

13 SEPTEMBRE 2026

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

LIEU ET ACCUEIL	3
◦ SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE	
◦ PLAN DU SITE	
◦ COMMENT S'Y RENDRE	
STATIONNEMENT	4
RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS	5
HORAIRE	6
SERVICES GÉNÉRAUX	7
INFORMATIONS GÉNÉRALES	8
LES PETITS PLUS	9
ZONE DES EXPOSANTS	10
CODE DU COUREUR	11
COURSE EN SENTIER LE YÉTI 21 KM	12
COURSE EN SENTIER TOURISME MAURICE 14 KM	15
COURSE EN SENTIER JEAN COUTU 7 KM	18
COURSE DES JEUNES 2 KM	21
CAUSE SOUTENUE	23
DÉFI ÉCORESPONSABLE	24
NOS BÉNÉVOLES	24
NOS PARTENAIRES	25

SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

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

PLAN DU SITE

Cliquez ici pour consulter le [plan général du site](#).



Accéder au site
avec Google Maps

COMMENT S'Y RENDRE?

De Montréal

Prendre l'autoroute 40 Est jusqu'à Trois-Rivières, puis l'autoroute 55 Nord.

- Continuer sur la 55 Nord;
- Traverser le pont des Piles;
- Effectuer un demi-tour au rond-point;
- Revenir sur la 55 Sud;
- Prendre la sortie 226 vers le parc national de la Mauricie et suivre les indications.

De Québec

Prendre l'autoroute 40 Ouest, puis la sortie 220 pour QC-359 en direction de St-Luc-de-Vincennes/Champlain/St-Narcisse/Shawinigan.

Poursuivre ensuite sur l'autoroute 55 S/QC-155 S en direction de Grand-Mère.

Prendre la sortie 226 et suivre les indications pour le parc national de la Mauricie.

 **Prévoyez un délai supplémentaire pour vos déplacements vers le parc national de la Mauricie ainsi que pour l'accès à la guérite le matin du défi.**

Nous vous recommandons fortement d'arriver tôt afin de profiter pleinement de votre expérience.

STATIONNEMENT

Du stationnement est disponible :

- dans le secteur Rivière-à-la-Pêche ;
- aux abords de la route Promenade ;
- ainsi que sur la route d'accès au camping.

Merci de suivre les indications des bénévoles responsables du stationnement ainsi que la signalisation en place.

🚫 Interdictions importantes

- Aucun stationnement permis le long des garde-fous de la route Promenade.
- Aucun stationnement permis dans les boucles du camping.

Les Défis du Parc se conforment à la réglementation de Parcs Canada.
Des contraventions pourraient être remises aux contrevenants.

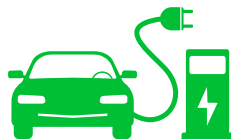
Merci de faire preuve de respect envers notre équipe de bénévoles, présente pour assurer le bon déroulement de l'événement.

CAMPING RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE

Les campeurs du secteur Rivière-à-la-Pêche peuvent accueillir jusqu'à 3 plaques d'immatriculation par emplacement, lorsque l'espace le permet.

Une belle occasion d'inviter un ami à partager votre aire de campement. 😊

VÉHICULE ÉLECTRIQUE



Les bornes de recharge du secteur Rivière-à-la-Pêche ne seront pas accessibles pendant l'événement. Nous vous recommandons de prévoir une recharge avant votre entrée dans le parc afin d'être autonome pour vos déplacements.

Des bornes sont disponibles à proximité, notamment :

- L'Olivia table gourmande, Postes Canada à Saint-Jean-des-Piles et Le 2800 du Parc.

RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

Pour accélérer votre accès au parc national de la Mauricie le matin du défi, récupérez votre dossard lors de l'Expo des Défis du vendredi.

⚠ Votre dossard sert de laissez-passer et permet d'accélérer votre entrée sur le site.

Si vous ne récupérez pas votre dossard à l'avance, votre nom figurera sur la liste des participants à l'entrée du parc.

HORAIRE

VENDREDI 11 SEPTEMBRE - EXPO DES DÉFIS

- **Lieu:** Centre d'entrepreneuriat Alphonse-Desjardins, 1250 avenue de la Station, Shawinigan, Qc, G9N 8K9
- **Heure:** 14h00 à 19h30



Cliquez sur l'icône
pour le trajet
Google Maps.

