

Rio Tinto Alcan

PRÉSENTE

le
grand
DÉFI

PIERRE LAVOIE

LA COURSE
LE 1000 KM
LA BOUCLE

PROGRAMME OFFICIEL 2015

Passons à l'action!

Québecor est fière d'appuyer le **Grand défi Pierre Lavoie** et d'encourager les familles à bouger et à adopter de saines habitudes de vie.

Ensemble, relevons ce défi!



QUÉBECOR

SOMMAIRE

- 5** Message de Pierre Lavoie
- 7** Mot des parrains d'honneur
- 8** Une page d'histoire du Grand défi Pierre Lavoie
- 10** Faits saillants
- 13** Message du Premier ministre du Québec
- 15** Message du ministre d'État (Sports)
- 16** Nos partenaires en 140 caractères
- 18** Week-end de course
- 25** Entrevue coup de cœur avec une équipe de La Course
- 30** Bien s'hydrater pour mieux performer!
- 32** Week-end de vélo
- 41** Entrevue coup de cœur avec une équipe du 1000 km
- 43** Entrevue coup de cœur avec un Boucleur



CONCEPTION ET RÉALISATION :

XSQUAD
LA BOÎTE CRÉATIVE



Véloroute du Fjord du Saguenay

Un circuit cyclable de plus de 400 kilomètres

- Des paysages à couper le souffle !
- Des hébergements certifiés « **Bienvenue Cyclistes** ^{MD} »
- Une **navette maritime** pour naviguer le fjord d'une rive à l'autre
- Un service de **transport** pour vos **bagages**
- **3 500 mètres** de dénivelés positifs
- Votre **prochain défi** !

DU VÉLO POUR TOUS...



FAMILLE / RÉCRÉATIF



CYCLOTOURISTE



CYCLOSPORTIF

AGENCEPOLKA.COM
Photo : Guillaume Roy



9^e ÉDITION
DU 31 JUILLET AU 2 AOÛT 2015
COLSDFJORD.ORG



UNE VILLE - UN FJORD

1 800 463 6565 | 418 698 3167

DU VÉLO POUR TOUS

VELO.SAGUENAY.CA



MESSAGE DE PIERRE LAVOIE

LES SAINES HABITUDES DE VIE : UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

Quand Germain Thibault et moi avons lancé la première édition du Grand défi Pierre Lavoie il y a sept ans, nous avions un rêve: amener les gens à prendre leur santé en main. Parce que la chose la plus importante pour l'humain après ses enfants, c'est sa santé. Jamais, même dans nos rêves les plus ambitieux, nous n'avions pensé voir un changement s'opérer si rapidement.

Nous avons commencé par la base, en lançant le défi aux écoles primaires. Les enfants, les enseignants et les parents ont attrapé la balle au bond, et l'aventure se poursuit maintenant au secondaire, au cégep et même à l'université. Au fil des années, le peloton du 1000 km a grossi et les cyclistes se sont impliqués de plus en plus en parrainant des écoles et en amassant des fonds pour leur milieu. Puis les Boucleurs ont pris le relais et ont rallié leur famille, leurs amis, leurs collègues. Nos partenaires financiers ont fait de même avec leur entourage et leurs employés.

Maintenant, c'est au tour de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec d'emboîter le pas. Tous les médecins de famille ont choisi de faire équipe avec nous! Cette nouvelle collaboration permet de franchir un pas de géant en matière de prévention en santé et d'intensifier le mouvement pour toucher tout le monde. Surveillez bien le dévoilement de nos nouveaux événements qui auront lieu à l'automne.

D'avoir donné naissance à ce mouvement et de le voir grandir si rapidement à travers des milliers d'acteurs de terrain, c'est pour moi une grande fierté. Nos efforts de cette année convergent vers nos deux week-ends de course et de vélo. Ces rassemblements permettront de donner à nouveau une grande impulsion au mouvement en amenant encore plus de gens à prendre conscience de l'importance de leur responsabilité face à leur santé.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les participants, les bénévoles, les partenaires, les supporteurs, bref tous ceux et toutes celles qui ont rendu cette septième édition du Grand défi Pierre Lavoie possible.

Je continue de rêver au jour où les saines habitudes de vie deviendront la nouvelle norme sociale au Québec et je me réjouis de savoir que le mouvement est bien enclenché.

Bon week-end!

Pierre Lavoie
Co-fondateur du Grand défi Pierre Lavoie

Le
grand
DÉFI

PRESCRIT
PAR LES MÉDECINS
DE FAMILLE

PIERRE LAVOIE

BOUGER POUR LA SANTÉ



C'est lors de la conférence de presse du 21 avril 2015 que Le Grand défi Pierre Lavoie (GDPL) et la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ) annonçaient la conclusion d'un important partenariat qui unira les deux organisations pour les trois prochaines années. Dans le cadre de ce partenariat, la FMOQ incitera ses membres à « prescrire » des cubes énergie à leurs patients afin de les inciter à bouger.



FÉDÉRATION
DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS
DU QUÉBEC



MESSAGE DES PARRAINS D'HONNEUR : LES MÉDECINS DE FAMILLE

C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que les médecins de famille de partout au Québec se joignent à la grande aventure du Grand défi Pierre Lavoie (GDPL) en devenant les parrains d'honneur du Grand défi pour l'année qui vient. Loin de voir ce titre comme purement honorifique, les médecins de famille entendent jouer un rôle proactif sur le plan de la sensibilisation aux saines habitudes de vie en prescrivant des cubes énergie à leurs patients dès l'automne 2015 et en participant à une série d'événements rassembleurs où tous un chacun pourront bouger à leur rythme. Nous croyons qu'il est temps collectivement de lancer une campagne de grande envergure afin que les Québécois de tous âges, de toutes conditions et de toutes les régions se mettent à bouger. C'est là le meilleur investissement pour leur santé puisque la pratique de l'exercice physique constitue après tout le traitement par excellence pour prévenir un large éventail de maladies importantes.

Guérir oui, mais prévenir c'est encore mieux! Voilà un leitmotiv qui va parfaitement avec la mission professionnelle des médecins de famille qui est d'accompagner leurs concitoyens non seulement dans le traitement de la maladie, mais aussi dans la prévention. Promouvoir des saines habitudes de vie est un devoir quotidien pour nous et, en unissant notre voix à celle d'un visionnaire comme Pierre Lavoie, nous espérons lancer un message sans équivoque: bouger et être actif physiquement est non seulement essentiel, mais aussi à la portée de tous. Il est plus que temps de s'offrir collectivement une révolution «énergie»!

Louis Godin, M.D.
Président de la Fédération des médecins
omnipraticiens du Québec



FÉDÉRATION
DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS
DU QUÉBEC

UNE PAGE D'HISTOIRE DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

1999 À 2005 : LE SAGUENAY

Un ancien travailleur d'usine sédentaire et fumeur qui devient champion Ironman puis instigateur d'un des mouvements santé les plus populaires au Québec: voilà qui résume assez bien le parcours fascinant de Pierre Lavoie. Pierre a la piqûre du triathlon en 1989 alors qu'il participe à sa première compétition et termine... avant dernier ! Quelques années plus tard, le vent tourne et Pierre domine le circuit Ironman dans sa catégorie. Pierre ne se doutait pas à l'époque que ses talents d'athlète allaient lui servir à surmonter la pire épreuve que peut vivre un parent: le décès de deux de ses enfants, Laurie et Raphaël, emportés par l'acidose lactique. Pierre crée le Défi Pierre Lavoie en 1999, un événement cycliste qui l'amène à parcourir en solo 650 km en 24 heures. Il espère amasser des fonds pour financer les travaux de chercheurs sur l'acidose lactique. C'est aussi en 1999 que Pierre se lie d'amitié avec Germain Thibault, un réalisateur de Radio-Canada qui produit un reportage sur l'Ironman d'Hawaï. Le Défi Pierre Lavoie connaît beaucoup de succès au Saguenay-Lac-Saint-Jean lors de ses quatre éditions. Des milliers de dollars sont amassés pour la recherche, et le gène responsable de l'acidose lactique est trouvé en 2003.

2006 À 2008 : LE CHANTIER

Pierre et Germain rêvent d'étendre le défi à l'échelle de la province. Ils veulent encourager les Québécois à adopter de saines habitudes de vie afin que les choix santé deviennent la norme pour les générations futures. Pendant deux années, ils prennent le temps de bien mûrir leur projet et de bâtir un solide plan d'action, en espérant que leur défi aura l'effet d'entraînement souhaité sur toute la population.

2009 À 2015 : LE QUÉBEC

Le rêve de Pierre et de Germain se réalise en 2009. La suite de l'histoire est bien connue. Aujourd'hui, Pierre et Germain s'appuient sur une équipe pour les aider à réaliser les nombreux événements majeurs et rassembleurs qui ne cessent de se greffer au Grand défi Pierre Lavoie chaque année. À l'origine intimement lié au milieu de l'éducation primaire, le Grand défi Pierre Lavoie touche aujourd'hui les étudiants de tous les niveaux de même que des gens de tous âges, au Québec et au-delà.



Anciennement défi
Lève-toi et bouge



(projet pilote en hiver)



APRÈS AVOIR TOUT DONNÉ, RÉCUPÉREZ.

LES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC, FIERS PARTENAIRES
DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE DEPUIS LE PREMIER JOUR.

