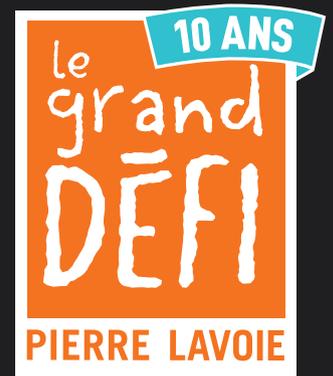


# PROGRAMME OFFICIEL 2018



# 10 ANS

Rio Tinto  
PRÉSENTE



2009



Pour une première année, les cyclistes font leur arrivée au Stade olympique.

2010



Après avoir passé le mois de mai à accumuler des Cubes énergie, des jeunes de partout au Québec se rassemblent au Stade olympique pour la Grande récompense.

2011



Le Véhicube de deuxième génération parcourt les routes du Québec pour faire bouger les jeunes !

2012



Un nouvel événement s'ajoute à la liste : La Course. Pour l'occasion, des milliers d'adolescents prennent le départ à Québec.

2013



3 000 cyclistes prennent le départ de la 1<sup>ère</sup> édition de La Boucle, à Québec.

2014



Cubi voit le jour ! Quatre ans plus tard, l'enthousiasme qu'il suscite auprès des enfants est toujours aussi spectaculaire.

2015



Toujours dans le but de multiplier les occasions de faire bouger la société, le Grand défi crée un événement gratuit, accessible et inclusif : La Grande marche prescrite par les médecins de famille.

2016



Chaque année, la Tournée franchit les frontières du Québec. Le Véhicube a visité le Canada d'est en ouest !

2017



Pour une première fois, La Boucle se déroule à Montréal !

2018

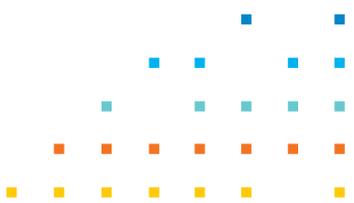
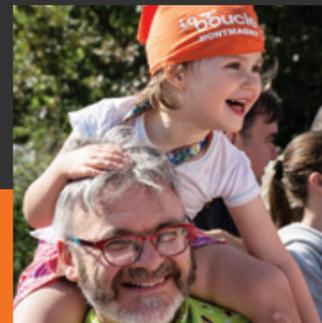


Force 4, La Grande récré et La Tournée mini cube s'ajoutent à la liste pour sensibiliser davantage les jeunes du primaire à l'importance des saines habitudes de vie.

RioTinto

# 10 ans à donner notre 100 %

Partenaire du Grand défi Pierre Lavoie depuis les tout débuts, Rio Tinto est fier de remettre des médailles 100 % aluminium, entièrement fabriquées au Québec à chaque cycliste du 1000 KM ainsi qu'à chaque participant de La Course.



## SOMMAIRE

- 5 Message de Pierre Lavoie
- 7 Parrains d'honneur
- 9 Message du premier ministre du Canada
- 11 Message du premier ministre du Québec
- 12 Instagram et nos partenaires
- 15 La fondation du Grand défi
- 17 La Grande récompense
- 18 La Course
- 28 La Grande marche
- 31 Le défi des Cubes énergie
- 32 Les recrues du Grand défi
- 34 Le 1000 KM
- 42 La Boucle



MERCI

MESSAGE DE

PIERRE LAVOIE



UN RETOUR AUX SOURCES

Toujours dans l'action!

Depuis 2010, Québecor est fier d'être le partenaire d'action du **Grand défi Pierre Lavoie** et de parcourir les routes du Québec afin de faire bouger la population. Ensemble, continuons de relever ce défi!



Dix années se sont écoulées depuis que Germain Thibault et moi avons entrepris de propulser à la grandeur du Québec le Défi que j'avais créé au Saguenay en 1999 et d'en faire un événement phare pour les saines habitudes de vie. Dix années si mouvementées qu'il peut être facile d'oublier l'élément déclencheur qui nous a permis de croire que nous pouvions changer le cours des choses en santé préventive au Québec.

Cet élément déclencheur, c'est ma croisade contre l'acidose lactique. En ce 10<sup>e</sup> anniversaire du Grand défi Pierre Lavoie, il nous semblait important de nous rappeler nos racines, par respect pour ceux qui ont appuyé le tout premier Défi et ceux pour qui je l'ai créé. C'est pourquoi, cette année, les cyclistes du 1000 KM emprunteront sensiblement le même parcours que celui de ma première sortie à vélo pour lutter contre l'acidose lactique.

Pour moi, ce sera un parcours chargé en émotions et en souvenirs, dont celui des débuts du Grand défi. À l'époque, Germain et moi, nous avions une vision, mais, un peu naïvement, nous croyions qu'il serait possible de la réaliser avec un seul événement.

L'expérience nous a prouvé le contraire. Pour rallier toutes les couches de la population, il nous a fallu sans cesse créer. Aujourd'hui, le Grand défi touche un très large public, mais il en reste encore plusieurs à conquérir. Bref, vous risquez d'entendre parler de nous pour une autre décennie!

Aujourd'hui, ce qui me réjouit le plus est de constater l'ampleur du mouvement qui est porté par des milliers d'ambassadeurs des saines habitudes de vie. Tous ceux qui ont grandi avec les cubes énergie ont aujourd'hui une influence positive auprès de leur famille, de leurs amis, et de leurs collègues.

C'est pourquoi je ne remercie jamais assez les enseignants de nous avoir ouvert leurs classes et leur cœur dès les débuts. Merci aussi aux participants, aux bénévoles, et à nos partenaires.

*Sans vous, le Grand défi Pierre Lavoie n'aurait jamais eu un tel impact. MERCI!*

*Pierre Lavoie*

Pierre Lavoie  
Cofondateur du Grand défi Pierre Lavoie



## MESSAGE À NOS PARRAINS D'HONNEUR : LES BÉNÉVOLES

Voilà que le Grand défi Pierre Lavoie jette un fier regard sur dix années de réalisations et de dépassements. Notre équipe connaît bien peu de limites; chaque année, nous avons tout mis en œuvre pour créer des événements plus grandioses que l'année précédente. Nous avons multiplié les occasions de rassembler les gens afin que, d'une même voix puissante, nous puissions porter toujours plus loin ce message qui nous est si cher, l'importance d'adopter de saines habitudes de vie.

Nous ne le dirons jamais assez: si toutes ces idées et ces ambitions peuvent voir le jour, c'est à vous, chers bénévoles, que nous le devons. Vous êtes 3 000 à porter avec nous ce grand projet de société. Nous avons eu la chance de pouvoir compter sur vous, dans toutes les conditions imaginables. Vous avez bravé la pluie, toléré un soleil de plomb, affronté le grésil nordique. Et vous l'avez fait avec le sourire, ayant à cœur le bonheur des

participants et convaincus que votre présence permet aux cyclistes, aux coureurs et aux marcheurs d'accomplir le défi qu'ils se sont donné.

Que vous soyez avec nous depuis les tout débuts ou que vous participiez ponctuellement, sachez que votre apport est inestimable. Aujourd'hui, grâce à votre dévouement, plus d'enfants bougent, plus d'adultes sont conscients de l'importance des saines habitudes de vie et la recherche sur les maladies héréditaires orphelines a grandement progressé.

À l'occasion de notre dixième anniversaire, chers bénévoles, nous sommes heureux de vous proposer, à tous et à toutes, de porter le titre de parrains d'honneur. Nous sommes chanceux de pouvoir vous compter parmi nous et nous espérons que vous serez à nos côtés à nouveau pour les décennies à venir.

« 10 ans à faire rouler le mouvement.  
Merci d'avancer à nos côtés vers un Québec  
en meilleure santé! »

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





## Encourager le sport dans la communauté

De l'enfance à la vie adulte, le sport fait partie d'un mode de vie sain et actif. Le gouvernement du Canada est fier d'appuyer des rencontres comme le Grand défi Pierre Lavoie, qui encouragent les Canadiens à s'épanouir dans le sport.

## Supporting sport in the community

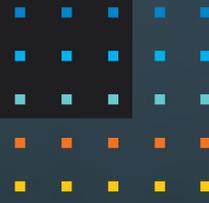
From childhood to adulthood, sport is a part of a healthy, active lifestyle. The Government of Canada is proud to support opportunities such as the Grand défi Pierre Lavoie that encourage Canadians to participate in sport.



CANADA

### MESSAGE DU

PREMIER  
MINISTRE  
DU CANADA

  
Canada 



C'est avec un immense plaisir que je vous souhaite la bienvenue à la dixième édition du Grand défi Pierre Lavoie.

Cet événement représente une occasion idéale de faire la promotion de saines habitudes de vie auprès de la communauté. Au cours de ce défi nous assisterons à différents événements rassembleurs qui ont pour objectif de créer une culture en santé préventive au Québec.

En compagnie de notre famille et de nos amis, saisissons cette occasion pour non seulement apprendre les uns des autres, mais aussi pour nouer des amitiés solides et durables.

Merci aux organisateurs de cette formidable activité et à toutes les personnes qui sont venues aujourd'hui pour participer à ce défi. Je vous souhaite la plus cordiale des bienvenues.

I am most pleased to welcome you to the Tenth Edition of Le Grand défi Pierre Lavoie.

This event offers an outstanding opportunity to promote healthy life habits in the community. Over its course, Le Grand défi will feature various events that bring people together and aim to create a culture of health prevention in Québec.

With family and friends, let us enjoy this chance not only to learn from one another, but also to make true and lasting friendships.

I wish to thank the organizers of this fantastic activity and everyone who showed up here to take part in today's challenge. Please receive my most heartfelt welcome.



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

ON  
BOUGE  
AVEC  
VOUS!

QUÉBEC

MESSAGE DU

PREMIER  
MINISTRE  
DU QUÉBEC

Québec 



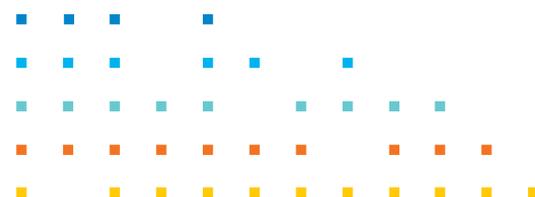
Le Grand défi Pierre Lavoie fait la promotion des saines habitudes de vie auprès des Québécoises et des Québécois depuis maintenant 10 ans. 10 ans de mobilisation inspirante. 10 ans d'activité physique au service de la santé des petits comme des grands.

En tant que gouvernement, nous sommes fiers d'appuyer de telles initiatives, dont la portée va bien au-delà du bien-être individuel: l'effet d'entraînement et l'enthousiasme perpétuel que le Défi génère auprès de la population depuis ses débuts, notamment chez nos jeunes, ont été des plus bénéfiques pour la santé générale de notre société et le seront certainement toujours plus d'année en année.

Je tiens à souligner l'engagement de toutes les personnes — organisateurs, bénévoles, parents, intervenants scolaires et partenaires — qui contribuent à faire de ce mouvement un événement sportif incontournable, et bien sûr à remercier son initiateur, Pierre Lavoie, qui s'est brillamment servi de sa détermination et de sa grande passion pour arriver à intégrer l'activité physique à la vie des gens. Et cette passion, il la transmet à tous ceux et celles qui, chaque année, décident de s'investir pour leur mieux-être personnel et de propager à leur tour cette soif de dépassement.