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

- **Lieu:** Stationnement Rivière-à-la-Pêche, sous le grand chapiteau
- **Heure:** Dès 7h30

Ayez en main une pièce d'identité avec photo.

Il est également possible de mandater une autre personne pour récupérer votre trousse en lui fournissant une photocopie ou une photo de votre pièce d'identité.

Les participants ayant acheté un maillot de vélo ou un chandail pourront le récupérer en même temps que leur dossard.

DROIT D'ENTRÉE POUR VOS ACCOMPAGNATEURS

Si vous avez acheté un droit d'entrée pour un accompagnateur lors de votre inscription, un courriel de confirmation vous sera envoyé avant l'événement. Celui-ci devra être présenté à la guérite du parc.

Il sera aussi possible d'acheter un droit d'entrée lors de l'Expo des Défis ou directement à la guérite le matin de votre défi.

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

7h30	Ouverture du site
Dès 7h30	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	Une collation ainsi qu'une bière (18 ans et plus) sont incluses à tous les participants <i>sous présentation de votre dossard.</i>



TOILETTES

Des toilettes mobiles sont disponibles sur le site principal.

STATION D'EAU

Une station d'eau potable sera disponible sur le site principal afin de remplir vos gourdes .

OBJETS PERDUS

Les objets trouvés seront déposés au vestiaire dans le bac prévu à cet effet.

VESTIAIRES

Un vestiaire sera disponible sous le chapiteau principal pour déposer vos effets personnels.

Comme les places sont limitées, ce service est prioritairement offert aux participants stationnés le long de la route Promenade ou au camping, puisque ces secteurs sont plus éloignés du site principal.

Merci d'apporter votre propre sac identifié.

Consignes à respecter

- Taille maximale du sac : 18" x 10" x 8"
- Tous les articles doivent être regroupés dans un seul sac bien fermé.
- Les sacs non-réclamés après l'événement seront remis à des organismes communautaires ou de bienfaisance.

 Nous vous recommandons de conserver vos objets de valeur avec vous. Les Défis du Parc ne peuvent être tenus responsables des pertes, vols ou dommages liés aux effets laissés au vestiaire.

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 10 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. [Voir les résultats.](#)

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.



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.



COLLATION D'APRÈS COURSE

Une collation d'après-course est offerte sous le chapiteau principal sur présentation de votre dossard.

Vous pourrez notamment profiter d'un demi-wrap, d'une pomme des producteurs de pomme du Québec, de fromage de la Fromagerie Victoria de Shawinigan, d'une boule d'énergie, de fèves rôties ainsi que d'un lait au chocolat pour refaire le plein d'énergie après votre défi.



CAFÉS SPÉCIALISÉS

Gracieuseté de **DESJARDINS**

Un café de qualité vous attend sur le site, avant ou après votre défi.



BIÈRE

Les participants de 18 ans et plus pourront recevoir une bière gratuite du Trou du Diable ou de Broadway Microbrasserie sur présentation de leur dossard.

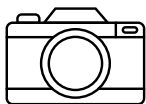


PHOTO GRATUITE

Des photographes seront présents sur les parcours afin de capter les meilleurs moments de votre défi.

Les photos seront disponibles gratuitement sur notre site web quelques jours après l'événement. [Voir les photos.](#)

SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE

Un service de physiothérapie sera offert sur place pour :

- des consultations express ;
- du taping ;
- répondre à vos questions.



Des étudiants à la maîtrise en physiothérapie de l'UQTR seront également présents pour offrir des massages post-défi. Les traitements seront offerts en échange d'une contribution monétaire.

ZONE DES EXPOSANTS

Découvrez nos exposants

Prenez le temps de visiter la zone des exposants située à proximité du site principal. Vous y découvrirez plusieurs entreprises et organisations liées au sport, au plein air, à la santé, à la nutrition et au bien-être, ainsi que la boutique officielle des Défis du Parc.

Entre autre:

- Jean Coutu de Shawinigan
- Le Yéti
- Nopé
- Lions de Trois-Rivières
- Spek Optics
- BRIX
- PCN Physio
- Et bien d'autres!

