

KÖLD

TRIPLEICEMARATHONS

DOCUMENT OFFICIEL DE PRÉSENTATION DU PROJET
KOLD - TRIPLEICEMARATHON DE L'HIVER 2025

LE PROJET/LA MISSION

En janvier 2025, deux coureurs se lanceront dans un défi unique: courir 3 marathons (42,195 km chacun) sur 3 jours consécutifs, en shorts, affrontant les rigueurs du froid hivernal. Ce défi extrême n'est pas seulement une épreuve de performance physique, mais aussi une initiative de collecte de fonds pour l'organisme (OBNL) Face aux Vents, dédié à la promotion de la santé mentale via l'intervention par la nature.

Entraînés et inspirés par des techniques et des concepts de l'Académie de Thermothérapie du Québec, ces athlètes repousseront leurs limites pour démontrer que l'élément du froid, loin d'être un obstacle à l'humain, peut devenir une source de force et de résilience. Cette science, qui allie mental et physique, prouve que l'exposition contrôlée au froid renforce le bien-être global et aide à mieux affronter les défis de la vie.

Le projet sera immortalisé à travers un court-métrage documentaire, capturant cette aventure unique, faite de dépassement de soi, de solidarité et de résistance mentale. Le métrage deviendra un témoignage inspirant de la capacité humaine à surmonter de grandes épreuves, tout en sensibilisant à l'importance de la santé mentale.

