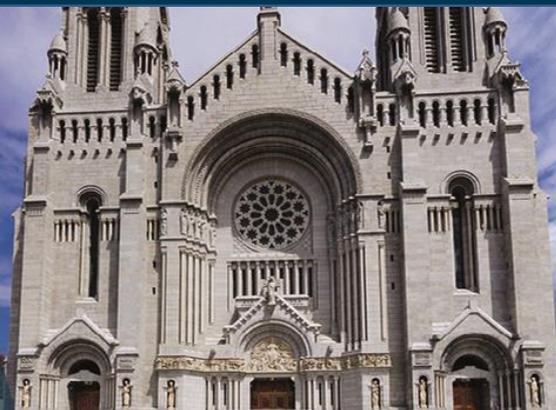


GUIDE DU PARTICIPANT

Défi du Chemin des
Sanctuaires



Fondation
québécoise
du cancer
Du soutien au quotidien

Vous faites maintenant partie de l'aventure
du Défi du Chemin des Sanctuaires!

Ce guide vous permettra d'en connaître un peu
plus sur le déroulement de votre voyage du **27
septembre au 4 octobre 2025**, en plus de vous
transmettre toutes les informations nécessaires à
votre préparation.

Pour toutes questions :

Francine Lacroix
1 877 336-4443 et 819 693-4242, poste 524

flacroix@fqc.qc.ca 

TABLES DES MATIÈRES

Présentation et historique	p. 3
Temps forts et points d'intérêt	p. 4
Inclusions et dépenses personnelles	p. 5
Itinéraire descriptif jour par jour	p. 6
Liste des hébergements	p. 8
Informations pratiques	p. 10
Questions courantes	p. 11
Conseils de santé et prévention	p. 12
Matériel et vêtements	p. 14
Contact et liens utiles	p. 15



HISTORIQUE ET PRÉSENTATION

En 1995, Denis Leblanc, policier à la retraite de la SQ, accomplit un voyage de 1 800 km à pied entre Paris et Compostelle. Inspiré par son aventure, encore inusitée pour l'époque, il entreprend de publier son récit et de créer un parcours similaire au Québec : le Chemin des Sanctuaires. Inauguré en 1999, le Chemin a depuis été emprunté par des milliers de marcheurs et marcheuses enthousiastes, devenant au fil du temps et de l'eau un véritable **« Compostelle québécois »!**

Le long des berges du Saint-Laurent, le Chemin des Sanctuaires relie les principaux fleurons de notre patrimoine spirituel, culminant au plus ancien et plus important : la Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. Chacun redécouvre au passage l'incomparable richesse architecturale, historique et culturelle de ces lieux. Pour vivre l'expérience du pèlerin, nul besoin de se rendre à Compostelle, Rome ou Jérusalem! Ici même au Québec, le Chemin des Sanctuaires offre au « pèlerin moderne » un parcours magnifique et inspirant, des étapes claires et bien rythmées ainsi qu'un réseau complet de bénévoles et d'hébergements.

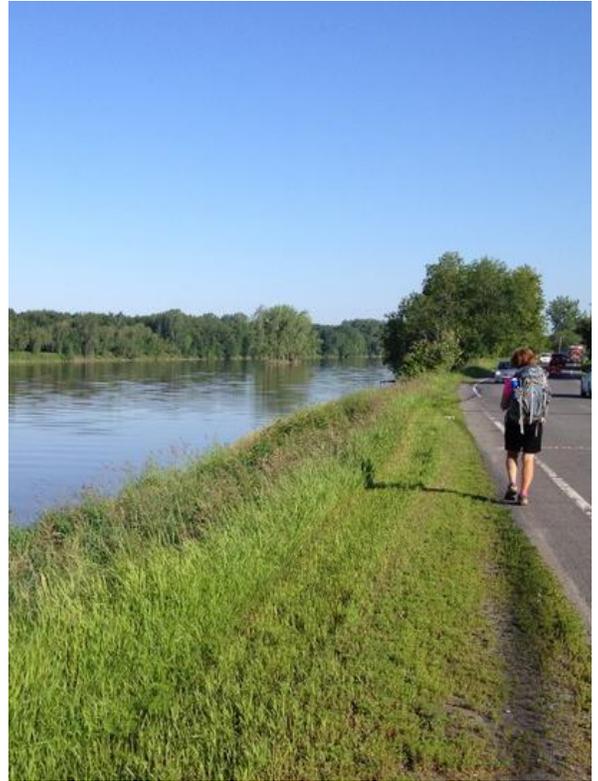
Avec la Fondation québécoise du cancer, tout est mis en place pour rendre l'expérience la plus agréable possible : tous les repas inclus, le transport des bagages, un soutien pour la collecte de fonds, un document pour guider la préparation, la présence d'un.e accompagnateur.rice sur le trajet. De plus, chaque participant.e peut se prévaloir gratuitement des services d'un.e kinésiologue agréé.e pour superviser son entraînement préalable!



