le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE

LE POUVOIR DE L'ENGAGEMENT

PROGRAMME OFFICIEL 2019

LA PAROLE AUX ENFANTS
QU'EST-CE QUE TU AIMES DU GRAND DÉFI ?

Amélia — 9 ans « Ça nous garde en forme, ça nous fait faire de l'exercice et ça nous permet de prendre du temps avec notre famille pour bouger. »

Laura Valentina — 17 ans « C'est une bonne expérience à partager avec tes amis. Ça permet d'augmenter ton cardio et d'avoir une source de motivation. Ça augmente ta persévérance et te donne de nouveaux défis à relever. »

Alexis — 3 ans « J'aime ramasser des Cubes énergie avec les amis de la garderie. »

LA PAROLE AUX BÉNÉVOLES
POURQUOI TU T'IMPLIQUES AU GRAND DÉFI ?

Alexe et Paul L. — « Mon père et moi avons choisi La Boucle pour débuter notre activité annuelle de bénévolat père-fille. Une superbe journée passée avec mon papa à travailler fort pour une belle cause. »

Mathieu B. — « C'est le plaisir de faire partie de cette équipe merveilleuse qui veut améliorer la santé des Québécois et ce, dans le bonheur ! »

Le Grand défi, c'est aussi plus de 3 000 bénévoles qui s'impliquent dans nos événements et qui contribuent à leur succès. Votre travail est indispensable et nous tenons à vous exprimer sincèrement toute notre gratitude.

Lorsque vous croiserez des bénévoles cette année, n'oubliez surtout pas de les remercier !

SOMMAIRE

5 Message de Pierre Lavoie

7 Message du premier ministre du Canada

9 Message du premier ministre du Québec

10 Les activités du Grand défi

14 Instagram et nos partenaires

16 De projet fou à mouvement de société, entrevue avec Dr Juneau

18 Recherche sur les maladies rares, un message de Nicolas Pilon, Ph. D.

20 Catalyseur d'engagement, portrait de François-Xavier Seigneur

22 La Course

31 Entretien avec Dr Arruda, directeur national de santé publique

32 Le 1000 KM

39 Énergie Rose : des médecins de famille au 1000 KM

40 La Boucle

42 La Commission scolaire des Patriotes unie pour les saines habitudes de vie

48 Jamais trop tard pour bien faire, témoignage de Claude Colbert

10 ANS À BOUGER ENSEMBLE!

QUÉBECOR ET
LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

QUÉBECOR

MESSAGE DE PIERRE LAVOIE

LE POUVOIR DE L'ENGAGEMENT

Je me fais souvent demander ce qui explique la popularité sans cesse grandissante du Grand défi Pierre Lavoie depuis ses débuts il y a onze ans. Est-ce la pertinence de la cause que nous avons épousée ? Notre travail acharné ? La simplicité du Cube énergie ?

En fait, c'est un peu de tout cela, mais la vraie réponse réside ailleurs. Elle réside dans l'engagement. Jamais nous ne nous serions déployés de façon aussi efficace sans l'engagement de milliers de personnes : nos bénévoles, nos partenaires, les enseignants, les enfants, les parents, les cyclistes, les marcheurs, les coureurs, les médecins, et, bien sûr, nos employés.

Tous ces gens qui gravitent autour du Grand défi, dont certains depuis les débuts, se sont investis bien au-delà de ce qui était attendu d'eux. Aujourd'hui, on sent que leurs efforts ont eu un impact partout au Québec.

Les saines habitudes de vie sont non seulement sur toutes les lèvres, mais elles font maintenant partie de l'espace public. Elles sont une nouvelle valeur sociétale qui est en voie de s'enraciner aussi profondément que le respect de l'environnement. J'ose même affirmer que nous avons une bonne longueur d'avance dans le monde. Avec l'implantation récente dans la majorité des écoles primaires de la province de la norme de l'Organisation mondiale de la santé qui recommande soixante minutes d'activité physique par jour pour les enfants, le Québec fait figure de précurseur. Notre société se transforme, et nous sommes très fiers de contribuer à cette évolution.

Le Grand défi Pierre Lavoie roule maintenant en 5e vitesse. Même si nous avons atteint le niveau de performance souhaité, nous ne devons surtout pas relâcher l'accélérateur, car il y a encore du chemin à parcourir. Heureusement, nous pouvons encore compter sur une foule de gens engagés pour nous aider à propulser les saines habitudes de vie toujours plus loin.

Merci et bons défis !

Pierre Lavoie
Cofondateur du Grand défi Pierre Lavoie

Patrimoine canadien | Canadian Heritage

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

Chères amies, chers amis,

Je suis heureux de présenter mes salutations les plus chaleureuses à celles et ceux qui participent aux différentes activités prévues dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie 2019.

Pour bâtir des collectivités saines et fortes, il est important pour nos jeunes de grandir en santé en adoptant un mode vie sain. Depuis quelques années, le Grand défi Pierre Lavoie propose une myriade d'activités qui encouragent les élèves et les étudiants à bouger et qui leur donnent les compétences nécessaires pour qu'ils développent de saines habitudes d'activités physiques. Je tiens à féliciter tous les membres de votre organisation de leurs efforts à transmettre à la jeunesse de notre pays les connaissances dont elle a besoin pour faire des choix de vie judicieux.

Au nom du gouvernement du Canada, je vous souhaite des activités des plus mémorables.

Cordialement,

Dear Friends:

I am pleased to extend my warmest greetings to everyone participating in the various activities planned for the Grand défi Pierre Lavoie 2019.

To build strong, healthy communities, it is important for our young people to adopt a healthy lifestyle. For the past few years, the Grand défi Pierre Lavoie has offered a wide variety of activities that encourage students to move, and that give them the skills they need to develop healthy physical activity habits. I would like to commend the members of your organization for their efforts to ensure that our country's young people have the knowledge they need to make wise life choices.

On behalf of the Government of Canada, I offer my best wishes for an enjoyable event.

Sincerely,

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

MESSAGE DU PREMIER MINISTRE DU QUÉBEC

Il y a vingt ans, pour sensibiliser la population du Saguenay–Lac-Saint-Jean aux dommages causés par l'acidose lactique, Pierre Lavoie enfourchait son vélo pour son tout premier défi. Voilà une idée qui a fait du chemin, c'est le moins qu'on puisse dire ! Aujourd'hui, Pierre Lavoie entraîne avec lui des milliers de jeunes, de familles et d'enseignants, tous plus sensibilisés que jamais à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie. Nous pouvons tous être fiers de ce grand mouvement qu'il a créé.

Et grâce aux artisans de cette aventure, le mois de mai est désormais un mois où l'on bouge au Québec. Mais le Grand défi Pierre Lavoie, c'est beaucoup plus que du sport : c'est une invitation au dépassement et à la solidarité. Chaque jeune qui y participe vient y chercher une bonne dose de confiance en soi, un élément essentiel sur la route de leur épanouissement personnel.

Je souhaite donc que cette nouvelle édition du Grand défi Pierre Lavoie connaisse un succès sans précédent. Nos jeunes méritent d'être soutenus dans leurs efforts pour grandir et se dépasser. Chaque foulée, chaque coup de pédale marque une étape de plus vers une jeunesse en santé, épanouie et confiante en ses moyens.

Bon défi à toutes et à tous !

François Legault

Québec
FIER PARTENAIRE

Québec

ENGAGÉ TOUTE L'ANNÉE

En cette 11e année d'existence, le Grand défi poursuit sa mission de promouvoir la santé et les saines habitudes de vie au Québec et au-delà. Chaque année, nous voulons faire grandir le mouvement et trouver de nouvelles façons pour avoir une population active et en santé.

Le Grand défi, ce n'est pas seulement des cyclistes. C'est aussi des marcheurs, des coureurs, des enfants actifs et tous ceux qui désirent bouger pour leur bien-être.

Voici un petit résumé des différentes activités du Grand défi tout au long de l'année. Joignez-vous à nous et contribuez à la croissance du plus important mouvement santé du Québec.

11 ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS PARTOUT AU QUÉBEC À L'ANNÉE

CUBES énergie

29 AVRIL AU 27 MAI 2019

- Un défi pour bouger, conçu pour les familles, les écoles primaires et les centres de personnes âgées
- Objectif: bouger le plus possible pour accumuler un maximum de Cubes énergie
- 15 minutes d'activité physique = 1 Cube énergie
- Carnet remis à chaque participant pour inscrire les Cube accumulés
- Plus de 430 000 enfants et leur famille chaque année
- Rejoint 1400 écoles primaires au Québec, 120 écoles primaires hors Québec et 600 CPE et garderies

La Tournée mini cube

SEPTEMBRE 2018 À JUIN 2019

- La Tournée mini cube et son Jardin des merveilles visitent les garderies et CPE du Québec afin de faire vivre une expérience interactive hors du commun aux enfants de 18 mois à 5 ans
- Permettre aux tout-petits de bouger et de faire des découvertes alimentaires
- 17 régions administratives parcourues
- 3 exploratrices animatrices
- Plus de 300 CPE et garderies visités chaque année

La Tournée des écoles

SEPTEMBRE 2018 À MAI 2019

- Une expérience interactive à bord du Véhicube pour les élèves du primaire
- Ateliers sur la saine alimentation et activités physiques ludiques en groupe
- 4 animateurs survoltés pour accompagner les jeunes lors de cette journée mémorable
- Près de 130 écoles primaires visitées de Vancouver jusqu'aux Îles-de-la-Madeleine

FORCE 4

TOUTE L'ANNÉE

- Programme de soutien aux écoles pour faire bouger les jeunes au moins 60 minutes par jour
- S'inscrit dans le cadre de la mesure budgétaire « À l'école on bouge au cube » du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
- Webtélé offrant 15 séries et plus de 350 vidéos
- Plus de 400 000 vues sur les vidéos de Force 4
- Cube rempli de matériel remis à chaque école inscrite
- 585 écoles inscrites à la mesure

