

GUIDE DU PARTICIPANT



PROPULSÉ PAR

DESGAGNÉS

2025

DÉFI

KAYAK
DESGAGNÉS

Jeunes
musiciens
du monde

[intact]

TABLE DES MATIÈRES

Jeunes musiciens du monde	3
Frais	7
Trucs et astuces de sollicitations	8
Formation et mise en forme	9
Nutrition et hydratation	10
Équipement	11
DÉROULEMENT	
Itinéraire	13
Parcours	14
Transport	15
Journée type	16
Étape type	17
Pauses toilettes	18
Repas	19
Grand départ Port de Montréal	20
Mi-chemin Port de Trois-Rivières	21
Arrivée épique Port de Québec	22
Consignes de sécurité	23
Flottilles	25
Contacts	26
Merci à nos partenaires	28





JEUNES MUSICIENS DU MONDE

Le Défi kayak Desgagnés est un événement organisé par et au profit de Jeunes musiciens du monde, un organisme qui, depuis plus de 20 ans, intervient auprès des jeunes issus de milieux à risque pour favoriser leur développement personnel et social.

Leur approche innovante mise sur l'enseignement de la musique comme vecteur de transformation sociale, permettant aux élèves de se projeter positivement dans l'avenir et de devenir des membres actifs dans leur communauté. L'organisme, dont l'équipe compte 80 professionnels mobilisés, accompagne plus de 1 600 jeunes à travers 8 régions du Québec.

1 600 élèves **80 professionnel.le.s engagé.e.s** **8 régions**

En relevant le Défi, vous allez permettre à Jeunes musiciens du monde de poursuivre son action.

Pour plus d'informations : jeunesmusiciensdumonde.org



FRAIS

Inscription

Le frais initial de 300 \$ couvre votre inscription au Défi ainsi que tous les services offerts lors du Défi :

- Transport tout au long du Défi
- Logistique et gestion des arrêts, repas et collations
- Hébergement en camping
- Gestion des bagages
- Installations sanitaires
- Programme d'entraînement
- Interface en ligne personnalisée
- Encadrement et sécurité nautique par des professionnel.le.s.
- Animation tous les soirs

Des frais supplémentaires pourront être déboursés pour :

- La formation de kayak de mer niveau I qui est obligatoire (environ 150 \$)
- La location de kayak et d'équipements si vous ne possédez pas votre le vôtre :
 - 150\$ pour un kayak simple
 - 200\$ pour un kayak double
- L'hébergement à l'hôtel (entre 150 \$ et 200 \$ la nuit). Le camping est gratuit.

Collecte de dons

Chaque participante et participant s'engage à récolter 2 500 \$ pour Jeunes musiciens du monde.

Dons en ligne

Dons par chèque libellé au nom de Jeunes musiciens du monde et en argent. Inscrire votre don sur votre profil en ligne puis envoyer par la poste au siège social de l'organisme :

**684 rue Saint-Vallier Ouest
Québec (Québec)
G1N 1C8**

Pour les dons par chèque, une adresse courriel doit être inscrite pour la réception du reçu de charité.

Reçu

Un reçu fiscal est remis pour chaque don (aucun montant minimal).

Je n'ai pas récolté 2 500 \$ avant le départ

Vous devrez prendre une entente de paiement avec l'organisation pour la somme manquante. S'il vous manque un montant significatif, un.e membre de notre organisation vous contactera dans les semaines précédant l'événement. Il est impératif d'avoir récolté le montant nécessaire ou d'avoir pris une entente de paiement pour participer à l'événement.