TEMPS FORTS ET POINTS D'INTÉRÊT

- Deux des cinq grands sanctuaires nationaux : Notre-Dame-du-Cap, le plus grand sanctuaire dédié à la Vierge Marie; Sainte-Anne-de-Beaupré, le plus important et le plus ancien lieu de pèlerinage au pays;

- Les principaux sites historiques, monuments spirituels et architecturaux, disséminés au long du parcours sur les rives du Saint-Laurent : églises, musées, habitations ancestrales, moulins, ponts, etc.;
- Un itinéraire diversifié, au fil de l'eau, par les sentiers pédestres, les routes rurales, les milieux résidentiels et urbains;
- Un parcours peu dénivélé;
- La découverte d'une multitude de communautés généreuses et authentiques.



INCLUSIONS ET DÉPENSES PERSONNELLES

Ce qui est compris dans le forfait :

- 8 jours/7 nuits d'hébergement en hôtel de catégorie budget, en occupation double ou simple;
- Petits déjeuners, repas du midi et soupers;
- Le service d'accompagnateur.rice et de navette;
- Le transport d'un bagage dans la navette (poids et format limités);
- Les rencontres préparatoires et les documents pratiques;
- L'accompagnement pour la préparation physique;
- Les taxes (TPS et TVQ).

Ce qui n'est pas compris dans le forfait :

- Les dépenses personnelles;
- Les pourboires;
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.



ITINÉRAIRE JOUR PAR JOUR

JOUR 1 – De Notre-Dame-du-Cap à Champlain – 15 km

Le point de rendez-vous du groupe est le Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap, à l'est de Trois-Rivières. Ce grand sanctuaire national reçoit annuellement plus de 500 000 visiteurs venu.e.s admirer sa petite chapelle ancestrale, ses jardins, sa basilique moderne, ses orgues Casavant et ses admirables vitraux hollandais. Un peu plus loin, au village de Champlain, l'église Notre-Dame-de-la-Visitation surprend par la richesse de ses fresques et de ses tableaux.

JOUR 2 – De Champlain à Sainte-Anne-de-la-Pérade – 22 km

Une navette ramènera les marcheur.euse.s à Champlain. Les marcheur.euse.s poursuivront leur chemin sur la route 138 Est en direction de Sainte-Anne-de-la-Pérade, en passant par Batiscan. Ce village pittoresque conserve toute l'atmosphère de la vie de campagne, avec son vieux presbytère construit en 1816. Arrivé à Sainte-Anne-de-la-Pérade, les marcheur.euse.s, tout en se reposant, ne devraient pas manquer de visiter la grande église dont les reflets sont visibles sur les eaux de la rivière Sainte-Anne. Une architecture visiblement inspirée du style néo-gothique de la basilique Notre-Dame de Montréal. À voir également, le Domaine seigneurial où vécut Madeleine de Verchères, rehaussé de jardins de plantes aromatiques et médicinales qui embaument l'air durant les belles soirées estivales.

JOUR 3 – De Sainte-Anne-de-la-Pérade à Saint-Marc-des-Carières – 22 km

Les marcheur.euse.s quittent les rives du fleuve Saint-Laurent pour se diriger vers l'intérieur du pays en direction de Saint-Casimir, en longeant la rivière Sainte-Anne. C'est un parcours champêtre et pittoresque avec plusieurs beaux points de vue le long de la rivière. Ensuite les marcheur.euse.s se dirigent vers Saint-Marc-des-Carières où sont construites de belles maisons en pierres. À voir également le mausolée, véritable chef-d'œuvre sculptural, érigé dans le cimetière du village.

JOUR 4 – De Deschambault à Pont-Rouge – 24 km

Les marcheur.euse.s retournent sur le bord du fleuve. Il.elle.s passeront à Portneuf, avec son église anglicane, son manoir ancestral et son parc récréotouristique. Au cours de cette étape, les marcheur.euse.s passent par Saint-Basile-Station. C'est une route rurale fort agréable. Il.elle.s terminent leur chemin à Pont-Rouge.

