

7 SEPTEMBRE 2024

# DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

**SHAWINIGAN**



**DÉFI VÉLO COGECO 105 KM, 80 KM ET 57 KM**

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

LESDEFIS.CA



# 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.

# 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.



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.



### SAMEDI 7 SEPTEMBRE

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

**LES PERSONNES AYANT ACHETÉ UN MAILLOT DE VÉLO OU UN CHANDAIL POURRONT LES RÉCUPÉRER EN MÊME TEMPS QUE LEUR TROUSSE.**

## 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.

# TROUSSE DU PARTICIPANT



## PUCE DE CHRONOMÉTRAGE

Vous recevrez un autocollant pour votre vélo dans votre trousse du participant :

Installez votre puce sur votre poteau de selle en utilisant la ligne pointillée au centre. Presser fermement les 2 côtés ensemble.

**ATTENTION :** Prenez garde de ne pas plier votre numéro sous la puce de chronométrage. Si vous pliez ou brisez le circuit électronique sous votre numéro, votre temps ne sera pas capté.

Les autocollants des courses précédentes doivent être enlevés.



## DOSSARDS

Attachez votre dossard sur les poches arrière de votre maillot, de préférence sur votre côté non dominant.

EXEMPLE : Si vous êtes droitier, attachez le dossard sur votre poche gauche et sur la poche centrale.

Le dossard doit être visible en tout temps.

N'oubliez pas vos épingles à dossard!



## BRACELET

Vous recevrez un bracelet dans votre trousse du participant. Vous devez le porter pour avoir accès à votre repas et à votre bière après votre défi.



**DÉFIS DU PARC**  
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE  
SHAWINIGAN

## DÉFI VÉLO COGEGO

### À partir de 7h45

Ouverture du site

### À partir de 8h et jusqu'au départ de votre défi

Remise de la trousse du participant sous le grand chapiteau (dossard et puce).

### 8h à 12h30

Service de dépannage mécanique. Le service est gratuit et les pièces payantes.

### 9h15 à 9h55

Positionnement des participants du 105 km à la zone de départ.



### 10h

**Départ du 105 km - Groupe 1:** participants qui compléteront le 105 km **sous les 3h30.**



- Les participants qui prennent part à ce départ auront une identification particulière pour avoir accès à cette zone. Vous pourrez récupérer une étiquette rouge à apposer sur votre dossard lors de la récupération de votre trousse du participant.

### 10h05

**Départ du 105 km - Groupes 2 à 5:** participants qui compléteront le 105 km **en plus de 3h30.**

### 10h25 à 11h

Positionnement des participants du 80 km à la zone de départ.

### 11h05

**Départ du 80 km**

### 11h15 à 12h10

Positionnement des participants du 57 km à la zone de départ.

### 12h à 17h

Début du service de repas sous le chapiteau principal.

- Un repas et une bière sont servis à tous les participants sous présentation du bracelet.

### 12h05

**Départ de l'équipe Les Roses - 57 km**

### 12h15

**Départ du 57 km**

**12h40** - Arrivée approximative des premiers cyclistes.

**16h55** - Arrivée approximative des derniers cyclistes.

# TEMPS DE PASSAGE



## HEURES LIMITES

### Heures limites du 105 km

- Point de contrôle au km 52,5 (Esker - demi-tour) du 105 km: 13h30
- Point de contrôle au km 65 (Vide-Bouteille) du 105 km: 14h00
- Point de contrôle au km 77 (Passage) du 105 km: 15h15

### Heure limite du 80 km

- Point de contrôle au km 40 (Vide-Bouteille - demi-tour) du 80 km: 14h00
- Point de contrôle au km 51,5 (Passage) du 80 km: 15h15

### Heure limite du 57 km

- Point de contrôle au km 28,5 (Passage - demi-tour) du 57 km: 15h15

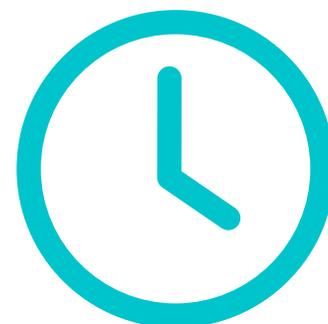
### Heure limite pour compléter le parcours du 105, 80 et 57 km : 17h00

Si vous n'atteignez pas les points de contrôle avant l'heure limite, la voiture-balai vous signalera de faire demi-tour ou d'embarquer dans une des voitures d'abandon.

