

7 SEPTEMBRE 2025

DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN



DÉFI COURSE EN SENTIER LE YÉTI 21 KM

DÉFI COURSE EN SENTIER TOURISME MAURICIE 14 KM

DÉFI COURSE EN SENTIER JEAN COUTU 7 KM

DÉFI COURSE DES JEUNES 2 KM

À LIRE ATTENTIVEMENT POUR CONNAÎTRE LES PARTICULARITÉS DE L'ÉVÉNEMENT

LESDEFIS.CA

TABLE DES MATIÈRES

PLAN DU SITE.....	3
LIEU ET ACCUEIL.....	4-5
○ LIEU	
○ COMMENT S'Y RENDRE	
○ STATIONNEMENT	
○ VÉHICULE ÉLECTRIQUE	
○ CAMPING RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE	
○ VESTIAIRES	
TROUSSE DU PARTICIPANT.....	6
HORAIRE.....	7
LES PETITS PLUS DP.....	8
CODE DU COUREUR.....	9
INFORMATIONS GÉNÉRALES.....	10-11
COURSE DES JEUNES 2 KM.....	12
COURSE EN SENTIER JEAN COUTU 7 KM.....	14
COURSE EN SENTIER TOURISME MAURICE 14 KM.....	17
COURSE EN SENTIER LE YÉTI 21 KM.....	20
NOS BÉNÉVOLES.....	23
CAUSE SOUTENUE.....	24
DEFI ÉCORESPONSABLE.....	25
COMMUNICATION.....	26
NOS PARTENAIRES.....	27

PLAN GÉNÉRAL DU SITE

Cette vue d'ensemble vous permet de repérer facilement les différentes zones clés de l'événement, dont les départs des courses, le chapiteau principal, la station d'eau potable, les toilettes et les autres installations importantes pour votre journée.



LIEU ET ACCUEIL

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

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.

LES PLACES DE STATIONNEMENT ÉTANT LIMITÉES, COVOITUREZ AUTANT QUE POSSIBLE!!!

PRÉVOYEZ VOS DÉPLACEMENTS ! ARRIVEZ TÔT !

LIEU ET ACCUEIL

RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

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.

Nouveauté VESTIAIRE

Lieu : sous le grand chapiteau



Des vestiaires sont maintenant à votre disposition. Comme les places sont limitées nous allons privilégier les participants stationnés sur la route Promenade.

Par souci environnemental, prendre note que nous ne distribuons pas de sac. Vous pouvez utiliser tout autre sac transparent qui se referme.

Consignes à respecter :

- La taille maximale des sacs est de 18" x 10" x 8".
- Tous les articles doivent être regroupés dans un seul sac, bien fermé pour éviter toute perte.
- Après la journée, tous les sacs non réclamés seront remis à des organismes communautaires ou de bienfaisance.

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE GARDER VOS OBJETS DE VALEUR AVEC VOUS, PUISQUE NOUS NE POUVONS ÊTRE TENUS RESPONSABLE DES PERTES, VOLS OU DOMMAGES CONCERNANT LES EFFETS LAISSÉS AU VESTIAIRE.

VOTRE DOSSARD = VOTRE DROIT D'ENTRÉE AU PARC

Pour éviter l'attente et entrer rapidement au parc national de la Mauricie, passez à l'Expo des Défis le vendredi pour récupérer votre trousse (dossard).

Votre dossard vous sert de laissez-passer officiel. Ayez-le avec vous le matin du défi pour évitez le stress.

ENDROIT POUR RÉCUPÉRER VOTRE TROUSSE

VENDREDI 5 SEPTEMBRE - EXPO DES DÉFIS

- **Lieu:** Centre d'entrepreneuriat Alphonse-Desjardins, 1250 avenue de la Station, Shawinigan, Qc G9N 8K9
- **Heure:** 14h00 à 19h00

Cliquez sur l'icône pour le trajet Google Maps.



DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

- **Lieu:** Stationnement Rivière-à-la-Pêche, sous le grand chapiteau
- **Heure:** Dès 7h00

Ayez en main une carte d'identité avec photo.

