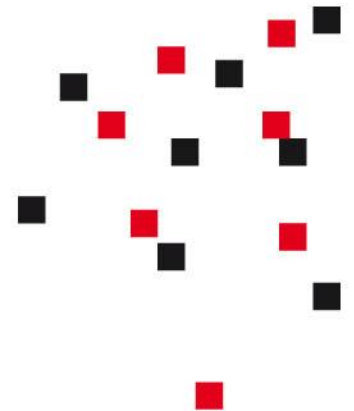
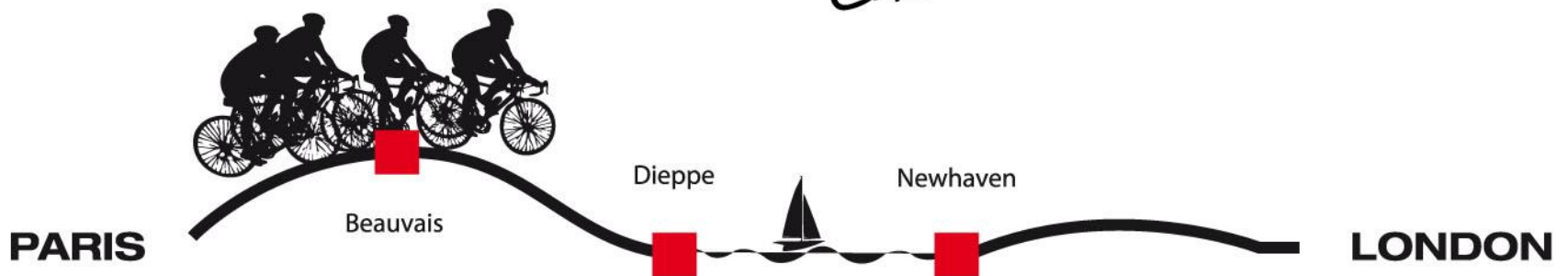




16 to 18 June 2011

PARIS TO LONDON BIKE RIDE
Charity Challenge



 **FONDATION
SOLIDARITE**
SOCIETE GENERALE



Bienvenue

Introduction

Evènement

ou

journée

- De Paris à Londres - Course de 3 jours

- De La Défense à Beauvais - Course d'une

CARE

Collecte de fonds

Evaluation des risques, Santé et Sécurité, Assurance

Infos pratiques

Questions/Réponses

Dernières Remarques



Présentation de Tall Stories

- Organisation d'évènements de type aventure depuis 1991
- Spécialisé dans les évènements d'entreprise et les évènements caritatifs destinés à collecter des fonds (vélo, ski, randonnée, activités multiples)
- Spécialisé dans les évènements guidés
- Opérateurs pour la Société Générale
 - Course de vélo de Londres à Paris
 - Course de vélo de Londres à Brighton
 - Course de vélo de Paris à Londres
 - Randonnée nationale de 3 sommets
 - Randonnée des Landes du Yorkshire



De Paris à Londres!

- Course de 3 jours de Paris à Londres
Distance totale 324kms / 203 miles
=> 100 places disponibles.
- Autre Option: Course d'une journée
 - De La Défense à Beauvais 88 km / 55 miles => environ 100 places disponibles



**Course de 3 jours
de Paris à Londres**

Jour 1 - Jeudi 16 juin 2011

Participants débutant la course au Royaume-Uni:

- Départ de Londres St Pancras le 15 juin à 19h02
- Arrivée à Gare du Nord à 22h17
- Hôtel près de la Gare du Nord
- Transport en car jusqu'à la ligne de départ jeudi

Autres participants:

- Parking à vélo disponible pour la nuit du 15
- contacter SGCIB/CSR (à vérifier)
- Point de rencontre à La Défense 09h30
- Arrivée en tenue de cycliste
- Petit-déjeuner, dépôt des bagages, rencontre avec les guides et briefing au point de départ de la course.
- Départ de la Tour Société Générale
- Arrivée à Beauvais
- Hébergement et dîner à Beauvais

Distance estimée : 88km/55miles

Ascension estimée : 610m



Jour 1 - Jeudi 16 juin 2011

Route: 2011 P2L Day1 to B... x

www.bikemap.net/route/870221#lat=49.16644&lng=2.37167&zoom=10&type=0

http://www.google.c... SP SummitPost - Monte T... Air Management | Air, Tall Stories, Travel, Music, Father's Day, Other bookmarks