TRUCS ET ASTUCES DE SOLLICITATION

Sollicitations

- N'attendez pas la dernière minute pour commencer vos sollicitations. Commencez le plus tôt possible!
- Personnalisez et utilisez les outils de collecte qui sont fournis par le Défi kayak Desgagnés pour contacter vos ami.e.s, les membres de votre famille, les entreprises locales, etc. Les courriels personnalisés sont généralement très efficaces.
- Insérez le lien vers votre profil en ligne sur le site du Défi afin de faciliter le paiement. Les dons par chèque ou en argent sont aussi acceptés.
- Pas de nouvelles après une première approche? Relancez vos proches par courriel ou avec un petit coup de téléphone amical pour connaître leur intérêt à participer à votre collecte de dons.

Activités de collecte de dons

- Organisez une vente de café, de chocolat, de gâteau, etc.
- Organisez un tirage : faites-vous offrir un bien ou un service en commandite et vendez des billets de participation.
- Pensez à vos ressources : vous êtes massothérapeute? Faites une journée de massages dont les profits iront à votre cagnotte.

Commandites

Qu'il s'agisse d'un commerce local ou d'une grande entreprise, les gens d'affaires sont souvent impliqués dans leur milieu et ouverts à participer à des activités de financement en échange de visibilité. Deux options s'offrent à vous :

1) Faites commanditer votre participation au Défi kayak Desgagnés

- Partagez les logos des entreprises sur vos réseaux sociaux en les remerciant pour leur appui.
- Nommez-les dans la description de votre profil sur le site Internet. Les entreprises apparaîtront automatiquement dans la liste des donatrices et donateurs sous votre profil sur le site du Défi kayak Desgagnés.
- Demandez-leur des objets promotionnels (casquettes, t-shirts, etc.) pour les porter durant le Défi. Elles n'en ont pas? Faites imprimer les logos de vos commanditaires sur un chandail, soyez créatives et créatifs!

2) Faites commanditer votre activité de collecte de dons

- Demandez aux entreprises locales des biens ou des services pour mettre sur pied votre événement de collecte, votre tirage, etc.
- Faites-vous prêter une machine à popcorn, faites-vous donner des aliments pour organiser un souper spaghetti, les possibilités sont infinies.
- Offrez une visibilité à vos partenaires lors dudit événement.

Médias sociaux

Les médias sociaux sont des outils très puissants pour rejoindre votre réseau.

- Faites la promotion de vos activités de financement.
- Sensibilisez vos proches à Jeunes musiciens du monde, la cause derrière le Défi kayak Desgagnés.
- Lancez une campagne de collecte de fonds directement sur Facebook.
- Contactez vos proches en message privé.

Remerciements

Vous êtes chaleureusement invité.e.s à remercier vos donatrices et donateurs après chacune des donations. Les remerciements personnalisés sont à privilégier.

Pourquoi ne pas remercier l'ensemble de vos donatrices et donateurs à la fin du Défi kayak Desgagnés avec un petit mot relatant votre expérience, quelques photos ainsi que le montant total récolté pour Jeunes musiciens du monde?

FORMATION ET MISE EN FORME

Mise en forme

Afin de profiter de l'expérience au maximum, nous conseillons fortement aux participantes et aux participants de s'entraîner quelques mois avant le Défi (environ 3 heures par semaine sur une durée de 3 mois suffisent à réaliser le Défi complet).

Les sorties fréquentes en kayak sont recommandées. Plus vous serez en forme, plus vous aurez du plaisir lors de l'événement. Consultez, sur les liens ci-dessous, le programme d'entraînement conçu par Jade Cyr, kinésiologue spécialisée dans la pratique du kayak de compétition.

[Document Programmation des entraînements](#)

[Document Programmes d'entraînement 1 à 4](#)

[Vidéo échauffement](#)

[Vidéo étirements](#)

[Vidéo abdo-1](#)

[Vidéo abdo-2](#)

[Vidéo abdo-3](#)

[Vidéo abdo-4](#)

[Vidéo muscu-1](#)

[Vidéo muscu-2](#)

[Vidéo muscu-3](#)

[Vidéo muscu-4](#)



Formation Niveau I en kayak de mer obligatoire

Afin d'assurer le bon déroulement de l'événement et la sécurité de toutes et tous, chaque kayakiste doit suivre la formation Niveau I en kayak de mer de Canot Kayak Québec ou avoir une expérience équivalente.