***Félicitations et un excellent Défi à toutes et à tous!***

Philippe Couillard  
Premier ministre du Québec



## INSTAGRAM

# ET NOS PARTENAIRES



Vidéotron est fière d'être cette année encore partenaire de La Boucle! Suivez-nous sur Instagram pour préparer votre entraînement! #GDPL #LaBoucle2018 #Vidéotron #PierreLavoie #Cyclisme



Des kilomètres qui comptent depuis 10 ans! Desjardins est heureux de rouler côte à côte avec le Grand défi Pierre Lavoie année après année et d'encourager les saines habitudes de vie de nos jeunes. #GDPL #GDPL2018 #Velo #Inspiration #Desjardins



Saputo est fière de soutenir le Grand défi Pierre Lavoie depuis le tout début et de faire partie ce grand projet de société. Nous partageons une mission commune, celle de bâtir des communautés en santé et de sensibiliser à l'importance de bouger. Nous sommes fiers du travail accompli et avons hâte au succès de demain! Joyeux 10<sup>e</sup> anniversaire! #10ans #fierpartenaire #employésengagés #Saputo



Fiers partenaires du Grand Défi Pierre Lavoie, les médecins de familles québécois jouent un rôle proactif sur le plan de la sensibilisation aux saines habitudes de vie en incitant leurs patients de tous âges à bouger puisque l'exercice physique prévient un large éventail de maladies. Longue vie à notre partenariat historique et au Grand Défi Pierre Lavoie! #FMOQ #GDPL



Nestlé Pure Life est fière de contribuer pour une quatrième année au dépassement des enfants et de leur famille!



Sports Experts est fier d'entraîner le Québec de demain en partenariat avec le Grand défi depuis 7 ans. Ensemble, continuons à repousser nos limites. #GDPL #SportsExperts #10ans



Depuis maintenant 10 ans, Rio Tinto et Le Grand défi Pierre Lavoie unissent leurs forces afin de bâtir un monde meilleur pour les générations futures. Bon anniversaire et bonne route, on vous attend à l'arrivée! #RioTinto #GDPL #ensemble!



Depuis maintenant cinq ans, le lait au chocolat aide les cyclistes de #LaBoucle à récupérer... et on recommence cette année! #LaitChoco



Nos 4 équipes ont très hâte de prendre le départ du 1000 km! C'est une grande fierté pour nous de contribuer au rayonnement du Grand défi pour une 9<sup>e</sup> année et de motiver la population à bouger, partout au Québec. #Québecor #GDPL



On bouge avec vous! Le @GouvQC, fier partenaire du Grand défi Pierre Lavoie! @Pierre\_Lavoie une réelle inspiration pour tout le Québec! #GDPL #QCfierPartenaire

# Soif de santé

L'eau Nestlé Pure Life provient de sources naturelles à 100 %. Comme nous l'emouteillons directement à la source, vous obtenez ainsi une eau d'une qualité supérieure. La qualité de l'eau de ces sources soigneusement sélectionnées et protégées surpasse les recommandations de Santé Canada\*. **Nestlé Pure Life. Une promesse de qualité à chaque gorgée.**

Vous êtes actif et vous aimez aider les jeunes. Votre santé vous tient à cœur, et vous savez combien il est important d'étancher sa soif. Nestlé Pure Life vous donne un coup de pouce, tout en aidant les familles à bouger et à adopter un mode de vie sain. Grâce au Grand défi Pierre Lavoie, encore plus de jeunes auront accès aux équipements sportifs. **Pour une quatrième année consécutive, Nestlé Pure Life est fière de parrainer cette cause. Merci de votre appui.**



## Nestlé Pure Life Buvez mieux. Vivez mieux.

\*Satisfait ou surpasse les Recommandations pour la qualité de l'eau potable au Canada.

M<sup>D</sup>Toutes les marques de commerce sont la propriété de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse et sont utilisées sous licence. ©2018 Nestlé.



## UN GRAND MOUVEMENT NÉ AU SAGUENAY IL Y A 10 ANS



### RÊVES RÉALISÉS ET DÉCOUVERTES MARQUANTES

À l'occasion du 10<sup>e</sup> anniversaire de la Fondation du Grand défi Pierre Lavoie, Anne Vigneault, directrice de la Fondation, et Pierre Lavoie nous parlent de cet organisme dont la mission unique au Québec vise à soutenir les maladies héréditaires orphelines et les saines habitudes de vie.

#### SUR LES ORIGINES...

**P.L.** Avant le Grand défi, il y a eu le Défi Pierre Lavoie au Saguenay qui était organisé par l'Association de l'acidose lactique. Quand nous avons lancé le Grand défi à l'échelle du Québec, nous en avons fait un événement sur les saines habitudes de vie mais, pour moi, il n'était pas question d'abandonner les maladies héréditaires rares. La Fondation a donc adopté un volet sur les maladies orphelines même si nous savions qu'il serait un peu dans l'ombre de celui des saines habitudes de vie.

#### SUR LE CHEMIN PARCOURU...

**A.V.** En 10 ans, nous avons contribué à près de 150 projets de recherche sur 80 maladies. Grâce à notre soutien, des gènes responsables ont été identifiés, des tests de dépistage peuvent être offerts, la qualité de vie des personnes atteintes peut s'améliorer et des travaux sont en cours pour découvrir de nouveaux traitements... La Fondation a changé le paysage québécois.

**A.V.** Pour le volet des saines habitudes de vie, la Fondation a permis à des enseignants de réaliser leur rêve et leurs idées géniales pour faire bouger leurs jeunes. La Fondation a permis de

refaire des cours d'école, d'initier les élèves à de nouvelles activités sportives, de construire des murs d'escalade ou de venir à l'école à vélo. Certaines écoles ont reçu des fonds une, deux, trois fois. Certaines ont même instauré des traditions avec lesquelles les jeunes ont grandi!

#### SUR LA FIERTÉ...

**P.L.** Pour découvrir le gène de l'acidose lactique, il a fallu 10 années de recherche et 400 000\$ alors qu'aujourd'hui, avec le soutien de la Fondation, on découvre des gènes pour un investissement bien moindre. Chaque fois qu'on découvre un gène grâce à notre contribution, ça me rend très fier, car je sais que ça n'a pas été facile.

**A.V.** La Fondation permet de donner un véritable espoir aux personnes atteintes et à leur famille.

#### SUR L'AVENIR...

**A.V.** La croissance de la Fondation passe par des partenariats avec d'autres organismes de soutien à la recherche afin d'offrir des bourses plus élevées aux chercheurs. Au début, nous avons dû bâtir notre notoriété. Maintenant que c'est acquis, nous pouvons envisager de nouvelles collaborations.

**P.L.** Les saines habitudes de vie vont continuer d'être à l'avant-plan de la Fondation, et c'est tant mieux. Mais je vais toujours m'assurer que l'on se souvienne d'où on est parti, que notre genèse, c'est les maladies génétiques rares.

# INGRÉDIENT: PASSION



Derrière chaque grand mouvement  
se cache un ingrédient clé : **la passion** !

Saputo est fière de soutenir le Grand défi Pierre Lavoie  
et son grand projet de société depuis le tout début.  
Joyeux 10<sup>e</sup> anniversaire !

**Saputo**



2009

Elizabeth et une camarade à la Grande récompense



2017

Elizabeth à vélo

## SOUVENIRS INDÉLÉBILES DE LA GRANDE RÉCOMPENSE

Le 14 juin 2009, le Stade olympique de Montréal se transformait en un immense terrain de jeu pour récompenser quelque 5 000 enfants de 6 à 12 ans qui s'étaient démenés comme des diables pendant un mois pour accumuler des Cubes énergie. Les enfants venaient de partout au Québec. C'était du jamais vu, et la fébrilité était palpable, tant chez les participants que chez les organisateurs.

Elizabeth Tremblay avait 6 ans à l'époque. Elle se souvient très bien de ce week-end, car elle et tous ses camarades de l'École Sacré-Cœur de Jonquière avaient gagné l'une des places tant convoitées pour assister à la toute première Grande récompense. Ce fut un moment très émouvant lorsqu'ils l'ont appris: «*Ils avaient réuni tout le monde dans le gym. Tout le monde criait, les profs pleuraient. On était vraiment contents d'avoir gagné.*»

Le Jour J est arrivé environ trois semaines plus tard. Après un long trajet en autobus lors duquel elle a eu beaucoup de plaisir avec ses camarades de classe, malgré la distance, Elizabeth est enfin arrivée au Stade.

Aujourd'hui âgée de 15 ans, Elizabeth se souvient d'avoir été impressionnée par l'envergure du Stade. «*J'ai trouvé que c'était grand et qu'il y avait beaucoup de monde. On a tout de suite vu les jeux gonflables. On y est allés avec ma classe, on s'est beaucoup amusés.*»

D'autres activités attendaient les jeunes — démonstration avec les joueurs de l'Impact au Stade Saputo, spectacle de danse urbaine, numéro de cirque, projections. Mais son coup de cœur a été les jeux gonflables.

A-t-elle réussi à dormir dans ce brouhaha? «*Oui, je suis une fille qui s'endort facilement, mais on s'est couché très tard.*» Un petit pépin est à l'origine de ce dodo tardif: ils avaient perdu leurs bagages. Pas de sac de couchage, rien. «*On regardait le plafond et on trouvait ça bien drôle.*» Les bagages ont finalement été retrouvés dans le stationnement, et l'école Sacré-Cœur a pu dormir sur ses deux oreilles.

La visite à La Ronde le lendemain fut une autre première pour Elizabeth. Un moment de pur plaisir avec ses camarades de classe dans ce lieu qui lui a semblé «*vraiment gros*».

De l'aveu d'Elizabeth, la Grande récompense a été l'expérience la plus marquante de son enfance, une expérience qui lui a non seulement permis de «*connaître la grande ville*», mais aussi de se découvrir une passion pour le vélo durant le défi des Cubes énergie qui l'a précédée.

Aujourd'hui, Elizabeth étudie en Sport-études vélo à l'école polyvalente Arvida de Jonquière. C'est une mordue du vélo comme on les aime au Grand défi!

Rio Tinto

PRÉSENTE



# LA COURSE

Alimentée par **Saputo**



**QUÉBEC  
MONTRÉAL**  
12 ET 13 MAI  
2018

SUIVEZ LES COUREURS  
ET PIERRE LAVOIE EN  
DIRECT AU [legdpl.com](http://legdpl.com)



#lacourse  
#GDPL

**LÉGENDE**

- ENDROIT DÉSIGNÉ POUR ENCOURAGER LES COUREURS.
- ARRÊT : LIEU DE TRANSITION POUR LES AUTOBUS SEULEMENT.



Départ de La Course à Québec



Olivier à La Course en compagnie de Guillaume Lemay-Thivierge

## LA COURSE GLORIEUSE D'OLIVIER MOSES

Chaque année depuis 7 ans, des milliers de jeunes participent à La Course du Grand défi Pierre Lavoie. Ces jeunes relèvent un défi de croissance personnelle et de solidarité. Cet événement peut s'avérer être vecteur de changement, comme ça a été le cas pour Olivier. Son père, Larry Moses, nous raconte son histoire.