BOUTIQUE DP

Passez voir la boutique officielle des Défis du Parc. Vous y retrouverez vêtements, accessoires et souvenirs aux couleurs des Défis du Parc.

Notre boutique virtuelle est également accessible en ligne pour magasiner avant ou après votre défi. [Cliquez ici pour y accéder.](#)

Faites le plein d'énergie avec BRIX

Profitez de 15 % de rabais sur la boutique en ligne BRIX avec le code: **DEFISPARC15**

Commande minimale de 70\$ avant taxes et rabais.

Retrouvez également BRIX dans la zone des exposants.

Passez les voir dans la zone des exposants et profitez de **15% de rabais** sur tout achat de produits BRIX de 15\$ et plus pendant l'événement.

Une belle occasion de découvrir vos produits favoris ou d'en faire le plein pour vos prochaines aventures.



La sécurité, le respect des autres participants et la protection du milieu naturel sont au cœur des Défis du Parc. Merci de votre collaboration afin que chacun puisse vivre une expérience agréable et sécuritaire.

Avant le départ

- Les départs sont donnés par groupes d'environ 10 participants toutes les 10 secondes. Merci de vous positionner selon votre rythme afin d'éviter les dépassements dès les premiers mètres : les plus rapides à l'avant, les plus lents à l'arrière.
- Le dossard doit être porté à l'avant et demeurer visible en tout temps.
- Ne pliez jamais votre dossard. La puce de chronométrage est intégrée au dos et pourrait être endommagée, empêchant ainsi l'enregistrement de votre temps.
- Respectez une distance sécuritaire avec le participant devant vous au moment du départ.

Sur le parcours

- Circulez en tout temps du côté droit du sentier.
- Les sentiers sont étroits à certains endroits. Lors d'un dépassement, annoncez votre intention (ex. : « À gauche! ») et dépassez seulement lorsque cela peut se faire de façon sécuritaire.
- Demeurez en tout temps dans les sentiers. Évitez de contourner les trous d'eau ou les obstacles en créant de nouveaux passages afin de préserver le milieu naturel.
- Les bâtons de randonnée ne sont pas autorisés.
- Il est interdit de courir pieds nus.
- Seuls les écouteurs à conduction osseuse sont permis.

Respect et sécurité

- Respectez les autres participants : chacun vit son propre défi, à son propre rythme.
- Si vous êtes témoin d'un participant blessé ou en difficulté, portez-lui assistance et avisez un bénévole ou un membre de l'organisation dès que possible.
- L'organisation se réserve le droit de retirer un participant du parcours si sa sécurité ou celle des autres est compromise.

Environnement

- Il est strictement interdit de jeter des déchets dans les sentiers, sous peine de disqualification.
- Rapportez vos matières résiduelles au site principal et utilisez les stations de tri mises à votre disposition.
- Aidons ensemble à préserver le parc national de la Mauricie.