JOUR 5 – De Pont-Rouge à Saint-Augustin-de-Desmaures – 31 km



Le Moulin Marcoux, bâti en 1870, a été exploité jusqu'en 1900. Reconnu comme monument historique, il sert maintenant de salle d'exposition et de spectacle. En 1804, on ajouta une maison qui servait de relais pour le courrier, de poste de péage et de logement pour le gardien et aussi d'auberge pour les voyageurs. Aujourd'hui la Maison Déry est un site touristique qui sert de centre d'interprétation.

Moitié rurale et moitié urbaine, la route conduira les marcheurs jusqu'à Saint-Augustin-de-Desmaures. À cours de cette journée un peu plus longue et exigeante, les marcheurs pourront s'arrêter à différents endroits pour un moment de repos, ils sillonneront le magnifique Corridor du Littoral.

JOUR 6 – De Saint-Augustin-de-Desmaures à Québec – 20 km

Après avoir parcouru 4 km, la vision du « tressel », un viaduc ferroviaire imposant, annonce Cap-Rouge et ses nombreuses résidences anciennes. Les marcheurs se dirigent sur la plage Jacques-Cartier, ils rejoindront la promenade Samuel-de-Champlain pour ensuite se diriger au Musée des Beaux-Arts par le sentier de la Côte Guilmour.

JOUR 7 – De Québec au Parc de la Chute-Montmorency – 20 km

Pénétrant dans le Vieux-Québec, les marcheurs en profiteront pour redécouvrir la basilique-cathédrale Notre-Dame de Québec. Une fois parvenu à Beauport, ils s'engageront sur l'avenue Royale, riche en histoire et en patrimoine. Celle-ci les conduira jusqu'au Parc de la Chute-Montmorency.

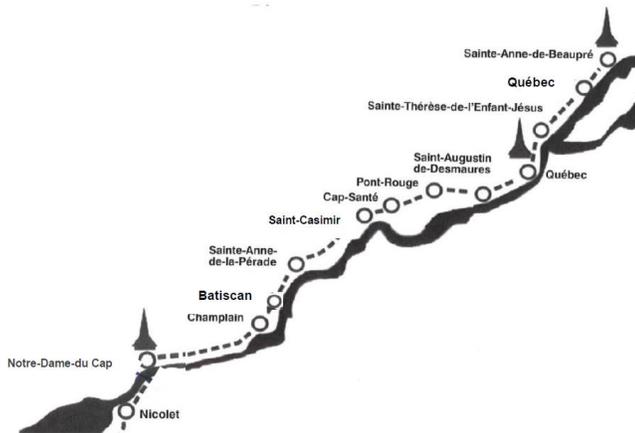
JOUR 8 - De Château-Richer à Sainte-Anne-de-Baupré – 12 km

Toujours suivant l'avenue Royale, les marcheurs arrivent à destination: la basilique de Sainte-Anne-de-Baupré. Au milieu d'un vaste sanctuaire, la basilique néo-romane s'érige comme un phare entre le fleuve et la côte de Baupré. Il faut voir, tour à tour, les détails de sa façade sculptée, la singularité de ses vitraux, de ses chapelles Art déco et de ses mosaïques.

RÉPERTOIRE DES HÉBERGEMENTS

1. Fondation québécoise du cancer, Hôtellerie de la Mauricie, 3110, rue Louis-Pasteur, Trois-Rivières
2. Hôtel-Motel Le Chavigny, 11, rue des Pins Deschambault
3. Hôtel Le Must, 1828, boulevard Bona Dussault, Saint-Marc-des-Carières (deux nuitées)
4. Campus Notre-Dame-de-Foy, Résidence André Coindre, 5030, rue Clément-Lockquell, St-Augustin-de-Desmaures
5. Fondation québécoise du cancer, 2375, avenue de Vitré, Québec





INFORMATIONS PRATIQUES

Bagages et sacs de voyage

Durant la randonnée, vous porterez qu'un sac de randonnée contenant le nécessaire pour la journée (eau, collations, chapeau, écran solaire, verres fumés, bas de rechange, etc.). Les effets personnels, placés dans un sac de voyage fourni par la Fondation (sac mou) sont transférés chaque matin à l'étape suivante par véhicule.

