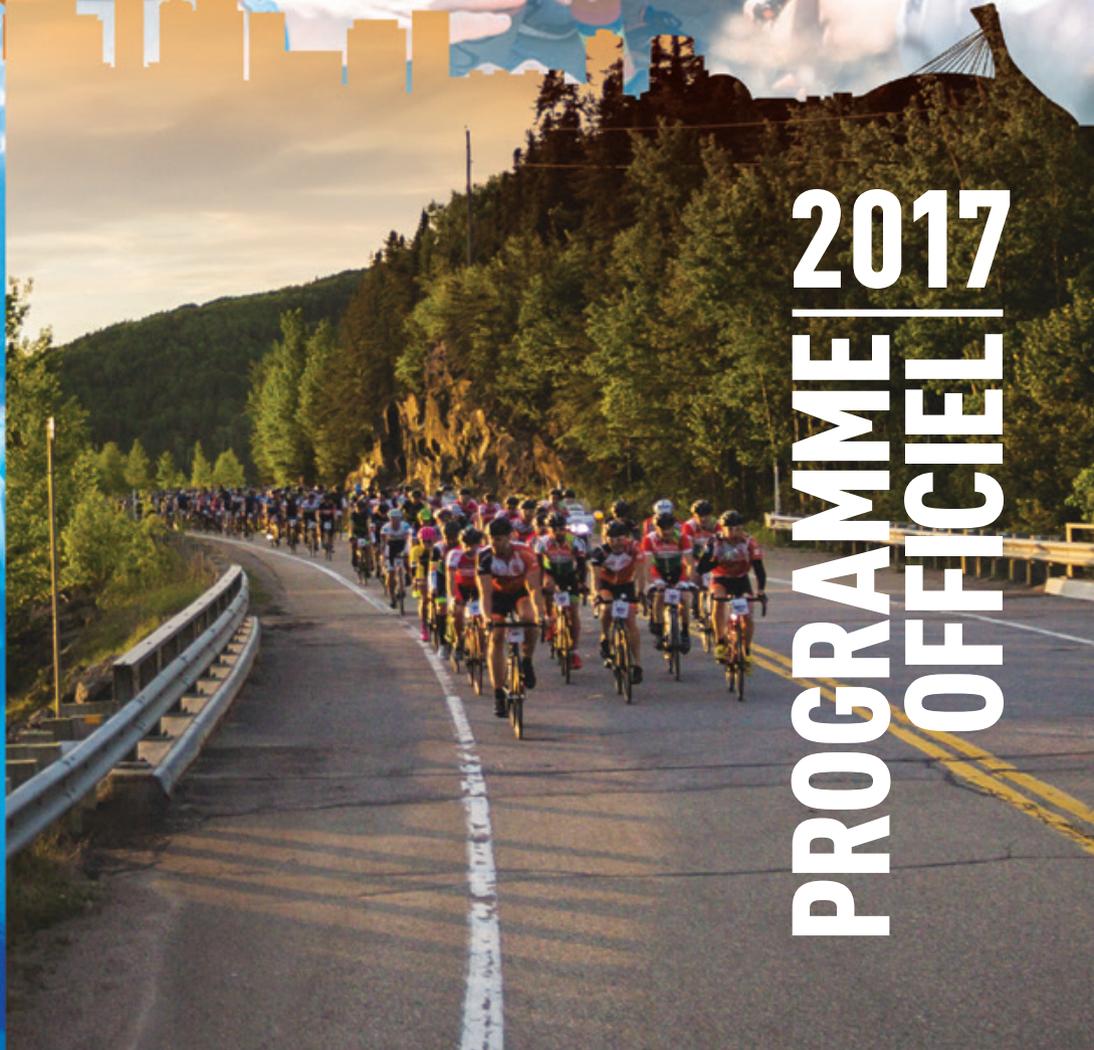


RioTinto

PRÉSENTE



LA COURSE
LE 1000 KM
LA BOUCLE



2017
PROGRAMME
OFFICIEL



SOMMAIRE

- 5 Message de Pierre Lavoie
- 6 La mission
- 8 Rio Tinto encourage deux écoles de la communauté autochtone
- 10 Faits saillants
- 13 Message du Premier ministre du Canada
- 15 Message du Premier ministre du Québec
- 16 Pierre, Twitter et nos partenaires
- 18 Classe coup de coeur du défi des Cubes énergie
- 20 La Course
- 30 Allumer la flamme dans le coeur des enfants
- 34 Le 1000 KM
- 50 La Boucle

Toujours dans l'action!

Québecor est fière de faire équipe avec le **Grand défi Pierre Lavoie** et d'être sur le terrain avec eux dans le but d'encourager le Québec à bouger plus.

Ensemble, continuons de relever ce défi!

QUÉBECOR

SAGUENAY.CA



↑ AVOIR À COEUR:

- les saines habitudes de vie;
- les grands événements sportifs comme le Grand défi Pierre Lavoie;
- la promotion de Saguenay.



MESSAGE DE PIERRE LAVOIE



LE VENT DANS LES VOILES

Nous voilà repartis pour la 9^e édition de ce qui est devenu le rendez-vous annuel des enfants, des adolescents et des adultes ayant choisi de bouger pour leur propre santé, mais aussi parfois pour donner l'exemple et pour faire une différence dans notre société.

Cette année, nous avons senti un véritable éveil collectif pour l'activité physique. Dans les médias, notamment, la forme physique des jeunes a fait beaucoup jaser et l'on sentait une urgence d'agir dans les propos des experts qui ont sonné l'alarme. Parallèlement, au mois d'avril, le gouvernement provincial dévoilait sa nouvelle Politique de l'activité physique, du sport et du loisir *Au Québec, on bouge!*, ce qui est une excellente nouvelle.

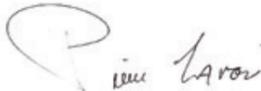
Toute cette actualité autour des saines habitudes de vie nous confirme la pertinence du mouvement que nous avons amorcé il y a neuf ans et qui a aujourd'hui le vent dans les voiles.

Après avoir conquis le Québec et plusieurs autres provinces canadiennes, notre défi des Cubes énergie fait cette année une percée aux États-Unis. En effet, deux écoles de l'Arizona se sont inscrites au concours. De plus, nos activités reviennent en force et les gens sont toujours aussi nombreux à y participer.

D'autre part, deux nouveaux programmes viennent compléter notre éventail d'activités en 2017, soit La Tournée mini cube, destinée à une clientèle encore plus jeune, et Force 4 pour motiver les élèves du primaire à bouger chaque jour de l'année scolaire.

Il y a encore beaucoup de chemin à parcourir avant d'atteindre le point de bascule, où le choix d'un mode de vie sain deviendra la norme pour tous. Mais cela me rassure au plus haut point de voir que nous sommes de plus en plus nombreux à y travailler et de constater que l'éducation, point de départ de tout changement véritable, semble redevenir une priorité dans notre société. Plus que jamais, l'objectif est à notre portée.

Merci à tous les participants, les commanditaires et les bénévoles de faire équipe avec nous!



Pierre Lavoie
Cofondateur du Grand défi Pierre Lavoie



**VOUS ÊTES
TOUT SIMPLEMENT
FORMIDABLES !**



UN GRAND DÉFI POUR TOUS

Depuis sa fondation en 2008, le Grand défi Pierre Lavoie a toujours poursuivi le même objectif : créer une culture positive en santé préventive en amenant les gens à adopter de saines habitudes de vie de manière durable.

Pour concrétiser cette mission, plusieurs événements sont mis sur pied chaque année qui touchent aujourd'hui presque toutes les couches de la population, de la petite enfance au troisième âge, en passant par les adolescents, les parents, les sportifs et les moins actifs, bref quiconque a choisi de poser des gestes concrets pour prendre sa santé en main.

Voici un aperçu de notre calendrier d'événements pour 2017.



« Merci à nos 3 200 bénévoles de rendre cette grande aventure possible. Vous êtes des personnes pleines de ressources, toujours prêtes à lever la main pour faire vivre des moments inoubliables aux enfants, aux jeunes coureurs, aux cyclistes. C'est un honneur de vous côtoyer. »

- Pierre Lavoie, Germain Thibault, et toute l'équipe du Grand défi

RIO TINTO ENCOURAGE DEUX ÉCOLES DE LA COMMUNAUTÉ AUTOCHTONE

Chaque école qui participe à La Course sait à quel point il faut du temps, de l'énergie et des ressources financières pour mener les élèves jusqu'au fil de départ. Mais quand les équipes habitent à des centaines, voire des milliers de kilomètres de Québec, la tâche est encore plus ardue.

Cette année, deux écoles éloignées ont reçu du soutien financier de Rio Tinto, soit l'école Iguarsivik située à Puvirnituk au Nunavik et l'école Manikanetish-IESI-JDN située à Uashat (Sept-Îles). « *Le soutien aux communautés autochtones fait partie des axes principaux d'investissement communautaire de Rio Tinto et, suite aux recommandations de l'équipe du Grand défi, nous sommes très heureux d'offrir un soutien aux jeunes de Puvirnituk et d'Uashat afin qu'ils puissent vivre une expérience mémorable lors de La Course* », mentionne Michelle Adams, conseillère principale, communautés et communications, Aluminium, Rio Tinto.



Chaque établissement a reçu une contribution d'une valeur de 5000\$. « *C'est un beau cadeau que nous offre Rio Tinto* », dit Roger Vachon, le responsable de l'équipe de Sept-Îles et un passionné de course à pied. Roger Vachon en est à sa cinquième participation à La Course en tant que responsable de groupe. Même si son organisation est bien rodée après toutes ces années, il admet que le don de Rio Tinto l'aide beaucoup.

