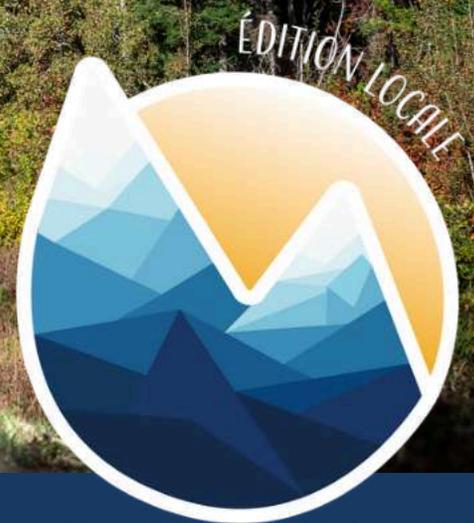


GUIDE DU PARTICIPANT

4 octobre 2025
VAL-NEIGETTE



DÉFI
DES **MONTS**

Présenté par





Le **samedi 4 octobre**, nous vous attendons à Val-Neigette pour une nouvelle édition locale du Défi des Monts, sous le thème « À chacun son sommet ».

HORAIRE

8 h à 8 h 45 | Ouverture du site
Enregistrement

8 h 50 | Mot de bienvenue et échauffement

9 h à 15 h 30 | Défi en continu*
Signature du drapeau d'événement

11 h 30 à 14 h | Service du repas

16 h | Fermeture du site

***Tous les randonneurs doivent réaliser leur défi entre 9 h et 15 h 30.**

Chaque participant doit se présenter à la table d'accueil lors de son arrivée. Un bénévole prendra sa présence et lui remettra son passeport d'événement.

Le passeport devra être poinçonné par nos bénévoles lors de chacune de ses arrivées au sommet.

CAMP DE BASE

Un chapiteau sera installé sur le site pour le service du goûter ainsi que pour vous accueillir et vous abriter au besoin. Une toilette chimique sera également mise à votre disposition. Toutefois, afin de profiter au maximum de votre journée et vous permettre des petits moments de repos avec votre équipe/famille/amis, nous vous invitons à installer votre mini camp de base, si le cœur vous en dit. L'occasion de faire preuve de créativité!

« À chacun son sommet », comment ça fonctionne ?

Lors de votre inscription, vous avez choisis un sommet parmi notre sélection de montagnes emblématiques en vous fixant comme objectif de parcourir, en solo ou en équipe, l'équivalent de son dénivelé.

Sommet	Dénivelés (mètres)	Nombre de montées
Mont Everest	5985	36
Mont Kilimandjaro	4052	25
Mont Blanc	2434	15
Mont Fuji	1456	9
Mont Albert	850	5
Mont Jacques-Cartier	465	3
Mont Val-Neigette	165	1
Stratosphère	14 000	85

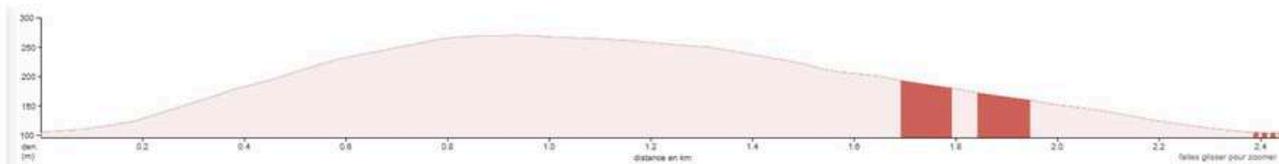
Exemple :

Si vous optez pour relever en solo le défi du Mont Fuji (1456 mètres de dénivelé) vous devrez faire 9 ascensions du Mont Val-Neigette. En équipe ? Les montées parcourues par chacun des membres de l'équipe seront additionnées pour totaliser le dénivelé de la montagne choisie. Si vous êtes trois, vous devrez effectuer 3 montées et descentes chacun de Val-Neigette pour parcourir le dénivelé du Mont Fuji.



Parcours

IMPORTANT : Parcourir le tracé rouge sur la carte (2,4 km) prend, selon votre niveau d'endurance, en moyenne de 30 à 45 minutes. En cours de défi, libre à vous de changer de sommet et de vous laisser emporter par l'énergie du groupe et gravir un plus haut dénivelé.