#golaitchoco
SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

LAITAUCHOCOLAT.COM
ENTRAÎNANTE SOURCE D'ÉNERGIE

lait au
chocolat

Valérie Maltais
MÉDAILLÉE AUX JEUX
OLYMPIQUES DE SOTCHI
ET AUX CHAMPIONNATS
DU MONDE 2014

FAITS SAILLANTS



Plus de
12 800
arbres ont été plantés pour compenser nos émissions de gaz à effet de serre via le projet Carbone boréal



Plus de
1 400
écoles primaires du Québec se sont inscrites au défi des Cubes énergie



Plus de
450
CPE et garderies se sont joints au mouvement cette année



1,8
MILLION
de dollars amassés par les cyclistes ont été distribués dans des écoles primaires du Québec en 2014 -2015

Plus de
6 500
participants à nos activités de course




2 000
GRANDS
BÉNÉVOLES

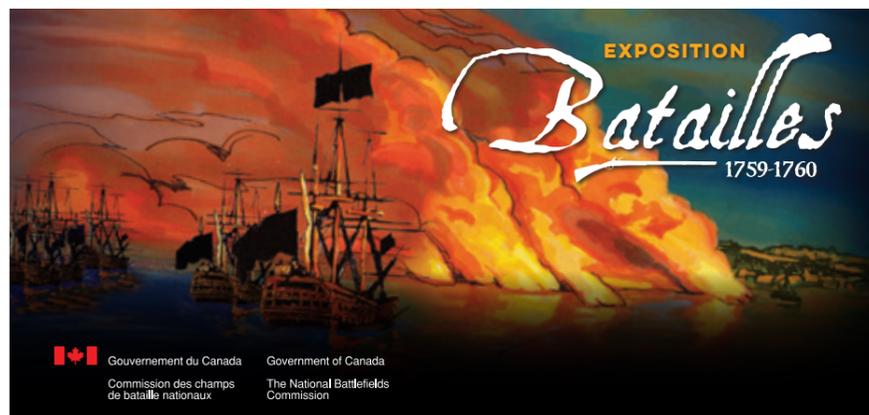


450 000
carnets cubes énergie distribués directement dans les établissements participants



Près de
50 000
abonnés sur la page Facebook comparativement à 30 800 l'an dernier

Plus de
5 600
participants à nos événements de vélo

EXPOSITION
Batailles
1759-1760

TRANSPORT ACTIF :
une belle option pour profiter des activités des Plaines

- EXPOSITION BATAILLES
- EXPOSITION TOUR MARTELLO
- VISITE ANIMÉE BUS D'ABRAHAM

lesplainedabraham.ca

Gouvernement du Canada / Government of Canada
Commission des champs de bataille nationaux / The National Battlefields Commission



La Ville de Québec est fière de soutenir les courageux participants du **GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE**

BONNE COURSE!

ville.quebec.qc.ca/touristes



VILLE DE QUÉBEC
l'accent d'Amérique

METTONS-NOUS AU DÉFI!



Miser sur un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation, voilà l'une des meilleures façons d'améliorer notre santé et notre bien-être.

MESSAGE DU PREMIER MINISTRE DU QUÉBEC



Notre gouvernement est fier de soutenir un événement aussi rassembleur que le Grand défi Pierre Lavoie, auquel participent jeunes et moins jeunes des quatre coins du Québec. Il est de notre devoir, à toutes et à tous, de nous mobiliser pour agir en faveur de l'adoption et du maintien de saines habitudes. Un mode de vie physiquement actif et une bonne alimentation sont des éléments essentiels, on ne le dira jamais assez, au développement et à la réussite éducative des jeunes Québécoises et Québécois.

Je tiens à rendre hommage à Pierre Lavoie, président et fondateur de cette grande manifestation cycliste. Depuis plusieurs années, cet homme de cœur a fait du Défi un projet de société remarquable pour la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie, et ce, à la grandeur du Québec. Je remercie à la fois l'athlète, le conférencier et le motivateur qu'il est.

Je salue également celles et ceux qui ont entrepris de relever le Grand défi 2015. Au-delà de l'engagement individuel, les participants inspirent et fascinent en faisant preuve de persévérance. Ces femmes et ces hommes donnent l'exemple à suivre et encouragent ainsi la pratique sportive.

Le succès du Grand défi confirme par ailleurs la pertinence et l'engouement grandissant pour ces initiatives qui visent à améliorer la santé et la qualité de vie des Québécoises et des Québécois, et tout particulièrement chez les jeunes. Une jeunesse en santé est un gage d'une société dynamique et prospère.

Longue vie au Grand défi Pierre Lavoie!

Philippe Couillard
Premier ministre du Québec

L'ANNÉE DU SPORT 2015

THE YEAR OF SPORT 2015



Canada.ca/Sport



SportCanadaEN | SportCanadaFR



@SportCanada_EN | @SportCanada_FR

Le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants a doublé. Pour en savoir plus, visitez Canada.ca/reductiondimpot

The Children's Fitness Tax Credit has doubled. Learn more at Canada.ca/TaxSavings

**LE CANADA, UNE GRANDE NATION SPORTIVE
CANADA: A LEADING SPORT NATION**



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



MESSAGE DU MINISTRE D'ÉTAT (SPORTS)

Notre gouvernement sait que le sport et l'activité physique sont essentiels au bien-être de la société. En cette Année du sport au Canada, nous sommes fiers d'investir dans le Grand défi Pierre Lavoie, lequel encourage les jeunes à adopter un mode de vie sain, tout en les sensibilisant aux multiples bienfaits qui en découlent.

À titre de ministre d'État (Sports), je remercie toutes les personnes qui ont consacré temps et énergie au Grand défi de cette année. Vos efforts en vue de faire bouger les jeunes méritent d'être applaudis. J'en profite également pour féliciter tous ceux et celles qui participent à cette aventure palpitante!

Our Government knows sport and physical activity are essential to our society's wellbeing. During this Year of Sport in Canada, we are proud to invest in the Grand défi Pierre Lavoie, which encourages youth to adopt a healthy lifestyle and raises awareness of the many benefits that come with it.

As Minister of State (Sport), I thank everyone who dedicated their time and energy to this year's Grand défi. I applaud your efforts to help get kids moving. I would also like to congratulate all those taking part in this exciting adventure! As Minister of State (Sport), I would like to thank everyone who dedicated their time and energy to organizing this year's Grand défi. I applaud your efforts to get kids moving!

Bal Gosal
L'honorable / The Honourable
Ministre d'État (Sports) du Canada

Canada

NOS PARTENAIRES EN 140 CARACTÈRES



@Rio_Tinto_Alcan est fier de soutenir le Grand défi @Pierre_Lavoie depuis ses débuts et, ainsi, de contribuer à bâtir une société en santé. #GDPL

Étienne Jacques, chef des opérations, Métal primaire, Amérique du Nord – Rio Tinto Alcan



Tout va bien avec le Lait, surtout un mouvement de société prônant de saines habitudes de vie. Bravo à l'équipe et aux participants du #GDPL

Julie Gélinas, directrice du marketing, Les Producteurs de lait du Québec



@Mvt Desjardins et le Grand Défi @Pierre_Lavoie : pour créer dès maintenant de saines habitudes de vie chez les jeunes, l'avenir de notre société.

Robert Ouellette, premier vice-président et directeur général du Groupe Technologies Desjardins et du Groupe Services partagés Desjardins



Le Groupe @JeanCoutu, fier partenaire du #GDPL, vous encourage à être actif et à favoriser de saines habitudes de vie pour une meilleure santé.

François J. Coutu, président et chef de la direction du Groupe Jean Coutu



Pour Sports Experts, il est important de s'associer à un projet permettant de faire bouger les jeunes. Après tout, meilleure forme. Meilleure vie.

Jean-Stéphane Tremblay, vice-président exécutif, FGL Sports Ltée



Nestlé Pure Life félicite tous les participants du #GDPL pour leurs saines habitudes de vie. Santé!

Debbie Moore, présidente, Nestlé Waters Canada



Le GDPL et Saputo s'alimentent d'une même passion : intégrer de saines habitudes de vie au quotidien. Nous sommes fiers de partager ce défi avec vous.

Louis-Philippe Carrière, chef de la direction financière, Saputo



Chez Québecor, bouger fait partie de notre ADN. Nous passons à l'action en soutenant le #GDPL

Pierre Dion, président et chef de la direction de Québecor



Innover, performer et se dépasser sont les valeurs qui nous animent, c'est pour cette raison que @Vidéotron est fière de participer au #GDPL

Manon Brouillette, présidente et chef de l'exploitation, Vidéotron



Je suis fier de soutenir le Grand défi et d'encourager les Québécois à utiliser le vélo comme mode de transport alternatif à l'auto.

Robert Poëti, ministre des Transports, Gouvernement du Québec



WEEK-END DE COURSE

GRAND DÉFI

EMBOITER LE PAS AUX SAINES HABITUDES DE VIE

Pour une deuxième année consécutive, le Grand défi Pierre Lavoie consacre tout un week-end à la course à pied. Le coup d'envoi sera donné le vendredi soir par La Course de nuit ouverte au grand public. Un événement immensément lumineux et animé attend les participants, un événement où le plaisir se fait complice des saines habitudes de vie. Au cœur du week-end, il y a aussi 4500 étudiants provenant de 125 établissements scolaires de toutes les régions du Québec, principalement de niveau secondaire, mais aussi collégial et universitaire. Nous attendons même de la visite de jeunes provenant de l'extérieur du Québec.

Les jeunes se sont entraînés pendant plusieurs mois pour être fin prêts à parcourir les quelque 250 km qui séparent Québec de Montréal, à relais, sans arrêt. Un périple qui représente une trentaine d'heures d'effort. Ils ont choisi de relever ce défi pour le plaisir, mais aussi dans le but de faire obstacle à la sédentarité en intégrant l'activité physique de façon régulière dans leur vie.

Le Grand défi Pierre Lavoie tient à féliciter tous les merveilleux ambassadeurs d'un mode de vie sain qui prendront part au week-end de course.

