

# CYCLO DÉFI

FONDATION IUCPQ

Le 7 septembre 2025

## Guide du participant

16<sup>E</sup> ÉDITION

2025



# TABLE DES MATIÈRES

16<sup>E</sup> ÉDITION

Mot du directeur général .....	3
Mot des coprésidents d'honneur .....	4
Une édition festive et familiale! .....	5
Remise des maillots .....	6
Site de départ et d'arrivée .....	7
Accueil des participants .....	8
Service mécano .....	9
3 parcours (100, 75, 50 km) .....	10
Consignes importantes à respecter .....	14
De la physiothérapie sur place! .....	17
Merci à tous nos partenaires pour leur appui! .....	18

## Votre Institut

L'Institut dessert  
30% de la population  
du Québec, soit 2,2  
millions de personnes  
du centre et de l'est  
de la province.



# MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

16<sup>E</sup> ÉDITION

Chers cyclistes,

C'est un premier Cyclo-Défi Fondation IUCPQ pour moi à titre de directeur général et déjà je constate que la frénésie entourant l'événement est bien présente et que les participants font preuve d'une mobilisation exceptionnelle pour soutenir l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, un chef de file mondial en cardiologie, pneumologie et obésité-métabolisme.

Après tout, le Cyclo-Défi Fondation IUCPQ, c'est bien plus qu'une randonnée à vélo. C'est un moment où des familles, des amis, des collègues peuvent se retrouver dans un cadre complètement différent. C'est une expérience unique pour des patients et leurs professionnels de la santé, qui choisissent de s'unir pour relever un défi. Ça peut aussi être un défi personnel, relevé après des mois d'entraînement !

Le Cyclo-Défi Fondation IUCPQ, est un événement unique, porteur de sens, rassembleur, qui pousse au dépassement et qui encourage la pratique du sport dans le plaisir. J'espère que l'engouement pour cette activité continuera de croître et que de plus en plus de gens se rassembleront chaque année pour soutenir une mission essentielle, celle de la Fondation IUCPQ. Ensemble, roulons pour tous les patients de l'Institut afin de créer la médecine de demain, maintenant.



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Francis Morin'. The signature is fluid and cursive.

**Francis Morin**  
Directeur général  
Fondation IUCPQ

# MOT DES COPRÉSIDENTS D'HONNEUR

Chers cyclistes,

Pour une troisième année, nous sommes fiers de nous associer au Cyclo-Défi Fondation IUCPQ à titre de coprésidents d'honneur. L'objectif derrière notre implication : inviter la population à appuyer la Fondation IUCPQ et promouvoir l'importance de prendre soin de sa santé.

Quand on sait que de nombreuses maladies peuvent être prévenues par l'adoption de saines habitudes de vie, s'engager pour cette cause essentielle prend tout son sens pour nous.

Parcourir des kilomètres à vélo est un excellent moyen de rester actif, mais c'est aussi une belle façon d'inspirer notre famille, nos amis, nos collègues, nos enfants à faire de même. Quand on choisit de bouger, les bienfaits sont nombreux et les répercussions touchent plus de gens qu'on peut l'imaginer. On ne sait jamais qui on interpellera avec l'idée d'une randonnée à vélo, d'un petit jogging ou d'une marche en forêt. Parfois, c'est la petite étincelle qui manquait.

Le 7 septembre prochain, nous roulerons donc pour la cause, pour le plaisir, pour la santé et pour soutenir les équipes de l'IUCPQ qui, chaque année, transforment la vie de milliers de patients et de leur famille.

Merci de rouler avec nous pour faire une différence!

## Rouler ensemble pour faire une différence



**Jean-François Doyon**  
Président du groupe DJF  
(Le Miel d'Émilie)



**Nicolas Audet-Renoux**  
Vice-président régional  
Québec – Beauce –  
Mauricie – Centre-du-Québec  
(RBC Banque Royale)

# UNE ÉDITION FESTIVE ET FAMILIALE!

16<sup>E</sup> ÉDITION

Musique d'ambiance, ravitos animés, photobooth, maquillage pour enfants, invitez vos amis et votre famille à venir célébrer avec nous, il y aura de l'action.