Address

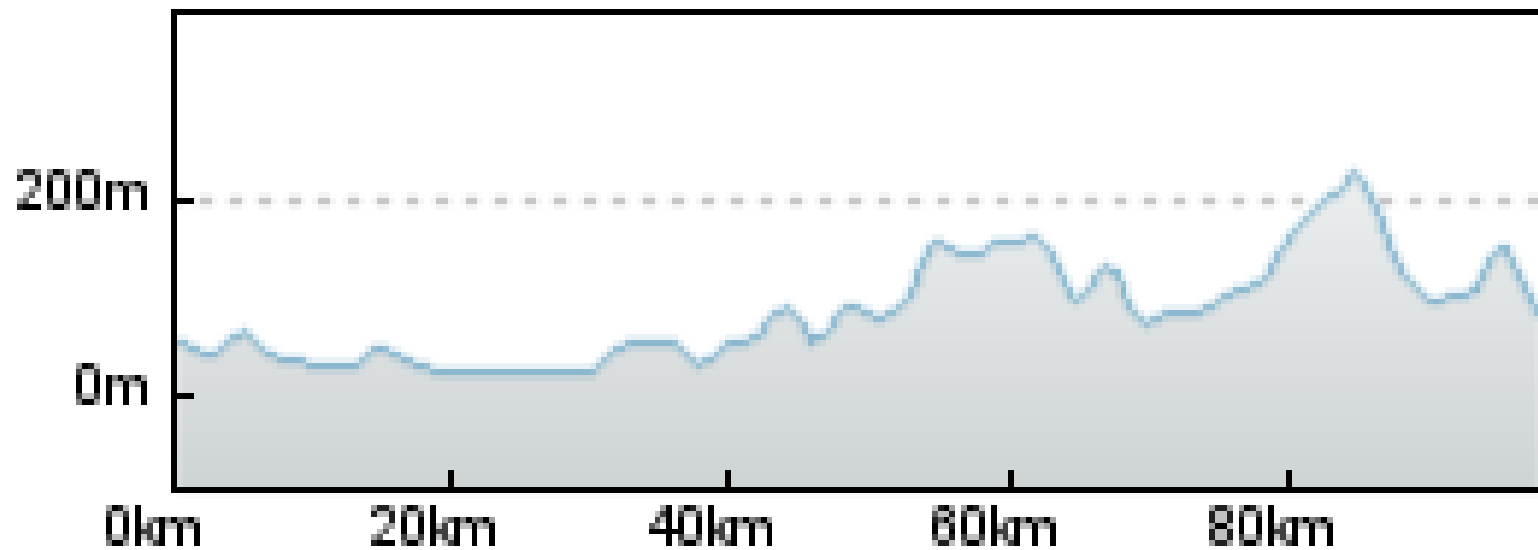
Embed this map into your own website

Map data ©2011 Google, Tele Atlas - Terms of U

Start Route: 2011 P2L Day1... Microsoft PowerPoint no... Gmail - Info Day Present... 11:55



