

CYCLO DÉFI

FONDATION IUCPQ

Présenté par:



Le 13 septembre 2026

Guide du participant

17e ÉDITION

2026



TABLE DES MATIÈRES

17e ÉDITION

Mot du directeur général.....	3
Une édition festive et familiale!.....	4
Remise des maillots.....	5
Site de départ et d'arrivée.....	6
Accueil des participants.....	7
Service mécano.....	8
3 parcours (100, 75, 50 km).....	9
Consignes importantes à respecter.....	13
De la physiothérapie sur place!.....	16
Merci à tous nos partenaires pour leur appui!.....	17

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

17e ÉDITION

Chers cyclistes,

À l'approche du Cyclo-Défi Fondation IUCPQ, notre équipe est toujours habitée par une certaine fébrilité, mêlée à l'impatience de vous retrouver et de découvrir les histoires qui se cachent derrière chacun et chacune d'entre vous. Des histoires de famille, de dépassement, de remise en forme, de maladie et de guérison.

Ce sont ces histoires uniques qui distinguent le Cyclo-Défi des autres événements du genre. Nous savons que, tout au long de la journée, nous avons le privilège de côtoyer des personnes inspirantes qui choisissent de pédaler pour soutenir la recherche, les soins et l'innovation à Santé Québec – Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval. Des gens qui ont envie de faire une différence.

Pour notre équipe, le Cyclo-Défi représente l'aboutissement de nombreux mois de travail, de réflexion et de préparation afin de vous offrir une expérience à la hauteur de votre engagement. Que vous soyez parmi nous depuis le tout début ou qu'il s'agisse de votre première expérience, merci de faire partie de cette grande communauté. Merci de rouler pour contribuer à créer la médecine de demain, maintenant.

Je vous souhaite un Cyclo-Défi mémorable!



Francis Morin

Directeur général
Fondation IUCPQ

UNE ÉDITION FESTIVE ET FAMILIALE !

17e ÉDITION

Musique, ravitos animés, photobooth et maquillage pour enfants : invitez famille et amis à célébrer avec nous !

Nouveauté 2026 : le Défi Fun. Explorez le village des exposants réunissant des entreprises du milieu du vélo. La Smith mobile de La Maison Smith offrira gratuitement du café aux participants. Le bar laitier mobile Crème et confettis ajoutera une touche sucrée aux festivités.

Après la randonnée, tous les participants du Cyclo-Défi Fondation IUCPQ pourront savourer un repas gourmand pour refaire le plein d'énergie.

Le saviez-vous?

Depuis 17 ans, le
Cyclo-Défi a permis
d'amasser plus de
2 millions pour soutenir
l'institut!



REMISE DES MAILLOTS

17e ÉDITION

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 !**



Bas de vélo 2026

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



Horaire de remise des maillots

Du 9 au 11 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

17e ÉDITION

Lieu

Campus Notre-Dame-de-Foy

Adresse

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

**Ouverture du site à
compter de 7h00**



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

17e ÉDITION

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.

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.