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

Montréal : Kayak Sylvain Bédard

kayaksylvainbedard.com/formations/

kayaksylvainbedard@gmail.com

Québec : Formation kayak Québec

pagaiequebec.ca/pages/les-formations/

formation@pagaiequebec.com

Canot Kayak Québec

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

info@canot-kayak.qc.ca

NUTRITION ET HYDRATATION

La nutrition et l'hydratation sont des facteurs primordiaux à la réussite d'un tel événement. Les efforts constants obligent une alimentation saine qui fournira l'énergie nécessaire à votre corps.

Dans une journée complète, la quantité d'eau à boire devrait être proportionnelle à l'apport physique quotidien. Il va donc de soi que lors d'une activité physique intensive, la quantité d'eau à boire n'est pas négligeable.

La température extérieure a aussi une influence sur la dépense énergétique. **Il est impératif d'avoir avec vous un sac d'hydratation et les boissons de récupération en poudre.** Les boissons de récupération en poudre de style « Gatorade » sont fortement conseillées.

Les équipes de sécurité sur les embarcations pneumatiques transportent de l'eau pour les participantes et participants tout au long du Défi.

Suivez les conseils de Jade Cyr, kinésiologue spécialisée dans la pratique du kayak de compétition, dans le programme alimentaire qu'elle a préparé pour le Défi.

Pour consulter
le programme
complet, [cliquez ici](#)



ÉQUIPEMENT

Pour le Défi, chaque participante et participant doit apporter ses effets personnels dans un seul sac (idéalement une poche de hockey). Celle-ci doit être dûment identifiée et contenir tout votre équipement. Nous vous demandons de vous limiter à un sac incluant votre matériel de camping (si applicable).

Effets personnels à avoir sur le kayak

OBLIGATOIRE

Sur vous

- Crème solaire
- Chapeau ou casquette
- T-shirt en synthétique
- Bermuda en synthétique
- Souliers d'eau (couvrant le dessus des pieds - les Crocs sont OK, les gou-gounes ne le sont pas)
- Sac à eau de 3L (ex. : Camelback)
- Poudre de Gatorade (ou autre marque)
- Barres tendres ou autres collations (certaines collations seront fournies par le Défi, mais nous vous invitons à apporter vos collations favorites en grande quantité)
- Lunettes de soleil

Dans un sac étanche (5 à 10 litres)

Veuillez noter que nous allons vous offrir un sac étanche de 5 litres au départ du Défi

Carte d'assurance maladie, argent comptant, cartes (débit/crédit)

- Imperméable
- Chandail en polar

OPTIONNEL

- Gants de cycliste (fortement recommandés pour éviter les ampoules)
- Cellulaire/appareil photo (à cet effet, vous trouverez des pochettes étanches dans les magasins de sport ayant une section nautique)
- Cordon à lunettes
- Bouteille pour l'urine et urinette

Autre équipement

Vêtements et effets personnels

- Souliers et sandales
- 3 ou 4 t-shirts en synthétique – le Défi vous en offrira un
- 2 ou 3 pantalons / bermudas en synthétique
- Tuque en laine
- Chaussettes
- Polar ou chandail de laine
- Imperméable
- Petit manteau
- Tuque
- Trousse de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, déodorant, gou-gounes, etc.)
- Serviette
- Ibuprofène et/ou acétaminophène*
- Médicaments et Epipen (s'il y a lieu)*

** Le comité d'organisation ne pourra donner de produits médicamentés*

Hébergement (pour ceux et celles qui ne dorment pas à l'hôtel)

- Sac de couchage
- Oreiller
- Matelas de sol
- Tente (éviter les grandes tentes)
- Lampe de poche ou lampe frontale

Kayak personnel et équipement (pour ceux et celles qui n'en font pas la location)

