

13 SEPTEMBRE 2026

DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN



DÉFI MARCHE LE GROUPE MAURICE 4 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 DE LA JOURNÉE.....	6
INFORMATIONS GÉNÉRALES.....	7
LES PETITS PLUS.....	8
ZONE DES EXPOSANTS.....	9
LE PARCOURS.....	10
CAUSE SOUTENUE.....	11
DÉFI ECORESponsable.....	12
NOS BÉNÉVOLES.....	12
NOS PARTENAIRES.....	13

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.

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 9h00

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 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.

HORAIRE DE LA JOURNÉE

Dès 9h00	Arrivée sur le site
9h00 à 11h00	Remise des dossards - sous le grand chapiteau principal
10h45	Échauffement près du grand chapiteau avec Marie-Ève Ricard entrepreneure et bachelière en enseignement de l'éducation physique et à la santé
11h15	Départ Défi Marche Le Groupe Maurice - 4 km
Après défi	Collation - sous le grand chapiteau principal * Une collation ainsi qu'une bière (18 ans et plus) sont incluses à tous les participants sous présentation de votre dossard.



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.

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 au vestiaire dans le bac prévu à cet effet.

TOILETTES

Des toilettes mobiles sont disponibles sur le site principal.





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.

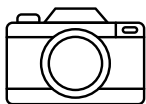


PHOTO GRATUITE

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.

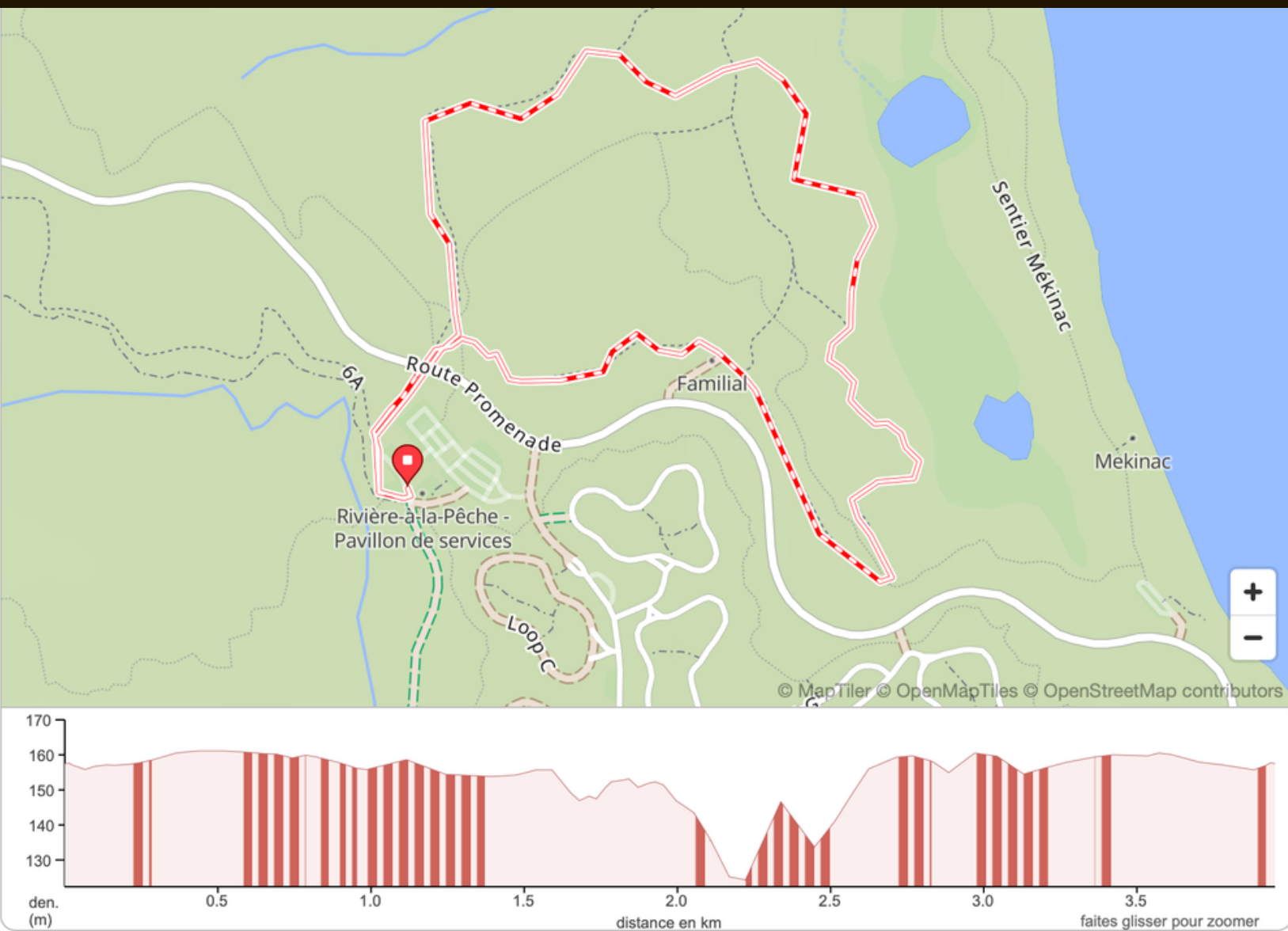
Retrouvez également BRIX dans la zone des exposants.

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.



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.

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)

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.

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



LE GROUPE
MAURICE

Partenaire du développement durable



Partenaire des ravitaillements



Partenaires officiels



Fournisseurs officiels en alimentation



Les
Producteurs
de lait
de la Mauricie



Partenaires médias



Partenaire institutionnel



Cause soutenue

AU PROFIT DE



Société
canadienne
du cancer

Notre événement est sanctionné