La Grande récré

23 AVRIL AU 10 JUIN 2019

- La Grande récré réunit les écoles inscrites à Force 4 pour les récompenser d'avoir bougé toute l'année
- Rallye de plus de 1 km en plein air
- Plus d'une quinzaine de défis, mettant à l'épreuve leurs habiletés : agilité, équilibre, rapidité et travail d'équipe
- Organisée dans plusieurs régions administratives du Québec
- Guidée par 20 animateurs
- 18 000 jeunes participants

PLUS DE 500 000 PARTICIPANTS DE 18 MOIS À 99 ANS

LA COURSE

11 ET 12 MAI 2019

- Événement de course à pied destiné aux écoles secondaires, aux cégeps et aux universités
- 270 km entre Québec et Montréal
- 30 h à relais, sans arrêt
- 5 500 coureurs provenant de 145 établissements scolaires
- Entraînements dans les écoles tout au long de l'année pour s'y préparer

1000 KM

13 AU 16 JUIN 2019

- 11e édition
- 215 équipes, composées de 5 cyclistes et 1 chauffeur
- 1 000 km de vélo parcourus à relais
- 12 villes hôtes sur le parcours
- 70 heures d'affilée
- Parcours du Saguenay–Lac-Saint-Jean jusqu'à Montréal
- 1 532 écoles primaires parrainées par des cyclistes, totalisant des dons de 24 millions depuis les débuts

La boucle

15 JUIN 2019

- 7e édition à Drummondville
- 135 km en circuit fermé à la circulation et sans chronomètre
- 11 villes et municipalités parcourues
- Plus de 5 000 cyclistes sur la ligne de départ

PLUS DE 27 MILLIONS D'HEURES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUÉES AYANT DES RÉPERCUSSIONS À LONG TERME

LA GRANDE RÉCOMPENSE

15 ET 16 JUIN 2019

- Les écoles qui ont accumulé des Cubes énergie ont la chance de remporter une participation à La Grande récompense
- Deux jours mémorables, remplis de spectacles et d'animation, lors desquels les enfants sont invités à passer une nuit au Stade olympique
- Visite à La Ronde pour terminer la fête en faisant le plein de sensations fortes
- Réunit près de 4 200 jeunes et 800 accompagnateurs

LA GRANDE MARCHE

19 ET 20 OCTOBRE 2019

- 5e édition
- Événement de marche gratuit et ouvert à tous pour inciter l'ensemble de la population à bouger
- Parcours de 5 km en circuit fermé
- 100 villes et municipalités hôtes d'un événement La Grande marche
- 100 000 marcheurs, invités par leur médecin de famille, à adopter de saines habitudes de vie et à garder un mode de vie actif

La Petite EXPÉ

HIVER 2019

- Programme d'initiation aux plaisirs du ski de fond pour les jeunes de partout au Québec
- Accès gratuit aux 28 centres partenaires et aux équipements
- Encourage les jeunes à être plus actifs pendant l'hiver
- Gratuit pour les écoles primaires et tous les enfants de 12 ans et moins : prêt d'équipement (skis de fond, bottes et bâtons) ainsi que l'accès aux pistes

INSTAGRAM
ET NOS PARTENAIRES

@granddefipierrelavoie Jamais nous ne nous serions déployés de façon aussi efficace sans votre engagement. Vous êtes tous investis bien au-delà de ce qui était attendu de vous. Aujourd'hui, on sent que vos efforts ont un impact partout au Québec. Chers partenaires, quelle est votre plus grande fierté ou votre plus bel accomplissement avec le Grand défi ? #engagement #partenaires #gdpl

@desjardins Partenaire depuis les débuts du #gdpl, nous sommes fiers d'avoir amassé près de 1 000 000 $ pour que des milliers d'écoliers puissent bouger plus et manger mieux! #engagéspourlajeunesse

@riotintocanada et le Grand défi Pierre Lavoie, c'est un partenariat durable et porteur de changement, aujourd'hui et pour les générations futures. Bonne route, on vous attend à l'arrivée! #RioTinto #gdpl #partenaires #engagement #futur

@quebecormedia Partenaire d'action du @granddefipierrelavoie depuis 10 ans, notre fierté est de contribuer à faire briller ce grand mouvement afin d'inciter tout le Québec à bouger et à adopter de saines habitudes de vie! #engagement #Québecor

@fmoq L'exploit de la Grande marche ! Des milliers de Québécois de tous âges et de partout au Québec qui marchent avec les médecins de famille, témoignant de leur engagement à bouger pour la santé #gdpl #fmoq

@videotron est fière de contribuer à bâtir une société en santé en mobilisant les Québécois et Québécoises de tous âges à être actifs et à adopter un mode de vie sain. #engagement #bienêtre #dépassementdesoi #laboucle @videotron

@sportcanada est fier des cyclistes, des coureurs, des marcheurs, des spectateurs, des bénévoles et des organisateurs du #GDPL2019. Tous ensemble, nous contribuons à un Canada plus fort, 1 km à la fois ! #GC #fierpartenaire #SoutienSport

@saputo Ensemble, nous avons un impact sur des milliers de familles en leur faisant découvrir l'amour du sport et ses bienfaits. C'est fièrement que nous marchons, courons et pédalons tous ensemble vers un Québec plus en santé. #Saputo #FierPartenaire #gdpl

@sportsexperts est fier d'entraîner des milliers de Québécois dans les saines habitudes de vie. Ensemble, continuons de faire bouger les jeunes. #SportsExperts #Engagement #gdpl

@gouvernementduQuébec Le Gouvernement du Québec entraîne le mouvement ! Celui qui propage le plaisir de bouger et favorise les saines habitudes de vie ! Encore mille bonnes idées à venir pour énergiser notre belle jeunesse avec nos amis du @granddefipierrelavoie !

DE PROJET FOU À MOUVEMENT DE SOCIÉTÉ

Dr MARTIN JUNEAU, DIRECTEUR DE LA PRÉVENTION À L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL ET MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA FONDATION DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Le docteur Martin Juneau, directeur de la prévention à l'Institut de Cardiologie de Montréal et membre du conseil d'administration de la Fondation du Grand défi Pierre Lavoie, nous parle de ce mouvement qu'il a vu naître.

Vous faites partie du conseil d'administration de la Fondation du Grand défi Pierre Lavoie depuis la première heure. Qu'est-ce qui vous a motivé à vous associer à cette Fondation ?

Quand Pierre (Lavoie) et Germain (Thibault) sont venus me voir, j'étais intrigué. Ils m'ont expliqué leur projet et ils m'ont dit qu'ils avaient besoin d'un appui scientifique pour démontrer le sérieux de leur entreprise. Je n'ai pas hésité une seconde. En même temps, je les trouvais complètement fous : 1000 km, comment ils vont faire ? Je pensais à tout le trajet, aux accidents possibles, aux feux de circulation… Ils en avaient tellement dedans que j'étais convaincu qu'ils allaient réussir. C'était très excitant de voir la première édition, le succès qu'elle a connu. J'étais vraiment content d'avoir été aux premières loges dès le début.

10 ans plus tard, pourquoi êtes-vous toujours attaché à cette Fondation ?

Je siège au conseil de plusieurs fondations et il n'y en a pas beaucoup qui redonnent tout l'argent qu'elles récoltent. Plusieurs fondations ont de gros fonds pour assurer leur pérennité, ce qui est correct. Mais ce qu'il y a de particulier avec le Grand défi, c'est qu'on amasse de l'argent avec le 1000 KM, on transfère ça à la Fondation et tout est dépensé pour financer des projets. C'est très particulier et très intéressant en même temps.

On décrit souvent Le Grand défi Pierre Lavoie comme étant un mouvement. Êtes-vous d'accord ?

Oui, tout à fait. Au départ, je pensais que ça se limiterait au 1000 KM et à d'autres petites activités, mais il y a eu ensuite La Tournée des écoles, la nutrition, les projets avec les écoles secondaires et les cégeps, La Grande marche. C'est bien que ça se soit démocratisé de la sorte, car, quand je dis que je siège au conseil d'administration du Grand défi, j'ai souvent entendu des commentaires comme « c'est une affaire d'élitisme, des gens avec des vélos de 5 000 $... » Je leur dis qu'ils ne comprennent pas. Ça, c'est le moteur médiatique pour attirer l'attention et récolter de l'argent, mais ça ne se limite pas à ça. C'est un mouvement qui est derrière. Personne ne fait autant pour la prévention au niveau de l'activité physique. Un jour, tout le monde va comprendre que c'est un mouvement pour démocratiser le sport et l'activité physique au Québec.

Vous êtes une figure bien connue de la prévention en santé. Qu'est-ce qui vous encourage ou vous désole dans l'état actuel des choses ?

En ce moment, on voit une recrudescence de maladies cardiovasculaires chez les jeunes hommes et femmes de 30 à 50 ans à cause de l'obésité et du diabète. En parallèle, on voit arriver toutes les initiatives du Grand défi, et c'est essentiel.

Les saines habitudes de vie ont un impact sur toutes les maladies chroniques. Elles peuvent aider à réduire les maladies cardiovasculaires de 80 à 85 %, le cancer de 30 à 40 % et la démence de 50 à 60 %.

Malheureusement, la société a le réflexe de dépenser tout notre argent dans les soins médicaux et les médicaments. Je le sais, je le vois tous les jours. Quand Pierre fait des marches et mobilise du monde, il oblige les politiciens à se dire qu'ils devraient peut-être mettre un peu plus d'argent dans nos programmes de prévention. C'est en changeant l'opinion publique qu'on fait évoluer les gouvernements.