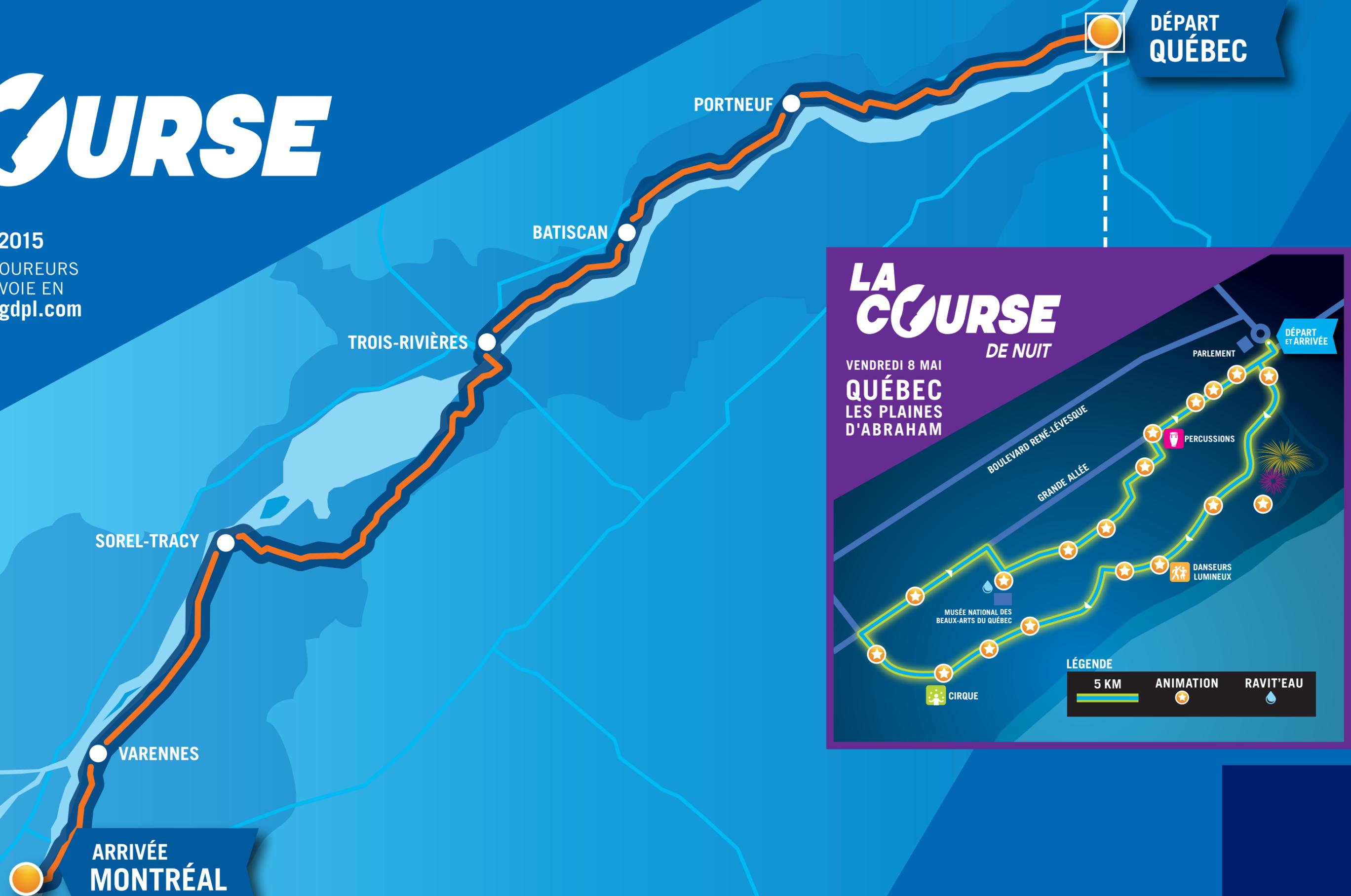


LA COURSE

8-9-10 MAI 2015
SUIVEZ LES COUREURS
ET PIERRE LAVOIE EN
DIRECT AU legdpl.com



#lacourse
#GDPL



LA COURSE DE NUIT: QUE LA FÊTE COMMENCE !

Le vendredi 8 mai, le Grand défi Pierre Lavoie invite tous les gens qui souhaitent vivre une expérience mémorable à participer à La Course de nuit. Organisé dans la majestueuse ville de Québec, cet événement unique est avant tout une grande fête qui promet d'en mettre plein la vue et les oreilles aux participants.

Le parcours fait une boucle de 5 km que les gens peuvent fouler au pas de course ou de marche. C'est un défi facile, non chronométré, donc accessible à tous. Le site de départ et d'arrivée se situe sur la colline parlementaire. C'est là que se déroulera la majorité des festivités.

Le départ du peloton sera ponctué d'un spectaculaire feu d'artifice, histoire de mettre encore plus d'ambiance. Après avoir traversé les plaines d'Abraham, les coureurs longeront la Grande Allée et ses terrasses animées, pour revenir devant l'hôtel du Parlement. Le parcours comprend 23 stations hautes en couleur (cracheurs de feu, tunnels lumineux, acrobates, musique, etc.).

Des milliers de coureurs sont attendus. Guillaume Lemay-Thivierge reprend le flambeau en tant qu'ambassadeur du week-end de course et fera, cette année encore, une entrée remarquée. Il prendra part à La Course de nuit, tout comme Pierre Lavoie.



HORAIRE DE LA SOIRÉE

20 h : Ouverture du site aux participants.
Début de la fête

21 h : Spectacle de la troupe Québec Issime spécialement
conçu pour le Grand défi

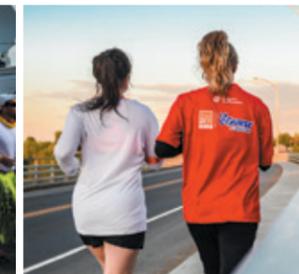
22 h : Début de La Course de nuit

Vers 22 h 45 : Spectacle du chœur Gospel Célébration

Minuit : Fermeture du site

Ensemble on relève le défi !

Nous sommes fiers
d'aider les jeunes
et leur famille
à adopter de saines
habitudes et un style
de vie actif.



sports
experts®
MEILLEURE FORME. MEILLEURE VIE.

9
MAI

DÉPART QUÉBEC



Le samedi 9 mai, la colline parlementaire s'anima à nouveau pour accueillir les milliers de jeunes fébriles qui participeront à La Course du Grand défi Pierre Lavoie. Avant de commencer officiellement le défi, un peloton formé de tous les jeunes et de leurs accompagnateurs parcourra un segment de 2 km dans le Vieux-Québec. Les coureurs regagneront ensuite leur autobus respectif qui les mènera au site de départ officiel des relais, à Saint-Augustin-de-Desmaures.

Entre Québec et Montréal, les coureurs se relayeront tous les 1 ou 2 km, et ils pourront courir jusqu'à quatre personnes en même temps durant le jour. Cette année, le peloton sera plus imposant que l'année passée étant donné le nombre accru d'écoles participantes. De plus, La Course a le plaisir d'accueillir une équipe formée d'artistes et personnalités médiatiques qui feront le même trajet que les jeunes.

HORAIRE

- 7 h : Ouverture du site
- 8 h 30 : Début de la course de 2 km dans le Vieux-Québec
- 9 h 30 : Départ du convoi de Québec
- 11 h : Fermeture du site

LA COURSE... CONTRE LA MONTRE



« Je pense souvent à Pierre Lavoie ces temps-ci, dit Liette Tremblay à la blague. De venir nous lancer un défi à deux mois d'avis, c'est quelque chose! » Liette est la responsable de l'équipe de coureurs de l'école secondaire Nikanik de Wemotaci, une communauté atikamekw située au nord de La Tuque. Infirmière en maladie chronique et diabète au centre de santé de Wemotaci, Liette ne se doutait pas qu'en invitant Pierre Lavoie à venir donner une conférence à l'école Nikanik, ses prochaines semaines allaient être très occupées.

C'était le 10 mars 2015. Les inscriptions à La Course du Grand défi Pierre Lavoie affichaient complet depuis longtemps. Malgré tout, Pierre a dit aux élèves que s'ils voulaient participer à La Course, ils les accepteraient. En plus d'avoir été séduit par ces jeunes, Pierre a vu qu'un tel projet pouvait être bénéfique pour leur communauté.

Pour Liette, l'occasion était trop belle pour la laisser passer, malgré le délai très court. « Je me suis dit que c'est une chance à saisir. Les gens étaient très motivés. Le lendemain, je suis allée à l'école, j'ai fait le tour des classes et j'ai pris le nom des jeunes qui étaient intéressés. »



L'infirmière-recruteuse a trouvé assez de volontaires parmi les 150 étudiants de l'école pour former une équipe, le nombre requis étant de 36 à 40 coureurs. Son seul critère de sélection était que les jeunes devaient avoir le désir de s'entraîner sur une base régulière et d'adopter de saines habitudes. Parmi les recrues, certains pratiquaient déjà un sport organisé, mais la majorité était plutôt sédentaire et n'avait aucune expérience en entraînement physique.

Liette s'est adjoint la collaboration de quelques personnes clés pour entraîner les jeunes et trouver du financement. Des efforts considérables ont été déployés pour assurer le succès de l'opération. Un programme d'entraînement supervisé a rapidement été mis en œuvre et des activités connexes ont aussi été organisées pour maintenir la motivation des jeunes. De plus, la communauté de Wemotaci s'est mobilisée pour appuyer financièrement les jeunes. Le conseil de bande, des organismes de santé et d'éducation, et un marchand local ont répondu à l'appel.

Quand on demande à Jean-Marie Coocoo, un étudiant de la 5^e secondaire, comment il trouve l'expérience, il répond « c'est le fun, ça m'encourage à me garder en forme. Je me réveille plus facilement le matin et je suis moins fatigué durant le jour. » Il a bien l'intention de continuer à s'entraîner après La Course. De toute évidence, l'enthousiasme est au rendez-vous, mais pour Liette, l'expérience de La Course va au-delà de l'entraînement et du simple défi physique. « Ça peut être un bel exemple pour la communauté, pour l'estime de soi, la fierté, l'appartenance à un groupe. Si l'effet se fait sentir sur trois ou quatre personnes, à longue échéance, ça peut avoir de l'impact sur d'autres. On ne verra peut-être pas le changement maintenant mais à long terme, c'est possible. »

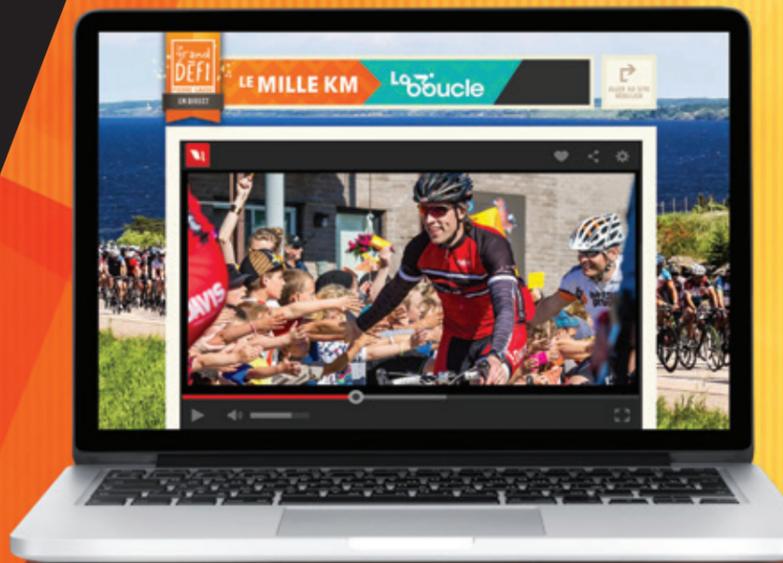
« On a hâte d'être là, dit-elle. On va faire ça dans la joie, on va avoir du plaisir. C'est de s'amuser qui est important. »

Le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE

UNE EXPÉRIENCE UNIQUE EN DIRECT

SUIVEZ-NOUS TOUT AU LONG DES
ÉVÉNEMENTS 2015 POUR VIVRE
L'ÉMOTION EN DIRECT.

legdpl.com



1000 KM La boucle LA COURSE LA GRANDE RÉCOMPENSE

10
MAI

LA COURSE

sports experts

ARRIVÉE MONTRÉAL

Cette année, c'est au quai Jacques-Cartier, dans le Vieux-Montréal, que les familles et les amis des coureurs sont attendus pour accueillir et applaudir leurs héros. Dès leur arrivée à Montréal, les coureurs et les accompagnateurs se rassembleront par école pour parcourir ensemble le dernier 1,7 km le long de la promenade piétonne du Vieux-Montréal.

