

mira

CROSSFIT STKN  
SAINT-HILAIRE

# POWERDOG

2025

Une présentation de  SHOP  
santé



## TROUSSE DE L'ATHLÈTE

PRÉSENTÉE PAR



FONDATION  
AIR CANADA

# TROUSSE DE L'ATHLÈTE

PRÉSENTÉE PAR



Cette trousse vous offre un aperçu de l'événement auquel vous participerez le 7 juin et vous propose des idées pour vous aider à atteindre votre objectif de financement, et ainsi devenir admissible aux nombreux prix offerts par nos précieux partenaires.

En tant qu'athlète inscrit à la PowerDog, vous relevez un défi personnel tout en contribuant à la cause de Mira, qui a pour mission d'offrir gratuitement des chiens-guides et d'assistance à des personnes non-voyantes, à mobilité réduite, ou à des jeunes qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

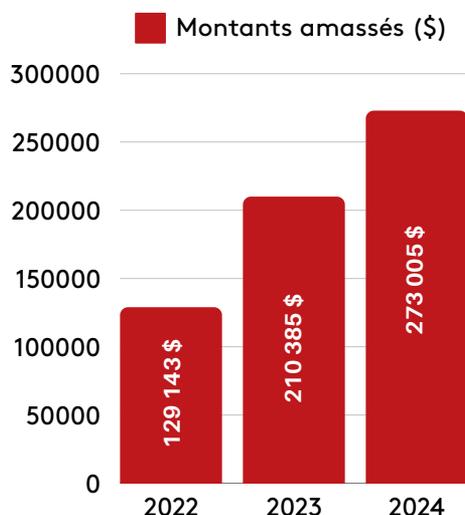


« Une communauté unie peut déplacer des montagnes, car ce n'est pas la force individuelle, mais la force collective qui fait la véritable différence. En travaillant ensemble, nous pouvons surmonter n'importe quel obstacle et transformer nos rêves en réalité. »

**NOTRE  
OBJECTIF  
CETTE ANNÉE**

**230 000\$**

pour aider Mira à financer  
l'entraînement de 6 futurs chiens-  
guides et d'assistance



## NOMBRE DE CHIENS FINANÇÉS

2022

4

2023

7

2024

7



\*Depuis 2024, le coût moyen pour financer l'entraînement d'un chien-guide ou d'assistance est passé de 30 000\$ à 35 000\$.



**612 533\$  
AMASSÉS  
GRÂCE À VOUS**

## VOUS CONTRIBUEZ À CHANGER LA VIE DE FRANÇOIS

« Pendant des années, me déplacer avec une canne blanche était un véritable défi. Chaque pas demandait une attention constante, et les déplacements, même simples, pouvaient devenir épuisants. Puis, en 2022, l'arrivée de mon chien-guide, Amiga, a changé mon quotidien d'une manière que je n'aurais jamais imaginée. Grâce à la Fondation Mira, mes déplacements sont devenus fluides et naturels. Mais surtout, ma vie a repris des couleurs. Ce chien n'est pas juste un guide, il est mon compagnon de chaque jour, celui qui me permet d'avancer avec confiance et dignité. Je suis profondément reconnaissant pour cette nouvelle liberté. »

François et Amiga



## IDÉES DE COLLECTES

- Lave-auto bénéfice;
- Cours d'initiation au CrossFit bénéfice;
- Soirée Bingo;
- Souper ou BBQ-bénéfice;
- Tirage moitié-moitié;
- Burpee-o-thon;
- Vente d'objets divers.



## COLLECTEZ POUR VOUS ENVOLER!



L'équipe avec la meilleure collecte remportera automatiquement une paire de billets d'avion en classe économique, valide pour toute destination desservie par Air Canada\*, gracieuseté de la Fondation Air Canada.

Une paire de billets sera également tirée parmi toutes les équipes ayant amassé un minimum de 700\$.

\*Amérique du Nord, incluant Hawaï, le Mexique et les Antilles.

## BESOIN D'UN COUP DE MAIN?

Vous manquez de temps pour organiser une collecte? Des participants ont amassé jusqu'à 1 000\$ pour leur collecte de fonds en participant à un **barrage routier organisé par Mira** en seulement 4 heures! Pour participer, contactez Maxime Gauthier au [mgauthier@mira.ca](mailto:mgauthier@mira.ca).

## ELLES SE SONT DÉPASSÉES POUR MIRA



Les Squat Sisters : 7 585\$  
 Crossfit Mom Valiquette : 7 515\$  
 MADFIT 4643 : 4 835\$



Les Squat Sisters : 7 625\$  
 Crossfit Mom Valiquette : 5 785\$  
 APEX : 5 325\$



Girl Gang : 7 100\$  
 Two girls one pup : 5 410\$  
 Les Pompons Roux : 4 435\$