

Parc national de la Mauricie

# 10 ans de défis



Un rêve  
devenu réalité  
**E3**



Une porte  
vers la  
confiance  
en soi  
**E4-E5**



Une armée  
de bénévoles  
**E7**



CAHIER SPÉCIAL • SEPTEMBRE 2016

leNouvelliste

# Un événement exceptionnel

Les Défis du Parc contribuent de façon importante à l'économie de Shawinigan

**MICHEL LAMY**

Michel.Lamy@LeNouvelliste.qc.ca

**SHAWINIGAN** — En plus de constituer des rassemblements sportifs d'envergure, les Défis du Parc sont devenus un moteur économique important pour la ville de Shawinigan. Cette contribution au développement commercial de la ville n'est pas sans réjouir le maire de Shawinigan, Michel Angers.

En dix ans d'existence, les Défis du Parc ont attiré des milliers d'adeptes de course et de vélo au parc national de la Mauricie. Si ces événements ont acquis une notoriété certaine, ceux-ci profitent en plus d'une popularité grandissante. Le maire de Shawinigan note d'ailleurs un accroissement constant du



Le maire Michel Angers est devenu un incontournable des Défis du Parc. — PHOTO: OLIVIER CROTEAU



De **10%**  
à **21%**

Participation des femmes au fil des années:  
2007: 10% de femmes ont fait le 105 km  
2016: 21% de femmes feront le 105 km

**17 jours**

En 10 ans, l'événement est passé d'une journée à maintenant 17 jours d'activités, dont trois jours en septembre, quatre jours en février avec les Défis du Parc nordique, une journée en mai avec la journée VIP et neuf autres journées avec l'équipe féminine Les Roses.

**1,4 million**

Aujourd'hui, après 10 ans, l'ensemble des activités génèrent annuellement 1,4 million de retombées économiques.

**1,1 million**

Depuis 2009, l'association des Défis du Parc avec l'Institut de recherche en immunologie et en oncologie a permis d'amasser plus de 1,1 million de dollars pour la recherche contre le cancer.

**250 000\$**

Depuis 10 ans, l'organisation a remis 50 000 \$ à divers organismes et causes dans la région et au Québec. L'équipe féminine Les Roses a quant à elle remis plus de 200 000\$ en trois ans à la recherche sur la santé mentale à l'Institut Douglas.

**3000**

3000 enfants et adolescents de la région ont participé aux activités hivernales.

**900**

L'équipe féminine Les Roses a reçu 900 participations depuis le début de ce grand projet panquébécois, il y a maintenant cinq ans.

**10**

Finalement, ce sont plus de 10 prix et reconnaissances que l'équipe des Défis du Parc a obtenu depuis 10 ans, dont l'Or aux Grands Prix du Tourisme québécois et le Prix d'excellence du directeur de l'Agence de Parcs Canada.

nombre d'inscrits.

«C'est un événement qui a pris de plus en plus d'ampleur au fil des années. De plus en plus de participants sont au rendez-vous. L'été, pour les trois jours d'activité, on parle de 6000 à 7000 personnes qui viennent à Shawinigan», soutient M. Angers.

Ce volume important de participants amène évidemment son lot de retombées pour Shawinigan et ses environs. L'organisation a même canalisé cet achalandage autour d'un salon destiné aux participants.

«La partie fort intéressante, et c'est quelque chose que j'avais demandé à l'organisation à l'époque, est l'organisation d'un événement à Shawinigan le vendredi. Le Salon des Défis, qui a lieu cette année à Espace Shawinigan, fait en sorte que tous les cyclistes, tous les amateurs et tous les participants arrivent la veille des Défis pour participer aux activités, ramasser leur trousse, etc. Ils visitent alors l'ensemble des kiosques et des commerçants, qui eux viennent de Shawinigan», explique M. Angers.

Le maire de Shawinigan ajoute que, compte tenu de l'effort physique exigé, les participants ne peuvent prendre part aux Défis sans préparation préalable. Or, Shawinigan tire aussi son épingle du jeu au moment de cette préparation.

«Quand on se permet de faire les Défis du Parc, on ne peut pas se lancer sans avoir expérimenté le parc de la Mauricie. Ce qu'on a constaté au fil du temps, et selon les expertises, c'est que les personnes viennent au moins trois fois pendant l'été pour se familiariser avec le parc. Or, parmi les participants, trois personnes sur quatre proviennent de l'extérieur de la Mauricie, pour un total d'environ 4000 personnes. De plus, ces gens-là viennent en moyenne trois fois au parc», souligne M. Angers.

La présence des gens de l'extérieur est évidemment profitable à l'économie shawiniganaise.

«Les participants viennent d'un peu partout à travers le Québec. Ils découvrent Shawinigan la veille, le parc national de la

Mauricie les jours du Défi, et reviennent souvent passer des week-ends en camping ou dans différents hôtels de la ville. Les estimés qui ont été faits parlent de 1,4 à 1,5 million \$ de retombées économiques pour les trois jours d'activité. C'est un événement qui est très couru, fort populaire et qui se distingue parmi les événements de vélo à travers le Québec. Il offre une vitrine tout à fait exceptionnelle à la ville de Shawinigan et au parc national de la Mauricie», ajoute le maire.

Pour illustrer la popularité dont profitent les Défis du Parc, M. Angers rappelle la vitesse à laquelle les gens s'inscrivent.

«Le 105 kilomètres est le défi le plus populaire. Il se remplit en près de 24 h, et attire entre 3000 et 3500 participants. Les gens sont en attente de pouvoir s'inscrire. En terme de vitrine et de publicité pour la ville de Shawinigan, qui souhaite éventuellement être reconnue comme une ville de sport, d'activité physique et de plein air, c'est un événement phare», affirme-t-il.

Le maire de Shawinigan est lui-même un participant des Défis du Parc. Il a confié que de prendre part à l'événement a été bénéfique pour sa santé.

«J'avais le privilège de donner le départ du 105 kilomètres, et je ne cacherai pas que j'avais des frissons quand j'ai vu ces milliers de cyclistes revenir avec la satisfaction du devoir accompli. Alors, j'ai dit aux organisateurs que l'année suivante, je serais du départ. Je me suis mis au vélo, et ça a changé une partie ma vie. Aujourd'hui je suis un adepte du vélo, et j'encourage les gens à bouger. C'est maintenant ma quatrième année en tant que participant au 105 kilomètres. Je dois une fière chandelle à Marie-Josée Gervais et à son équipe», atteste-t-il.

M. Angers n'a pas manqué de saluer le travail des bénévoles, qui sont, selon lui, essentiels au succès des Défis du Parc. «Il ne faut pas oublier qu'il y a 200 bénévoles de Shawinigan et des environs, dont certains agissent depuis 10 ans à titre de bénévoles. C'est extrêmement précieux pour la réussite de l'événement», conclut-il.

# Le rêve devenu réalité

AMÉLIE HOULE

Amelie.Houle@LeNouveliste.qc.ca

Si le rêve de la fondatrice des Défis du parc, Marie-Josée Gervais semblait irréalisable il y a 10 ans, le succès et la renommée de l'événement démontrent totalement le contraire. Avec 720 participants à sa première année d'existence à la grande surprise de plusieurs, ce sont maintenant plus de 5000 inscriptions qui ont été enregistrées cette année, pour les deux jours d'activités.

«Ma mission au départ était de faire découvrir le magnifique site à tous, et je crois que c'est une réussite»

«Je crois qu'on a réussi avec le temps à se bâtir une place dans le cœur des participants, car dès le départ, on a mis des hauts standards de qualité et de sécurité. On souhaitait offrir aux participants une coupe du monde, mais pour les gens normaux», sourit la fondatrice et directrice générale des Défis du Parc, Marie-Josée Gervais.

Alors que Marie-Josée avait comme souhait d'attirer 500 participants pour sa première édition, à sa grande surprise, ce sont plus de 720 participants qui étaient présents.