Comme pour tous les événements du Grand défi Pierre Lavoie, le week-end de La Course se terminera par un joyeux rassemblement. Pour immortaliser l'événement, il y aura la traditionnelle prise de photo et la remise, à chaque coureur, d'une médaille exclusive en aluminium, fabriquée au Québec et offerte par Rio Tinto Alcan.

Bravo aux jeunes coureurs, aux adultes qui les ont encouragés et entraînés pendant toute l'année et aux membres du grand public qui ont pris part au week-end de course du Grand défi Pierre Lavoie.

HORAIRE

11 h : Ouverture du site

Vers midi : Arrivée des premiers coureurs

19 h : Fermeture du site



1000 KM 1 MOTIVATION

TC MEDIA EST FIÈRE
DE VÉHICULER
LE MESSAGE DE
PIERRE LAVOIE
AUX QUATRE COINS
DE LA PROVINCE.



tc • MEDIA

Relever le défi.



Nous sommes fiers d'appuyer la 7^e édition du Grand défi Pierre Lavoie parce que nous croyons que la bonne alimentation et l'activité physique sont nécessaires au bien-être des jeunes.

LA COURSE & 1000 KM

Alimentés par *Saputo*

LISTE DES ÉCOLES PARTICIPANTES À LA COURSE



ÉCOLE	VILLE
Académie Lafontaine	Saint-Jérôme
Académie Ste-Thérèse	Sainte-Thérèse
École secondaire André-Laurendeau	Saint-Hubert
Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais	Maniwaki
École Cardinal-Roy	Québec
Cégep de Sainte-Foy	Québec
Cégep de Saint-Hyacinthe	Saint-Hyacinthe
Cégep de Sherbrooke	Sherbrooke
Cégep de St-Félicien	Saint-Félicien
Cégep de Trois-Rivières	Trois-Rivières
Cégep de Victoriaville	Victoriaville
Cégep Édouard-Montpetit	Longueuil
Cégep Marie-Victorin	Montréal
Cégep régional de Lanaudière	L'Assomption
Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire	Montréal
CFGA Ste-Thérèse	Drummondville
Champlain Regional College	Saint-Lambert
Cité des Jeunes A.-M.-Sormany	Edmundston
Cité étudiante de Roberval	Roberval
Collège Beauvais	Pierrefonds
Collège Clarétain de Victoriaville	Victoriaville
Collège de Lévis	Lévis
Collège de l'Horizon	Trois-Rivières
Collège Laval	Laval
Collège Lionel-Groulx	Sainte-Thérèse
Collège Mont-Saint-Louis	Montréal
Collège Notre-Dame	Montréal
Collège Saint-Maurice	Saint-Hyacinthe
Collège Saint-Sacrement	Terrebonne
Collège Servite	Ayer's Cliff
Collège St-Jean-Vianney	Montréal
Commission scholar New Frontiers	Ormstown
École Dollard-des-Ormeaux	Courcelette
École secondaire Dorval-Jean-XXIII	Dorval
École secondaire du Versant	Gatineau
École Antoine-Roy	Rivière-au-Renard
École Arthur-Pigeon	Huntingdon
École Chavigny	Trois-Rivières



ÉCOLE	VILLE
École de La Baie-Saint-Francois	Valleyfield
École d'Éducation Internationale de Laval	Laval
École Jean-Gauthier	Alma
École Joséphine-Dandurand	Saint-Jean-sur-Richelieu
École La Magdeleine	La Prairie
École Manikanetish-IESI-JDN	Uashat
École Marcelle-Mallet	Lévis
École Poly-Jeunesse	Laval
École polyvalente Le Carrefour	Gatineau
École polyvalente Nicolas-Gatineau	Gatineau
École polyvalente Saint-Jérôme	Saint-Jérôme
École Saint-Jean-Eudes	Québec
École secondaire Armand-St-Onge	Amqui
École secondaire Beauvillage	Saint-Agapit
École secondaire Bernard-Gariépy	Sorel-Tracy
École secondaire C.-E.-Pouliot	Gaspé
École secondaire Cavelier-De LaSalle	LaSalle
École secondaire Chanoine-Beaudet	Saint-Pascal
École secondaire Charles-Gravel	Chicoutimi
École secondaire D'Arcy McGee	Gatineau
École secondaire De Mortagne	Boucherville
École secondaire de Neufchâtel	Québec
École secondaire DeRochebelle	Québec
École secondaire des Grandes-Marées	La Baie
École secondaire des Patriotes	Saint-Eustache
École secondaire des Pionniers	Trois-Rivières
École secondaire des Sources	Dollard-des-Ormeaux
École secondaire du Littoral	Grande-Rivière
École secondaire du Mont Ste-Anne	Beaupré
École secondaire du Rocher	Grand-Mère
École secondaire Édouard-Montpetit	Montréal
École secondaire Gérard-Fillion	Longueuil
École secondaire Jacques-Rousseau	Longueuil
École secondaire Jean-de-Brébeuf	Québec
École secondaire Jeanne-Mance	Montréal
École secondaire Jean-Nicolet	Nicolet
École secondaire Le boisé	Victoriaville
École secondaire Le Tremplin	Malartic



ÉCOLE	VILLE
École secondaire l'Envolée	Granby
École secondaire Les Etchemins	Charny
École secondaire l'Horizon	Repentigny
École secondaire Louis-Joseph-Papineau	Papineauville
École secondaire Louis-Joseph-Papineau	Montréal
École secondaire Marcellin-Champagnat	Saint-Jean-sur-Richelieu
École secondaire Massey-Vanier	Cowansville
École secondaire Monseigneur-Richard	Montréal
École secondaire Nikanik	Wemotaci
École secondaire Ozias-Leduc	Mont-Saint-Hilaire
École secondaire Polybel	Belœil
École secondaire Rive-Nord	Bois-Des-Filion
École secondaire Roger-Comtois	Québec
École secondaire Saint-Edmond	Greenfield Park
École secondaire Saint-Laurent	Montréal
École secondaire Saint-Maxime	Laval
École secondaire Val-Mauricie	Shawinigan-Sud
École Iguarsivik	Puvirnituq
Institut Secondaire Keranna	Trois-Rivières
École Jean-Du-Nord	Sept-îles
École Joseph-François-Perrault	Québec
École Joseph-Hermas-Leclerc	Granby
Juvénat Notre-Dame du Saint-Laurent	Lévis



ÉCOLE	VILLE
École Le Delta	Matagami
École Marguerite-De Lajemmerais	Montréal
École Marie-Rivier	Saint-Jean-sur-Richelieu
École secondaire Monseigneur-A.-M.-Parent	Saint-Hubert
École secondaire de l'Odyssée Lafontaine Dominique-Racine	Chicoutimi
École secondaire Paul-Gérin-Lajoie-D'Outremont	Outremont
Polyvalente Chanoine-Armand-Racicot	Saint-Jean-sur-Richelieu
Polyvalente de Charlesbourg	Québec
Polyvalente de la Forêt	Amos
Polyvalente des Quatre-Vents	Saint-Félicien
Polyvalente Hyacinthe-Delorme	Saint-Hyacinthe
Polyvalente Jean-Dolbeau	Dolbeau-Mistassini
Polyvalente La Samare	Plessisville
Polyvalente Montignac	Lac-Mégantic
Polyvalente Saint-Joseph	Mont-Laurier
École Saint-Henri	Montréal
École Saint-Martin	Laval
Séminaire de Chicoutimi	Chicoutimi
Séminaire Saint-Joseph de Trois-Rivières	Trois-Rivières
Université du Québec à Trois-Rivières, département des sciences de l'activité physique	Trois-Rivières
Université Laval	Québec
École secondaire du Verbe Divin	Granby



Notre capitale nationale n'est-elle pas d'une beauté exceptionnelle? Chaque jour, nous nous dévouons depuis maintenant 20 ans à l'aménager, à l'embellir et à faire la promotion de son caractère unique car nous croyons vivement, à la Commission de la capitale nationale du Québec, qu'elle l'est! Grâce à cette passion, nous pouvons tous nous réunir autour d'une même fierté : celle de vivre dans une grande capitale...

www.ccnq.org



BIEN S'HYDRATER POUR MIEUX PERFORMER !

PAR NATALIE ALMÉRAS PH.D. ET AUDREY FORTIN DTP,
Institut universitaire de cardiologie et de
pneumologie de Québec

Que l'on soit sportif du dimanche, athlète en devenir ou élite, tout le monde profite des bienfaits d'une bonne hydratation au quotidien. Le corps d'un adulte est composé approximativement de 60 % d'eau, ce qui implique que nous devons constamment entretenir nos réserves hydriques. Les adultes devraient boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour et même davantage lors des journées chaudes. Le meilleur indicateur de déshydratation demeure la couleur de votre urine. Plus elle est claire, plus votre corps est bien hydraté. Une urine foncée et peu fréquente est un signe révélateur de déshydratation. N'attendez pas d'avoir soif pour boire, car cette sensation indique que vous êtes déjà déshydraté!

ÊTRE DÉSHYDRATÉ, C'EST DEVENIR RAPIDEMENT ÉPUISÉ

À l'effort, une hydratation optimale est primordiale pour bien performer. Que ce soit pour réguler la température de notre corps, pour bien lubrifier nos articulations ou encore pour permettre l'utilisation de l'énergie, il est important de surveiller les signes de déshydratation qui sont nombreux (soif, palpitations, nausées, bouche sèche, étourdissements, peau sèche et chaude, etc.). Boire régulièrement de l'eau est une habitude de vie à adopter au quotidien qui aura des répercussions lors des entraînements. La première règle d'or est de s'assurer d'être déjà bien hydraté (urine claire) avant de commencer l'effort physique. Il existe tellement de produits et de croyances qu'il devient difficile de savoir ce que l'on doit consommer et quand le consommer. Le tableau suivant peut vous aider à y voir plus clair.