Vous pouvez aussi mandater quelqu'un pour récupérer votre matériel en lui fournissant une photocopie ou une photo de votre carte d'identité - permis de conduire ou carte d'assurance maladie.

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

DROIT D'ENTRÉE POUR VOS ACCOMPAGNATEURS

Pour ceux qui ont acheté à l'avance le droit d'entrée au parc national pour leurs accompagnateurs lors de l'inscription à l'événement, un courriel de confirmation vous sera envoyé quelques jours avant votre défi. Ce courriel devra être présenté à la guérite du parc à votre arrivée. **Acheter le droit d'entrée pour vos accompagnateurs à l'avance permet de faciliter et d'accélérer l'accès au parc le jour de l'événement.**

Si vous n'avez pas encore acheté le droit d'entrée pour vos accompagnateurs, vous pourrez le faire sur place le vendredi, lors de l'Expo des Défis, à la table des Défis du Parc.

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

6h30	Ouverture du site
Dès 7h00	Remise des dossards - sous le chapiteau pour tous les défis
8h30	Départ Défi Course en sentier Le Yéti 21 km
9h00	Départ Défi Course des jeunes 2 km
9h30	Départ Défi Course en sentier Tourisme Mauricie 14 km
10h00	Départ Défi Course en sentier Jean Coutu 7 km
11h15	Départ Défi Marche Le Groupe Mauricie 4 km
9h30 à 14h00	Service d'un 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.





REPAS

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.

Votre repas, vous aurez, entre autres:

- 1/2 tortilla de Festin Royal (option végétarienne disponible)
- Galette de Tous les jours dimanche
- Canneberges séchées Fruit D'or
- Fruit de chez IGA Famille Baril

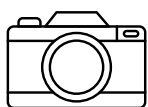


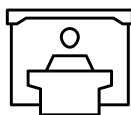
PHOTO GRATUITE

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.

ZONE EXPOSANT

Cette année, la zone exposants des Défis du Parc vous réserve encore plus de découvertes ! Explorez des produits techniques de plein air, des vêtements cyclistes de qualité, des conseils de pros et bien plus. Profitez d'un café réconfortant, d'en-cas locaux, de bières artisanales, et de services utiles pour votre récupération. C'est l'endroit parfait pour magasiner, goûter, se détendre et échanger avant ou après votre défi !

ON CÉLÈBRE LES EFFORTS AVEC DES RÉCOMPENSES SAVOUREUSES, PARCE QUE POUR NOUS, BIEN NOURRIR LE CORPS APRÈS L'EFFORT, C'EST LA PLUS BELLE DES MÉDAILLES.



FROMAGERIE L'ANCÊTRE



Pour vous récompenser de tous vos efforts, à votre arrivée, passez voir la Fromagerie l'Ancêtre pour déguster un succulent fromage. (Zone des exposants)



BIÈRE

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



CAFÉS SPÉCIALISÉS Gracieuseté de DESJARDINS

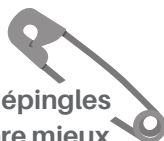
Un café de qualité vous attend sur le site ! Que vous ayez besoin d'un petit boost avant votre départ ou d'un moment réconfortant après l'effort.

CODE DU COUREUR

Voici quelques consignes à respecter durant votre défi:

- 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.
- 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!



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 coureurs aux 20 secondes.

FERMETURE DE PARCOURS

Une personne sera en charge de fermer chaque parcours de course. En cas de besoin, vous pouvez l'attendre. (Bénévole avec le dossard orange - balayeur)

BORNES KILOMÉTRIQUES

Vous trouverez des bornes kilométriques à presque chaque kilomètre sur le parcours sauf pour la course du 2 km.

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.

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.



SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE

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



NOUVEAUTÉ

Après l'effort, le réconfort ! Les étudiants à la maîtrise en physiothérapie de l'UQTR seront sur place pour vous proposer un massage post-défi, dans le cadre d'une initiative de levée de fonds. Les traitements seront offerts en échange d'une contribution en argent comptant.

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 dans la zone des exposants (site principal).

OBJETS PERDUS

Les objets trouvés seront déposés dans le bac d'objets perdus à la tente des Défis du Parc dans la zone des exposants.