Marie-Josée Coutu, *Coordonnatrice de La Course*

Je m'appelle Larry Moses, père d'Olivier Moses (autiste - 15 ans). Pour résumer, Olivier perçoit, entend et voit le monde différemment, rendant l'adaptation avec son environnement extrêmement complexe. Au fil du temps, les troubles de comportement, d'opposition, les crises et l'anxiété s'installent et amènent Olivier à changer d'école primaire plus de 6 fois en 5 ans.

L'an passé, avec les encouragements et une meilleure compréhension des nombreux professeurs et intervenants, Olivier a accepté de s'impliquer dans le club de course de son école. Olivier démontre alors de l'intérêt pour La Course du Grand défi Pierre Lavoie. Tous l'encouragent dans ce sens, mais on se questionne. Allons-nous le mettre en échec encore une fois? Car Olivier supporte mal la foule. Les odeurs et les sons le dérangent. L'interaction avec les gens est difficile.

Malgré nos inquiétudes, Olivier continue de démontrer beaucoup d'intérêt et commence réellement à s'investir dans le projet. À l'école et en dehors de l'école, il participe à différentes courses et il s'implique bénévolement lors d'autres événements.

Sans trop comprendre ce qui se passe, Olivier s'oppose moins et provoque moins. L'interaction avec son environnement s'améliore. Il semble s'épanouir dans des situations qui auparavant le désorganisaient. Le jour du défi arrive. Olivier est excité. J'avais rarement vu Olivier être aussi impliqué dans quelque chose d'autre que ses intérêts en informatique. Enfin mon enfant se sentait faire partie d'un groupe, d'une cause. Je voyais la fierté dans son regard.

Le départ! 5300 jeunes sont entassés devant l'Assemblée nationale de Québec. La musique d'ambiance est très forte. Un scénario horrifiant pour Olivier. Mais ce jour-là, Olivier parvient à s'autoréguler. Je suis là, car je désire le surveiller de près au cas où il se désorganiserait.

L'heure est venue d'embarquer dans l'autobus. Les intervenants de l'école sont formidables. Pendant les 30 prochaines heures, ils diffuseront des «Facebook Live» afin que les parents puissent suivre leur jeune sportif. Je m'empresse de prendre mon téléphone pour informer ma famille et mes amis de suivre l'événement. Ceux qui connaissent Olivier ont du mal à comprendre que cela puisse être possible. Au matin, je prends la route en direction du Stade olympique de Montréal avec les grands-parents d'Olivier.

Nous arrivons au Stade. L'ambiance est incroyable. Permettez-moi de croire que personne là-bas n'était aussi fier, fébrile et excité que nous. L'équipe de l'école d'Olivier arrive. Il est là au centre du groupe; il court sa vie. Je me souviendrai toujours de ce moment, Olivier n'est pas exclu. Je le vois même comme le «leader» de ce groupe. Rendu à la ligne d'arrivée, il réalise qu'un de ses copains n'est pas là. Olivier retourne sur ses pas afin de traverser la ligne d'arrivée avec lui. Ce jour-là, j'ai vu mon fils au summum de son potentiel. Les professeurs et intervenants ont accouru vers moi pour me témoigner de la réussite de cet événement.

Depuis ce défi, les succès pour Olivier ne cessent de s'accumuler jour après jour. Sa relation avec les gens est différente. Il accueille et accepte plus facilement l'interaction sociale et les imprévus. Il y a enfin une interaction fraternelle qui s'installe entre lui et son frère.

Olivier avait l'habitude de fréquenter le Club nautique du Lac Saint-Joseph pendant la saison estivale. Suite au Grand défi Pierre Lavoie, tous étaient d'accord pour dire que sa participation au sein du club avait énormément changé. Il avait participé

fièrement aux spectacles et événements sportifs de fin de camp sans conflit, sans crise et même sans avoir l'air différent. Mon fils se sentait inclus non seulement avec les jeunes, mais aussi avec les ados et moniteurs de son groupe; une première en 6 ans.

Avant le Grand défi Pierre Lavoie, Olivier se préparait à réintégrer le cheminement scolaire régulier; ce qui s'était avéré impossible l'année précédente. Olivier a finalement terminé ses examens de fin d'année avec des notes et un comportement exemplaires, lui permettant de passer en secondaire 3 dans un cheminement régulier.

Il fréquente actuellement l'école secondaire Roger-Comtois et ses résultats sont excellents. Les troubles de comportement et d'opposition sont absents. Il participe au cours d'éducation physique malgré les défis sociaux et sensoriels. On se demande même s'il sera nécessaire de maintenir un plan d'intervention à la prochaine étape (plan qui le suit depuis la maternelle).

Le Grand défi Pierre Lavoie a certainement contribué à l'épanouissement social et physique de mon fils. Merci à l'école Saint-François du Centre Psycho-Pédagogique de Québec d'avoir encouragé mon fils dans cette magnifique folie qu'est le Grand défi Pierre Lavoie. Avant d'écrire cette lettre, j'ai demandé à Olivier «*quel est ton plus grand succès?*» Il a répondu «*Le Grand défi Pierre Lavoie.*»

### LA COURSE - DEPUIS 2012

598 inscriptions d'établissements  
20 446 coureurs

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

**Bonne randonnée!**

[ville.quebec.qc.ca/grandsevenements](http://ville.quebec.qc.ca/grandsevenements)



12 MAI

## DÉPART QUÉBEC

### HORAIRE :

**Lieu :** Devant l'Assemblée nationale du Québec

**6 h 15 :** Ouverture du site

**8 h 15 :** Début de la course de 2 km

**9 h 15 :** Départ du convoi vers Montréal



ALIMENTÉE PAR

**Saputo**

Quelque 5 500 jeunes provenant majoritairement d'écoles secondaires, mais aussi de cégeps et d'universités, convergent vers Québec pour vivre La Course. Ils viennent des quatre coins de la province. L'épreuve qu'ils vont accomplir est de taille, et elle n'est pas que sportive puisqu'il s'agit d'une formidable expérience de solidarité et d'amitié. Les jeunes se sont entraînés pendant des mois en vue de ce grand jour.

Ils vont d'abord se réchauffer au rythme d'un spectacle musical. Après une course de 2 km dans le Vieux-Québec, l'imposant convoi mettra le cap sur Montréal par la route 138. Les jeunes se relayeront tous les kilomètres ou deux kilomètres, jour et nuit, et pourront courir en groupe de 4 ou moins durant le jour. À peine 270 km les séparent de leur destination finale!

Sur leur parcours, ils croiseront les villes de Neuville, Sainte-Anne-de-la-Pérade et Berthierville qui se sont mobilisées pour leur organiser une grande fête dans l'espoir d'être votées la ville la plus accueillante. L'élue remportera une bourse de 5 000 \$ à investir dans des projets de saines habitudes de vie.



2017

Sabrina (au centre) lors de La Course



Sabrina, (troisième personne à partir de la droite), au 1000 KM

## PORTRAIT D'UNE SPORTIVE QUI A GRANDI AVEC LE GRAND DÉFI

Sabrina Martel avait 10 ans lorsqu'elle a eu son premier contact avec le Grand défi Pierre Lavoie. C'était en 2008 à l'école élémentaire Caron d'Amqui. Élève de 5<sup>e</sup> année, Sabrina participait à la toute première édition du défi des Cubes énergie. Elle en garde un très bon souvenir: «*J'arrivais à la maison et je disais à ma mère que je devais faire des cubes pour avoir la chance d'aller à Montréal... Je pense que ça a déclenché quelque chose en moi, ça m'a aidé à développer les bonnes habitudes de vie que j'ai présentement.*»

Depuis, elle a participé à La Course (2012 et 2017), à La Boucle (2015 et 2016) et au 1000 KM (2017). Cette année, elle compte refaire La Boucle.

«*Ce que j'aime des activités du Grand défi, c'est que ce n'est pas une compétition. C'est pour sensibiliser les gens aux plaisirs de bouger et à avoir de meilleures habitudes de vie. C'est vraiment les valeurs du Grand défi qui me rejoignent.*»

La sympathique jeune femme de 20 ans n'était pas particulièrement sportive dans son enfance. Tout a changé lorsqu'elle a fait La Course en 2012. Elle était en 3<sup>e</sup> secondaire à l'école polyvalente Armand-Saint-Onge d'Amqui. «*Ça m'a donné la pizûre pour continuer de courir.*» Sabrina a refait La Course en 2017 alors qu'elle étudiait à l'Université de Montréal, la même année où elle a gagné une place sur une équipe du 1000 KM.

Le désir de s'attaquer au 1000 KM lui est venu par La Boucle en 2015. Après un hiver à faire du spinning et à se motiver mutuellement, Sabrina et sa tante ont mis le cap sur Montmagny en tant que Boucleuses. De leur chambre d'hôtel, Sabrina a été témoin d'un spectacle qui l'a fortement marquée.

«*On a vu tous les VR arriver et j'ai trouvé ça très impressionnant. Après, on a vu les cyclistes arriver et je me suis dit que j'aimerais vraiment être là à un moment donné.*» Son rêve s'est réalisé à 19 ans. Elle a répondu à un concours organisé par Desjardins auprès de ses membres et c'est ainsi qu'elle s'est retrouvée à pédaler avec l'équipe Avantage membre Desjardins.

Course, vélo, crossfit, entraînement en salle de musculation: Sabrina Martel consacre de 8 à 12 heures par semaine à ses activités sportives. De toute évidence, le sport occupe une place très importante dans sa vie, comme en témoigne sa publication sur le compte Instagram du Grand défi de l'année passée: «*Le sport est une nécessité pour ma santé et ça m'amène aussi un grand sentiment de liberté.*»

**13** MAI

**ARRIVÉE**  
MONTRÉAL

**HORAIRE :**

Lieu : Stade olympique de Montréal

14 h 30 : Ouverture du site au public

16 h : Arrivée des coureurs et fête d'arrivée



ALIMENTÉE PAR



Après une trentaine d'heures de relais et d'efforts soutenus, les jeunes feront une entrée triomphante dans l'immensité du Stade olympique de Montréal en entrant par la porte Marathon, la même qui a été empruntée par les marathoniens olympiques en 1976. Chaudement accueillis par leurs parents et amis, ils vivront sans doute l'un des moments les plus émouvants de leur vie.

La traditionnelle prise de photo de groupe et la remise à chaque coureur d'une médaille en aluminium offerte par Rio Tinto contribueront à immortaliser cette expérience.

Pierre Lavoie sera sur place avec Guillaume Lemay-Thivierge, ambassadeur de La Course, ainsi que d'autres personnalités pour féliciter les coureurs et souligner le merveilleux travail des entraîneurs et des accompagnateurs tout au long de cette 6<sup>e</sup> édition de La Course.