La renommée du parcours n'est d'ailleurs plus à faire pour



Pour Marie-Josée Gervais, fondatrice des Défis du Parc, l'idée qui l'animait à l'origine était de proposer «une coupe du monde, mais pour les gens normaux». — PHOTO: FRANÇOIS GERVAIS

l'événement, qui accueille de nombreux touristes depuis les 10 dernières années. «C'est vraiment un happening pour plusieurs. Plus de 75 % des participants viennent de l'extérieur de la Mauricie. Ma mission au départ était de faire découvrir le magnifique site à tous, et je crois que c'est une réussite», mentionne-t-elle.

Signe qu'il ne faut jamais

désespérer, la fondatrice du défi, qui avait l'idée d'offrir un tel événement en Mauricie, a dû attendre une dizaine d'années avant de réaliser son rêve. «Il y a plusieurs années, je faisais partie d'Équipe Canada en cyclisme et j'étais la seule fille. J'ai toujours voulu faire une étape du parcours de Coupe Canada, ici en Mauricie. Mais c'est seulement une dizaine d'années

après avoir pensé au projet qu'il s'est réalisé, grâce à la collaboration de tout le monde», précise Marie-Josée.

Ayant la sécurité des participants très à cœur, Marie-Josée Gervais ne voulait pas mettre un tel projet sur pied si le parc national de la Mauricie n'était pas fermé pour l'occasion. «Avec cet aspect, on était hyper novateur, il

y a 10 ans. Par contre, je n'aurais pas pris le risque de faire les Défis du Parc s'il n'avait pas été fermé», souligne-t-elle.

Sans modifier totalement tout le défi tous les ans, ce sont plutôt des nouveautés qui sont ajoutées, à chaque édition. «Cette année, on a introduit la présence d'une équipe d'ainés au sein des troupes, par exemple. Mais dès la deuxième année des Défis, nous avons décidé d'introduire un défi de course à pied», explique Mme Gervais.

«Je n'aurais pas pris le risque de faire les Défis du Parc s'il n'avait pas été fermé»

Pour les années futures, Marie-Josée Gervais a déjà des idées plein la tête pour son projet. «C'est certain qu'on veut rester des leaders avec les Défis du Parc, mais j'aimerais aussi créer un échange avec l'Europe. J'aimerais aussi pouvoir percer le marché ontarien, pour aller chercher une autre clientèle.»

Après autant d'années à la tête de l'événement, Marie-Josée est satisfaite de la tournure de l'événement, malgré les nombreuses heures de travail accordées au fil du temps. «J'ai trouvé ça plus difficile de concilier travail et famille les premières années, car j'étais seule dans le projet et je voulais bien faire les choses. Maintenant, je peux dire que je suis très bien entourée avec mon équipe.»

*Félicitations à toute l'équipe des Défis du Parc... un événement plus grand que NATURE !*

VILLE DE  
**SHAWINIGAN**  
UN COURANT D'ÉNERGIES



# Une porte vers la confiance en soi

L'équipe des Roses fait du bien, au-delà du sport

MARIE-JOSÉE MONTMINY  
mj-montminy@lenouvelliste.qc.ca

SHAWINIGAN — En décembre 2015, Rachel Longpré peinait à parcourir une distance d'un km à la course. Le 14 août dernier, elle franchissait la ligne d'arrivée du demi-marathon Marcel-Jobin de Saint-Boniface. Entre les deux, cette coiffeuse de 39 ans s'est entraînée avec l'équipe des Roses, la branche exclusivement féminine des Défis du Parc.

Peu importe le temps qu'il lui faudra pour compléter la course de 30 km en sentier le 24 septembre, Mme Longpré est déjà satisfaite. «J'ai fait mon plan d'entraînement. Mon défi est fait. Je suis déjà fière de moi!», lance celle qui attribue son retour à l'équilibre global à son entraînement, mais aussi à son appartenance au groupe des Roses.

«Il y a deux ans, ma fille a perdu son père. Je me suis mise à avoir peur de mourir aussi et que ma fille se retrouve toute seule. J'ai fait de l'anxiété, j'ai fait une dépression... J'ai pris des antidépresseurs — que je ne prends plus depuis deux mois!», raconte bien ouvertement la dame qui a entendu parler de l'équipe des Roses par une cliente.

Aujourd'hui, Rachel Longpré compare ses sorties de course



— PHOTO: SYLVAIN MAYER

«On peut courir toute seule. Mais la force d'une équipe en arrière, c'est motivant. Ça te pousse à sortir et à ne pas lâcher.»

— Rachel Longpré

à une drogue. Même après une journée de travail passée debout, même s'il est 21 h, elle a besoin d'aller courir. «Sinon je ne dors pas bien», dit-elle. «J'ai perdu 16 livres, et mes clientes me disent que je suis rayonnante», ajoute-t-elle. Mme Longpré a recommencé à sortir, a repris confiance en elle, et assure que la participation au défi des Roses est un moyen aussi puissant pour rééquilibrer le mental que pour se

remettre en forme physique.

«On peut courir toute seule. Mais la force d'une équipe en arrière, c'est motivant. Ça te pousse à sortir et à ne pas lâcher. Toutes les femmes devraient s'offrir ça. Moi, ça m'a poussée à mettre des blocs dans mon horaire pour moi, pour me remettre en forme», apprécie la Bonifacienne, qui fait partie du premier groupe de roses à se lancer le défi du 30 km de course en sentier, une nouveauté de cette année.

#### DE RECRUE À ENCADREURE

Danielle St-Louis était de la première cuvée de l'équipe féminine



— PHOTO: ANDRÉANNE LEMIRE

«Je suis capable de leur dire: 'Persiste, continue, tu vas voir de mois en mois, tu vas devenir meilleure, tu vas prendre de l'assurance, tu vas voir la différence que ça amène!'»

— Danielle St-Louis

créée en 2012 par Marie-Josée Gervais et Chantal Guimont. Elle agit maintenant comme «encadreur» pour les recrues qui se lancent le défi de parcourir les 105 km de vélo et 5 km de course à pied du défi des Roses.

En 2008, la citoyenne du secteur Gentilly de Bécancour s'était mise au vélo de route et recherchait une activité collective de type défi qui, idéalement, lui permettrait de contribuer à une bonne cause. C'est un encart dans le magazine *Vélo-Mag* qui a répondu à ses attentes en décrivant le projet de constitution d'une équipe féminine pour participer aux Défis du Parc de la Mauricie. Mme St-Louis a donc fait partie des 35 femmes réunies sous le nom des «persévérantes» la première année.

Cette première année, l'entraînement n'a pas été facile, surtout dans le parc. «Les longues côtes,

je ne les montais pas. Je me trouvais sur un point neutre et là, je paniquais et je me laissais tomber sur le côté comme une poche de patates», illustre la dame de 56 ans, accordant beaucoup de crédit à Marie-Josée Gervais qui l'a encouragée à «travailler son mental» pour se faire plus confiance.

«À ma troisième année, on m'a demandé de faire du mentorat, d'aider les autres. J'ai adoré. J'aime voir les filles qui partent au mois de juillet sur leur vélo — certaines commencent à pédaler — et de les voir progresser, c'est tellement beau! Je me revois dans celles qui ont eu de la difficulté. Je suis capable de leur dire: 'Persiste, continue, tu vas voir de mois en mois, tu vas devenir meilleure, tu vas prendre de l'assurance, tu vas voir la différence que ça amène!'», conclut-elle.