ARGENT COMPTANT \$

Comme l'événement se déroule au parc national de la Mauricie, le réseau cellulaire peut être instable par moments. Nous vous recommandons d'apporter de l'argent comptant si vous souhaitez effectuer des achats sur place.

COURSE EN SENTIER LE YÉTI

21 KM



COURSE EN SENTIER LE YÉTI

21 KM

D +

232 mètres de dénivelé

Heure de départ: 8h30

Départ/Arrivée: Rivière-à-la-Pêche

Ravitaillements:

- Lac Bouchard, km 3
- Lac Pimbina, km 5
- Lac-à-la-Pêche, km 13
- Lac Isaïe, km 17
- À l'arrivée, au km 21

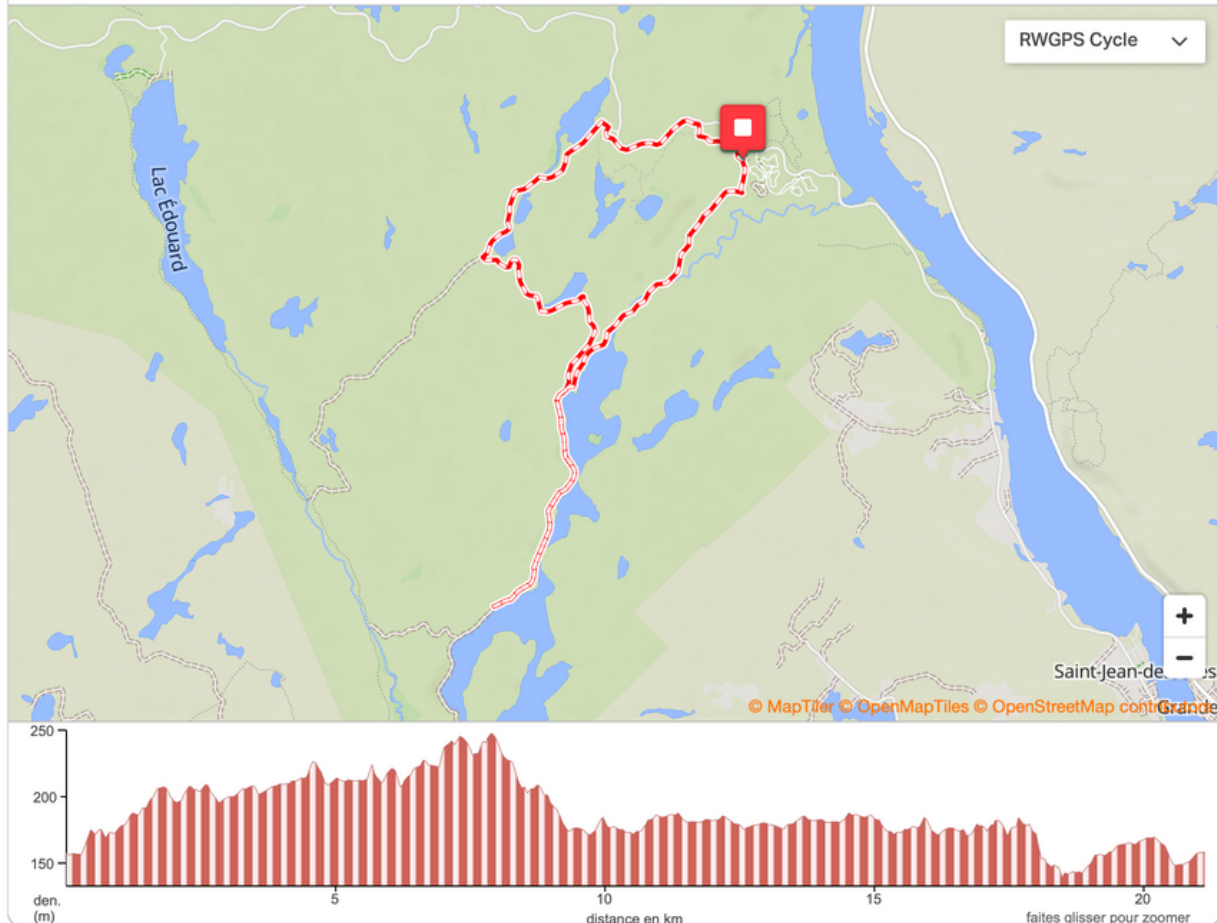
** les kilomètres des ravitaillements sont approximatifs

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

Temps de passage

Un point de contrôle sera situé au km 9,3. Si vous y arrivez après 10h00, heure limite fixée, vous devrez poursuivre sur le parcours du 14 km.