L'école d'Iguarsivik, qui en est à sa deuxième participation à La Course, a reçu quant à elle 4000 \$ en argent et 34 paires de souliers d'entraînement offertes en collaboration avec Sports Experts, et ce, afin de répondre à un besoin exprimé par l'école. « *Mes coureurs étaient mal chaussés, explique Hugo Couillard, directeur adjoint. Plusieurs n'avaient tout simplement pas de souliers de course, ou ils avaient des souliers trop grands ou trop petits. Cet argent va nous aider énormément, car ça nous coûte environ 16 500 \$ juste en billets d'avion pour descendre notre groupe à Québec.* »

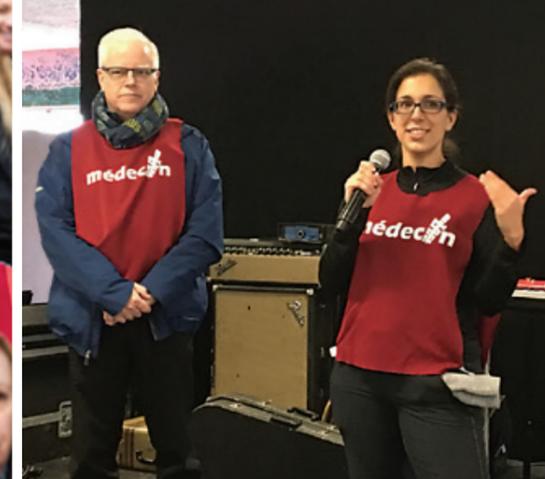
LES RETOMBÉES POSITIVES DE LA COURSE SELON...

HUGO COUILLARD, DIRECTEUR ADJOINT DE L'ÉCOLE IGUARSIVIK

- La Course permet de motiver les jeunes à cesser de fumer, à se mettre en forme. Certains n'ont pas repris la cigarette depuis leur participation en 2015. C'est un des plus grands succès.
- Plusieurs coureurs de 2015 sont de retour cette année. J'ai un noyau de 17 coureurs qui viennent pratiquement tout le temps à l'entraînement. Plusieurs vont continuer de s'entraîner après La Course, peut-être pas au même rythme, mais une fois par semaine. Ils ont réalisé que l'exercice leur faisait du bien.
- L'entraînement les occupe aussi, car dans le Grand Nord, il n'y a pas énormément de choses à faire.
- La Course a aussi permis de garder quelques élèves à l'école. En 2015, je n'amenais que ceux qui se présentaient en classe, donc ça peut contrer des décrochages. Je pense que ce projet permet aux jeunes de réaliser qu'avec un effort soutenu, ils peuvent accomplir des choses incroyables.

ROGER VACHON, RESPONSABLE DES COUREURS DE L'ÉCOLE MANIKANETISH-IESI-JDN

- Mon but premier de participer à La Course est d'amener les jeunes à être moins sédentaires. Il y en a quatre ou cinq qui sont avec moi presque depuis notre première participation en 2013 et sont rendus des mordus de la course à pied. L'un d'eux souffrait d'épilepsie, ce qui l'avait amené à s'isoler. La course à pied lui a permis de s'ouvrir.
- Beaucoup de jeunes se prennent en main pour courir ensemble. Ils font attention à ce qu'ils mangent pendant l'entraînement et après. Plusieurs participent à d'autres entraînements, que j'organise dans la ville pour les adultes. Ça crée un engouement chez les jeunes.
- Chaque année, je remarque aussi que les jeunes découvrent une nouvelle famille. Le côté communautaire est très fort chez nous, mais on le vit encore plus intensément durant La Course.



MERCI À NOS MÉDECINS DE FAMILLE



Nous saluons l'engagement des médecins de famille qui font la promotion des saines habitudes de vie en prescrivant l'activité physique, en s'impliquant dans l'organisation de La Grande marche et en animant avec enthousiasme des Cubes de marche partout au Québec.

FAITS SAILLANTS

91%
des fonds amassés réinvestis dans la mission

Un nouveau Cube énergie avec les comédiens de Cochon Dingue de Télé-Québec

Plus de **15** municipalités organiseront une Grande marche en 2017

7 535 mètres d'ascension à parcourir par les cyclistes du 1000 KM en 2017

Près de **38 000** élèves sensibilisés à l'importance des saines habitudes de vie grâce à La Tournée des écoles en 2016

15 000 marcheurs à La Grande marche 2016

Verre remis à tous les jeunes visités par La Tournée Le Lait

Plus de 80 Cubes de marche au Québec

Plus de **25 millions** d'heures d'activité physique accumulées en mai 2016

Un nouveau défi : ATTEINDRE LA FORCE 4

140 écoles participent à La Course

LA TOURNÉE visite le Manitoba

La Tournée **mini cube**

Une tournée pour faire bouger les tout-petits

Le défi des Cubes énergie à la conquête des États-Unis!

Ballon remis aux écoles inscrites au défi des Cubes énergie

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

Bonne randonnée!

ville.quebec.qc.ca/grandsevenements

VILLE DE QUÉBEC
l'accent d'Amérique

Téléchargez GRATUITEMENT la nouvelle version de l'application *Joue au cube* du Grand défi Pierre Lavoie sur l'App Store. Découvrez les nouvelles missions sur l'hydratation en compagnie de nos superhéros!

Disponible sur App Store



Du terrain de jeu au podium

Au Canada, tous les paliers de gouvernement travaillent de concert avec les organismes sportifs afin de créer un milieu plus ouvert qui favorise l'activité physique, la participation au sport, le succès de nos athlètes et la vie active.

L'appui offert aux athlètes les aide à acquérir des qualités comme la détermination, l'esprit d'équipe et le sens communautaire.

Nous sommes fiers d'appuyer nos athlètes dans leur quête d'excellence sportive, et ce, du terrain de jeu au podium.

Canada.ca/Sport
Facebook.com/SportCanadaFR
@SportCanada_FR

From Playground to Podium

In Canada, all levels of government work with sport organizations to create an inclusive sport system that promotes physical activity, sport participation, athletic success and active living.

Supporting our athletes helps them develop qualities like dedication, teamwork and community spirit.

We are proud to support all our athletes, from playground to podium, in their pursuit of sporting excellence.

Canada.ca/Sport
Facebook.com/SportCanadaEN
@SportCanada_EN



Chères amies, chers amis,

C'est avec un immense plaisir que je salue chaleureusement celles et ceux qui participent aux différentes activités prévues dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie 2017.

Le manque d'activité physique constitue un facteur qui augmente les risques de problèmes de santé graves tels que l'obésité ou les maladies chroniques. Aussi, prévenir de telles maladies revient à entreprendre, entre autres, un travail de conscientisation du public et des jeunes, en particulier à l'égard des dangers de la sédentarité. C'est justement la mission que le Grand défi Pierre Lavoie s'est donnée afin de sensibiliser les jeunes aux bienfaits de l'activité sportive. En effet, associée à de saines habitudes de vie, la pratique régulière d'une activité physique constitue un élément clé pour avoir une bonne santé. Je tiens à féliciter tous les membres de votre organisme de leurs remarquables efforts qui contribuent à encourager les Canadiennes et les Canadiens à adopter de meilleurs comportements pour une vie équilibrée.

Au nom du gouvernement du Canada, je souhaite de très belles activités à tous les participants.

Cordialement,

Le très hon. / The Rt. Hon. Justin P. J. Trudeau, C.P., député
Premier ministre du Canada / Prime Minister of Canada

Dear Friends:

I am pleased to extend my warmest greetings to everyone participating in the many activities planned for the Grand défi Pierre Lavoie 2017.

Physical inactivity is a risk factor for serious health problems, such as obesity or chronic diseases. One way to prevent such diseases is by raising public awareness of the dangers of a sedentary lifestyle. This is precisely the mission the Grand défi Pierre Lavoie has given itself in order to educate youth on the benefits of being physically active. A healthy lifestyle and regular physical activity are the keys to well-being. I would like to commend all the members of your organization for their remarkable efforts to encourage Canadians to adopt better behaviours for a balanced life.

On behalf of the Government of Canada, I wish all participants a most enjoyable experience.

Sincerely,

ON BOUGE AVEC VOUS!

Adopter de saines habitudes de vie en étant plus actif et en mangeant mieux, voilà l'une des meilleures façons d'améliorer sa santé et son bien-être.



MESSAGE DU

PREMIER
MINISTRE
DU QUÉBEC

Chaque année, des milliers de personnes de tout âge se rallient à la cause du Grand défi Pierre Lavoie. Elles le font tout d'abord pour une excellente raison, soit celle de se mettre en forme en optant pour un mode de vie plus actif. Sur un plan plus collectif, ces personnes deviennent une source d'inspiration pour leurs proches et contribuent ainsi à sensibiliser leur entourage aux bienfaits de l'activité physique sur la santé et le mieux-être.

Cet enthousiasme croissant que suscite le Grand défi, notamment chez les jeunes, crée un effet d'entraînement qui sera des plus bénéfiques sur la santé globale de notre société dans les années à venir. Voilà pourquoi, en tant que partenaire de cet événement, le Gouvernement du Québec est très fier de contribuer à son succès en lui témoignant son soutien.

Je tiens à remercier Pierre Lavoie d'avoir amorcé ce mouvement destiné à faire bouger davantage les Québécoises et les Québécois. Depuis, l'élan se poursuit, ne cesse de prendre de l'ampleur et nous pouvons être certains qu'il est là pour durer. Je tiens donc à saluer le courage et la détermination de toutes ces personnes qui s'engagent, année après année, à relever ce défi en se faisant elles aussi des ambassadrices et des ambassadeurs des saines habitudes de vie.