Jour 1 - Jeudi 16 juin 2011

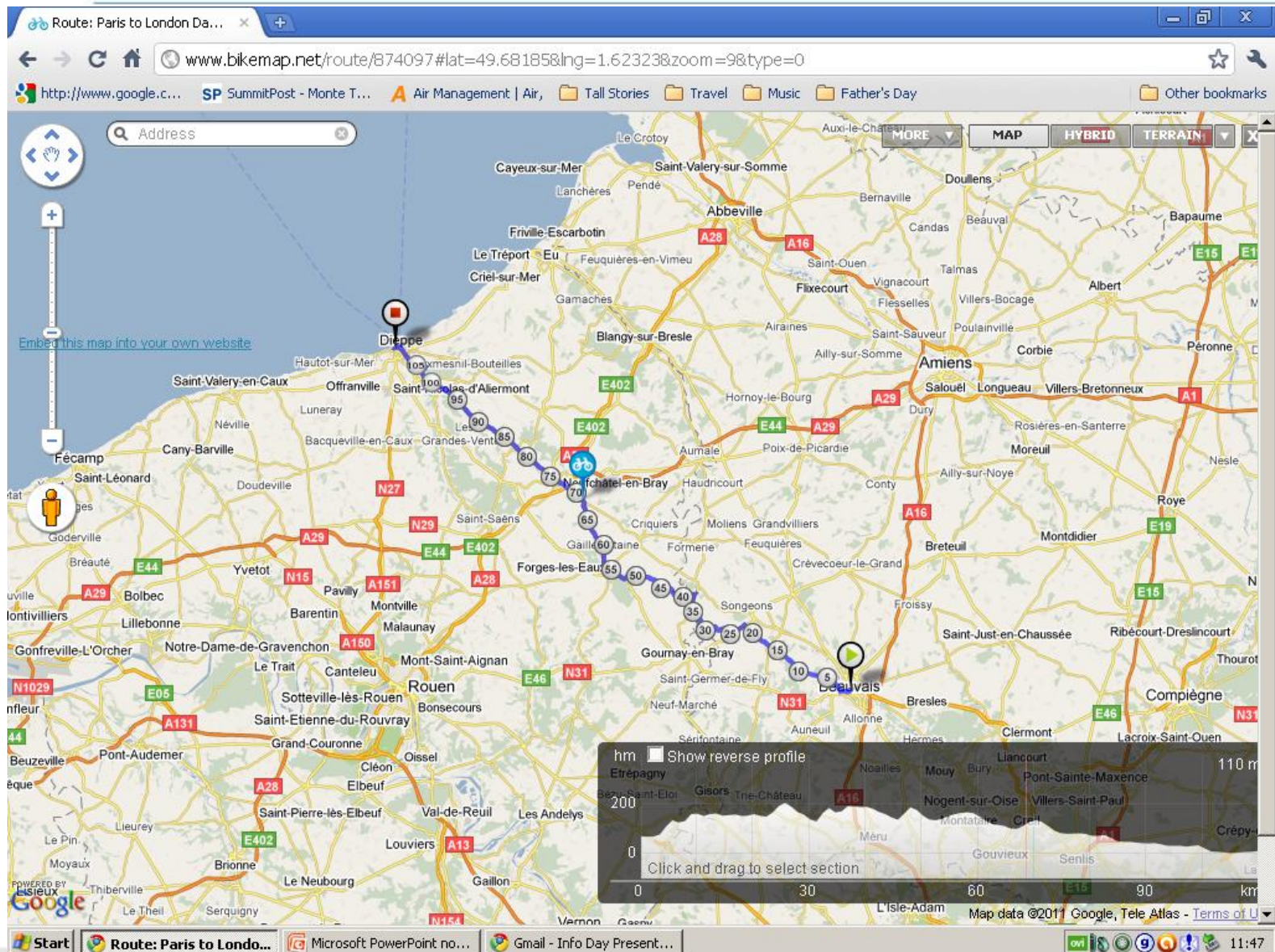


Jour 2 - Vendredi 17 juin 2011

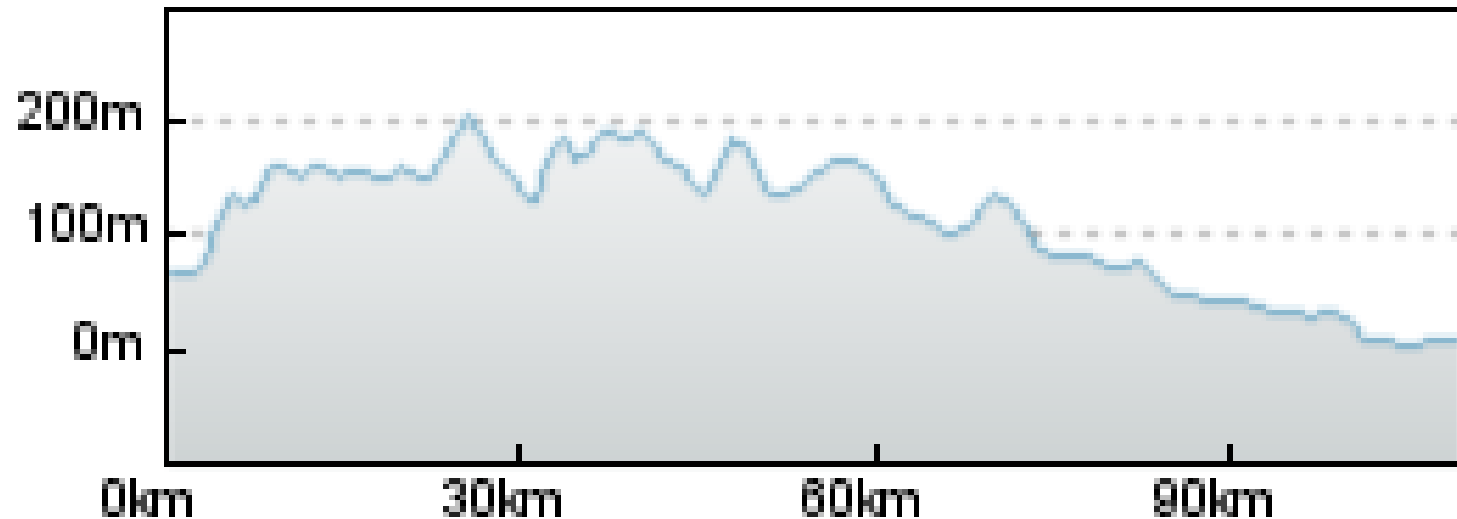
- De Beauvais à Dieppe puis ferry
- Petites routes, ville fleurie, déjeuner, snacks et boissons tout au long de la course
- Départ du ferry à 18h et arrivée à 21h
- Dîner sur le ferry
- Hébergement dans un hôtel près de Newhaven
- Trajet court à vélo jusqu'à l'hôtel: prendre éclairage nécessaire
- *Distance estimée : 108km/68miles*
- *Ascension: 550m*



