

8 SEPTEMBRE 2024

DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN



DÉFI COURSE EN SENTIER JEAN COUTU 7 KM
DÉFI COURSE EN SENTIER LE YÉTI 14 KM
DÉFI COURSE DES JEUNES DESJARDINS 2 KM

À LIRE ATTENTIVEMENT POUR CONNAÎTRE LES PARTICULARITÉS DE L'ÉVÉNEMENT

LESDEFIS.CA

BIENVENUE À NOTRE 17^E ÉDITION!



LIEU

RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

Le site de départ et d'arrivée pour tous les défis est le secteur **Rivière-à-la-Pêche du parc national de la Mauricie**. Il est accessible par l'entrée **St-Jean-des-Piles**.

Cliquez sur l'icône pour le trajet Google Maps.



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 et suivre les panneaux oranges d'indications pour le parc national de la Mauricie.

Compte tenu de l'affluence exceptionnelle le matin des Défis, nous vous suggérons de prévoir du temps d'attente supplémentaire.

STATIONNEMENT



**LES PLACES DE STATIONNEMENT ÉTANT LIMITÉES, COVOITUREZ AUTANT QUE POSSIBLE!!!
PRÉVOYEZ VOS DÉPLACEMENTS ! ARRIVEZ TÔT !**

STATIONNEMENT

Vous pourrez vous stationner dans le stationnement du secteur Rivière-à-la-Pêche ainsi qu'au bord de la route Promenade. Veuillez respecter la signalisation relative au stationnement et les zones interdites d'accès. Des contraventions seront distribuées aux contrevenants.

S.V.P respectez les instructions données par l'équipe de stationnement. Demeurez courtois avec notre équipe, ils sont là pour vous aider.

VÉHICULE ÉLECTRIQUE

Pour les besoins de l'évènement, les bornes de recharge du parc national de la Mauricie ne seront pas 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, 3 endroits offrent des bornes de recharge, soit L'Olivia table gourmande, le bureau de Postes Canada à St-Jean-des-Piles et Le 2800 du Parc.

CAMPING RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE

Tous les campeurs du site Rivière-à-la-Pêche peuvent accueillir jusqu'à **3 plaques d'immatriculation**, si l'espace le permet; c'est donc le moment d'inviter un ami à se stationner dans votre aire de campement.



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 - permis de conduire ou carte d'assurance maladie.

ENDROIT POUR RÉCUPÉRER VOTRE TROUSSE

VENDREDI 6 SEPTEMBRE - EXPO DES DÉFIS

- **Lieu:** Place du marché, 5e rue de la Pointe, Shawinigan, Qc G9N 1E8
- **Heure:** 15h00 à 20h00

Cliquez sur l'icône pour le trajet Google Maps.



DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

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

LES PERSONNES AYANT ACHETÉ UN CHANDAIL POURRONT LES RÉCUPÉRER EN MÊME TEMPS QUE LEUR DOSSARD.

DROIT D'ENTRÉE POUR VOS ACCOMPAGNATEURS

Pour ceux qui ont acheté en avance leur droit d'entrée au parc national pour leurs accompagnateurs lors de votre inscription à l'événement, vous recevrez quelques jours avant votre défi un courriel de confirmation. Ce courriel devra être présenté à la guérite du parc lors de votre arrivée.

Si vous n'avez pas acheté le droit d'entrée pour votre accompagnateur, vous pourrez le faire le vendredi lors de l'Expo des Défis à la table du parc national de la Mauricie.

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

Dès 7h45 - Arrivée des participants sur le site

8h00 - Remise des dossards - sous le chapiteau

- Défi Course en sentier Jean Coutu 7 km
- Défi Course en sentier Le Yéti 14 km
- Défi Course des jeunes Desjardins 2 km
- Défi Marche Le Groupe Maurice 4 km

9h05 - Départ Défi Course des jeunes Desjardins 2 km

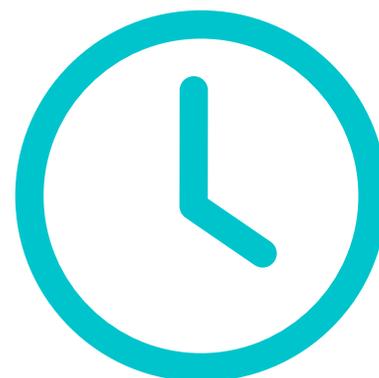
9h30 - Départ Défi Course en sentier Le Yéti 14 km

9h40 - Départ Défi Course en sentier Jean Coutu 7 km

11h15 - Départ Défi Marche Le Groupe Maurice 4 km

10h30 à 14h00 - Service du repas léger - sous le chapiteau principal.