Un excellent Défi à toutes et à tous!

Philippe Couillard
Premier ministre du Québec

PIERRE, TWITTER ET NOS PARTENAIRES



Pierre Lavoie @Pierre_Lavoie

Chers partenaires, je vous invite à partager vos encouragements pour les participants aux événements du Grand défi Pierre Lavoie en 2017.



Rio Tinto @RioTinto

@RioTinto est fier de soutenir le #GDPL depuis le début et souhaite à tous les cyclistes un parcours agréable, en toute sécurité. Bonne route!



Le Lait @ProdLaitQc

@ProdLaitQc souhaite une solide randonnée aux participants du #1000km! Courage aux cyclistes qui pédaleront aux côtés de @Pierre_Lavoie



Saputo @Saputo

Merci à tous les cyclistes pour leur implication à cette grande cause. Nous vous souhaitons plaisir et dépassement. Bon défi!



Sports experts @sportsexperts

Chez @SportsExperts, nous sommes avec vous pour relever votre défi!



Desjardins @MvtDesjardins

Bravo aux participants du 1000 KM, fiers ambassadeurs des saines habitudes de vie! Rejoignez notre mouvement vélo au kmdesjardins.com



Vidéotron @Vidéotron

En tête ou en queue de peloton, Vidéotron est derrière les participants tout au long de La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie 2017!



Québecor @Quebecor

À chaque poussée réalisée durant le 1000 KM, pensez à la différence que vous faites! Soyez fiers de faire partie du grand mouvement du #GDPL!



Nestlé Pure Life @Nestle

@Pierre_Lavoie Nestlé Pure Life a ce grand défi à cœur. Tous méritent de vivre mieux, une gorgée à la fois. #GDPL



Laurent Lessard @Laurentplq

La mobilité durable est au cœur de la mission du Ministère. Qu'ils pédalent, marchent ou courent, bonne chance aux participants!



Fédération des médecins omnipraticiens du Québec @FMOQ

Participants au Grand défi, ensemble vous êtes le vent de changement qui entraîne les Québécois vers de saines habitudes de vie, bravo!



Allons encore 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*. **Nestlé Pure Life. Une promesse de qualité à chaque gorgée.**

Vous méritez de vivre mieux, une gorgée à la fois. Et c'est pour cela que 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 que nous parrainons fièrement pour une troisième année consécutive.**

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. ©2017 Nestlé.

DU BOULOT, DU PLAISIR ET UN PRIX POUR LA CLASSE COUP DE CŒUR



En 2016, le concours classe coup de cœur du défi des Cubes énergie a suscité beaucoup d'intérêt, et le choix n'a pas été facile. C'est finalement la classe de 6^e année des écoles Notre-Dame et Jacques-Cartier de Lac-à-la-Tortue, en Mauricie, qui s'est démarquée en raison de son immense implication non seulement auprès des élèves des autres niveaux, mais aussi de toute la communauté. Chacun des 17 élèves de la classe de 6^e a reçu un vélo Devinci.

Pour Marie-Josée Gagnon, enseignante en éducation physique, ce prix était amplement mérité car, sans l'aide de son groupe de 6^e, « la tâche aurait été bien trop grande », avoue-t-elle.

Marie-Josée Gagnon en est à sa neuvième participation au défi des Cubes énergie. Le programme qu'elle a mis au point au fil des années demande beaucoup d'organisation. Mais avec la complicité de ses élèves de 6^e, elle parvient à motiver le personnel enseignant, les autres élèves, les parents, les grands-parents et d'autres membres de la communauté à faire des Cubes énergie.

À l'approche du mois de mai, la dynamique enseignante réunit ses élèves de 6^e pour leur expliquer ce qu'elle attend d'eux. Chaque élève doit parrainer une classe, de la maternelle à la 5^e année, afin de l'inciter à faire des Cubes énergie et de tenir le compte des Cubes accumulés. Chaque élève se voit aussi attribuer des responsabilités lors de la tenue des activités en fonction de ses aptitudes et intérêts: animation de zumba, arbitrage de parties de soccer, production de vidéo, sécurité du parcours, etc.

« C'est une façon pour moi de les impliquer, de les valoriser et de leur montrer que ce qu'ils font est important pour le bien-être de tous, élèves, prof, personnel de l'école et familles », explique Marie-Josée Gagnon. Et les élèves de 6^e sont plus qu'heureux de participer, année après année.

TOUT UN PROGRAMME !

VOICI LES PRINCIPALES
ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR
MARIE-JOSÉE GAGNON ET
SA CLASSE DE 6^e DURANT LE
MOIS DES CUBES ÉNERGIE

- marche dans la communauté pour l'école, les parents et les grands-parents
- grande sortie à vélo suivie d'un BBQ communautaire, le tout organisé en collaboration avec le Club optimiste local
- courses de 500 m, de 1 km et de 2 km
- rencontre de soccer amicale entre les élèves et les enseignants
- zumba pour tous après les récréations
- olympiades (aux deux ans)

Sur sa route, le grand DÉFI
a croisé la science



CENTRE DE RECHERCHE
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À
UNIVERSITÉ
LAVAL

RioTinto

PRÉSENTE

le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE

LA COURSE

Alimentée par Saputo



GUILLAUME LEMAY-THIVIERGE

AMBASSADEUR DE LA COURSE

EN BREF...

NOMBRE DE PARTICIPATIONS AU GRAND DÉFI: *Quatre, incluant 2017*

SPORT DE PRÉDILECTION:
Le parachutisme

COLLATION POST-ACTIVITÉ SPORTIVE PRÉFÉRÉE:

J'adore les shakes protéinés aux légumes. J'y mets de tout : carotte, brocoli, épinard...

LES GRANDES QUESTIONS

1. QUAND AS-TU RÉALISÉ QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DEVAIT FAIRE PARTIE DE TON QUOTIDIEN ?

Très jeune, mes parents m'ont fortement encouragé à bouger. J'ai suivi des cours de gymnastique, j'ai appris le ski de fond et le ski alpin et je me suis rendu compte que l'activité physique me donnait une option sur le bonheur beaucoup plus directe.

2. ENFANT, AVAIS-TU UNE IDOLE SPORTIVE ?

Jean-Luc Brassard. J'ai vu sa performance quand il a gagné sa médaille d'or à Lillehammer.

3. QUEL EST TON GRAND DÉFI PERSONNEL ?

Réussir à bouger régulièrement, à l'inclure dans mon horaire, car la vie fait tout pour t'empêcher de bouger, pour te faire faire

autre chose. C'est mon plus grand défi. Je l'inscris à mon horaire, comme s'il s'agissait d'un rendez-vous, afin que ce soit une priorité et pas seulement quelque chose que je ferai quand j'aurai du temps libre.

4. QUEL A ÉTÉ TON CUBE ÉNERGIE LE PLUS MÉMORABLE ?

Quand j'étais plus jeune, j'ai suivi un cours de parapente. Je me suis dit que je m'autoriserais à m'envoler seulement si je réussissais à atteindre le sommet de la montagne, sans tricher, sans tenter de décoller plus tôt. Je suis monté avec tout mon équipement lourd sur le dos, en plein hiver. C'était au mont Kaaikop, dans les Laurentides. J'ai atteint le sommet, et je me suis élancé. C'était une belle récompense. J'aime les récompenses qui viennent avec l'effort physique. Ça fait partie de mes belles réussites.

5. QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR DE PARTICIPATION AU GRAND DÉFI ?

Je garde un merveilleux souvenir de La Course de nuit à Trois-Rivières en 2014. Je m'étais sérieusement blessé au genou, et je ne pouvais pas courir. J'ai dû faire La Course en trottinette. Ma fille était là, c'était sa première expérience de course. Je l'ai regardée aller, je l'ai admirée. Elle a commencé relax, puis elle a remonté le peloton vers la fin et elle s'est mise à dépasser plein de monde. J'étais tellement fier de voir ma fille se surpasser de cette façon et moi, je pouvais juste la suivre en trottinette.

LA COURSE



LÉGENDE

-  POINTS D'ENCOURAGEMENT
-  VILLES ARRÊT

QUÉBEC MONTRÉAL

13 ET 14 MAI 2017

SUIVEZ LES COUREURS
ET PIERRE LAVOIE EN
DIRECT AU legdpl.com



#lacourse
#GDPL

13
MAI

LA COURSE
DÉPART
QUÉBEC



HORAIRE :

6 h 15 : Ouverture du site

8 h 15 : Début de la course de 2 km

9 h 10 : Départ du convoi vers Montréal

ALIMENTÉE PAR *Saputo*

**UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE
ET UN CONCEPT UNIQUE !**

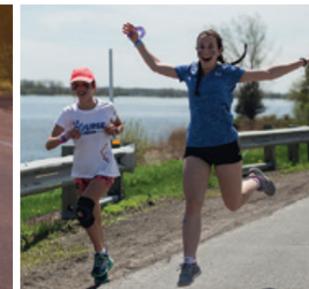
Après des mois d'entraînement, quelque 5 300 étudiants provenant de 140 établissements d'enseignement secondaire, collégial et universitaire s'appêtent à vivre une expérience unique sur le plan physique et humain. Un spectacle musical sera d'abord donné pour réchauffer les coureurs, puis tous prendront part à une course de 2 km dans le Vieux-Québec.