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

DÉROULEMENT

ITINÉRAIRE



JOUR 0

Arrivée
des participant.e.s
à Montréal
Inscription et essayage
de l'équipement



JOUR 1

59 KM

Grand départ
Port de Montréal
(Parc de la
Promenade-Bellerive)

Verchères
(Parc des pionniers)

Sorel-Tracy
(Parc Regard sur le fleuve)



JOUR 2

64 KM

Sorel-Tracy

Louiseville
(Pourvoirie Domaine
du Lac St-Pierre)

Mi-chemin
Port de Trois-Rivières
(Île Saint-Quentin)



JOUR 3

66 KM

Mi-chemin Port de
Trois-Rivières

Batiscan
(Rampe de mise à l'eau
municipale)

Portneuf
(Quai de Portneuf)



JOUR 4

61 KM

Portneuf

Neuville
(Salle des fêtes)

Arrivée épique
Port de Québec
(Station de la Voile)



PARCOURS

Journées complètes

Les participantes et participants ayant une bonne forme physique et ayant suivi un entraînement rigoureux et régulier au cours des mois précédents arrivent très bien à réaliser le parcours complet.

À tout moment vous avez l'option de vous reposer et de sauter une ou des étapes. Dans tous les cas, ne négligez pas votre entraînement puisque pour des raisons de sécurité, vous devrez suivre le rythme du peloton.

Votre participation à l'événement est un défi personnel; n'hésitez pas à prendre une pause ou à sauter une étape du Défi si vous en ressentez le besoin. Votre bien-être est une priorité.

Saut d'étape

Les kayakistes qui sautent une étape seront conduites et conduits à la prochaine étape en autobus. Il faudra, avec l'aide des membres de l'équipe, apporter les kayaks sur la remorque prévue à cet effet pour les transporter jusqu'à la prochaine étape.

Chaque kayakiste est responsable de son embarcation et des accessoires (personnels ou loués) durant toute la durée du Défi (bris, oublis, etc.).



TRANSPORT

6 août 2025

Départ de Québec vers Montréal, deux points d'embarquement :

13h - arrivée OBLIGATOIRE pour les participantes et les participants qui utilisent le transport

14h - départ

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

7 au 10 août 2025

Un service de navettes permettra aux personnes ayant réservé une chambre d'hôtel de commuter entre les sites et les hôtels désignés. Les navettes circuleront jusqu'à 22 h. Si vous avez réservé des chambres dans des hôtels non participants, vous devrez assumer vous-même les déplacements.

10 août 2025

Départ de Québec vers Montréal

Heure : 19 h

LIEU : Stationnement Valéro, 7000 Avenue Marien, Montréal-Est (Québec)
H1B 4W3

**Si vous possédez votre propre kayak, une remorque suivra pour tous les transports.*

IMPORTANT : Avoir vos propres courroies de transport bien identifiées pour attacher votre kayak. Le comité organisateur ne pourra être tenu responsable d'objets perdus.



**TOUS LES PARTICIPANTS ET
PARTICIPANTES DOIVENT VOYAGER
EN AUTOBUS PENDANT LE DÉFI**

**Le comité organisateur ne pourra, sous aucune
considération, conduire le véhicule personnel d'un
participant ou d'une participante pendant le Défi.**