Longueur du parcours illustré : 2,4 km

Dénivellation : 165 mètres



POUR UN DÉFI DES PLUS RÉUSSIS :

- Courir ou marcher dans un esprit de courtoisie et de respect.
- Respecter les consignes données par les membres organisateurs de l'événement.
- Jeter vos déchets au camp de base.

NOUS VOUS SUGGÉRONS D'APPORTER :

- Imperméable
- Coupe-vent
- Crème solaire
- De bons souliers/bottes de marche ou de randonnée
- Chasse-moustiques
- Bâtons de marche (facultatif)

Le service du dîner est inclus ainsi qu'une collation santé. Au besoin, nous vous suggérons d'amener des collations additionnelles pour vous soutenir tout au long de votre défi.

Afin de réduire notre empreinte écologique, des stations d'eau seront installées sur le parcours. Nous vous demandons d'apporter votre **gourde réutilisable** pour vous ravitailler.

CRITÈRES D'ANNULATION

En cas de pluie, le Défi des Monts se déroulera comme prévu. Si des intempéries plus sévères surviennent, par exemple des vents violents ou des orages, l'organisation se réserve le droit d'annuler l'événement.

IMPORTANT POUR TOUS ⚡: Nous vous invitons à suivre notre page [Facebook](#). En cas de bulletin météo spécial, qui nous obligerait à annuler l'événement, c'est sur cette plateforme que nous vous en aviserons.



Tous les dons récoltés permettront de contribuer à l'amélioration des soins et services de santé à l'Hôpital régional de Rimouski et ses différentes installations.

Nouveauté!

Pour récompenser votre engagement et vous motiver à faire grimper le thermomètre, pour chaque tranche de 25 \$ amassée au-delà de la cagnotte minimale de 150 \$, vous obtenez une chance de gagner des cartes-cadeaux offertes par nos généreux partenaires : La Course à Pied, Central Café et La Brigade 225.

OPTIMISEZ VOTRE COLLECTE DE FONDS

- 1** Personnalisez votre page de participant. Expliquez les motivations qui vous poussent à relever le défi. Les gens sont plus portés à donner lorsqu'ils comprennent pourquoi vous vous impliquez.
- 2** Établissez la liste de toutes vos connaissances : famille, amis, contacts professionnels, voisins, coiffeur, comptable, etc. Le nombre de dons que vous recevrez sera étroitement lié au nombre de personnes que vous solliciterez.
- 3** Sollicitez l'appui de vos contacts en leur envoyant un courriel, SMS, Messenger, etc. Profitez-en pour parler de vos motivations envers la cause. Partagez le lien vers votre page personnelle de collecte de fonds. N'oubliez pas de relancer vos contacts.
- 4** Soyez actif sur les réseaux sociaux! De nombreuses personnes répondront à votre appel sur les réseaux sociaux: Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram.
- 5** Prenez le temps de remercier vos donateurs, que ce soit par courriel, téléphone, en personne ou même sur les réseaux sociaux. Envoyez-leur des photos de votre défi.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

présenté par  LES CLINIQUES SYLVAIN TRUDEL



au profit de



	SORTIE 1	SORTIE 2	SORTIE 3
SEMAINE 1	<p>45 min à intensité modérée sur sentier plat + renforcement musculaire</p>	<p>30 min à intensité modérée à élevée avec pente (ex : parc Beauséjour)</p>	<p>60 min à intensité légère sur sentier plat + renforcement musculaire</p>
SEMAINE 2	<p>50 min à intensité modérée sur sentier plat + renforcement musculaire</p>	<p>35 min de marche rapide avec quelques pentes + renforcement musculaire</p>	<p>45 min à intensité modérée en intervalle : 3 x 5 min de marche rapide en pente + 5 min de marche légère</p>
SEMAINE 3	<p>60 min à intensité modérée sur sentier plat + renforcement musculaire</p>	<p>40 min de marche rapide avec quelques pentes + renforcement musculaire</p>	<p>60 min de marche rapide incluant : 5 x 5 min en pente plus intense</p>
SEMAINE 4	<p>75 min à intensité modérée sur sentier plat + renforcement musculaire</p>	<p>45 min de marche rapide avec pentes variables</p>	<p>60 min à intensité légère à modérée incluant : 3 x 10 min de marche rapide en pente + renforcement musculaire</p>
SEMAINE 5	<p>75 min à intensité modérée à élevée sur sentier plat + renforcement musculaire</p>	<p>50 min de marche rapide avec pentes variables</p>	<p>60 min à intensité légère à modérée incluant : 3 x 10 min de marche rapide en pente + renforcement musculaire</p>
SEMAINE 6	<p>80 min à intensité modérée à élevée sur sentier plat + renforcement musculaire</p>	<p>60 min de marche rapide avec pentes variables</p>	<p>60 min à intensité modérée incluant : 2 x 15 min de marche rapide en pente + renforcement musculaire</p>
SEMAINE 7	<p>90 min à intensité modérée à élevée sur sentier plat + renforcement musculaire</p>	<p>60 min de marche rapide avec pentes variables</p>	<p>75 min à intensité modérée incluant : 3 x 15 min de marche rapide en pente + renforcement musculaire</p>

