

GUIDE DU PARTICIPANT



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, en plus de
vous transmettre toutes les informations nécessaires
à votre préparation!

Pour toutes questions :

Suzanne Létourneau
1 800 363-0063 et 418 657-5334 poste 114

voyagetavie@fac.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 1800 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 enthousiastes, devenant au fil du temps et de l'eau un véritable « **Compostelle québécois** » !

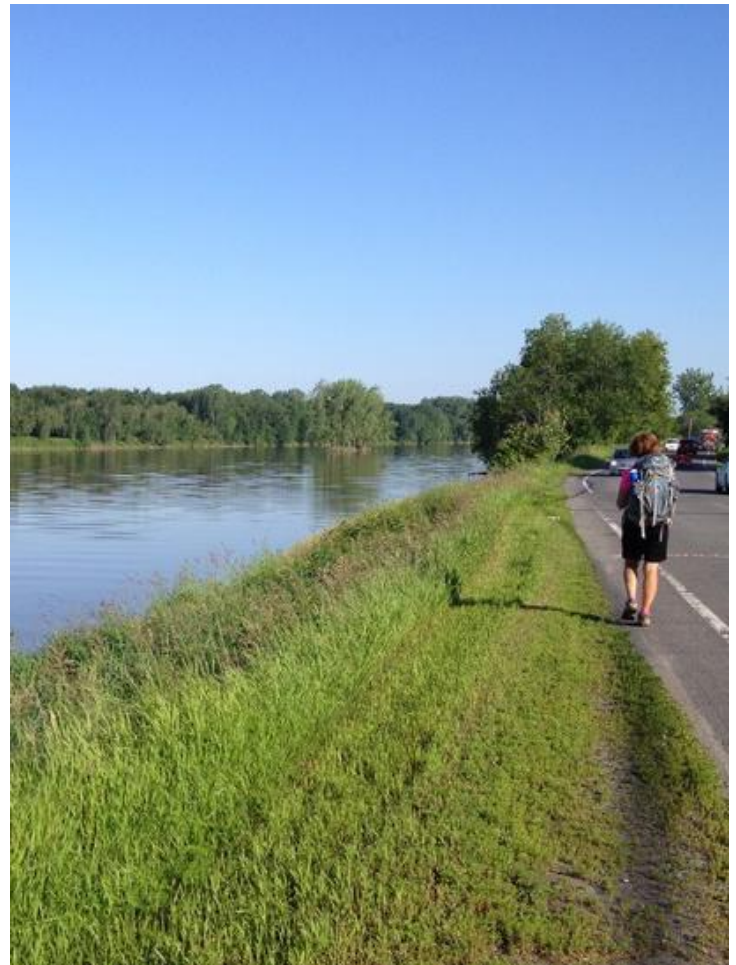
Le long des berges du Saint-Laurent, le Chemin des Sanctuaires relie les principaux fleurons de notre patrimoine spirituel, culminant au plus ancien et plus important : la Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. Chacun redécouvre au passage l'incomparable richesse architecturale, historique et culturelle de 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 du participant 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 accompagnateur sur le trajet. De plus, chaque participant peut se prévaloir gratuitement des services d'un kinésologue agréé 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 dénivelé;
- 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 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;
- 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 venus 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 marcheurs à Champlain. Le marcheur poursuivra son 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, le marcheur, tout en se reposant, ne devrait 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

Le marcheur quitte 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 marcheurs 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

Le marcheur retourne sur le bord du fleuve. Il passera à Portneuf, avec son église anglicane, son manoir ancestral et son parc récréotouristique. Au cours de cette étape, le marcheur passe par Saint-Basile Station. C'est une route rurale fort agréable. Il termine son 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'expositions et de spectacles. 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 le marcheur jusqu'à Saint-Augustin-de-Desmaures. À cours de cette journée un peu plus longue et exigeante, le marcheur pourra s'arrêter à différents endroits pour un moment de repos, il sillonnera 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. Le marcheur se dirige sur la plage Jacques-Cartier, il rejoindra la Promenade Samuel-de-Champlain pour ensuite se diriger au lieu d'hébergement par le sentier de la Côte Guilmour

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

Pénétrant dans le Vieux Québec, le marcheur en profitera pour redécouvrir la basilique-cathédrale de Notre-Dame-de-Québec. Une fois parvenu à Beauport, il s'engagera sur l'Avenue Royale, riche en histoire et en patrimoine. Celle-ci le conduira jusqu'au Parc de la Chute Montmorency.