**3 jours: 31-1-2
Février 2025**

**3 marathons
(126km au total)**

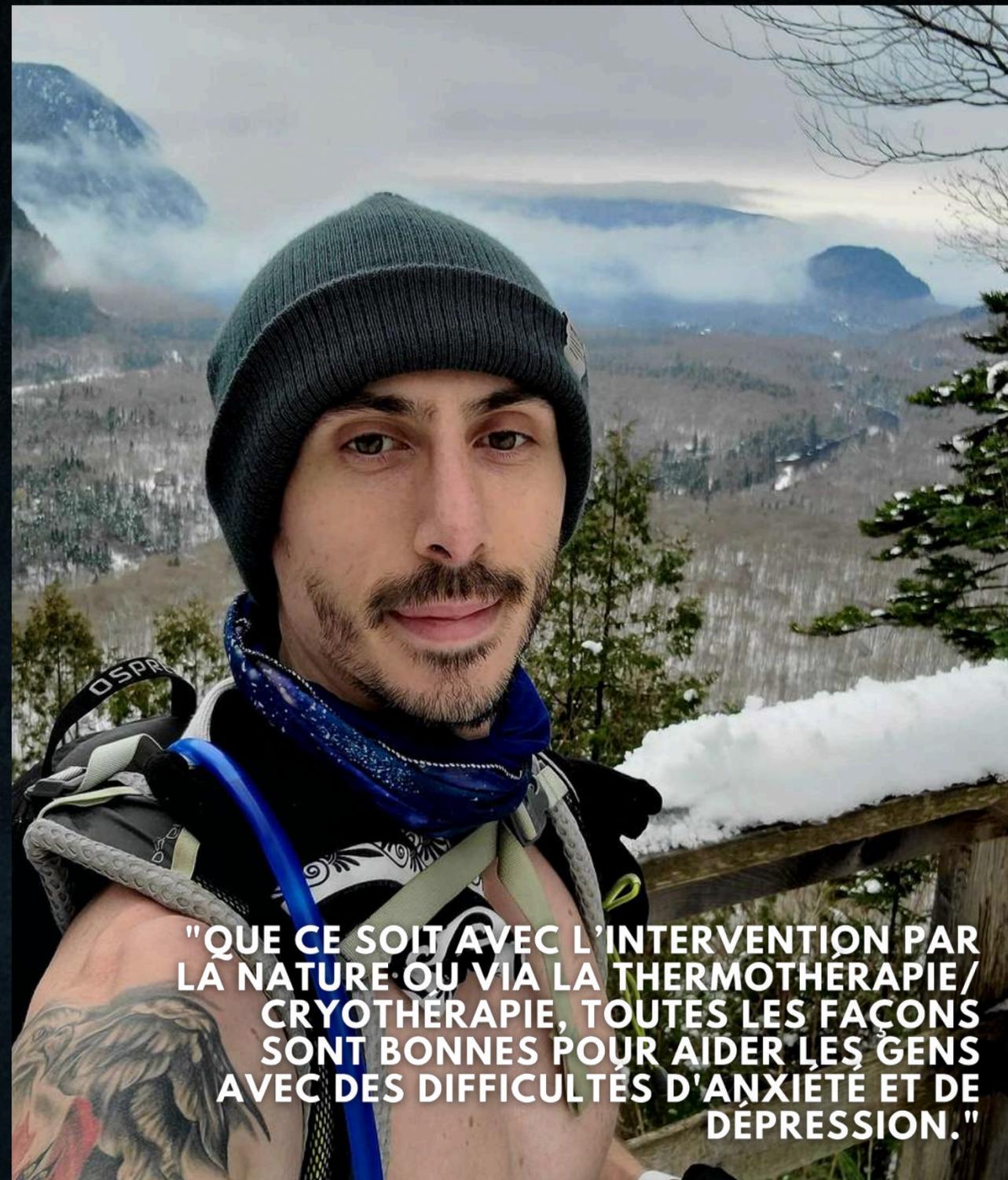
**Objectif de dons:
25 000\$**

"LE PROJET MET EN LUMIÈRE
LES BIENFAITS DU FROID SUR
LE MENTAL ET LE PHYSIQUE,
EN PROUVANT QUE
L'ADVERSITÉ PEUT DEVENIR
UNE FORCE."

LES ATHLÈTES

ALEXANDRE SANTERRE

- Thérapeute spécialisé en thermothérapie et cryothérapie, avec des formations en Espagne, Pologne et aux États-Unis.
- Fondateur de l'Académie de Thermothérapie du Québec.
- À 9 ans, diagnostic d'une tumeur près du cerveau. 11 années de lutte comprenant 15 opérations, 5 tumeurs, perte d'audition, infections graves et autres complications. Après avoir surmonté la maladie à 20 ans, il a dû affronter l'anxiété et une surdité partielle qui en ont découlé.
- À travers la lecture et l'expérimentation, Alexandre a découvert les bienfaits des expositions au froid et des bains de glace, qui sont devenus une partie intégrante de son quotidien.
- Mission : Accompagner sa communauté vers une meilleure santé physique et mentale à travers la pratique sécuritaire des expositions au froid.



"QUE CE SOIT AVEC L'INTERVENTION PAR LA NATURE OU VIA LA THERMOTHÉRAPIE/CRYOTHÉRAPIE, TOUTES LES FAÇONS SONT BONNES POUR AIDER LES GENS AVEC DES DIFFICULTÉS D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION."

DAVID BÉRUBÉ

- "High sensation seeker" qui carbure aux défis de différentes natures. Entrepreneur, grimpeur, coureur, pêcheur & fervant adepte de plein air, il embrasse le positivisme et la volonté de l'humain à se surpasser.
- Fondateur de Life's Better Outside, Red Panda Eco.
- Organisateur de micro-événements/aventures en plein air et guide chez LBO Expériences.
- Pratiquant et adepte de cold plunges journaliers.
- Mission : Promouvoir les bienfaits l'activité en plein air et de la nature sur l'équilibre psychologique et physique de l'humain.



**"L'IMPOSSIBLE PEUT ÊTRE
ATTEINT LORSQUE L'ON CROIT
EN SOI ET EN CHACUN SA
CAPACITÉ DE RESILIENCE"**

PHASES DU PROJET

PHASE 1: L'ENTRAÎNEMENT

- Entraînements physiques rigoureux axés sur la course et en protocoles thermothérapeutiques. Coaching et nutrition.
- Promotion avec textes, mini-vidéos et photos capturés durant les entraînements et la progression vers le défi (Face aux Vents, Life's Better Outside, ATHEQ).
- Site web vitrine avec socio-financement/dons.
- Événement de présentation officielle du projet (*date à venir*).