Le peloton s'é lancera ensuite pour son périple de 270 km qui le mènera jusqu'au Stade olympique de Montréal. Les coureurs se relayeront tous les 1 ou 2 km, jour et nuit, et pourront évoluer jusqu'à 4 personnes en même temps durant le jour. Le convoi empruntera la route 138 de Québec à Montréal.

Les familles, les amis et le grand public sont invités à venir encourager les coureurs dans les municipalités de Québec, Cap-Santé, Batiscan, Berthierville et Montréal. Des activités spéciales, animées par Guillaume Lemay-Thivierge, promettent à tous de passer un bon moment

RELEVER LE DÉFI, ÇA COMMENCE CHEZ SPORTS EXPERTS.

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



Entraîné par
**sports
experts®**

14
MAI



LA COURSE **ARRIVÉE**
MONTRÉAL



ALIMENTÉE PAR *Saputo*

**UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE
ET UN CONCEPT UNIQUE !**

Une trentaine d'heures après leur départ de Québec, les coureurs termineront leur périple au Stade olympique de Montréal. Ils parcourront tous ensemble les derniers 2 km du parcours, sous les applaudissements de la foule.

Un accueil triomphant leur sera réservé, ce qui leur permettra de savourer pleinement leur exploit. Des photos de groupe officielles viendront immortaliser ce moment, et chaque coureur recevra une médaille en aluminium offerte par Rio Tinto. La fête se poursuivra jusqu'en soirée.

Pierre Lavoie et d'autres personnalités seront présents pour féliciter les coureurs et leurs accompagnateurs, qui rendent ce défi possible depuis maintenant cinq ans.

HORAIRE :

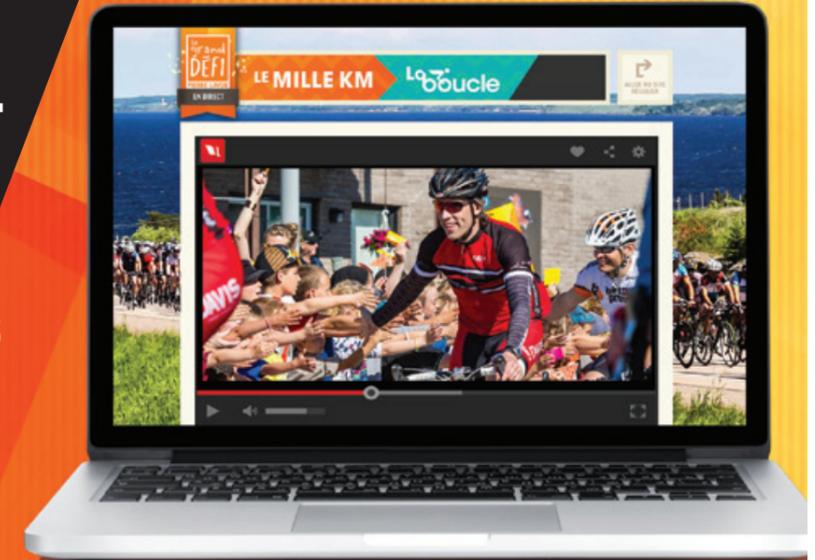
- 15 h : Ouverture du site
- 16 h 20 : Arrivée des premiers coureurs
- 16 h à 20 h : Fête d'arrivée



**UNE EXPÉRIENCE
UNIQUE EN DIRECT**

**SUIVEZ-NOUS TOUT AU LONG DES
ÉVÉNEMENTS 2017 POUR VIVRE
L'ÉMOTION EN DIRECT.**

legdpl.com



1000 KM *La Boucle* **LA COURSE** LA GRANDE RÉCOMPENSE



**AU BOUT
DES DOIGTS**

Vivez le Grand défi Pierre Lavoie avec les applications mobiles. Téléchargez l'application de votre événement : le 1000 KM, La Boucle ou La Course.



LA COURSE 1000 KM *La Boucle*





LISTE DES ÉCOLES PARTICIPANTES À LA COURSE



ÉCOLE	VILLE
Académie Antoine-Manseau	Joliette
Académie Lafontaine	Saint-Jérôme
Académie Ste-Thérèse	Sainte-Thérèse
Cégep de Sainte-Foy	Québec
Cégep de Sept-Îles	Sept-Îles
Cégep de Sherbrooke	Sherbrooke
Cégep de Saint-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 à L'Assomption	L'Assomption
Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu	Saint-Jean-sur-Richelieu
CFP Pierre-Dupuy	Longueuil
Champlain College Saint-Lambert	Saint-Lambert
Cité des Jeunes A.-M. Sormany	Edmundston
Collège Ahuntsic	Montréal
Collège Beau Bois	Pierrefonds
Collège Clarétain de Victoriaville	Victoriaville
Collège de l'Assomption	L'Assomption
Collège de l'Horizon/Académie les Estacades	Trois-Rivières
Collège de Lévis	Lévis
Collège Dina-Bélanger	Saint-Michel-de-Bellechasse
Collège Laurentien	Val-Morin
Collège Laval	Laval
Collège Letendre	Laval
Collège Maisonneuve	Montréal
Collège Marie-de-l'Incarnation	Trois-Rivières
Collège Mont-Saint-Louis	Montréal
Collège Notre-Dame	Montréal
Collège Notre-Dame-de-Lourdes	Longueuil
Collège Saint-Maurice	Saint-Hyacinthe
Collège Saint-Sacrement	Terrebonne
Collège St-Jean-Vianney	Montréal
Collège Ville-Marie	Montréal
CSHBO	Mansfield-et-Pontefract



ÉCOLE	VILLE
Dorval-Jean XXIII	Montréal
École André-Laurendeau	Saint-Hubert
École Antoine-Brossard	Brossard
École Antoine-Roy et C.-E.-Pouliot	Gaspé
École Arthur-Pigeon	Huntingdon
École Cardinal-Roy	Québec
École catholique Saint-Louis Hearst	Hearst
École Chavigny	Trois-Rivières
École d'éducation Internationale de Laval	Laval
École de La Baie-Saint-François	Valleyfield
École de La Courville	Québec
École de la Magdeleine	La Prairie
École des Sources	Dollard-des-Ormeaux
École Dollard-des-Ormeaux	Courcellette
École Édouard-Montpetit	Montréal
École Fernand-Seguin	Candiac
École Gérard-Filion	Longueuil
École Jean-de-Brébeuf	Québec
École Jean-Gauthier	Alma
École Jeanne-Mance	Montréal
École Joséphine-Dandurand	Saint-Jean-sur-Richelieu
École L'Envolée	Granby
École l'Horizon	Repentigny
École Leblanc	Laval
École Louis-Joseph-Papineau	Montréal
École Manikantish-IESI-JDN	Ushat
École Marcelle-Mallet	Lévis
École Marguerite-De Lajemmerais	Montréal
École Monseigneur-A-M-Parent	Saint-Hubert
École Monseigneur-Richard	Verdun
École Montessori Magog	Magog
École Paul-Gérin-Lajoie-d'Outremont	Outremont
École Pierre-de-Lestage	Berthierville
École Pierre-Dupuy	Montréal
École Poly Jeunesse	Laval
École polyvalente Arvida	Jonquière



ÉCOLE	VILLE
École polyvalente de l'Érablière	Gatineau
École polyvalente de la Forêt	Amos
École polyvalente La Samare	Plessisville
École polyvalente Le Carrefour	Gatineau
École polyvalente Saint-Jérôme	Saint-Jérôme
École polyvalente Saint-Joseph	Mont-Laurier
École Robert-Gravel	Montréal
École Saint-Jean-Eudes	Québec
École Saint-Martin	Laval
École Saint-Maxime	Laval
École secondaire Armand-Saint-Onge	Amqui
École secondaire Beauvillage	Saint-Agapit
École secondaire Bernard-Gariépy	Sorel-Tracy
École secondaire catholique Marie-Rivier	Kingston
École secondaire Chanoine-Beaudet	Saint-Pascal
École secondaire Daniel-Johnson	Montréal
École secondaire De Mortagne	Boucherville
École secondaire de Neufchâtel	Québec
École secondaire de Rivière-du-Loup	Rivière-du-Loup
École secondaire De Rochemelle	Québec
École secondaire de Trois-Pistoles	Trois-Pistoles
École secondaire Des Chutes	Shawinigan
École secondaire Des Patriotes	Saint-Eustache
École secondaire des Pionniers	Trois-Rivières
École secondaire du Littoral	Grande-Rivière
École secondaire du Rocher	Shawinigan
École secondaire du Verbe Divin	Granby
École secondaire du Versant	Gatineau
École secondaire Jean-Nicolet	Nicolet
École secondaire Kénogami	Jonquière
École secondaire l'Odysée	Valcourt
École secondaire Le Carrefour	Varenes
École secondaire Le Tremplin	Malartic
École secondaire les Etchemins	Lévis
École secondaire Louis-Jacques-Casault	Montmagny
École secondaire Louis-Joseph-Papineau	Papineauville