Cette mesure assure la sécurité et le retour des cyclistes avant la réouverture de la route Promenade aux visiteurs et garantit une expérience optimale pour les bénévoles et secouristes tout en respectant les horaires.

Pour une question de sécurité, l'organisation se réserve le droit de retirer un participant du parcours, s'il juge que le participant ne pourra pas respecter l'heure limite d'arrivée.

Soyez vigilant pour le sprint final, la route est rapide.



# LE 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](http://lesdefis.ca)

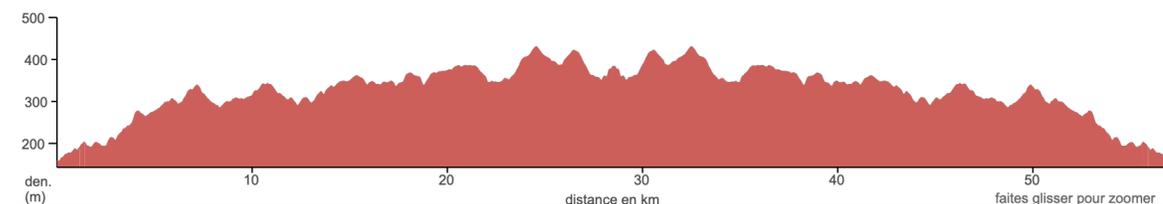
## Préparez-vous à affronter ce défi de taille.

Le parc national de la Mauricie avec sa route Promenade qui traverse celui-ci offre un défi de taille pour les cyclistes avec un dénivelé important. Votre préparation est importante pour vivre ce défi avec plaisir!

La route Promenade sera fermée à la circulation automobile jusqu'à 17h00.

### Défi Vélo Cogeco 57 km

 990 mètres de dénivelé positif



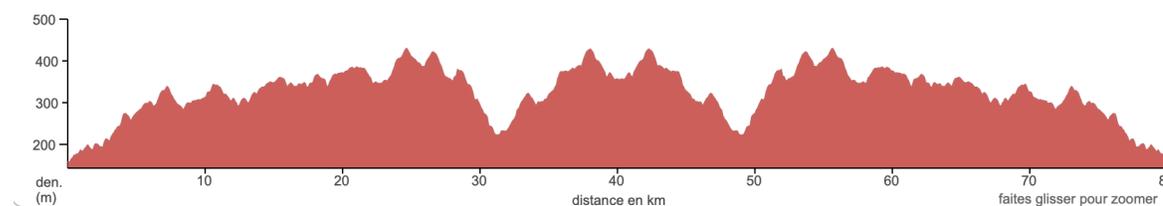
**Départ/Arrivée:**  
Rivière-à-la-Pêche

**Ravitaillements:**

- Le Passage au km 28,5
- À l'arrivée au km 57

### Défi Vélo Cogeco 80 km

 1460 mètres de dénivelé positif



**Départ/Arrivée:**  
Rivière-à-la-Pêche

**Ravitaillements:**

- km 28,5 Le Passage
- km 51,5 Le Passage
- km 80 à l'arrivée

### Défi Vélo Cogeco 105 km

 1980 mètres de dénivelé positif



**Départ/Arrivée:**  
Rivière-à-la-Pêche

**Ravitaillements:**

- km 28,5 Le Passage
- km 54 Ruisseau Brodeur
- km 77 Le Passage
- km 105 à l'arrivée

Notre événement est sanctionné par la Fédération québécoise des sports cyclistes.