COURSE EN SENTIER LE YÉTI

21 KM

RAVITAILLEMENT

Aucun verre ne sera offert dans les stations de ravitaillement sur le parcours. Pensez à apporter votre système d'hydratation personnel (gobelet souple, bouteille ou sac).

Une station d'eau est accessible dans la zone des exposants pour remplir votre gourde ou sac d'hydratation avant le départ.



21 KM

	Eau	Boisson avec électrolytes - Brix	Jujube Brix	Gaufre Brix
lac Bouchard, km 3	X	X		
lac Pimpina, km 5	X	X	X	
lac-à-la-Pêche, km 13	X	X	X	X
lac Isaïe, km 17	X	X	X	X
Arrivée, km 21	X			

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Un gel énergétique
- Minimum de 500 ml d'eau
- Un sifflet
- Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires)
- Contenant pour boire - aucun verre dans les stations de ravitaillement.

COURSE EN SENTIER TOURISME MAURICIE

14 KM



Tourisme
Mauricie

COURSE EN SENTIER TOURISME MAURICIE

14 KM

D +
232 mètres de dénivélé

Heure de départ: 9h30

Départ/Arrivée: Rivière-à-la-Pêche

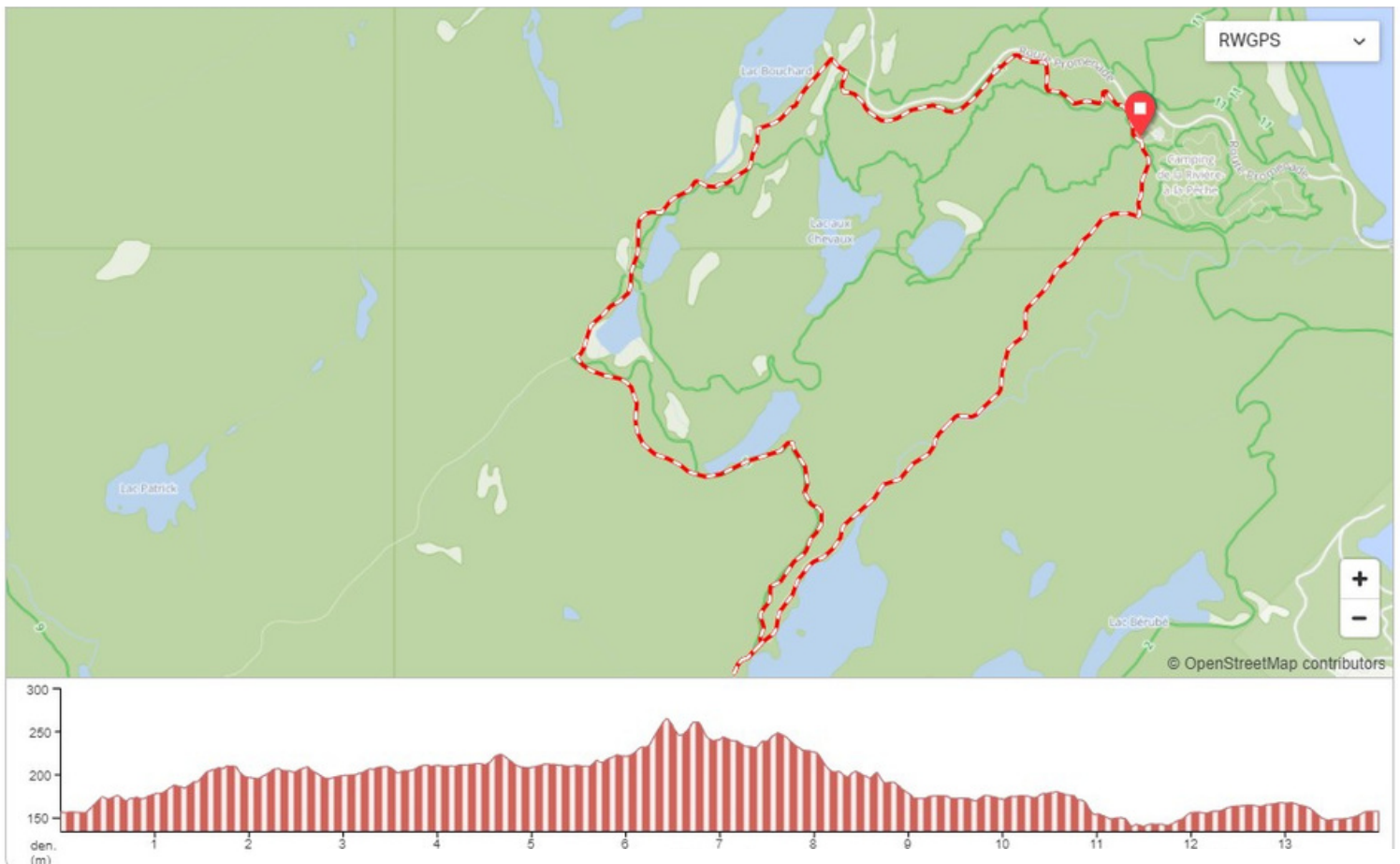
PARCOURS

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

Ravitaillements:

- Lac Bouchard, km 3
- Lac Pimbina, km 5
- Lac Isaïe, km 9
- À l'arrivée, au km 14

** les kilomètres des ravitaillements sont approximatifs



COURSE EN SENTIER

14 KM

RAVITAILLEMENT

Aucun verre ne sera offert dans les stations de ravitaillement sur le parcours. Pensez à apporter votre système d'hydratation personnel (gobelet souple, bouteille ou sac).

Une station d'eau est accessible dans la zone des exposants pour remplir votre gourde ou sac d'hydratation avant le départ.



14 KM

	Eau	Boisson avec électrolytes Brix	Jujube Brix	Gaufre Brix
lac Bouchard, km 3	X	X		
lac Pimpina, km 5	X	X	X	
lac Isaïe, km 9	X	X	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

COURSE EN SENTIER JEAN COUTU

7 KM



Jean Coutu

de Shawinigan

COURSE EN SENTIER JEAN COUTU

7 KM

D +

115 mètres de dénivelé

Heure de départ: 10h00

Départ/Arrivée: Rivière-à-la-Pêche

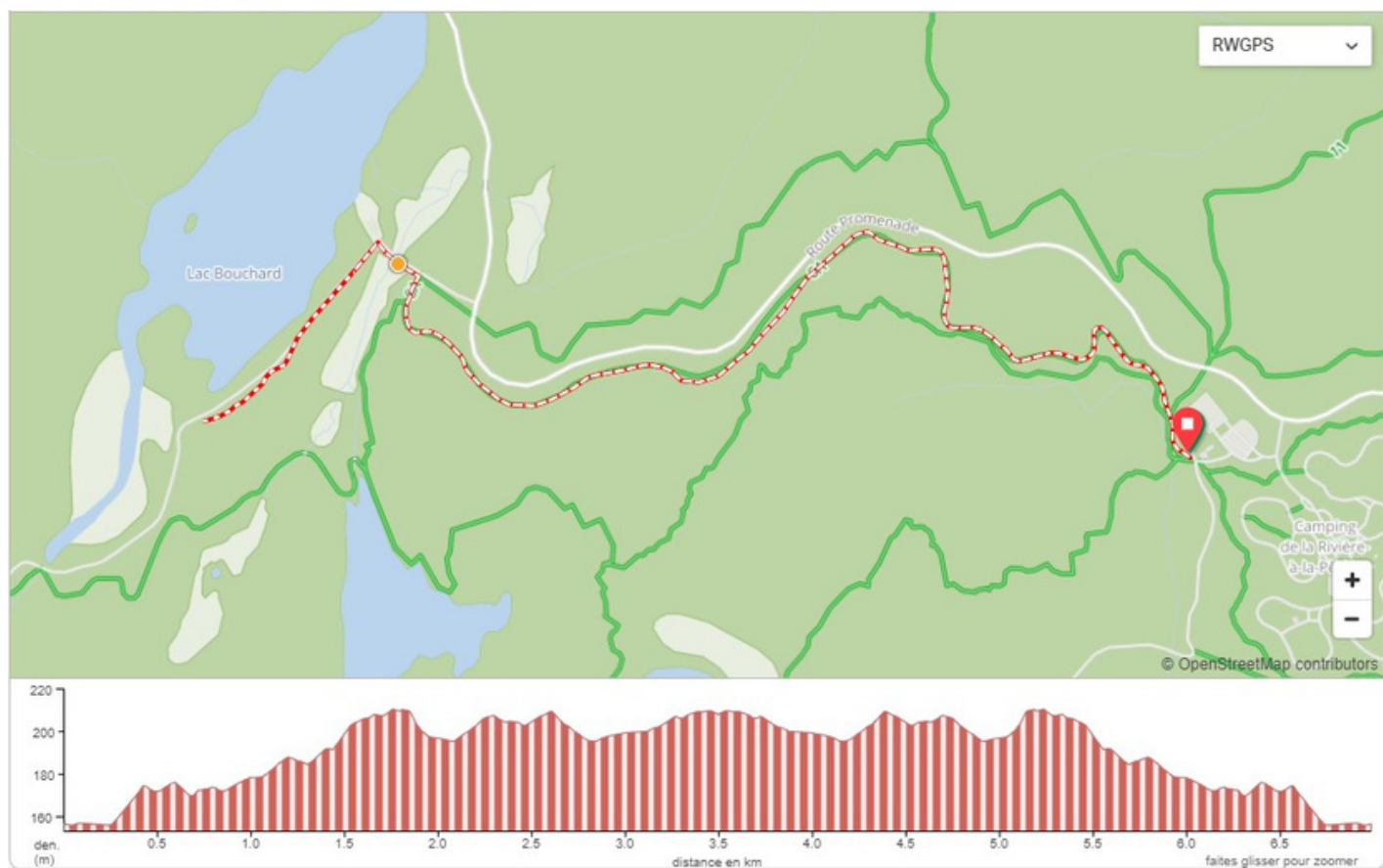
Ravitaillements:

- Lac Bouchard, km 3 et 4
- À l'arrivée, km 7

** les kilomètres des ravitaillements sont approximatifs

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



COURSE EN SENTIER JEAN COUTU

7 KM

RAVITAILLEMENT

Aucun verre ne sera offert dans les stations de ravitaillement sur le parcours. Pensez à apporter votre système d'hydratation personnel (gobelet souple, bouteille ou sac).

Une station d'eau est accessible dans la zone des exposants pour remplir votre gourde ou sac d'hydratation avant le départ.

7KM



	Eau	Boisson avec électrolytes Brix
km 3 et km 4	X	X
À l'arrivée, km 7	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.

COURSE DES JEUNES 2 KM



DP

COURSE DES JEUNES

2 KM

D +

29 mètres de dénivelé

Heure de départ: 9h00

Départ: Rivière-à-la-Pêche

Arrivée: Rivière-à-la-Pêche

Ravitaillements:

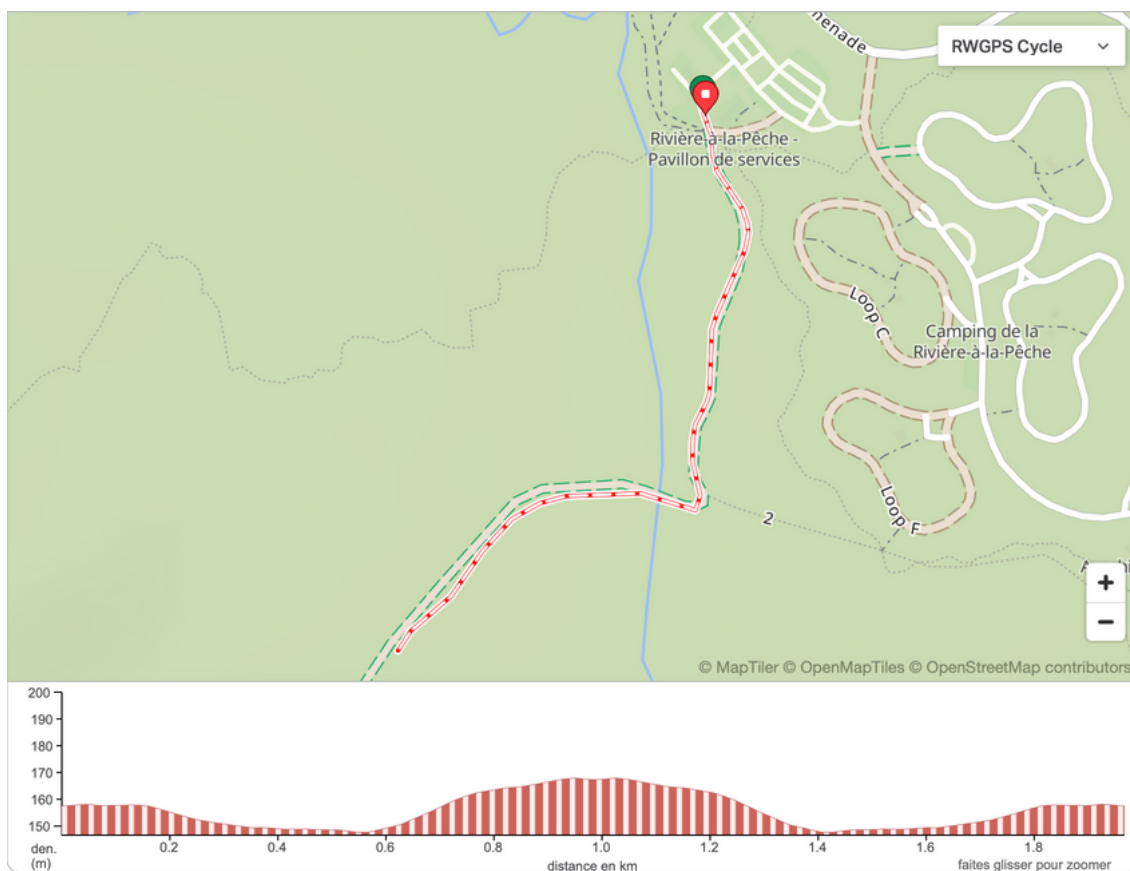
- À l'arrivée, au km2

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



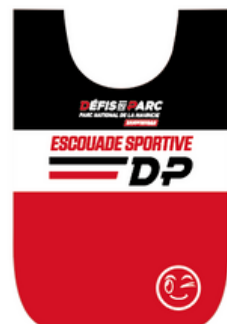
Les parents devront demeurer dans la zone de départ. Il y a des bénévoles et secouristes pour encadrer les jeunes durant la course.



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!

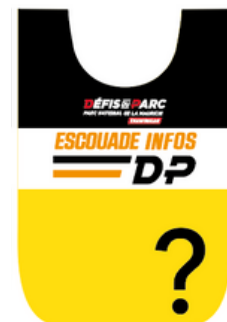


ESCOUADE INFOS



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.



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 L'Association des proches aidants de l'Énergie.

La mission de l'Association est de prévenir et soulager l'épuisement des proches aidants en offrant du répit de jour et de l'hébergement, de l'accompagnement, des services, de la relation d'aide et de la formation en lien avec leur rôle.

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.

Association des proches aidants de l'Énergie



Nos ravitaillements sont sans verre — soyez autonomes!

Si vous n'avez pas d'équipement pour rester bien hydraté, sachez qu'il sera possible de vous procurer des gobelets souples réutilisables sur place en échange d'un don au profit de notre cause soutenue.

Disponible dans la zone des exposants à la tente de l'Association des proches aidants de l'Énergie.

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.
- 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 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

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

MERCI À NOS PARTENAIRES

Partenaire majeur



Partenaire en titre



Partenaire officiel en développement durable



Partenaire officiel



Fournisseur officiel en alimentation



Partenaire médias



Habilleur officiel



Partenaire institutionnel



Cause soutenue



Notre événement est sanctionné

