neuf villes visitées.

Cet événement sportif et de promotion est organisé au profit de la Fondation sports adaptés et de l'organisme Le Bouclier Prévention. Ce dernier œuvre à sensibiliser la population et particulièrement les jeunes aux dangers reliés aux blessures à la tête et aux traumatismes crâniens dans le sport.

Cette première édition du défi bénéficie de la présidence d'honneur de monsieur Jean-Marie De Koninck, reconnu pour son implication dans de nombreux dossiers en sécurité routière. Monsieur De Koninck exprime ainsi son appui au Défi Tête la première : « *Cet enjeu de santé publique et de sécurité routière nous touche tous de près ou de loin et c'est pourquoi je suis fier d'être solidaire de cette démarche éducative de prévention qu'est le port du casque de vélo.* »

Monsieur Louis Barbeau, directeur général de la Fédération québécoise des sports cyclistes, rappelle ces éléments : « *La sécurité des cyclistes sur les routes est une priorité majeure pour notre organisation. Nous estimons que le port du casque figure au nombre des mesures simples qui peuvent être adoptées par les cyclistes. De nombreux spécialistes de la santé ainsi que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), recommandent l'obligation du port du casque chez les cyclistes. À défaut d'avoir une loi à cet effet, il est fondamental d'en faire la promotion, sachant que cela réduit de façon considérable le nombre de traumatismes crâniens et de blessures à la tête.* »

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) est fier de s'associer au défi tête la première.

Mme Danielle Lafleur, infirmière au Centre hospitalier affilié universitaire régional du CIUSSS MCQ affirme : « *Les soins apportés aux patients ayant subi un choc à la tête dans la région sont performants et adaptés selon les besoins de chaque personne. L'équipe du programme des traumatismes crâniens cérébraux (TCC) légers est composée d'un médecin conseil, d'infirmières et d'une psychologue. Le patient est pris en charge rapidement dès que l'accident survient. Par la suite, des suivis réguliers sont assurés.* »

### **Un parcours sportif et de promotion de santé publique**

Le parcours de 500 km emprunté par les 48 cyclistes a débuté à Saint-Jérôme et se terminera à Québec. Au total, Le Défi Tête la première visitera neuf villes : Saint-Jérôme, Montréal, Saint-Jean-sur-Richelieu, Granby, Bromont, Richmond, Drummondville, Trois-Rivières et au final, Québec.

**La population est invitée à une activité de sensibilisation sur l'importance du port du casque:**

**Date :** Dimanche le 21 juin, dès 8 heures

**Lieu :** Centre hospitalier affilié universitaire régional du CIUSSS MCQ

Campus de l'Université de Montréal en Mauricie (3800, rue Louis Pasteur, Trois-Rivières)

Lors de l'activité, les gens pourront assister au départ des cyclistes vers leur destination finale, Québec. De plus, 25 casques de vélo seront remis gratuitement aux participants. À l'aube des grandes vacances scolaires, il est primordial de rappeler cette réalité aux jeunes cyclistes et à tous ceux et celles qui ont à cœur la santé et le bien-être de leur entourage.

### **Un casque est un Bouclier Prévention**

La Tête la première? Oui, c'est à elle qu'il faut penser d'abord dans les activités sportives! Et les 48 cyclistes du Défi Tête la première souhaitent partager avec vous ce message. Encouragez-les sur leur parcours et surtout, devenez vous aussi les messagers de la Tête la première et du Bouclier Prévention: portez votre casque et faites la promotion du port du casque de vélo autour de vous. C'est pour la vie!

– 30 –

### **Source et renseignements :**

Simon Poulin, 819 640-1406  
defitetelapremiere@gmail.com  
[defitetelapremiere.com](http://defitetelapremiere.com)

**BMX****Cyclocross****Cyclisme pour  
tous****Montagne****Para****Piste****Route****Défi Tête La Première : 48 cyclistes parcourent 500 km pour la promotion du port du casque**

**Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate**

**Défi Tête la première : 48 cyclistes parcourent 500 km  
pour la promotion du port du casque**

**St-Jérôme, le 19 juin 2015** – Près de 48 cyclistes participeront à la première édition de l'événement sportif Défi Tête la première visant à sensibiliser la population au port du casque de vélo et prévenir les blessures importantes à la tête. Lancé à St-Jérôme le 19 juin, l'événement se terminera le 21 juin, à Québec, après plus de 500 km de dépassement et d'investissement personnel.