# LE PARCOURS



## DEMI-TOUR 80 KM / PIED À TERRE OBLIGATOIRE

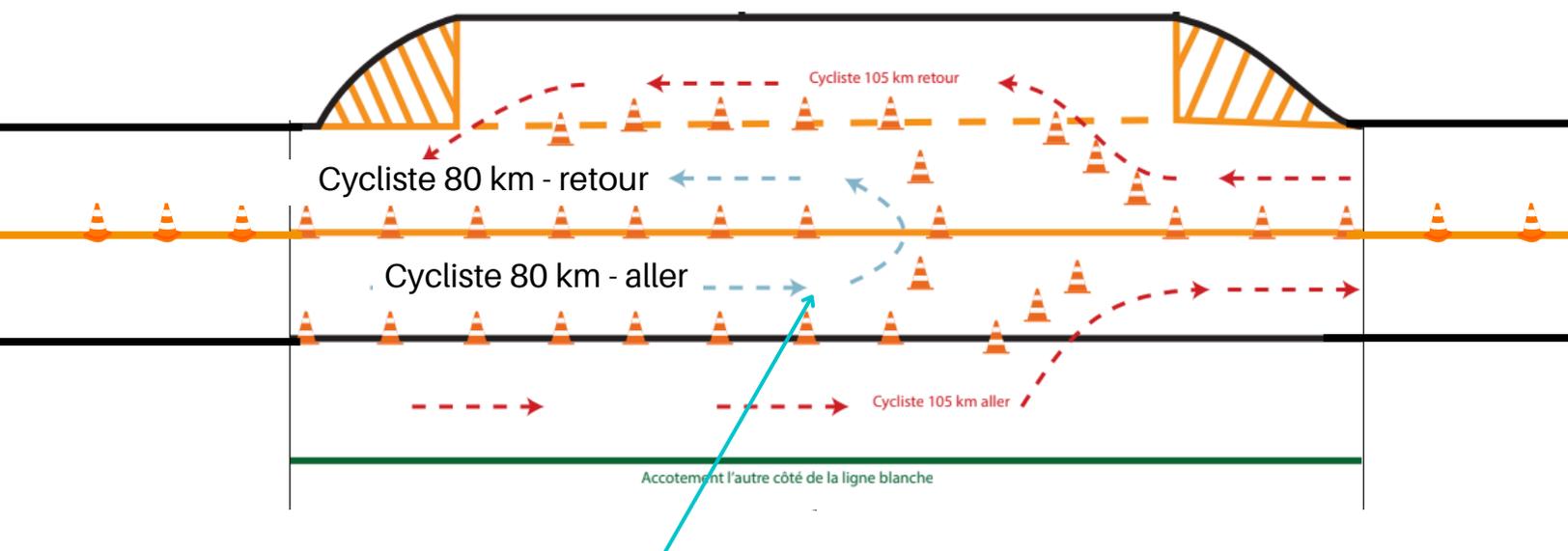
Le parcours du 80 km est un aller-retour ce qui inclut un demi-tour.

Veillez noter que le demi-tour est un virage serré.



En raison de la configuration du virage, il sera nécessaire de mettre pied à terre pour effectuer cette manœuvre en toute sécurité. Nous vous recommandons de bien écouter les bénévoles qui vous demanderont de ralentir lorsque vous approchez du demi-tour, et de vous préparer à mettre pied à terre.

Nous comprenons que cela peut ajouter une petite difficulté au parcours, mais cette mesure est mise en place pour assurer votre sécurité et celle des autres participants. Nous comptons sur votre compréhension et votre coopération pour faire de cet événement une expérience agréable pour tous.

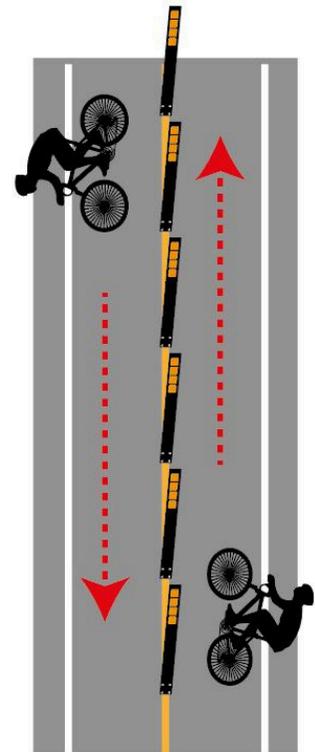
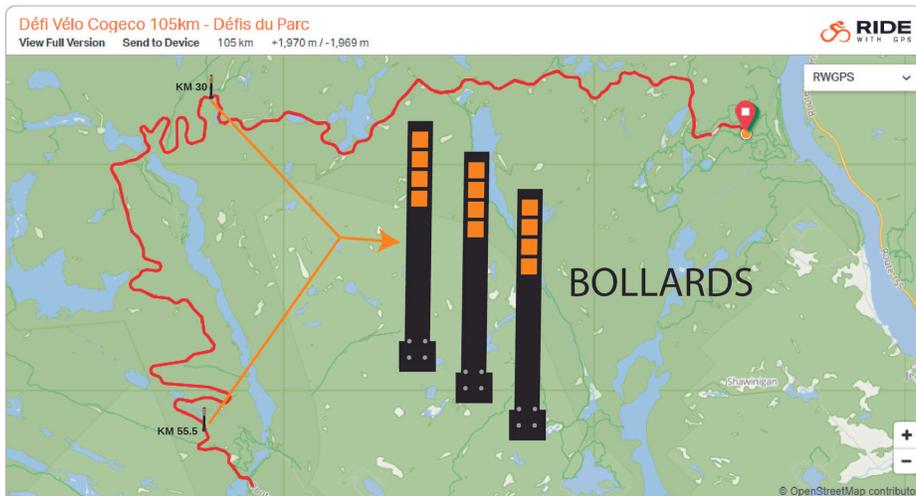