MATHIEU
PERFORMANCE 

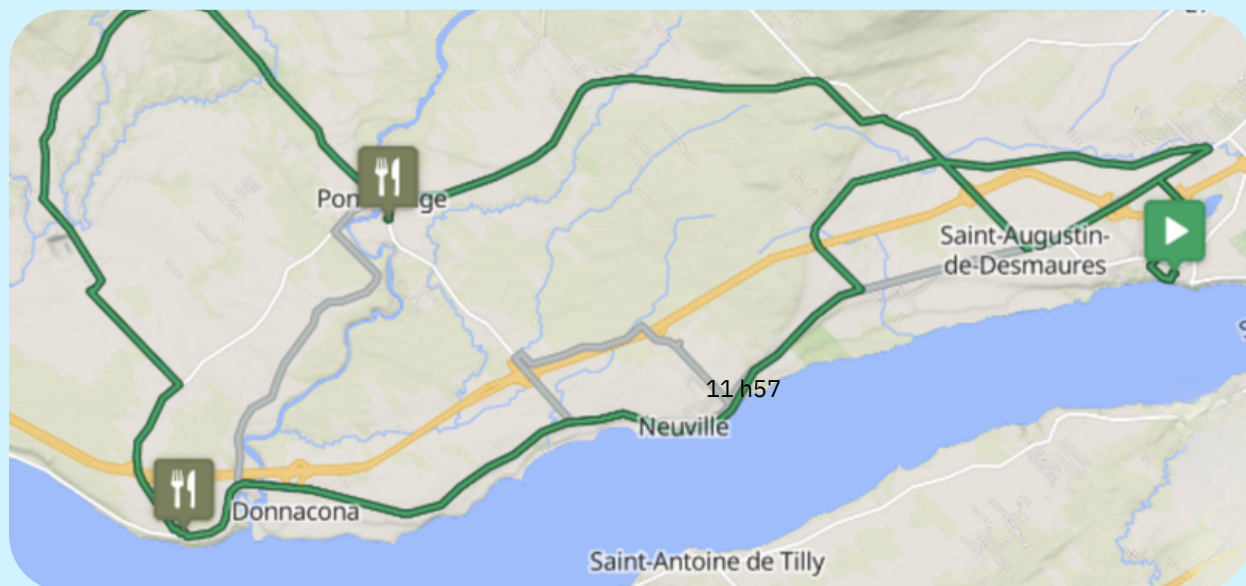


3 parcours

Découvrez les parcours 2026
<https://ridewithgps.com/collections/4729707>

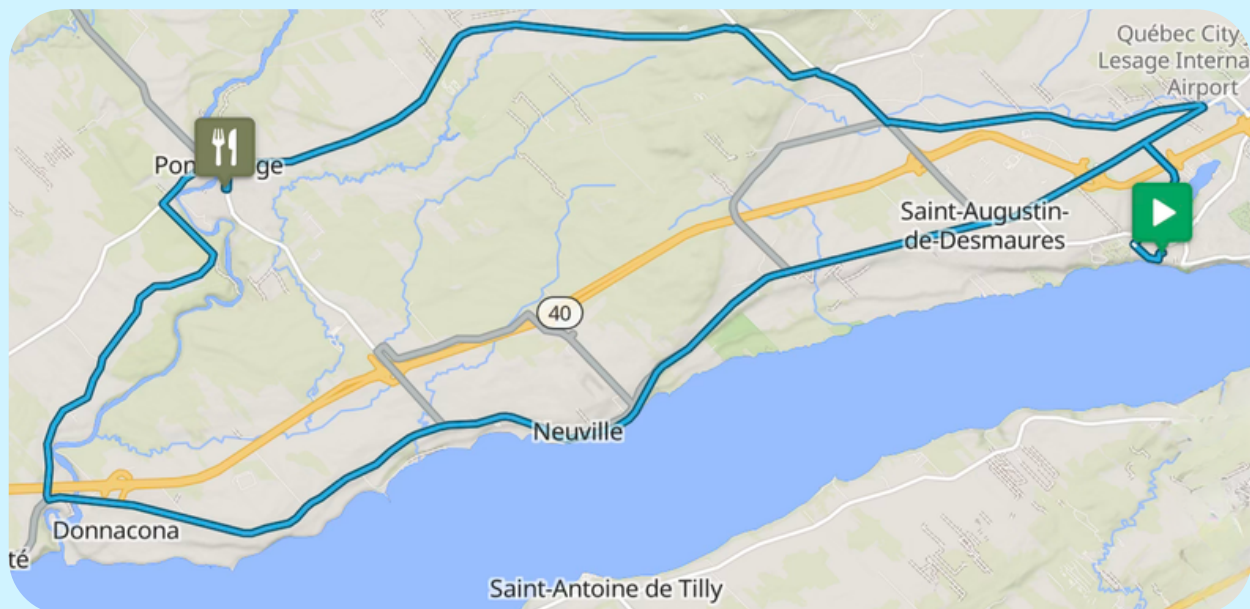
Long / 100 km (2 groupes)

	Groupe A : 28-30km/h			Groupe B : 25-28km/h		
	Départ : 8h00 Heure limite d'arrivée 7h45			Départ : 8h25 Heure limite d'arrivée 8h10		
Lieu	Distance	Vitesse	Horaire	Distance	Vitesse	Horaire
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	8h00	0	0	8h25
Neuville	25	27	8h55	25	24	9h27
Cap-Santé	43	28	9h33	43	25	10h10
Pause - ravito de Cap-Santé			9h 43			10h20
Saint-Basile-Station	53	26	10h06	53	22	10h47
Centre évangélique de Portneuf	64	27	10h30	64	23	11h15
Pont-Rouge	72	31	10h45	72	28	11h32
Pause - ravito de Pont-Rouge			11h00			11h47
Domaine Saint-Augustin	87	28	11h32	87	25	12h23
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	103	31	12h02	100	29	12h56