JOURNÉE TYPE

Réveil et démontage des tentes : 6 h

Déjeuner : 6 h 30 à 7 h 30

Départ : entre 7 h 30 et 8 h

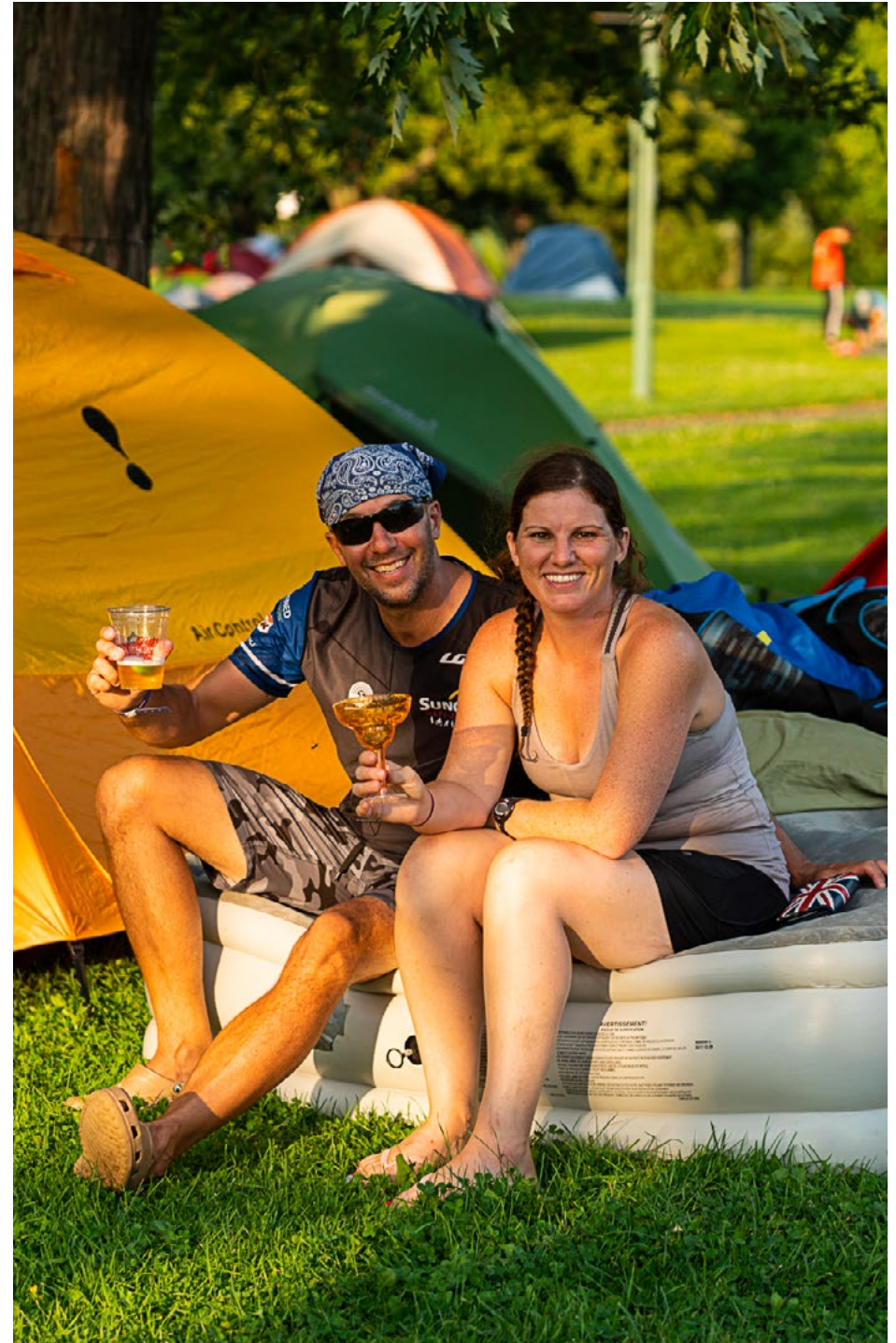
Pause et dîner : 12 h

Départ pour l'après-midi : 13 h

Arrivée et installation des tentes : vers 17 h

Souper : 19 h à 20 h 30

Couvre-feu : 22 h



ÉTAPE TYPE

DÉPART : Les kayakistes mettent leur kayak à l'eau progressivement selon le numéro de leur flottille.

Les participantes et participants suivent le peloton et sont accompagné.e.s par des encadreuses et encadreurs de Pagaie Québec ainsi que par l'équipe de sécurité de Marinier & Co.