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



COURSE EN SENTIER LE YÉTI

21 KM



COURSE EN SENTIER LE YÉTI

21 KM

D +

267 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

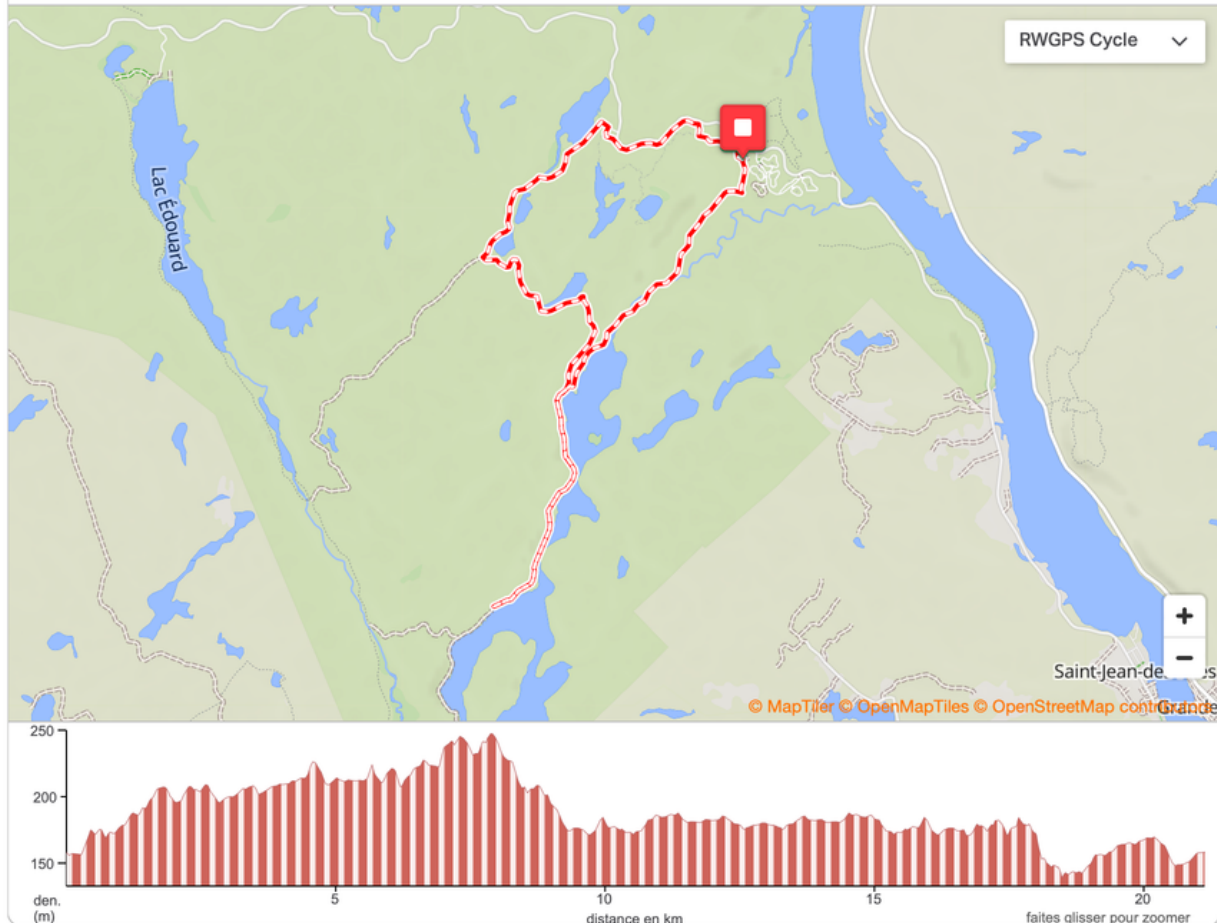
** les kilomètres des ravitaillements sont approximatifs

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 10h30, 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	Gel Brix
lac Bouchard, km 3	X	X		
lac Pimpina, km 5	X	X	X	
lac-à-la-Pêche, km 13	X	X		X
lac Isaïe, km 17	X	X	X	X
Arrivée, km 21	X			

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Un gel ou barre 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 +
230 mètres de dénivélé

