10 SEPTEMBRE 2023

DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN

DÉFI COURSE DES JEUNES DESJARDINS 2 KM

À LIRE ATTENTIVEMENT POUR CONNAÎTRE LES PARTICULARITÉS DE L'ÉVÉNEMENT

LESDEFIS.CA

BIENVENUE À NOTRE 16E ÉDITION!

LIEU

Parc national de la Mauricie.
Le site d'accueil pour les épreuves se trouve à Rivière-à-la-Pêche. Il est accessible par l'entrée St-Jean-des-Piles. Compte tenu de l'affluence exceptionnelle le matin des Défis, nous vous suggérons de prévoir du temps d'attente supplémentaire.

COMMENT S'Y RENDRE?

De Montréal : Autoroute 40 Est jusqu'à Trois-Rivières ensuite prendre l'autoroute 55 Nord, sortie 226 et suivre les indications en direction du Chemin du parc national.

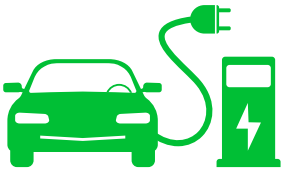
De Québec : Autoroute 40 Ouest, ensuite prendre la sortie 220 pour QC-359 en direction de St-Luc-de-Vincennes/Champlain/St-Narcisse/Shawinigan. Continuer sur Autoroute 55 S/QC-155 S en direction de Grand-Mère. Prendre la sortie 226 et suivre les indications en direction du Chemin du parc national.

STATIONNEMENT

Vous pourrez vous stationner dans le stationnement du secteur Rivière-à-la-Pêche ainsi qu'au bord de la route Promenade.

S.V.P respectez les instructions données par l'équipe de stationnement. Demeurez courtois avec notre équipe.

VÉHICULE ÉLECTRIQUE



Pour les besoins de l'évènement, seulement 4 bornes sur 8 seront accessibles dans le stationnement du secteur Rivière-à-la-Pêche. Prévoyez être autonome avant votre entrée dans le parc.

Entre l'autoroute 55 et le parc national de la Mauricie, 2 endroits offrent des bornes de recharge, soit Le 2800 du Parc ou L'Olivia table gourmande.

Desjardins

DOSSARDS

REMISE DES DOSSARDS

Si possible, nous vous demandons de venir récupérer votre trousse le vendredi afin de diminuer l'achalandage le jour du défi. Ayez en main une carte d'identité avec photo. Vous pouvez mandater quelqu'un pour récupérer votre matériel simplement en lui fournissant une photocopie ou une photo de votre carte d'identité

VENDREDI 8 SEPTEMBRE 2023

- **Lieu:** Go Sport de Shawinigan, 1622 41e Rue Shawinigan (Québec) G9N 7Y9
- **Heure:** 15h00 à 20h00

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2023

- **Lieu:** Stationnement Rivière-à-la-Pêche, sous le chapiteau principal
- **Heure:** Dès 8h00

N'oubliez pas vos épingles à dossard!

Vous devez porter votre dossard pour prendre part au défi.
Le dossard se porte sur le devant et doit être visible en tout temps.

Attention, vous ne devez pas plier votre dossard. Votre puce de chronométrage se trouve à l'endos. Si vous pliez ou brisez le circuit électronique, votre temps ne sera pas capté.

CADEAU DU PARTICIPANT

Notre partenaire Chlorophylle offre un cache-cou à tous nos participants. Votre cache-cou vous sera remis lors de la récupération de votre trousse du participant.

***Aucun cadeau du participant ne sera envoyé par la poste

INFORMATIONS

HORAIRE

Dès 7h45 - Arrivée des participants sur le site

8h00 - Remise des dossards - sous le chapiteau

9h05 - Départ Défi Course des jeunes Desjardins - 2 km

SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

Tous les départs et les arrivées se font sur le site de l'événement: Rivière-à-la-Pêche, derrière le pavillon de service.

GESTION DES DÉPARTS

Vous serez invités à prendre place dans la zone de départ quelques minutes avant le départ, soyez prêt à partir pour votre course 10 minutes avant l'heure de départ.

FERMETURE DES PARCOURS

Des bénévoles seront en charge de fermer les parcours de chaque défi. En cas de besoin, vous pouvez les attendre.

CHRONOMÉTRAGE

m·s-1 timing
chronométrage professionnel

Vous aurez accès à vos résultats sur le site des Défis du Parc au www.lesdefis.ca

Les résultats de l'événement ne seront pas affichés sur place.

RAVITAILLEMENT

Il n'y a pas de ravitaillememnt sur le parcours. Uniquement à votre arrivée.