Une fois la randonnée terminée, tous les participants du Cyclo-Défi Fondation IUCPQ auront la chance de déguster un repas gourmand pour refaire le plein d'énergie.

## Le saviez-vous ?

Depuis 16 ans, le Cyclo-Défi a permis d'amasser 1,8 million pour soutenir l'Institut!



# REMISE DES MAILLOTS

Vous pourrez, à nouveau cette année, venir récupérer votre maillot au bureau de la Fondation IUCPQ, pendant la semaine qui précède l'événement.

Vous aurez ainsi votre maillot en main le matin même de l'événement. **Moins de stress et plus de bonheur en attendant le départ!**



## Nouveauté cette année!

Une paire de chaussette de vélo sera remise à tous les cyclistes!



## Horaire de remise des maillots

Du 2 au 5 septembre inclusivement  
De 9 h à 17 h

## Lieu

Fondation IUCPQ  
2700, chemin des Quatre-Bourgeois,  
local Y-2315

## Stationnement

Gratuit pour 2 heures.

Utilisez le stationnement souterrain, des indications vous guideront jusqu'au bureau de la Fondation IUCPQ.

Sinon, entrez par la porte située sur le chemin des Quatre-Bourgeois



# SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

## Lieu

Campus Notre-Dame-de-Foy

## Adresse

5000, rue Clément Lockquell  
Saint-Augustin-de-Desmaures  
G3A 1B3



## Plan du site

Différents emplacements de stationnements sont disponibles sur le site, notre équipe de bénévoles vous guidera au bon endroit, en fonction de votre heure d'arrivée.

# ACCUEIL DES PARTICIPANTS

## Le matin de l'événement

Surveillez notre page Facebook si l'événement devait être annulé, nous l'annoncerons à cet endroit.

Votre heure d'arrivée dépend du peloton que vous avez sélectionné. Nous vous demandons de respecter l'heure exacte d'arrivée pour nous permettre d'assurer un accueil fluide sur le site.

Nous vous attendrons avec café chaud et petites douceurs !

## Parfois on accélère, parfois on ralentit !

Comme vous le savez, sur un parcours, respecter une vitesse constante est souvent impossible. Il faut donc s'attendre à avoir des segments plus rapides et d'autres plus lents. En aucun moment, vous ne devriez considérer la vitesse moyenne comme étant celle de croisière.

## Qu'en est-il de la vitesse moyenne ?

La vitesse moyenne est la distance totale parcourue divisée par le temps (en soustrayant les pauses). Ceci implique que, parfois, le groupe ira plus vite pour compenser les fois où il ira plus lentement. Par exemple, pour obtenir une moyenne générale de 30 km/h sur un parcours de 100 km, le groupe devra régulièrement rouler à plus de 35 km/h pour compenser les montées qui se feront souvent à moins de 25 km/h.

# SERVICE MÉCANO

## Tranquillité d'esprit, dès le départ

Dès le départ, un service de mécano sera sur place pour répondre aux imprévus et s'assurer que votre vélo est prêt à rouler. Petites inquiétudes ou mauvaises surprises, vous pourrez compter sur l'aide rapide de mécanos d'expérience.