Heure de départ: 9h30

Départ/Arrivée: Rivière-à-la-Pêche

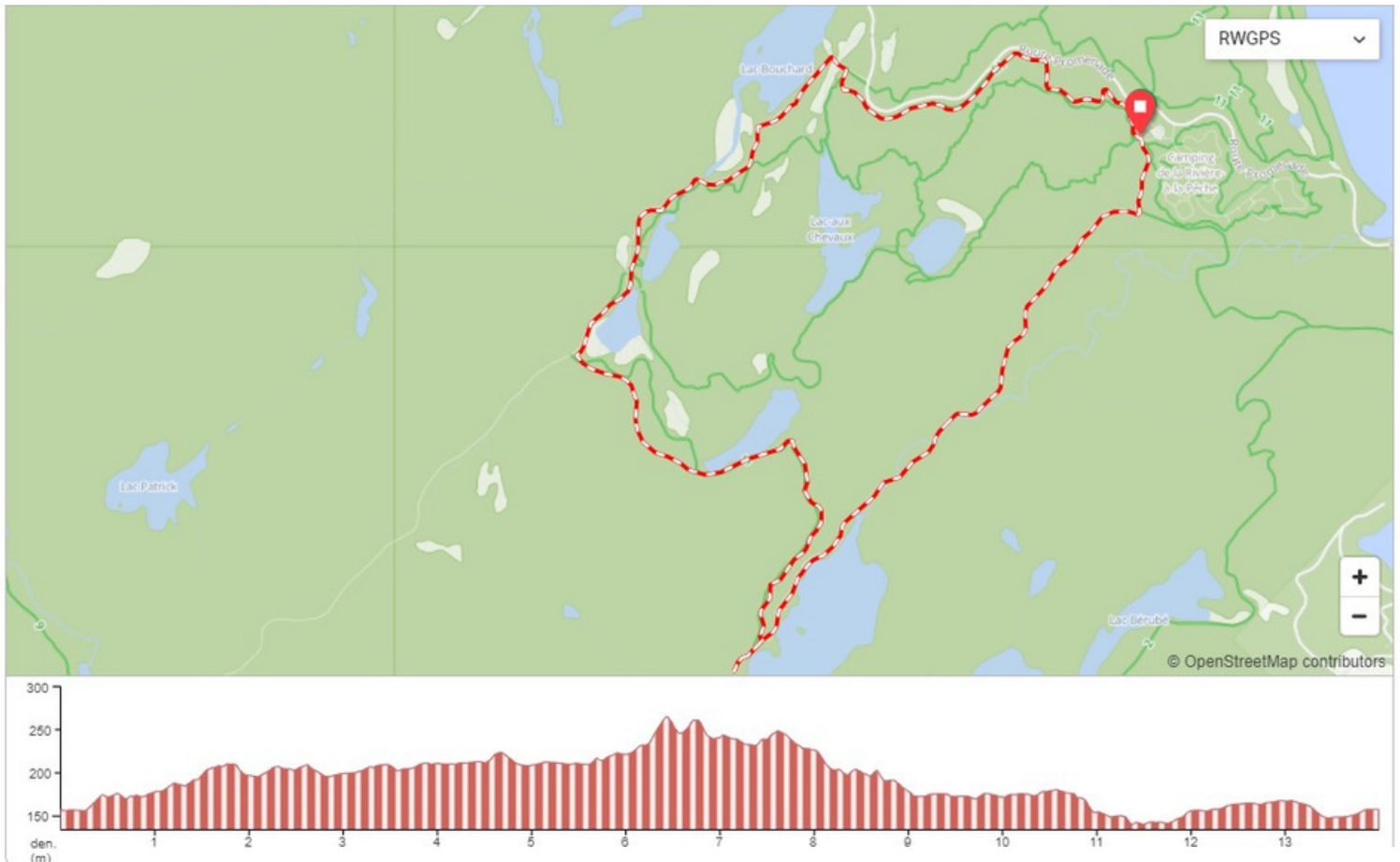
PARCOURS

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	Gel 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