* Un repas léger ainsi qu'une bière (18 ans et plus) est inclus à tous les participants sous présentation de votre dossard.



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.

Le départ se fera par vague de 25 coureurs aux 20 secondes.

FERMETURE DE PARCOURS

Des personnes seront en charge de fermer chaque parcours de course. En cas de besoin, vous pouvez les attendre. (Bénévole avec le dossard orange - balayeur)

BORNES KILOMÉTRIQUES

Vous trouverez des bornes kilométriques à chaque kilomètre sur le parcours de même que des balises de direction de couleur rouge.

ABANDON

En cas d'abandon, il est **OBLIGATOIRE** de le signaler dès que possible à un responsable pour éviter que nous vous cherchions sur le parcours.

RÉSULTATS

Vous aurez accès à vos résultats sur le site des Défis du Parc au lesdefis.ca. Les résultats de l'événement ne seront pas affichés sur place.

PODIUM

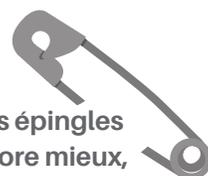
Bien que les courses soient chronométrées, aucun podium n'est prévu lors de l'événement. L'objectif est de mettre davantage l'accent sur le dépassement de soi.

CONSIGNES DE COURSES



- Le dossard doit être porté à l'avant et visible en tout temps. Attention, vous ne devez pas plier votre dossard. Votre puce de chronométrage se trouve à l'endos du dossard. Si vous pliez ou brisez le circuit électronique, votre temps ne sera pas capté.
- Lors du départ, respectez une distance avec le coureur devant vous.
- **Courez/marchez en tout temps à la DROITE du parcours. Les sentiers sont étroits à certains endroits.**
- Lorsqu'un dépassement doit être effectué, nous vous invitons à signaler 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 centres 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.
- Seuls les écouteurs à conduction osseuse, qui permettent d'entendre les sons ambiants tout en écoutant de la musique, sont autorisés.
- Il est interdit de courir pieds nus.
- Les bâtons de randonnée ne sont pas autorisés lors du défi.
- **Demeurez en tout temps dans les sentiers. Éviter de sortir du sentier en voulant contourner un trou d'eau et ainsi agrandir le sentier.**
- Un participant qui rencontre un blessé se doit de lui porter assistance jusqu'à ce que l'organisation gère la situation.
- L'organisation a le droit de retirer tout coureur du parcours si cela est jugé approprié ou nécessaire.

N'oubliez pas vos épingles à dossard ou encore mieux, votre ceinture de course!



INFORMATIONS GÉNÉRALES



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.



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.

SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE

Un service de physiothérapie sera disponible sur place pour des consultations express, répondre à vos questions et taping au besoin.



TOILETTES

En plus de celles situées sur le site principal, vous retrouverez des toilettes sèches au ravitaillement du lac Bouchard, lac Pimbina et lac Isaïe.

STATION D'EAU

Une station d'eau potable sera à votre disposition pour remplir votre gourde d'eau sur le site principal de l'événement.

OBJETS PERDUS

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

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 autres:

- 1/2 tortilla de Festin Royal (option végétarienne disponible)
- Fromage de la Fromagerie L'Ancêtre
- Canneberge de Fruit d'Or
- Galette de Tous les jours dimanche
- Fruit de chez IGA Famille Baril

Fruit d'Or



Boulangerie artisanale
Tous les jours dimanche

BIÈRE

Tous les participants (18 ans et plus) pourront bénéficier, sur présentation du dossard, d'une bière gratuite du Trou du Diable ou de Broadway Microbrasserie.