Budget

Prévoir les collations, les pourboires et les achats personnels.

Collecte de fonds

Chaque participant.e du Défi du Chemin des Sanctuaires s'engage à une collecte de fonds de 750 \$ pour la Fondation québécoise du cancer. Tout est mis en place par la Fondation afin d'aider le.la participant.e dans cette démarche, que ce soit via la plateforme électronique de collecte de fonds – personnalisée et facile à utiliser – ou encore par les conseils et l'accompagnement personnels de la Fondation.

Documents

Prévoir une carte d'identité avec photo et une photocopie des prescriptions médicales (s'il y a lieu).

Météo

En octobre, le climat dans la vallée du Saint-Laurent est généralement frais et variable (prévoir un imperméable au cas où).

Niveau de difficulté

Si les randonnées sont généralement faciles et le terrain peu dénivelé, il est important de ne pas sous-estimer la dimension physique d'un voyage de marche tel que le Défi du Chemin des Sanctuaires. En moyenne, il faut compter entre 4 à 6 heures de marche par jour, pour une distance moyenne de 20 km. Pour profiter au mieux de son expérience, il est conseillé de se préparer adéquatement par un entraînement physique assisté d'un.e kinésologue (fourni par la Fondation).

Sécurité

Les routes du Défi du Chemin des Sanctuaires sont sécuritaires. Chaque participant.e recevra le Guide du Marcheur, lui permettant de s'orienter à chaque étape. En cas de besoin, l'accompagnateur.rice est là pour vous prêter assistance.

QUESTIONS COURANTES

Q : Est-ce qu'il faut être en forme pour participer?

Étant donné les distances à parcourir, 20 km en moyenne par jour, et le caractère parfois irrégulier du terrain, il est primordial de partir en forme et bien préparé.

Q : Est-ce qu'on peut marcher à son rythme?

Bien sûr! C'est même fortement recommandé.

Q : Est-ce qu'il faut porter ses bagages avec soi pendant la marche?

Non. Le.la marcheur.euse transporte uniquement le sac à dos avec le nécessaire de randonnée pour une journée. Le reste des effets est acheminé par véhicule entre les hébergements.

Q : Est-ce qu'un.e accompagnateur.rice est présent.e avec le groupe?

Durant le voyage, cette personne est responsable d'accueillir le groupe, de lui fournir les informations nécessaires au bon déroulement de chaque journée, d'agir en tant qu'intermédiaire auprès des différents services et de prêter assistance en cas de besoin.

Q : Est-ce que je peux m'inscrire au voyage sans participer à la collecte de fonds?

Non, chaque participant.e s'engage dans une démarche caritative pour 750 \$, qui sera remis aux différents services de la Fondation.

Q : Si je ne parviens pas à recueillir 750 \$, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage?

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte d'ici le 31 décembre 2025. Tout est mis en place pour vous permettre d'atteindre votre défi caritatif.

Q : Est-ce que la Fondation québécoise du cancer assure le transport de la maison au lieu de départ et inversement au retour?

Non. Chaque participant.e doit se rendre par ses propres moyens au lieu de rendez-vous.

Q : J'ai des allergies alimentaires. Est-ce possible de manger autre chose que les menus de groupe?

Afin de respecter les restrictions de santé de tous les participant.e.s, les allergies alimentaires doivent être communiquées à la Fondation dès l'inscription.

Conseils de santé et prévention

Pour marcher confortablement de longues distances, sur des terrains parfois irréguliers, il est indispensable de prévenir les trois maux suivants :

- 1) Les douleurs posturales;
- 2) La déshydratation;
- 3) Les ampoules aux pieds.

1) Prévenir les douleurs posturales

- **Chaussures** : choisissez une chaussure adaptée au type de randonnée, robuste sans être trop chaude ou trop lourde. Surtout, n'attendez pas le début du voyage pour étrenner de nouvelles chaussures. Mieux vaut les assouplir en faisant de multiples sorties quelques mois auparavant.
- **Sac à dos** : choisissez un sac à dos adapté à votre taille (S/M ou M/L), à votre morphologie (homme ou femme) et pourvu de tous les ajustements nécessaires. La plupart des sacs sont désormais équipés de réglages multiples et de différents compartiments.
- **Bâtons de marche** : ils favorisent l'équilibre, l'alignement postural et la stabilité sur les terrains irréguliers. De plus, ils permettent de ménager les articulations du bas du corps, en répartissant la force musculaire entre les bras et les jambes. Il est recommandé de les ajuster à un angle de 90 degrés au niveau des coudes.