HEUREUX DE ROULER AVEC VOUS POUR VOS 10 ANS!

passionvélos  
TROIS-RIVIÈRES

495, RUE BARKOFF  
TROIS-RIVIÈRES  
(819)375-0221

FÉLICITATIONS À TOUTE L'ÉQUIPE DES DÉFIS DU PARC

MAÏKAN  
Aventure

2206, boul. des Chenaux,  
Trois-Rivières G9A 1A1  
Autoroute 40, sortie des Chenaux (201)  
819 694-7010 / 1 877 694-7010

www.maikan.ca  
info@maikan.ca

• ESCALADE • KAYAK • SKI DE FOND • PLANCHE À PAGAIE • COURSE À PIED • ARTICLES ET VÊTEMENTS PLEIN AIR •

## LES ROSES

# Pour la remise en forme

MARIE-JOSÉE MONTMINY  
mj-montminy@lenouvelliste.qc.ca

SHAWINIGAN — Le mot défi dans l'appellation des Défis du Parc prend particulièrement son sens dans la constitution de l'équipe des Roses. Depuis 2012, une équipe exclusivement féminine se lance annuellement un défi de mise en forme avec comme objectif ultime de compléter le parcours de 105 km de vélo dans le parc.

Les deux instigatrices du projet, la directrice générale des Défis Marie-Josée Gervais et la docteure Chantal Guimont, comparent la démarche à une grossesse. «On dit aux participantes que c'est comme une grossesse et un accouchement. La grossesse c'est les neuf mois où on s'entraîne, où on réintroduit l'activité physique dans notre quotidien, où on recommence à être en forme, à en faire de plus en plus», décrit Mme Guimont, qui a découvert les Défis du parc comme participante il y a six ans.

L'idée de la création de l'équipe féminine a germé dans l'esprit des deux femmes qui se sont connues lors de la participation de la médecin, et qui ont tout de suite noué une amitié. Chacune a exprimé un constat qui a mené à la formation d'une équipe féminine.

«Moi je trouvais qu'il y avait des gens qui avaient eu l'air de mettre énormément d'efforts, qui finissaient plus loin, mais qui semblaient avoir mis tout ce qu'ils pouvaient en préparation. J'étais extrêmement fière de les voir. Je suis restée à la ligne d'arrivée jusqu'à ce que la dernière personne arrive. Marie-Josée, de son côté, trouvait qu'il n'y avait pas beaucoup de femmes qui osaient embarquer dans cette grande aventure, perçue comme une activité d'hommes», raconte Mme Guimont.

Marie-Josée Gervais précise que dans les premières années, moins de 5 % des cyclistes inscrits au 105 km étaient des femmes, tandis que le trajet de 60 km semblait plus accessible pour elles. Partant de ces observations combinées, le duo a proposé de mettre sur pied une équipe féminine qui serait encadrée dans un programme d'entraînement de neuf mois motivé par l'idéal, voire la résolution de la remise en forme.

Trente-cinq femmes de partout au Québec étaient de la première cuvée et, cette année, 300 participantes sont attendues au fil d'arrivée.

Parmi elles des recrues, des «mentores» et des «encadreuses» qui soutiennent et encouragent les nouvelles. «Ce n'est pas toujours évident



Les Roses en compagnie, à l'avant, du Dr Chantal Guimont (cofondatrice des Roses) et de Marie-Josée Gervais (cofondatrice des Roses) et directrice générale des Défis du Parc. — PHOTO: ANDRÉANNE LEMIRE

pour une femme de se choisir. On souhaite qu'elles reprennent leur santé en mains. Lorsqu'une femme fait cette démarche-là, elle emmène avec elle toute sa famille. On sait qu'on va contaminer indirectement la famille. On va créer une épidémie de bonne santé! C'est ça l'idée», image la Dre Guimont.

«L'équipe féminine est un prétexte pour se remettre en forme parce que

**AUTRES TEXTES**  
Découvrez les portraits de 20 femmes de l'équipe des Roses 2016 sur les applications mobiles du Groupe Capitales Medias

souvent, si on n'a pas un objectif, on est portées à dire: 'J'ai trop d'ouvrage, j'ai trop ci, j'ai trop ça... Les femmes se sentent appuyées par leur famille et non l'inverse. C'est souvent nous, les femmes, qui appuyons le reste de notre famille», ajoute Mme Gervais.

Cette année, l'organisation propose aussi un volet course à pied en sentier sur 30 km visant notamment

les femmes disposant de moins de temps et/ou d'argent par rapport à ce que demande le vélo. «Réussir une épreuve sportive peut permettre après de se faire confiance dans les autres sphères de la vie. Il ne faut pas hésiter à dire oui à une aventure qui va mener au dépassement de soi et à la forme physique. Sans la santé on n'a rien», conclut Chantal Guimont.

**Désaulniers, Gélinais, Lanouette s.e.n.c.r.l.**  
Société de comptables professionnels agréés

**FIER PARTENAIRE DES DÉFIS DU PARC!**

Bon succès pour les 10 prochaines années!!

Présent:  
Shawinigan  
Trois-Rivières  
Ste-Croix  
St-Tite

CERTIFICATION - FISCALITÉ - SERVICES - CONSEILS

**FIER PARTENAIRE DE VOS 10 ANS DE SUCCÈS!**

**VÉLO**

**COURSE À PIED**

**TROIS-RIVIÈRES**  
1400, BOUL.  
DES RECOLLETS,  
819 373-2915

**SHAWINIGAN**  
363, 5<sup>e</sup> RUE  
819 537-1142

## DÉFIS DU PARC

# Un projet pilote pour les aînés

**MICHEL LAMY**

Michel.Lamy@lenouvelliste.qc.ca

**SHAWINIGAN — Dès cet automne, un volet réservé aux aînés sera ajouté à la programmation des Défis du Parc. Un projet-pilote sera en effet mis sur pied avec les résidents des Jardins du Campanile, dans le secteur Shawinigan-Sud. Les aînés pourront ainsi prendre part à une marche de quatre kilomètres à travers le parc national de la Mauricie.**

L'idée d'inclure les aînés dans les Défis du Parc provient de Danielle Gervais, la sœur de la fondatrice de l'événement, Maire-Josée Gervais. En s'inspirant de l'initiative de sa sœur, Mme Gervais a eu envie de communiquer les bienfaits de l'activité physique aux aînés. Elle avait elle-même découvert le bien-être procuré par les activités sportives peu de temps auparavant.

En novembre 2012, Mme Gervais a été invitée à participer au défi de septembre, dans l'épreuve du

105 km de vélo. Bien que perplexe sur ses chances de réussite à cause d'une importante opération au dos survenue en 2007, elle a accepté de participer au Défi. C'est ainsi qu'en septembre 2013, elle a intégré l'équipe féminine des Défis du Parc et a complété le parcours.

Cette expérience a été une véritable révélation pour Mme Gervais. Elle a alors réalisé que l'activité physique avait considérablement amélioré sa santé. Ouvrant auprès des personnes âgées depuis une vingtaine d'années, elle n'a pas tardé à faire un lien entre les Défis du Parc et son emploi. «Participer au Défi a changé ma vie. Je me sentais alors beaucoup mieux. Je me suis alors dit: pourquoi les aînés n'auraient pas un défi à leur mesure», indique Mme Gervais, qui est directrice générale des Jardins du Campanile.

C'est ainsi qu'en février dernier, elle a lancé le projet Défi des Aînés actifs. Pour 2016, l'organisatrice avait pour objectif de faire accumuler aux participants 25 000 kilomètres santé. Notons que chaque



Danielle Gervais — PHOTO: SYLVAIN MAYER

tranche de 15 minutes de marche équivaut à un kilomètre santé. Au total, 87 résidents ont voulu relever le défi.

«Je voulais encadrer les séances d'exercice, car s'entraîner seul n'est pas facile. Des marches ont donc été planifiées et les activités physiques disponibles à la résidence ont été incluses dans le programme», précise Mme Gervais.

Les entraînements ont ainsi

débuté en mars. Ceux-ci consistaient alors en deux séances de marche par semaine, les mardis et les jeudis. Afin de respecter le rythme de chacun, les aînés étaient divisés en trois groupes: ceux qui voulaient marcher dehors avec la possibilité de participer aux Défis du Parc, ceux qui voulaient marcher à l'intérieur, et ceux qui avaient besoin d'une aide externe pour marcher.