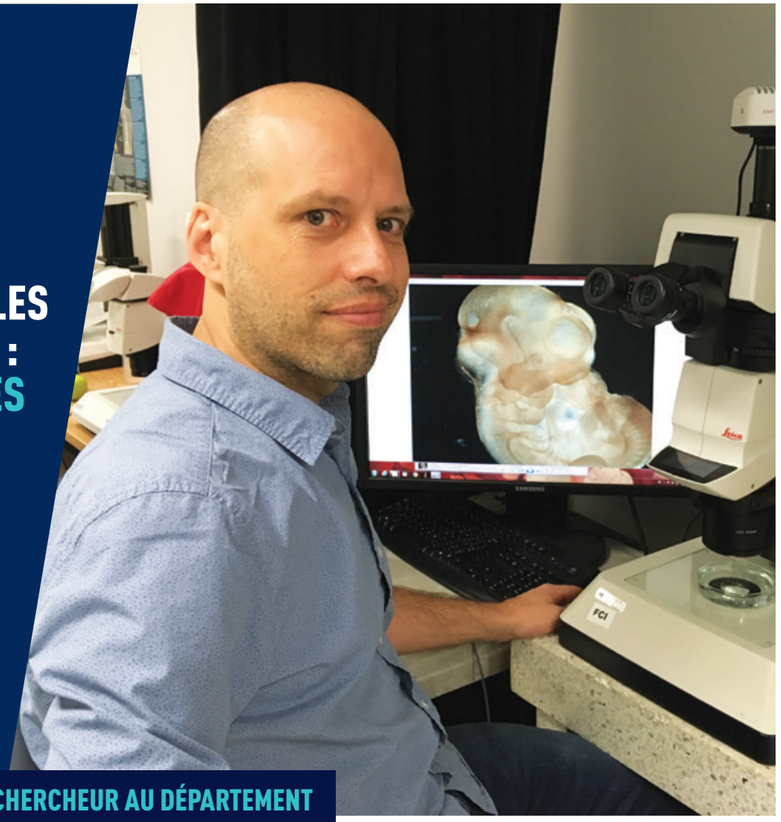
Vous avez été témoin de l'explosion du succès du Grand défi. Y a-t-il des projets qui vous ont particulièrement marqué ?

La Grande marche que je trouve extraordinaire. Et aussi la quantité d'enfants touchés par les Cubes énergie. Ça n'a jamais arrêté de grandir.

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

Bonne randonnée!
ville.quebec.qc.ca/grandsevenements

RECHERCHE SUR LES MALADIES RARES : DES PERSPECTIVES PROMETTEUSES



NICOLAS PILON, PROFESSEUR CHERCHEUR AU DÉPARTEMENT DES SCIENCES BIOLOGIQUES À L'UQAM

Nicolas Pilon, Ph.D., porte plusieurs titres professionnels, mais celui que nous avons convenu d'utiliser pour cet article est professeur chercheur au Département des sciences biologiques à l'UQAM. Sa spécialité est la génétique moléculaire d'un groupe spécifique de maladies génétiques rares, les neurocristopathies.

Ce chercheur émérite connaît bien la Fondation du Grand défi Pierre Lavoie, il a lui-même bénéficié de subventions pour son projet de recherche sur la maladie de Hirschsprung ou mégacôlon aganglionnaire — une maladie infantile rare qui bloque le mouvement des matières fécales et provoque une occlusion intestinale pouvant causer la mort. La Fondation a attribué à son projet une première subvention de 25 000 $ en 2015. Deux autres subventions du même montant ont suivi en 2016, 2017 et 2018. « C'est un bon filon, dit-il à la blague, on ne lâche pas. »

Un important tremplin pour les projets pilotes

De son propre aveu, c'est grâce à la Fondation qu'il a pu amorcer son projet de recherche, car les grands organismes subventionnaires sont souvent frileux à l'idée d'accorder du soutien à un projet pilote.

« L'avantage avec la Fondation, c'est qu'on peut soumettre des projets plus risqués avec moins de résultats préliminaires, mais avec un potentiel d'impact assez grand. »

C'est surtout l'effet levier que ça nous donne. Ça apporte de l'argent pour bonifier les résultats préliminaires, ce qui nous permet d'arriver avec un bon dossier aux grands organismes subventionnaires pour obtenir de plus grosses subventions et aller plus loin. »

Parmi les nombreux chapeaux qu'il porte, Nicolas Pilon est aussi directeur du tout nouveau CERMO-FC (Centre d'excellence en recherche sur les maladies orphelines – Fondation Courtois) attaché à l'UQAM. Fondé à l'automne 2018, ce centre est le seul organisme québécois dont les activités sont entièrement consacrées aux maladies orphelines. Pour sa première année de fonctionnement, le CERMO-FM a notamment bénéficié d'une subvention de 50 000 $ de la Fondation du Grand défi Pierre Lavoie.

Faire cause commune

Les chercheurs du CERMO-FC proviennent de différentes institutions — UQAC, UQTR, INRS-Institut Armand-Frappier, CHU Saint-Justine —, et ils collaborent aussi avec d'autres chercheurs externes ayant des intérêts communs. Quand on fait remarquer à Nicolas Pilon que le mot concurrence ne semble pas exister dans son domaine de recherche, il se dit tout à fait d'accord. « L'objectif est que tout le monde travaille ensemble. Le grand problème avec les maladies orphelines, c'est qu'il y en a beaucoup et elles touchent plusieurs organismes ou systèmes très différents. C'est pour ça qu'on a besoin d'expertises très diversifiées. » Un article paru dans le quotidien *La Presse* lors du lancement du CERMO-FC a permis de mettre en lumière un problème important en ce qui a trait aux maladies rares. « Le matin même de la parution, ç'a été un feu roulant de courriels de parents d'enfants atteints ou de patients devenus adultes. On pouvait voir leur détresse et leur besoin d'aide. Je me suis rendu compte que le soutien psychologique dans le contexte des maladies orphelines est un aspect encore plus négligé que la recherche. » Avec ses collègues psychologues de l'UQAM, des démarches ont déjà été entreprises pour tenter de combler ce vide — une autre avancée importante pour les patients et leur famille.

Sur la bonne voie

La Fondation fête cette année ses 10 ans. Elle soutient la recherche sur les maladies orphelines depuis les tout débuts. Quand on demande à Nicolas Pilon s'il a vu une évolution dans la recherche sur les maladies rares au cours de la dernière décennie, il acquiesce sans hésiter. « Il y a comme une *vibe* ces temps-ci, il y a vraiment quelque chose qui se passe à travers les intervenants. » Il croit que le lancement du CERMO-FC n'est pas étranger à cette situation.

Qu'est-ce qu'une maladie orpheline ou rare ?

La définition la plus courante est une maladie qui touche moins d'une personne sur 2 000 dans une population. Au Québec, le Regroupement québécois des maladies orphelines estime que près d'une personne sur 20 serait atteinte ou porteuse d'une maladie rare, donc près de 500 000 Québécois.

DES PARTENAIRES ENGAGÉS DEPUIS LONGTEMPS

Des partenaires engagés et investis depuis les débuts qui permettent à chaque événement d'être aussi unique et grandiose. Merci à Rio Tinto, Saputo et Desjardins, qui ont renouvelé leur partenariat pour plusieurs années vers un Québec en meilleure santé.

Merci à tous nos autres partenaires et fournisseurs engagés qui nous aident à faire rayonner les saines habitudes de vie.

Desjardins · Saputo · QUÉBECOR · VIDÉOTRON · RioTinto · sports experts · FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

CATALYSEUR D'ENGAGEMENT

FRANÇOIS-XAVIER SEIGNEUR, FONDATEUR ET PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE EFFIX INC.

François-Xavier Seigneur est fondateur et président du conseil d'administration de Effix inc., une entreprise qui gère notamment tout ce qui touche le marketing et la promotion des Canadiens de Montréal. La complicité personnelle et professionnelle qui s'est développée entre lui et Pierre Lavoie au fil des années a commencé avec la création du 1000 KM en 2009.

Pierre Lavoie et Germain Thibault avaient recruté Pierre Boivin (alors PDG des Canadiens de Montréal) comme président d'honneur de l'an 1 du Grand défi. Celui-ci les a ensuite dirigés vers le seul adepte du vélo dans l'organisation des Canadiens, François-Xavier Seigneur. « Je suis tombé sous le charme, dit-il. Je trouvais que c'était un projet extraordinaire. »

Un effet d'entraînement chez les Canadiens de Montréal

François-Xavier Seigneur a formé son équipe de cyclistes, ce qui a motivé l'un de ses deux associés, Hubert Richard, à en faire autant. À cette époque, le troisième associé, Luigi Carola, récoltait des fonds pour la construction d'un stade de soccer à l'école de son fils décédé quelques années plus tôt d'un cancer, à l'âge de 14 ans. Le stade allait porter son nom, Antony Carola. François-Xavier Seigneur et Hubert Richard ont demandé à Pierre Lavoie s'ils pouvaient remettre le surplus de l'argent qu'ils allaient amasser à l'école d'Antony pour la construction du stade. Touché par ce geste, Luigi Carola a décidé de leur emboîter le pas en formant sa propre équipe de cyclistes.

Pour la première édition du 1000 KM en 2009, quatre équipes des Canadiens se sont finalement retrouvées sur la ligne de départ du tout premier 1000 KM. François-Xavier Seigneur a été le catalyseur de cet engagement qui se poursuit encore aujourd'hui avec six équipes de l'organisation inscrites en 2019.

Deux causes plutôt qu'une

On peut se demander ce qui le motive à s'investir autant sachant que la participation au 1000 KM exige pas mal de temps et d'efforts en collecte de fonds. « Personnellement, je crois que c'est une responsabilité sociale. Ça peut sembler cliché, mais quand t'as été privilégié dans la vie, c'est ta responsabilité de partager les fruits de tout ça. » Il ajoute que sa position au sein de l'organisation des Canadiens lui donne accès à toutes sortes d'entreprises, ce qui facilite la sollicitation des commandites.

En plus de soutenir la Fondation du Grand défi Pierre Lavoie de par sa participation au 1000 KM, François-Xavier Seigneur est membre du conseil d'administration et secrétaire de la Fondation des Canadiens pour l'enfance. Ces deux fondations ont une mission similaire, soit l'enfance. De toute évidence, c'est une cause qui lui est très chère. Pour François-Xavier Seigneur, l'engagement de la communauté d'affaires est primordial. « Aujourd'hui, on compte beaucoup sur les gouvernements, mais il y a une limite à ce qu'ils peuvent faire. C'est évident que les individus et les entreprises doivent s'engager. »

Un impact visible dans les écoles primaires du Québec

Depuis le début du programme de parrainage en 2011, les équipes du Tricolore ont remis collectivement 725 953,12 $ à 128 écoles primaires du Québec pour financer de multiples projets. L'impact est visible dit François-Xavier Seigneur. « J'ai vu des cours d'école défoncées et les profs te disent qu'ils ne permettent pas à leurs élèves de jouer au ballon dans la cour, c'est trop dangereux. On a payé pour des projets comme ça. Le bénéfice est évident, direct. »

Un très grave accident de vélo l'empêche de participer au 1000 KM depuis 2018, mais François-Xavier n'est pas prêt à tirer sa révérence du Grand défi. Il continue de s'impliquer différemment, mais avec autant de passion, par amitié pour Pierre Lavoie et pour la cause.