Jour 2 - Vendredi 17 juin 2011



Jour 2 - Vendredi 17 juin 2011

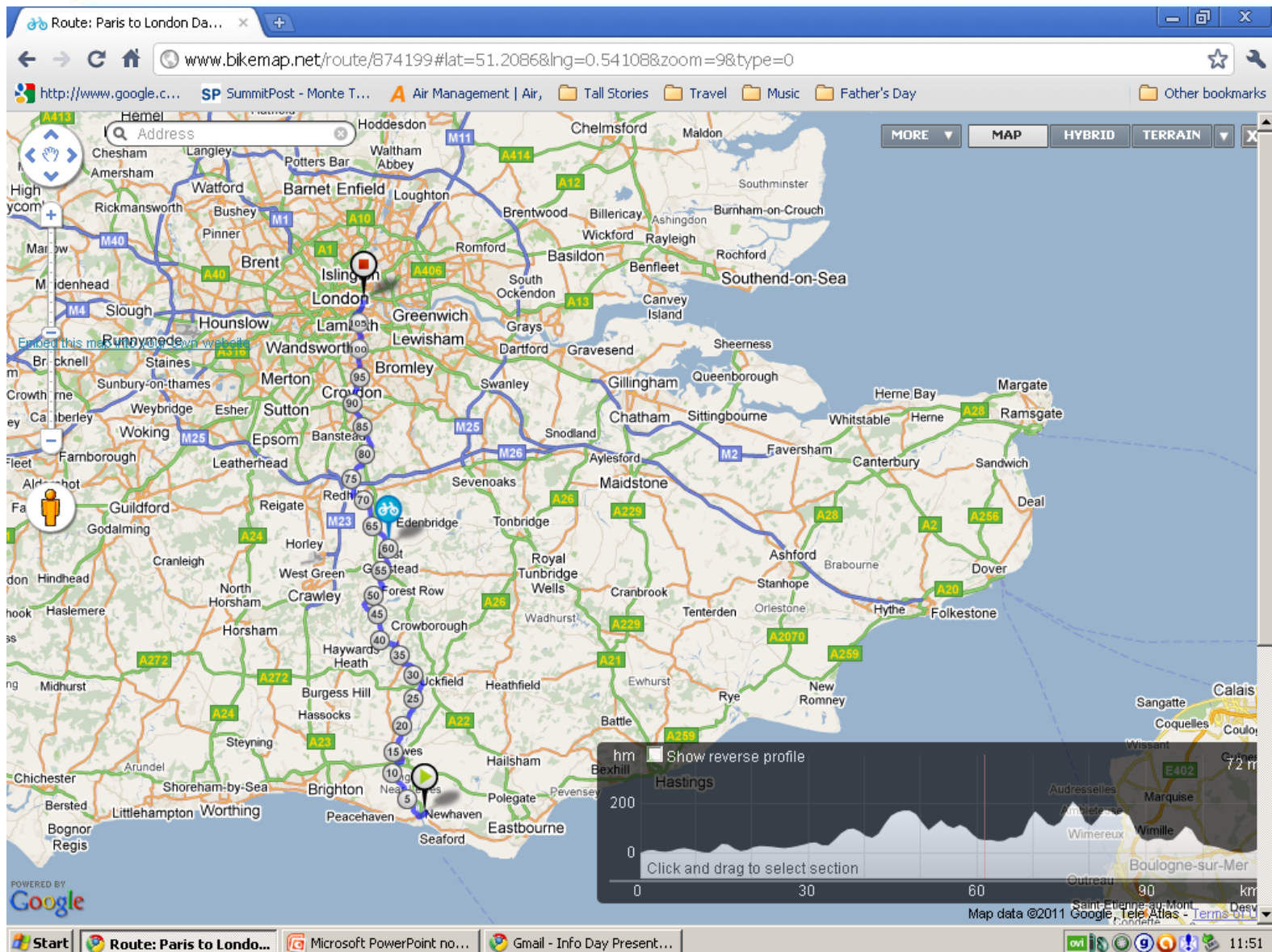


Jour 3 - Samedi 18 juin 2011

- De Newhaven à Londres
- Routes de campagne dans le Sussex & Surrey, Hampton Court et les Parcs Royaux
- Arrivée à Potters Field, City Hall
- Dîner pour célébrer la fin de course dans un restaurant près de SG House, Tower Hill
- Parking à vélo disponible à SG House (à vérifier)
- Hébergement dans le centre de Londres
- *Distance estimée : 109kms/68miles*
- *Ascension: 930m*

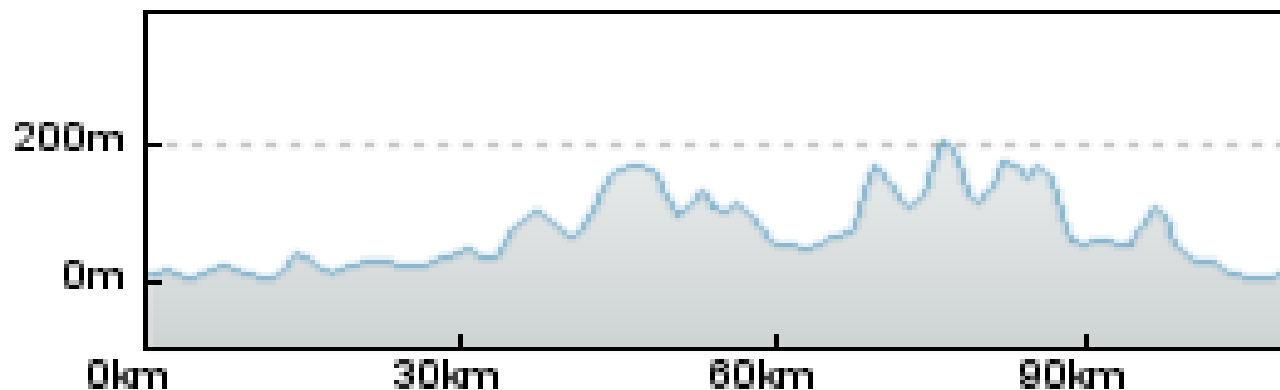
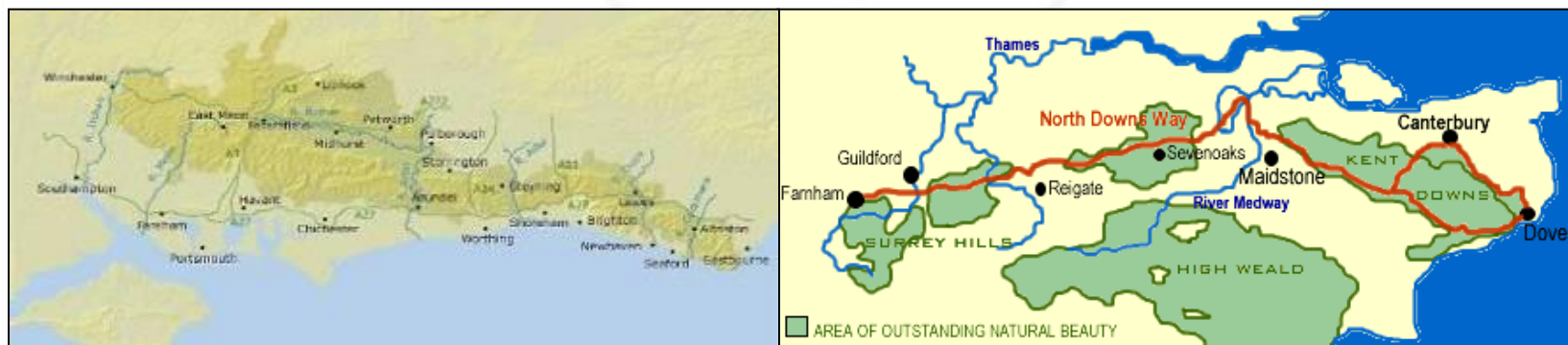


