

DKD

DÉFI KAYAK DESGAGNÉS

Propulsé par



Présenté par



Présidé par



Organisé par

oxygène

LE GUIDE DES KAYAKISTES 2026



sommaire

JEUNES MUSICIENS DU MONDE

03

LA PRÉPARATION

04

Formation et entraînement
Nutrition et hydratation
Équipement

LE DÉROULEMENT

07

Parcours
Journée type
Repas
Transports

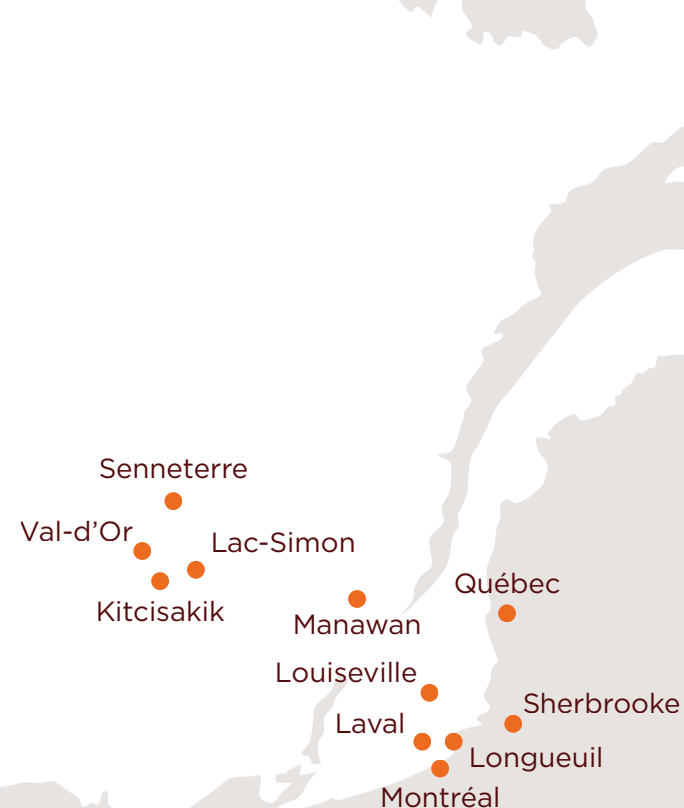
CONSIGNES

10

Pré-départ
Sécurité



Jeunes musiciens du monde



JEUNES MUSICIENS DU MONDE

À travers l'**apprentissage gratuit de la musique**, nos élèves sont guidés vers l'acquisition des compétences nécessaires pour **se projeter positivement dans l'avenir**.

Dans nos classes, la musique devient un moyen pour les jeunes de développer la confiance d'oser, la motivation d'agir, et les compétences pour y arriver.

1600

JEUNES ÂGÉS
ENTRE 0-18 ANS

80

PROFESSIONNELS
DÉVOUÉS

9

RÉGIONS
DU QUÉBEC

DÉFI KAYAK DESGAGNÉS

Depuis 2014, le Défi est une source majeure d'autofinancement pour Jeunes musiciens du monde.

En gros, le Défi c'est...

100%

RÉINVESTI DANS LES SERVICES
OFFERTS AUX JEUNES PAR JMM

3M \$

RÉCOLTÉS
DEPUIS 2014

100K

HEURES DE COURS FINANCÉES
DEPUIS 2014

500K \$

À RÉCOLTER POUR
L'ÉDITION 2026

la préparation

1/3

FORMATION

Formation Niveau I en kayak de mer obligatoire!

Afin d'assurer la sécurité de toutes et tous et le bon déroulement du Défi, chaque kayakiste doit suivre la formation Niveau I en kayak de mer.

Nos partenaires offrent cette formation au coût d'environ **150\$**.

montréal

Kayak Sylvain Bédard

kayaksylvainbedard.com/formations/
kayaksylvainbedard@gmail.com

québec

Formation Pagaie Québec

pagaiequebec.ca/pages/les-formations/
formation@pagaiequebec.com

reste du québec

Canot Kayak Québec

canot-kayak.qc.ca/trouver-une-formation/
info@canot-kayak.qc.ca

ENTRAÎNEMENT

Le Défi kayak Desgagnés est avant tout une aventure collective. Être en forme physiquement relève d'une responsabilité individuelle, mais aussi d'un engagement envers le groupe : sur l'eau, la force du peloton repose sur sa cohésion.