QUAND ?		HYDRATATION	CONSEILS PRATIQUES
AVANT (2 À 3 HEURES)		400 à 600 ml d'eau	Assurez-vous d'avoir de l'eau à portée de main à tout moment
PENDANT	< 60 MINUTES	150 à 350 ml d'eau, aux 15 à 30 minutes	Buvez fréquemment 3-4 gorgées d'eau
	≥ 60 MINUTES	Boissons pour sportifs contenant : ■ 15 à 20 g de glucides par 250 ml ■ 125 mg de sodium par 250 ml	Faites attention aux boissons édulcorées (agent sucrant sans calories) qui ne vous fourniront pas assez d'énergie.
APRÈS		■ 1,5 litre/kg de poids perdu dans les 4 à 6 heures ■ Ajouter une source de glucides et de protéines	Immédiatement après l'effort, le lait au chocolat est une bonne boisson de récupération

ATTENTION AUX STIMULANTS !

BOISSONS ÉNERGISANTES : Il est fréquent d'entendre qu'une boisson énergisante pourrait aider à mieux performer. Faites attention aux fausses croyances ! Ces produits contiennent des quantités importantes de sucres ajoutés et d'autres substances stimulantes comme la caféine. Elles n'ont pas l'effet escompté. Elles stimulent la déshydratation, sont dangereuses pour le cœur et n'ont aucun effet sur la performance. Un mélange dangereux à éviter à coup sûr pendant l'entraînement !

CAFÉINE : L'utilisation de la caféine seule peut aider à améliorer les activités d'endurance, surtout chez le consommateur occasionnel pour qui la caféine peut agir temporairement comme un coup de fouet. Plusieurs sportifs l'utilisent lors de longues sorties. Faites attention aux effets potentiellement néfastes de la caféine consommée en trop grande quantité, elle peut causer des inconforts gastro-intestinaux ou une augmentation anormale de votre fréquence cardiaque. Soyez donc vigilant !

UN CONSEIL D'AMI : Il est sage de s'abstenir d'essayer de nouveaux produits lors d'une épreuve ou d'une compétition importante. Profitez de vos entraînements réguliers pour les essayer et n'oubliez jamais de toujours bien vous hydrater !

BOISSON POUR SPORTIF MAISON : Il est aussi possible de faire vous-même votre boisson pour sportifs à petit prix ! Pour un volume de 2 litres : mélanger 1125 ml d'eau, 875 ml de jus d'orange (ou d'un autre jus 100 % pur) et 2 ml de sel de table.



Tout comme vous, nous allons toujours plus loin.

Sources soigneusement sélectionnées et protégées. Eau embouteillée directement à nos sources d'eau naturelle à 100 %. Surpasse les recommandations de Santé Canada en matière de qualité de l'eau*.

Nous mettons tout en œuvre pour que notre eau soit à la hauteur de vos attentes. Que vous fassiez partie des cyclistes ou que vous encouragiez une personne qui vous est chère, merci d'appuyer cette grande cause.



Une promesse de
qualité à chaque gorgée.
Nestlé Pure Life.
Buvez mieux. Vivez mieux.

*Satisfait ou surpasse les recommandations canadiennes sur la qualité de l'eau potable.

**Marque de confiance est une marque déposée de Sélection du Reader's Digest Canada (SR). Toutes les marques de commerce sont la propriété de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse et sont utilisées sous licence. ©2015 Nestlé.

RioTintoAlcan

PRÉSENTE

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

1000
KM

Desjardins
Alimenté par Saputo



WEEK-END DE VÉLO



La Boucle
VIDÉOTRON

En collaboration avec lait au chocolat

DEUX ÉVÉNEMENTS RASSEMBLEURS AVEC VUE SUR LE FLEUVE

Pour cette septième édition, l'événement du 1000 km propose un parcours tout en beauté avec le majestueux fleuve Saint-Laurent en trame de fond pendant la majorité du trajet. Du côté des nouveautés, le peloton visitera pour la toute première fois la région du Bas-Saint-Laurent, la « réserve mondiale du bon temps », comme le dit le slogan.

La Boucle sera encore présentée cette année en guise de huitième étape du 1000 km. Elle se tiendra pour la première fois à Montmagny et, comme toujours, elle promet une aventure des plus impressionnantes. Plus de 5000 cyclistes de tous les niveaux se présenteront pour ce défi de 135 km grandement attendu. Dans l'ensemble, le parcours du 1000 km est plus plat que par les années passées, mais sans pour autant être plus facile, car le facteur éolien à proximité du fleuve pourrait accroître la difficulté pour les cyclistes. Le panorama spectaculaire, les levers et les couchers de soleil sur le fleuve, et la fraîcheur de l'air marin promettent une aventure mémorable à nos valeureux cyclistes.

Cette année encore, nous avons la chance de pouvoir compter sur la participation de David Veilleux en tant qu'ambassadeur du 1000 km et de La Boucle.

**Bonne route à toutes et à tous, et merci au public
d'encourager les cyclistes !**

1000 KM

11 AU 14 JUIN

SUIVEZ LES CYCLISTES ET
PIERRE LAVOIE EN DIRECT
PAR WEBDIFFUSION AU
legdpl.com



#1000KM
#laboucle
#GDPL



11
JUN



DÉPART LA BAIE • LATERRIÈRE

1000
KM



Heure de départ : **18 h**
Pavillon du Quai d'escale
900, rue Mars, La Baie (Qc) G7B 3N7
Heure d'arrivée : **19 h 40**
Poste de contrôle routier de la SAAQ
KM 228, route 175 direction sud Laterrière
Distance : **27 km**
Niveau de difficulté : **régulier**
Vitesse moyenne : **16 km/h**

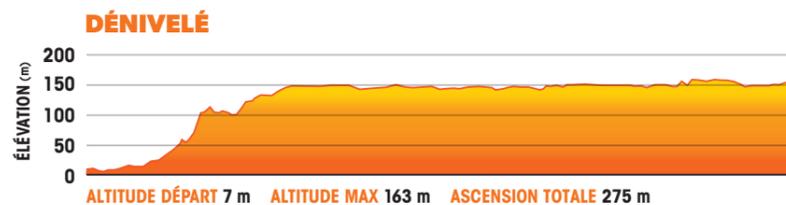


ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR **RioTintoAlcan**

Pour une septième année consécutive, le Quai d'escale de La Baie sera le théâtre d'un grand rassemblement populaire pour souligner le départ des cyclistes et leur souhaiter bonne chance dans leur défi.

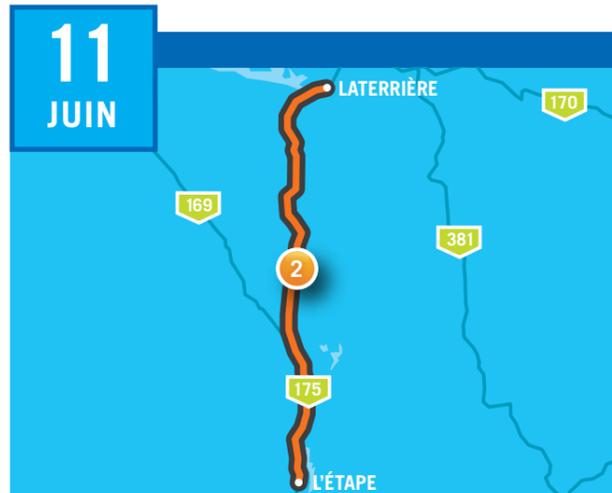
L'étape La Baie-Laterrière est un classique, sauf que le trajet a été changé cette année pour en raccourcir la distance. Le peloton passera notamment devant la base militaire de Bagotville (route 170), puis il empruntera le rang de l'Église jusqu'au poste de contrôle de la SAAQ à Laterrière.

Tous les cyclistes sont invités à y prendre part – une autre nouveauté cette année. Malgré quelques montées, elle demeure accessible à tous.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : **5**

11
JUN



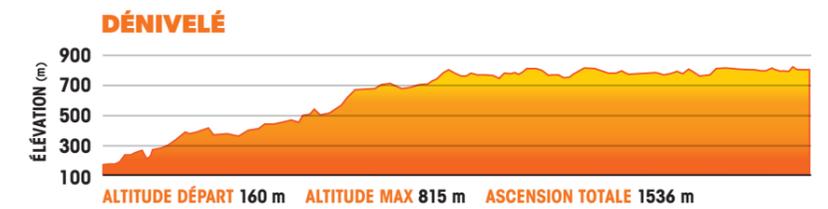
Heure de départ : **19 h 55**
Poste de contrôle routier de la SAAQ
KM 228, route 175 direction sud Laterrière
Heure d'arrivée : **23 h 30**
Réserve faunique des Laurentides
10002, Parc des Laurentides
Stoneham (Qc) G0A 4P0
Distance : **93 km**
Niveau de difficulté : **aguerri**
Vitesse moyenne : **27 km/h**

ÉTAPE 2 LATERRIÈRE • L'ÉTAPE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
Ville de Saguenay

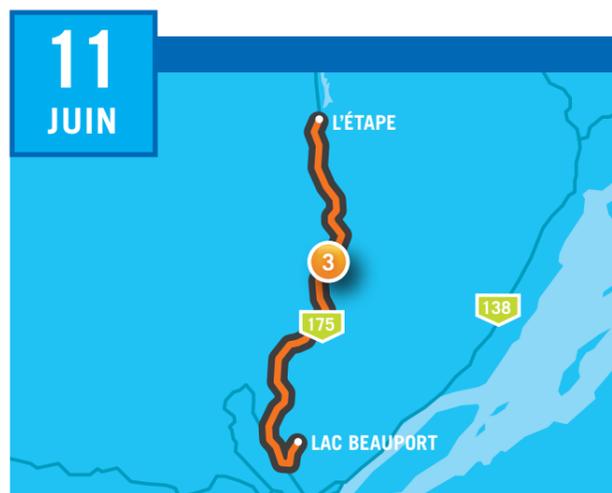
L'étape 2 est un classique. C'est aussi l'étape la plus difficile du parcours 2015. Traversant la réserve faunique des Laurentides, le trajet comporte une succession de longues montées qui fait gagner près de 1400 mètres dans la première partie. Il offre peu de répit jusqu'à la fin, et c'est pourquoi il est réservé aux cyclistes aguerris.