PODIUM

Bien que les courses seront chronométrées, aucun podium ne sera prévu lors de l'événement, dans l'objectif de mettre davantage l'accent sur le dépassement de soi.

INFORMATIONS (SUITE)

REPAS D'APRÈS-COURSE

Tous les participants recevront un repas léger style collation en vrac après leur défi sous présentation de leur dossard. Le participant pourra ainsi choisir les aliments qu'il désire manger et éviter le gaspillage alimentaire.

Pour votre repas, vous aurez, entre autre:

- Fromage de la Fromagerie L'Ancêtre
- Canneberge de Fruit d'Or
- Boule d'énergie de Zenit
- Fruit de chez IGA Famille Baril
- Lait au chocolat
- SILK de Danone (boisson de soya biologique)
- ...

PHOTOS EN ACTION GRATUITES

Des photographes sillonnent les parcours afin de photographier le plus grand nombre de participants. Nous ne pouvons pas garantir que tous seront pris en photo. Les photos seront disponibles gratuitement sur notre site web quelques jours après l'événement.

MÉDICAL

Un service médical est offert tout au long du trajet et sur le site de départ /arrivée . Votre sécurité est notre priorité. Les bénévoles de la Patrouille Canadienne de Ski sont identifiables avec leurs chandails rouges arborant leur logo.

OBJETS PERDUS

Les objets trouvés seront déposés dans le bac d'objets perdus sous le chapiteau principal.

TOILETTES

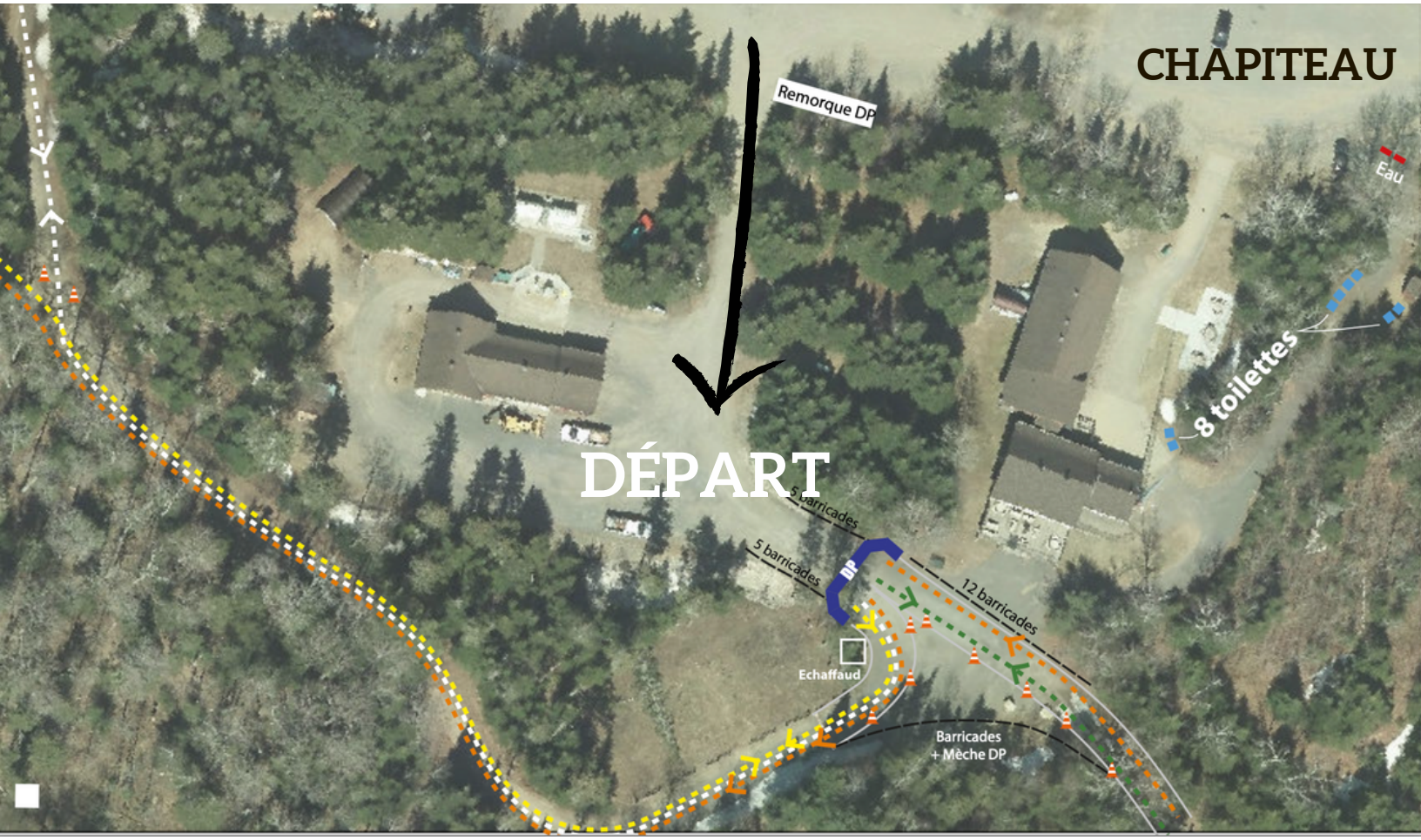
Des toilettes mobiles sont disponible sur le site principal.