Pour compléter le parcours dans les meilleures conditions, il est recommandé de s'entraîner **environ 3 heures par semaine durant les trois mois précédant le Défi**.

L'entraînement peut prendre différentes formes, au-delà du kayak. L'important est d'entraîner son cardio et de cibler les groupes musculaires les plus sollicités pendant l'épreuve, soit le dos, les bras et les épaules.

L'entraînement peut inclure des activités comme la **course, le vélo, la natation, le rameur, le yoga, ou encore des exercices de renforcement musculaire et de gainage**. L'important est de développer votre endurance et de renforcer le haut du corps.

la préparation

2/3

NUTRITION

Bien s'alimenter avant, pendant et après le départ permet d'optimiser l'énergie, l'endurance et la récupération, tout en réduisant la fatigue pour profiter pleinement de l'aventure.

Avant le Défi

L'alimentation est importante, il en va de soi. Pour l'athlète, l'importance d'une bonne alimentation complète passe souvent du simple au double dans les jours qui précèdent l'évènement !

Durant le Défi

Manger des collations régulièrement pendant le Défi est essentiel pour maintenir votre niveau d'énergie. Si vous ressentez la faim, cela signifie que votre énergie est déjà en baisse !

Il est donc conseillé de **manger une collation à chaque pause** (10 min. chaque heure) en alternant des aliments riches en protéines et en glucides.

Il est de votre responsabilité d'apporter au Défi vos collations. **Prévoyez d'en apporter un minimum de six par jour** (ex : mélange du randonneur/noix, barres protéinées, barres de fruits, chocolats, etc.)

HYDRATATION

Il va donc de soi que lors d'une activité physique intensive, la quantité d'eau à boire n'est pas négligeable. Vous avez soif ? Ça signifie que le corps est déjà en voie de déshydratation !

Vous devriez boire au moins 3 à 4L d'eau par jour.

Il est impératif d'apporter au Défi

- Un **sac à eau** de 1.5 à 2 litres (ex. : *Camelback*)
- Des **électrolytes en poudre** (de style « *Gatorade* »).



Important !

Suivez les conseils de Jade Cyr, kinésiologue spécialisée dans la pratique du kayak de compétition :

PROGRAMME ALIMENTAIRE



ÉQUIPEMENT

Il est demandé d'apporter vos effets personnels dans **un seul sac dûment identifié** (*idéalement une poche de hockey*).

dans votre sac de bagages

VÊTEMENTS ET EFFETS PERSONNELS¹

- T-shirts de sport (au moins un par jour)
- Pantalons / Bermudas de sport (au moins un par jour)
- Vêtements de rechange pour le soir
- Souliers et sandales
- Tuque (en laine)
- Chaussettes
- Polar / Chandail de laine
- Imperméable
- Petit manteau
- Trousse de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, dentifrice, déodorant, etc.)
- Serviette
- Ibuprofène et/ou Acétaminophène
- Médicaments et Epipen (s'il y a lieu)

CAMPEMENT

- Tente
- Sac de couchage
- Oreiller / Matelas de sol
- Lampe de poche / Lampe frontale

dans votre kayak

ESSENTIEL

- Sac étanche de 5-10L²
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Chapeau / Casquette
- Vêtements sportifs (tissus synthétique)
- Souliers d'eau couvrant le dessus des pieds
- Gants de cycliste
- Sac à eau 1.5-2L (ex. : *Camelback*) et Gourde d'eau
- Poudre d'électrolytes
- Collations (6 par jour)
- Imperméable
- Chandail en polar
- Carte d'assurance maladie
- Cartes bancaires et Argent comptant

OPTIONNEL

- Pochettes étanches pour cellulaire³
- Cordon à lunettes
- Urinette

Vous apportez votre propre kayak et équipement ?

Pour ceux et celles qui ne font pas la location de kayak et d'équipements, assurez-vous d'avoir :

- Kayak
- Pagaie
- Vêtement de flottaison individuel (VFI)
- Sifflet
- Corde flottante de 15 m minimum
- Pompe ou écope
- Jupette

1. Le Défi représente un effort physique important. Prévoyez changer de vêtements à chaque jour pour rester confortable tout au long de l'aventure.

2. Un sac étanche de 5L vous sera offert avant le Défi.

3. Voir la section nautique des magasins de sport

le déroulement

250 KM, 8 ÉTAPES, 4 JOURS

Le parcours du Défi est de **250 km** qui se déroule en **neuf étapes** et sur **quatre jours**.