PHASE 2: LE DÉFI

- 31 janvier 2025: Du Quai de Petite rivière St-François au Manoir Mont St-Anne (approx. 51.1 Km- dénivelé: 767m)
- 1er février 2025: Du Manoir Mont St-Anne à l'auberge B & B Dans les bras de Morphé sur l'île d'Orléans (approx. 46.7 Km - dénivelé: 138m)
- 2 février 2025: De l'Auberge - Route du Mitan sur l'île d'Orléans au Château Frontenac (approx. 43.8 Km - dénivelé: 119m)
- **Itinéraire officiel à confirmer**
- Tournage avec l'équipe cinéaste et photos.
- Actualités en temps réel sur réseaux sociaux.

PHASE 3: LE MÉTRAGE

- Montage du court-métrage.
- Diffusion du documentaire à large échelle: Youtube, événements, présentations possible dans certains festivals, etc.
- Tournée promotionnelle d'impact.

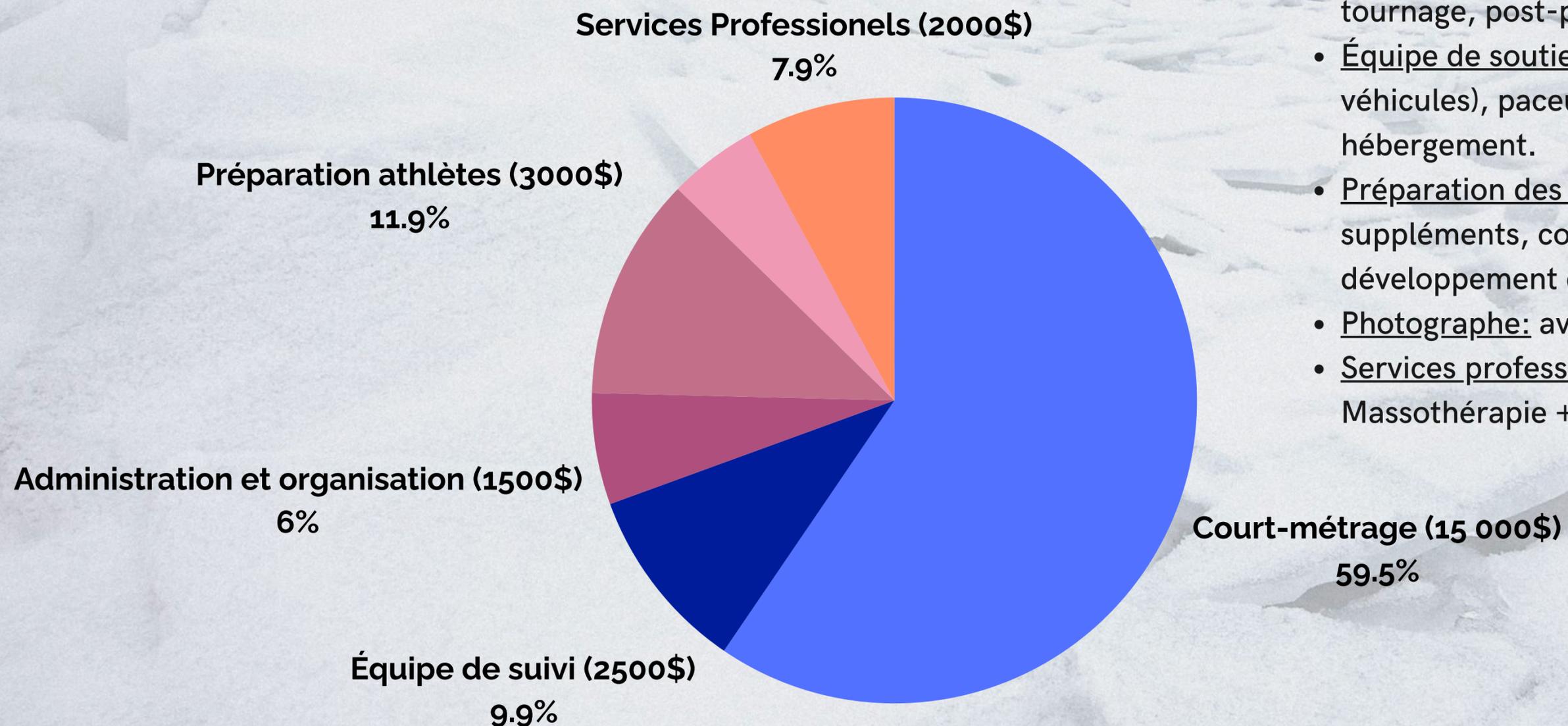
" UN COURT-MÉTRAGE
UNIQUE CAPTURANT
CHAQUE ÉTAPE DE CETTE
AVENTURE, METTANT EN
SCÈNE LE DÉPASSEMENT DES
LIMITES HUMAINES ET
L'IMPORTANCE DE LA SANTÉ
MENTALE."