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

présenté par



LES CLINIQUES
SYLVAIN TRUDEL



au profit de



Fondation
Santé Rimouski
Au cœur de la santé régionale

NIVEAU DÉBUTANT



1

SQUAT POIDS DU CORPS
3 séries de 10



3

FENTE LATÉRALE
3 séries de 10



5

PUSH-UP ISOMÉTRIQUE
Tenir 10-20 x 5 sec



7

EXTENSION DE LA HANCHE
3 séries de 10



9

FLEXION PLANTAIRE DEBOUT
3 séries de 10



2

RENFORCEMENT MOYEN FESSIER
3 séries de 10



4

PLANCHE LATÉRALE
Tenir 10-15 x 10 sec



6

PONT FESSIER SUR LES TALONS
3 séries de 10



8

STABILISATION DESCENTE MARCHÉ
3 séries de 10

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

présenté par  LES CLINQUES SYLVAIN TRUDEL

NIVEAU INTERMÉDIAIRE



1 TIRAGE DE LA HANCHE AVEC ÉLASTIQUE
3 séries de 15



2 ABDUCTION GLISSÉE
3 séries de 15



3 STABILITÉ EN ROTATION
3 séries de 15



4 EXTENSION HANCHE (ÉLASTIQUE)
3 séries de 15



5 FENTE ARRIÈRE
VERS TIRADE GENOU HAUT
3 séries de 15



6 PLANCHE INVERSÉE SUR LES MAINS
3 séries de 15



7 PLANCHE LATÉRALE
Tenir 10-20 x 10 sec



8 PONT FESSIER SUR CHAISE
3 séries de 15



9 STABILISATION DESCENTE MARCHÉ
3 séries de 15



10 FLEXION PLANTAIRE SUR MARCHÉ
3 séries de 15

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

présenté par  LES CLINQUES SYLVAIN TRUDEL



au profit de



NIVEAU AVANCÉ



1 PONT À 1 JAMBE SUR CHAISE
3 séries de 15



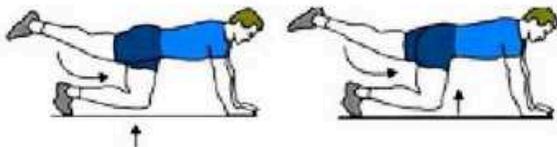
2 BURPEE FENTE
3 séries de 15



3 PLANCHE LATÉRALE ET ABDUCTION
Tenir 10-15 x 10 sec



4 DÉPLACEMENT À 4 PATTES À RECULONS
Tenir 10-15 x 10 sec



5 MOUVEMENT DE JAMBES ALTERNÉES À 3 PATTES
Tenir 10-15 x 10 sec



6 SQUAT SAUTÉ
3 séries de 1 min



7 FLEXION PLANTAIRE, 1 PIED
3 séries de 15



8 FENTE LATÉRALE EN POUSSÉES
3 séries de 1 min

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

présenté par  **LES CLINIQUES SYLVAIN TRUDEL**



au profit de



+ Renforcement musculaire 2 x semaine

	SORTIE 1	SORTIE 2	SORTIE 3
SEMAINE 1	25 min à intensité légère à modérée sur sentier plat	30 min à intensité légère à modérée sur sentier plat avec léger dénivelé (ex : sentier du Littoral, parc Beauséjour ou parc du Bic)	35 min à intensité modérée sur sentier plat
SEMAINE 2	30 min à intensité légère à modérée sur sentier plat + 5 min d'escaliers	40 min à intensité modérée sur sentier plat avec léger dénivelé	45 min à intensité modérée sur sentier plat
SEMAINE 3	40 min à intensité légère à modérée sur sentier plat + 10 min d'escaliers	45 min à intensité modérée sur sentier plat	45 min à intensité légère à modérée sur sentier avec pentes prononcées (ex : la Coulée Blanchette du parc du Bic ou le sentier du Belvédère Beaulieu)