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 grand DÉFI PIERRE LAVOIE

LA COURSE

Alimentée par Saputo

RioTinto

QUÉBEC MONTRÉAL

11 AU 12 MAI 2019

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

#LaCourse
#GDPL

LÉGENDE

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

LA COURSE

11 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

Courir à relais jour et nuit pendant plus de 30 heures afin de parcourir la distance de 270 km qui sépare la ville de Québec de Montréal. Là est le défi que les 5 500 participants de La Course relèveront. Issus d'écoles secondaires, de cégeps et d'universités, ces jeunes se sont entrainés pendant des mois, beau temps mauvais temps, avec un seul but en tête : réussir leur défi ! En plus d'être une expérience sportive hors du commun, La Course est un mouvement de mise en forme qui stimule l'esprit d'équipe et la camaraderie.

Au départ, l'endiablé DJ Domeno réchauffera les coureurs tout juste avant la course de 2 km qui traversera les rues du Vieux-Québec. Après coup, le convoi quittera la capitale nationale en direction de la métropole, en longeant les abords du fleuve par la route 138. Tous les 1 ou 2 kilomètres, des groupes de 4 coureurs ou moins se relaieront.

Les municipalités de Cap-Santé, de Sainte-Anne-de-la-Pérade et de Berthierville accueilleront les proches des coureurs, venus les encourager !

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

le grand DÉFI PIERRE LAVOIE | Saputo

LA COURSE

12 MAI

ARRIVÉE

MONTRÉAL

HORAIRE :

Lieu : Stade olympique de Montréal

14 h 30 : Ouverture du site au public

16 h à 19 h : Arrivée des coureurs et fête d'arrivée

ALIMENTÉE PAR Saputo

Après avoir parcouru 270 km de course, les coureurs passeront par les coursives du stade Saputo avant de franchir la porte Marathon du Stade olympique. L'accueil chaleureux que leur réservent leurs parents et amis sera sans aucun doute indescriptible !

Pour récompenser leurs efforts, une médaille 100 % aluminium du Québec offerte par Rio Tinto leur sera remise. Pierre Lavoie, Guillaume Lemay-Thivierge ainsi que Marianne St-Gelais seront présents afin de féliciter les coureurs et de souligner le travail des responsables et des accompagnateurs.

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.

le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

Entrainé par

sports experts®

SE-14MR19-12928

meilleure forme meilleure vie™

LISTE DES ÉCOLES
PARTICIPANTES À LA COURSE

ÉCOLE	VILLE
Académie Antoine-Manseau	Joliette
Académie Lafontaine	Saint-Jérôme
Académie Sainte-Thérèse	Sainte-Thérèse
Cégep de Sainte-Foy	Québec
Cégep de Sept-Îles	Sept-Îles
Cégep de Sherbrooke	Sherbrooke
Cégep de Victoriaville	Victoriaville
Cégep Édouard-Montpetit	Longueuil
Cégep François-Xavier Garneau	Québec
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
Collège Ahuntsic	Montréal
Collège Beaubois	Pierrefonds
Collège Clarétain	Victoriaville
Collège de L'Assomption	L'Assomption
Collège de l'Horizon et 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 et Mikisiw	Trois-Rivières
Collège Mont-Saint-Louis	Montréal
Collège Notre-Dame	Montréal
Collège Notre-Dame-de-l'Assomption	Nicolet
Collège Notre-Dame-de-Lourdes	Longueuil
Collège Saint-Maurice	Saint-Hyacinthe
Collège Saint-Sacrement	Terrebonne
Collège Saint-Jean-Vianney	Montréal
Collège Ville-Marie	Montréal
CSHBO	Mansfield
Dollard-des-Ormeaux School	Courcelette
École Antoine-Bernard	Carleton-sur-Mer

ÉCOLE	VILLE
École Antoine-Roy et École secondaire C.-E.-Pouliot	Rivière-au-Renard
École Arthur-Pigeon	Huntingdon
École Cardinal-Roy et Joseph-François-Perrault	Québec
École Chavigny	Trois-Rivières
École d'Éducation Internationale de Laval	Laval
École de la Baie-Saint-François	Valleyfield
École de la Magdeleine	LaPrairie
École Fernand-Seguin	Candiac
École Jean-Du-Nord et Manikoutai	Sept-Îles
École Jean-Gauthier	Alma
École Joséphine-Dandurand	Saint-Jean-sur-Richelieu
École L'Envolée de Granby	Granby
École l'Envolée de Repentigny	Repentigny
École L'Horizon	Repentigny
École L'Odyssée	Québec
École la Frontalière	Coaticook
École Leblanc	Laval
École Louis-Riel	Montréal
École Manikanetish-IESI-JDN	Uashat
École Marcelle-Mallet	Lévis
École Mont-de-La Salle	Laval
École Montessori Orford	Magog
École Père-Marquette	Montréal
École Poly-Jeunesse	Laval
École polyvalente Arvida	Jonquière
École polyvalente de l'Érablière	Gatineau
École polyvalente des Îles-de-la-Madeleine	L'Étang-du-Nord
École polyvalente Jonquière	Jonquière
École polyvalente La Pocatière	La Pocatière
École polyvalente de La Samare	Plessisville
École polyvalente Le Carrefour de Gatineau	Gatineau
École polyvalente Saint-Jérôme	Saint-Jérôme
École polyvalente Saint-Joseph	Mont-Laurier
École Saint-Martin	Laval
École Saint-Maxime	Laval
École secondaire André-Laurendeau	Saint-Hubert
École secondaire Antoine-Brossard	Brossard

ÉCOLE	VILLE
École secondaire Armand-St-Onge	Amqui
École secondaire Bernard-Gariépy	Sorel-Tracy
École secondaire Catholique Marie-Rivier	Kingston
École secondaire Chanoine-Beaudet	Saint-Pascal
École secondaire Charles-Gravel	Chicoutimi
École secondaire d'Amos	Amos
École secondaire de l'Odyssée	Valcourt
École secondaire de la Courvilloise	Québec
École secondaire De Mortagne	Boucherville
École secondaire de Neufchâtel	Québec
École secondaire de Riviere-du-Loup	Riviere-du-Loup
École secondaire De Rochebelle	Québec
École secondaire de Saint-Charles	Saint-Charles
École secondaire de Trois-Pistoles	Trois-Pistoles
École secondaire 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 Dorval Jean XXIII	Montréal
École secondaire du Littoral	Grande-Rivière
École secondaire du Rocher	Shawinigan
École secondaire du Versant	Gatineau
École secondaire Georges-Vanier	Laval
École secondaire Gérard-Filion	Longueuil
École secondaire Hormisdas-Gamelin	Gatineau
École secondaire Jean-de-Brébeuf	Québec
École secondaire Jean-Nicolet	Nicolet
École secondaire Kénogami	Jonquière
École secondaire le Carrefour	Varennes
École secondaire le Sommet	Québec
École secondaire les Etchemins	Lévis
École secondaire Louis-Jacques-Casault	Montmagny
École secondaire Louis-Joseph-Papineau	Papineauville
École secondaire Monseigneur-A-M.-Parent	Saint-Hubert
École secondaire Monseigneur-Richard	Montréal
École secondaire Ozias-Leduc	Mont-Saint-Hilaire

ÉCOLE	VILLE
École secondaire Paul-Gérin-Lajoie-d'Outremont	Outremont
École secondaire Pierre-de-Lestage	Berthierville
École secondaire Polybel	Beloeil
École secondaire Quebec High School	Québec
École secondaire Rive-Nord	Bois-des-Filion
École secondaire Roger-Comtois	Québec
École secondaire Saint-Edmond	Greenfield Park
École secondaire Saint-Joseph de Saint-Hyacinthe	Saint-Hyacinthe
École secondaire Val-Mauricie	Shawinigan
Externat Saint-Jean-Eudes	Québec
Institut Secondaire Keranna	Trois-Rivières
Jaanimmarik School et Ikusik	Kuujjuaq
Juvénat Notre-Dame du Saint-Laurent	Lévis
Louis-Joseph Papineau	Montréal
Macdonald High School	Sainte-Anne-de-Bellevue
Mérici Collégial Privé	Québec
Odyssée Lafontaine Dominique-Racine	Chicoutimi
Polytechnique de Montréal	Montréal
Polyvalente Bélanger	Saint-Martin
Polyvalente de Charlesbourg	Québec
Polyvalente des Quatre-Vents	Saint-Félicien
Polyvalente Deux-Montagnes	Deux-Montagnes
Polyvalente Horizon-Blanc et Collège d'Alma	Fermont
Polyvalente Hyacinthe-Delorme	Saint-Hyacinthe
Polyvalente Jean-Dolbeau	Dolbeau-Mistassini
Polyvalente Montignac	Lac-Mégantic
Séminaire de Chicoutimi	Saguenay
Université de Montréal	Montréal
Université du Québec à Trois-Rivières	Trois-Rivières
Université Laval	Québec
Western Quebec School Board	Gatineau

le grand DÉFI PIERRE LAVOIE
PRESCRIT PAR LES MÉDECINS DE FAMILLE
LA GRANDE MARCHE
FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC
RioTinto

5 km
INSCRIPTION GRATUITE
ONMARCHE.COM
19 ET 20 OCTOBRE
QUÉBEC, MONTRÉAL
ET PLUS DE 100 AUTRES VILLES

« NOUS POUVONS INVERSER LA TENDANCE »

ENTRETIEN AVEC Dr HORACIO ARRUDA, DIRECTEUR NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE

En tant que directeur national de santé publique, quel constat faites-vous de la santé des Québécois ?