«Certains aînés sont encore actifs, mais d'autres ne peuvent pas aller au parc, puisqu'ils ont besoin d'une canne ou d'une marchette. Néanmoins, je voulais instaurer un défi commun au sein de la résidence», explique Mme Gervais. Au terme du mois de mars, 4467 kilomètres santé avait été accumulés.

La directrice de la résidence a également organisé une conférence du Dr Gilles Lapointe qui portait sur les avantages de l'exercice. Si le but premier du médecin était de motiver les aînés, le Dr Lapointe a amené Mme Gervais à se questionner sur la possibilité de prescrire l'activité

physique à plus grande échelle. «Faire des choses semblables avec l'ensemble des aînés du Québec pourrait devenir une réalité», considère-t-elle.

La fondatrice des Défi des Aînés actifs remarque aussi que les événements faisant appel à l'exercice pour amasser des fonds s'adressent habituellement aux élites sportives. Or, Mme Gervais voulait qu'il soit possible de contribuer à ces collectes de fonds tout en ayant du plaisir, en conservant l'aspect «défi» de la chose. «Mon rêve était que l'événement soit ouvert aux aînés. Il fallait aller chercher la clientèle de 70 ans et plus afin de lui donner la possibilité de participer», résume-t-elle.

Rappelons que le projet Défi des Aînés actifs a été mis en candidature pour le Prix Distinction 2016 du Regroupement québécois des résidences pour aînés. Cette distinction rend hommage à des résidences privées qui contribuent de manière exceptionnelle à l'amélioration de la qualité de vie des résidents.



**Paul Piché**  
T R A I T E U R

*Organisation d'événements  
et service de traiteur clé en main*

**819 375-3413**

**[www.paulpichetraiteur.com](http://www.paulpichetraiteur.com)**

# 200 bénévoles pour que ça roule!

Plus de 800 tâches sont à répartir pendant huit jours

**MARIE-JOSÉE MONTMINY**  
mj-montminy@lenouvelliste.qc.ca

**SHAWINIGAN** — On s'en doute, l'organisation d'un événement de l'envergure des Défis du Parc implique la participation de bénévoles pour assurer le fonctionnement de toute la logistique impliquée. Quelque 200 bénévoles contribuent au bon déroulement de ces rendez-vous sportifs qui attirent des milliers de gens de tout le Québec. La coordination des bénévoles représente environ 800 tâches à répartir sur huit jours.

Jacques Boyer et son épouse Carole Houde sont bénévoles depuis le début des défis, ayant même collaboré avec Marie-Josée Gervais lors d'un événement cycliste entre La Tuque et Saint-Roch-de-Mékinac, parallèlement à la tenue de la Classique internationale de canots. M. Boyer participait à cette activité coordonnée par Mme Gervais, et il a offert son aide pour l'organisation l'année suivante.

«Quand tu es à la retraite, tu as 2000 heures à combler. J'avais commencé à faire du vélo, et je trouvais que ce serait intéressant de m'impliquer dans cette activité, de donner un coup de mains comme bénévole, ce que j'ai fait depuis ce temps-là», résume M. Boyer, un retraité d'Hydro-Québec. Ancienne secrétaire, son épouse s'est aussi jointe à l'équipe, et le couple était du noyau de bénévoles de la première édition des défis en 2007.

Depuis la première heure, Carole Houde Boyer est responsable des inscriptions, et ce pour toutes



Carole et Jacques Boyer —PHOTO: SYLVAIN MAYER

les activités qui se sont greffées au défi initial depuis 10 ans. Son époux, lui, s'occupe de la logistique, particulièrement du montage et du démontage des installations nécessaires au déploiement des activités. On parle par exemple du balisage le long du parcours, de l'installation de chapiteaux ainsi que de 500 chaises et 250 tables, de la distribution de poubelles sur les sites, etc.

Le couple vante d'une part l'équipe de bénévoles, mais aussi le travail de la directrice générale Marie-Josée Gervais. «Dans les bénévoles, on a beaucoup de retraités de la Belgo, d'Alcan, de l'Hydro... Ce sont des gens habitués de travailler. Tu leur confies une tâche, et tu sais que ça va être fait comme il faut. Ils sont travailleurs, ponctuels», soutient M. Boyer.

«Travailler avec Marie-Josée Gervais, c'est un plaisir, elle est tellement rassembleuse et reconnaissante», ajoute son épouse. La clientèle des cyclistes est également appréciée par M. Boyer: «Ce qui m'impressionne d'eux, c'est qu'ils sont de bonne humeur, même s'il ne fait pas beau. Aussi, les cyclistes sont très propres. Ils font attention, ils se ramassent, c'est remarquable.»

## 140 CRUCHES D'EAU, 30 CAISSES D'ORANGES

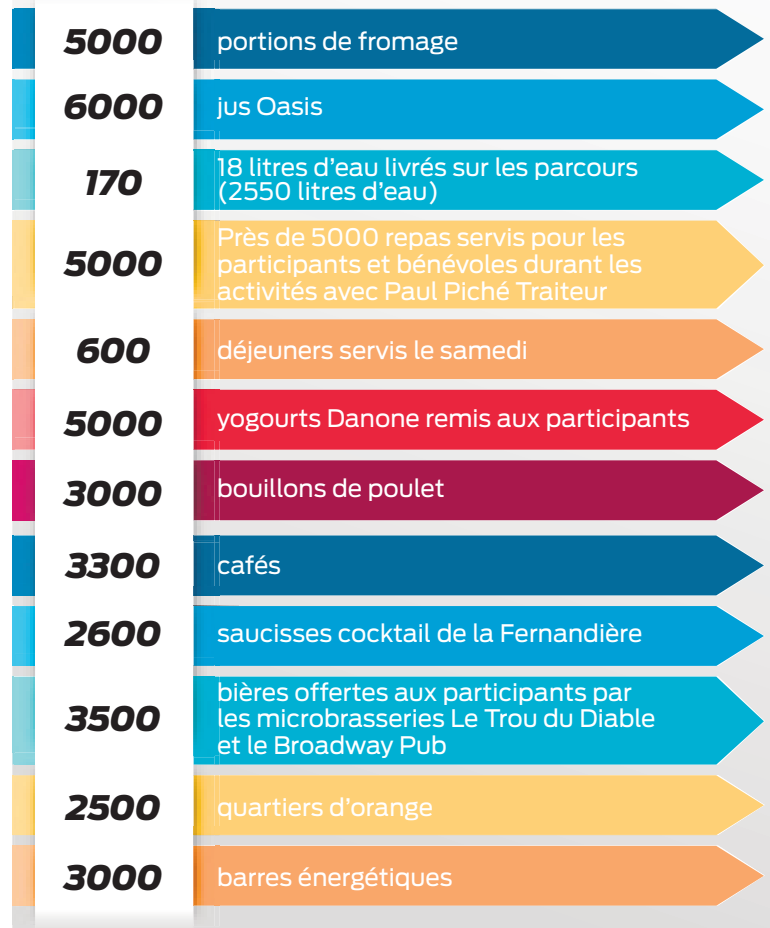
Gilles Marchand a été responsable du ravitaillement pour les Défis du Parc de leurs débuts jusqu'à l'année dernière. Il a laissé sa place comme coordonnateur, mais fait toujours partie du groupe de bénévoles. Tout comme Jacques Boyer, il avait côtoyé Marie-Josée Gervais lors de l'activité de descente de vélo entre La Tuque et Saint-Roch-de-Mékinac, en tant que bénévole pour la Classique de canots. «Dans le parc national, il faut tout prévoir, dont l'eau. La première fois, je me servais d'une petite van et la deuxième année on avait un camion. Aujourd'hui on est rendus avec deux camions de 20 pieds et un réfrigéré de 54 pieds», illustre ce retraité de l'usine Belgo, qui précise que le nombre de cruches d'eau de 18 litres pour désaltérer les cyclistes et les coureurs est passé de 18 à 140 en quelques années.