Day Three - Saturday June 18th 2011



Jour 3 - Samedi 18 juin 2011

Le parcours n'est pas plat!
Entraînement exigé!



Retour à Paris?

- Matinée de libre à Londres
- Départ de l'Eurostar à 13h02 & 15h02
- Transport des vélos jusqu'à l'Eurostar dans nos véhicules samedi soir
- Vélos transportés dans l'Eurostar et récupérés à Gare du Nord



Assistance et Logistique

- Assistance:
 - Guides
 - Assistance médicale
 - Personnel Assistant de Tall Stories
 - Minibus d'assistance (rafraîchissements, assistance médicale, assistance aux personnes)
- Météo: c'est le mois de juin donc temps variable! Porter des vêtements adaptés, crème solaire et lunettes de soleil. Apporter des vêtements imperméables. Voir la liste des équipements nécessaires.
- Hôtels: ferry, 2-3 étoiles, chambres avec lits jumeaux partagées entres individus de même sexe.
- Dîner: Ferry, Hôtel or restaurants locaux
- Alimentation: merci de nous préciser toute contrainte alimentaire.
- Assurance: nous disposons d'un numéro, valide de telle date à telle date, numéro d'urgence 24h/24.

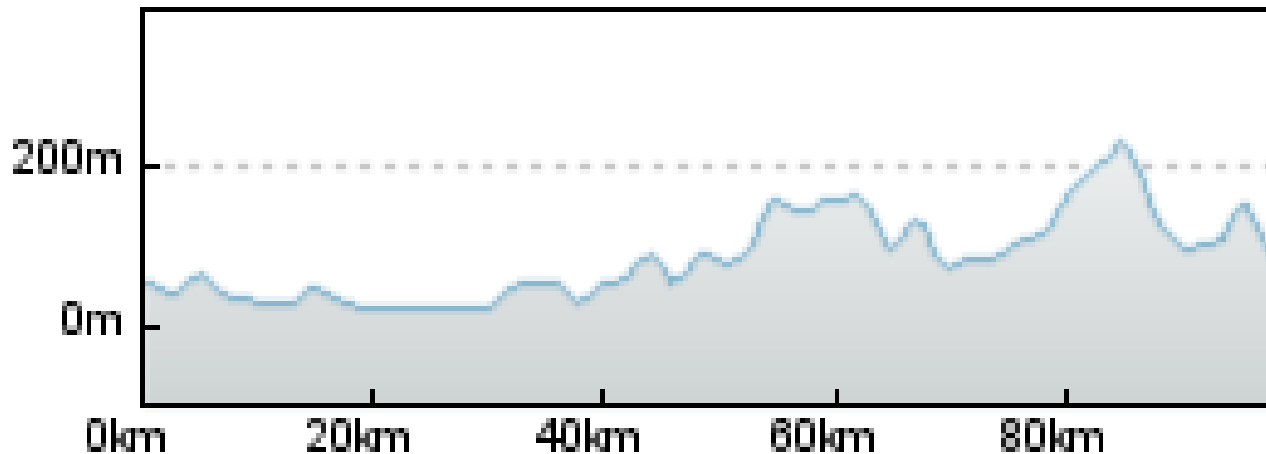




Courses
d'1 journée

Une Journée de La Défense à Beauvais-16 juin

- Petit-déjeuner et Départ de La Défense
- Snacks tout au long de la course
- Trajet préparé à l'avance
- 55 miles / 88kms
- Arrivée à Beauvais
- Retour en car à La Défense 45 minutes
- Transport des vélos dans les véhicules de Tall Stories jusqu'à La Défense



Vélos

- Chaque participant doit avoir son propre vélo
- Vélo de route de préférence, ou VTT / vélos hybrides avec des pneus lisses. Sacoches et cadenas ne sont pas nécessaires mais apporter des éclairages.
- Tandems, monocycles, vélo à une vitesse sont possibles si vous vous êtes entraînés avec!
- Accessoires: merci d'apporter pompe, chambres à air et kit de réparation en cas de crevaison. Nous fournissons tout le reste.
- L'assurance vélo est de la responsabilité du cycliste.
- Les vélos au Royaume-Uni seront récupérés à la Société Générale dans ses bureaux de Londres le mardi 14 juin.
- Les autres participants se présentent avec leur vélo aux Tours de la Société Générale entre 09h30 et 10h15 jeudi 16 juin
- Housse et valise de protection pour vélos ne sont pas nécessaires- ils seront tous protégés avec du papier à bulles dans nos véhicules. Seuls les participants voyageant en avion ont besoin de housse et valise de protection.