# RELEVER LE DÉFI

## ÇA COMMENCE CHEZ SPORTS EXPERTS

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



Entraîné par  
**sports experts®**



**MEILLEURE FORME. MEILLEURE VIE.**

SE-01MA18-12519

# LISTE DES ÉCOLES PARTICIPANTES À LA COURSE

ÉCOLE	VILLE
Académie Lafontaine	Saint-Jérôme
Académie Ste-Thérèse	Sainte-Thérèse
Antoine-Brossard	Brossard
Cégep de Sainte-Foy	Québec
Cégep de Sept-Îles	Sept-Îles
Cégep de Sherbrooke	Sherbrooke
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 régional de Lanaudière à Terrebonne	Terrebonne
Champlain College Saint-Lambert	Saint-Lambert
Cité des Jeunes A.-M. Sormany	Edmundston (N-Brunswick)
Collège Ahuntsic	Montréal
Collège Beaubois	Pierrefonds
Collège Clarétain	Victoriaville
Collège de L'Assomption	L'Assomption
Collège de l'Horizon/Académie les Estacades	Trois-Rivières
Collège de Lévis	Lévis
Collège de Maisonneuve	Montréal
Collège Dina-Bélanger	Saint-Michel-de-Bellechasse
Collège Laurentien	Val-Morin
Collège Laval	Laval
Collège Letendre	Laval
Collège Marie-de-l'Incarnation	Trois-Rivières
Collège Mont-Saint-Louis	Montréal
Collège Notre-Dame	Montréal
Collège Notre-Dame-de-l'Assomption	Nicolet
Collège Notre-Dame-de-Longueuil	Longueuil
Collège Saint-Charles-Garnier	Québec
Collège Saint-Maurice	Saint-Hyacinthe
Collège Saint-Sacrement	Terrebonne
Collège St-Jean-Vianney	Montréal
Collège Ville-Marie	Montréal
Commission scolaire Western Quebec	Gatineau
Courvilleoise	Québec

ÉCOLE	VILLE
CSHBO	Mansfield
Daniel-Johnson	Montréal
Dollard-des-Ormeaux School	Courcellette
Dorval Jean XXIII	Dorval
École Antoine-Bernard	Carleton-sur-Mer
École Cardinal-Roy et Joseph-François-Perreault	Québec
École Chavigny	Trois-Rivières
École d'éducation internationale de Laval	Laval
École de la Baie-Saint-François	Valleyfield
École Fernand-Seguin	Candiac
École Jean-de-Brébeuf	Québec
École Jean-du-Nord et Manikoutai	Sept-Îles
École Jean-Gauthier	Alma
École Joséphine-Dandurand	Saint-Jean-sur-Richelieu
École L'Envolée	Granby
École l'Horizon	Repentigny
École L'Odyssee	Québec
École Leblanc	Laval
École Manikanetish - IESI - JDN	Sept-Îles
École Marcelle-Mallet	Lévis
École Montessori Orford	Orford
École Pierre-Dupuy	Montréal
École Polytechnique de Montréal	Montréal
École polyvalente Arvida	Jonquière
École polyvalente Jonquière	Jonquière
École polyvalente La Pocatière	La Pocatière
École polyvalente Le Carrefour	Gatineau
École polyvalente Saint-Jérôme	Saint-Jérôme
École Polyvalente Saint-Joseph	Mont-Laurier
École Saint-François	Québec
École Saint-Jean-Eudes	Québec
École Saint-Martin	Laval
École secondaire André-Laurendeau	Longueuil
École secondaire Arthur-Pigeon	Huntingdon
École secondaire Bernard-Gariépy de Sorel-Tracy	Sorel-Tracy
École secondaire C.-E.-Pouliot	Gaspé
École secondaire catholique Marie-Rivier	Kingsnton, On.

ÉCOLE	VILLE
École secondaire Chanoine-Beaudet	Saint-Pascal
École secondaire Charles-Gravel	Chicoutimi
École secondaire d'Amos (Polyvalente de la Forêt)	Amos
École secondaire de l'Odyssee Lafontaine Dominique-Racine	Saguenay
École secondaire de la Magdeleine	La Prairie
École secondaire De Mortagne	Boucherville
École secondaire de Neufchâtel	Québec
École secondaire de Rivière-du-Loup	Rivière-du-Loup
École secondaire De Rochebelle	Québec
École secondaire de Trois-Pistoles	Trois-Pistoles
École secondaires des Chutes	Shawinigan
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 Rocher	Shawinigan
École secondaire du Verbe Divin	Granby
École secondaire du Versant	Gatineau
École secondaire Édouard-Montpetit	Montréal
École secondaire Georges-Vanier	Laval
École secondaire Gérard-Filion	Longueuil
École secondaire Jean-Nicolet	Nicolet
École secondaire Jeanne-Mance	Montréal
École secondaire Kénogami	Jonquière
École secondaire l'Odyssee de Valcourt	Valcourt
École secondaire Le Tremplin	Malartic
École secondaire Les Etchemins	Lévis
École secondaire Louis-Jacques-Casault	Montmagny
École secondaire Louis-Joseph-Papineau (Papineauville)	Papineauville
École secondaire Mgr-A.M.-Parent	Saint-Hubert
École secondaire Mikisw	Opitciwan
École secondaire Monseigneur-Richard	Verdun
École secondaire Ozias-Leduc	Mont-Saint-Hilaire
École secondaire Pamphile-Le May	Sainte-Croix de Lotbinière
École secondaire Paul-Gérin-Lajoie-d'Outremont	Montréal
École secondaire Pierre-de-Lestage	Berthierville

ÉCOLE	VILLE
École secondaire Polybel	Beloeil
École secondaire Rive-Nord	Bois-des-Filion
École secondaire Roger-Comtois	Québec
École secondaire Saint-Joseph de Saint-Hyacinthe	Saint-Hyacinthe
École secondaire Val-Mauricie	Shawinigan
Hormisdas-Gamelin	Gatineau
Ikusik	Salluit
Institut secondaire Keranna	Trois-Rivières
Jaanimarik School	Kuujuuaq
Juvénat Notre-Dame du Saint-Laurent	Lévis
Le Carrefour	Varennes
Louis-Joseph-Papineau, Montréal	Montréal
MacDonald High School	Sainte-Anne de Bellevue
Mérid Collégial Privé	Québec
Poly-Jeunesse	Laval
Polyvalente Bélanger	Saint-Martin
Polyvalente Chanoine-Armand-Racicot	Saint-Jean-sur-Richelieu
Polyvalente de Charlesbourg	Québec
Polyvalente de l'Érablière	Gatineau
Polyvalente des Quatre-Vents	Saint-Félicien
Polyvalente Deux-Montagnes	Deux-Montagnes
Polyvalente Jean-Dolbeau	Dolbeau-Mistassini
Polyvalente La Samare	Plessisville
Polyvalente Montignac	Lac-Mégantic
Saint-Maxime	Laval
Secondaire Saint-Edmond	Greenfield Park
Séminaire de Chicoutimi	Saguenay
Séminaire Saint-Joseph	Trois-Rivières
Université de Montréal	Montréal
Université de Sherbrooke - Faculté de médecine et des sciences de la santé	Sherbrooke
Université du Québec à Trois-Rivières	Trois-Rivières
Université Laval	Québec
Westwood Jr High School	Saint-Lazare



2017

La Grande marche de Montréal



2017

Elizabeth, publicité de La Grande marche



## LE GRAND DÉFI ET LA FMOQ MARCHENT MAIN DANS LA MAIN

Elizabeth Dougherty est médecin de famille dans le secteur de Saint-Hyacinthe. Il y a trois ans, quand la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec s'est alliée au Grand défi Pierre Lavoie, chaque association médicale a dû déléguer une personne responsable de la mise en action du projet. Au sein de l'Association des médecins omnipraticiens de Yamaska, tous les yeux se sont tournés vers Elizabeth. « Tu es active, tu fais du vélo, de la course, il faut que ce soit toi! », lui ont dit ses collègues. C'est ainsi que dès la première année, la médecin s'est impliquée dans l'organisation en tenant le rôle d'ambassadrice auprès de son association.

À la deuxième année de l'événement, les astres étaient alignés pour faire grandir le projet. « Au sein de notre équipe, nous nous sommes dit que nous devons faire des Grandes marches, partout au Québec, explique Elizabeth Dougherty. Quand nous avons contacté Pierre pour lui faire part de l'idée, nous avons réalisé que le projet était déjà dans les livres pour l'année suivante. C'est ainsi que je me suis impliquée l'année suivante dans l'organisation de La Grande marche, à Granby. »

Alors que six municipalités prennent l'initiative d'organiser une Grande marche en 2016, c'est 21 municipalités qui ont levé la main en 2017 pour mettre l'événement sur pied.

« Les gens en parlent de plus en plus. Le Grand défi et La Grande marche sont de plus en plus connus et j'ai l'impression qu'au Québec, les gens sont de plus en plus conscientisés à l'importance qu'ils doivent accorder à leur santé. Les gens aujourd'hui s'attendent à se faire dire par leur médecin de bouger plus. »

Dans la grande vague où tous les efforts étaient tournés vers l'arrêt tabagique, les médecins ont joué un grand rôle pour appuyer et propulser le message. De la même façon, je crois que les médecins peuvent grandement contribuer à ce que les gens prennent leur santé globale davantage au sérieux.

Dans cette optique, l'alliance entre Le Grand défi Pierre Lavoie et la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec est d'une pertinence incontestable. »

### LA GRANDE MARCHÉ - DEPUIS 2015

35 Grandes marches  
69 300 marcheurs se sont joints au mouvement



5 km

QUÉBEC 20 OCTOBRE  
SAGUENAY 20 OCTOBRE  
MONTRÉAL 21 OCTOBRE  
ET PLUS DE 30 AUTRES VILLES  
INSCRIPTION GRATUITE:  
**ONMARCHÉ.COM**

EN COLLABORATION AVEC  
**FÉDÉRATION DES MÉDECINS  
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC**

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



Le défi des Cubes énergie



Les jeunes de l'école Sacré-Coeur à la Grande récompense

## UN DIRECTEUR D'ÉCOLE FIDÈLE AUX CUBES DEPUIS 10 ANS

Alain Doré a vécu toutes les éditions du défi des Cubes énergie depuis 2008 en tant que directeur de l'école primaire Sacré-Cœur au début, puis de l'école Le Tandem depuis deux ans. Les deux sont situées à Jonquière. À son arrivée à l'école Sacré-Cœur, il s'est retrouvé dans un milieu défavorisé et marqué par la violence. Avec son équipe, il a voulu créer un événement pour contrer cette situation. C'était en octobre 2007. « On a eu l'idée de créer une semaine de sport et de faire venir des sportifs pour nous parler de persévérance, explique Alain Doré. J'ai appelé Pierre Lavoie. On a vécu un moment de grâce avec les 400 élèves couchés sur leur coussin dans le gym. Les enseignants n'avaient jamais vu ça. C'est là que Pierre m'a glissé un mot sur le projet qu'il développait. Quand le défi est débarqué dans notre école l'année suivante, toute l'équipe a embarqué à pieds joints. »

Alain Doré voit le défi des Cubes énergie non pas comme une fin en soi, mais plutôt comme un bel outil de sensibilisation dans le cadre d'un projet éducatif plus large: « Pour nous, la visée n'est pas de faire des Cubes énergie, mais de profiter de ce moment-là pour optimiser l'ensemble de notre offre de services aux élèves et d'utiliser la personnalité de Pierre Lavoie comme étant le porteur de la bonne forme physique. On construit notre année scolaire en valorisant la pratique sportive pendant toute l'année. Quand arrive le défi des Cubes énergie, c'est comme l'aboutissement de toutes nos activités, une sorte de récapitulatif qui permet de bien finir l'année et de préparer le terrain pour la prochaine année. »