Comme responsable du ravitaillement, M. Marchand devait aussi voir à l'achat d'une trentaine de caisses de bananes, en plus des barres tendres et du fromage, du café et du lait, pour ne nommer que ces items. «Il faut faire l'épicerie, qui est commandée longtemps d'avance. Il faut



## LES RAVITAILLEMENTS DURANT L'ÉVÉNEMENT

(INCLUANT LE REPAS D'APRÈS ÉVÉNEMENT)



aussi réserver nos camions longtemps d'avance. Il y a un paquet de choses à coordonner. La première année, je m'étais fait une feuille 8 1/2 par 11 écrite à la main pour

décrire ce que je devais faire. Le dernier document que j'ai remis à mon successeur a 30 pages», compare le bénévole pour illustrer l'importance du volet du ravitaillement.



# LE TROUDUDIABLE

## FIER PARTENAIRE DE VOS PERFORMANCES

**BROUE PUB ET RESTAURANT**  
412, AV. WILLOW, SHAWINIGAN  
819 537-9151

**MICROBRASSERIE, BOUTIQUE ET SALON**  
1250, AV. DE LA STATION, SHAWINIGAN  
819 556-6666

**TROUDUDIABLE.COM**

## PARC DE LA MAURICIE

## Un parcours de choix

LOUIS-PHILIPPE CARBONNEAU

LP.Carbonneau@LeNouveliste.qc.ca

**TROIS-RIVIÈRES — Les Défis du Parc attirent chaque année plusieurs milliers de cyclistes et la raison qui l'explique se veut certainement le site incroyablement qu'est celui du parc de la Mauricie.**

C'est du moins l'avis de Sylvain Plante, de Québec, qui en sera à une sixième expérience à cet événement. Celui qui s'implique dans le Défi des Roses depuis quelques années est catégorique: il faut connaître le parcours si on souhaite ne pas avoir de mauvaises surprises. «Lors de mon dernier entraînement avec les Roses avant le défi, je prends toujours un certain moment pour décortiquer le parc avec elles. Il faut toujours voir le parcours en quatre étapes, car il y a beaucoup de côtes et il faut y aller au fur et à mesure si on ne veut pas se décourager.»

Le parc de la Mauricie n'est certainement pas un circuit ordinaire. En plus de sa distance de 105 kilomètres, il est composé de 44 côtes et de 1800 mètres de dénivelé positif. Le seul moment où les cyclistes peuvent rouler sur une piste sans dénivellation est au Lac Alphonse. Ce qui veut dire que durant

l'ensemble du trajet, les cyclistes auront cinq minutes à l'aller et cinq minutes où ils rouleront sur une surface plane.

Les premiers instants du tracé fournissent une très bonne indication de ce qui attend les cyclistes. Le départ de Rivière-à-la-pêche en direction du Belvédère se fait sur une distance de 28 kilomètres dont les 18 premiers sont principalement composés de côtes ascendantes, de quoi mettre les participants dans le bain assez rapidement. «La première étape sert de réchauffement, les coureurs peuvent se dégourdir les jambes et conditionner leur cerveau sur ce qui les attend. Pour les cyclistes de haut niveau ce n'est pas un problème, mais pour ceux qui se remettent en forme et qui ne sont pas habitués, ça joue déjà sur leur mental», soutient Plante. Par la suite, les cyclistes doivent quitter le Belvédère pour prendre la direction de l'Es-ker, qui se situe à mi-chemin. Plante affirme que cette portion du parc est plus méconnue de la majorité des participants, ce qui peut jouer des tours aux coureurs. «On appelle cette partie Le côté obscur du parc, puisque mis à part la fameuse côte du passage qui est d'une distance de 2,7 kilomètres en descente pour l'aller, les cyclistes ne sont pas habitués de pédaler à cet endroit.» Bien d'autres «surprises ascendantes» attendent les coureurs.

Pour revenir et compléter l'épreuve, on doit emprunter le trajet inverse. Plante estime qu'avec la fatigue musculaire et mentale de l'aller, le chemin du retour n'est pas de tout repos. «Pour revenir, tu sais que tu vas faire exactement le contraire de la première moitié de parcours. Tu réalises rapidement que toutes les descentes se transformeront en montées... dont la fameuse côte de 2,7 kilomètres! Ça peut décourager bien des gens. Je leur conseille de se rappeler que les derniers 18 kilomètres seront principalement composés de descentes.»

Cette année, Plante ne sera pas en queue de peloton, lui qui avait l'habitude de faire le balai et accompagner la dernière cycliste durant les éditions précédentes. «Je voulais faire ça différemment cette année. Faire le balai peut être extrêmement gratifiant à ses heures, mais ça peut être plus difficile à d'autres moments. Tout dépend de la volonté de la personne.»

Plante sera assurément parmi le groupe de cyclistes des Roses, mais pas question de prendre part au tout nouveau défi Grand Fondo Sugoi-Vélo de 160 kilomètres. Le principal intéressé estime qu'il pourrait compléter le défi, mais pas aussi rapidement que les autres coureurs. «Ceux qui prennent part à cette épreuve sont les meilleurs athlètes de



l'événement. Ce sont des bêtes de cirque, je les perdrais de vue bien rapidement!»

Pour l'avoir fait à plusieurs reprises, Sylvain Plante sait que le parc de la Mauricie est une place de choix pour les cyclistes. En plus de pousser les limites des athlètes, il peut amener son lot de surprises. Selon lui, ce sont des raisons qui s'ajoutent aux beautés que contient ce site, dont la réputation n'est plus à faire.

## LES DÉFIS ET LEUR IMPACT SUR LE PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

## Une clientèle de plus en plus familiale

MARC ROCHETTE

marc.rochette@lenouveliste.qc.ca

**SAINT-MATHIEU-DU-PARC —** Si la notoriété du parc national de la Mauricie s'est accrue au cours des dix dernières années, c'est en bonne partie grâce aux Défis mis de l'avant par Marie-Josée Gervais.

«À Parcs Canada, le parc national de la Mauricie a servi de modèle au niveau des grands événements. Maintenant, il y a un autre parc qui ferme une portion de route pour un défi cycliste et c'est Banff. Beaucoup de collègues m'ont posé des questions et se sont informés, j'ai fait des présentations auprès des autres parcs nationaux sur ce qu'on faisait pour les inspirer et suite à ça, il y en a plusieurs qui me demandaient de l'information pour voir si quelque chose de similaire pouvait se dérouler dans leur parc», commente la directrice générale du parc, Carole Loiselle.

Sauf qu'en Mauricie, dit-elle, le parc national est doté d'une route promenade alors que plusieurs parcs nationaux ont une route numérotée qui passe sur leur territoire, ce qui rend difficile, voire impossible, sa fermeture.

«Ce qui donne la grande valeur à l'événement des Défis, c'est le fait



La route qui traverse le parc national, qui est une promenade et non une route numérotée, constitue un atout de premier plan. — PHOTO ARCHIVES

que c'est dans un parc national et non dans une ville, et c'est sur un circuit fermé. On ajoute à ça la qualité de l'événement et des bénévoles. Ce sont les quatre grands facteurs qui ont fait la grande réputation des Défis», a-t-elle ajouté.

À son avis, les Défis ont contribué à aller chercher une nouvelle clientèle plus urbaine pour le parc, soit les cyclistes, alors que les parcs nationaux étaient surtout fréquentés par des amateurs de plein air. «Maintenant, c'est une clientèle qui vient de plus en plus en famille aussi. Quand les gens viennent pendant la saison pour faire du vélo, habituellement, ils viennent une couple de fois pour se préparer aux Défis, et ils vont revenir entre amis, en famille. Ça fait en sorte qu'ils initient la famille et amis au parc de la Mauricie», explique Mme Loiselle.