Moyen / 75 km

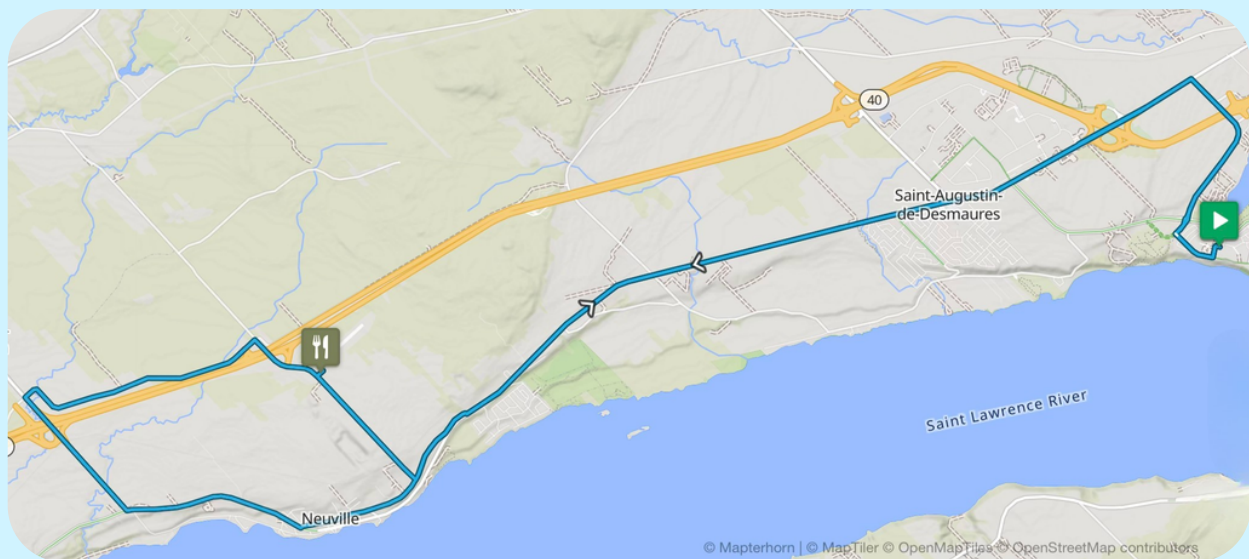
Vitesse : 23-24 km/h			
Lieu	Départ : 9h00 Heure limite d'arrivée 8h45		
	Distance	Vitesse	Horaire
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	9h00
Coin Chemin du Roy et 138	11	20	9h33
Neuville	19	23	9h53
Donnacona	30	24	10h28
Pont-Rouge	46	21	11h05
Pause - ravito de Pont-Rouge			11h20
Domaine Saint-Augustin	62	23	12h01
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	78	24	12h41



Court / 52 km

Vitesse : 21-23 km/h

Lieu	Départ : 9h40 Heure limite d'arrivée 9h25		
	Distance	Vitesse	Horaire
Site de départ - Campus Notre-Dame-de-Foy	0	0	9h40
Faussambault	8	22	10h01
Neuville	20	23	10h32
2e rang	26	17	10h53
Aéroport	31	23	11h06
Pause - Aéroport			11h21
Domaine Saint-Augustin	44	23	11h54
Arrivée au Campus Notre-Dame-de-Foy	52	23	12h14



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 encadreur·s, 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. À nouveau 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 !

17e ÉDITION

Bonne nouvelle !

Six thérapeutes seront présents lors du Cyclo-Défi Fondation IUCPQ toute la journée. Que ce soit pour une douleur, une blessure, une limitation, ou encore pour atteindre un objectif sportif ou personnel, MSK Québec vous fait profiter des meilleurs soins.

Merci à MSK Québec, 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.



MSK Québec

Physiatrie • Physiothérapie

Pour toute question, écrivez-nous à activites@fondation-iucpq.org

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES POUR LEUR APPUI !

Présentateurs



BMW
Ville de Québec



CCAQ
CORPORATION DES
CONCESSIONNAIRES
AUTOMOBILES DU
QUÉBEC



Platine

beneva

Or



Gestion
financière MD

Banque Scotia



Argent



van de water
raymond 1960



dessercom



MSK
MSK Québec
Physiatrie • Physiothérapie

Bronze



COLLÉGIAL PRIVÉ



Maillot

MAGNAN
culture & cycliste

Nourriture et breuvages



Sécurité



AUTOBUS AUGER

MATHIEU
PERFORMANCE



Merci