Réunissant plusieurs partenaires de milieux très variés, le Défi Tête la première assure la promotion du port du casque de vélo en jumelant, au défi cycliste, de nombreuses activités de sensibilisation sur son parcours. Des casques de vélo gratuits, des renseignements de prévention pertinents et de belles rencontres seront proposés dans les neuf villes qui seront visitées par les cyclistes. L'événement est organisé au profit de la Fondation sports adaptés et de l'organisme Le Bouclier Prévention. Ce dernier œuvre à sensibiliser la population et les jeunes aux dangers reliés aux blessures à la tête et aux traumatismes crâniens dans le sport.

« Cet enjeu de santé publique et de sécurité routière nous touche tous de près ou de loin et c'est pourquoi je suis fier d'être solidaire de cette démarche éducative de prévention qu'est le port du casque de vélo », souligne le président d'honneur de cette première édition du défi, M. Jean-Marie De Koninck, reconnu pour son implication dans de nombreux dossiers en sécurité routière.

Pour M. Louis Barbeau, directeur général de la Fédération québécoise des sports cyclistes, le port du casque à vélo est un moyen simple, peu dispendieux et efficace à adopter. « La sécurité des cyclistes sur les routes est une priorité majeure pour la FQSC. Nous estimons que le port du casque figure au nombre des mesures simples qui peuvent être adoptées par les cyclistes. De nombreux spécialistes de la santé, dont ceux des centres hospitaliers universitaires (CHU) du Québec, ainsi que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), recommandent l'obligation du port du casque chez les cyclistes. À défaut d'avoir une loi à cet effet, il est fondamental d'en faire la promotion, sachant que cela réduit de façon considérable le nombre de traumatismes crâniens et de blessures à la tête » a exprimé M. Beaulieu.

Les blessures à la tête ont des répercussions sur les individus et les familles, mais également sur la société par les coûts qu'elles engendrent. Ainsi, si chaque cycliste portait un casque, quatre traumatismes crâniens sur cinq pourraient être évités. « Le port d'un casque correctement ajusté permet de réduire de 85 % le risque de traumatisme crânien et cérébral grave. En tant que médecin, je ne peux qu'encourager cette pratique puisque les chutes à vélo peuvent avoir de lourdes conséquences, notamment chez les adolescents et les enfants, et ce, même à basse vitesse », indique le D<sup>r</sup> Richard Bélanger, pédiatre et médecin de l'adolescence au CHU de Québec-Université Laval.

**Un parcours sportif et de promotion de santé publique**

Le parcours de 500 km emprunté par les 48 cyclistes débute, le 19 juin, à Saint-Jérôme et se terminera, le 21 juin, à Québec. Neuf villes seront visitées par le défi : Saint-Jérôme, Montréal, Saint-Jean-sur-Richelieu, Granby, Bromont, Richmond, Drummondville, Trois-Rivières et Québec. À Québec, le Défi Tête la première offre aussi une activité de sensibilisation sur l'importance du port du casque de vélo dans la prévention des blessures à la tête. À l'aube des grandes vacances scolaires, il est primordial de rappeler cette réalité aux jeunes cyclistes et à tous ceux et celles qui ont à cœur la santé et le bien-être de leur entourage.

**Un casque est un Bouclier Prévention**

La Tête la première? Oui, c'est à elle qu'il faut penser d'abord dans les activités sportives! Et les 48 cyclistes

du Défi Tête la première souhaitent partager avec vous ce message. Encouragez-les sur leur parcours et surtout, devenez vous aussi les messagers de la Tête la première et du Bouclier Prévention : portez votre casque et faites la promotion du port du casque de vélo autour de vous. C'est pour la vie!

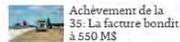
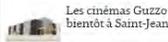
- 30 -

Source et renseignements :

Simon Poulin  
Directeur et fondateur du Défi Tête La Première  
(819) 640-1406  
defitetelapremiere@gmail.com  
**defitetelapremiere.com**

**Fichier(s) attaché(s)**

**Taille**



Le Canada Français > Actualités

Publicité

## Le Défi Tête la première à Saint-Jean

Richard Hamel  
Publié le 19 juin 2015

Partager 0 Tweet 0 G+1 0

Commenter Envoyer à un ami Imprimer

**Le Défi Tête la première fera halte à Saint-Jean-sur-Richelieu, ce vendredi, 19 juin. Cette randonnée de 500 km en trois jours vise à sensibiliser les cyclistes au port du casque de vélo.**



© Photo Deposit Photos  
La tournée vise à sensibiliser les cyclistes au port du casque de vélo.

Une cinquantaine de participants, dont quelques athlètes de la région (Samuel Fournier et Vincent Bisailon, deux anciens joueurs de football des Géants), partent de Saint-Jérôme pour se diriger vers Montréal, puis effectuer un arrêt chez Pasquier, sur le boulevard Saint-Luc.