On a fait des gains importants en santé avec les antibiotiques et les vaccins qui ont permis aux enfants de survivre aux infections et aux maladies. Mais d'un autre côté, on est en train de perdre du terrain à cause d'une situation que nous avons nous-mêmes créée et qui est associée à notre style de vie.

Quand j'ai fait mon cours de médecine il n'y a pas si longtemps, des maladies comme le diabète de type 2 chez l'enfant, ça n'existait pas. Pourtant, la solution est bien simple : bien s'alimenter, bouger. Ça prévient toutes sortes de maladies.

Ça me préoccupe aussi de voir une jeunesse aussi stressée, toutes les problématiques de santé mentale que les jeunes vivent. Je pense que l'activité physique et la saine alimentation peuvent avoir des impacts positifs sur ce phénomène.

Comment voyez-vous le rôle d'un organisme comme le Grand défi Pierre Lavoie dans votre plan d'action ?

Nous travaillons avec le Grand défi et avec plusieurs autres partenaires qui visent le même objectif. Finalement, si tout le monde s'aligne à peu près dans la même direction et que chacun y va de sa contribution — que ce soit dans l'aménagement du territoire, le financement, en rendant accessibles à des heures intéressantes les endroits où les jeunes peuvent faire du sport, en intégrant l'activité physique au cursus scolaire… Tout ça peut aider à augmenter les occasions de bouger et les façons de bouger pour que les jeunes y trouvent leur place. En fin de compte, tout le monde va bénéficier d'une société en bonne santé.

On entend beaucoup parler de prévention, mais le message ne semble pas être entendu.

Il faut comprendre que la prévention est toujours difficile. Ce n'est pas dans la nature humaine, on attend souvent à la dernière minute, on a l'impression que c'est un effort. Le changement doit se faire progressivement. Il faut avoir du plaisir à le faire, car si bouger nous est désagréable, on ne l'intégrera pas dans nos vies.

Il faut aussi créer des environnements favorables pour que les gens puissent marcher en sécurité. On a des choix à faire au niveau de l'aménagement urbain. S'il faut prendre l'auto pour aller chercher du lait, ça ne favorise pas les déplacements actifs.

À la santé publique, vous visez à prévenir les maladies plutôt qu'à les soigner. Pourquoi est-ce important pour vous d'investir en prévention ?

Chaque dollar investi en prévention rapporte beaucoup. Et investir en prévention, c'est non seulement assurer une meilleure qualité de vie, mais aussi pouvoir maintenir éventuellement notre système de santé universel. Il y a de plus en plus de gens seuls qui, souvent, vivent loin de leur famille. Des activités de prévention comme La Grande marche, c'est une façon de bouger qui est accessible à tous et qui permet de faire partie d'un groupe. C'est majeur pour la santé mentale des individus. Je pense que le travail que le Grand défi effectue auprès des jeunes, ça fait partie de ce qu'on appelle le changement de la norme sociale. Quand j'étais au cégep, c'était impensable de dire à quelqu'un d'arrêter de fumer à côté de moi. Aujourd'hui, c'est normal. Nous pouvons inverser la tendance.

le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

MILLE 1000 KM

Desjardins

Saputo

SAGUENAY MONTRÉAL
13 AU 16 JUIN 2019

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

#1000km
#GDPL

13 JUIN

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

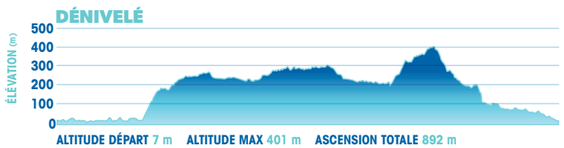
Distance : 66 km
Niveau de difficulté : aguerri
Vitesse moyenne : 20 km/h

HORAIRE DES FESTIVITÉS :

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

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR RioTinto

La ville de Saguenay accueille pour une 11e année consécutive les valeureux cyclistes du 1000 KM où une ambiance survoltée les attend au Quai d'escale de La Baie. Sur le coup de 13 h, les quelque mille cyclistes s'élanceront vers L'Anse-Saint-Jean — village natal de Pierre Lavoie — en empruntant le même trajet qui a fait le bonheur des participants l'an passé, malgré le niveau de difficulté assez élevé. Les 11 premiers kilomètres assez plats seront suivis par la longue montée de la côte à Caribou sur environ sept kilomètres. Les cyclistes devront s'entraider pour apprivoiser la bête. Après un arrêt de 10 minutes, d'autres montées se succéderont jusqu'à une descente d'une vingtaine de kilomètres pour arriver à L'Anse-Saint-Jean, un des plus beaux villages du Québec qui promet d'accueillir les cyclistes en grand. C'est aussi à cet endroit que se trouve le Mont-Édouard, station de villégiature quatre saisons qui se démarque de plus en plus comme destination de choix pour le ski de haute route.



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

13 JUIN

Heure de départ : 18 h 30
Camping municipal
325, rue Saint-Jean-Baptiste,
L'Anse-Saint-Jean

Heure d'arrivée : 23 h 30
École secondaire du Plateau
88, rue des Cimes, La Malbaie

Distance : 113 km
Niveau de difficulté : aguerri
Vitesse moyenne : 23 km/h

ÉTAPE 2

L'ANSE-SAINT-JEAN,
LA MALBAIE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR Saputo

Pendant deux heures, les cyclistes feront une pause-souper avec une superbe vue sur le fjord du Saguenay en toile de fond. Par la suite, un beau défi attend ceux et celles qui prendront part à l'étape 2, l'une des plus longues et des plus exigeantes de tout le parcours avec ses nombreuses montées et descentes. En prenant la route 170, le peloton évoluera dans un paysage majoritairement forestier — en croisant au passage le domaine de Sagar —, et ce, jusqu'à Saint-Siméon, porte d'entrée de la région de Charlevoix. La route 138 offrira aux cyclistes des points de vue ravissants sur le fleuve avant la tombée du jour. D'autres montées et descentes se succéderont jusqu'à La Malbaie, berceau de la villégiature au Canada. Ce sera la première visite du 1000 KM à La Malbaie. Après avoir enfilé deux étapes difficiles de suite, les cyclistes pourront enfin souffler un peu.

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

13 JUIN

Heure de départ : 0 h 30
École secondaire du Plateau
88, rue des Cimes, La Malbaie

Heure d'arrivée : 5 h
Camping Mont-Sainte-Anne
300, rang Saint-Julien, Saint-Ferréol-les-Neiges

Distance : 99 km
Niveau de difficulté : expert
Vitesse moyenne : 23 km/h

ÉTAPE 3

LA MALBAIE,
SAINT-FERRÉOL-LES-NEIGES

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR Québec

Première étape de nuit du parcours où un seul cycliste par équipe est autorisé à rouler. En quittant La Malbaie, le peloton évoluera à l'intérieur des terres, donc à l'abri du vent, pendant le premier quart de l'étape, puis retournera sur la route 138 à Saint-Hilarion jusqu'à Baie-Saint-Paul. Après un bref arrêt, il entamera une éprouvante ascension de 740 mètres sur quelque 30 kilomètres qui le mènera près du sommet du Massif. Une belle expérience pour ceux et celles qui veulent tester leur endurance. C'est un défi imposant, mais réalisable puisque le 1000 KM a déjà parcouru ce tronçon par le passé. Les 30 derniers kilomètres offriront un peu de répit puisque le terrain est majoritairement descendant. À Saint-Ferréol-les-Neiges, paradis des amateurs de plein air, les cyclistes pourront faire une pause bien méritée de quatre heures et en profiter pour admirer Les Sept-Chutes, un site d'une grande beauté naturelle.

Arrêt de 4 h à Saint-Ferréol-les-Neiges ZZZZ

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

14 JUIN

Heure de départ : **9 h**
Camping Mont-Sainte-Anne
300, rang Saint-Julien, Saint-Ferréol-les-Neiges

Heure d'arrivée : **13 h**
Gare Chute-Montmorency
5300, boulevard Sainte-Anne, Beauport

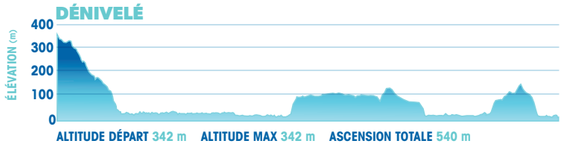
Distance : **91 km**
Niveau de difficulté : **intermédiaire**
Vitesse moyenne : **24 km/h**

ÉTAPE 4

SAINT-FERRÉOL-LES-NEIGES,
PARC DE LA CHUTE-MONTMORENCY

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
QUÉBECOR

Depuis le plateau du Mont-Sainte-Anne, une descente d'une douzaine de kilomètres ramènera le peloton au niveau du fleuve. Après avoir rallié Sainte-Anne-de-Beaupré et son fameux sanctuaire, les cyclistes suivront le tracé de la route de la Nouvelle-France — l'une des plus vieilles routes du Canada bordée de maisons qui témoignent de l'héritage français et anglais, et de l'arrivée des premiers colons. Viendra ensuite une première visite à l'île d'Orléans où le peloton roulera sur la route du Mitan offrant des champs à perte de vue, sans aucune présence humaine, comme si le temps s'y était arrêté. Un vêtement coupe-vent est recommandé, car l'île est réputée pour être très venteuse. Après avoir parcouru 45 km et salué au passage les trois écoles primaires de l'île à Sainte-Famille, Saint-Pierre, Saint-Laurent, le peloton traversera à nouveau le pont pour faire escale au Parc de la Chute-Montmorency, un site historique exceptionnel et spectaculaire.