Toutes les heures, le cortège s'arrêtera sur le fleuve pour une pause de 10 minutes.

ARRIVÉE : Les kayakistes, avec l'aide des bénévoles, apportent leur kayak près du drapeau portant le numéro de leur flottille. Au besoin, elles et ils peuvent discuter avec leur encadreuse ou encadreur.



PAUSES TOILETTES

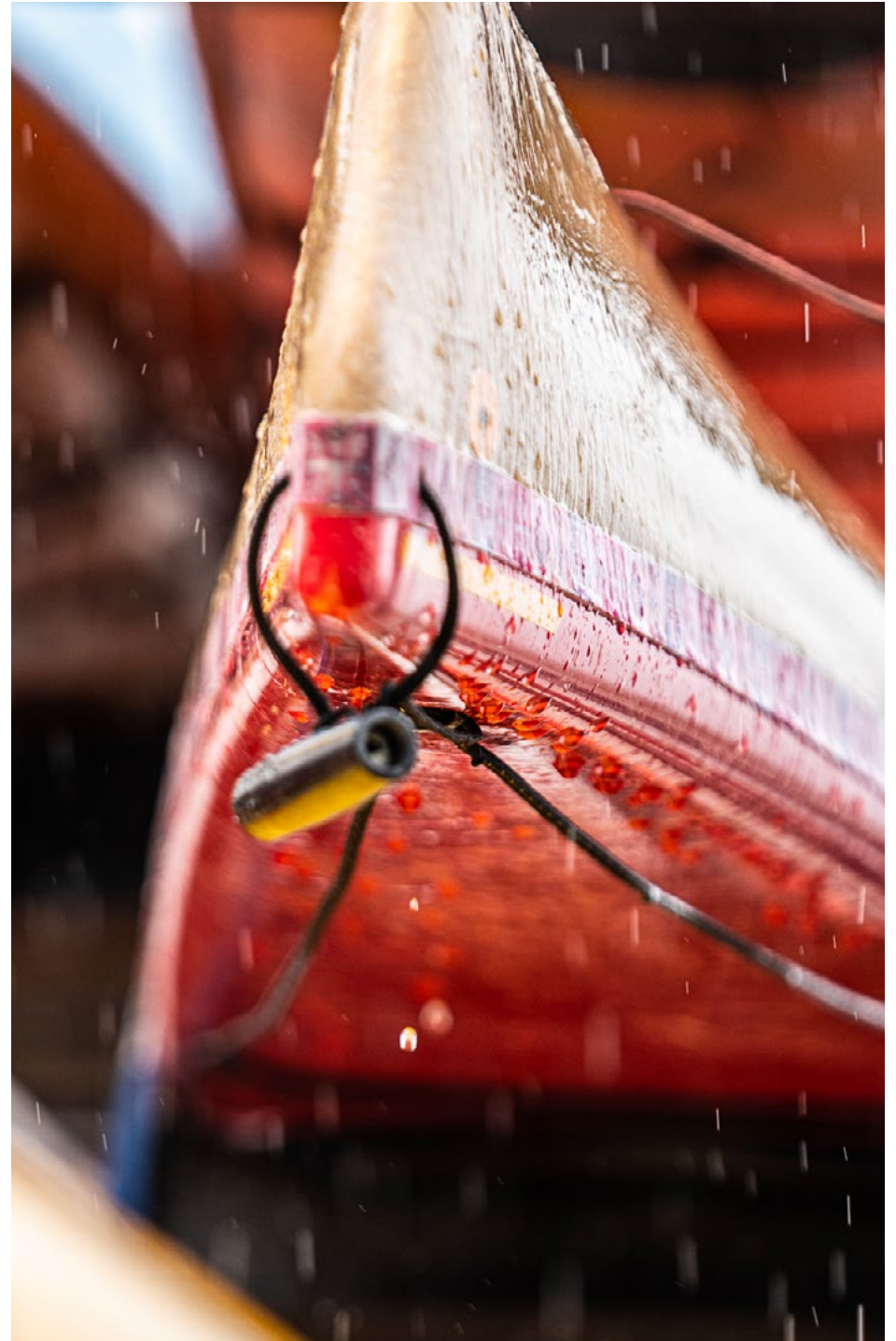
Des toilettes seront installées sur tous les sites d'arrêts.