Malgré le niveau de difficulté très élevé, l'étape 2 est très prisée des cyclistes. La noirceur totale, le bruissement des pneus sur l'asphalte, la musique de fond sont autant d'éléments qui donnent l'impression de rouler dans l'espace sidéral.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : **2**

11
JUN



Heure de départ : **minuit**
Réserve faunique des Laurentides
10002, Parc des Laurentides
Stoneham (Qc) G0A 4P0
Heure d'arrivée : **3 h 15**
Centre de ski Le Relais
1084, boulevard du Lac
Lac Beauport (Qc) G3B 0X5
Distance : **91 km**
Niveau de difficulté : **intermédiaire**
Vitesse moyenne : **29 km/h**

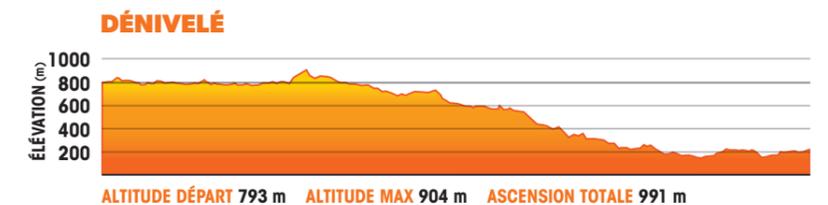
ÉTAPE 3 L'ÉTAPE • LAC BEAUPORT

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
Saputo

C'est la première étape de nuit du parcours, et un seul cycliste par équipe pourra poursuivre la route. Bien que le trajet soit majoritairement descendant, il présente quelques montées exigeantes et la vitesse de croisière sera assez élevée. C'est pourquoi cette étape est recommandée aux cyclistes expérimentés qui, idéalement, ont déjà fait des sorties de nuit.

Le peloton s'arrêtera à la station de ski Le Relais à Lac-Beauport. C'est la première fois que le 1000 km s'arrête dans cette municipalité.

TRANSFERT EN VR DE LAC-BEAUPORT À RIVIÈRE-DU-LOUP
À Lac-Beauport, tous les cyclistes regagneront leur VR pour un transfert d'environ 3 heures (220 km) jusqu'à Rivière-du-Loup.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : **1**

12
JUN



Heure de départ : **9 h**
 Parc du Campus-et-de-la-Cité /
 Centre Premier Tech, 75, rue Frontenac
 Rivière-Du-Loup (Qc) G5R 1S6
 Heure d'arrivée : **13 h 15**
 Colisée de Rimouski, 111, 2^e Rue Ouest
 Rimouski (Qc) G5L 4X3
 Distance : **113 km**
 Niveau de difficulté : **intermédiaire**
 Vitesse moyenne : **28 km/h**

ÉTAPE 4

RIVIÈRE-DU-LOUP • RIMOUSKI

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
Desjardins

L'étape 4 est la porte d'entrée sur la région du Bas-Saint-Laurent, une région que le 1000 km visite pour la première fois cette année. Le peloton empruntera la route des Navigateurs (132) et le fleuve lui servira de compagnon de route pour les deux prochains jours. Il s'agit d'une longue étape (113 km) au relief passablement accidenté jusqu'à Rimouski.

Le parcours traversera plusieurs charmants villages qui s'animeront pour saluer le passage des cyclistes. À Rimouski, une grande fête les attend. Traditionnellement, le parcours du vendredi est conçu de façon à faire passer le peloton devant le plus d'écoles possible. C'est une façon de récompenser les jeunes de leur participation aux activités du Grand défi Pierre Lavoie.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 2

12
JUN



Heure de départ : **15 h 15**
 Colisée de Rimouski
 111, 2^e Rue Ouest
 Rimouski (Qc) G5L 4X3
 Heure d'arrivée : **17 h 45**
 Aréna Bertrand-Lepage
 104, rue Roy
 Trois-Pistoles (Qc) G0L 4K0
 Distance : **65 km**
 Niveau de difficulté : **régulier**
 Vitesse moyenne : **26 km/h**

ÉTAPE 5

RIMOUSKI • TROIS-PISTOLES

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
JeanCoutu

En quittant Rimouski, le peloton reprendra la route des Navigateurs en sens inverse jusqu'à Trois-Pistoles.

Avec ses 65 km, l'étape 5 est la plus courte de la journée et l'une des plus faciles, bien que l'intensité des vents dominants pourrait exiger un effort accru de la part des cyclistes. Quoi qu'il en soit, l'air salin vivifiant et la richesse du panorama – avec les caps du parc national du Bic, la route effleurant le fleuve à certains endroits et les bateaux au large – sauront compenser leur peine et créer une agréable diversion.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 2



**UNE EXPÉRIENCE
 INOUBLIABLE
 POUR MATTHIEU**

Lamy

MANGEUR DE KILOMÈTRES

**DESJARDINS APPUIE FIÈREMENT
 LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE
 DEPUIS SES TOUT DÉBUTS.
 BRAVO À TOUS LES PARTICIPANTS!**

desjardins.com/velo

Desjardins

Coopérer pour créer l'avenir

12
JUN



Heure de départ : 19 h 45
 Aréna Bertrand-Lepage
 104, rue Roy
 Trois-Pistoles (Qc) G0L 4K0
 Heure d'arrivée : 23 h 50
 Centre Bombardier
 600, 9^e Rue
 La Pocatière (Qc) G0R 1Z0
 Distance : 113 km
 Niveau de difficulté : **aguerri**
 Vitesse moyenne : 29 km/h

ÉTAPE 6 TROIS-PISTOLES • LA POCATIÈRE

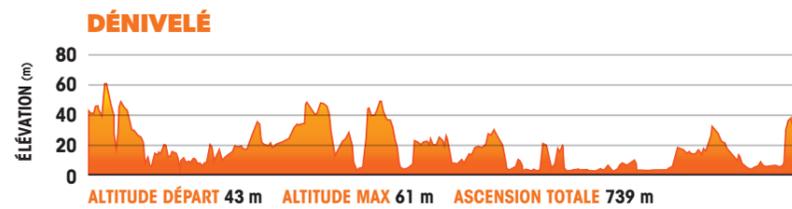
ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
sports experts

La journée de vendredi se terminera par une autre très longue étape (114 km). Bien qu'elle présente un dénivelé peu prononcé, elle est destinée aux cyclistes aguerris, car le peloton roulera à vive allure. De plus, une partie du trajet sera nocturne.

Après Rivière-du-Loup, le peloton entrera dans un nouveau territoire longeant l'estuaire du Saint-Laurent. Il traversera trois municipalités classées parmi les plus beaux villages du Québec : Cacouna, Notre-Dame-du-Portage et Kamouraska.

ÉTAPE ZZZ LA POCATIÈRE

À La Pocatière, les cyclistes regagneront leur VR pour un repos d'environ 5 h 30.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 2

13
JUN



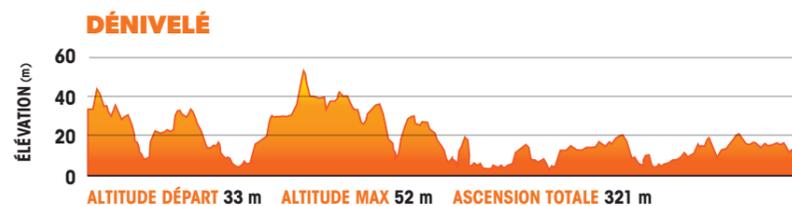
Heure de départ : 5 h 30
 Centre Bombardier
 600, 9^e Rue
 La Pocatière (Qc) G0R 1Z0
 Heure d'arrivée : 7 h 45
 Polyvalente Louis-Jacques-Casault
 141, boulevard Taché Est
 Montmagny (Qc) G5V 4E8
 Distance : 63 km
 Niveau de difficulté : **régulier**
 Vitesse moyenne : 28 km/h

ÉTAPE 7 LA POCATIÈRE • MONTMAGNY

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
FMQ
 FÉDÉRATION
 DES MÉDECINS
 OMNIPRATICIENS
 DU QUÉBEC

La journée de samedi débutera aux aurores. Le peloton reprendra la route pour une très courte étape de 63 km qui permettra aux cyclistes de se délier les jambes avant de rallier Montmagny, point de départ de La Boucle. Pendant cette étape assez facile, le peloton roulera dans le calme matinal et traversera plusieurs charmants villages patrimoniaux. Il croisera également le refuge d'oiseaux de Cap-Saint-Ignace situé devant L'Isle-aux-Grues.

Le peloton du 1000 km arrivera à Montmagny deux heures avant le départ de La Boucle pour permettre aux cyclistes de se reposer et de se ravitailler.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 2

UNE ÉQUIPE QUI RAYONNE

1000
KM

Quand Lucie Vachon a rencontré Pierre Lavoie à l'été 2014, ce fut le déclic. Elle s'est dit qu'elle devait absolument tenter sa chance de décrocher une place dans le peloton du 1000 km. Elle a fait quelques appels et, en moins de deux, l'équipe *Nous sommes Vaudreuil-Soulanges* est née. Les membres de l'équipe ont rapidement commencé à monter leur dossier de candidature afin d'obtenir une place en tant qu'équipe coup de cœur pour 2015.



L'équipe est composée de Lucie Vachon, cofondatrice du Centre Multisports de Vaudreuil-Soulanges et chef de l'équipe; Francine St-Denis, présidente de la Commission scolaire des Trois-Lacs; Marie-Andrée Prévost, directrice générale de VIVA média et de la webtélé du territoire; Sonia Drolet, propriétaire de Hyundai Vaudreuil et Vaudreuil Volkswagen; Mathieu Miljours*, président de la Chambre de commerce et d'industrie de Vaudreuil-Soulanges; Bernard Sauvé*, lieutenant policier et conducteur du motorisé.

« Chaque membre de l'équipe a été sélectionné en fonction de son implication personnelle dans son milieu mais aussi de son réseau », explique Lucie, la cycliste la plus expérimentée du groupe. Elle voulait réunir des individus influents issus de différents secteurs afin qu'ils puissent toucher le plus de gens possible à travers leur propre réseau. L'équipe a ses assises dans différents milieux : scolaire, affaires, communautaire, entrepreneurial, médias.