# 3 parcours

SELON VOTRE RYTHME

Découvrez les parcours 2025

<https://ridewithgps.com/collections/4729707>

# Long / 100 km (2 groupes)

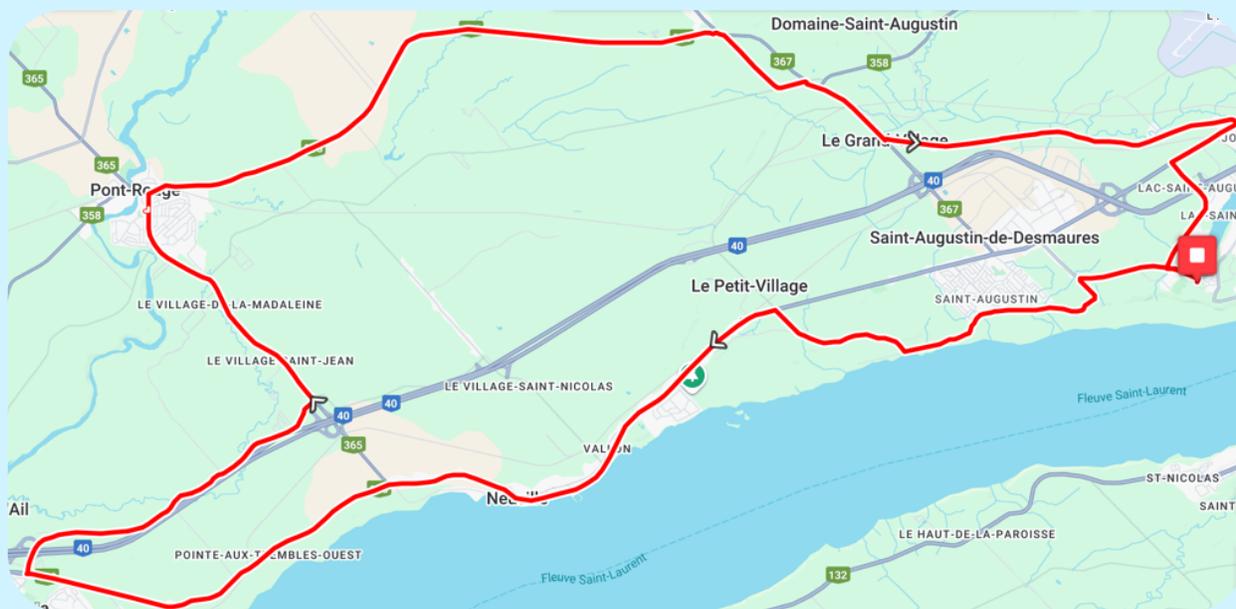
	Groupe A : 28-30km/h			Groupe B : 25-28 km/h			
	Départ : 8h00			Départ : 8h25			
Lieu	Distance	Vitesse	Horaire	Distance	Vitesse	Horaire	
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	8 h	0	0	8h25	
Neuville	25	27	8h55	25	24	9h27	
Cap-Santé	43	28	9h33	43	25	10h10	
<b>Pause - ravito de Cap-Santé</b>			<b>9h43</b>			<b>10h20</b>	
Saint-Basile-Station	53	26	10h06	53	22	10h47	
Portneuf	64	27	10h30	64	23	11h15	
Pont-Rouge	72	31	10h45	72	28	11h32	
<b>Pause - ravito de Pont-Rouge</b>			<b>11h00</b>			<b>11h47</b>	
Domaine Saint-Augustin	87	28	11h32	87	25	12h23	
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	100	31	11h57	100	29	12h49	



# Moyen / 75 km

Vitesse : 23-24 km/h

Lieu	Départ : 9h00		
	Distance	Vitesse	Horaire
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	9h00
Coin Chemin du Roy et 138	11	20	9h33
Neuville	17	23	9h48
Donnacona	30	22	10h23
Pont-Rouge	43	21	11h00
<b>Pause - ravito de Pont-Rouge</b>			<b>11h15</b>
Domaine Saint-Augustin	57	23	11h51
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	75	24	12h36



# Court / 50 km

Vitesse : 21-23 km/h

Lieu	Départ : 9h35		
	Distance	Vitesse	Horaire
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	9h35
Coin Chemin du Roy et 138	11	18	10h11
Neuville	16	20	10h26
Coin rue Gravel et rang Petit Capsa	24	17	10h54
Pont-Rouge	30	18	11h14
<b>Pause - ravito de Pont-Rouge</b>			<b>11h29</b>
Domaine Saint-Augustin	44	20	12h11
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	57,7	23	12h46



# CONSIGNES IMPORTANTES À RESPECTER

**La sécurité des cyclistes est notre priorité, nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.**

- Le port du casque est obligatoire;
- Le port du maillot de la randonnée est obligatoire;
- Lors de la randonnée, utilisez une gourde de vélo, car les bouteilles d'eau commerciales ne sont pas sécuritaires;
- Vous devez respecter les directives émises par nos encadreurs, les Sentinelles de la Route;
- Les vélos électriques doivent respecter la vitesse du peloton;
- Votre vélo doit être en très bonne condition (pneus, freins et vitesses en bon état);
- Les jeunes âgés de moins de 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