Sur l'eau, les kayakistes évolueront le plus souvent au milieu du fleuve, les berges seront souvent éloignées, ce qui ne permettra pas de s'y rendre facilement. Le peloton fera une pause à toutes les heures et souvent, les kayakistes vont se jeter à l'eau pendant la pause et uriner directement dans le fleuve.

AU CAS OÙ IL FERAIT PLUS FROID, NOUS VOUS CONSEILLONS DE VOUS PROCURER UNE BOUTEILLE ET/OU UNE URINETTE.

Il est suggéré aux hommes d'apporter à bord de leur embarcation une bouteille qui pourra servir de réceptacle et être ensuite vidée dans le fleuve.

Il est conseillé aux femmes de se procurer une urinette, un dispositif à très bon marché adapté pour les activités sportives, ainsi qu'une bouteille.
Exemple d'urinette



REPAS

Durant les quatre jours du défi, les repas du matin et du soir seront servis chauds dans le grand chapiteau. Pour les midis, sandwiches et salades nourrissantes vous seront servis sous forme de boîtes à lunch.

Buvette*

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

Collations

Il est important de manger de façon régulière pendant de longues périodes d'effort. Vous pouvez donc apporter vos collations préférées afin d'assurer un apport constant d'énergie (mélange du randonneur, barres tendres, barres de fruits, chocolats, boissons énergétiques, etc.). Nous vous invitons à avoir plusieurs collations avec vous. Prévoir au moins six portions par jour.

**Les transactions se feront par carte de crédit ou de débit sans contact seulement.*



GRAND DÉPART PORT DE MONTRÉAL

Vous devez avoir le formulaire « Reconnaissance et acceptation des risques » imprimé et signé.

Tous.les les participant.e.s doivent se présenter entre 14h et 19h le jour précédant le départ, soit le 6 août 2025, au Parc de la Promenade-Bellerive (devant le 9645 rue Bellerive, Montréal, H1L 5G5). Vous êtes invité.e.s à camper directement sur le site.

Notez qu'aucun repas ne sera servi le mercredi soir.

Tous les kayaks et le matériel du Défi devront être déposés le mercredi. Notre équipe vous accueillera sur place. Les participantes et participants qui louent un kayak pour la durée du Défi doivent ajuster l'équipement prêté (kayak, pagaie, vêtement de flottaison, etc.) lors de l'inscription. Des encadreuses et encadreurs seront présent.e.s pour vous aider à bien vous préparer. L'équipement sera déposé par les entreprises partenaires au site de départ.

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

**TOUT LE MATÉRIEL DOIT ÊTRE DÉPOSÉ
LE MERCREDI 6 AOÛT ENTRE 14H ET 19H**

PORT  MONTRÉAL



MI-CHEMIN PORT DE TROIS-RIVIÈRES



L'arrivée à la mi-chemin Port de Trois-Rivières est prévue pour le vendredi 8 août à 18 h. Invitez votre famille et vos ami.e.s à venir vous encourager à l'occasion de cette grande étape du Défi !

Le Parc de l'Île Saint-Quentin est un site exceptionnel pour passer un après-midi divertissant en famille : baignade à la plage ou à la piscine, jeux pour enfants, tour de l'île à vélo, il y a des activités pour tous les goûts !