L'école Le Tandem fait partie de la première cohorte d'établissements qui bénéficient de la mesure À l'École on bouge au cube du gouvernement provincial et du soutien du programme Force 4 mis au point par le Grand défi Pierre Lavoie. C'est ce soutien qui lui a permis de lancer un programme d'activités parascolaires axé sur le sport vraiment ambitieux. « L'école est en mouvement de 8 h à 16 h 30. Tous les midis, une grosse partie de l'école est en mouvement. »

Alain Doré espère que le défi des Cubes énergie va durer encore longtemps: « Il faut un modèle positif qui nous ramène au message essentiel — si tu veux vivre longtemps et en santé, bouge. Il faut que le défi reste là pour soutenir les écoles, porter le dossier et continuer de rayonner pour nous donner le goût encore plus de faire bouger les enfants. »

### LES DÉFI DES CUBES ÉNERGIE - DEPUIS 2009

636 millions de cubes énergie accumulés  
Chaque année, 450 000 jeunes participent  
au défi des Cubes énergie



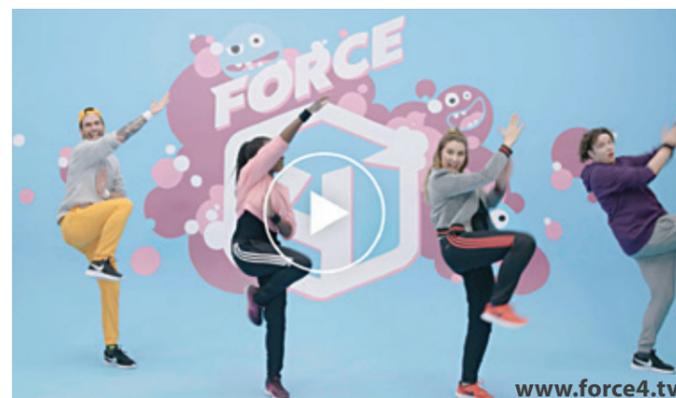
## LES RECRUES DU GRAND DÉFI

L'année 2018 a été effervescente pour le Grand défi. En effet, de nombreux projets ont vu le jour!

### FORCE 4

C'est dans le cadre de la mesure « À l'école on bouge au cube! » que le programme Force 4 a été mis sur pied en collaboration avec le gouvernement du Québec. En participant à ce programme, 435 écoles se sont engagées à faire bouger leurs jeunes 60 minutes par jour, tous les jours, durant les heures de classe. Le programme Force 4 a été mis en place pour les aider à y parvenir, au moyen de trois grands champs d'action. En premier lieu, les écoles ont reçu au début de l'année un cube géant de matériel d'une valeur de plus de 2000\$. Pour fournir aux enseignants des idées pour bouger au quotidien, une webtélé a été mise en place. Chaque jour, de nouvelles vidéos variées et ludiques y sont diffusées. Toute l'année, une équipe de tournée a parcouru les écoles du Québec pour aller à la rencontre des jeunes qui participent au programme et tourner la websérie Force 4 à ton école, qui met en lumière les meilleures idées pour bouger. Finalement, afin de récompenser les efforts des jeunes qui ont bougé toute l'année, chaque région administrative du Québec

a reçu la visite de La Grande récré, à laquelle près de 20000 chanceux ont pu prendre part. Sur un parcours en plein air qui se déploie sur un kilomètre, les jeunes ont pu grimper, courir, sauter, s'accrocher ou ramper afin de relever une dizaine de défis tous plus divertissants les uns que les autres. L'objectif? Bouger dans le plaisir!



## LA TOURNÉE MINI CUBE

La Tournée mini cube a elle aussi parcouru les routes du Québec cette année pour une première fois. Le Jardin des merveilles va à la rencontre des tout-petits et a pour mission de stimuler chez eux la découverte alimentaire ainsi que le plaisir de bouger. Les animatrices, Pirouette, Cascade et Boussole invitent les enfants dans un univers à leur échelle où tous leurs sens sont sollicités. L'activité débute à l'extérieur avec un parcours ludique ayant pour but de développer leurs habiletés motrices. Une fois à l'intérieur du Jardin des merveilles, les enfants sont

appelés à faire une chasse aux cubes dans un décor enchanteur rappelant les quatre saisons. Les enfants ont même la chance de faire pousser les légumes qui symbolisent le fruit de leur récolte.

Le programme tient compte des plus récents concepts en matière d'apprentissage, notamment le développement global de l'enfant par le jeu actif. En activité jusqu'à juin, la Tournée visitera plus de 250 centres de la petite enfance et garderies.

**Téléchargez GRATUITEMENT**

L'application *Joue au cube* du Grand défi Pierre Lavoie sur l'App Store. Découvrez les missions sur l'hydratation en compagnie de nos superhéros!

Rio Tinto

PRÉSENTE



# 10000M

Desjardins Saputo



## SAGUENAY MONTREAL

14 AU  
17 JUIN  
2018

SUIVEZ LES CYCLISTES  
ET PIERRE LAVOIE EN  
DIRECT AU [legdpl.com](http://legdpl.com)



#1000km  
#GDPL

### LÉGENDE

- : ÉTAPE
- : ÉVÉNEMENT
- : REPOS

ARRIVÉE  
MONTREAL

MONT-SAINT-HILAIRE

13

12

VALCOURT

11

VICTORIAVILLE

10

SAINTE-MARIE

9

8

LÉVIS

La boucle  
VIDÉOTRON

7

L'ÉTAPE

6

2

CÉGEP DE JONQUIÈRE

ALMA

3

MASHTEUIATSH

4

5

DOLBEAU-MISTASSINI

1

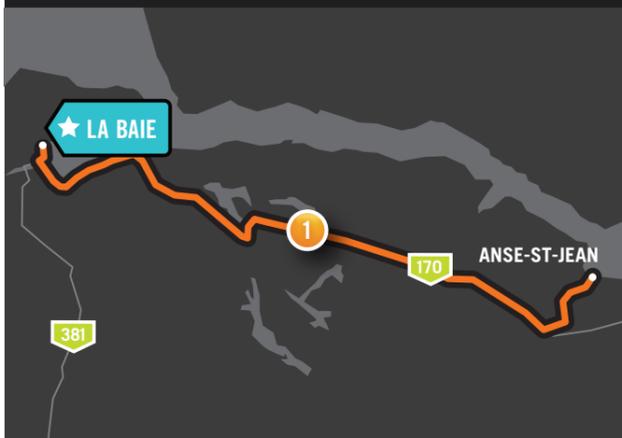
DÉPART  
LA BAIE

ANSE-ST-JEAN

14 JUN

# DÉPART

SAGUENAY (LA BAIE)



**Heure de départ : 13 h**

Pavillon du quai d'escale  
900, rue Mars, La Baie

**Heure d'arrivée : 16 h 30**

Camping municipal  
325, rue Saint-Jean-Baptiste,  
L'Anse-Saint-Jean

**Distance : 67 km**

**Niveau de difficulté : aguerri**  
**Vitesse moyenne : 20 km/h**

**HORAIRE DES FESTIVITÉS :**

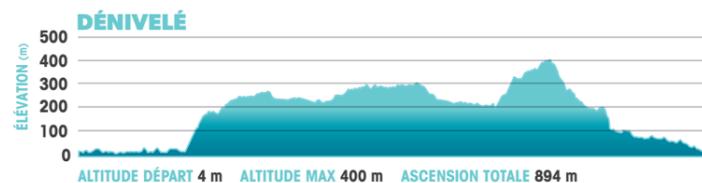
**Ouverture du site : 11 h 30**  
**Animation et festivités : 12 h**  
**Départ des cyclistes : 13 h**



ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

**RioTinto**

Pour la 10<sup>e</sup> édition, le Grand défi fait les choses en grand ! Une première étape relevée amorce ce parcours à portée régionale. Tous les participants sont invités à pédaler pour atteindre la municipalité de L'Anse-Saint-Jean, ville natale de Pierre. Cette étape, qui emprunte une partie de la route du Fjord, représente un défi d'ascension pour les 1075 cyclistes, qui devront être prêts à travailler en équipe pour arriver à destination. Les Anjeannois réservent un accueil hors du commun au 1000 KM. L'arrêt est aménagé pour profiter d'une vue magnifique sur L'Anse-Saint-Jean et le fjord du Saguenay.



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

14 JUN



**Heure de départ : 18 h**

Camping municipal  
325, rue Saint-Jean-Baptiste,  
L'Anse-Saint-Jean

**Heure d'arrivée : 22 h**

Cégep de Jonquière  
2505, rue Saint-Hubert, Jonquière

**Distance : 100 km**

**Niveau de difficulté : aguerri**  
**Vitesse moyenne : 26 km/h**

## ÉTAPE 2

L'ANSE-SAINT-JEAN,  
CÉGEP DE JONQUIÈRE (SAGUENAY)

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

**lait au chocolat**

Au départ de L'Anse-Saint-Jean, les cyclistes inversent le parcours jusqu'à La Baie avant de poursuivre leur étape. Le parcours ne sera pas facile pour autant. Les premières montées risquent de tomber dans les jambes avec plus de 400 mètres d'ascension dans les 20 premiers kilomètres. L'étape traversera l'ensemble du territoire de la ville de Saguenay pour s'achever au Cégep de Jonquière, dans l'arrondissement du même nom. Pour la première fois, ce n'est pas une ville qui nous accueille, mais plutôt un Collège. Le Cégep de Jonquière offre toutes les commodités essentielles aux cyclistes pour rendre cet arrêt confortable et efficace.



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

14 JUN



**Heure de départ : 23 h**

Cégep de Jonquière  
2505, rue Saint-Hubert, Jonquière

**Heure d'arrivée : 3 h**

Pekuakamiulnuatsh Takuhikan  
1671, rue Ouiatchouan, Mashteuiatsh

**Distance : 98 km**

**Niveau de difficulté : intermédiaire**  
**Vitesse moyenne : 26 km/h**

## ÉTAPE 3

CÉGEP DE JONQUIÈRE,  
MASHTEUIATSH

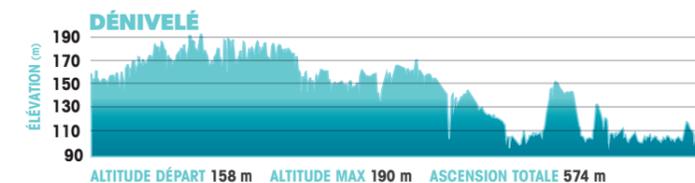
ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



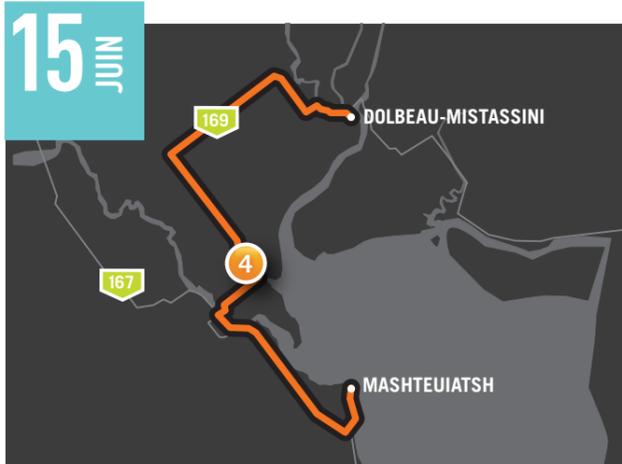
La dernière étape d'une longue journée, où l'éclairage individuel sera primordial. Après avoir quitté le Saguenay, les cyclistes se dirigeront vers «la route des Bâtisseurs». Circuit cyclable bien connu dans la région, il longe le lac Kénogami, le lac Vert et le lac à la Croix pour rejoindre le Lac-Saint-Jean à Métabetchouan. Le trajet est majoritairement bordé de forêts ou de grands champs et l'éclairage risque d'être restreint. Un bref arrêt est prévu à mi-parcours dans la municipalité d'Hébertville.