Selon elle, les lieux offrent tout ce qu'un cycliste recherche: beaux paysages et belle route sans véhicule lourd et avec très peu de circulation. Et les quelques voitures y roulent lentement. «Quand les gens viennent rouler une première fois dans le parc, ils reviennent à cause de la qualité», affirme-t-elle.

Et pour garder cette nouvelle clientèle, le parc a développé une offre susceptible de répondre à ses besoins, comme les tentes

oTENTik, ou encore des sites de camping avec électricité qui sont maintenant deux fois plus nombreux.

Si, lors de la première édition des Défis, la direction avait limité la participation, histoire de «se faire les dents», son expansion continue a toujours été accompagnée d'un bilan au niveau de la logistique et de la sécurité. «C'est vraiment un événement de très grande qualité et un travail d'équipe incroyable. Non seulement Marie-Josée a amené du nouveau chaque année, mais on s'est assuré que toute la machine suive», précise Mme Loiselle.

Au fil des ans, les épreuves se sont multipliées, avec l'ajout de la course à pied et de la marche, ce qui fait «qu'on soit rendu à 17 jours d'activités des Défis dans le Parc», se plaît-elle à souligner avant de renchérir que «c'est devenu un événement familial, avec les enfants et les aînés».

Même s'il n'est pas possible d'envisager une piste cyclable sur le site d'un parc national pour des considérations géographiques et environnementales, des travaux sont réalisés pour améliorer la route. «Aux endroits où l'on est capable d'élargir l'accotement, on le fait», assure-t-elle.

# Une occasion de performer

**LOUIS-PHILIPPE CARBONNEAU**  
LP.Carbonneau@LeNouveliste.qc.ca

**TROIS-RIVIÈRES— Les Défis du Parc sont d'abord et avant tout des événements qui rassemblent des milliers de personnes qui partagent la même passion pour le vélo. Toutefois, les meilleurs cyclistes présents voient également ce grand-rendez-vous sous un aspect compétitif, où performer devient très important.**

Yannick Bédard et Antoine Matteau, tous deux d'anciens participants du défi Cyclosporive Vélo Mag de 105 kilomètres, en savent quelque chose. Les deux hommes, respectivement natifs de Saint-Georges-de-Champlain et de Grand-Mère, peuvent se vanter d'avoir remporté l'épreuve par le passé. Bédard avait triomphé en 2010 avec un temps de 2h52 minutes. De son Côté, Matteau a été couronné vainqueur en 2008 et 2011. Son meilleur chrono de 2h49 remonte toutefois à 2013, ce qui le classait seulement au cinquième rang lors de cette édition. «Cela montre que le calibre augmente d'année en année. Ce n'est pas pour rien que les Défis du Parc attirent de plus en plus de

gens. Les bons cyclistes de l'extérieur veulent venir essayer le parc de la Mauricie car le parcours est incroyable», soutient Matteau qui, après avoir participé à l'événement lors des neuf dernières années, a décidé de passer son tour en 2016.

Selon les deux cyclistes, le simple fait d'être un bon coureur est loin de garantir que le parcours sera une partie de plaisir. Il faut être préparé avant et savoir comment se comporter durant l'épreuve. Outre l'entraînement, Bédard estime que l'alimentation peut énormément influencer les performances. «On doit se faire beaucoup de réserves durant les jours précédents et prendre beaucoup de glucides. C'est également important de faire attention aux collations que l'on mange une fois sur le vélo.»

Quant à lui, Matteau parle de l'importance de l'hydratation durant le tracé. Selon lui bien des personnes négligent cet aspect. «Il ne faut jamais attendre d'avoir soif, sinon c'est là que notre corps s'affaiblit. Je bois au moins une bouteille d'eau par heure lorsque je fais des parcours de la sorte.»

Savoir comment se comporter sur son vélo est aussi primordial selon

les deux ex-champions de l'événement. Il faut mener une course intelligente et savoir bien négocier

## LES MEILLEURS RÉSULTATS

### GRAN FONDO SUGOI- VÉLO MAG 165 KM

Femme:

Jessica Belisle (Trois-Rivières): 5h22,44

Homme:

François Couture (Stoneham): 4h38,22

### CYCLOSPORTIVE VÉLO MAG 105 KM

Femme:

Lex Albrecht (Montréal): 2h49:34,5

Homme:

Mathieu Toulouse (Montréal): 2h48:07

les côtes. «Tu ne dois pas partir trop vite sinon tu vas manquer de forces vers la fin. Il faut aussi savoir changer de vitesse au bon moment, si on reste sur une vitesse trop haute, les muscles des jambes vont se fatiguer même si on a l'impression de moins pédaler», raconte Matteau.

La météo peut-elle aussi jouer un facteur sur la performance des coureurs? Bédard et Matteau sont d'avis que celle-ci n'est pas toujours clémente et qu'un 22 degrés avec du soleil ne sera peut-être pas la température au menu les 23, 24 et 25 septembre prochain. C'est pourquoi il est important selon les deux cyclistes de s'habiller en conséquence pour être prêt à toute éventualité. «Il faut s'apporter des chandails de plus que l'on peut enlever s'il fait beau. C'est mieux de pouvoir retirer un morceau que d'avoir froid dans le cas contraire.»

Yannick Bédard et Antoine Matteau seront certainement un brin nostalgiques lors de la fin de semaine des Défis du Parc en septembre. Après tout, les deux hommes estiment que le parc de la Mauricie est la plus belle route en Mauricie pour les adeptes du vélo, et qu'il est difficile de trouver un plus bel endroit dans la province.

## LES CONSEILS DE MARIE-JOSÉE

La directrice générale des Défis du Parc a fait le tour du monde en tant que cycliste professionnelle. Elle partage ici quelques conseils pour relever le défi du parc national de la Mauricie.

01

Trois semaines avant le Défi, il faut miser sur des épreuves d'endurance

02

Venir rouler au Parc de la Mauricie avant le Défi pour se pratiquer aux nombreuses côtes

03

Bien lire le guide du participant sur Internet

04

Manger en montant les côtes

05

Manger avant de ressentir la faim

06

Arrêter aux stations de ravitaillement

## DES JARDINS ACTIFS POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE!

« Les résidents et les employés des Jardins du Campanile sont fiers d'apporter leur soutien aux 30 résidents de notre équipe Les Vivaces qui prendra part à une marche de 4 kilomètres dans le Parc de la Mauricie, à l'occasion de la 10<sup>e</sup> édition des Défis du Parc, le 25 septembre prochain! Venez les soutenir et les encourager! »

DANIELLE GERVAIS, DIRECTRICE GÉNÉRALE

LE GROUPE MAURICE<sup>MD</sup>  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

LE GROUPE MAURIER

200, 116<sup>e</sup> Rue Shawinigan-Sud, QC G9P 5K7  
819 536-5050 | LesJardinsDuCampanile.com

LES JARDINS DU CAMPANILE<sup>MD</sup>

# De fiers ambassadeurs pour les

## «LA RANDONNÉE LA PLUS DIFFICILE DE TOUTE L'ANNÉE»

AMÉLIE HOULE

Amelie.Houle@LeNouveliste.qc.ca

Pour souligner les 10 ans des Défis du Parc, 10 ambassadeurs ont été sélectionnés parmi ceux qui participent aux Défis du Parc depuis toutes ces années.

Mario Clermont se donne corps et âme pour les Défis du Parc depuis le tout début.

Ce qui fait de lui un ambassadeur bien spécial, c'est aussi son implication en tant que président du conseil d'administration de Cyclo-Mauricie, un organisme à but non lucratif qui gère les Défis du Parc.