L'arrivée des cyclistes est prévue pour 12h30. Il y aura un point de presse et quelques discours de dignitaires. Vers 13 heures, les participants reprendront la route en direction de Bromont, empruntant les rues de Saint-Jean, le pont Gouin, et traversant les municipalités de Mont-Saint-Grégoire, Sainte-Brigide, Saint-Césaire, Ange-Gardien et Granby.

Chez Pasquier, l'événement se poursuivra avec des activités de sensibilisation au port du casque de vélo et une vérification de vélo, de 13 heures à 16 heures.

La tournée continuera le lendemain pour se terminer le dimanche 21 juin, après des arrêts à Richmond, Drummondville, Trois-Rivières et Québec.

### Sensibilisation

Le président de Défi Tête la première, Simon Poulin, souhaite, par cette tournée, sensibiliser le plus de gens possible au port du casque de vélo et à la prévention des blessures à la tête et aux traumatismes crâniens.

Cette randonnée cycliste vise également à amasser des fonds pour continuer à faire de la prévention. M. Poulin veut faire de cette tournée un rendez-vous annuel.

Les gens qui désirent en savoir davantage sur la mission de Défi Tête la première peuvent consulter le site: [www.defitetelapremiere.com](http://www.defitetelapremiere.com)

### Autres Nouvelles

Fermeture de l'autoroute 35

Autobus: horaire d'ouverture du terminus modifié

Saint-Jean construira des autobus multihybrides

Jouer à la Place des Arts

Actualité du 18 juin: triathlon et ramadan

Le pont Gouin fermé jeudi

Saint-Jean adhère au Programme d'excellence en eau potable

Actualité du 17 juin: c'est parti pour le soccer!

### 3 Jours en Beauce

[chaudiereappalaches.com/Beauce](http://chaudiereappalaches.com/Beauce)

Découvrez notre itinéraire de 3 jours en Beauce pour vos vacances

tc MEDIA | NOUVELLES

TELECHARGEZ L'APPLICATION

### Le kiosque virtuel

### Le kiosque virtuel



LE KIOSQUE VIRTUEL  
À LIRE AUJOURD'HUI

Publicité



### À découvrir

ABONNEMENT AU CANADA FRANÇAIS

Circulaires de la semaine

Coupons-Rabats

Pour placer une annonce classée : 1-866-637-5236

Emploi Québec Consultez ici les offres d'emploi de la semaine

Abonnez-vous à notre infolettre

Inscrire votre adresse courriel OK

### Annonces

Avis de décès Emplois Autos

# Le Mirabel

Météo  
Saint-Jérôme, QC  
23°C  
Nageur avec éclaircies  
ville Laissez

Plus



Vol au magasin Marshalls



Le manoir de Belle Rivière doit rester public



Les Respectables attirent la foule



Jeux du Québec: 21 médailles pour les Laurentides

## Un Défi cycliste qui prône le port du casque



Carole-Anne Jacques caroleanne.jacques@tc.tc



L'événement prône le port du casque à vélo.  
©TC Média - Michel Brodeur



### Journal électronique

No Image Available

Consultez nos éditions spéciales  
[Cliquez ici >](#)

**ÉVÉNEMENT. Une cinquantaine de cyclistes étaient rassemblés au kilomètre zéro, à Saint-Jérôme, afin de prendre part au Défi Tête la première, du 19 au 21 juin.**

Ce tour cycliste a pour but de faire la promotion du port du casque de vélo pour prévenir les blessures à la tête. Les cyclistes s'investiront à fond, roulant sur 500 kilomètres pour sensibiliser la population à l'importance du port du casque de vélo pour prévenir les blessures importantes à la tête. Des renseignements de prévention sont proposés dans les neuf villes visités sur le parcours entre Saint-Jérôme et Québec. «À l'aube des grandes vacances scolaires, il est primordial de rappeler cette réalité aux jeunes cyclistes et à tous ceux et celles qui ont à cœur la santé et le bien-être de leur entourage», a indiqué le responsable de l'événement, Simon Poulin.

Rejoint via Internet, Dr Richard Bélanger, pédiatre et médecin de l'adolescent au CHU de Québec-Université Laval s'est adressé aux gens présents au départ de la course à la Vieille Gare.

«Le port d'un casque correctement ajusté permet de réduire de 85% le risque de traumatisme crânien et cérébral grave. En tant que médecin, je ne peux qu'encourager cette pratique puisque les chutes à vélo peuvent avoir de lourdes conséquences, notamment chez les adolescents et les enfants, et ce, même à basse vitesse», a précisé Dr Bélanger.

Marie-Claude Molnar, athlète de vélo de route médaillé de bronze aux Jeux paralympiques de Londres en 2012, s'est adressée aux cyclistes puisque le port du casque lui a sauvé la vie lorsqu'un automobiliste qui roulait à 110km/h l'a frappé.