L'arrêt est prévu sur la pointe de Mashteuiatsh, au bord du lac, dans la communauté des Pekuakamiulnuatsh. Le peloton fera une pause de cinq heures et demie, ce qui permettra aux cyclistes de récupérer et de se reposer dans leur véhicule.

**Arrêt de 5 h 30 à Mashteuiatsh ZZZZ**



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



**Heure de départ : 8 h 30**  
 Pekuakamiulnuatsh Takuhikan  
 1671, rue Ouatouchouan, Mashteuiatsh

**Heure d'arrivée : 12 h**  
 Complexe sportif de Dolbeau-Mistassini  
 1032, rue des Érables, Dolbeau-Mistassini

**Distance : 84 km**  
**Niveau de difficulté : régulier**  
**Vitesse moyenne : 25 km/h**

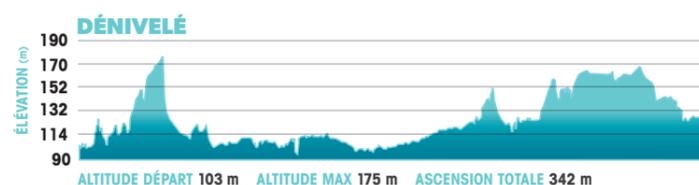
## ÉTAPE 4

MASHTEUATSH, DOLBEAU-MISTASSINI

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR  
**QUÉBECOR**

La journée du vendredi est consacrée à la visite des écoles primaires. Le convoi passera à proximité de 22 écoles, qui seront invitées à encourager les cyclistes au passage. Le convoi ralentira pour que tous puissent profiter de ce moment privilégié. Cette étape, située dans le haut du lac, convient aux cyclistes moins aguerris, bien que les onze premiers kilomètres soient principalement en montée. Par la suite, le parcours présente peu de dénivelé et longue une série de champs de canola et de bleuets.

Bienvenue dans la capitale mondiale du bleuet!



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



**Heure de départ : 13 h 30**  
 Complexe sportif de Dolbeau-Mistassini  
 1032, rue des Érables, Dolbeau-Mistassini

**Heure d'arrivée : 17 h**  
 Centre Mario-Tremblay  
 605, boulevard St-Luc Ouest, Alma

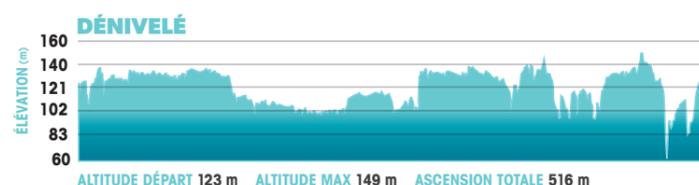
**Distance : 85 km**  
**Niveau de difficulté : intermédiaire**  
**Vitesse moyenne : 25 km/h**

## ÉTAPE 5

DOLBEAU-MISTASSINI, ALMA

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR  
**FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC**

Nous poursuivons notre tour du lac, pèlerinage cycliste légendaire sur la route 169 avec une succession de petits villages pittoresques. En arrivant à Péribonka, berceau de l'histoire de Maria Chapdelaine, la vue est à couper le souffle. Par la suite, une halte est prévue à Sainte-Monique où une des écoles nous attend. Le lac n'est jamais très loin, véritable mer intérieure. Le peloton le longera tout au long de l'étape. La route se poursuivra jusqu'à Alma, la ville de l'hospitalité, pour un troisième rendez-vous au cœur de la région.



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



# Des kilomètres qui comptent

Desjardins, fier partenaire du Grand défi Pierre Lavoie



**15 JUIN**

**Heure de départ : 18 h 30**  
Centre Mario-Tremblay  
605, boulevard St-Luc Ouest, Alma

**Heure d'arrivée : minuit**  
L'Étape  
10001, Route 175, Stoneham-et-Tewkesbury

**Distance : 126 km**  
**Niveau de difficulté : expert**  
**Vitesse moyenne : 24 km/h**

**ÉTAPE 6**  
ALMA, L'ÉTAPE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR  
**Saputo**

Étape titanesque pour les cyclistes sur la ligne de départ. Après vingt kilomètres de réchauffement sur le plat, les cyclistes entameront une longue ascension de plus de 1800 mètres. Assurément l'étape représentant le plus haut dénivelé en 10 ans! Un défi réservé aux cyclistes experts. Sur le parcours traversant la Réserve faunique des Laurentides, une pause de courte durée est prévue au pied du mont Apica peu avant le coucher du soleil. Un belvédère y est aménagé offrant un point de vue exceptionnel sur la vallée de la rivière Pikauba. À la jonction de la route 175, les habitués retrouveront leurs repères pour les trente derniers kilomètres de ce tronçon.

Le convoi atteindra L'Étape après la tombée de la nuit pour un bref arrêt permettant un changement de cycliste.

**DÉNIVELÉ**  
ÉLEVATION (m)  
900  
745  
590  
420  
280  
100  
ALTITUDE DÉPART 124 m ALTITUDE MAX 814 m ASCENSION TOTALE 1829 m

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



## SOUDÉS PAR UNE GRANDE AMITIÉ ET PLUSIEURS GRANDS DÉFIS

La relation de Pierre Tremblay et Pierre Lavoie dure depuis 27 ans. Ce qui a commencé par une relation professionnelle — Pierre Tremblay était le pédiatre du couple Routhier-Lavoie — s'est peu à peu transformée en une grande amitié.

*c'est plus facile de récupérer. Le défi est moins difficile physiquement, mais le happening est encore là.»*

Pas étonnant que lorsque Pierre Lavoie a lancé son premier défi, il voulait avoir son bon ami à ses côtés. C'est ainsi que Pierre Tremblay s'est retrouvé à rouler dans les quatre éditions du Défi Pierre Lavoie (1999, 2000, 2002, 2005) et dans les 10 éditions de l'événement du 1000 KM. Un cas unique!

Parmi ses nombreux souvenirs, l'arrivée au Stade olympique reste toujours un moment fort. «*Tout le monde crie, applaudit, le poil te lève sur la peau.*»

Le pédiatre, père de cinq enfants, a commencé à faire du vélo bien avant Pierre Lavoie. Il a notamment fait les Jeux du Québec à vélo quand il avait 15 ans. S'il fut un temps où il pouvait donner des conseils au futur Ironman, ce n'est plus le cas aujourd'hui. «*Je me considère comme un bon deuxième*», dit-il.

Selon lui, l'une des retombées positives du 1000 KM est lorsque les cyclistes vont à la rencontre des écoles qu'ils parrainent. «*Les écoles font pitié, l'équipement fait défaut, les professeurs sont livrés à eux-mêmes. C'est tellement un grand bien le parrainage pour les écoles, bien sûr, mais surtout pour les cyclistes qui vont se présenter aux enfants. On sort de notre zone de confort et on profite comme humain.*»

La première année où il a fait Le 1000 KM, Pierre Tremblay voulait à tout prix respecter les consignes que lui avait données son ami: «*Pierre m'a dit qu'il voulait que les cyclistes sortent de leur zone de confort, qu'ils se présentent dans une petite caravane, qu'on allait mal dormir, mais c'était comme ça.*» Le jour du départ, Pierre Tremblay et ses cinq coéquipiers sont arrivés dans une Honda Odyssey chargée à bloc, vélos sur le toit, etc. Surprise: les autres équipes avaient loué un spacieux VR. «*C'est payant d'être le chum de Pierre Lavoie!*» lui ont lancé à la blague ses coéquipiers.

Pour Pierre Tremblay, le plus grand mérite de Pierre Lavoie n'est pas ses exploits sportifs, mais son engagement social. «*Ce qu'il a accompli socialement avec son sport, c'est ça qui est remarquable.*»

Pierre Tremblay roule avec l'équipe APQ-Ecosystem

**1000 KM - DEPUIS 2009**

- 7815 cyclistes
- 2373 écoles parrainées
- 16 835 000 \$ amassés et réinvestis en saines habitudes de vie et en recherche

**15 JUIN**

**Heure de départ : 00 h 30**  
L'Étape  
10001, Route 175, Stoneham-et-Tewkesbury

**Heure d'arrivée : 5 h**  
École Pointe-Lévy  
55, rue des Commandeurs, Lévis

**Distance : 128 km**  
**Niveau de difficulté : aguerri**  
**Vitesse moyenne : 30 km/h**

**ÉTAPE 7**  
L'ÉTAPE, LÉVIS

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR  
**Québec Canada**

La traversée du « parc des Laurentides » se poursuit avec une étape majoritairement descendante. Une des rares étapes du parcours au dénivelé négatif plus important que celui de l'ascension. Après plus de 70 kilomètres en pleine forêt, nous rejoindrons la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury pour une pause de 10 minutes. Par la suite, le convoi aura la chance de traverser la ville de Québec et d'emprunter le pont de Québec pour atteindre Lévis sur la rive sud du fleuve. Ce passage nocturne sous les lumières urbaines promet d'être enchanteur.

Période de repos bien méritée pour recharger les batteries et être d'attaque pour La Boucle qui fait un retour dans l'horaire du 1000 KM.

**Arrêt de 4 heures à Lévis ZZZZ**

**DÉNIVELÉ**  
ÉLEVATION (m)  
900  
710  
540  
375  
195  
0  
ALTITUDE DÉPART 797 m ALTITUDE MAX 891 m ASCENSION TOTALE 1013 m

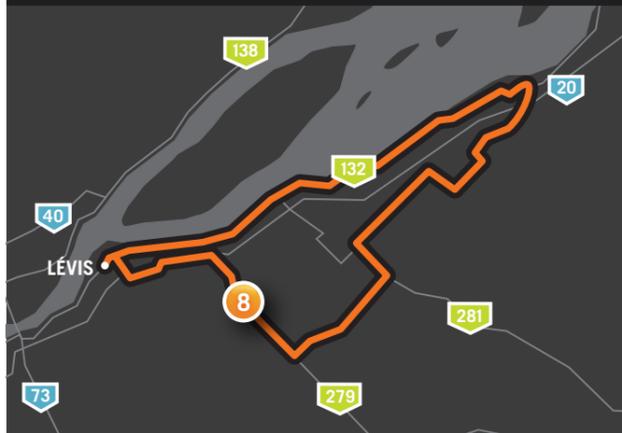
Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : **1**

Pierre Tremblay est bien placé pour constater les changements que Le 1000 KM a connus au fil des années. «*Avant, c'était plus éprouvant. Aujourd'hui, la machine est mieux rodée, on mange mieux, on prend des douches, des heures sont prévues pour dormir,*

16 JUIN

# LA BOUCLE

LÉVIS



**Heure de départ :** 9 h - 9 h 20 - 9 h 40  
**Heure maximum d'arrivée :** 18 h

**Départ et arrivée :**  
Cité Desjardins de la coopération  
150, rue des Commandeurs, Lévis

**Distance :** 135 km  
**Vitesse moyenne :** entre 20 et 32 km/h

**HORAIRE DES FESTIVITÉS :**

**Ouverture du site au public :** 10 h à 20 h  
**Arrivée des cyclistes et fête d'arrivée :** 14 h à 18 h



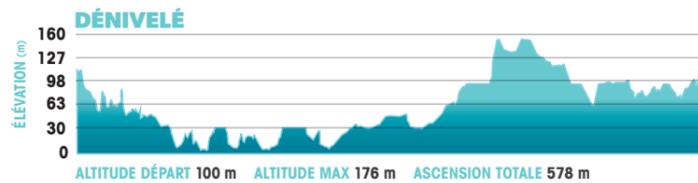
ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR **VIDÉOTRON**

Après deux éditions en Montérégie, La Boucle fait un retour attendu dans la belle région de Chaudière-Appalaches. La ville de Lévis a accepté, avec honneur et enthousiasme, le titre de ville hôte pour cette 6<sup>e</sup> édition. Il s'agit d'ailleurs d'un retour aux sources puisque la première édition avait eu lieu dans la région en 2013.