COURSE DES JEUNES DESJARDINS

2 km



Desjardins

PARCOURS



L'horaire, le plan du site et les parcours peuvent changer sans préavis jusqu'au jour du défi.
Nous vous invitons à consulter notre site internet pour les détails à jour lesdefis.ca

D +

29 mètres de dénivélé

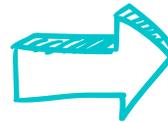
Heure de départ: 9h05

Départ: Rivière-à-la-Pêche

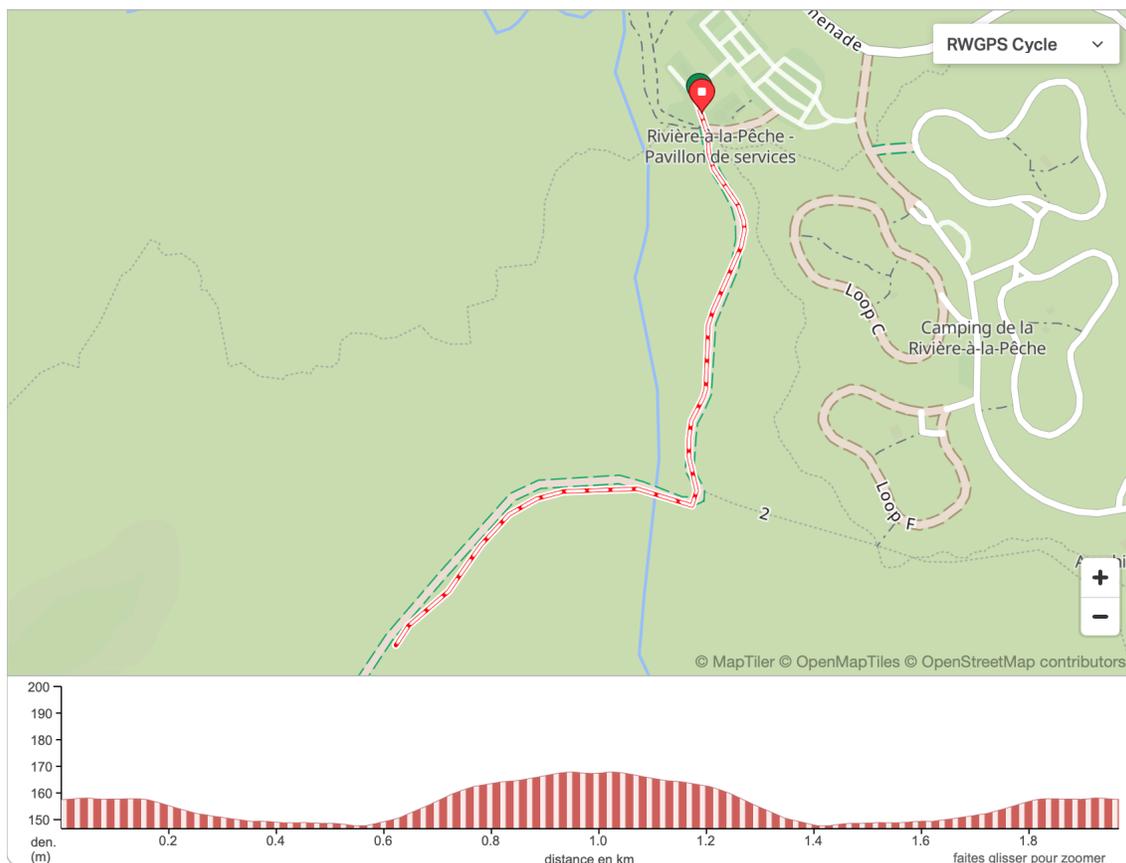
Arrivée: Rivière-à-la-Pêche

Ravitaillements:

- À l'arrivée, au km2



Les parents devront demeurer dans la zone de départ. Il y a des bénévoles et secouristes pour encadrer les jeunes durant la course.



Notre événement est sanctionné TRAIL par la [Fédération québécoise d'athlétisme](http://www.faq.ca).