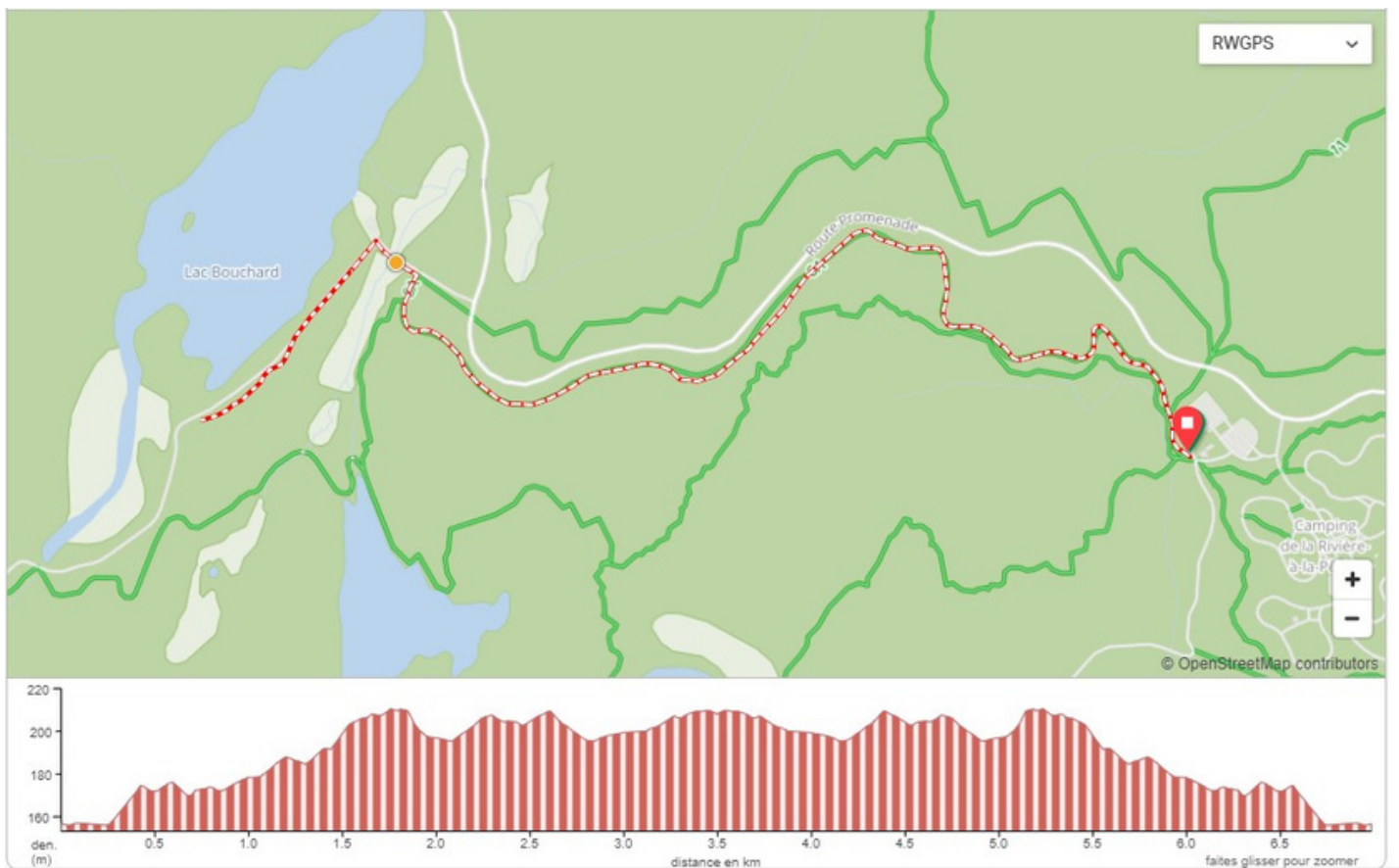
Ravitaillements:

- 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.

BRIX 
RECHARGÉ PAR LA NATURE
REFUEL NATURALLY

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

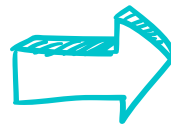
Arrivée: Rivière-à-la-Pêche

Ravitaillements:

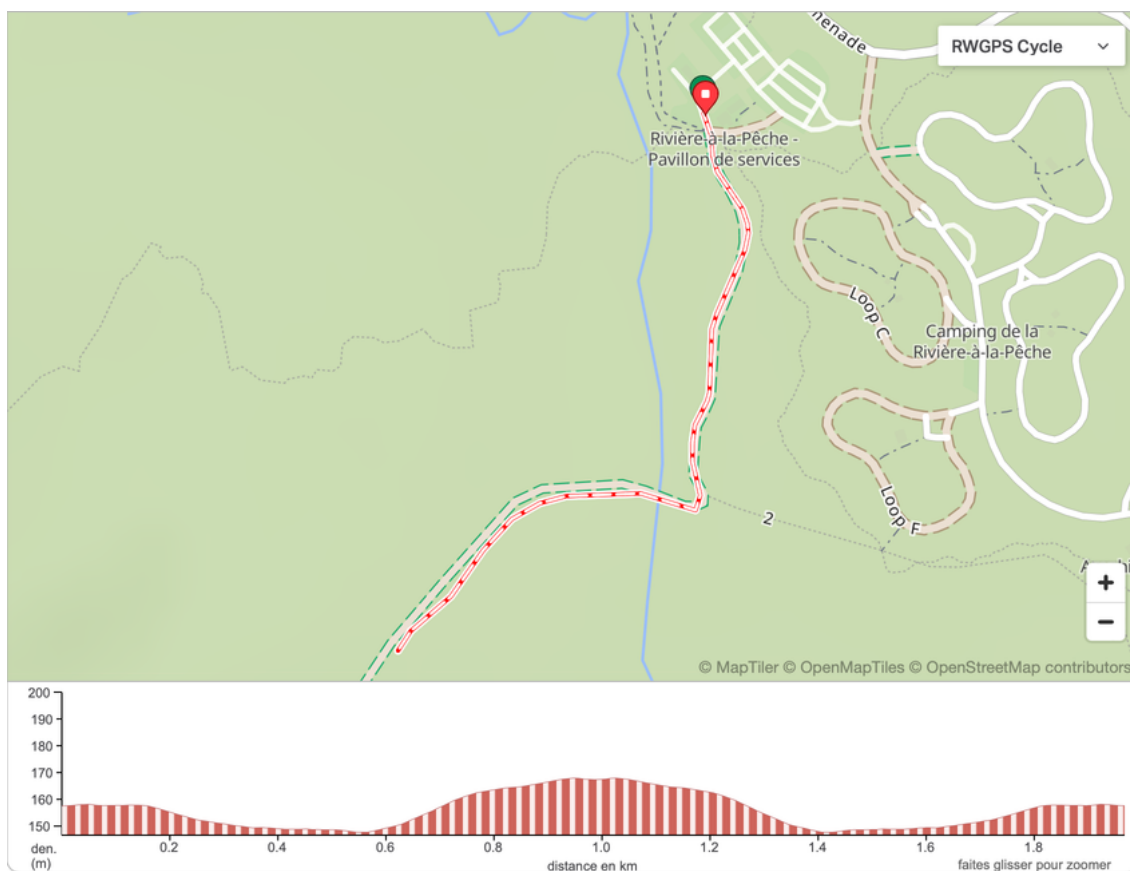
- à l'arrivée, au km 2

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.



Cette année, les Défis du Parc soutiennent la Société canadienne du cancer et son programme de transport aux traitements. Parce qu'aller à un traitement peut parfois représenter un défi encore plus grand que la distance à parcourir, les dons effectués lors de l'inscription permettent à des personnes atteintes de cancer de se rendre à leurs rendez-vous médicaux avec moins de stress et plus de tranquillité d'esprit.

Passez rencontrer l'équipe de la Société canadienne du cancer présente sur le site afin d'en apprendre davantage sur leur mission.

AU PROFIT DE



Société
canadienne
du cancer

Des ravitaillements sans verre... et un geste de plus pour la cause!



Cette année encore, nos ravitaillements seront sans verre. Pensez à apporter votre propre système d'hydratation afin de profiter pleinement de votre défi.

Vous n'avez pas de gourde ou de flasque?

Des gobelets souples réutilisables seront offerts en échange d'un don au profit de la Société canadienne du cancer.

Disponible à la tente de la Société canadienne du cancer, dans la zone des exposants ou à la boutique des Défis.

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 vos gourdes réutilisables
- Priorisez le covoiturage
- Utilisez les îlots de tri
- Ne jetez aucun déchet sur le parcours
- Limitez le gaspillage alimentaire
- Utilisez les installations sanitaires
- Déposez vos chambres à air brisées dans le bac de récupération
- Remettez vos épingles à dossard dans les bacs de récupération



Événement certifié

Ensemble, posons de simples gestes pour préserver le parc national de la Mauricie.



NOS BÉNÉVOLES

Plus de 200 bénévoles contribuent chaque année au succès des Défis du Parc. Présents sur le site et sur les parcours, ils assurent l'accueil, l'orientation, la sécurité et le bon déroulement de votre expérience.

Toujours disponibles pour vous guider, répondre à vos questions et vous encourager, ils jouent un rôle essentiel tout au long de votre défi.

Merci de leur réserver le même respect qu'ils vous offrent.



MERCI À NOS PARTENAIRES

Partenaires majeurs



Parcs
Canada

Parks
Canada



Tourisme

Québec



Partenaires en titres



Partenaire du développement durable



Partenaire des ravitaillements



Partenaires officiels



Fournisseurs officiels en alimentation



Partenaires médias



Partenaire institutionnel



Cause soutenue

AU PROFIT DE



Société
canadienne
du cancer

Notre événement est sanctionné