Entraînement

- Avez-vous déjà parcouru 50 miles en vélo?
- Vitesse moyenne 10-15 miles à l'heure/ 15-25 km/h (ascensions et descentes incluses)
- Préparez-vous à passer 68miles / 109 km sur votre selle= 5 - 10 heures sur votre selle (pauses non comprises)
- Le seul entraînement efficace est de parcourir de la distance à vélo
- Nous vous conseillons d'utiliser un compteur de vélo. Il vous sera très utile.
- Bien s'entraîner et s'hydrater
- S'il pleut, vous devrez continuer la course.
Entraînement supplémentaire sur un vélo d'appartement- mais ne remplace pas l'entraînement à l'extérieur avec un groupe, du trafic et sous la pluie!



Groupes par Niveau

- **Professionnel** - Très bonne condition physique, longues séances d'entraînement sur les surfaces principales tous les weekends et pendant la semaine, parcourant de longues distances très rapidement. Parcoure 300kms par semaine
 - **Expert** - Expérience et bonne condition physique. Fait du vélo tous les weekends sur les surfaces principales parcourant de longues distances très rapidement. Parcoure 300kms par semaine
 - **Avancé** - Capable de faire du vélo de façon modérée sur des routes très difficiles en toutes conditions météorologiques. Fait du vélo la plupart des weekends et maintient un très haut niveau d'endurance. Parcoure 100kms par semaine
 - **Sport** - Capable de faire du vélo de façon modérée sur des routes difficiles en toutes conditions météorologiques. Fait du vélo presque tous les weekends. Parcoure 75kms par semaine
 - **Experience** - Capable de faire du vélo sur des routes modérées en toutes conditions météorologiques. Bon contrôle de son vélo et à l'aise sur des petites ascensions. Fait du vélo au moins deux fois par mois. Bonne condition physique. Parcoure 100 kms par mois
 - **Loisir** - A l'aise sur des pentes douces. Fait du vélo de temps en temps sur des routes faciles. Condition physique raisonnable. Parcoure 50 kms par mois
-
- Nous avons élaborés ces définitions pour établir les différents niveaux des cyclistes afin de pouvoir faire des groupes de niveaux identiques. Les cyclistes seront ainsi dans un groupe avec des personnes de niveaux identiques, assurant ainsi leur sécurité et leur plaisir lors de l'évènement.
 - Vous devez choisir la catégorie qui se rapproche le plus de votre niveau. Nous vous rappelons qu'il ne s'agit pas d'une compétition et que vous vous amusez d'autant plus en choisissant la bonne catégorie! Si vous voulez faire la course avec un ami, choisissez la catégorie de celui qui a le niveau le plus bas. Il sera possible de changer de catégorie pendant la course, mais vous devez choisir une catégorie de départ.



Kit

- Tout dépend de ce que vous transportez!
- Shorts & Gants
- Protéger votre tête - porter un casque. Pas de casque, pas de course.
- Vêtements imperméables
- Pédales et chaussures
- Chambres à airs et pompe - même si vous ne savez pas l'utiliser!
- Bouteilles d'eau. Poches à eau acceptées mais attention au poids sur vos épaules
- UN seul sac a dos or petit sac de voyage (pas de sacs plastiques supplémentaires, vanity, etc)



Les Guides de Tall Stories

- Les guides de Tall Stories- tous qualifiés en soins de premiers secours et en mécanique
- Leaders, qualifiés en mécanique, en soins de premiers secours .
- Ils sont en tête de course!
- 6-10 guides = 6-10 rythmes différents - lent, moyen, rapide
- Changement de groupes lors des pauses



Aliments et Nutrition

- L'alimentation des cyclistes est aussi importante que l'entraînement
- Se nourrir permet de rester hydrater
- La diversité des aliments vous permet de rester en bonne santé
- Manger régulièrement vous permet de rester énergique
- Petit-déjeuner - aliments riches en carbonates, fruits, etc
- Pause du matin - eau, autres boissons, fruits et biscuits
- Pause déjeuner - eau, autres boissons, chips, sandwiches, baguettes, petits pains, couscous, taboulé, légumes frais, salade, dessert tels que riz au lait, milk shakes, chocolat, fruits, etc
- Pause de l'après-midi - eau, boissons fraîches, fruits, friandises, salé et sucré.
- Alimentation après la course - mélange de protéines et carbonates pour récupérer avant le dîner
- Contraintes alimentaires: nous indiquer toutes contraintes.
- Possibilité de consulter une assistance médicale







CARE et La Société Générale

- Le partenariat a été renouvelé le 18 Janvier 2011.
- Le projet a pris de l'envergure: poursuite des 4 projets d'éducation dans 4 pays + un nouveau projets au Bénin.
- Le partenariat aborde différents challenges liés à l'éducation: l'abandon de l'école, l'alphabétisation et les notions d'arithmétique, l'éducation bilingue interculturelle, l'éducation des filles et la prévention contre l'échec scolaire.
- Près de 10 000 enfants ont bénéficié d'une meilleure éducation grâce à ces quatre projets.
- 33 women's village saving and loans groups have been supported in Mali, 200 women in Morocco
- Plus de 1 000 parents ont suivi des programme de formation et d'information à propos de l'importance de l'éducation scolaire des enfants.