Le départ du Défi Tête la première avait lieu à Saint-Jérôme  
©TC Média - Michel Brodeur

### Un enjeu de société

Le directeur général de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC), Louis Barbeau, soutient que la sécurité des cyclistes sur les routes est une priorité majeure pour la FQSC. «Nous estimons que le port du casque figure au nombre des mesures simples qui peuvent être adoptées par les cyclistes. De nombreux spécialistes de la santé ainsi que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommandent l'obligation du port du casque chez les cyclistes. À défaut d'avoir une loi à cet effet, il est fondamental d'en faire la promotion, sachant que cela réduit de façon considérable le nombre de traumatismes crâniens et de blessures à la tête», a mentionné Louis Barbeau.

Cette première édition du Défi est sous la présidence d'honneur de Jean-Marie De Koninck, reconnu pour son implication dans de nombreux dossiers en sécurité routière. «Cet enjeu de santé publique et de sécurité routière nous touche tous de près ou de loin et c'est pourquoi je suis fier d'être solidaire de cette démarche éducative de prévention qu'est le port du casque de vélo», a-t-il souligné.

routière. «Cet enjeu de santé publique et de sécurité routière nous touche tous de près ou de loin et c'est pourquoi je suis fier d'être solidaire de cette démarche éducative de prévention qu'est le port du casque de vélo», a-t-il souligné.



Les participants se rendaient à Québec à vélo.  
©TC Média - Michel Brodeur

TVA **Nouvelles** ACTUALITÉS ▾ MA RÉGION ▾ ARGENT ▾ SPORTS BUZZ

DU 21 JUILLET AU 7 AOÛT

JUSQU'À 90 PRODUITS À PRIX RÉDUITS

MAGASINEZ MAINTENANT

La modération a bien fonctionné.  
EducaValcoo

18+ MODALITÉS SAO

» RÉGIONAL » QUÉBEC » LE PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE?

## Le port du casque obligatoire?

TVA Nouvelles | Publié le 21 juin 2015 à 18:42

f 43

NOUVEAUTÉS À 4,99\$  
VOYEZ AU CŒUR DE L'OcéAN SUR **collico**

BANQUE NATIONALE

TVA **Nouvelles** ACTUALITÉS ▾ MA RÉGION ▾ ARGENT ▾ SPORTS

f 43



DIRECT

Même si on ne le dit jamais assez, le **port du casque à vélo** peut sauver des vies. Lors du **défi Tête la première** qui se tenait dimanche, on a voulu **sensibiliser les gens** à l'importance du port

2015/06/21/le-po Le port du casque obligato...

Outils ?

TVA **Nouvelles** ACTUALITÉS ▾ MA RÉGION ▾ ARGENT ▾ SPORTS

Même si on ne le dit jamais assez, le **port du casque à vélo** peut sauver des vies. Lors du **défi Tête la première** qui se tenait dimanche, on a voulu **sensibiliser les gens** à l'importance du port du casque.

Des cyclistes ont parcouru **500 kilomètres de vélo** entre Saint-Jérôme et Québec. Leur combat: le port du casque à vélo.

«De pas juste penser que les gens vont le porter, il faut aller leur expliquer pourquoi on doit le porter, ce qui leur pend au bout du nez. Traumatisme crânien, il faut expliquer. Pas une dent cassée», explique Simon Poulin, fondateur du défi.

Chaque année, ce sont 1000 à 1500 jeunes qui sont hospitalisés au pays à la suite de chutes à bicyclette.



(Crédit photo: TVA Nouvelles)

Une personne bien placée pour dire que c'est souvent dévastateur, c'est Richard Bélanger, pédiatre au CHU de Québec.

Près de la moitié des jeunes ne portent pas de casque, mais pour ce médecin, ça fait toute la différence.

«Ça réduit de 85% les risques de traumatisme crânien et cérébral grave, donc on réduit de 4 chances sur 5 les risques d'avoir de grosses complications en lien avec chute», dit-il.

Outils ?

«Ça réduit de 85% les risques de traumatisme crânien et cérébral grave, donc on réduit de 4 chances sur 5 les risques d'avoir de grosses complications en lien avec chute», dit-il.

Pourquoi le Québec attend-il avant de légiférer, rendre le port du casque obligatoire? Le ministre des Transports préfère la prévention avant la coercition.



Mais certaines municipalités n'ont pas attendu la province pour aller de l'avant avec une interdiction.

«Depuis 2011, Sherbrooke rend obligatoire et ç'a passé en douceur et tout le monde est content de ça», affirme Jean-Marie De Koninck, président d'honneur du défi.

Une des craintes, c'est qu'il y ait une baisse de la popularité pour le cyclisme. En Nouvelle-Zélande, la pratique a diminué au début de la législation, mais ça a repris du terrain.