Quelque 6 000 cyclistes sont attendus à la Cité Desjardins de la coopération à Lévis afin de prendre le départ et de parcourir les 135 kilomètres du circuit proposé, sans circulation routière ni chronomètre. Le peloton traversera plusieurs charmantes municipalités, qui promettent des points de vue magnifiques sur le fleuve et la campagne environnante. L'engouement de la région pour cet événement reste indéfectible, et l'accueil de toutes les municipalités du parcours promet d'être original et chaleureux.

Profitez de cette étape pour inviter vos familles, collègues et amis à rouler en votre compagnie pour leur faire vivre une expérience unique de dépassement de soi, un défi sportif accessible, une expérience collective stimulante.

Les cyclistes du 1000 KM seront invités à prendre le repas et à profiter du site des festivités à l'arrivée. Un stationnement vélo exclusif leur sera réservé.



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



**La Boucle**

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

**VIDÉOTRON**



Marie-Christine et Jean-Pierre, La Boucle

2015

## UN COUPLE BOUCLE LA BOUCLE

C'est d'une manière fortuite que Marie-Christine et Jean-Pierre ont rencontré Pierre Lavoie et Lynne Routhier, son épouse. Bien entendu, ils étaient informés des exploits de Pierre, parce qu'au Saguenay, tout le monde avait déjà entendu parler au moins une fois de l'homme qui a décidé de pédaler 24 heures pour amasser des fonds pour la recherche sur les maladies héréditaires orphelines. Lorsque Lynne et Pierre sont devenus leurs voisins, toutefois, les deux couples se sont rapidement liés d'amitié.

«Lynne et moi, nous marchions pour aller reconduire nos filles à l'école. De fil en aiguille, nous nous sommes côtoyés davantage, nous les avons invités au camping, à faire du bateau...», raconte Marie-Christine. «À cette époque, en 2013, enchaîne Jean-Pierre, nous avons un petit surplus de poids. Plus jeune, j'étais sportif, je faisais partie de l'équipe de football et nous avons connu de beaux succès. Une fois adulte, j'ai continué un peu l'entraînement, en faisant du spinning, de temps à autre. Par contre, après le mariage, quand arrivent les enfants... les priorités changent! On prend moins de temps pour s'occuper de sa santé.»

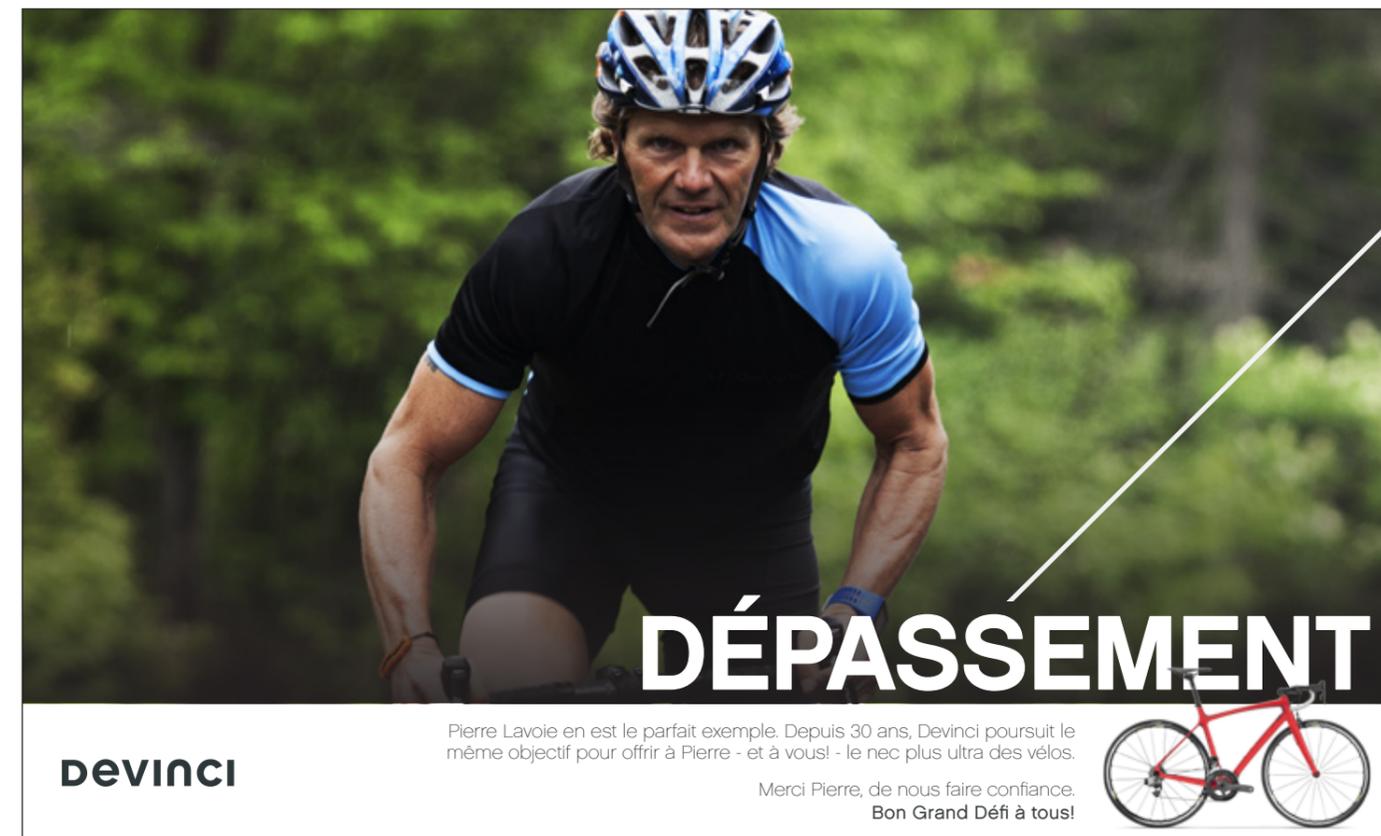
Lors d'une balade en bateau à l'été 2013, Pierre lance au couple un défi: «L'an prochain, je veux vous voir participer à La Boucle!» Le sort en était jeté: Jean-Pierre et Marie-Christine n'ont pas raté une édition de La Boucle depuis cette année-là.

«Il faut dire que les antécédents médicaux de notre famille ont sonné une alarme, dit Marie-Christine. Ma mère a reçu un diagnostic de diabète, et le père de Jean-Pierre est décédé d'un arrêt cardiaque à 59 ans. Ça m'a motivée à prendre davantage soin de ma santé... Et puis, quand j'ai essayé le vélo de route, j'ai eu l'impression de retrouver ma liberté.»

Pour Jean-Pierre, c'est un diagnostic de cancer qui a fortement pesé dans la balance. Après avoir combattu la maladie et s'être remis sur pied, ce fut primordial pour lui de prendre sa santé en main. «Depuis, je fais au moins une heure de sport tous les jours. Je fais partie d'un club de course, d'un club de ski de fond, je fais du vélo de route, je m'entraîne en salle... Je fais de tout, mais je ne suis bon dans rien!, dit-il en riant. L'important, c'est d'avoir du plaisir dans ce qu'on fait.»

### LA BOUCLE - DEPUIS 2013

26 150 inscriptions  
1 137 000 \$ amassés pour parrainer  
des écoles primaires



16 JUN



**Heure de départ : 19 h**

École Pointe-Lévy  
55, rue des Commandeurs, Lévis

**Heure d'arrivée : 21 h**

Hôtel de ville  
270, av. Marguerite-Bourgeois, Sainte-Marie

**Distance : 49 km**

**Niveau de difficulté : régulier**

**Vitesse moyenne : 24 km/h**

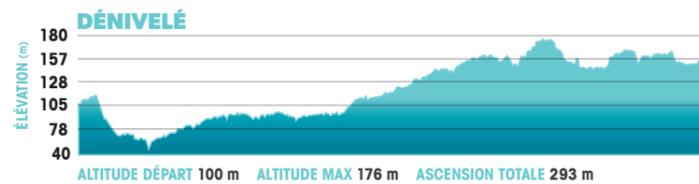
## ÉTAPE 9

LÉVIS, SAINTE-MARIE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

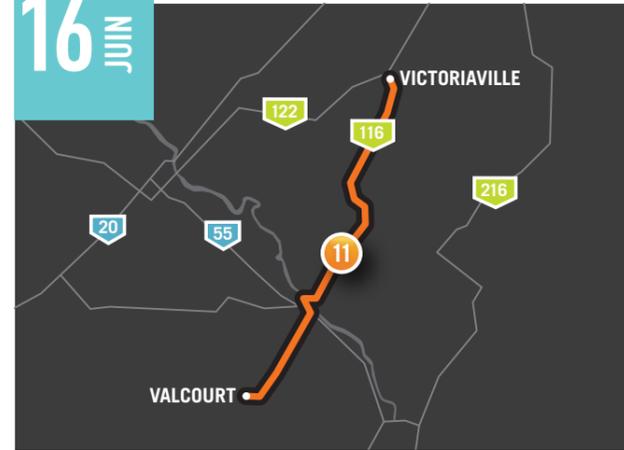


De retour dans un peloton plus compact, les cyclistes auront la chance de récupérer avec une étape plus clémente. Nous poursuivrons notre parcours dans la région de Chaudière-Appalaches pour une incursion en Beauce, qui a accueilli le passage du 1000 KM à plusieurs reprises déjà. La ville de Sainte-Marie a accepté pour une quatrième fois d'ouvrir ses portes au Grand défi. Elle tentera à nouveau de charmer les équipes afin d'obtenir le titre de ville la plus accueillante, comme en 2011. Sainte-Marie confirme son engagement à promouvoir les saines habitudes de vie avec notre passage, qui suit le Festival sportif, ayant pour but la promotion de l'activité physique et sportive pour tous.