2) Prévenir la déshydratation

- Se munir d'un sac d'hydratation transportable, à l'intérieur du sac de randonnée (1,5 Litre);
- Boire avant, pendant et après l'activité physique (2,5 L de liquide quotidiennement);
- Modérer la consommation de boissons diurétiques, comme le café ou l'alcool ;
- Limiter l'exposition et les brûlures au soleil, grâce à un chapeau à large bord et à un écran solaire.

3) Prévenir les ampoules aux pieds

- Lacer correctement les chaussures, de façon à diminuer les frottements tout en assurant une bonne circulation du sang et un mouvement flexible du pied;
- Enduire les pieds généreusement de crème ou de gel lubrifiant avant la marche, surtout aux endroits susceptibles aux frottements;
- Appliquer un pansement large et épais sur la zone de frottement ou sur celle qui a tendance à faire une ampoule;
- Changer régulièrement de bas pour garder les pieds au sec;
- Porter deux paires de bas, un bas au-dessous mince et moulant (*liner*) et un autre pour absorber la transpiration;
- Être à l'écoute des signaux du corps : douleur, inconfort, élancement... Prendre des pauses! Masser le pied ou le laisser reposer à l'air libre. Des pieds bien soignés contribueront grandement à l'appréciation générale du voyage;
- Avoir les ongles bien taillés afin d'éviter la perte de ceux-ci.

Matériel et vêtements

Matériel

- Un sac à dos pour la randonnée, d'un volume de référence de 24 litres et d'un poids (lorsque vide) de 2 livres maximum
- Un bagage souple fourni par la Fondation et destiné au transport du reste des effets personnels
- Des bâtons de marche télescopiques bien identifiés
- Un sac d'hydratation ou des bouteilles d'eau
- Une pochette de ceinture (sac-banane) pour accéder facilement à l'argent et aux documents
- Un appareil photo
- Une lampe de poche ou frontale
- Une cuillère, une fourchette et un couteau ou canif
- Quelques rations de survie (barres à haute teneur énergétique, noix, barres tendres, fruits déshydratés, jus...)
- Un rouleau de papier hygiénique
- 5 sacs hermétiques (ex. : Ziploc), pour transporter des aliments ou placer des déchets



Exemple de sac d'hydratation

Vêtements

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 pantalons longs
(transformables et/ou légers) <input type="checkbox"/> 1 maillot de bain <input type="checkbox"/> 1 paire de gants <input type="checkbox"/> 1 poncho ou imperméable
(modèle pouvant recouvrir le sac à dos) <input type="checkbox"/> 1 petite serviette et 1 débarbouillette <input type="checkbox"/> 1 paire de sandales ou Crocs <input type="checkbox"/> 1 chapeau à large bord ou une casquette <input type="checkbox"/> 1 paire de verres fumés | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 paires de bas de marche <input type="checkbox"/> 2 paires de bas d'intérieur <input type="checkbox"/> 1 chandail molletonné
(type tissu polaire) <input type="checkbox"/> 1 gilet ou chemise à manches longues; <input type="checkbox"/> 2 gilets à manches courtes
(tissus techniques ou mérinos qui sèchent rapidement) <input type="checkbox"/> 1 anorak (coupe-vent léger) |
|--|--|

Pharmacie

- Trousse de toilette
- Papiers-mouchoirs
- Crème solaire
- Pincettes à linge - épingles de sûreté
- Pansements et petite paire de ciseaux

Équipements facultatifs

- MP3 ou iPod pour écouter de la musique
- Journal de bord, livre, crayon

- Crème anti-frottements pour les pieds
- Fil et aiguille (pour drainage des ampoules)
- Alcool en sachet
- Aspirine, Advil, Voltaren, Hypafix
- Médicaments sous prescription
- Désinfectant pour les mains
- Sifflet (pour signaler sa présence en cas d'urgence)
- Chasse-moustiques
- Corde à linge avec épingles
- Chargeur de cellulaire ou tablette
- Écouteurs

Restons en contact

Francine Lacroix

voyagetavie@fqc.qc.ca

1 877 336-4443 et 819 693-4242, poste 524

Liens utiles

www.voyagetavie.ca

Site Internet du Défi du chemin des sanctuaires

www.cancerquebec.ca