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

14 JUIN

Heure de départ : **13 h 30**
Gare Chute-Montmorency
5300, boulevard Sainte-Anne, Beauport

Heure d'arrivée : **19 h 30**
Cégep de Thetford
671, boulevard Frontenac O, Thetford Mines

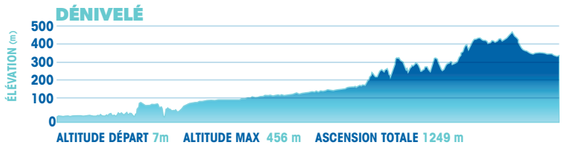
Distance : **121 km**
Niveau de difficulté : **aguerri**
Vitesse moyenne : **21 km/h**

ÉTAPE 5

PARC DE LA CHUTE-MONTMORENCY,
THETFORD MINES

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR
Desjardins

Une autre longue étape qui, bien qu'elle ne comporte pas de montées aussi prononcées que dans les précédentes, présente un niveau de difficulté assez élevé en raison d'un faux plat montant sur la presque totalité du trajet. Le peloton reprendra la route 138 jusqu'à Limoilou où il traversera la rivière Saint-Charles pour rallier le Vieux-Port de Québec en plein jour. C'est une chance pour les cyclistes, car la traversée de Québec se fait généralement la nuit. Cette année, ils pourront s'imprégner de l'ambiance du Vieux-Québec en passant notamment au pied du Château Frontenac et devant le Musée de la civilisation. Empruntant le boulevard Champlain, ils traverseront ensuite le fleuve par le pont de Québec — un moment toujours prisé des cyclistes. Après Lévis, c'est par la route 116 qu'ils se dirigeront vers Thetford Mines, laissant derrière eux le fleuve et la ville pour plonger en pleine campagne de la Chaudière-Appalaches. Deux arrêts sont prévus étant donné la longueur du trajet qui fait 121 kilomètres.



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

Ils bouillonnent d'idées, de rêves, de projets…

Choisir Desjardins, c'est aussi donner de l'élan à nos jeunes pour qu'ils puissent s'accomplir.

desjardins.com/EngagesPourLaJeunesse

Desjardins

14 JUIN

Heure de départ : **21 h**
Cégep de Thetford
671, boulevard Frontenac O, Thetford Mines

Heure d'arrivée : **0 h 30**
École secondaire Monique-Proulx
11, rue Sainte-Jeanne d'Arc, Warwick

Distance : **86 km**
Niveau de difficulté : **intermédiaire**
Vitesse moyenne : **26 km/h**

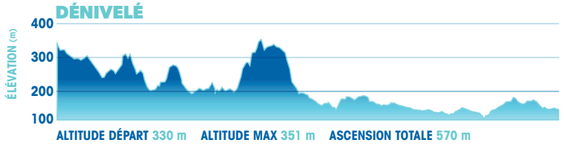
ÉTAPE 6

THETFORD MINES, WARWICK

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

En partant de Thetford Mines, la route se dirige vers l'ouest, ce qui devrait permettre aux cyclistes d'assister au coucher du soleil. Le paysage sera ponctué de collines formées par les résidus de l'exploitation des mines d'amiante de la région. Après avoir parcouru quelques kilomètres sur la route 165 qui longe le site de villégiature du lac William, le peloton gagnera la route 116. Les habitués du 1000 KM auront une impression de déjà-vu, car c'est un tronçon qui a souvent été utilisé par le passé. La première moitié de cette étape comprend plusieurs montées et descentes, dont une importante ascension d'environ 200 m à mi-parcours. Le peloton traversera ensuite Victoriaville avant d'arrêter sa course à Warwick, qui accueille le 1000 KM pour la première fois. À Warwick, le peloton empruntera la rue Saint-Louis où se trouve une vingtaine de maisons du patrimoine architectural, dont l'ancienne gare qui fut en service de 1902 à 1989. La rumeur veut que Warwick soit aussi le berceau de la poutine.



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

14 JUIN

Heure de départ : **1 h 30**
École secondaire Monique-Proulx
11, rue Sainte-Jeanne d'Arc, Warwick

Heure d'arrivée : **3 h 30**
Complexe sportif Drummondville
1380, rue Montplaisir, Drummondville

Distance : **50 km**
Niveau de difficulté : **régulier**
Vitesse moyenne : **25 km/h**

ÉTAPE 7

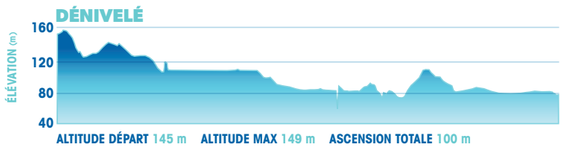
WARWICK, DRUMMONDVILLE

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

Canada

Les grandes épreuves du 1000 KM sont maintenant derrière les cyclistes, et ce, jusqu'à Montréal. Cette étape est relativement facile tant par sa longueur (49 km) que par son faible dénivelé (100 m). C'est une excellente occasion pour les cyclistes moins aguerris de faire l'expérience d'une sortie nocturne. Si la météo coopère, et étant donné que les nuits sont en général moins venteuses, cette étape devrait être des plus agréables. À partir de Saint-Albert et jusqu'à Drummondville, le peloton empruntera le même trajet que les Boucleurs vont parcourir en début de course quelques heures plus tard. À Drummondville, les cyclistes feront une longue pause de 5 h 30 à proximité du Village québécois d'antan et du site des festivités de La Boucle.

Arrêt de 5 h 30 à Drummondville ZZZZ



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

DE BELLES PENSÉES, DE BELLES PAROLES ET DE BELLES ACTIONS

ÉNERGIE ROSE : DES MÉDECINS DE FAMILLE AU 1000 KM

Comment ne pas avoir envie d'enfiler ses souliers de marche ou d'enfourcher son vélo après avoir parlé avec des membres de l'équipe Énergie Rose ? Leur enthousiasme pour les saines habitudes de vie est si contagieux qu'il pourrait contaminer même les plus sédentaires — ce qu'elles tentent de faire chaque jour auprès de leurs patients en tant que médecins de famille. L'une d'elles, docteure Josée Bouchard, a même poussé l'audace jusqu'à installer un tapis roulant et un vélo stationnaire dans sa salle d'attente à l'usage de ses patients.

L'équipe Énergie Rose, c'est donc cinq omnipraticiennes auxquelles se greffe un sixième membre, Lorraine Lesage, la chauffeuse, qui n'est pas médecin, mais que l'on surnomme la chirurgienne parce que, dit-on, elle opère !

Revivre le 1000 KM

L'équipe Énergie Rose est née du désir de la capitaine de l'équipe, docteure Karine Talbot, de refaire l'expérience du 1000 KM qu'elle a vécue avec ses collègues de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ) en 2017 et 2018.

Docteure Talbot a saisi l'occasion lorsqu'elle a entendu parler de l'équipe Coup de cœur. Elle a recruté la docteure Josée Bouchard, qui a aussi participé au 1000 KM en 2015 et 2016. Elles ont formé une équipe et posé leur candidature. « Je n'étais pas prête à faire le deuil de cette belle activité, de cette belle énergie, explique docteure Talbot. C'est stressant, mais c'est tellement une belle expérience. On se pinçait presque quand on a appris qu'on était choisi comme équipe Coup de cœur. »

Leur devise : de belles pensées, de belles paroles et de belles actions

Ensemble, les six dames d'Énergie Rose ont une longue liste d'engagements dans leur milieu, que ce soit dans le domaine professionnel, communautaire ou sportif — un facteur qui a été déterminant dans leur sélection comme équipe Coup de cœur.

Dre Josée Bouchard est très impliquée dans son association professionnelle et différents événements sportifs. Elle participe à La Grande marche depuis les tout débuts.

Dre Michèle Fournier, coresponsable d'une super-clinique à Trois-Rivières et mère d'un bambin de trois ans, trouve le temps de compétitionner au sein de l'équipe cycliste féminine Laferté.

Dre Louise Frenette, en plus de son implication dans son association professionnelle, est une pionnière de La Grande marche à Sherbrooke (2016, 2017, 2019).

Dre Susan Labrecque est animatrice scoute depuis plus de 20 ans et a aussi œuvré pour des compétitions sportives. Malgré les multiples fractures au bassin qu'elle a subies lors d'un accident de vélo-auto en 2016, elle sera sur la ligne de départ du 1000 KM.

Mme Lorraine Lesage est très active dans le baseball mineur et le Club Quad. Elle n'a pas son pareil pour récolter de l'argent et l'a notamment prouvé lors de La Grande marche de Trois-Rivières (2017, 2018, 2019) et le 1000 KM (2017, 2018).

Dre Karine Talbot a fait partie de l'une des équipes qui ont amassé le plus de fonds lorsqu'elle a roulé avec l'équipe FMOQ-2 en 2017 et 2018. Elle a aussi instauré et organisé La Grande marche de Trois-Rivières en 2017 et 2018.

Une expérience valorisante

Quiconque a déjà participé au 1000 KM sait qu'il faut plus que juste une bonne paire de jambes pour mener à bien l'aventure. Les participants doivent s'investir en recherche de commanditaires, collectes de fonds, activités-bénéfices, notamment. Et si l'on est le moindrement compétitif, comme le sont les dames d'Énergie Rose selon les dires de docteure Talbot, on déploie beaucoup d'efforts afin d'amasser le plus de fonds possible pour les écoles parrainées. Avec un horaire que l'on devine très chargé, on peut se demander ce qui motive ces dames à s'impliquer de la sorte. « L'an dernier, dit docteure Talbot, j'ai parrainé une école dans le quartier où je pratique, donc je devais aller voir les jeunes, participer à leurs activités. Je les voyais dans la rue, ils m'encourageaient. Cela amène beaucoup de positif, de rayonnement auprès de la communauté. Des patients me disent : "si vous êtes capables de vous entraîner avec votre horaire, je suis sûrement capable d'aller marcher. »

15 JUIN

LA BOUCLE

DRUMMONDVILLE

Heure des départs : 9 h - 9 h 20 - 9 h 40
Heure maximum d'arrivée : 18 h

Départ et arrivée :
Complexe sportif Drummondville
1380, rue Montplaisir, Drummondville

Distance : 135 km
Niveau de difficulté : hors catégorie
Vitesse moyenne : 16 km/h

HORAIRE DES FESTIVITÉS :

Ouverture du site au public : 10 h à 20 h
Arrivée des cyclistes et fête d'arrivée : 13 h 45 à 18 h

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR > VIDÉOTRON

La Boucle est devenue un rendez-vous incontournable des amateurs de vélo de tous les niveaux et de partout au Québec. Comme chaque année, les cyclistes du 1000 KM se joindront aux milliers de Boucleurs pour parcourir le circuit de 135 km fermé à la circulation automobile. Les Boucleurs pourront profiter d'un parcours bucolique, sillonnant les routes maraîchères et agricoles. Les beaux paysages, parsemés de rivières sinueuses et ponctués de nombreux villages charmants et accueillants, les accompagneront. La fin du parcours sera particulièrement agréable avec une vue magnifique sur la rivière Saint-François.