**PIED À TERRE POUR LE DEMI-TOUR**

## BOLLARDS

Le parc national de la Mauricie a installé des bollards (balises signalétiques) sur une partie de la route Promenade afin de rendre la route plus sécuritaire à deux endroits. Vous devrez donc être vigilants aux endroits suivants.

- vers le Lac Suré (+/- km 25) de votre parcours 57, 80 et 105 km
- vers le Lac Boyer (+/- km 50) de votre parcours du 105 km



Voici quelques consignes à respecter durant votre défi:

- Roulez avec un vélo en excellente condition. Les vélos jugés potentiellement dangereux peuvent être retirés à tout moment pendant l'événement.
- Portez un casque de vélo certifié.
- Roulez sur la voie de droite entre la ligne jaune et la ligne blanche. Des véhicules de l'organisation peuvent circuler dans l'autre sens, et des cyclistes vont faire demi-tour.
- Évitez autant que possible de circuler dans l'accotement qui est réservée pour intervenir en cas de bris mécanique ou pour assister quelqu'un.
- Prévoyez vos vêtements en conséquence de la température.
- Évitez de jeter des déchets ou des bouteilles vides sur la route sous peine de disqualification. Rapportez vos matières résiduelles sur le site principal où des centres de tri seront à votre disposition. Les pelures de bananes sont considérées comme une matière résiduelle.
- Évitez les distractions comme des écouteurs et/ou téléphone.
- Prévoyez 2 bouteilles d'eau et assurez-vous que celles-ci tiennent fermement dans vos porte-bouteilles (pas de bouteilles jetables SVP).
- Respectez les autres cyclistes, c'est aussi leur événement, leur défi.
- Gardez en tête que ce n'est pas une course. Faites-le à votre rythme, pas à celui des autres et surtout, jamais au détriment de la sécurité.
- Si vous montez très lentement, gardez la droite de la chaussée. Si vous dépassez fréquemment, gardez la gauche pour effectuer vos dépassements, sans pour autant traverser la ligne jaune centrale.
- Si un véhicule d'urgence doit passer, libérez la voie aussitôt que possible.
- Prenez le temps de faire un arrêt au ravitaillement pour reprendre vos forces et observer le magnifique paysage qui vous entoure.

## QUI SONT-ILS?

Cette année encore, vous aurez la chance de croiser des encadreur certifiés de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQCS). Ceux-ci ont pour rôle de vous encourager, de vous conseiller et de veiller à votre sécurité et au respect des règlements. De plus, ils sont là pour vous aider en cas de petit problème mécanique comme une crevaison, un siège mal ajusté, une chaîne débarquée et autres.

Les encadreur n'ont pas pour rôle de « tirer le peloton » afin de vous faire gagner de précieuses secondes, ils sont là d'abord pour veiller à la sécurité de tous.

Il est important de porter attention à leurs interventions qui ont pour unique objectif votre sécurité et celle d'autrui.

En cas d'absolue nécessité, un encadreur pourra vous porter assistance en montée, mais ceci se fera uniquement à votre demande, si l'encadreur est en mesure de le faire et s'il juge la manœuvre nécessaire et réalisable en toute sécurité. Ils ont reçu la consigne de ne jamais pousser quelqu'un sans que la personne ne l'ait demandé.

Les encadreur ont reçu une formation de secourisme d'urgence et peuvent intervenir en cas d'incident jusqu'à l'arrivée des premiers soins.