Il est à noter que les kayakistes doivent se présenter la veille du Grand départ (J0) pour l'enregistrement et l'essayage de l'équipement (voir page 10).

SAUT D'ÉTAPE

Plusieurs participant·e·s y ont recours chaque année – en toute simplicité !

N'hésitez pas à prendre une pause ou à sauter une étape si vous en ressentez le besoin : **votre bien-être demeure la priorité**.

Si vous choisissez de ne pas effectuer une étape, il vous suffit d'en informer un membre de l'équipe. Nous vous accompagnerons pour charger votre kayak (loué ou personnel) sur les remorques prévues à cet effet.

Les kayakistes qui sautent une étape seront ensuite transporté·e·s en autobus jusqu'au prochain site.

PARCOURS

1/3

- 
- J0** ● **MONTREAL**
(Parc de la Promenade-Bellerive)
- GRAND DÉPART** ● **MONTREAL**
(Parc de la Promenade-Bellerive)
- J1** ● **VERCHÈRES**
(Parc des pionniers)
- **SOREL-TRACY**
(Parc Regard sur le fleuve)
- J2** ● **LOUISEVILLE**
(Pourvoirie Domaine du Lac St-Pierre)
- **PORT DE TROIS-RIVIÈRES**
(Île Saint-Quentin)
- J3** ● **BATISCAN**
(Rampe de mise à l'eau municipale)
- **PORTNEUF**
(Quai de Portneuf)
- J4** ● **NEUVILLE**
(Salle des fêtes)
- ARRIVÉE ÉPIQUE** ○ **QUÉBEC**
(Baie de Beauport)

07

le déroulement

2/3

JOURNÉE TYPE

06h00 Réveil et démontage des tentes

06h30 Déjeuner

07h30 Départ pour l'avant-midi

12h00 Pause dîner

13h00 Départ pour l'après-midi

17h00 Arrivée et installation des tentes

19h00 Souper

22h00 Couvre-feu

REPAS

Durant les quatre jours du défi, les repas du matin et du soir seront servis chauds sous le grand chapiteau (style buffet).

Pour les midis, sandwiches et salades nourrissantes vous seront servis sous forme de boîtes à lunch. Lors des repas du soir, une sélection de vins et bières sera en vente.

Besoins spécifiques ?

Les participantes et participants ayant mentionné avoir un **régime végétarien ou des allergies** auront un menu spécial.

Assurez-vous d'avoir bien communiqué cette information dans votre formulaire, sinon contactez-nous :

defikayak@oxygenemtl.com



le déroulement

TRANSPORT

Un **système de navettes** est mis en place tout au long du Défi pour assurer les transports entre Québec et Montréal, entre les étapes au besoin, sur les sites et entre Québec et Montréal.

- Au **jour 0**, la veille du Grand départ, soit le 12 août 2026, une navette fera Québec-Montréal.
- Au **jour 4**, le jour de l'Arrivée épique, soit le 16 août 2026, une navette fera Québec-Montréal.
- Du **jour 1 à 4**, pendant le Défi, soit du 13 au 16 août 2026, plusieurs navettes permettront aux personnes ayant réservé une chambre d'hôtel de commuter entre les sites et les hôtels désignés. Les navettes circuleront continuellement jusqu'à 21h.

Les informations sur le stationnement et le lieu de départ vous seront envoyées par courriel quelques semaines avant l'événement.

important

1. Il est interdit de se servir de son véhicule personnel !
2. Pour ceux et celles qui utilisent leur propre kayak, une remorque suivra pour tous les transports. Il est impératif d'avoir vos propres courroies de transport bien identifiées pour attacher votre kayak.

3/3

JO

12 AÔUT 2026
VEILLE DU GRAND DÉPART

NAVETTE QC-MTL

Lieu de départ

Baie de Beauport

Heure de rassemblement

12h30

Heure de départ

14h00

Lieu d'arrivée

Parc de la
Promenade-Bellerive

J4

16 AÔUT 2026
ARRIVÉE ÉPIQUE

NAVETTE QC-MTL

Lieu de départ

Baie de Beauport

Heure de départ

vers 19h00

Lieu d'arrivée

Stationnement Valéro
7000 Avenue Marien,
Montréal-Est, H1B 4W3, Montréal

les consignes

1/2

PRÉ-DÉPART (J0)