## Matériel à prévoir

**Vous recevrez des collations pendant la randonnée, ainsi qu'un repas complet une fois le défi terminé. Nous vous recommandons également de prévoir le matériel suivant :**

- Votre casque (port obligatoire);
- Vêtements chauds (les matinées sont fraîches!);
- Vêtements en cas de pluie;
- Prévoir tout autre item que vous avez l'habitude de porter en vélo : gourdes de vélo (pas de gourdes commerciales), lunettes de soleil, gants, etc.;
- Vêtements et souliers pour vous changer et rester avec nous pour le lunch;
- Une chambre à air de surplus (service mécanique sera gratuit, les pièces à vos frais);
- Crème solaire.

# Rouler en toute sécurité

Avant chaque départ, la Sûreté du Québec et les Sentinelles de la Route vous expliqueront les consignes à suivre.

Durant les parcours, vous serez accompagnés par la Sûreté du Québec qui balisera la randonnée et par les Sentinelles de la Route qui agiront à titre d'encadreur. Nouveauté cette année, CAA-Québec ouvrira chacun des pelotons avec une voiture identifiée pour accroître la sécurité de nos participants.

De plus, votre sécurité sera assurée par une équipe de paramédicaux de l'équipe Dessercom. Sur le site de départ et d'arrivée, une salle de premiers soins sera également érigée.

Grâce à Autobus Auger, chaque peloton sera accompagné d'un véhicule-balai qui permettra de réparer les bris mineurs et de vous ramener à destination en cas de besoin.

## Quoi faire en cas de bris mécanique ?

On lève un bras en criant « bris mécanique » et on se place sur l'accotement. Les mécaniciens et encadreur vous fourniront l'aide nécessaire.

## Véhicules-balais

Si un encadreur vous demande de monter dans le véhicule-balai, deux choix s'offrent à vous :

1. Écouter la directive de l'encadreur et monter dans le véhicule-balai ;
2. Refuser la directive et continuer la randonnée sans encadrement, c'est-à-dire circuler en file indienne, soit en conformité avec le code de la sécurité routière. Si vous décidez de continuer sans encadrement, vous dégagez expressément la Fondation IUCPQ de toute responsabilité en regard à un incident qui pourrait survenir à la suite de votre décision.



## Disposition du peloton

1. On roule sur la voie de droite, à l'intérieur de la ligne jaune, en rangée de deux (2) cyclistes et à une distance de 2 mètres les uns des autres. Il est interdit de rouler sur la ligne jaune et l'accotement;
2. La voie de gauche est interdite (voie de circulation automobile);
3. On garde les mains sur le guidon;
4. On reste vigilant en gardant l'attention en avant et sur les côtés;
5. On peut dépasser par la gauche en file indienne, à l'intérieur de la ligne jaune, en avertissant « dépassement à gauche » et cela pour chaque cycliste qui dépasse.

## Obstacles sur la chaussée et ralentissement

Par sécurité pour tous :

1. On signale les obstacles : trous, crevasses, etc.
2. On signale un ralentissement ou un arrêt avec la main ou le bras.



# DE LA PHYSIOTHÉRAPIE SUR PLACE!

## Bonne nouvelle!

Deux thérapeutes seront présents lors du Cyclo-Défi Fondatio IUCPQ, de 11h à 14h. Que ce soit pour une douleur, une blessure, une limitation, ou encore pour atteindre un objectif sportif ou personnel, Physiothérapie Mouvement Performance vous fait profiter des meilleurs soins.

Merci à Physiothérapie Mouvement Performance, une clinique de physiothérapie d'excellence qui se démarque par une réelle écoute des besoins de ses clients, par la qualité supérieure de ses soins, et par une approche chaleureuse, centrée sur l'humain.



Pour toute question, écrivez-nous à [cyclodefi@fondation-iucpq.org](mailto:cyclodefi@fondation-iucpq.org)

# MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES POUR LEUR APPUI!

## Présentateurs



## Platine

beneva

## Diamant



## Or



## Argent



## Bronze



## Maillot



## Boîte gourmande



## Sécurité



# Merci

POUR VOTRE PARTICIPATION

CYCLO  DÉFI  
FONDATION IUCPQ