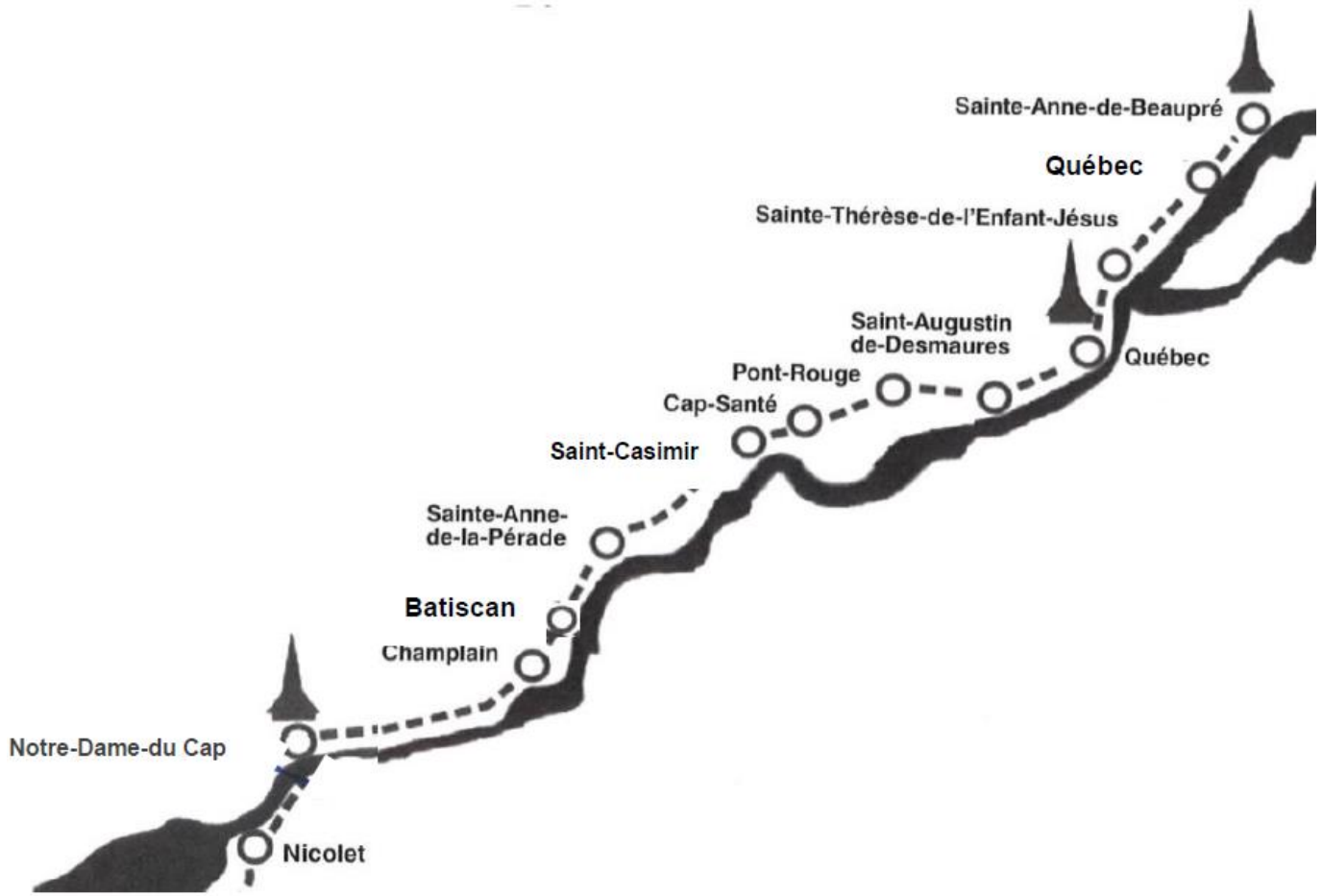
JOUR 8 - De Château-Richer à Sainte-Anne-de-Beaupré - 12 km

Toujours suivant l'avenue Royale, le marcheur arrive à destination: la Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. Au milieu d'un vaste sanctuaire, la basilique néo-romane s'érige comme un phare entre le fleuve et la côte de Beauport. 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-Carrières
4. Motel Bon-Air, 200, boul. Notre-Dame, Pont-Rouge
5. Campus Notre-Dame-de-Foy, Résidence André Coindre, 5030, rue Clément-Lockquell, St-Augustin-de-Desmaures
6. Fondation québécoise du cancer, 2375 Avenue de Vitré, Québec
7. Fondation québécoise du cancer, 2375 Avenue de Vitré, Québec



INFORMATIONS PRATIQUES

Preuve vaccinale

Vous devrez présenter une preuve vaccinale adéquate pour participer au défi.

Bagages et sacs de voyage

Le marcheur portera 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 FQC (sac mou) sont transférés chaque matin à l'étape suivante par véhicule.

Budget

Prévoir les collations et les achats personnels.

Collecte de fonds

Chaque participant du Défi du Chemin des Sanctuaires s'engage à une collecte de fonds de 500 \$ pour la Fondation québécoise du cancer. Tout est mis en place par la Fondation afin d'aider le participant 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.

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 en général 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 kinésologue (fourni par la Fondation).

Sécurité

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

QUESTIONS COURANTES

➤ 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.**

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

C'est même fortement recommandé.

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

Non. Le marcheur 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.

➤ Est-ce qu'un accompagnateur est présent avec le groupe?

Durant le voyage, cette personne est en charge 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.

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

Non, chaque participant s'engage dans une démarche caritative pour 500 \$, qui sera remis aux différents services de la Fondation.

➤ Si je ne parviens pas à recueillir 500 \$, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage?

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte d'ici le 31 décembre 2022. Tout est mis en place pour vous permettre d'atteindre votre défi caritatif.

➤ 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 doit se rendre par ses propres moyens.

➤ Que dois-je faire si j'ai des allergies alimentaires et autres?

Vous devez en informer Suzanne Létourneau de la Fondation.

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 larges bords 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.

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 FQC 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



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 larges bords ou une casquette <input type="checkbox"/> 1 paire de verres fumés | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 ensembles de sous-vêtements <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"/> Vêtements de nuit <input type="checkbox"/> 1 anorak (coupe-vent léger) |
|--|--|

Pharmacie

- Trousse de toilette
- Papiers-mouchoirs
- Crème solaire
- Pincettes à linges - épingles de sûreté
- Pansements et petite paire de ciseaux
- Crème anti-frottements pour les pieds
- Fil et aiguille (pour drainage des ampoules)
- Alcool en sachets
- Aspirine, Advil, Voltaren, Hypafix
- Médicaments sous prescription

Équipements facultatifs

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

Suzanne Létourneau

voyagetavie@fqc.qc.ca

1 800 363-0063 et 418 657-5334 poste 114

Liens utiles

www.voyagetavie.ca

www.defidessanctuaires.ca

www.cancerquebec.com