Cette année, la très bonne qualité de l'asphalte fera le bonheur de tous. Trois points de ravitaillement et un point d'eau sont prévus le long du trajet pour permettre aux cyclistes moins expérimentés de faire des arrêts plus fréquents. Le parcours est non chronométré, mais il doit néanmoins être complété en un maximum de neuf heures. Le site de départ et d'arrivée sera très animé, et tous les cyclistes pourront participer à la grande fête.

Nombre de cyclistes par équipe permis pour cette étape : 5

VIDÉOTRON EST FIÈRE
D'ACCOMPAGNER TOUS CEUX
QUI AIMENT SE DÉPASSER.

VIDÉOTRON | LA CONNEXION VÉLO

« LA DIFFÉRENCE SE VOIT DANS LES ÉCOLES »

LA COMMISSION SCOLAIRE DES PATRIOTES UNIE POUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Mi-mars, le soleil est radieux, mais le mercure reste figé sous zéro. Johanne Rousseau, capitaine de l'équipe de la Commission scolaire des Patriotes (CSP), a déjà commencé à s'entraîner avec ses coéquipiers et coéquipières en vue de l'important défi qui les attend au mois de juin, le 1000 KM. Johanne est la seule à avoir déjà participé à l'événement en 2013 et 2014 avec l'équipe des éducateurs physiques du Québec (son emploi antérieur).

Pour former une équipe de la Commission scolaire des Patriotes, sa direction lui a demandé de recruter des employés provenant de différentes écoles et de différents secteurs, pas seulement des enseignants. La capitaine a organisé un tirage par secteur. Près d'une cinquantaine de personnes ont répondu à l'appel, et sept noms ont été pigés (cinq membres et deux substituts) : une éducatrice en service de garde, un enseignant au primaire, un conseiller pédagogique en saines habitudes de vie, une directrice adjointe d'école et une acheteuse au Centre de formation professionnelle des Patriotes.

Parce qu'une image vaut mille mots

Le niveau d'expérience en cyclisme des membres de l'équipe varie beaucoup. Mais ce qui les unit par-dessus tout, c'est leur engagement dans les saines habitudes de vie.

Tous les membres de l'équipe sont conscients du rôle clé qu'ils peuvent jouer auprès des jeunes pour promouvoir un mode de vie actif. Chacun déploie beaucoup d'efforts pour les aiguiller dans cette direction. « On est des modèles pour nos enfants, affirme M^me^ Rousseau. Même si on a un beau discours, je pense que de montrer l'exemple c'est mieux, parce qu'une image vaut mille mots. »

Les écoles de la Commission scolaire des Patriotes prennent part à plusieurs événements du Grand défi Pierre Lavoie : le défi des Cubes énergie, La Course, Force 4, La Boucle. Pour Johanne Rousseau et son équipe, cette participation au 1000 KM est une autre façon de faire valoir l'importance qu'ils accordent à l'activité physique. Ils espèrent que leur action aura un effet d'entraînement dans tout l'entourage de la CSP, c'est-à-dire auprès de 33 833 élèves du primaire et du secondaire, de leur famille et des 5870 employés.

Un tournant décisif dans les écoles

M^me^ Rousseau croit que toutes les conditions sont réunies pour que les saines habitudes de vie prennent réellement leur essor dans le milieu scolaire. « Il y a tellement de choses qui se mettent en place actuellement qu'on ne peut pas ne pas y adhérer. Avec des initiatives comme « À l'école on bouge au cube » et Force 4, on sent qu'il y a un appui de l'extérieur. Ce n'était pas le cas avant. Il fallait être très créatif parce qu'il n'y avait pas d'argent. »

Selon elle, le parrainage des écoles par les équipes du 1000 KM et les projets subventionnés par la Fondation du Grand défi Pierre Lavoie sont aussi gagnants, car ils permettent aux écoles de se procurer des articles ou de réaliser des projets qu'elles ne pouvaient pas se permettre auparavant. « La différence se voit dans les écoles, dit-elle. Les saines habitudes de vie font maintenant partie de nos projets éducatifs. »

Comment la dynamique capitaine entrevoit-elle sa 3^e^ participation au 1000 KM ? « J'ai bien hâte de prendre le départ le 13 juin. C'est demandant lors de l'événement, mais on regagne en fierté. Et c'est pour une bonne cause. Faire bouger le Québec, j'y crois. »

15 JUIN

Heure de départ : **19 h**
Complexe sportif Drummondville
1380, rue Montplaisir, Drummondville

Heure d'arrivée : **22 h**
Centre sportif Léonard-Grondin
601, rue Léon-Hamel, Granby

Distance : **67 km**
Niveau de difficulté : **régulier**
Vitesse moyenne : **24 km/h**

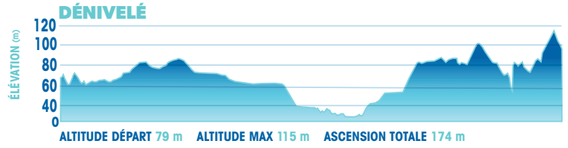
ÉTAPE 9

DRUMMONDVILLE, GRANBY

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

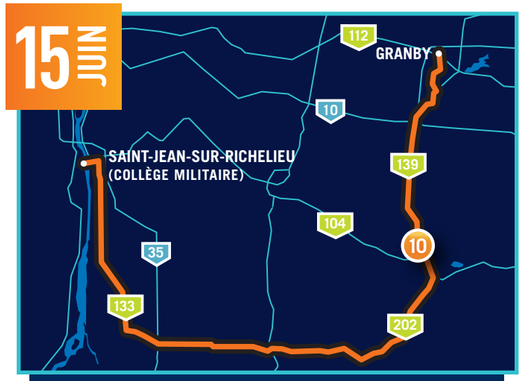
Desjardins

Cette étape constitue un défi supplémentaire pour les cyclistes qui auront enfilé les 135 km de La Boucle quelques heures plus tôt. Elle sera aussi l'hôte des cyclistes Avantage membre Desjardins qui se joindront au peloton. En reprenant la route, le peloton traversera la ville de Drummondville par la route 122 vers le sud, longeant l'autoroute 20 sur quelques kilomètres. Tranquillement, les cyclistes quitteront le Centre-du-Québec pour entrer dans la grande région de la Montérégie. Le paysage sera plus campagnard avec quelques villages ponctuant le décor champêtre. Les collines montérégiennes qui se dessinent à l'horizon se feront sentir sur la route qui ondulera un peu plus vers la fin du parcours. La dynamique ville de Granby sera hôte pour une quatrième édition.



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

15 JUIN



Heure de départ : **23 h 30**
Centre sportif Léonard-Grondin
601, rue Léon-Hamel, Granby

Heure d'arrivée : **3 h 30**
Collège militaire royal de Saint-Jean
15, rue Jacques-Cartier N, Saint-Jean-sur-Richelieu

Distance : **92 km**
Niveau de difficulté : **intermédiaire**
Vitesse moyenne : **24 km/h**

ÉTAPE 10

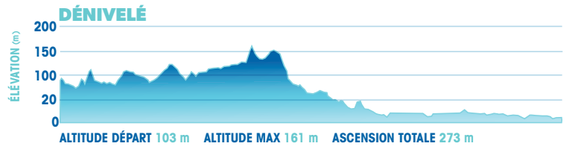
GRANBY, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

sports experts

Il s'agit de la dernière étape de nuit du 1000 KM. Les cyclistes quitteront la région de Brome-Missisquoi et de la rivière Yamaska à la noirceur, direction nord. Ils traverseront de nombreux villages situés près de la frontière américaine qui rappellent le charme typique de la Nouvelle-Angleterre. La route est agrémentée de nombreux vergers et vignobles. Les cyclistes évolueront dans un décor champêtre jusqu'à Saint-Jean-sur-Richelieu, capitale de la montgolfière, où ils emprunteront le tout nouveau pont Gouin pour traverser la rivière. Pour plusieurs, le site d'arrivée leur sera familier puisque le Collège militaire a déjà accueilli La Boucle en 2016. C'est un endroit magnifique en bordure de la rivière Richelieu où les cyclistes pourront se reposer pendant quelques heures.

Arrêt de 5 h à Saint-Jean-sur-Richelieu ZZZZ



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

16 JUIN

Heure de départ : **8 h 30**
Collège militaire royal de Saint-Jean
15, rue Jacques-Cartier N, Saint-Jean-sur-Richelieu

Heure d'arrivée : **11 h 30**
Complexe sportif Bell
8000, boulevard Leduc, Brossard

Distance : **65 km**
Niveau de difficulté : **régulier**
Vitesse moyenne : **23 km/h**

ÉTAPE 11

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU, BROSSARD

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR

Saputo

Après avoir quitté Saint-Jean-sur-Richelieu, les cyclistes traverseront la MRC des Jardins-de-Napierville, une région zonée agricole sur plus de 97 % de son territoire, ce qui lui vaut le titre de Jardin horticole du Québec. L'étape 11 est l'une des moins accidentées de tout le parcours. Elle est composée de plusieurs longs faux plats montants et descendants. À partir de La Prairie, les champs de légumes feront place à un décor plus urbain jusqu'au Complexe sportif Bell, lieu d'entraînement des Canadiens de Montréal situé dans le Quartier DIX30 — un méga centre commercial de la ville de Brossard. Les cyclistes peuvent s'attendre à quelques surprises de la part des membres du Tricolore. Plusieurs chantiers de construction importants sont présents dans le secteur, dont celui du nouveau pont Champlain et du futur Réseau express métropolitain.