SEMAINE 4	35 min à intensité modérée avec intervalle d'accélération : 5 min à int. modérée 10 x accélération de 30 sec + 1 min à int. modérée 10 min à int. modérée 5 min à int. légère	50 min à intensité légère à modérée sur sentier plat	40 min à intensité légère à modérée sur sentier plat + 10 min d'escaliers
SEMAINE 5	45 min à intensité légère à modérée sur sentier plat + 15 min d'escaliers	50 min à intensité modérée sur sentier plat	45 min à intensité modéré + 15 min montée rapide avec descente rapide (ex : piste cyclable du Complexe sportif Guillaume Leblanc)
SEMAINE 6	60 min à intensité modérée sur terrain avec dénivelé + 10 min d'escaliers ou de côtes	45 min à intensité modérée avec intervalle d'accélération : 5 min à int. modérée 10 x accélération de 30 sec + 1 min à int. modérée 5 min à int. modérée 10 x accélération de 30 sec + 1 min à int. modérée 5 min à int. légère	50 min à intensité modérée + 15 min de montée rapide avec descente rapide
SEMAINE 7	40 min d'ascension rapide et de descente rapide	75 min à intensité modérée	50 min à intensité légère à modérée sur sentier plat + 15 min d'escaliers

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

présenté par  **LES CLINIQUES SYLVAIN TRUDEL**



au profit de



NIVEAU DÉBUTANT



1 **PLANCHE SUR CHAISE**
Tenir 5-10 x 10 sec | Repos 5 sec



2 **JAMBE ET BRAS OPPOSÉ**
3 séries de 10



3 **SQUAT BULGARE**
3 séries de 10



4 **PONT FESSIER**
3 séries de 10



5 **PLANCHE FLEXION HANCHE ALTERNÉE**
Tenir 5-10 x 10 sec



6 **SQUAT AVANT, SQUAT**
3 séries de 1 min



7 **DÉCOLLER LES GENOUX DU SOL**
Tenir 5-10 x 10 sec

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

présenté par  LES CLINQUES SYLVAIN TRUDEL

NIVEAU INTERMÉDIAIRE



1 MONTÉE DE MARCHÉ EXPLOSIVE
 3 séries de 1 min



2 PLANCHE, FLEXION HANCHE
 Tenir 10 x 10-15 sec | Repos 5 sec



3 SQUAT SAUTÉ
 3 séries de 1 min



4 PLANCHE ABDOMINALE
 Tenir 10 x 10-15 sec | Repos 5 sec



5 SAUT EN FENTE
 3 séries de 1 min



6 PONT FESSIER ET EXTENSION GENOU
 3 séries de 15 | Repos 30 sec



7 DÉCOLLER LES GENOUS À 4 PATTES
 Tenir 10 x 10-15 sec | Repos 5 sec



8 FENTE LATÉRALE EN POUSSÉES
 3 séries de 1 min

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

présenté par  LES CLINIQUES SYLVAIN TRUDEL



au profit de



NIVEAU AVANCÉ



1 STABILISATION SUPERMAN
Tenir 10 x 10-15 sec | Repos 5 sec



2 PLANCHE, COUDES ET MAINS
Tenir 10 x 10-15 sec | Repos 5 sec



3 SAUT EN FENTE ALTERNÉ
3 séries de 15 | Repos 30 sec



4 AVANCER ET RECULER À 4 PATTES AVEC ÉLASTIQUE
Tenir 10 x 10-15 sec | Repos 5 sec



5 SQUAT DU CAVALIER
3 séries de 15 | Repos 30 sec



6 FLEXION GENOU EXCENTRIQUE
Tenir 10 x 10-15 sec | Repos 5 sec



7 SQUAT SAUTÉ
3 séries de 1 min



8 PLANCHE, FLEXION HANCHE
Tenir 10 x 10-15 sec | Repos 5 sec



Merci à nos partenaires

PRÉSENTATEUR ÉVÉNEMENT



PARTENAIRE RAVITAILLEMENT



PARTENAIRES TERRAIN



PARTENAIRE MÉDIA



PARTENAIRES COLLABORATEURS