Ils porteront un dossard identifié: ENCADREUR



# LA TOUCHE DP: NOURRITURE



## RAVITAILLEMENTS

Vous pourrez profiter de produits québécois pour vous ravitailler lors de votre défi.

### Ravitaillement sur la route

- Eau et boisson avec électrolytes Krono
- Barre énergétique Zenit
- Fruits: banane et orange de chez IGA Famille Baril
- Bretzel

### Ravitaillement fin

- Eau et lait au chocolat

KRONO

**IGA**  
extra  
Famille Baril

zenit

## REPAS

Tous les participants recevront un repas après l'arrivée sous présentation de leur bracelet. Le repas est sous le chapiteau principal.

Selon la disponibilité, il sera possible pour les accompagnateurs de se procurer un repas au coût de 28\$ tx incluses.

\* Option végétarienne disponible

\*\* Peut contenir du gluten et des produits laitiers

\*\*\* Les repas sont préparés par *Festin Royal*

## FROMAGERIE L'ANCÊTRE

Pour vous récompenser de tous vos efforts, à votre arrivée, passez voir la Fromagerie l'Ancêtre sous le chapiteau pour déguster un succulent fromage.



## BIÈRE

Tous les participants pourront bénéficier, sur présentation du bracelet, d'une bière gratuite du Trou du Diable ou du Broadway Microbrasserie.

LE TROU DU  
DIABLE



# SERVICES TECHNIQUES



## SERVICE MÉCANIQUE



Un service d'assistance mécanique sera disponible près de la tente principale de **8h jusqu'à 12h30** pour résoudre les problèmes de dernière minute. Ce service est offert gratuitement, mais les frais liés aux pièces nécessaires seront à la charge du participant. IL EST IMPORTANT DE NOTER que cette assistance n'a pas pour vocation d'effectuer des ajustements ou une mise au point, mais bel et bien de fournir une aide en cas de problème mécanique.

Deux mécaniciens à moto proposeront une assistance technique le long du parcours des Défis Vélo Cogeco, et ce service sera également gratuit.

## 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.

## VOITURE D'ABANDON

En cas de défaillance mécanique majeure ou si un participant n'est plus en mesure de continuer le défi, une voiture d'abandon circulera le long du parcours.

**REMARQUE IMPORTANTE :** Pour des raisons de sécurité, la voiture ne pourra pas effectuer de trajets aller-retour entre le point de départ de Rivière-à-la-Pêche et le circuit vélo. Les participants qui abandonnent seront déposés au point de ravitaillement "Belvédère" et devront attendre la fin de l'épreuve pour retourner en autobus en fin de journée. Il est important de noter que le véhicule d'abandon n'est pas un service de taxi, ce qui signifie que l'attente avant le retour en autobus pourrait être considérable.

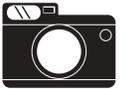
## CHRONOMÉTRAGE



Vous aurez accès à vos résultats sur le site des Défis du Parc au [lesdefis.ca](http://lesdefis.ca)

## 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'évènement.



## 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 mobiles au ravitaillement: km 28,5 km 54 et km 77.

## STATION D'EAU

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

## OBJETS PERDUS

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

## PODIUM

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

# 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 !



# 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

# 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

## VÉLO

- Vélo
- Casque
- Soulier de vélo
- Bas
- Gants
- Vêtements adaptés à la saison, au climat et à la température
- Lunette de soleil
- Montre GPS ou ordinateur de vélo (courroie/moniteur cardiaque)
- Gourdes d'eau et/ou boissons énergétiques (minimum 2)
- Nutrition additionnelle

## DIVERS

- Confirmation d'inscription
- Épingles pour dossard
- Crème anti-frottement
- Crème solaire
- Baume à lèvres
- Mouchoirs, élastique pour cheveux, effets personnels
- Vêtements après-course

## MÉCANIQUE

- Sac de selle qui contient:
  - Chambre à air
  - Cartouches de Co2 (ou pompe portative)
  - Leviers à pneu
  - Multi-outils
  - Gants de latex
  - Rustines
- En réserve dans sa voiture:
  - Chambre à air (2)
  - Pompe à vélo
  - Lubrifiant à chaîne (idéalement mis la veille)

## À AVOIR SUR SOI

- Bracelet pour le repas/bière
- Carte d'assurance maladie

# BON DÉFI!

## 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