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

16 JUIN

ARRIVÉE

BROSSARD - MONTRÉAL

Heure de départ : 13 h
Complexe sportif Bell
8000, boulevard Leduc, Brossard

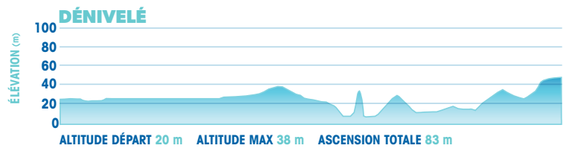
Heure d'arrivée : 14 h 15
Stade olympique
4141, av. Pierre-de-Coubertin, Montréal

Distance : 25 km
Niveau de difficulté : régulier
Vitesse moyenne : 20 km/h

HORAIRE DES FESTIVITÉS :
Ouverture du site au public : 13 h 30
Arrivée des cyclistes : 14 h 15

ÉTAPE PRÉSENTÉE PAR le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

Comme le veut la coutume, tous les cyclistes de chacune des équipes franchiront ensemble les derniers kilomètres du parcours en passant par le boulevard Taschereau, célèbre artère commerciale, et ce, jusqu'au pont Jacques-Cartier. La traversée du pont est toujours un moment rempli d'émotions où à la joie du défi accompli se mêlent la tristesse de voir cette expérience se terminer et la hâte de retrouver les êtres chers. Le peloton fera une entrée triomphante au Stade olympique par la porte Marathon (après avoir emprunté les rues Notre-Dame, Pie-IX, Hochelaga, Viau et Sherbrooke) où les attendront parents et amis. Chacun repartira avec une médaille exclusive en aluminium fabriquée au Québec et remise par Rio Tinto.



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

1000 KM POUR UN FUTUR EN SANTÉ

Air Canada est fière d'appuyer le Grand défi Pierre Lavoie pour vous donner des ailes à chaque kilomètre.

Élue meilleur transporteur aérien en Amérique du Nord

MEMBRE DU RÉSEAU STAR ALLIANCE | AIR CANADA

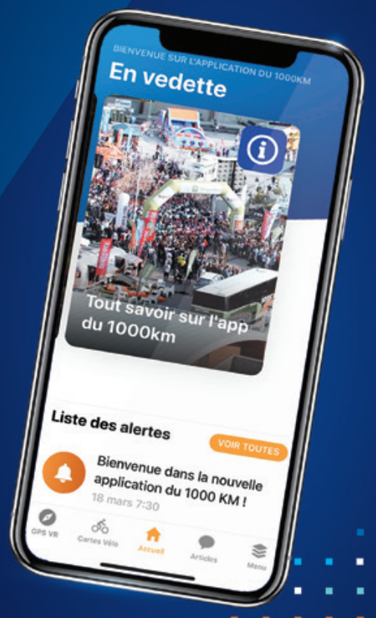
le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

AU BOUT DES DOIGTS

Vivez le Grand défi Pierre Lavoie avec les applications mobiles. Téléchargez l'application de votre événement : le 1 000 KM, La Boucle, La Course ou la Grande récompense

Disponible sur App Store | DISPONIBLE SUR Google play

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



JAMAIS TROP TARD POUR BIEN FAIRE

CLAUDE COLBERT, 67 ANS CAPITAINE DE L'ÉQUIPE GO LOTBINIÈRE

La retraite apporte souvent son lot de changements chez les gens. Ce fut le cas pour Claude Colbert qui a choisi cette période de transition pour changer son mode de vie. « Quand j'ai pris ma retraite, je me suis dit qu'il fallait que je me mette en forme et que je perde du poids, car je voulais vivre une retraite heureuse et en santé. »

Pour cet ex-ingénieur qui, jusque-là, n'avait fait du vélo que de façon récréative, le virage fut spectaculaire. Il s'est acheté un bon vélo de route et s'est mis à en faire beaucoup, vraiment beaucoup. Il a aussi changé son alimentation. Venant d'une famille de bouchers, la viande avait toujours été omniprésente dans son assiette.

L'intérêt de Claude pour le 1000 KM lui vient de son gendre, Christian Chantal, qui a participé à toutes les éditions du 1000 KM, et de l'une de ses deux filles, Josée Colbert, qui roule aussi avec l'équipe GO Lotbinière. D'année en année, Claude a suivi leur évolution avec le Grand défi Pierre Lavoie, et l'intérêt a germé. Après avoir pris part à La Boucle à Québec en 2013, il se sentait assez solide comme cycliste pour demander à son gendre de lui faire une place sur son équipe du 1000 km pour l'année suivante.

Une première expérience éprouvante

Nous sommes en 2014. Pour sa première expérience du 1000 KM, Claude ne l'a pas eu facile. Ce fut l'année la plus ardue au point de vue des conditions météorologiques. Le peloton a roulé plus de 800 km sous la pluie, soit 80 % du parcours ! De plus, Claude avait choisi pour sa première étape l'une des plus difficiles avec une ascension totale de 888 mètres de Saint-Georges à Lac-Mégantic. Même son gendre s'interrogeait sur son choix !

« Je me pensais bon à vélo, mais là, j'ai vu que mes jambes avaient besoin de se faire endurcir. Malgré tout, j'ai fait mes étapes. » Et il a récidivé chaque année par la suite.

« Ma participation au 1000 KM m'a donné confiance en moi en tant que sportif, car je ne suis pas né avec des gènes de sportif. » Claude dit aussi qu'il le fait pour l'expérience de groupe qui est vraiment formidable.

Du bonheur entre les deux oreilles

Aujourd'hui, Claude roule de 50 à 60 km par jour, et ce, trois ou quatre fois par semaine durant les belles saisons. Il organise aussi des sorties de plus de 100 kilomètres avec des amis. Depuis qu'il a changé de mode de vie, il se porte beaucoup mieux : « J'avais 10 ou 15 kilos en trop dans le temps. En améliorant mon alimentation, j'ai perdu du poids, et le travail se fait plus facilement. Je ressens aussi plus de bonheur entre les deux oreilles. Quand tu roules 60 km à une bonne vitesse, t'as de bonnes hormones qui t'attendent à ton retour. »

Cette année au mois de mai, pendant que Claude Colbert s'entraînera en vue de sa participation au 1000 KM avec sa fille et son gendre, ses petit-enfants s'amuseront à relever le défi des Cubes énergie. Ils seront donc trois générations de Colbert à se joindre au Grand défi Pierre Lavoie comme ambassadeurs des saines habitudes de vie.

le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

LES SAINES HABITUDES, ÇA PASSE AUSSI PAR L'ENVIRONNEMENT

Saviez-vous que depuis 2009, le Grand défi a contribué à la plantation de plus de 25 000 arbres avec le projet Carbone boréal, afin de compenser l'empreinte écologique laissée lors de nos événements ? Les montants remis au projet permettent également de soutenir les recherches de l'Université du Québec à Chicoutimi sur les changements climatiques.

carbone boréal

Cette année, nous poursuivons sur cette lancée et continuons notre virage vert en adoptant des pratiques écoresponsables. Concrètement, nous nous engageons à utiliser des contenants recyclables et compostables lorsque les installations le permettent. Nous continuerons d'envoyer les surplus d'aliments périssables aux banques alimentaires afin d'éviter le gaspillage. Finalement, nous prioriserons l'utilisation de bouteilles réutilisables à tous nos événements.

Santé meilleure, avenir prometteur
Takeda Canada Inc.

Takeda Canada offre une meilleure santé pour les Canadiens grâce à des innovations de pointe.

Nous sommes déterminés à tenir notre promesse d'apporter une meilleure santé et un avenir prometteur aux patients en traduisant la science en médicaments innovants.

Takeda assure une meilleure santé aux Canadiens grâce à des innovations de pointe en gastro-entérologie, en oncologie, en neurosciences et en maladies rares.

Pour en savoir plus sur Takeda et notre engagement envers les Canadiens, visitez le site www.takeda.com/fr-ca.

Takeda

Takeda
est fier de parrainer
le Grand défi Pierre Lavoie

BIOTECanada MEMBER

MEMBER OF INNOVATIVE MEDICINES CANADA

Takeda Canada Inc.

FOURNISSEURS ET PARTENAIRES

MERCI À NOS VILLES HÔTES :

Drummondville – Capitale du développement
Ville de Québec
Montréal
Ville de Saguenay
L'Anse-Saint-Jean
La Malbaie
Sépaq – Parc de la Chute-Montmorency
Daveluyville
Thetford
Ville de Warwick – La fleur des Bois-Francs
Ste-Brigitte-des-Saults
Saint-Cyrille-de-Wendover – Deux cantons, une fierté
brossard
Complexe sportif Bell
Municipalité de Sainte-Clotilde-de-Horton
Saint-Léonard-d'Aston
Notre-Dame-du-Bon-Conseil – Village
Saint-Ferréol-les-Neiges
Municipalité de Saint-Alfred
Municipalité de Sainte-Perpétue
Municipalité Saint-Samuel
Saint-Jonathan
Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu
Corporation du Fort St-Jean
Mont-Sainte-Anne
Granby – Ville rayonnante

PARTENAIRES SANTÉ ET SPORT :

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec
Cycle Néron
DeVinci
FÉÉPEQ
Lambert – www.cyclesLambert.com
Institut de cardiologie de Montréal

MERCI À NOS FOURNISSEURS EN ALIMENTATION :

Saputo
Pommes Qualité Québec
Café Brossard
Nespresso
Olymel – On nourrit le monde / feeding the world
Milanaise
Laiterie de Coaticook
École des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal
Fantino & Mondello
Lassonde
Calavo
Tilton
Hershey
Atkins
UPA – L'Union des producteurs agricoles
Congebec
Beaulac – Les Distributions Carl Beaulac inc.
P25 Première Moisson – Marché Maisonneuve
Le Canard Goulu – Naturel. Authentique.
Leahy

PARTENAIRES ET FOURNISSEURS OFFICIELS :

sinopé
Air Canada
Mallette
Cominar
Sépaq
Québec
Parc Olympique
Experts en location Lou-Tec
Girardin Blue Bird
Morneau Transport
Commission de la capitale nationale du Québec
Norampac – Cascades
Solotech – Son • Éclairage • Vidéo

PARTENAIRES MÉDIAS :

Québecor
Télé-Québec

RioTinto

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 participant de La Course et à chaque cycliste du 1000 KM.

riotinto.com

le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

CONTINUONS
LA ROUTE ENSEMBLE