Tous.tes les participant.e.s doivent se présenter entre **14h et 19h** le jour précédant le départ, soit le **12 août 2026**, au Parc de la Promenade-Bellerive (devant le 9645 rue Bellerive, Montréal, H1L 5G5).

enregistrement

Notre équipe bénévole vous accueillera sur place et procédera à votre enregistrement.

essayage d'équipement

Notre équipe d'encadrement sera présente pour vous aider, au besoin, à ajuster ajuster les équipements (kayaks, pagaies, VFI, etc.)

identification équipement

Vous devrez identifier adéquatement votre équipement (personnel ou prêté) ainsi que votre bagage avec les autocollants prévus à cet effet qui seront distribués par notre équipe.

À NOTER

Même si vous apportez votre propre équipement, vous devez aussi vous présenter au jour 0 pour vous enregistrer et pour identifier votre équipement personnel.

Vous êtes invité.e.s à camper directement sur le site la veille du Grand départ.

Notez qu'il n'y aura pas de repas servi le mercredi soir.

Si vous ne dormez pas sur le site, vous devez apporter votre sac de bagages avec vous. L'équipe prendra vos bagages lors de votre arrivée le jeudi matin.

les consignes

2/2

mesures de sécurité

EMBARCATIONS MOTORISÉES

Grâce à nos partenaires Sauvetage A.G. et Marinier & Co, une dizaine d'embarcations motorisées accompagneront les kayakistes en tout temps pendant le Défi.

À bord de ces embarcations se trouveront des secouristes ainsi que de l'équipement de premiers soins. Un véhicule ambulancier suivra également le cortège tout au long de l'événement.

ENCADREUSES ET ENCADREURS DE PAGAIE QUÉBEC

Certain·e·s des kayakistes les plus expérimenté·e·s du Québec seront présent·e·s sur l'eau en permanence et formeront le groupe directeur.

En cas de situation imprévue, c'est le commodore, positionné en tête du peloton, qui transmet les informations aux embarcations motorisées et à l'équipe d'encadrement.

SIFFLET ET VÊTEMENT DE FLOTTAISON

Sur l'eau, il sera obligatoire en tout temps de porter votre vêtement de flottaison individuel (VFI) ainsi que le sifflet qui y sera attaché.

conditions externes

MÉTÉO

En cas de mauvais temps ou si les conditions de navigation l'exigent, le groupe directeur pourra décider d'annuler une ou plusieurs étapes du parcours.

CHALEUR ET VIGILANCE

À la mi-août, la température de l'eau du fleuve se situe généralement autour de 24 °C (75 °F). Malgré cela, il demeure essentiel de rester vigilant·e face aux symptômes de coup de chaleur ou à tout autre malaise, autant pour soi-même que pour les autres participant·e·s.

marées et courants

ENTRE MONTRÉAL ET SOREL

Il n'y a pas d'effet de marée : seulement un courant descendant qui vous poussera et vous permettra d'ajouter environ 3 à 4 km/h à votre vitesse de croisière. Pour cette étape, on peut donc s'attendre à une vitesse d'environ 8 à 10 km/h.

ENTRE SOREL ET TROIS-RIVIÈRES

Nous devons traverser le lac Saint-Pierre, où le courant est beaucoup plus faible, soit environ 1,5 km/h. Il s'agira donc de la journée la plus exigeante du Défi.

ENTRE TROIS-RIVIÈRES ET QUÉBEC

L'effet des marées sera davantage présent. Les courants de marée se feront sentir à différentes intensités et pourront, dans certaines sections, ajouter plus de 10 km/h à votre vitesse.

pauses toilettes

Des toilettes seront disponibles sur tous les sites d'arrêt.

Sur l'eau, les kayakistes peuvent aussi profiter des pauses pour sauter à l'eau où utiliser une urinette.

merci à nos partenaires 2025



des questions?

défi kayak desgagnés

Pour des questions concernant :

- Collecte de dons
- Reçus d'impôts
- Programme d'entraînement
- Formations en kayak de mer

defikayak@jeunesmusiciensdumonde.org

Référez-vous à la **trousse d'outils de sollicitation** pour vous aider dans votre collecte de dons.

oxygène

Pour des questions concernant :

- Inscriptions
- Hébergement, Transport, Parcours, Alimentation
- Location de kayak
- Problèmes de santé

defikayak@oxygenemtl.com

Pour ne rien manquer,
abonnez-vous!