«En plus de faire le défi, je fais une partie de mon bénévolat ici, mais plus du côté administratif et en terme de support», explique-t-il.

Même si le quinquagénaire originaire de Shawinigan n'a pas l'habitude de faire du vélo de compétition, les Défis du Parc représentent pour lui un défi personnel et une possibilité de dépassement de soi.

«Le 105 km, c'est une belle distance, compte tenu du niveau de difficulté du parcours avec les côtes. Je peux dire que c'est la randonnée la plus difficile de l'année et j'essaie d'améliorer mon temps chaque année. Par contre, c'est plus une compétition pour

moi-même», souligne-t-il.

S'il souhaite poursuivre à s'impliquer autant en tant que bénévole qu'en tant que cycliste, Mario Clermont souhaite modifier son défi pour les prochaines années à venir. «Je ne sais pas, je vais peut-être lâcher le 105 km pour faire le 60 km et ajouter de la course à pied ou du vélo de montagne par exemple. Une chose est certaine, je vais continuer les Défis du Parc pour les prochaines années, mais avec un parcours différent», mentionne-t-il.



Mario Clermont

— PHOTO OLIVIER CROTEAU

## «ÇA CLÔT MA SAISON DE VÉLO»

Présent depuis le tout début des Défis du Parc, il y a 10 ans, l'ambassadeur Patrick Lyonnais, de Lévis se fait un devoir de toujours s'inscrire le premier, lors de la période d'inscription. Si le défi s'est imposé de lui-même, il y a 10 ans, le passionné de vélo y est toujours à l'âge de 54 ans. «Au départ, j'ai vu l'annonce et je venais tout juste de m'acheter mon premier vélo. J'ai fait le demi-parcours avec un collègue la première année, mais dès la deuxième année, je faisais déjà le 105 km», avoue-t-il. Pour le quinquagénaire qui a l'opportunité d'être l'un des 10 ambassadeurs pour les 10 ans des Défis du Parc, il ne rate pas une occasion d'y participer et souhaite poursuivre pour les défis à venir. «Les Défis du Parc, ça clôt ma saison de vélo. Pendant l'été, je m'entraîne en prévision de ce défi, donc il va de soi que je vais continuer», mentionne-t-il.



Patrick Lyonnais

— PHOTO OLIVIER CROTEAU

M. Lyonnais est d'avis que le succès de l'événement, depuis 10 ans revient pour une grande partie aux bénévoles, qui se donnent corps et âme au projet.

## «LE PAYSAGE EST MAGNIFIQUE»

Fidèle depuis les 10 ans des Défis du Parc, François Desaulniers, de Bromont, estime, avec cette expérience, avoir été en mesure d'étendre son champ d'expertise dans le domaine du sport. «Avec les Défis du Parc, c'est l'événement où j'ai commencé à faire du vélo de route, puisqu'avant, je faisais seulement du vélo de montagne. J'ai donc progressé avec les années», note-t-il. François Desaulniers est un ambassadeur unique, puisqu'il participe au triathlon des Défis du Parc, ce qui assure sa présence pour les deux jours d'activités. Celui qui est originaire de la Mauricie aime avoir la possibilité de revenir dans sa région natale pour pouvoir profiter de la nature, avec ce défi. «J'aime venir rouler ici chaque année, car c'est ma région et le paysage est magnifique. Quand on habite ici, on ne se rend pas compte de la chance qu'on a d'habiter à



François Desaulniers

— PHOTO OLIVIER CROTEAU

côté d'un aussi bel endroit, mais quand on s'éloigne, ça nous permet de comprendre», mentionne-t-il.



Jean-Pierre Arseneault

— PHOTO COURTOISIE

## «CE N'EST PAS UN SACRIFICE»

La décision pour devenir l'un des 10 ambassadeurs des Défis du Parc ne s'est pas faite attendre bien longtemps pour l'ambassadeur Jean-Pierre Arseneault, de Notre-Dame du Portage. Fier de son nouveau titre, il souhaite partager son enthousiasme et sa passion pour l'événement avec les nombreux cyclistes. «Je suis très content d'avoir eu cette proposition pour pouvoir partager ce beau défi avec les autres. Je vais donc refaire le parcours cette année, mais dans un contexte différent», mentionne l'homme de 44 ans. Si les Défis du Parc représentent un défi personnel pour M. Arseneault, c'est aussi une occasion de dépassement de soi pour l'homme. «Je tente toujours de battre mon propre temps chaque année. Ce qui est génial avec les Défis du Parc, c'est de toujours trouver parmi les nombreux cyclistes, des gens de ton niveau, donc on n'est jamais seul», avoue-t-il. Malgré les nombreux kilomètres à parcourir en voiture pour participer aux Défis du Parc chaque année, le détour en vaut la peine, soutient Jean-Pierre Arseneault. «C'est tellement beau le parc. Même si je suis fatigué après mon parcours de vélo et que je dois parcourir plus de trois heures de route pour retourner à la maison, ce n'est pas un sacrifice.»

## «C'EST RENDU UNE HABITUDE DE VIE»

L'ambassadeur de Saint-Gérard-des-Laurentides Alain Gélinas a les Défis du Parc dans le sang depuis les 10 dernières années. Le quinquagénaire n'a pas froid aux yeux et participe l'été, mais aussi l'hiver, aux Défis nordiques. Il participe ainsi aux Défis du Parc en septembre, et fait deux duathlons, dont le 105 km et le 40 km de vélo de montagne. En plus du défi en septembre, il participe aussi aux Défis nordiques avec un parcours de ski de fond. «Je m'entraîne tout au long de l'année, donc avec le Défi du Parc, c'est un moyen de voir où est rendue ma forme physique», souligne-t-il. Sportif dans l'âme, pas question d'arrêter d'y participer si la santé est encore de



Alain Gélinas — PHOTO OLIVIER CROTEAU

la partie. «Je trouve que c'est une activité familiale et un lieu de rencontre avec des amis. C'est rendu une habitude de vie pour moi de venir ici chaque année», précise M. Gélinas.



# 10 ans des Défis du Parc

## «C'EST UN INCONTOURNABLE POUR MOI»

L'ambassadeur Manuel Guétiérrez, de Saint-Jérôme, n'a pas hésité une seconde à prendre son vélo et à participer pendant les 10 dernières années aux Défis du Parc, malgré les problèmes de santé rencontrés. Victime d'un grave traumatisme crânien en 1999, à la suite d'un accident de vélo, et aux prises avec deux cancers à quelques années d'intervalle, on pourrait dire que la chance n'est pas de son côté, mais l'homme âgé de 72 ans ne se laisse pas abattre pour autant. «Nous, les cyclistes, on est parfois maniaques, mais chaque année, cet événement de vélo est inscrit dans mon agenda. C'est un incontournable pour moi. J'ai même pris le départ la première année, alors que je venais d'être opéré», avoue-t-il. Actif à ses heures, M.Guétiérrez

doit tout de même se préparer pour les Défis du Parc, en raison du parcours qui exige un défi technique. «On doit changer de vitesse à de nombreuses reprises à cause de montées, mais ça reste un parcours parfait malgré tout. Pour me préparer, je roule pendant l'été. Chez moi, à Saint-Jérôme, à l'âge de 72 ans, je suis le maître et je roule avec n'importe qui. Il faut quand même dire qu'on doit être un peu en forme pour faire ce parcours malgré tout», souligne-t-il. Malgré son âge avancé, pas question pour M.Guétiérrez d'arrêter les Défis du Parc pour les années à venir, à moins d'un problème de santé majeur. «Si ma santé me le permet, je veux poursuivre encore plusieurs années. Je vais continuer à rouler, et même si je vais



Manuel Guétiérrez  
— PHOTO OLIVIER CROTEAU

un peu moins vite, je vais garder le même plaisir et la joie de rouler», conclut-il.

