

8 SEPTEMBRE 2024

# DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

**SHAWINIGAN**



**DÉFI MARCHÉ LE GROUPE MAURICE 4 KM**

**À LIRE ATTENTIVEMENT POUR CONNAÎTRE LES PARTICULARITÉS DE L'ÉVÉNEMENT**

LESDEFIS.CA

# BIENVENUE À NOTRE 17<sup>E</sup> 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**.



## 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.

**LE GROUPE**<sup>MD</sup>  
**MAURICE**  
LEGROUPEMAURICE.COM

# 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.

Pour accélérer votre entrée au parc national de la Mauricie lors de la journée de votre Défi, nous vous invitons à acheter en prévente votre droit d'entrée pour vos accompagnateurs lors de l'Expo des Défis du vendredi.

Cliquez sur l'icône pour le trajet Google Maps.



### VENDREDI 6 SEPTEMBRE - EXPO DES DÉFIS

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

### DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

- **Lieu:** Stationnement de Rivière-à-la-Pêche, sous le chapiteau principal
- **Heure:** Dès 9h00

Vous devez porter votre dossard pour prendre part au défi.

Le dossard se porte sur le devant et doit être visible en tout temps.

N'oubliez pas vos épingles à dossard!



## HORAIRE

Nous vous suggérons d'arriver sur le site entre 9h00 et 10h30.

**Covoiturez autant que possible!!!**

**9h00** - Remise des dossards - sous le chapiteau

**10h45** - Réchauffement près du grand chapiteau blanc avec Marie-Ève Ricard entrepreneurs et bachelière en enseignement de l'éducation physique et à la santé

**11h15 - Départ Défi Marche Le Groupe Mauricie - 4 km**

**11h00 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.

## 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

Soyez prêt à partir pour votre marche 10 minutes avant l'heure de départ.

## FERMETURE DE PARCOURS

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

## 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.



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.

## SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE

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



## 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.

## OBJETS PERDUS

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

## TOILETTES

Des toilettes mobiles sont disponibles sur le site principal.

## RAVITAILLEMENTS

### SUR LE PARCOURS

Vous aurez accès à un ravitaillement avec de l'eau. Apportez votre verre réutilisable de type ÉcoCup ou votre système d'hydratation dans l'optique de diminuer les matières résiduelles.

## 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
- Fruit de chez IGA Famille Baril
- Biscuit de Tous les jours Dimanche

Fruit d'Or

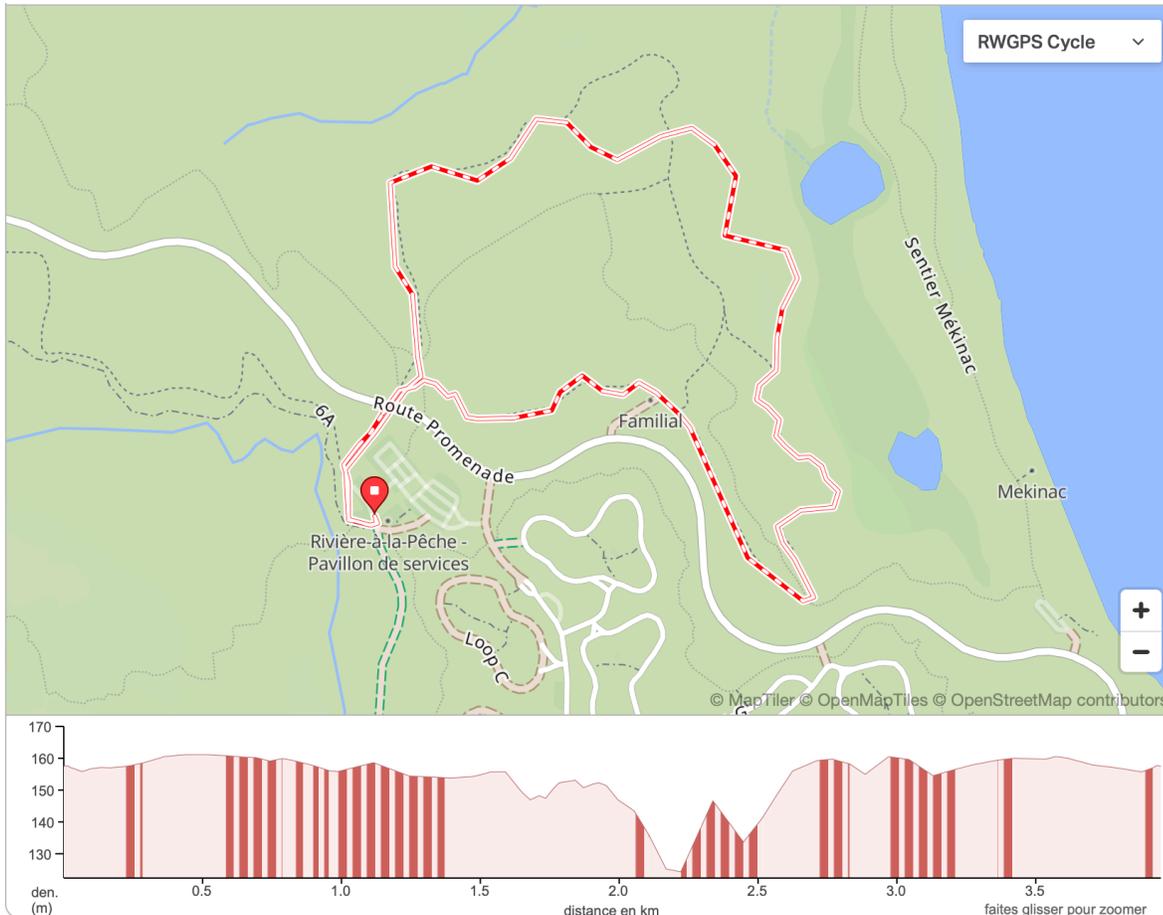


Boulangerie artisanale  
Tous les jours dimanche

## 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.





## CONSIGNES

- Le dossard doit être porté à l'avant et visible en tout temps.
- Marchez en tout temps à la DROITE du parcours.
- Il est interdit de jeter des matières résiduelles dans le sentier. Rapportez vos matières résiduelles sur le site principal où des centres de tri seront à votre disposition.

# 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.



# DÉFI ÉCORESPONSABLE

*propulsé par A.B.I*



**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.

ÉVÉNEMENT CERTIFIÉ



ÉCORESPONSABLE

Par la FQSC depuis 2021

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

## 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](mailto:info@lesdefis.ca)



[www.lesdefis.ca](http://www.lesdefis.ca)

# NOS PARTENAIRES



Merci



## DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN

Pour nous joindre: [info@lesdefis.ca](mailto:info@lesdefis.ca)