INFORMATIONS (SUITE)

CONSIGNES DE COURSE

- Le dossard doit être porté à l'avant et visible en tout temps.
- Lors du départ, respectez une distance avec le coureur devant vous.
- Courez/marchez en tout temps à la DROITE du parcours.
- Lorsqu'un dépassement doit être effectué, signalez votre intention de dépasser afin que la ou les personnes devant vous puissent vous céder le passage avec l'espace suffisant.
- Il est interdit de jeter des matières résiduelles dans le sentier sous peine de disqualification. Rapportez vos matières résiduelles sur le site principal où des centre de tri seront à votre disposition. La pelure des bananes est considérée comme une matière résiduelle. S'il vous plait, ne pas la lancer dans la nature.
- Les écouteurs et les casques d'écoute, avec ou sans fil, ne sont pas permis durant le défi.

PLAN DU SITE


CHAPITEAU
Remorque DP
Eau
8 toilettes
DÉPART
5 barricades
5 barricades
12 barricades
DP
Echaffaud
Barricades
+ Mèche DP

NOS BÉNÉVOLES

ESCOUADE SPORTIVE DP

Prête à tout pour s'assurer que votre expérience soit optimale, l'escouade sportive DP est visible grâce à leurs dossards.

Nos bénévoles sont là pour vous guider, répondre à vos questions et bien plus!

ESCOUADE INFOS

Des questions? Vous cherchez le lieu de départ?

L'escouade infos munie de leurs dossards jaunes sera sur place pour vous guider!

ESCOUADE VERTE

Une nouveauté cette année! Une escouade verte pour aider à diminuer l'empreinte écologique de notre événement.

L'escouade verte munie de leurs dossards verts sera sur place pour vous aider à trier vos matières résiduelles et à vous renseigner sur les bonnes pratiques écoresponsables!

DÉFI ÉCORESPONSABLE

propulsé par A.B.I

L'équipe des *Défis du Parc* est fière d'avoir toujours eu à cœur de favoriser des initiatives vertes au sein de ses activités. À Shawinigan, on connaît l'importance de prendre soin de la nature!

Les gestes que vous pouvez faire pour réduire l'empreinte environnementale de l'événement :

- Apportez votre gourde d'eau pour vous ravitailler (aucune vente de bouteille d'eau jetable sur le site de l'événement).
- Redonnez vos épingles à dossard après votre défi sous le chapiteau au centre de tri.
- Remettre votre enveloppe afin que nous la réutilisions lors d'un autre événement.
- Faite votre part en triant correctement vos matières résiduelles.
- Déposez vos vieux tubes de vélo dans le bac prévu à cet effet sous le chapiteau.
- Priorisez le covoiturage pour vous rendre sur le site de l'événement.

ÉVÉNEMENT CERTIFIÉ

ÉCO OR

ÉCORESPONSABLE

Par la FQSC depuis 2021

NOS PARTENAIRES

MERCI

Parcs Canada Parks Canada
Ville de Shawinigan – Un courant d'énergies
Québec
Cogeco
Le Groupe Maurice – Les retraités nous habitent
Desjardins
Chlorophylle
Bellemare – groupebellemare.com
A.B.I.
Patrouille canadienne de ski – Canadian Ski Patrol
Productions Star Flash – Conception d'événements
Port Trois-Rivières
Échafauds Plus
Rythme 100.1
106,9 fm Mauricie
NousTV
Le Trou du Diable
Broadway Pub
dgl CPA
Laferté Bicyclas
Go Sport – Hangar sportif
Robert
Jean Coutu – On trouve de tout... même un ami
Danone
IGA extra – Famille Baril
L'Ancêtre 1992
zenit
Kronō Nutrition
Fruit d'Or

DÉFIS DU PARC
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE
SHAWINIGAN

Pour nous joindre: info@lesdefis.ca