Les membres de l'équipe sont soudés par une vision commune, affirme Sonia. « Vaudreuil-Soulanges est la région qui connaît le plus haut taux de natalité. Tous ces petits mousses vont pousser, et les saines habitudes de vie, ça part des adultes, des parents. On aimerait que notre région devienne l'une des plus en forme du Québec. C'est ce qu'on essaie de promouvoir ensemble », dit celle qui, l'année passée, a convaincu 21 de ses employés sédentaires à s'entraîner en vue de participer à La Boucle 2014. Quant à Francine, elle a aussi marqué un grand coup l'été dernier en créant La Grande Boucle des Trois-Lacs. N'ayant pas pu faire La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie comme elle l'aurait souhaité, elle a conçu une activité similaire dans sa région comprenant trois parcours de 135 km, 60 km et 20 km afin que l'événement soit accessible au plus grand nombre.

Ce fut un franc succès. « Dans nos rêves les plus fous, on pensait peut-être attirer 300 personnes, raconte Francine. Finalement, 5 jours avant l'événement, on a dû fermer les inscriptions à 500 personnes parce qu'on avait commandé seulement 500 dossards. » Les profits générés par La Grande Boucle des Trois-Lacs ont servi à acheter des vélos pour les enfants défavorisés de la région. Cette année, l'activité sera de retour le 21 juin avec l'objectif de rallier 1000 cyclistes.

Pour s'entraîner en vue de sa participation à l'événement du 1000 km, l'équipe *Nous sommes Vaudreuil-Soulanges* a eu la bonne idée d'impliquer la population. Elle a lancé le défi à d'autres personnes du territoire intéressées par l'une des deux Boucles à venir s'entraîner avec elle. Le programme d'entraînement a débuté en janvier dernier, et 46 personnes ont répondu à l'appel, dont le maire, monsieur Guy Pilon.

Les médias locaux ont été mis à contribution. « C'est utopique de croire que tous les gens peuvent prendre 2 ou 3 heures par semaine pour aller au gym. Tous les samedis, on a publié notre plan d'entraînement dans les journaux pour que les gens puissent nous suivre à la maison », dit Marie-Andrée, l'étoile sédentaire du groupe. Pour elle, l'exercice physique se résumait, jusqu'à tout récemment, à courir d'un bureau à l'autre... dans sa propre entreprise! Durant les mois précédant le 1000 km, l'équipe a aussi multiplié les contacts pour tenter de convaincre toutes les écoles primaires du territoire (33 francophones, 11 anglophones) de participer au défi des Cubes énergie au mois de mai. L'équipe a aussi rempli ses obligations auprès des cinq écoles primaires qu'elle a choisi de parrainer. « Nous sommes persuadés que pour une première année, nous allons être capables de faire quelque chose de bien dans notre communauté, lance Sonia. Ce n'est qu'un début. » Comment pourrait-on en douter avec une équipe qui fait rayonner les saines habitudes de vie avec autant de panache!

*Mathieu et Bernard étaient absents lors de l'entrevue

13
JUN



LA BOUCLE MONTMAGNY

La Boucle



Heure de départ : **10 h**
Polyvalente Louis-Jacques-Casault
141, boulevard Taché Est
Montmagny (Qc) G5V 4E8
Heure d'arrivée : **16 h**
Polyvalente Louis-Jacques-Casault
Distance : **135 km**
Niveau de difficulté : **hors catégorie**
Vitesse moyenne : **23 km/h**



ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR  **VIDÉOTRON**

Depuis son lancement en 2013, La Boucle connaît un succès retentissant. Cette année, 5 000 cyclistes de tous les niveaux et venant de partout au Québec se joindront au peloton du 1000 km pour créer un long chaînon humain réuni pour une cause commune : la promotion des saines habitudes de vie.

Le parcours de 135 km est fermé à la circulation et doit être complété en un maximum de six heures. Il est jalonné de quelques montées et descentes, mais son faible dénivelé le rend accessible à tous. La moitié du parcours longe le majestueux Saint-Laurent; l'autre moitié pénètre à l'intérieur des terres. Deux points de ravitaillement sont prévus le long du parcours.

Le site de départ et d'arrivée sera très animé, et tous les cyclistes pourront participer à la grande fête.



DE SIMPLE BOUCLEUR À GRAND RASSEMBLEUR



Faire La Boucle à deux, c'est bien. La faire à cent, c'est tellement mieux, pourrait vous dire Sébastien Paquet, un chirurgien-dentiste de Québec. Cette année, Sébastien en est à sa troisième participation à La Boucle. Le 13 juin, il se présentera sur la ligne de départ avec la centaine de cyclistes de l'équipe Henry Schein GranfondoEco que lui et son bon ami, Alain Maranda, ont mis sur pied.

L'aventure commence en avril 2013 alors que Sébastien et Alain assistent à une conférence de Pierre Lavoie. Après la conférence, Sébastien vient saluer Pierre et, de fil en aiguille, ce dernier lui lance le défi de faire La Boucle. « J'ai ri car je n'avais pas beaucoup d'expérience de vélo, raconte Sébastien, mais j'ai quand même répondu oui. Je me suis dit que je suis un sportif, je joue au hockey, je peux le faire. Je suis allé voir Alain et je lui ai annoncé que je m'étais engagé pour nous deux. »

Les deux amis participent à la première édition de La Boucle en 2013. Même si l'expérience est plus difficile qu'ils l'anticipaient, ils sont prêts à la refaire. Déjà, l'idée d'une implication plus grande commence à germer. Prenant conseil de Pierre Lavoie, Sébastien et Alain s'inspirent du fonctionnement du 1000 km pour structurer leur deuxième participation à La Boucle. Ils forment une équipe, trouvent des commanditaires, sélectionnent une école à parrainer et s'assurent de maintenir la motivation de leur équipe en organisant quelques sorties à vélo avant l'événement.



DES EFFORTS QUI PORTENT FRUITS



Le jour de l'événement, 83 cyclistes se présentent au fil de départ de La Boucle portant fièrement le maillot de l'équipe Henry Schein. Tous ces cyclistes ont été recrutés personnellement par Sébastien et Alain à partir de leur réseau de contacts. L'équipe réussit à amasser plus de 20 000 \$ pour le parrainage de l'école Sacré-Cœur, une école située en milieu défavorisé qui avait grandement besoin de fonds pour rénover son gymnase. C'est une somme record dans la courte histoire de La Boucle. « De voir la réaction des enfants quand on est allé leur remettre le chèque, c'était magique, incroyable », se rappelle Sébastien.

Pour La Boucle 2015, l'équipe, rebaptisée Henry Schein GranfondoEco, revient en force avec un nombre de cyclistes plus imposant (objectif : 125 Boucleurs) et un programme de parrainage d'école plus ambitieux (objectif : 60 000 \$). À cette fin, de nouveaux commanditaires ont été sollicités et chaque membre de l'équipe a dû s'engager à recueillir 100 \$ de dons.

L'équipe a aussi bénéficié d'un programme d'entraînement bien structuré comprenant 10 sorties à vélo en groupe, dont la majorité avec la participation des encadreur experts du Groupe GranfondoEco, et une conférence avec une diététiste sur l'alimentation des sportifs. Une activité à vélo a également été planifiée avec l'une des écoles parrainées regroupant les élèves, les enseignants et les parents.

Malgré sa contribution majeure à La Boucle, Sébastien s'abstient de s'attribuer tout le mérite. « Le fait que l'on soit nombreux nous permet d'amasser des sommes colossales. C'est ça qui change la vie d'une école. On a bâti cette équipe pour faire bouger des gens qui étaient dans leur salon et on a réussi à tourner ça en œuvre de bienfaisance pour les écoles défavorisées de la région. Oui, ça prend quelqu'un qui tire les ficelles, mais toute l'équipe a joué un rôle. »

Et pour la suite ?

« L'année prochaine, je m'attends à avoir une équipe d'au moins 300 personnes! »

13
JUN



Heure de départ: **17 h 30**
 Polyvalente Louis-Jacques-Casault
 141, boulevard Taché Est
 Montmagny (Qc) G5V 4E8

Heure d'arrivée: **21 h 40**
 École secondaire Pamphile-le May
 6380, rue Garneau
 Sainte-Croix (Qc) G0S 2H0

Distance: **108 km**
 Niveau de difficulté: **aguerri**
 Vitesse moyenne: **27 km/h**

ÉTAPE 9

MONTMAGNY • STE-CROIX

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

lait au
chocolat

À partir de Montmagny, le peloton dira adieu au Bas-Saint-Laurent pour entrer dans la région Chaudière-Appalaches, une région souvent visitée par le 1000 km.

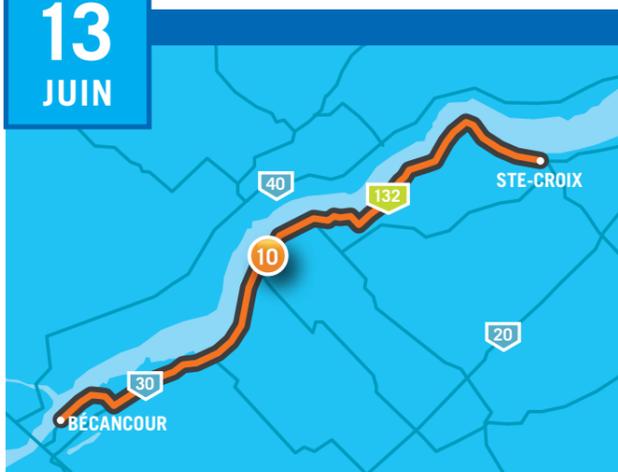
Après avoir parcouru les 135 km de La Boucle, les cyclistes devront enfilez les 108 km de l'étape 9, et ce, à une vitesse assez élevée. Un bon défi pour les cyclistes qui seront choisis pour parcourir ce segment. Le faible dénivelé leur facilitera sensiblement la tâche.

Cette étape demeure essentiellement rurale, sauf pour la ville de Lévis où le peloton fera un court arrêt pour se ravitailler.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape: 2

13
JUN



Heure de départ: **22 h 40**
 École secondaire Pamphile-le May
 6380, rue Garneau
 Sainte-Croix (Qc) G0S 2H0

Heure d'arrivée: **1 h 40**
 Mont Bénilde
 1325, av. des Pensées
 Bécancour (Qc) G9H 2T1

Distance: **83 km**
 Niveau de difficulté: **intermédiaire**
 Vitesse moyenne: **29 km/h**

ÉTAPE 10

STE-CROIX • BÉCANCOUR

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

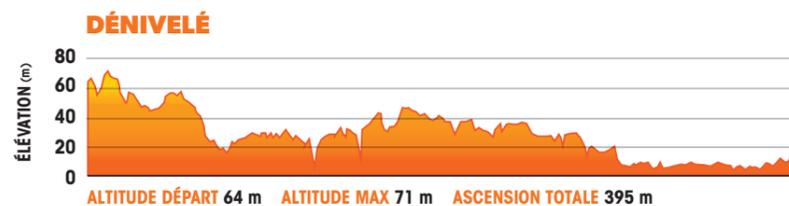
QUÉBECOR

Le peloton reprendra la route vers 22 heures pour la troisième nuit du 1000 km. Cette courte étape de 83 km présente un faible dénivelé. Ici, la route surplombe le fleuve, contrairement au Bas-Saint-Laurent où elle est au niveau de l'eau.