COURSE EN SENTIER JEAN COUTU

7 km



Jean Coutu

de Shawinigan

PARCOURS



L'horaire, le plan du site et les parcours peuvent changer sans préavis jusqu'au jour du défi.
Nous vous invitons à consulter notre site internet pour les détails à jour www.lesdefis.ca

D +

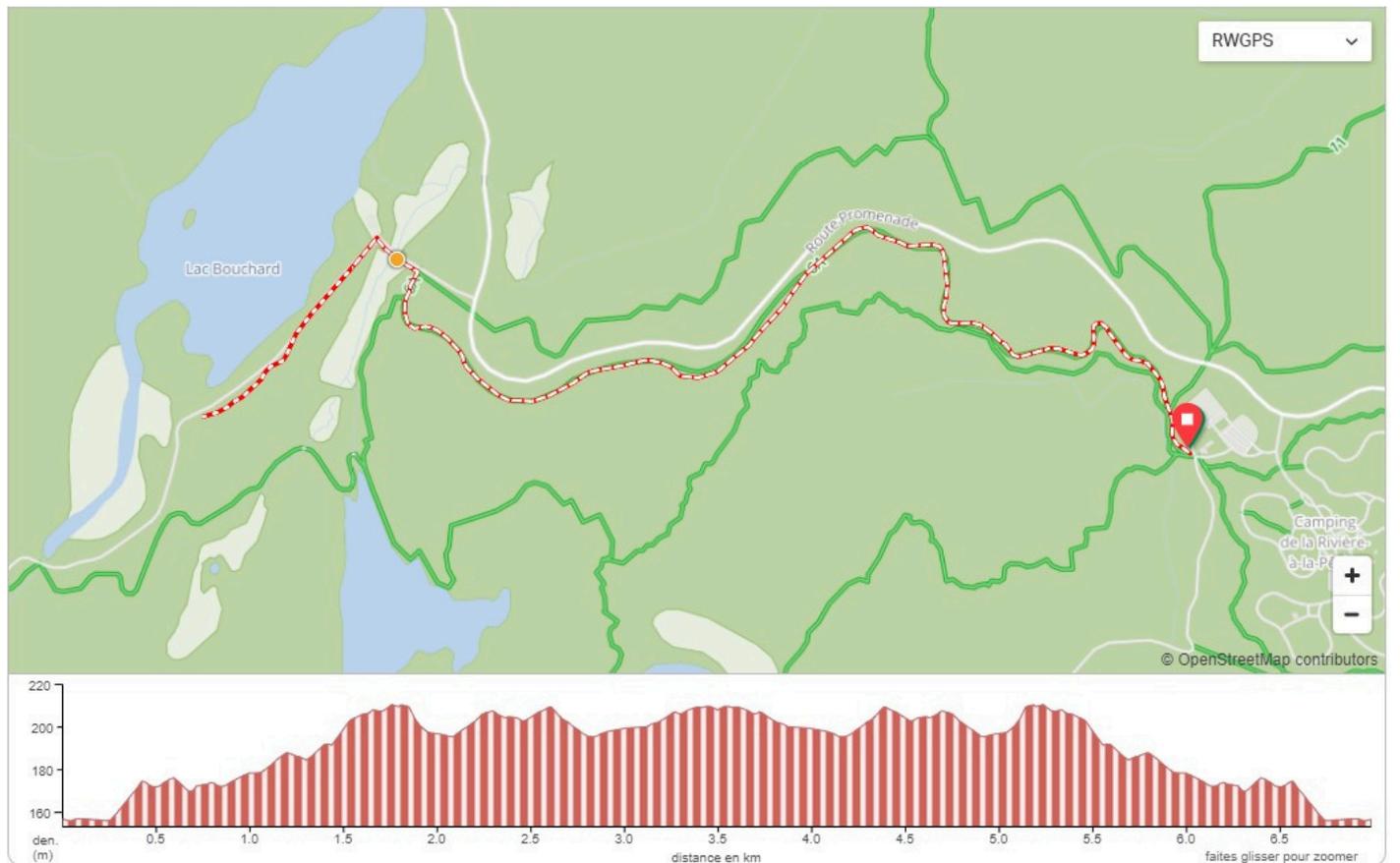
115 mètres de dénivelé

Heure de départ: 9h40

Départ/Arrivée: Rivière-à-la-Pêche

Ravitaillements:

- Lac Bouchard, km 3 et 4
 - À l'arrivée, km 7
- ** les kilomètres des ravitaillements sont approximatifs



Notre événement est sanctionné TRAIL par la Fédération québécoise d'athlétisme.





RAVITAILLEMENT

Prenez note qu'il n'y a aucun verre dans les stations de ravitaillement sur le parcours. Apportez votre verre réutilisable de type ÉcoCup ou votre système d'hydratation.