ÉCOLE	VILLE
École secondaire Marcellin-Champagnat	Saint-Jean-sur-Richelieu
École secondaire Ozias-Leduc	Mont-Saint-Hilaire
École secondaire Polybel	Beloil
École secondaire Quebec High School	Québec
École secondaire régionale Chateauguay Valley	Ormstown
École secondaire Rive-Nord	Bois-Des-Filion
École secondaire Roger-Comtois	Québec
École Secondaire Saint-Edmond	Greenfield Park
École secondaire Saint-Joseph	Saint-Hyacinthe
École secondaire Val-Mauricie	Shawinigan
École secondaire Westwood Junior et Macdonald	Ste-Anne-de-Bellevue
École St-François	Québec
Iguarsivik	Puvirnituq, Nunavik Qc
Institut Secondaire Keranna	Trois-Rivières
Juvénat Notre-Dame	Lévis
Notre-Dame-de-l'Assomption	Nicolet
Polytechnique de Montréal	Montréal
Polyvalente Bélanger	Saint-Martin
Polyvalente Chanoine-Armand-Racicot	Saint-Jean-sur-Richelieu
Polyvalente de Charlesbourg	Québec
Polyvalente des Quatre-vents	Saint-Félicien
Polyvalente Deux-Montagnes	Deux-Montagnes
Polyvalente Jean-Dolbeau	Dobéau-Mistassini
Polyvalente Montignac	Lac-Mégantic
Séminaire de Chicoutimi	Saguenay
Séminaire St-Joseph	Trois-Rivières
Université de Montréal	Montréal
Université de Sherbrooke, Faculté de médecine et de sciences de la santé	Sherbrooke
Université du Québec à Trois-Rivières	Trois-Rivières
Université Laval - département d'éducation physique	Québec
Université Laval - santé	Québec
Western Québec School Board	Gatineau

ALLUMER LA FLAMME DANS LE CŒUR DES ENFANTS



« Les professeurs ont les yeux grands quand ils voient les activités qu'ils pourront réaliser avec leur cube du Grand défi, ajoute le sympathique coordonnateur. J'ai un immense plaisir à orchestrer cette belle cause, elle touche vraiment nos enfants. On permet aux écoles d'avoir des outils pour la santé du Québec en commençant par nos enfants. »

- **L'OBJECTIF:**
fournir un cube géant rempli de matériel sportif à des écoles primaires tout en faisant tripper les jeunes
- **LES PROTAGONISTES:**
1 134 pompiers, 81 casernes
- **LES BÉNÉFICIAIRES:**
81 écoles défavorisées de Montréal

Les pompiers exercent toujours une fascination chez les enfants. Alors imaginez leur réaction lorsqu'un groupe de pompiers débarque à leur école pour jouer avec eux et leur livrer par la suite pour 1 000 \$ de matériel sportif.

C'est ce que des pompiers du service de sécurité incendie de Montréal (SIM) font vivre à des élèves de quartiers défavorisés de la métropole depuis 2014 dans le cadre du défi des Cubes énergie du mois de mai. Cette initiative citoyenne regroupe quelque 1 134 pompiers provenant de 81 casernes. Ensemble, ils ont parrainé depuis quatre ans 81 écoles primaires.

Leur implication débute au mois d'avril avec la recherche d'écoles à parrainer. Les écoles choisies doivent être inscrites au défi des Cubes énergie et y participer activement. Au mois de mai, les pompiers visitent chacune des écoles pour jouer avec les jeunes à un sport d'équipe (ex. hockey cosom, basketball ou activité reliée à leur métier).

Parallèlement, une collecte de fonds est organisée afin de financer l'achat de matériel sportif pour une valeur de 1 000 \$ par école. Le matériel est assemblé et livré aux pompiers par l'équipe du Grand défi dans d'immenses cubes. Les pompiers n'ont plus qu'à distribuer ces cubes aux écoles parrainées, pour le plus grand bonheur de tous.

« L'impact est IMMENSE, affirme John Primiani, chef aux opérations du SIM et coordonnateur du projet. La réaction des enfants me bouleverse, les administrateurs n'arrêtent pas de nous remercier, les professeurs d'éducation physique sont ceux qui me font réaliser l'impact de notre implication. À plusieurs reprises, ils ont dit que c'est comme un deuxième Noël! »



Relever le défi.

Nous sommes fiers d'appuyer la 9^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*

JOSÉE LAVIGUEUR

AMBASSADRICE DE LA GRANDE MARCHÉ



EN BREF...

NOMBRE DE PARTICIPATIONS AU GRAND DÉFI: Trois, incluant 2017

SPORT DE PRÉDILECTION:

Danse aérobique, cours de groupe chez Énergie Cardio et sports nautiques.

COLLATION POST-ACTIVITÉ SPORTIVE PRÉFÉRÉE:

À la maison, je suis une fan finie de soupes, la soupe aux lentilles notamment. Sur la route, yogourt avec granolas, noix et fruits.



LES GRANDES QUESTIONS

1. QUAND AS-TU RÉALISÉ QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DEVAIT FAIRE PARTIE DE TON QUOTIDIEN ?

Très jeune, autour de 6 ans, je regardais ma grande sœur danser et je l'enviais. Ça n'a pas été long que je dansais aussi, et souvent. Je voulais danser tous les jours! À l'école secondaire, j'avais ma propre troupe de danse et je faisais des ateliers chorégraphiques tous les midis avec mes camarades d'école.

2. ENFANT, AVAIS-TU UNE IDOLE SPORTIVE ?

À part Youppi (que je souhaitais remplacer un jour), je dois avouer que Nadia Comaneci m'a marquée. J'étais très jeune pendant les Jeux olympiques de Montréal, et je l'ai vue obtenir une note parfaite en gymnastique. Je me disais qu'il n'y avait pas plus passionnée et déterminée qu'elle.

3. QUEL EST TON GRAND DÉFI PERSONNEL ?

Un de mes grands défis est aussi mon grand bonheur. Je souhaite être présente pour ma famille et avoir une vie familiale remplie et heureuse. Sur le plan sportif, mon grand défi est de toujours, toujours rester à jour: fréquenter les grands congrès, faire des formations et m'assurer de connaître toutes les tendances et les dernières recherches en matière de santé et de mise en forme.

4. QUEL A ÉTÉ TON CUBE ÉNERGIE LE PLUS MÉMORABLE ?

Sans doute notre performance à une compétition de danse aérobique sportive en 1990. Les trois « p'tites Québécoises » qui remportaient, contre toute attente, la médaille d'or contre de féroces adversaires de Calgary et de Vancouver. Super moment !

5. QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR DE PARTICIPATION AU GRAND DÉFI ?

Lors de mes deux participations au 1000 KM, j'ai passé de nombreux moments inoubliables avec des collègues de l'équipe Québecor. Toute ma vie je me souviendrai de cet état euphorique lorsque, collés au véhicule de tête, Yanick Proulx et moi chantions comme des cinglés en pédalant. Un des plus heureux mélanges d'endorphines et d'adrénaline inventés! L'arrivée à Montréal fera aussi partie à jamais de mes plus belles sensations d'accomplissement !



5 km

QUÉBEC 21 OCTOBRE
SAGUENAY 21 OCTOBRE
MONTRÉAL 22 OCTOBRE
ET PLUS DE 15 AUTRES VILLES
INSCRIPTION GRATUITE:
ONMARCHÉ.COM

EN COLLABORATION AVEC

FÉDÉRATION DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

RioTinto

PRÉSENTE

le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE

1000 KM

Desjardins Alimenté par Saputo



PHILIPPE LAPRISE
AMBASSADEUR DU 1000 KM ET DE LA BOUCLE

EN BREF...

NOMBRE DE PARTICIPATIONS AU GRAND DÉFI: Trois, incluant 2017

SPORT DE PRÉDILECTION:

Le vélo. J'ai découvert une véritable passion en le pratiquant.

COLLATION POST-ACTIVITÉ SPORTIVE PRÉFÉRÉE:

Un sandwich jambon et pepperoni roulé dans un pain pita.

LES GRANDES QUESTIONS

1. QUAND AS-TU RÉALISÉ QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DEVAIT FAIRE PARTIE DE TON QUOTIDIEN ?

Il y a trois ans (j'avais 38 ans), mon médecin m'a annoncé que j'allais faire du diabète de type 2. J'étais en train de me transformer en gummies tellement je mangeais du sucre. Je me suis dit qu'il fallait que je fasse de l'activité physique, que ça devait faire partie de ma vie tout le temps. J'ai essayé le jogging et d'autres choses, mais je n'ai pas aimé ça. Puis je suis tombé en amour avec le vélo.

2. ENFANT, AVAIS-TU UNE IDOLE SPORTIVE ?

Les joueurs des Canadiens, comme tout le monde. J'aimais aussi Dan Marino, le quart-arrière des Dolphins de Miami. Et Mario Bros, ça comptes-tu ?

3. QUEL EST TON GRAND DÉFI PERSONNEL ?

Je veux traverser le Canada à vélo. J'ai commencé à regarder les routes, à élaborer des plans. C'est un de mes plus grands défis. J'aimerais aussi faire la route 66 aux États-Unis à vélo.

4. QUEL A ÉTÉ TON CUBE ÉNERGIE LE PLUS MÉMORABLE ?

Les 20 km de vélo de route que j'ai faits avec ma fille, Jolianne, l'année passée. Elle avait 10 ans. C'était notre première longue distance ensemble, elle était vraiment contente.

5. QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR DE PARTICIPATION AU GRAND DÉFI ?

J'ai gardé plusieurs beaux souvenirs du 1000 KM de l'an passé, c'est difficile de choisir. La côte de Sainte-Anne – même

si je ne l'ai pas montée au complet, c'était incroyable de voir les cyclistes s'acharner, puis la descente la nuit avec les lumières et le froid, c'était tellement beau. L'hélicoptère de l'armée qui nous filme et l'arrivée au Stade, ça aussi ce sont de beaux souvenirs. Mais je crois que le plus beau moment a été quand j'ai terminé une étape aux côtés de Pierre, et une autre fois où je me suis retrouvé seul en avant du peloton. Quel feeling !