Après un court arrêt à Saint-Pierre-les-Becquets pour se ravitailler, le peloton s'arrêtera au quai de Bécancour. Le site sera particulièrement animé puisque s'y tiendront les festivités du 50e anniversaire de la municipalité. Avant de regagner leur VR, les cyclistes pourront prendre un joyeux bain de foule.

ÉTAPE ZZZ BÉCANCOUR

À Bécancour, les cyclistes feront une sieste de près de 4 heures dans leur VR.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape: 1

HAUTE VITESSE OU PAS, C'EST L'EFFORT QUI COMPTE.



BRAVO À TOUS LES PARTICIPANTS DE

La Boucle



PRÉSENTATEUR OFFICIEL

14
JUN



Heure de départ: **5 h**
Mont Bénilde
1325, av. des Pensées
Bécancour (Qc) G9H 2T1

Heure d'arrivée: **7 h 45**
Parc Regard-sur-le-Fleuve au centre-ville
5, rue Saint-Pierre
Sorel-Tracy (Qc) J3P 3S2

Distance: **74 km**
Niveau de difficulté: **intermédiaire**
Vitesse moyenne: **29 km/h**

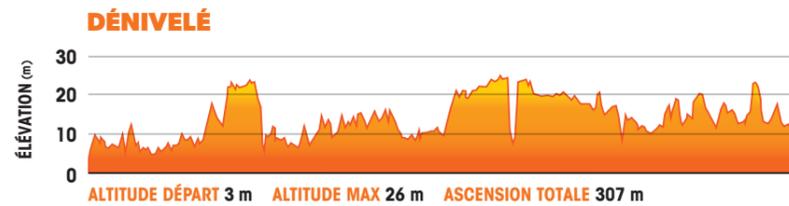
ÉTAPE 11

BÉCANCOUR • SOREL-TRACY

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
Saputo

La dernière journée du 1000 km commencera aux aurores avec une étape de 74 km. C'est sans doute la plus facile de tout le circuit en raison de son faible dénivelé. Elle est néanmoins réservée aux cyclistes intermédiaires qui peuvent maintenir une vitesse de croisière assez rapide. Peu à peu, la route 132 s'éloigne du fleuve pour entrer dans les terres. Les cyclistes qui ont fait le 1000 km l'année passée reconnaîtront le parcours à partir de Nicolet.

Après un court arrêt de 10 minutes à Baie-du-Febvre, le peloton reprendra la route, destination Sorel-Tracy. Le 1000 km a souvent traversé cette municipalité, mais c'est la première fois qu'il s'y arrêtera. Le peloton fera une pause sur le très beau site du parc Regard-sur-le-Fleuve.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape: **2**

14
JUN



Heure de départ: **8 h 45**
Parc Regard-sur-le-Fleuve au centre-ville
5, rue Saint-Pierre
Sorel-Tracy (Qc) J3P 3S2

Heure d'arrivée: **12 h 20**
École secondaire Antoine-Brossard
3055, boulevard de Rome
Brossard (Qc) J4Y 1S9

Distance: **92 km**
Niveau de difficulté: **intermédiaire**
Vitesse moyenne: **28 km/h**

ÉTAPE 12

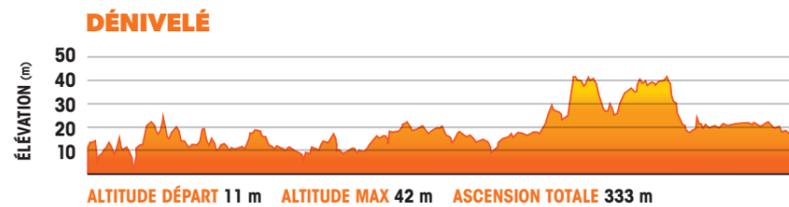
SOREL-TRACY • BROSSARD

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
 Desjardins

En quittant Sorel-Tracy, la proximité de Montréal se fera de plus en plus sentir. Les cyclistes emprunteront la route 132 jusqu'à Varennes, puis le boul. Lionel Boulet jusqu'à Sainte-Julie où un arrêt de ravitaillement particulier, ponctué de quelques surprises, les attendra.

Ensuite, c'est direction Brossard, une municipalité que le 1000 km a visitée lors de sa première édition en 2009. Le peloton sera accueilli dans le cadre d'un événement festif qu'organise la municipalité pour promouvoir les saines habitudes de vie.

Avant de reprendre la route, les cyclistes devront enfileur leur cuissard et leur maillot officiel du Grand défi Pierre Lavoie pour le dernier droit avant la finale.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape: **2**

LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE C'EST DE L'ACTION, MAIS C'EST AUSSI DE LA SCIENCE!

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

NOTRE ENGAGEMENT, VOTRE SÉCURITÉ.

14
JUIN



ARRIVÉE

BROSSARD • MONTRÉAL

1000
KM



Heure de départ : **13 h 20**
 École secondaire Antoine-Brossard
 3055, boulevard de Rome
 Brossard (Qc) J4Y 1S9
 Heure d'arrivée : **14 h 30**
 Quai Jacques-Cartier
 Rue de la Commune Est, Montréal (Qc)
 Distance : **20 km**
 Niveau de difficulté : **régulier**
 Vitesse moyenne : **17 km/h**

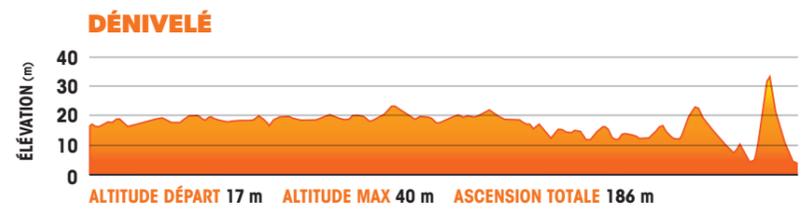


ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR **RioTinto Alcan**

Comme le veut la coutume, tous les cyclistes de chacune des équipes franchiront ensemble les 20 derniers kilomètres du parcours. En traversant le pont Jacques-Cartier, le peloton saluera avec enthousiasme les gagnants de la Grande récompense qui seront réunis au parc d'attractions La Ronde situé au pied du pont.

Cette année encore, le peloton fera une virée dans les rues de Montréal, incluant un passage sur la rue Mont-Royal qui s'animera pour saluer les cyclistes.

L'aventure se terminera au quai Jacques-Cartier dans le Vieux Montréal, où les cyclistes iront retrouver leur famille et leurs amis, sans oublier le fleuve qui les aura accompagnés pendant presque tout le trajet. Chacun repartira avec une médaille exclusive en aluminium fabriquée au Québec et remise par Rio Tinto Alcan.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 5



VIRAGE TECHNOLOGIQUE

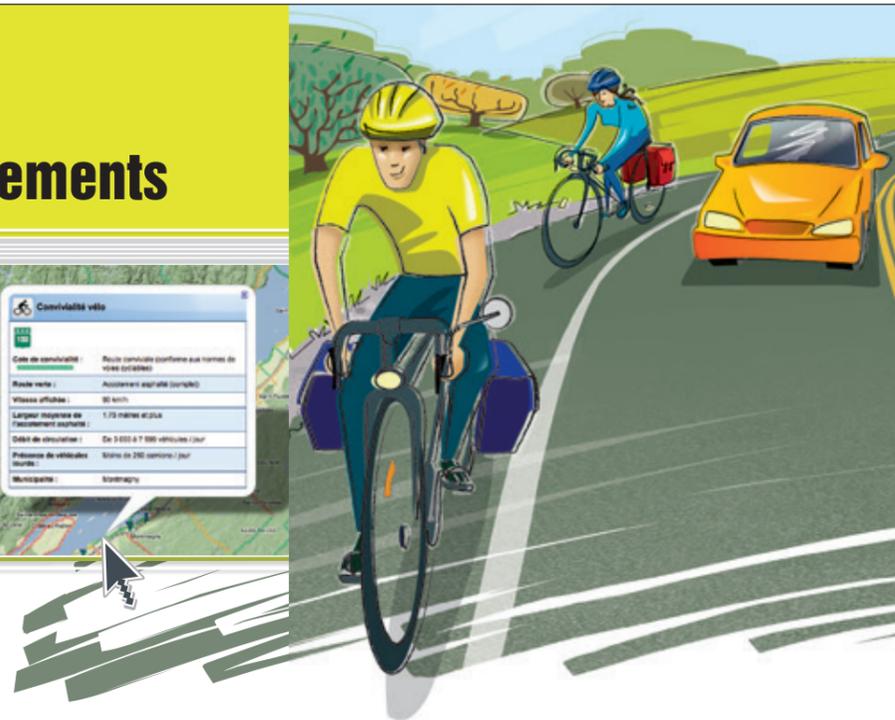
En 2015, Le Grand défi Pierre Lavoie lance une application mobile principalement destinée aux cyclistes. Participants du 1000 km et de La Boucle : restez branchés en tout temps pour tout connaître à propos de votre randonnée !



1000 KM **La Boucle**



À vélo, planifiez des déplacements sécuritaires avec Québec 511



Un outil pour choisir des routes
sécuritaires et conviviales.

quebec511.info

Transports
Québec

MERCI À NOS VILLES HÔTES :



MERCI À NOS FOURNISSEURS EN ALIMENTATION :



DAVID'S TEA • LCC VINS • LES PRODUITS ALIMENTAIRES VIAU • SARDO • DORA • LOCATION GERVAIS • ALIMENTS AGG • SHAH TRADING • SANFAÇON • ALADDIN • GROUPE ECO

DEUX ROUES, UN GUIDON ET DU CŒUR.

C'EST TOUT CE QUE ÇA PREND
POUR CHANGER LES CHOSES.

 **Jean Coutu**

D'une étincelle jaillit un grand mouvement.

Rio Tinto Alcan est fier d'appuyer le Grand défi Pierre Lavoie depuis les tout débuts et de présenter cet événement qui motive tout le Québec à se mobiliser pour le bien-être des générations futures.

riotintoalcan.com



Rio Tinto Alcan