Remplissez vos bouteilles d'eau et sacs d'hydratation **avant** votre départ grâce à notre station d'eau disponible près du chapiteau principal.

7KM

	Eau	Boisson avec électrolytes - Krono	Lait au chocolat
km 3 et km 4	X	X	
À l'arrivée, km 7	X		X

KRONO

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires)
- Contenant pour boire puisqu'il n'y a aucun verre dans les stations de ravitaillement.

COURSE EN SENTIER LE YÉTI

14 km



RAVITAILLEMENT

Prenez note qu'il n'y a aucun verre dans les stations de ravitaillement sur le parcours. Apportez votre verre réutilisable de type ÉcoCup ou votre système d'hydratation.

Remplissez vos bouteilles d'eau et sacs d'hydratation **avant** votre départ grâce à notre station d'eau disponible près du chapiteau.

14 KM

KRONO

zenit

	Eau	Boisson avec électrolytes - Krono	Barre énergétique - Zenit	Fruit
lac Bouchard, km 3	X	X		
lac Pimpina, km 5	X	X	X	X
lac Isaïe, km 9	X	X		
À l'arrivée, km 14	X			

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires)
- Contenant pour boire puisqu'il n'y a aucun verre dans les stations de ravitaillement.
- Un gel ou barre énergétique
- Un sifflet

PLAN DU SITE



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 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!



FERMEURS DE PARCOURS

Des bénévoles fermeront les parcours de course à pied pour chaque distance. Ils sont là pour assurer la sécurité de tous! Si vous avez un problème, vous pouvez les attendre.



Devenez un ÉCO-participant en posant de simples gestes qui permettent de réduire l'empreinte environnementale de l'événement :

- Apportez votre gourde d'eau réutilisable pour vous ravitailler (aucune vente de bouteilles d'eau sur le site de l'événement et aucune distribution de verres).
- Faites votre part en triant correctement vos matières résiduelles: matières recyclables, canettes et déchets.
- Remettez vos épingles à dossard ainsi que vos enveloppes dans les bacs de récupération spécialement identifiés afin que nous les réutilisions lors d'un autre événement.
- Déposez vos chambres à air brisées dans le bac de récupération spécialement identifié.
- Limitez le gaspillage alimentaire en ne prenant que ce que vous consommerez.
- Après votre repas, veuillez déposer vos contenants sur les tables au centre de tri de l'escouade verte afin que les bénévoles puissent trier vos matières résiduelles.
- Priorisez le covoiturage pour vous rendre sur le site de l'événement.
- Compensez une partie de vos émissions de gaz à effet de serre liées à vos déplacements pour venir au parc en faisant un don à Carbone Scol'ERE lors de votre inscription.
- N'imprimez pas de documents qui ne sont pas nécessaires à la réussite de votre défi.
- Protégez le parc en utilisant les installations sanitaires ainsi qu'en prenant garde de ne pas laisser vos déchets s'envoler.

FONDATION SOUTENUE



Saviez-vous que depuis le tout début, les Défis du Parc offrent la possibilité à une variété d'organismes caritatifs d'utiliser son événement comme plate-forme pour leurs campagnes de financement?

Cette année la fondation soutenue est Parkinson Centre-du-Québec • Mauricie

C'est un organisme sans but lucratif qui a pour mission d'accueillir, d'aider et d'accompagner les personnes vivant avec la maladie de Parkinson, leur famille et les proches aidants par une offre de services diversifiés, des activités d'information et de formation dans le but de briser l'isolement social, de maintenir et d'améliorer la qualité de vie.

Ils tiendront un kiosque lors de notre événement. On invite tous les participants et leurs proches à s'y arrêter pour découvrir comment soutenir cette cause importante.



Parkinson

Centre-du-Québec • Mauricie

COMMUNICATIONS



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR TOUT SAVOIR

Nous vous invitons à partager les moments forts de votre défi et de vos entraînements!

N'hésitez pas à nous identifier sur vos publications. On aime vous voir en action!



FACEBOOK



INSTAGRAM

#défisduparc

POUR NOUS JOINDRE



info@lesdefis.ca



lesdefis.ca

NOS PARTENAIRES

DP

Merci



DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN