

12 SEPTEMBRE 2026

DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN



DÉFI VÉLO DESJARDINS 105 KM, 80 KM ET 57 KM

À LIRE ATTENTIVEMENT POUR CONNAÎTRE LES PARTICULARITÉS DE L'ÉVÉNEMENT

LESDEFIS.CA

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU PARTENAIRE EN TITRE.....	3
LIEU ET ACCUEIL.....	4
○ SITE DE DÉPART	
○ PLAN DU SITE	
○ COMMENT S'Y RENDRE	
STATIONNEMENT.....	5
RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS.....	6
VOTRE TROUSSE.....	7
HORAIRE.....	8
LES PARCOURS.....	9
TEMPS DE PASSAGE ET CORRAL DE DÉPART.....	10
INFO SUR LE PARCOURS.....	11
RAVITAILLEMENT.....	12
SERVICE SUR LE SITE.....	13
SERVICES GÉNÉRAUX	14
APRÈS LE DÉFI.....	15
CODE DU CYCLISTES.....	16
LES ESSENTIELS.....	17
NOS BÉNÉVOLES.....	18
DÉFI ÉCO ET CAUSE SOUTENUE.....	19
NOS PARTENAIRES.....	20

DÉFIS VÉLO

Desjardins

À vos côtés, à chaque étape de votre parcours!

Chaque année, vous êtes des centaines à embarquer dans l'aventure des Défis du Parc.

Que vous soyez ici pour performer ou simplement pour vivre l'expérience, une chose est sûre :
vous avez déjà gagné en prenant le départ.

Derrière chaque participation, il y a une histoire, un objectif, une fierté et c'est ce qui rend cet événement si inspirant.

Desjardins est fier d'encourager votre motivation et votre détermination, depuis maintenant 19 ans.

Profitez de chaque moment et bon Défi !



Desjardins

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.

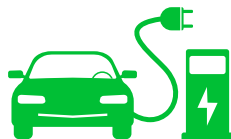
Merci de faire preuve de respect envers notre équipe de bénévoles, présente pour assurer le bon déroulement de l'événement.

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:** 14 h 00 à 19 h 30



Cliquez sur l'icône
pour le trajet
Google Maps.

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

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

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.

PUCE DE CHRONOMÉTRAGE

Une puce de chronométrage autocollante pour votre vélo sera incluse dans votre trousse de participant.

Installez-la sur votre poteau de selle en utilisant la ligne pointillée centrale, puis pressez fermement les deux côtés ensemble.

 Attention : évitez de plier votre numéro ou la puce de chronométrage. Un circuit électronique se trouve sous le numéro et pourrait être endommagé, empêchant ainsi l'enregistrement de votre temps.



Vos résultats seront disponibles sur le site des Défis du Parc - [RÉSULTATS](#)

DOSSARDS

Fixez votre dossard à l'arrière de votre maillot, idéalement du côté non-dominant.

Exemple : si vous êtes droitier, installez-le sur la poche gauche et la poche centrale.

Le dossard doit demeurer visible en tout temps.

N'oubliez pas vos
épingles à dossard



 **Conservez votre dossard après votre défi :
il sera requis pour accéder à votre repas et à votre
bière d'après-course.**

DÉFI VÉLO DESJARDINS

7h45	Ouverture du site
Dès 8h00	Remise des dossards sous le grand chapiteau (dossard et puce)
8h00 à 11h35	Service de dépannage mécanique <i>Le service est gratuit et les pièces payantes.</i>
10h00	Départ du 105 km
11h00	Départ du 80 km
11h35	Départ du 57 km
12h00 à 17h00	Service du repas sous le chapiteau principal <i>Un repas et une bière sont servis à tous les participants sous présentation du dossard.</i>
12h40 à 16h55	Arrivée des participants
17h00	Fermeture du site



LES PARCOURS

L'horaire, le plan du site et les parcours peuvent être modifiés sans préavis jusqu'au jour de l'événement. Suivez-nous sur Facebook pour rester informé des mises à jour.

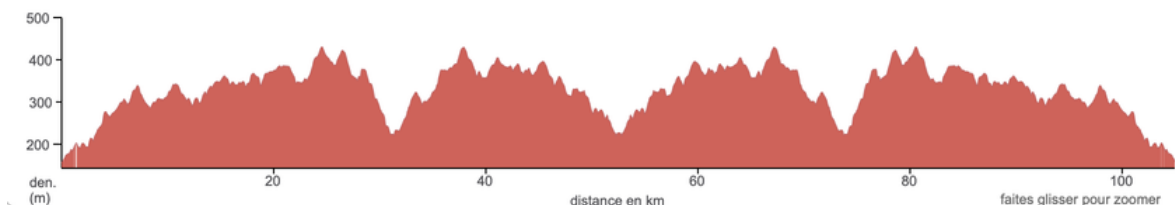
Préparez-vous à relever le défi.

La route Promenade du parc national de la Mauricie offre un parcours exigeant avec un dénivelé important. Assurez-vous d'être bien préparé afin de profiter pleinement de votre expérience.

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

Défi Vélo Desjardins 105 km

1980 mètres de dénivelé positif



Départ/Arrivée:

Rivière-à-la-Pêche

Heure de départ:

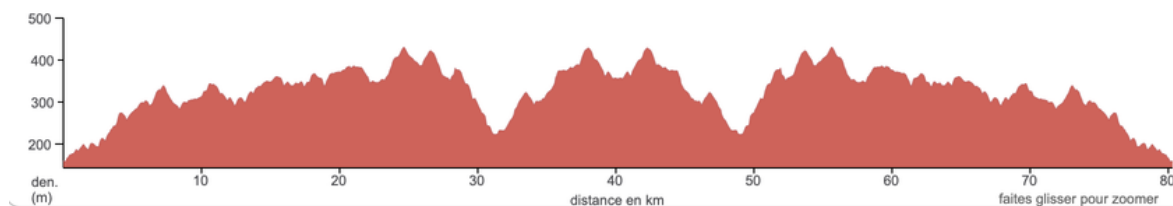
10h00

Ravitaillements:

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

Défi Vélo Desjardins 80 km

1460 mètres de dénivelé positif



Départ/Arrivée:

Rivière-à-la-Pêche

Heure de départ:

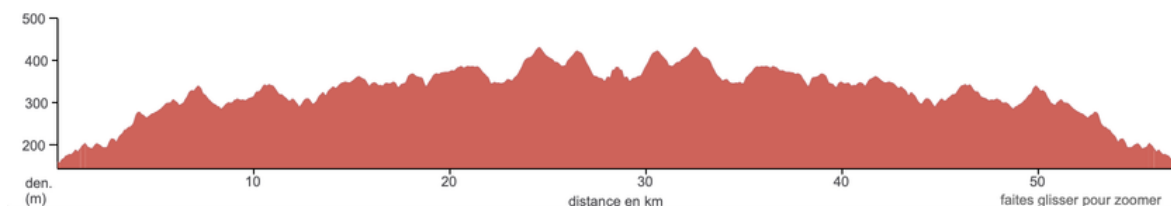
11h00

Ravitaillements:

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

Défi Vélo Desjardins 57 km

990 mètres de dénivelé positif



Départ/Arrivée:

Rivière-à-la-Pêche

Heure de départ:

11h35

Ravitaillements:

- km 28,5 Le Belvédère
- km 57 à l'arrivée

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

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 dépassez les heures limites, l'équipe pourra vous demander de faire demi-tour ou d'embarquer dans une voiture d'abandon.

Ces limites permettent d'assurer la sécurité des participants et le respect des horaires de fermeture du parcours.

105 km

CORRALS	VOTRE TEMPS DE COURSE	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE CORRAL	HEURE DE DÉPART DE LA VAGUE
1	Moins de 3 h 00	9 h 35	10 h 00
2	3 h 00 à 4 h 00	9 h 40	10 h 05
3	4 h 00 à 5 h 00	9 h 45	10 h 08
4	Plus de 5 h 00	9 h 50	10 h 10

80 km

CORRAL	VOTRE TEMPS DE COURSE	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE CORRAL	HEURE DE DÉPART DE LA VAGUE
1	1 départ	10 h 40	11 h 00

57 km

CORRALS	VOTRE TEMPS DE COURSE	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE CORRAL	HEURE DE DÉPART DE LA VAGUE
1	Moins de 2 h 15	11 h 15	11 h 35
2	Plus de 2 h 15	11 h 20	11 h 40

CORRAL DE DÉPART

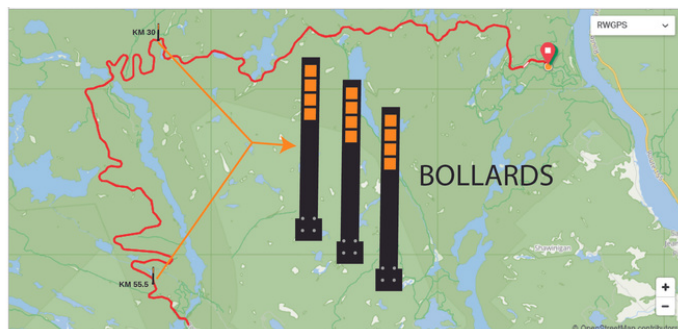
Départs par vagues – Vélo

Afin d'assurer un départ sécuritaire et fluide pour tous les cyclistes, les départs des épreuves de vélo se feront par vagues, selon votre temps de course estimé. Choisissez le corral qui correspond le mieux à votre rythme et présentez-vous à l'heure d'entrée indiquée afin d'être prêt pour l'heure de départ de votre vague.

Merci de respecter ces horaires, qui contribuent au bon déroulement de l'événement et à la sécurité de tous les participants.

BOLLARDS

Des bollards (balises signalétiques) sont présents à certains endroits sur la route Promenade. Soyez particulièrement vigilants à l'approche du lac Suré (km 25 des parcours 57, 80 et 105 km) ainsi qu'au lac Boyer (km 50 du 105 km).

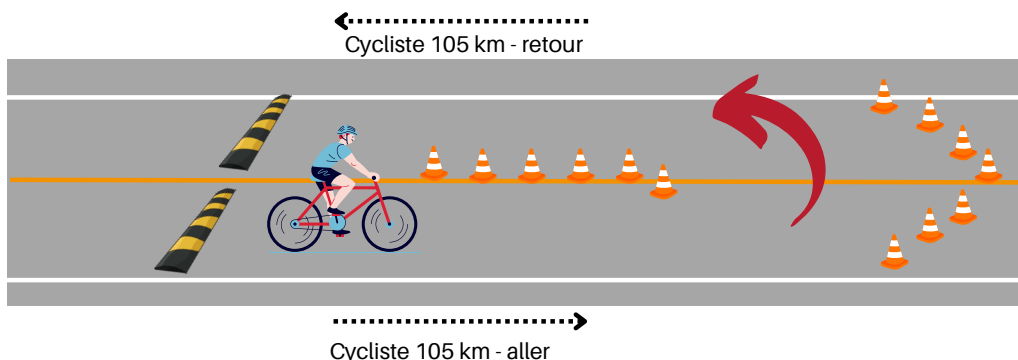


DEMI-TOUR 80 KM / PIED À TERRE OBLIGATOIRE

Le parcours du 80 km est un aller-retour comprenant un demi-tour dans un virage serré nécessitant de mettre pied à terre pour des raisons de sécurité. Aucun arrêt n'est permis dans cette zone : vous devez effectuer le demi-tour et repartir immédiatement. Merci de ralentir, de suivre les consignes des bénévoles et de vous préparer à l'arrêt afin d'assurer la sécurité de tous.

DEMI-TOUR 105 KM / DOS D'ÂNE

Le parcours du 105 km comprend des dos d'âne allongés à l'approche du demi-tour. Pour votre sécurité, nous vous demandons de ralentir à l'approche, de garder une bonne distance avec les autres cyclistes et de franchir cette zone à basse vitesse.



RAVITAILLEMENTS

Des sites de ravitaillement seront accessibles sur le parcours afin de vous permettre de refaire le plein d'énergie.



Vous y retrouverez notamment :

- Eau
- Boisson sportive BRIX
- Gaufre BRIX
- Jujubes BRIX
- Gel BRIX
- Fruits
- Toilettes
- Une équipe de bénévoles pour vous accueillir

Afin d'assurer la fluidité, limiter votre arrêt à un maximum de 15 minutes par ravitaillement.

Merci de respecter les zones de tri des matières résiduelles et de conserver vos déchets avec vous jusqu'aux stations prévues à cet effet. Ensemble, protégeons le parc national de la Mauricie.

Malgré la présence des ravitaillements, assurez-vous de partir avec suffisamment d'eau et de collations selon vos besoins.

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.



SERVICE MÉCANIQUE



Un service d'assistance mécanique sera offert près du chapiteau principal de 8 h à 11 h 30 pour les problèmes de dernière minute.

Le service est gratuit, mais les pièces nécessaires demeurent à la charge du participant.

Des mécaniciens circuleront également sur le parcours à moto afin d'offrir une assistance technique au besoin. Les encadreurs FQSC peuvent aussi vous aider en cas de crevaison ou de problème mécanique mineur.

⚠ Cette assistance vise à aider en cas de problème mécanique et non à effectuer des ajustements complets ou une mise au point du vélo.

Nous vous recommandons d'être autonome et d'avoir avec vous le matériel nécessaire en cas de crevaison.

MÉDICAL

L'équipe médicale de la Patrouille canadienne de ski sera présente sur le parcours ainsi que sur le site de départ et d'arrivée afin d'assurer votre sécurité.



Les intervenants sont facilement identifiables grâce à leurs chandails rouges.

VOITURE D'ABANDON

En cas de défaillance mécanique majeure ou si un participant n'est plus en mesure de poursuivre le défi, des voitures d'abandon circuleront sur le parcours.

Les participants ayant abandonné seront transportés jusqu'au ravitaillement du Belvédère, où ils devront attendre l'autobus de retour prévu à la fin de l'épreuve (17 h).

⚠ Pour des raisons de sécurité, les voitures d'abandon ne peuvent pas reconduire directement les participants au site de départ selon l'endroit où l'abandon a eu lieu.

La voiture d'abandon n'est pas un service de taxi. Des délais d'attente avant le retour peuvent donc être à prévoir.

TOILETTES

En plus des toilettes situées sur le site principal, des toilettes mobiles seront disponibles aux ravitaillements suivants :

- km 28,5 (Passage / Belvédère)
- km 52 (demi-tour 105 km)
- km 54 (Brodeur)
- km 77 (Passage)

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.

APRÈS LE DÉFI



REPAS

Le repas est servi sous le chapiteau principal sur *présentation de votre dossard*.

Selon les disponibilités, les accompagnateurs pourront également se procurer un repas au coût de 30 \$ taxes incluses.

- Option végétarienne disponible, quantité limités
- Peut contenir du gluten et des produits laitiers

Les repas sont préparés par Festin Royal.

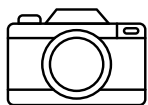


PHOTO GRATUITE

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](#).

BOUTIQUE DP

Passez voir la boutique officielle des Défis du Parc située sur le site de l'événement. 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](#).



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.



BROADWAY
MICROBRASSERIE



CAFÉS SPÉCIALISÉS

Gracieuseté de DESJARDINS

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

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 EXPOSANTS

Profitez également de la zone exposants située à proximité du site principal pour découvrir partenaires, produits et services liés à l'événement.

La sécurité, le respect et le plaisir de rouler ensemble sont au cœur des Défis du Parc. Merci de votre collaboration.

- Roulez avec un vélo en excellente condition.
- Le port du casque de vélo certifié est obligatoire.
- Prévoyez des vêtements adaptés à la température.
- Assurez-vous d'avoir deux bouteilles d'eau remplies avant le départ.

Sur le parcours

- Roulez du côté droit de la chaussée, entre la ligne jaune et la ligne blanche.
- Des véhicules de l'organisation ainsi que des cyclistes effectuant un demi-tour peuvent circuler en sens inverse.
- Évitez de circuler dans l'accotement, réservé aux interventions et aux arrêts mécaniques.
- Si vous roulez plus lentement, demeurez à droite de la chaussée.
- Lors des dépassements, gardez la gauche sans franchir la ligne jaune centrale.
- Si un véhicule d'urgence doit passer, libérez la voie dès que possible.

Respect et sécurité

- Les écouteurs sont interdits pendant l'événement.
- Si votre téléphone est utilisé comme tableau de bord, il doit être solidement fixé au vélo. Il est interdit de le tenir en main pendant que vous roulez.
- Respectez les autres cyclistes : chacun vit son propre défi.
- Les Défis Vélo Desjardins ne sont pas des courses. Roulez à votre rythme et priorisez toujours votre sécurité.

Environnement

- Ne jetez aucun déchet sur le parcours.
- Utilisez les stations de tri mises à votre disposition.
- Les pelures de bananes sont considérées comme des matières résiduelles.

Ravitaillements

- Profitez des ravitaillements pour reprendre des forces et admirer le paysage.
- Afin d'assurer la fluidité des opérations, merci de limiter votre arrêt à un maximum de 15 minutes.

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)
- Collation additionnelle

DIVERS

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

- Carte d'assurance maladie

BON DÉFI!

 Vélo avec changement de vitesse électronique (Di2) : pensez à vérifier la charge de vos batteries avant le défi afin d'éviter toute panne sur le parcours.

ESCOUADE SPORTIVE DP

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.



ENCADREURS À VÉLO - FQSC

Des encadreur certifiés de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) circuleront à vélo sur les parcours afin d'assurer votre sécurité et le respect des règlements.

Cyclistes expérimentés, ils sont présents pour vous accompagner, vous encourager, offrir une assistance mécanique de base et intervenir au besoin jusqu'à l'arrivée de l'équipe médicale. Leur rôle n'est pas de « tirer le peloton », mais bien de veiller à la sécurité de tous. Merci de suivre leurs consignes.

Ils sont facilement identifiables grâce à leur dossard « ENCADREUR ».



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



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

Événement certifié



CAUSE SOUTENUE

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

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