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

16 JUN



**Heure de départ : 2 h 30**

Colisée Desjardins  
400, boulevard Jutras Est, Victoriaville

**Heure d'arrivée : 5 h 30**

Aréna Valcourt  
1111, boulevard des Cyprès, Valcourt

**Distance : 81 km**

**Niveau de difficulté : intermédiaire**

**Vitesse moyenne : 29 km/h**

## ÉTAPE 11

VICTORIAVILLE, VALCOURT

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



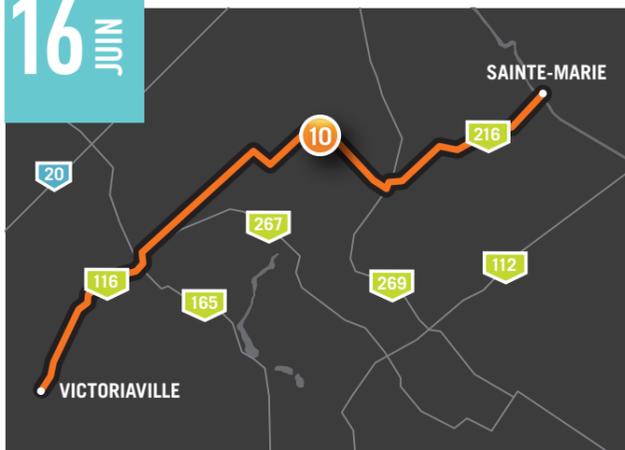
Un dernier effort pour conclure cette longue journée avant de profiter de quelques heures de repos. Le convoi empruntera la route 116 jusqu'à la ville de Richmond en passant par Warwick et Danville. Le trajet ne présente pas de grandes difficultés, mais les cyclistes devront rester vigilants. Nous solliciterons l'aide du DJ pour nous assurer que personne ne ferme l'œil en roulant. Encore une fois, les cyclistes termineront au lever du soleil par une arrivée à Valcourt au petit matin. Les Valcourtois et Valcourtoises auront la chance de faire une bonne première impression avec un arrêt de plusieurs heures.

**Arrêt de 4 heures à Valcourt ZZZZ**



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

16 JUN



**Heure de départ : 22 h**

Hôtel de ville  
270, av. Marguerite-Bourgeois, Sainte-Marie

**Heure d'arrivée : 2 h**

Colisée Desjardins  
400, boulevard Jutras Est, Victoriaville

**Distance : 102 km**

**Niveau de difficulté : aguerri**

**Vitesse moyenne : 27 km/h**

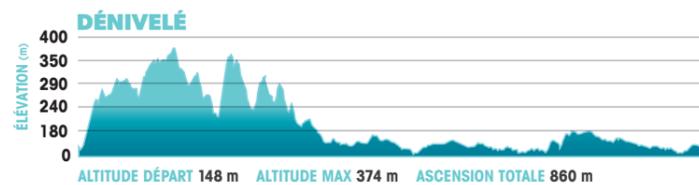
## ÉTAPE 10

SAINTE-MARIE, VICTORIAVILLE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

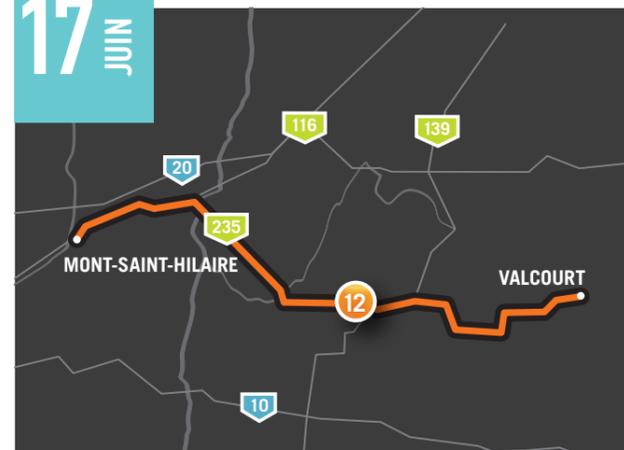


Cette étape comporte deux sections distinctes. La première, en dents de scie, se définit par une succession de montées et de descentes, qui se poursuivra jusqu'à l'arrêt au ravit'au, prévu au kilomètre 40. La seconde portion est relativement plane et les rouleurs nocturnes pourront profiter de l'ambiance feutrée sans trop d'effort pour accéder à la région du Centre-du-Québec. Encore une fois, nous avons sollicité la ville de Victoriaville pour être l'hôte d'un arrêt de nuit. Ce sera la 5<sup>e</sup> visite dans cette ville dynamique et accueillante. La population a toujours été au rendez-vous pour faire vibrer les cyclistes.



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

17 JUN



**Heure de départ : 9 h 30**

Aréna Valcourt  
1111, boulevard des Cyprès, Valcourt

**Heure d'arrivée : 12 h 30**

École secondaire Ozias-Leduc  
525, rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire

**Distance : 87 km**

**Niveau de difficulté : intermédiaire**

**Vitesse moyenne : 31 km/h**

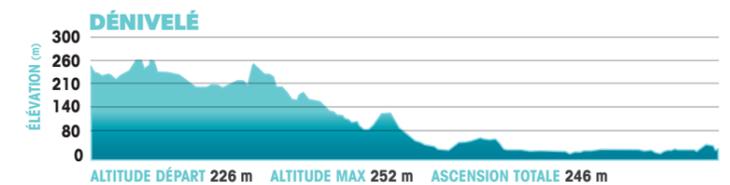
## ÉTAPE 12

VALCOURT, MONT-SAINT-HILAIRE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR



La dernière journée du périple commence par un passage animé au centre-ville de Valcourt, berceau de J.-A. Bombardier, célèbre inventeur de la motoneige. L'étape sera parfaite pour profiter des paysages champêtres de la Haute-Yamaska. Le convoi fera escale à Sainte-Cécile-de-Milton pour se ravitailler. Nous verrons notre destination se dessiner à l'horizon plusieurs kilomètres avant d'arriver. Le mont Saint-Hilaire, grande colline montérégienne aux contours arrondis, est visible à plus de 30 kilomètres.



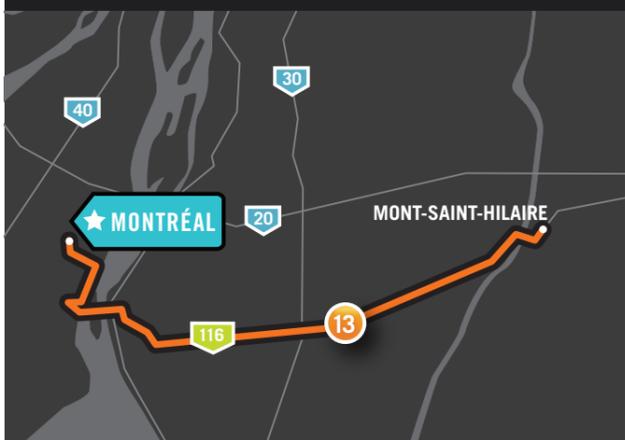
Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : **2**

1000 KM Desjardins

17 JUIN

# ARRIVÉE

MONT-SAINT-HILAIRE - MONTRÉAL



**Heure de départ : 13 h 30**

École secondaire Ozias-Leduc  
525, rue Jolliet, Mont-St-Hilaire

**Heure d'arrivée : 15 h 15**

Stade olympique  
4141, av. Pierre-de-Coubertin, Montréal

**Distance : 40 km**

**Niveau de difficulté : régulier**

**Vitesse moyenne : 23 km/h**

**HORAIRE DES FESTIVITÉS :**

**Ouverture du site au public : 13 h 30**

**Arrivée des cyclistes : 15 h 15**



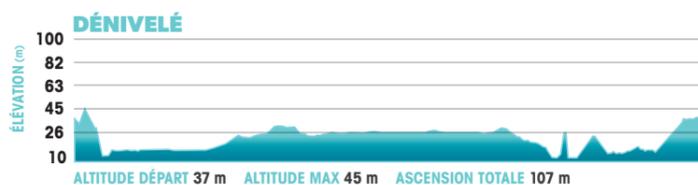
ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

**RioTinto**

Les cinq cyclistes de chacune des équipes prendront le départ pour cette dernière étape, portant leurs vêtements officiels du 1000 KM. Ils franchiront ensemble les derniers kilomètres, comme le veut la tradition. En traversant l'île Sainte-Hélène, les cyclistes pourront voir les milliers d'enfants de la Grande récompense profiter d'une journée magique à La Ronde.

La fébrilité augmentera d'un cran à l'entrée de la métropole. Cette année, l'aventure se terminera une fois de plus à l'intérieur du Stade olympique, qui ouvrira sa grande porte aux cyclistes à même de savourer ce moment intense en émotions. Parents et amis sont invités à venir applaudir les vaillants cyclistes, qui repartiront tous avec une médaille exclusive en aluminium fabriquée au Québec et remise par Rio Tinto.

**Montréal**



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



## UNE EXPÉRIENCE UNIQUE EN DIRECT

Suivez-nous tout au long des événements 2018 pour vivre l'émotion en direct.

[legdpl.com](http://legdpl.com)

**Shire**

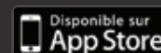


1000 KM La Boucle LA COURSE

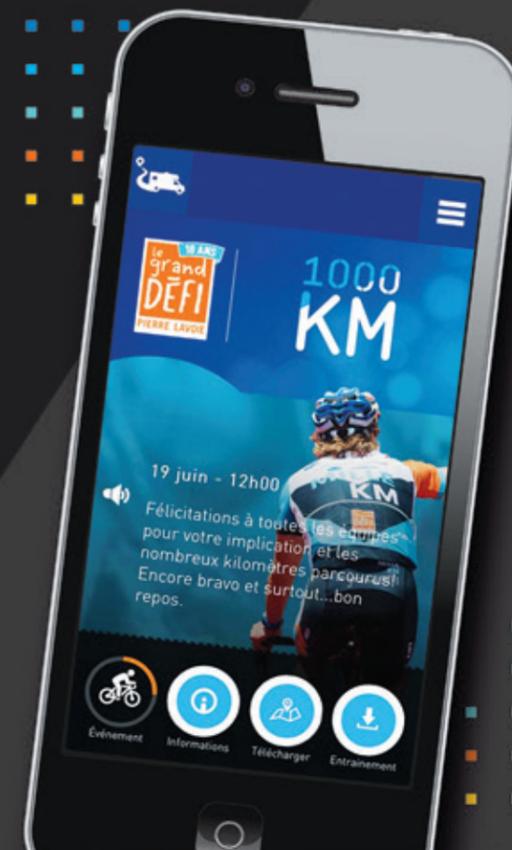


## AU BOUT DES DOIGTS

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



1000 KM La Boucle LA COURSE LA GRANDE RÉCOMPENSE



# FOURNISSEURS ET PARTENAIRES

## MERCI À NOS VILLES HÔTES :



## PARTENAIRES SANTÉ ET SPORT :



## MERCI À NOS FOURNISSEURS EN ALIMENTATION :



## FOURNISSEURS OFFICIELS :



## PARTENAIRES MÉDIAS :



# POUR UNE RÉCUPÉRATION ÉQUILIBRÉE

Le lait au chocolat est idéal pour récupérer après un effort physique intense. Inclus à votre routine, il s'avère un précieux allié lors de vos entraînements.

 Possède les mêmes éléments nutritifs que le lait nature, soit 16 nutriments essentiels.

 Aide à la régénération et à la croissance des muscles par son apport en protéines.

 Contient 16 g de protéines, 55 g de glucides et 1,22 g d'électrolytes par 500 ml.



RÉCUPÈRE.  
RECOMMENCE.

lait au  
chocolat