Merci à vous, les Bike riders 2010

En 2010, votre effort sportif et de collectes pour des **enfants marocains** ont permis de:

- Mettre en place le projet de “l'école de l'excellence”
- Atteindre le cap de 3 500 enfants bénéficiaires dans 3 écoles.
- Distribuer plus de 5 600 pièces d'équipement (i.e.: 120 dictionnaires, 3 photocopieuses, 15 kits de peinture, etc.) pour améliorer l'environnement scolaire.
- Mettre en place 3 comités scolaires permettant de suivre les activités extra-scolaires.
- Former 15 membres des comités scolaires à l'enseignement des activités extra-scolaires: sports, peintures et théâtre.



Levée de fonds

Créer votre propre page de collecte en ligne:

➤ Pour tous les participants(hors UK):

www.paristolondonbikeride.com

for **S'inscrire**
ET Lever des fonds

(vous pouvez également y accéder de chez vous pour profiter des fonctionnalités Facebook par exemple...)

➤ Pour les participants du Royaume-Uni:

<http://tinyurl.com/SGBikeRideforCARE>

The screenshot shows the homepage of the Paris to London Bike Ride website. At the top, it features the date '16 to 18 June 2011' and the text 'PARIS TO LONDON BIKE RIDE' with a 'Charity Challenge' logo. A map shows the route from Paris to London. Below this is a navigation bar with links: Accueil, Paris to London, Paris à Beauvais, CARE, Fundraising, Training, UK Residents, and FAQ. The main content area includes a photo of cyclists with the text 'On se dépasse ensemble pour l'éducation des enfants défavorisés'. Below the photo are logos for 'TEAM SPIRIT' and 'SOCIETE GENERALE'. A note states: 'If you are a UK Resident please refer to the corresponding section to register'. At the bottom, it says 'Powered by alvarum'. On the right side, there are three boxes: 'Inscription (hors UK)', 'Collectes' (with a link 'Voir toutes les collectes'), and 'Equipes' (with a link 'Voir toutes les équipes').

The screenshot shows a page from Virgin Money Giving. At the top, it says 'money giving' with links for 'Start fundraising', 'Make a donation', 'About us', 'Raise more', 'Our community', and 'Help guides'. The main heading is 'CARE International UK'. Below this is the 'Societe Generale Paris to London Bike Ride' logo. A countdown timer shows 'Only 80 days to go!'. There is a 'Start fundraising' button. The page includes a 'Further information' section about CARE International, a 'Joining instructions' section, and a 'Contact' section with details for Pauline Giroux. At the bottom, there is a 'Who's taking part' section.

La page d'équipe

Le rôle de la page d'équipe

- La page d'équipe permet de **regrouper les pages de collecte des membres d'un même département**.
- Il s'agit d'un outil pour vous **aider à recruter des coéquipiers** pour participer à l'événement avec vous.

Créer une page d'équipe

- Le Chef d'Équipe choisit de **créer une équipe**. Il s'inscrit ainsi sur le site et commence à **construire sa page d'équipe** qu'il peut personnaliser.
- Il crée sa **page de collecte personnelle** (sa page apparaîtra alors sur sa page d'équipe).
- Il peut inviter directement ses collègues et amis et **leur donner le mot de passe pour rejoindre l'équipe**.
- Chaque nouveau coureur pourra s'inscrire à partir de la page d'équipe en **cliquant sur « Rejoindre l'équipe »** et **créer sa page de collecte personnelle**, la page apparaîtra sur la page d'équipe.

16 to 18 June 2011
PARIS TO LONDON BIKE RIDE
Charity Challenge

SOCIETE GENERALE

Événement - *Course des Héros 2010* - 06/06/10

Dons collectés : 7 177 €
Objectif de collecte : 7 000 €

Objectif : 7000 €
100%

Chef d'équipe	
Irma VILLET	
Membre de l'équipe	
VILLET Irma	
Sébastien BOETSCH	
pierre-henri soler	
benjamin mund	
Matthieu Weibel	
Romain LIPPE	
Alexandre CHICHE	
david benmussa	
Laure Miché	
Damien Cadillon	
Klervi Largenton	
Emmanuel Ranchet	
Benoit Bergua	
Delphine Leblond-Limpalaer	
Collecte au profit de	
Le Rire Médecin	
le rire médecin pour l'association Le Rire Médecin	
En France, un enfant sur deux est hospitalisé avant l'âge de 15 ans. Pour aider ces enfants et leurs familles à mieux vivre ces moments...	