ARRIVÉE ÉPIQUE PORT DE QUÉBEC

L'arrivée se fera à la Station de la Voile le 10 août vers 17 h. N'hésitez pas à inviter vos parents, ami.e.s et collègues pour venir vous accueillir lors de l'occasion. Chaque année, la plage se remplit de sympathisant.e.s afin d'accueillir les kayakistes pour un moment haut en émotions.

Veuillez ranger votre équipement et apporter votre kayak à la remorque, à l'aide des bénévoles, et ce, que l'équipement soit loué ou qu'il vous appartienne.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Sécurité sur l'eau

Grâce à nos partenaires, Sauvetage A.G. et Marinier & Co, il y aura une dizaine d'embarcations motorisées qui accompagneront les kayakistes en tout temps. Une équipe de secouristes et de l'équipement de premiers soins seront à bord de ces embarcations. Un véhicule ambulancier suivra également le cortège. De plus, certaines et certains des kayakistes parmi les plus expérimenté.e.s du Québec seront sur l'eau en permanence et formeront le groupe directeur.

En situation d'urgence, c'est le commodore, premier en tête, qui donnera les consignes. Les encadreuses et encadreurs de Pagaie Québec ainsi que les équipages des embarcations motorisées seront munis de radios VHF et d'une trousse de premiers soins.

En cas de mauvais temps, le groupe directeur pourra prendre la décision d'annuler une ou des étapes. Si la décision est prise lorsque les participantes et participants sont sur l'eau, le commodore contactera les leaders par radio et donnera les consignes appropriées.

Aussi, à la mi-août, la température de l'eau du fleuve est aux alentours de 24 degrés Celsius/75 degrés Fahrenheit. Cependant, il sera important de rester à l'affût de symptômes de coups de chaleur ou de malaises chez les autres participantes et participants.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Marée et courant

Entre Montréal et Sorel, il n'y a pas de marée, il y a seulement du courant descendant qui vous poussera et vous permettra d'ajouter 3 à 4 km/h à votre vitesse de croisière. Pour cette étape, il est donc possible de s'attendre à une vitesse d'environ 8 à 10 km/h.

Entre Sorel et Trois-Rivières, nous devons traverser le lac Saint-Pierre avec un courant de seulement 1,5 km/h. Ce sera la journée la plus exigeante du Défi.

Entre Trois-Rivières et Québec, l'effet des marées sera plus présent. Les courants de marée se feront sentir à différentes intensités et, dans certaines sections, pourront ajouter plus de 10 km/h à votre vitesse.

Sifflet et vêtement de flottaison obligatoire sur l'eau

Il sera obligatoire de porter votre vêtement de flottaison individuel (VFI – veste de sauvetage) en tout temps. Vous devrez également porter un sifflet attaché à votre VFI.

FLOTTILLES

Les participantes et participants seront divisé.e.s en flottilles de 10 à 15 personnes. C'est le Défi qui est responsable de mettre en place ces flottilles. Toutes les demandes et préférences qui ont été faites au préalable dans le formulaire d'inscription seront privilégiées.

Les flottilles ne sont pas nécessairement solidaires sur l'eau, chaque participante et participant peut se déplacer au sein du peloton selon sa convenance. Deux encadreuses ou encadreurs seront attitré.e.s à chaque flottille et s'assureront, avant les départs, que chaque participante et participant a ce qu'il lui faut et que son équipement est bien ajusté. Sur l'eau, les participantes et les participants peuvent s'adresser à tous les encadreurs et encadreuses pour de l'aide ou des conseils.



CONTACTS

Des questions? À qui s'adresser ?

Pour :

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

Vous adresser à l'équipe de Jeunes musiciens du monde :
defikayak@jeunesmusiciensdumonde.org

Pour :

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

Vous adresser à l'équipe d'Oxygène :
defikayak@oxygenemtl.com

Pour ne rien manquer, abonnez-vous!



Photos pour ce document :

Le Cactus Bleu, Joana Bezeau, François Ozan et Sabrina Ann Lefebvre



MERCI À NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES 2024!