## «UN ÉVÉNEMENT D'ENVERGURE»

Toujours au poste depuis les débuts des Défis du Parc, il y a 10 ans, Jean-Michel Viau, de Laval, y voit que du positif dans ce défi. «C'est un événement sportif d'envergure, qui a su s'améliorer d'année en année. Je trouve que le parcours permet d'allier un très bel environnement et un dépassement de soi en même temps», précise-t-il. Même s'il n'est pas originaire de la région de la Mauricie, le quadragénaire ne rate pas une occasion de venir profiter du circuit et de la beauté du paysage. «J'ai toujours l'habitude de visiter les régions du Québec et la Mauricie n'est pas si loin de chez moi. Il faut aussi mentionner la beauté du parcours et le fait qu'on soit en circuit fermé, ce qui nous permet de ne pas nous soucier de l'aspect sécurité. C'est



Jean-Michel Viau  
— PHOTO OLIVIER CROTEAU

vraiment un déplacement qui en vaut la peine», précise-t-il.



Gilles Philippe Pronovost  
— PHOTO OLIVIER CROTEAU

## «UNE ACTIVITÉ FAMILIALE POUR NOUS»

Alors que les Défis du Parc étaient une occasion de dépassement de soi il y a 10 ans, pour l'ambassadeur de Gatineau, Gilles Philippe Pronovost, les Défis sont maintenant tout autre depuis quelques années. «C'est rendu pour nous une activité familiale. Moi je fais le vélo et la course, et ma femme et mes enfants font la course, lors de la deuxième journée», souligne-t-il. Âgé de 42 ans, Gilles Philippe Pronovost participera donc au 105 km de vélo, en plus de faire le 15 km de course à pied le lendemain, avec toute sa famille. Les Défis du Parc sont donc devenus pour la famille de M. Pronovost, un moment incontournable à ne pas manquer. «C'est vraiment une activité en famille pour nous. Les enfants ont d'ailleurs toujours hâte de venir. La première fois, il y a cinq ans, on a demandé aux enfants s'ils voulaient y participer et ils ont dit oui tout de suite. Le plus petit avait deux ans à l'époque et il avait complété le 1 km de course.»

## «J'EN PROFITE D'AILLEURS POUR VENIR CAMPER AU PARC NATIONAL»

L'ambassadeur de Terrebonne, Alain Rousseau, âgé de 69 ans continue à participer tous les ans aux Défis du Parc, même si son parcours a été modifié au fil des années. Alors qu'il avait l'habitude de faire le parcours du 105 km de vélo, il fait désormais le 60 km depuis cinq ans. «Les Défis du Parc, c'est une occasion pour moi de me mettre en forme pendant l'été. Même si je fais une plus petite distance, c'est important pour moi de toujours venir. J'en profite d'ailleurs pour venir camper au parc national de la Mauricie quelques jours», avoue-t-il. Alain Rousseau a l'habitude de participer au forfait VIP des Défis du Parc, qui consiste à participer aux activités en mai et en septembre. À l'aube de ses 70 ans, M.Rousseau voit grand pour les Défis du Parc en 2017. «Je pense que je vais me réessayer pour le 105 km de vélo, mais seulement si je suis capable de me discipliner et si je suis prêt à consacrer le temps qu'il faut pendant l'année, mais j'aimerais bien ça», confie-t-il.



Alain Rousseau  
— PHOTO OLIVIER CROTEAU

## «J'AI AMENÉ BEAUCOUP D'AMIS DANS L'AVENTURE»

La seule ambassadrice féminine des Défis du Parc, Sonia Vachon, de Bromont, est du nombre des nombreux fidèles qui restent après toutes ces années, mais son parcours s'est toutefois modifié en cours de route. «J'ai toujours été présente, car c'est un bel événement et j'ai amené beaucoup d'amis dans l'aventure. Par contre, depuis trois ans, je ne fais plus la portion vélo et je me consacre désormais à la course à pied. Je fais donc le demi-marathon», précise-t-elle. Âgée de 42 ans, Sonia Vachon a découvert les rudiments de la course à pied tout au long des 10 ans des Défis du Parc. «Je me suis rendu compte que j'aimais moins l'aspect cyclo sportif avec le vélo et j'ai découvert



Sonia Vachon — PHOTO OLIVIER CROTEAU

la course à pied. Je peux dire que rien ne procure un meilleur plaisir que la course pour moi. J'aime mieux être spectatrice pour le vélo et courir le lendemain», souligne-t-elle. Ce qu'elle apprécie le plus du parcours, Sonia Vachon la beauté du paysage et le fait que le Défi se déroule dans un décor fermé, dans le parc national de la Mauricie.

**▶ NOTRE VIDÉO**  
Des cyclistes de partout participent aux Défis du Parc, à voir sur les applications mobiles du Groupe Capitales Medias



Fondation  
québécoise  
du cancer  
Du soutien au quotidien

**Don In memoriam**  
En souvenir d'un être cher

1 877 336-4443 • www.fqc.qc.ca



# Laferté Bicycles

*Félicitation pour ces 10 années de défis!*



PHOTO: DÉFIS DU PARC

Les bénévoles sont un rouage important de ce rassemblement sportif qui célèbre cette année son 10e anniversaire. Entre autres, les quelque 200 personnes distribueront par moins de 2550 litres d'eau durant l'événement.



PHOTO: DÉFIS DU PARC

Les jeunes sont également de la partie lors des épreuves de course à pied.

## HORAIRE DU WEEK-END

### VENDREDI 23 SEPTEMBRE

14h à 19h30

Salon Vélo Mag et conférences à Espace Shawinigan  
Remise des dossards et des troussees des participants

### SAMEDI 24 SEPTEMBRE

(Secteur Rivière-à-la-Pêche)

#### Gran Fondo Sugoi Vélo Mag (165 km)

7h45 : Départ de Rivière-à-la-Pêche

12h20 : Arrivée approximative  
des premiers cyclistes

#### Cyclo sportive Vélo Mag - Shawinigan (105 km)

10h20 : Départ première vague :

vitesse 30 km/h et plus

10h23 : Départ deuxième vague :

vitesse entre 25 et 30 km/h

10h25 : Départ Équipe Féminine

10h26 : Départ troisième vague :

vitesse 25 km/h et moins

13h20 : Heure d'arrivée approximative des premiers  
cyclistes à Rivière-à-la-Pêche

#### Cyclo sportive Vélo Mag (60 km)

11h55 : Départ

13h30 : Heure d'arrivée approximative  
des premiers cyclistes à Rivière-à-la-Pêche

### DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

(Secteur Rivière-à-la-Pêche)

#### Le Défi de Montagne Desjardins (40 km)

9h00 : Départ-triathlon et duathlon

#### Défi 1 km- 5 km- 15 km- 30 km course à pied GoSport

9h10 : Départ du 30 km

9h30 : Départ 15 km

9h35 : Départ 5 km

10h15 à

10h30 : Rassemblement des petits sous le chapiteau  
pour animation Enfant Nature

10h40 : Départ du Défi des petits GoSport 1 km



PHOTO: OLIVIER CROTEAU

Les Défis du Parc, un imposant challenge de 44 côtes sur 105 km.



PHOTO: DÉFIS DU PARC

Les amateurs de vélo de montagne ont également la chance de mettre leur endurance et leur agilité à l'épreuve.



PHOTO: DÉFIS DU PARC

Les Défis du Parc ont également un volet hivernal Défi nordique. Le ski de fond, la course et la raquette sont à l'honneur. Le Défi des jeunes a jusqu'à maintenant permis à 3000 enfants et adolescents de participer à ces activités hivernales.



PHOTO: DÉFIS DU PARC

Les Défis du Parc permettent également aux participants d'observer les magnifiques paysages du parc national de la Mauricie.



PHOTO: DÉFIS DU PARC

La course à pied est également à l'honneur durant les trois jours d'activités qui auront lieu cette année du 23 au 25 septembre.