Les 15, 16, 17 et 18 juin, quelque 1 000 cyclistes se donnent rendez-vous sur le fil de départ à La Baie pour la 9^e édition du 1000 KM – un défi physique de haut niveau, mais aussi une tribune incroyable pour la promotion des saines habitudes de vie.

Le parcours du 1000 KM est habituellement composé de 13 étapes, mais sans La Boucle cette année qui, elle, a lieu le dimanche 2 juillet. Cette nouveauté pour 2017 permet au peloton du 1000 KM de se rendre dans des régions plus éloignées qu'il n'avait pas visitées depuis plusieurs années, à savoir les Laurentides et l'Outaouais.

Le parcours promet de beaux défis aux cyclistes aguerris, car il comporte plus de dénivelés que l'année passée, en plus de la plus longue étape de l'histoire du 1000 KM avec ses 144 km. Des étapes plus faciles viendront équilibrer le parcours.

Cinq des dix municipalités les plus peuplées du Québec sont des villes hôtes du 1000 KM : Trois-Rivières, Gatineau, Québec, Saguenay et Montréal. Parmi les 12 municipalités visitées, celle qui sera votée la plus accueillante par les cyclistes recevra une bourse de 25 000 \$ pour financer des projets favorisant les saines habitudes de vie.

1000
KM



★ LA BAIE

1

2

L'ÉTAPE

3

QUÉBEC

4

PONT-ROUGE

5

TROIS-RIVIÈRES

6

JOLIETTE

SAINTE-AGATHE-
DES-MONTS

7

SAINTE-THÉRESE

LACHUTE

MONTEBELLO

11

10

GATINEAU

MONT-TREMBLANT

8

★ MONTRÉAL

12

13

SAGUENAY MONTRÉAL

15 AU 18 JUN 2017

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



#1000KM
#GDPL

15
JUIN

1000
KM

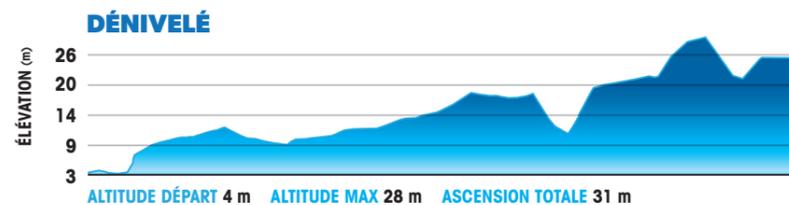
DÉPART

SAGUENAY (QUAI D'ESCALE)



ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR **RioTinto**

Le Quai d'escale de Saguenay avec sa vue imprenable sur la baie des Ha! Ha! est, une fois de plus, l'hôte du départ du 1000 KM. Au total, 1 075 cyclistes, répartis en 215 équipes, prendront le départ de cette première étape – la plus courte de tout le circuit. Elle donnera la chance à tout le peloton de saluer la foule et de faire le plein d'énergie pour leur défi. Le site sera animé à compter de 14 h 30 et la population est invitée à venir encourager les cyclistes. Les enfants pourront s'en donner à cœur joie dans le nouveau jeu gonflable géant du Grand défi. Des kiosques et d'autres stations d'animation compléteront le programme. Bienvenue à toutes et à tous!



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 5

Heure de départ : 18 h
Pavillon du Quai d'escale
900, rue Mars, La Baie QC

Heure d'arrivée : 18 h 15
Palais municipal
1831, 6^e Avenue, La Baie QC

Distance : 3 km
Niveau de difficulté : régulier
Vitesse moyenne : 12 km/h

HORAIRE DES FESTIVITÉS :

Ouverture du site : 14 h 30
Animation et festivités : 15 h à 17 h 30
Départ des cyclistes : 18 h

15
JUIN



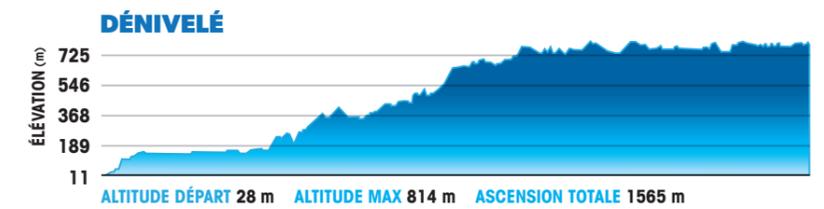
Heure de départ : 18 h 30
Palais municipal
1831, 6^e Avenue, La Baie QC
Heure d'arrivée : 23 h 15
L'Étape de la réserve faunique des Laurentides
10001, Route 175, Stoneham-et-Tewkesbury QC
Distance : 118 km
Niveau de difficulté : aguerri
Vitesse moyenne : 26 km/h

ÉTAPE 2
SAGUENAY,
L'ÉTAPE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

Saputo

La traversée de la réserve faunique des Laurentides est une étape mythique toujours très appréciée des cyclistes expérimentés. Le peloton franchira cette étape pour la septième fois en neuf éditions du 1000 KM. Ce tronçon est celui qui affiche le plus de dénivelé positif (1 565 mètres) de tout le parcours. Les longues montées se succèdent pour les 70 premiers kilomètres. Ensuite, le dénivelé est moins imposant, mais les efforts ne sont pas terminés pour autant. Les cyclistes rouleront dans la noirceur quasi totale sur une bonne partie du trajet, en parfaite symbiose avec la nature sauvage.



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

* Cyclistes expérimentés / lumière obligatoire pour chaque cycliste

16
JUIN



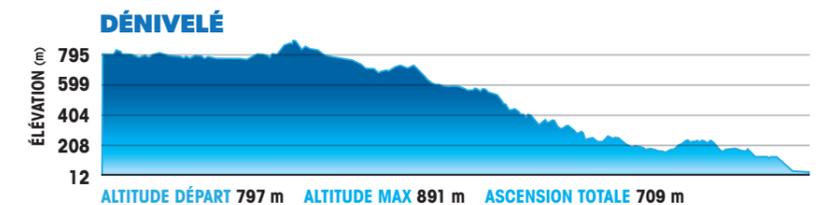
Heure de départ : 0 h 15
L'Étape de la réserve faunique des Laurentides
10001, route 175, Stoneham-et-Tewkesbury QC
Heure d'arrivée : 4 h
Centre Vidéotron
250, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec QC
Distance : 97 km
Niveau de difficulté : intermédiaire
Vitesse moyenne : 27 km/h

ÉTAPE 3
L'ÉTAPE,
QUÉBEC

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

Québec Canada

Cette première étape de nuit mènera le peloton jusqu'au Centre Vidéotron pour une arrivée spectaculaire. Le parcours est majoritairement descendant avec quelques montées pour briser la routine et éviter que les cyclistes ne s'endorment sur leur guidon. À partir de Stoneham, le peloton laissera la route 175 et poursuivra sur l'ancienne route du parc (boulevard Talbot). Après plus de 200 km de paysages forestiers, les lumières de la ville de Québec apparaîtront juste avant le lever du soleil. Le peloton fera une pause de cinq heures à Québec, ce qui permettra aux cyclistes de récupérer et de se reposer dans leur VR.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 1

16
JUIN



Heure de départ : 9 h
Centre Vidéotron
250, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec QC

Heure d'arrivée : 11 h
Centre récréatif Joé-Juneau
50, rue du Collège, Pont-Rouge QC

Distance : 44 km
Niveau de difficulté : **régulier**
Vitesse moyenne : 22 km/h

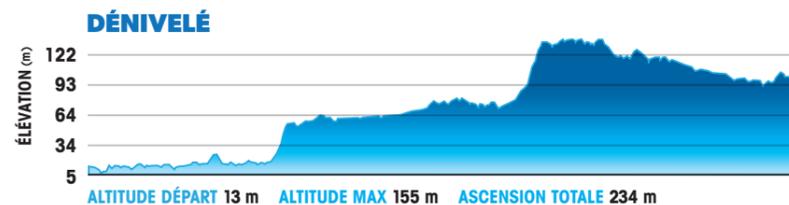
ÉTAPE 4

QUÉBEC,
PONT-ROUGE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



Cette courte étape est consacrée à la visite des écoles primaires. Le convoi passera à proximité de douze écoles qui seront invitées à encourager les cyclistes au passage. La vitesse de déplacement a été prévue en conséquence et les cyclistes ralentiront pour que tous puissent profiter de ce moment privilégié. Cette étape est parfaite pour les membres des équipes plus sédentaires puisque la vitesse, la distance et l'ascension sont de niveau régulier. C'est la première fois que le 1000 KM visite la municipalité de Pont-Rouge. Les cyclistes feront un arrêt d'une heure à l'école Perce-Neige, où une journée d'activités et un pique-nique ont été organisés pour les élèves. L'ambiance sera assurément festive.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 2

16
JUIN



Heure de départ : 12 h
Centre récréatif Joé-Juneau
50, rue du Collège, Pont-Rouge QC

Heure d'arrivée : 15 h 30
Colisée de Trois-Rivières
1740, rue Gilles-Villeneuve, Trois-Rivières QC

Distance : 101 km
Niveau de difficulté : **intermédiaire**
Vitesse moyenne : 30 km/h

ÉTAPE 5

PONT-ROUGE,
TROIS-RIVIÈRES

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

QUÉBECOR

Après les vingt premiers kilomètres de cette étape, les cyclistes retrouveront le chemin du Roy (route 138). Cette route, fréquemment empruntée lors des éditions précédentes, offre un panorama exceptionnel sur le fleuve Saint-Laurent. Après un ravitaillement à l'église de Sainte-Anne-de-la-Pérade, le peloton traversera le pont de la rivière Batiscan. Même si l'étape est relativement longue, le niveau de difficulté est moindre, car le dénivelé est majoritairement en descente. Mais attention, le vent pourrait causer des ennuis. Le parcours se terminera avec l'arrivée dans la capitale de la Mauricie, hôte du 1000 KM pour une troisième fois.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 2

Des kilomètres qui font la différence



Participez au mouvement

Entrez vos kilomètres sur kmdesjardins.com





16 JUIN

Heure de départ : 17 h
Colisée de Trois-Rivières
1740, rue Gilles-Villeneuve, Trois-Rivières QC

Heure d'arrivée : 22 h
École Thérèse-Martin
916, rue Ladouceur, Joliette QC

Distance : 130 km
Niveau de difficulté : **expert**
Vitesse moyenne : **28 km/h**

ÉTAPE 6

TROIS-RIVIÈRES,
JOLIETTE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



Cette première étape de niveau expert est réservée aux cyclistes d'expérience ayant un bon volume d'entraînement en longue distance, car elle est l'une des deux plus longues étapes du parcours. Elle mènera le cortège vers le nord jusqu'au village de Fred Pellerin, Saint-Élie-de-Caxton, pays des lutins et des paparmans. Les cyclistes y feront un premier arrêt. Ensuite, le peloton empruntera une partie de la route des Rivières avant de poursuivre jusqu'à Saint-Gabriel pour une seconde pause. Les derniers kilomètres de ce long périple offriront un répit aux cyclistes, qui profiteront d'une longue descente de 20 km. La ville de Joliette attendra les cyclistes avec un bon repas chaud et réconfortant pour refaire le plein afin de poursuivre l'aventure.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 2



17 JUIN

Heure de départ : 9 h
Polyvalente des Monts
101, rue Légaré, Sainte-Agathe-des-Monts QC

Heure d'arrivée : 13 h
Station de ski Mont-Tremblant
1000, chemin des Voyageurs, Mont-Tremblant QC

Distance : 95 km
Niveau de difficulté : **aguerri**
Vitesse moyenne : **25 km/h**

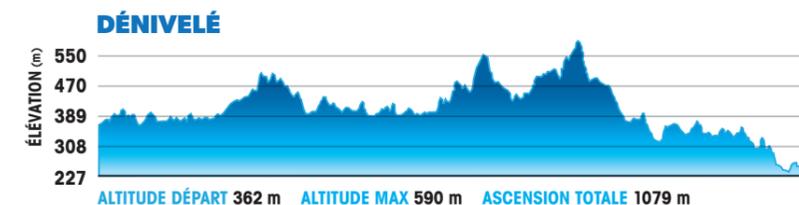
ÉTAPE 8

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS,
MONT-TREMBLANT

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



Après un petit tour de ville à Sainte-Agathe-des-Monts, les cyclistes s'élanceront à l'assaut des montagnes laurentiennes pour un parcours au dénivelé imposant. Montées et descentes se succéderont tout au long de cette étape en dents de scie. À mi-parcours, le convoi empruntera le chemin du Nordet, qui relie Saint-Donat à Mont-Tremblant. La qualité de chaussée exceptionnelle de ce tronçon en fait le parcours fétiche des cyclistes locaux. La montagne accueillera l'événement du 1000 KM sous les couleurs de l'Ironman 70.3, qui se tiendra la semaine suivant notre passage.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 2



16 JUIN

Heure de départ : 23 h 30
École Thérèse-Martin
916, rue Ladouceur, Joliette QC

Heure d'arrivée : 4 h
Polyvalente des Monts
101, rue Légaré, Sainte-Agathe-des-Monts QC

Distance : 106 km
Niveau de difficulté : **aguerri**
Vitesse moyenne : **24 km/h**

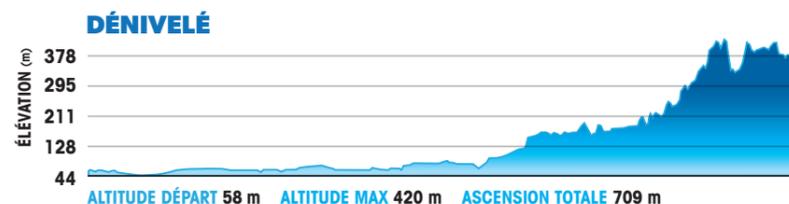
ÉTAPE 7

JOLIETTE,
SAINT-AGATHE-DES-MONTS

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



Une autre étape relativement costaute attend les routiers au départ de Joliette, malgré une vitesse moyenne relativement basse et une première moitié de parcours facile. La Route des Belles-Histoires (route 117), à partir de Saint-Jérôme, entamera une longue ascension dans les Laurentides. La région des Pays-d'en-Haut nous accueillera dans ses terres reconnues pour la villégiature, l'évasion et les vacances. La seconde nuit s'achèvera à Sainte-Agathe-des-Monts pour un repos bien mérité avec plus de la moitié du parcours complété. Il s'agit de la première visite du 1000 KM dans cette charmante municipalité.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 1



NOTRE ENGAGEMENT, VOTRE SÉCURITÉ.



17 JUIN

Heure de départ: 14 h 30
Station de ski Mont-Tremblant
1000, chemin des Voyageurs, Mont-Tremblant QC

Heure d'arrivée: 20 h
École Polyvalente Nicolas-Gatineau,
360 Boulevard la Vérendrye E, Gatineau QC

Distance: 144 km
Niveau de difficulté: expert
Vitesse moyenne: 28 km/h

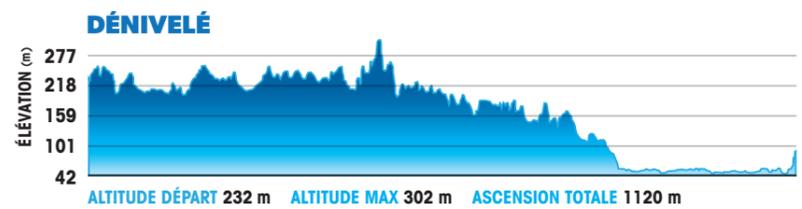
ÉTAPE 9

MONT-TREMBLANT,
GATINEAU

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



Cette étape est la quatrième de suite à présenter un niveau de difficulté élevé, d'où l'importance d'une bonne préparation. La neuvième étape est réservée aux cyclistes experts seulement! Elle sera la plus longue jamais réalisée depuis la création de l'événement du 1000 KM. La vitesse de déplacement sera soutenue afin de compléter le trajet dans les délais prévus. Deux arrêts de ravitaillement seront mis en place afin de combler les besoins des rouleurs. Le convoi quittera Mont-Tremblant par la route 323 qu'il empruntera pendant une bonne partie du trajet. Passant des Laurentides à la région de l'Outaouais, les cyclistes traverseront des municipalités jamais visitées par le 1000 KM, ce qui leur permettra d'admirer de nouveaux paysages. En fin de parcours, le dénivelé inexistant permettra aux participants de mulliner jusqu'à la ville de Gatineau.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape: 2



17 JUIN

Heure de départ: 1 h 15
École Saint-Michel
240, rue Bonsecours, Montebello QC

Heure d'arrivée: 3 h 15
Club de Golf Lachute
355, avenue Béthany, Lachute QC

Distance: 53 km
Niveau de difficulté: régulier
Vitesse moyenne: 26 km/h

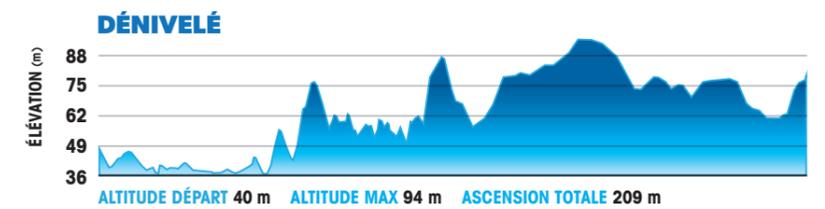
ÉTAPE 11

MONTEBELLO,
LACHUTE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



Un dernier effort nocturne pour conclure cette longue journée avant de profiter de quelques heures de repos. Cette étape offre une belle occasion de découverte aux cyclistes qui souhaitent vivre une première expérience de nuit. L'étape est courte et ne présente pas de difficulté particulière. Une bonne partie du parcours suit le tracé de la Route verte (numéro 1), le plus grand itinéraire cyclable en Amérique. Encore une fois, les cyclistes termineront à l'aurore, accompagnés du soleil levant.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape: 1



17 JUIN

Heure de départ: 21 h 30
École Polyvalente Nicolas-Gatineau,
360 Blvd la Vérendrye E, Gatineau QC

Heure d'arrivée: 00 h 15
École Saint-Michel
240, rue Bonsecours, Montebello QC

Distance: 65 km
Niveau de difficulté: régulier
Vitesse moyenne: 26 km/h

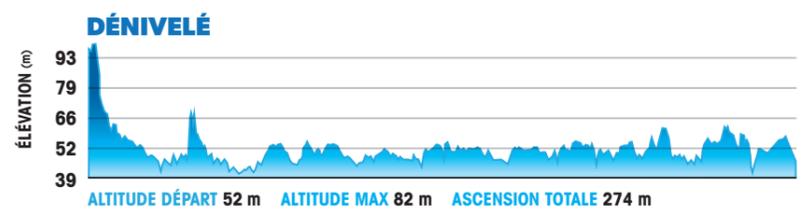
ÉTAPE 10

GATINEAU,
MONTEBELLO

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



Après quatre étapes longues et difficiles, les prochaines feront la joie des cyclistes réguliers et intermédiaires. Deux cyclistes sont autorisés à rouler durant cette étape, même si elle se déroulera majoritairement de nuit. Il est fortement recommandé à chaque cycliste de s'équiper d'un système d'éclairage. Le trajet longera la rivière des Outaouais (route 148) en passant par les villes de Thurso, Plaisance et Papineauville, pour finir à Montebello -- ville de prédilection pour un arrêt de nuit, car les 900 citoyens ont l'habitude des rassemblements nocturnes.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape: 2



