

7 SEPTEMBRE 2025

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'ÉVÈNEMENT

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
INFORMATIONS IMPORTANTES.....	8
LES PETITS PLUS DP.....	9
LE PARCOURS.....	10
NOS	
BÉNÉVOLES.....	11
DÉFI ECORESPONSABLE.....	12
CAUSE SOUTENUE.....	13
COMMUNICATION.....	14
NOS PARTENAIRES.....	15

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.



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 !

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. Pour des raisons logistiques, le contenu doit être réduit au minimum.

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.

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.

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 le droit d'entrée pour vos accompagnateurs lors de l'Expo des Défis du vendredi.

VENDREDI 6 SEPTEMBRE - EXPO DES DÉFIS

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

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

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

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.



HORAIRE

Entre 9h00 et 10h30	Arrivée sur le site
9h00	Remise des dossards
10h45	Échauffement près du grand chapiteau avec Marie-Ève Ricard entrepreneurs et bachelière en enseignement de l'éducation physique et à la santé
11h15	Départ Défi Marche Le Groupe Maurice - 4 km
11h30 à 14h00	Service du repas léger - sous le grand 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

Un bénévole sera en charge de fermer la marche. En cas de besoin, vous pouvez l'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.



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.

RAVITAILLEMENT

Vous aurez accès à un ravitaillement avec de l'eau sur le parcours. Apportez votre gourde dans l'optique de diminuer les matières résiduelles.

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.

TOILETTES

Des toilettes mobiles sont disponibles sur le site principal.



ARGENT COMPTANT

Comme l'événement se déroule dans le 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.



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

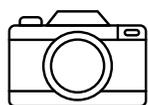
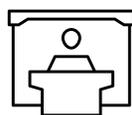


PHOTO GRATUITE

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.



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

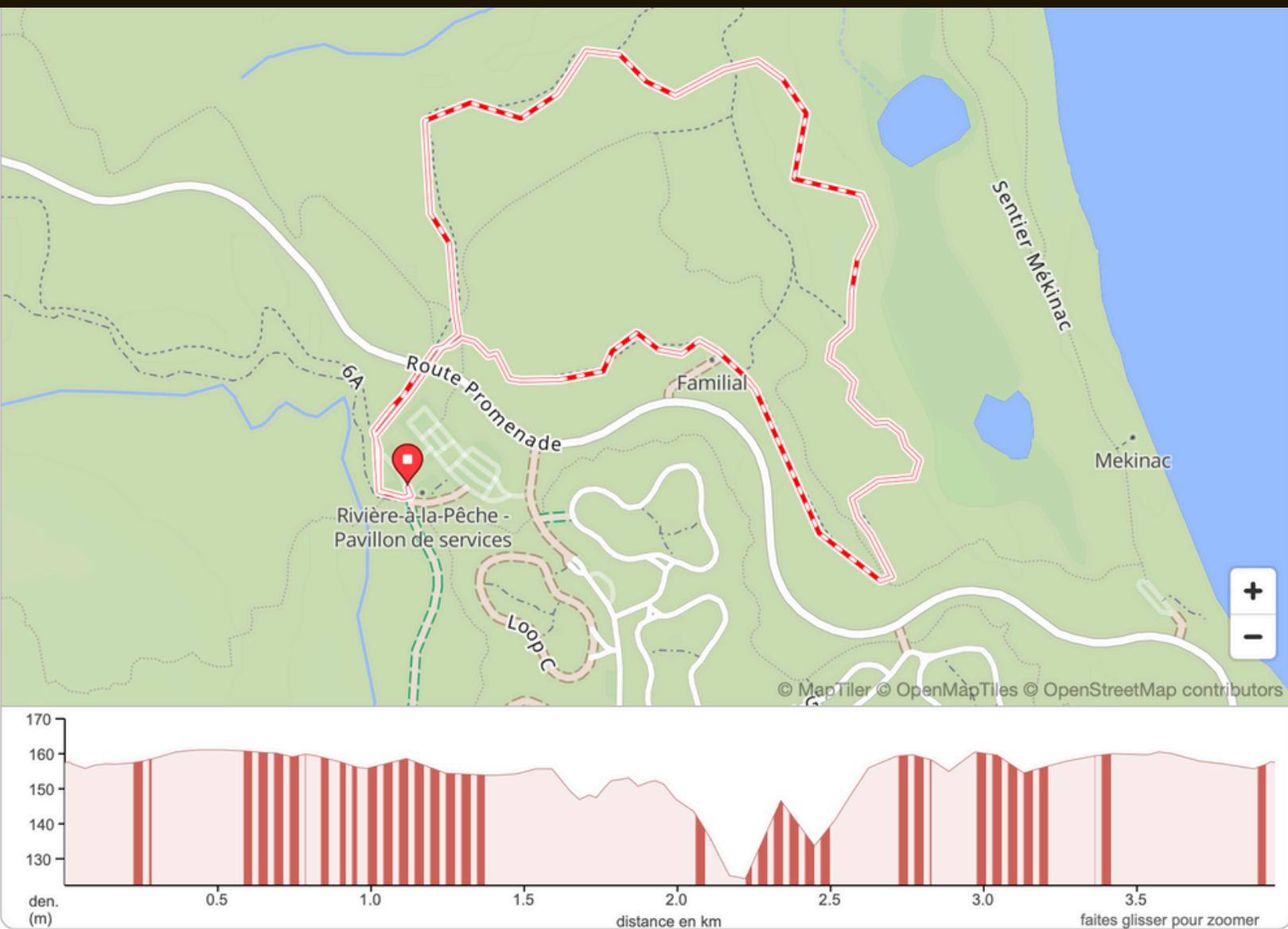
Un café de qualité vous attend sur le site ! Que vous ayez besoin d'un petit boost avant votre départ ou d'un moment réconfortant après l'effort.

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.

LE PARCOURS



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.

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.
- 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

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.

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



www.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