Partenaires/commanditaires recherchés

Considérant les conditions extrêmes qu'un tel défi représente, il est clair que les besoins en matière d'approvisionnement, de préparation, de sécurité et d'équipement seront primordiaux.

Nous souhaitons collaborer avec des partenaires passionnés désireux de créer un impact significatif et de mettre en avant leur marque et leur vision au sein de cette aventure exceptionnelle.

COÛTS RELIÉS AU PROJET



- Réalisation du court-métrage (30-45 minutes visé): équipe de production, équipe de tournage (vidéaste, preneur de son), équipements de tournage, post-production, livrables et encodage.
- Équipe de soutien pendant le défi: gaz (2 véhicules), paceurs, per diem, nourritures, hébergement.
- Préparation des athlètes: matériel et équipement, suppléments, coaching d'entraînement, développement des protocoles.
- Photographe: avant, pendant et après le défi.
- Services professionnels: kinésiologue, Massothérapie + taping, physiothérapeute.

Visibilité pour votre entreprise

- Placements possible de produits dans le film documentaire (selon le type de produits).
- Affichage de votre logo au début et à la fin du film.
- Photos professionnelles (prises durant la phase 2) pour la promotion de votre marque et vos produits (le cas échéant).
- Affichage et mention sur site web officiel koldimpact.com, site web de lifesbetteroutside.co, site web atheq.ca
- Couverture et mention de votre marque sur les plateformes sociales avant, pendant et après le défi (stories, live, photos). Nous aurons une personne attitrée d'alimenter ceux-ci durant le défi.
 - Instragram ATHEQ: 3k abonnés
 - Instragram Life's Better Outside : 12k abonnés
 - FB Face aux vents: 3.1k abonnés

*** Voir l'annexe DOSSIER COMMANDITAIRE pour prendre connaissance des différents forfaits offerts.*

PARTENAIRES ET COLLABORATEURS ACTUELS



ACADÉMIE DE
THERMOTHÉRAPIE
DU QUÉBEC

FACE
AUX VENTS
NATURE | SANTÉ MENTALE



ÉQUIPE, CONTACT ET LIENS

www.kold-impact.com

KÖLD IMPACT

ALEXANDRE SANTERRE / DAVID BÉRUBÉ

koldimpact@gmail.com

www.kold-impact.com

(418) 285-7353

ACADÉMIE DE THERMOTHÉRAPIE DU QUÉBEC

info@atheq.ca

www.atheq.ca

FACE AUX VENTS

NICOLAS B. DÉSORMEAUX

info@faceauxvents.org

www.faceauxvents.org

LIFE'S BETTER OUTSIDE CO.

hello@lifesbetteroutside.co

www.lifesbetteroutside.co

CINÉASTE: THOMAS DOUCET (AEGIR MEDIA)

PHOTOGRAPHE: COLIN ROUSSEAU