Membre de l'équipe		
VILLET Irma *	1 665 € collectés	Faire un don
Sébastien BOETSCH	400 € collectés	Faire un don
pierre-henri soler	360 € collectés	Faire un don
benjamin mund	362 € collectés	Faire un don
Matthieu Weibel	555 € collectés	Faire un don
Romain LIPPE	300 € collectés	Faire un don
Alexandre CHICHE	310 € collectés	Faire un don
david benmussa	520 € collectés	Faire un don
Laure Miché	455 € collectés	Faire un don
Damien Cadillon	500 € collectés	Faire un don
Klervi Largenton	360 € collectés	Faire un don
Emmanuel Ranchet	305 € collectés	Faire un don
Benoit Bergua	300 € collectés	Faire un don
Delphine Leblond-Limpalaer	785 € collectés	Faire un don
*Chef d'équipe		
Rejoindre l'équipe		

Évaluation des risques, santé et sécurité, assurance

EMPLOYÉS NE VIVANT PAS AU ROYAUME-UNI

1. Pour tous les employés quel que soit leur pays :

L'assurance de la Société Générale couvre les risques suivants :

Responsabilité de l'employeur : conditions à définir

Responsabilité civile : blessures ou dégâts matériels causés à un tiers

Rapatriement : en cas d'accident et si vous n'êtes pas rapatrié, les frais médicaux seront couverts par votre assurance médicale, relisez donc au préalable les termes de votre contrat. (Les participants français sont quant à eux couverts par la Sécurité Sociale et par leur mutuelle).

2. Pour les salariés français :

Assurance personnelle : en cas d'invalidité permanente

3. Pour les salariés ne vivant ni en France ni au Royaume-Uni :

Veuillez vérifiez les termes du contrat d'assurance associé à votre carte de crédit si vous l'avez utilisée pour payer votre voyage (rapatriement / assurance voyage du type perte ou vol des bagages ou d'argent liquide, etc.)

PERSONNES NE TRAVAILLANT PAS POUR LA SG

Ces participants doivent souscrire leur propre assurance responsabilité civile et envoyer l'attestation à iris.bazin@sgcib.com

Résumé des infos pratiques

1. Conditions à remplir pour pouvoir s'inscrire :

- Régler les frais d'inscription :
 - **Acompte de 150€/£100 non remboursable pour une course de 3 jours**
 - **Acompte de 60€/£50 non remboursable pour une course de 1 jour**
- Collecter des dons :
 - **750€/650£ pour 3 jours**
 - **350€/250£ pour 1 jour**
- Les participants qui ne vivent pas au Royaume-Uni doivent poser deux jours de congé (vacances / RTT) le 16 et le 17
- Vous devez venir avec votre propre vélo (pas besoin de housse de transport pour ce dernier sauf si vous prenez l'avion)
- Participer à l'entraînement et être en bonne condition physique
- Indiquer votre taille de maillot avant le 22 avril

2. Inscription

- Date limite : **22 avril** - Le nombre de places est limité Inscrivez-vous sans tarder !
- TOUS les participants à l'exception de ceux vivant au Royaume-Uni peuvent se procurer un formulaire d'inscription sur **www.paristolondonbikeride.com**
- Si vous avez des questions, contactez :
 - SG CIB France et autres pays : iris.bazin@sgcib.com
 - Royaume-Uni : pauline.giroux@sgcib.com
 - Autres branches : www.paristolondonbikeride.com

Résumé des infos pratiques

3. Frais

- L'ensemble des frais du Paris-Londres (repas, hôtels, trains) est pris en charge pour tous les participants.

4. Trajet hors Royaume-Uni / Paris

- Espagne : billets de train/d'avion pris en charge à 50% par le responsable pays du groupe et le service RSE
- Autres pays : à confirmer par les porte-parole RSE de chaque pays et par le responsable pays du groupe (pour plus d'informations, consulter la FAQ sur le site Internet dédié aux inscriptions)

5. Pour les personnes en contrat temporaire (sous-traitants, VIE, stagiaires, etc.) : veuillez envoyer un e-mail à iris.bazin@sgcib.com pour préciser quel est votre statut.

Pack d'information pour les participants

- Si vous ne vivez pas au Royaume-Uni : vous trouverez toutes les informations sur www.paristolondonbikeride.com
 - Itinéraire complet avec cartes
 - Trucs et astuces de cyclistes
 - Programme d'entraînement
 - Conseils sur le matériel et l'équipement
 - Guide alimentation et nutrition
 - Informations relatives à l'évaluation des risques, à la santé et la sécurité, aux assurances
 - Conseils pour la collecte de dons
- Pour les participants vivant au Royaume-Uni : après le paiement de l'acompte, vous recevrez un pack d'information contenant tous les détails pratiques sur la Paris2London Bike ride

Questions & réponses



Pour conclure

- Si vous êtes intéressé et que vous vivez à Paris :
 - Inscrivez-vous sur www.paristolondonbikeride.com
Merci d'indiquer vos coordonnées pour Iris Bazin
- Si vous hésitez encore...
 - Envoyez vos questions à :
 - SG CIB Paris : Iris Bazin
 - Autres branches : voir la FAQ sur le site Internet
 - Royaume-Uni : Pauline Giroux à Londres
- Nous vous enverrons une confirmation une fois votre inscription et votre paiement reçus



MERCI À TOUS D'ÊTRE VENUS !

Inscrivez-vous dès maintenant !

Pour vous inscrire tout de suite :

www.paristolondonbikeride.com