18 JUIN

Heure de départ: 9 h
Club de Golf Lachute
355, avenue Béthany, Lachute QC

Heure d'arrivée: 12 h
Collège Lionel-Groulx
100, rue Duquet, Sainte-Thérèse QC

Distance: 73 km
Niveau de difficulté: intermédiaire
Vitesse moyenne: 26 km/h

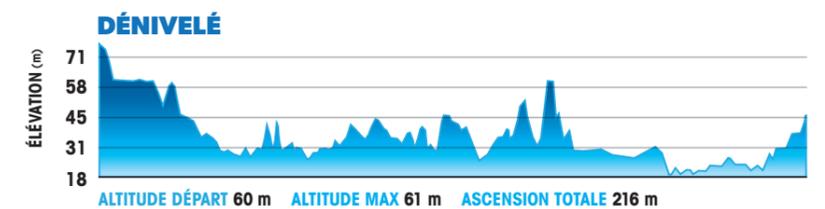
ÉTAPE 12

LACHUTE,
SAINTE-THÉRÈSE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



La dernière journée du périple commence par un passage animé au centre-ville de Lachute, une municipalité accueillante et reconnue pour son patrimoine bâti de style anglo-saxon. Le parcours empruntera le chemin des collines du parc national d'Oka avant de nous mener tranquillement vers des routes plus urbaines. Les cyclistes auront l'occasion d'admirer les points de vue sur les plans d'eau à proximité du trajet: la rivière des Outaouais, le lac des Deux Montagnes et la Rivière-des-Mille-Îles.



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape: 2

18
JUIN

1000
KM

ARRIVÉE

SAINTE-THÉRÈSE • MONTRÉAL



ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR **RioTinto**

Les cinq cyclistes de chacune des équipes prendront le départ pour cette dernière étape, vêtus de leurs vêtements officiels du 1000 KM. Ils franchiront ensemble les 34 derniers kilomètres, comme le veut la tradition. Le peloton traversera la ville de Laval, puis empruntera le pont Pie-IX, puis le boulevard Pie-IX jusqu'au Stade olympique où il fera une entrée triomphale par la porte Marathon. Cette année, l'aventure se terminera une fois de plus à l'intérieur du Stade. Parents et amis sont invités à venir applaudir les vaillants cyclistes, qui repartiront tous avec une médaille exclusive en aluminium fabriquée au Québec par Rio Tinto et remise par leurs représentants.

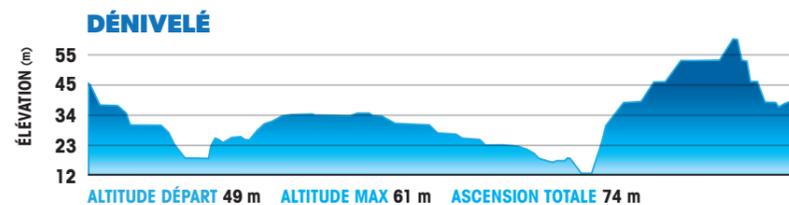
Heure de départ: 13 h
Collège Lionel-Groulx
100, rue Duquet, Sainte-Thérèse QC

Heure d'arrivée: 15 h
Stade olympique
4141, avenue Pierre-de-Coubertin, Montréal QC

Distance: 34 km
Niveau de difficulté: régulier
Vitesse moyenne: 17 km/h



vive 375



Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 5

vive 375

Plus de 175 événements Des centaines de lieux Des milliers d'activités Prenez part à la célébration !

Téléchargez l'application 375MTL
375mtl.com | [#375MTL](https://twitter.com/375MTL)

INFORMATIONS : info@375mtl.com | 514 788-3383 ou 1 844 788-3383



Canada

Québec

Montréal

GRANDES MONTRÉALAISES

Bell



BOMBARDIER



Caisse de dépôt et placement du Québec



le Choix du Président



CLARIDGE

Desjardins

IGA



POWER CORPORATION DU CANADA

QUÉBECOR



Saputo

Le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE

Concours photo

Faites partie du mouvement !

Lors du 1000 KM, de La Boucle ou de La Course, prenez des photos inspirantes de votre expérience et partagez-les sur les réseaux sociaux avec le mot-clic **#MonGDPL**.

Vous courez la chance de voir votre photo sur notre page Facebook en tant que photo de couverture. Allez, faites partie du mouvement et montrez-nous le Grand défi Pierre Lavoie de votre point de vue!

DÉPASSEMENT

devinci

Pierre Lavoie en est le parfait exemple. Depuis 30 ans, Devinci poursuit le même objectif pour offrir à Pierre - et à vous! - le nec plus ultra des vélos.

Merci Pierre, de nous faire confiance.
Bon Grand Défi à tous!

RioTinto
PRÉSENTE

Le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE

La Boucle

VIDÉOTRON En collaboration avec **lait au chocolat**



MONTRÉAL
DÉPART ET ARRIVÉE
vive 375



MONTRÉAL MONTÉRÉGIE

2 JUILLET 2017

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



#laboucle
#GDPL

2
JUILLET



DÉPART MONTRÉAL

Heures de départ: 9 h - 9 h 20 - 9 h 40

Départ et arrivée:
Place du Canada et square Dorchester
Boulevard René-Lévesque Ouest, entre
Metcalfé et Peel, Montréal QC

Distance: 135 km
Dénivelé: 168 mètres

ÉVÉNEMENT PRÉSENTÉ PAR



Le parcours de La Boucle 2017 sera le plus contrasté puisqu'il entrainera les Boucleurs de l'effervescence du centre-ville de Montréal au calme champêtre de la campagne montréalaise. Hôte de La Boucle 2017, la ville de Montréal inscrit cet événement dans le cadre de ses festivités du 375^e anniversaire.

Après un départ mémorable du centre-ville de Montréal, les Boucleurs s'élanceront sur le boulevard René-Lévesque pour rejoindre rapidement l'autoroute Bonaventure (A-10 direction EST) qui sera fermée pour la journée. À la hauteur de l'Île-des-Sœurs, le parcours bifurquera pour emprunter une sortie temporaire permettant aux participants d'accéder rapidement à l'estacade du pont Champlain.

Le parcours se poursuivra sur la piste cyclable La Petite Voie du Fleuve pour une distance de 10 km jusqu'à l'écluse de la Voie maritime de Sainte-Catherine. Le parcours frôlera le RécréoParc de Sainte-Catherine, un site à découvrir avec sa grande plage de sable. Le trajet sillonnera ensuite les rues des municipalités de Sainte-Catherine et de Saint-Constant avant d'accéder aux terres montréalaises.

Un premier point de ravitaillement sera installé à Saint-Rémi après le quarantième kilomètre. À la hauteur de Saint-Urbain-Premier, les cyclistes pourront réduire leur parcours s'ils le souhaitent, car, à compter de 13 h, un trajet alternatif écourté de 27 km sera proposé. Le second point de ravitaillement est prévu dans la ville de Sainte-Martine après 80 km.

Sur le chemin de la Grande Ligne, les cyclistes pédaleront au rythme des éoliennes, structures imposantes dans le paysage, et ce, jusqu'au village de Saint-Isidore-de-Laprairie. Sur le chemin du retour, un dernier arrêt de ravitaillement sera possible au Centre municipal de Saint-Constant. Le retour vers Montréal s'effectuera sur le même trajet en sens inverse. Les Boucleurs pourront profiter du site installé dans les deux parcs urbains pour relaxer et célébrer leurs efforts.



La Boucle

MÊME EN QUEUE DE PELOTON,
NOUS SERONS DERRIÈRE VOUS. BONNE BOUCLE.





FOURNISSEURS ET PARTENAIRES :

MERCI À NOS VILLES HÔTES :



PARTENAIRES SANTÉ ET SPORT :



MERCI À NOS FOURNISSEURS EN ALIMENTATION :



FOURNISSEURS OFFICIELS :



PARTENAIRES MÉDIAS :



FIER PARTENAIRE
DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE
DEPUIS LE PREMIER JOUR.



APRÈS AVOIR TOUT DONNÉ, RÉCUPÉREZ.

SOURCE GAGNANTE DE PROTÉINES, DE GLUCIDES ET D'ÉLECTROLYTES,
LE LAIT AU CHOCOLAT VOUS AIDE À RÉCUPÉRER PLUS RAPIDEMENT.

Andréanne Pichette
CHAMPIONNE QUÉBÉCOISE DE VÉLO DE MONTAGNE DE 2012 À 2014
MEMBRE DE L'ÉQUIPE CANADIENNE DE VÉLO DE MONTAGNE DE 2010 À 2014
MEMBRE DE L'ÉQUIPE LAIT AU CHOCOLAT DE LA BOUCLE, ÉDITIONS 2015 ET 2016



D'une **étincelle** jaillit un grand mouvement.

Rio Tinto est fier d'appuyer depuis les tout débuts le Grand défi Pierre Lavoie, un grand mouvement de société qui encourage tout le Québec à se mobiliser pour la santé des générations présentes et futures.

riotinto.com



RioTinto
PRÉSENTE

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE