

LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

RENCONTRE PRÉPARATOIRE

LE 1000 KM 2024



30

JOURS

RENCONTRE D'INFORMATION

14 MAI 2024

À CE JOUR

- INSCRIPTIONS COMPLÉTÉES
- FICHES CYCLISTES
- PARRAINAGE
- PARCOURS DÉVOILÉ
- MAILLOT DÉVOILÉ

VILLAGE AVRIL SE PRÉPARER

- ACCUEIL AU VILLAGE
- INSTALLATION DANS LES TENTES
- RÉUNION CYCLISTE
- À APPORTER

1000 KM

- PARCOURS
- RÉPARTITION DES ÉTAPES

LA BOUCLE

- TRAJET AUTONOME

PÉRIODE DE QUESTIONS

EN ROUTE VERS LE

1000 KM

PURE INDUSTRIEL

DÉCEMBRE

Inscription des équipes et du dépôt

JANVIER

Fiches cyclistes
Plan d'entraînement
Début du parrainage

PRINTEMPS

Dévoilement du parcours et du maillot du 1000 KM

14,15 ET 16 JUIN

1000 KM
Pure Industriel



1000M



PURE INDUSTRIEL

Saputo

20
24

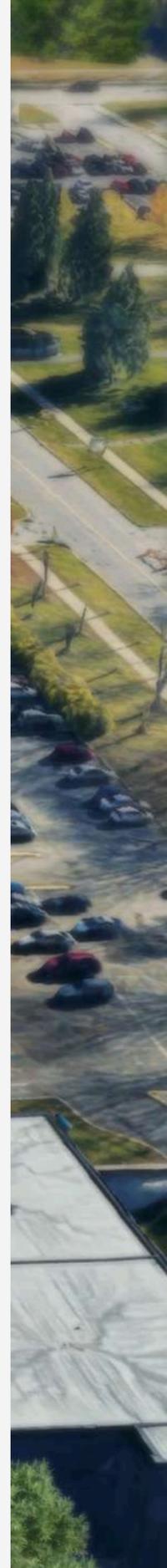


**SUIVEZ LE 1000 KM EN DIRECT
SUR NOTRE WEBDIFFUSION**





**ÊTES-VOUS
PRÊTS?**



PLAN DE SITE

- | | |
|---|---|
| Stationnement Boucleurs | Médical |
| Parc vélos - Arrivées des cyclistes | Services cyclistes Physiothérapie |
| Stationnement courte durée - remise de sacs La Boucle | Services cyclistes - Spas |
| Vestiaires La Boucle | Départ /Arrivée 1000 KM et La Boucle |
| Stationnement organisation | Enregistrement des cyclistes - 1000 KM |
| Stationnement bénévoles | Réunion des cyclistes 1000 KM |
| Stationnement cyclistes 1000 KM | Tentes A-J |
| Eau | Tentes K-T |
| Douches | Tentes U-W |
| Toilettes | Tentes encadreurs |
| Informations | Réunion des encadreurs |
| Repas cyclistes | Services cyclistes - Sécheuses |
| Grand ravito santé Avril | Services cyclistes - Réparation |
| Zone famille | Recharge vélo électrique |
| Zone des festivités | Services cyclistes - Parc vélo |
| Zone d'animation | Boutique du Grand défi |
| Halte bénévoles | Exposants |
| Hébergement bénévoles | |



ÉQUIPES 1000 KM

STATIONNEMENTS

- Adresse : 2320, rue des Bibliothèques, Québec, QC G1V 0A6 via avenue du Séminaire
- Stationnements 111, 116, 218
- Vignette de stationnement par véhicule
- 3 véhicules par équipe - covoiturage



Entrée pour
l'enregistrement des
équipes

Stationnement
des équipes

JEUDI 13 JUIN

HORAIRE DU JEUDI

12 h à 17 h **Accueil** et remise du matériel aux cyclistes

12 h à 20 h **Aménagement** des zones équipes dans le Village

19 h **Réunion** des encadreurs équipes

20 h **Réunion** des cyclistes (réunion obligatoire)

*** Hébergement du jeudi soir au choix de l'équipe

JEUDI 13 JUIN

ACCUEIL DES ÉQUIPES

12 h - 13 h Équipes 1 à 43

13 h - 14 h Équipes 44 à 87

14 h - 15 h Équipes 88 à 131

15 h - 16 h Équipes 132 à 175

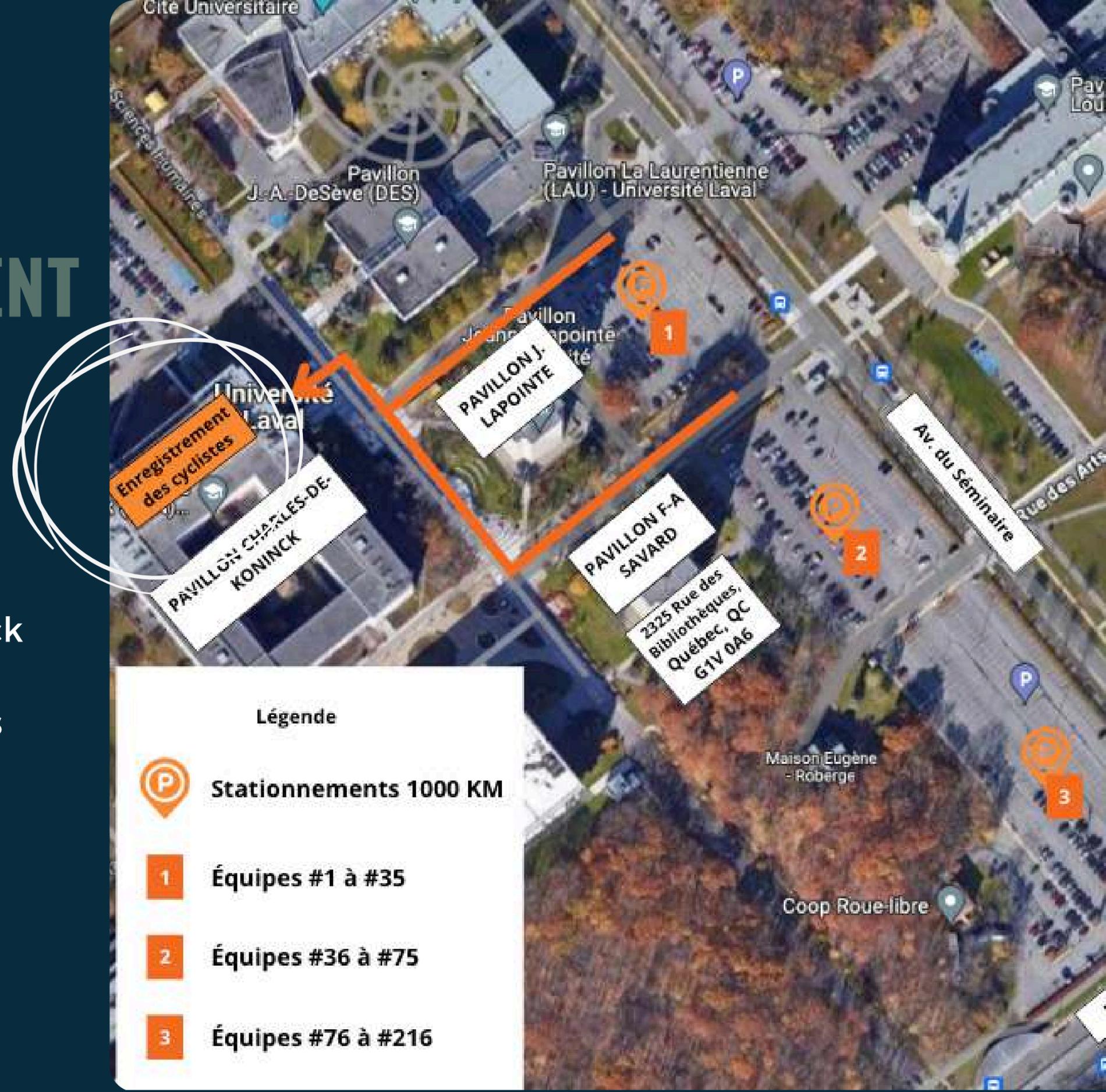
16 h - 17 h Équipes 176 à 216



PAVILLON CHARLES-DE KONINCK

ACCÈS À L'ENREGISTREMENT

- À l'intérieur du pavillon Charles-De Koninck
- Portez vos vêtements d'équipe
- Accès par l'avenue des Sciences humaines



Légende

 Stationnements 1000 KM

 Équipes #1 à #35

 Équipes #36 à #75

 Équipes #76 à #216

PAVILLON CHARLES-DE KONINCK

L'ENREGISTREMENT

- Photo d'équipe
- Enregistrement : fiche médicale, finances, ...
- Plaques, puces et bracelets
- Maillot 1000 KM 2024
- Cadeaux du participant
- Prêt de matériel et d'équipement
- Assignation d'espace tente
- Échange de maillot



PAVILLON CHARLES-DE KONINCK

PRÊT DE MATÉRIEL

- Borne de charge :

- | 1 prise standard 110V
- | 3 prises USB-A
- | 1 prise USB-C
- | 1 prise 12V
- | 2 emplacements de recharge sans fil pour appareils mobiles
- | Lumières DEL intégrées

- 2 lumières de base
- Lampe cycliste

RETOUR DU MATÉRIEL : dimanche 16 juin
Formulaire de prêt d'équipements (\$)



ÉLECTRICITÉ

Petit rappel : il n'y aura aucun accès à l'électricité dans les tentes et **aucune génératrice ne sera permise**. Chaque équipe aura une borne de recharge* autonome qui permettra de charger la batterie de vos appareils. Vous serez également en mesure de charger la borne dans les installations de l'Université Laval en cas de besoin.



ASSIGNATION DES TENTES

LE GRAND DÉFI VOUS FOURNIRA

- Tente haut de gamme
- Borne de recharge pour les cellulaires et lampes cyclistes
- Table à pique-nique
- Lampe cycliste
- Éclairage de base
- Support pour 5 vélos
- Foyer extérieur et chaises

À VOUS D'APPORTER

- Matelas
- Sacs de couchage ou ensemble de literie
- Oreillers
- Cadenas à vélo et cadenas pour vestiaire
- Bacs en plastique ou valises
- Vêtements et équipements
- Effets personnels

Liste complète dans le Guide cycliste



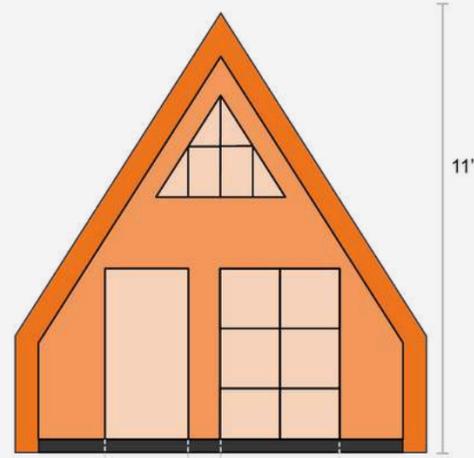
À CHACUN SA ZONE ÉQUIPE

- **Conçue pour 5 cyclistes**
- **Dimensions :**
 - Longueur : 18'
 - Largeur : 9'
 - Hauteur : 11'
- **Zone couverte : 3' x 9'**
- **Intérieur : 15' x 9'**
- **Imperméable**
- **Rideaux aux fenêtres et aux portes**
- **Ignifuge**

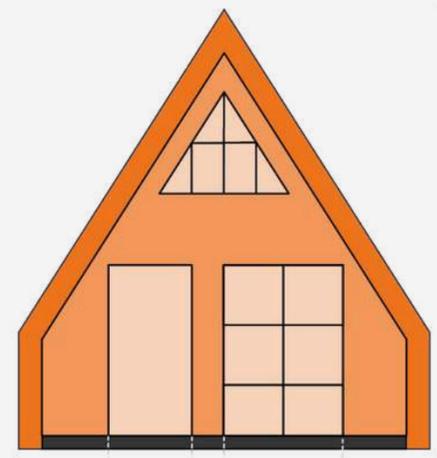




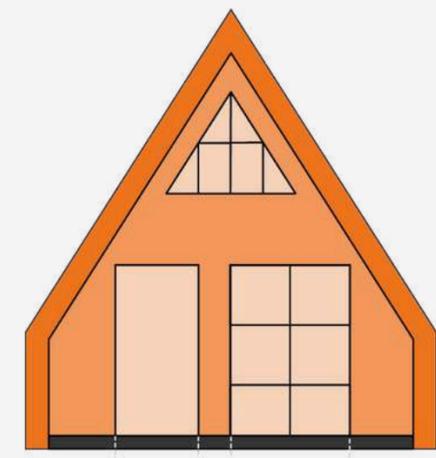
AMÉNAGEMENT



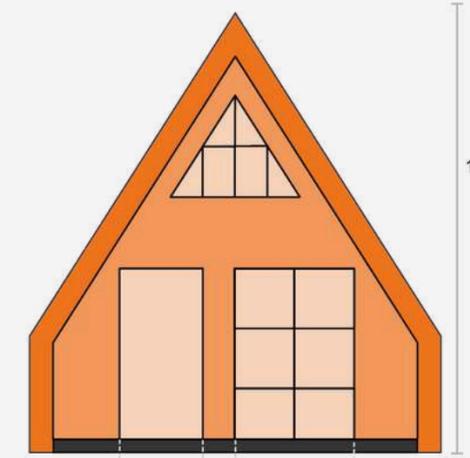
Vue arrière



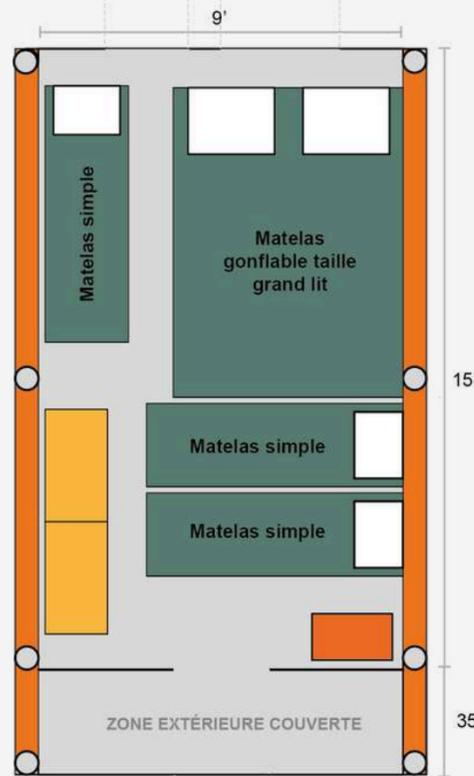
Vue arrière



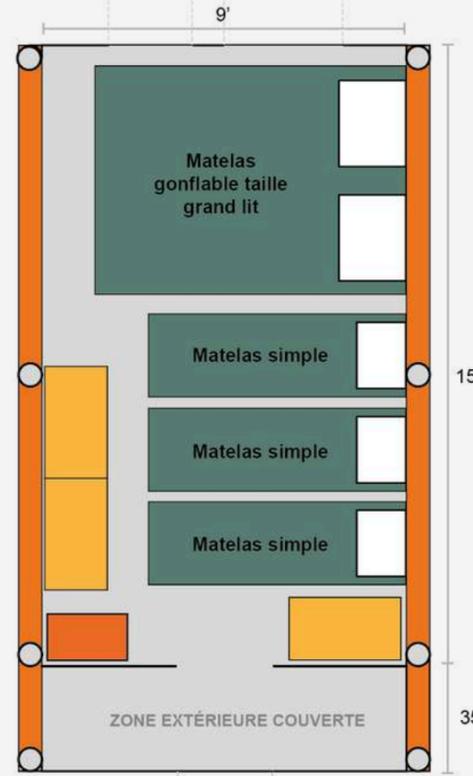
Vue arrière



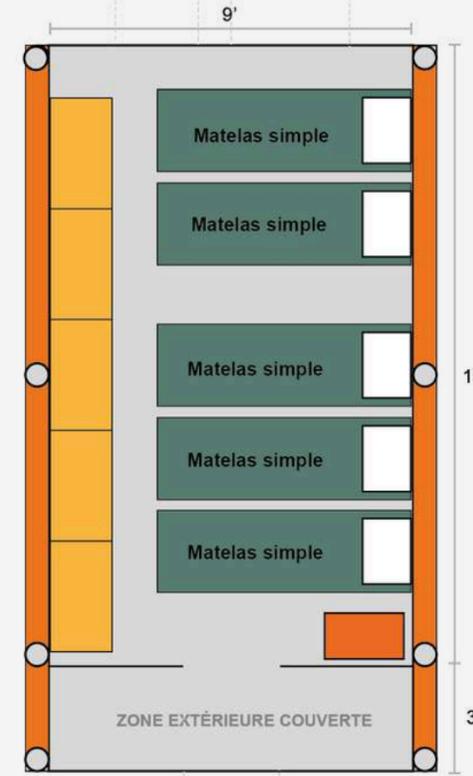
Vue arrière



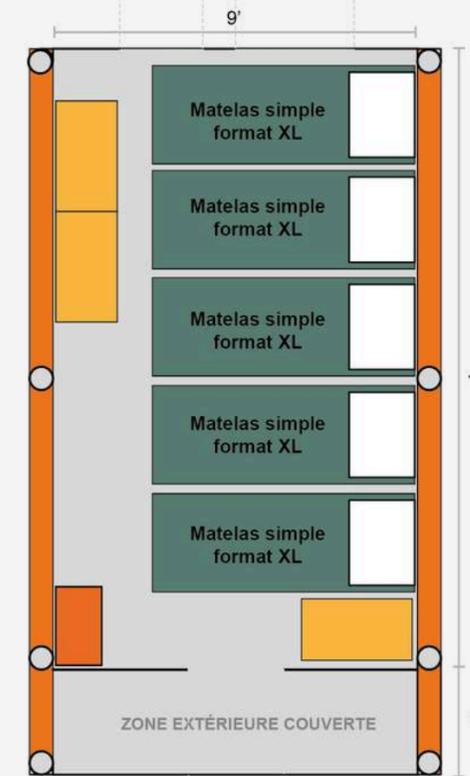
Aménagement intérieur



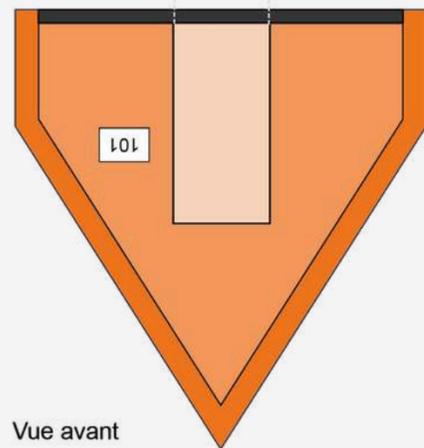
Aménagement intérieur



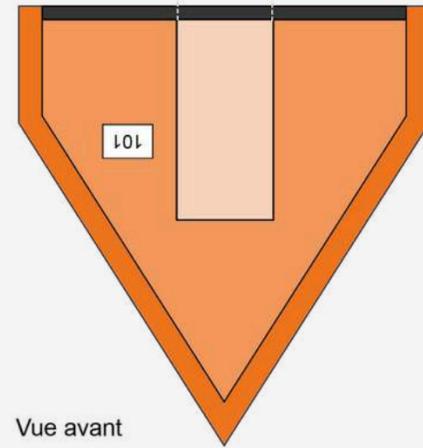
Aménagement intérieur



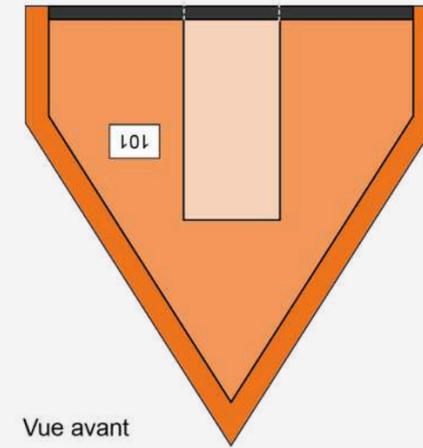
Aménagement intérieur



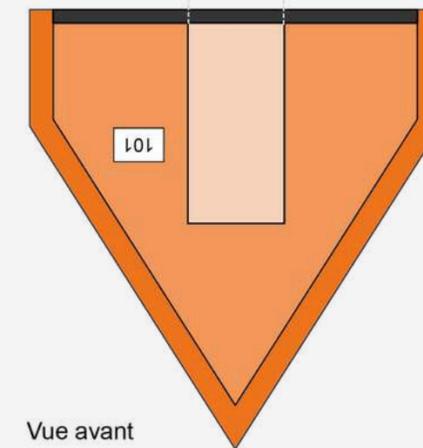
Vue avant



Vue avant



Vue avant

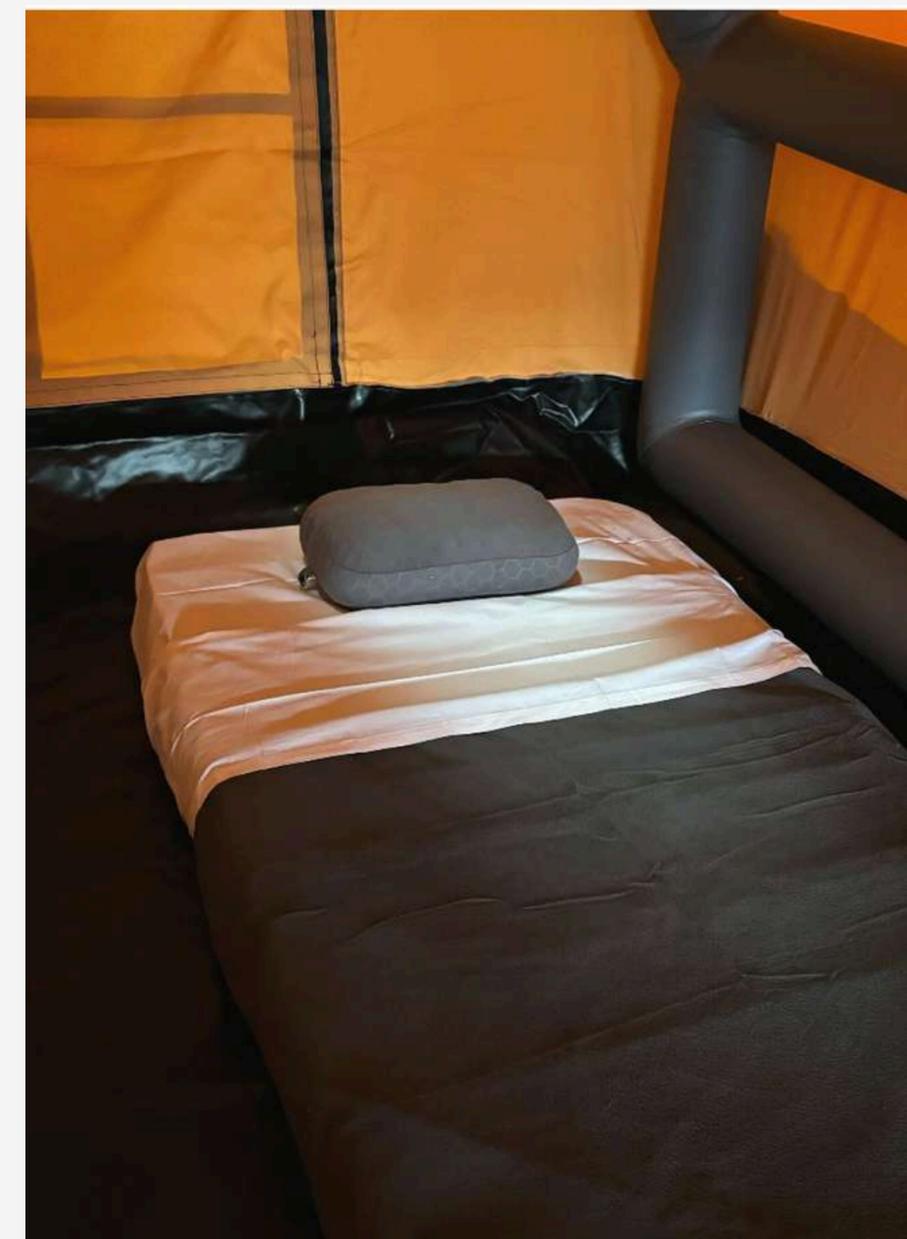


Vue avant



INSPIRATION

**AUTONOME DANS
L'AMÉNAGEMENT DE VOTRE
ZONE ÉQUIPE**



RÉUNIONS

ENCADREURS - ÉQUIPE

- Jeudi 13 juin
- 19 h
- Pavillon Charles-De Koninck
- Obligatoire pour les encadreur



CYCLISTES

- Jeudi 13 juin
- 20 h
- Chapiteau extérieur
- Stationnement du pavillon Charles-De Koninck
- Obligatoire pour tous les cyclistes

Soyez-y pour 19 h 45

—
VENDREDI 14 JUIN

HORAIRE DU VENDREDI

—

5 h 30 à 8 h Déjeuner des cyclistes - Pavillon Vachon

8 h à 9 h Protocole et préparatif au départ

9 h Départ 1000 KM 2024



VENDEDI 14 JUIN

ÉTAPES



km



Étape 1 | Ville de Québec

5

218

20.5

9 h à 10 h 08

Étape 2 | Cap-Tourmente

2

755

118.6

10 h 53 à 16 h 09

Étape 3 | Saint-Augustin-de-Desmaures

2

473

64.4

16 h 54 à 19 h 52

Étape 4 | Pont-Rouge

1

766

112.7

20 h 22 à 01 h 12

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

1000M



PURE INDUSTRIEL

Saputo

14 JUIN



LÉGENDE

★ ÉTAPE 1

🚩 DÉPART ET ARRIVÉE 1000 KM

💧 RAVITAILLEMENTS

ÉDITION 2024

SAMEDI 15 JUIN

ÉTAPES



km



Étape 5 | Rivière
chaudière

1

425

66.5

01 h 42 à 04 h 31

Étape 6 | La Boucle
Vidéotron

5

688

130.9

8 h à 16 h 34

Étape 7 | Île
d'Orléans

2

703

98.6

16 h 45 à 20 h 51

Étape 8 | Vallée
Jacques-Cartier

1

796

92.6

21 h 20 à 01 h 31

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

1000M

PURE INDUSTRIEL *Saputo*

15 JUIN



LÉGENDE

DÉPART LA BOUCLE, PONT DE QUÉBEC

ARRIVÉE LA BOUCLE
DÉPART ET ARRIVÉE 1000 KM

RAVITAILLEMENTS

ÉDITION 2024

16 JUIN



1000M



DIMANCHE 16 JUIN

ÉTAPES



km



Étape 9 | Lac-Beauport

1

659

65.5

03 h 16 à 06 h 16

Étape 10 | Les équerres

2

899

94.4

06 h 46 à 10 h 52

Étape 11 | Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

2

539

85.3

11 h 22 à 14 h 56

Étape 12 | Étape finale

5

199

20.7

16 h 03 à 17 h 05

SAINTE-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER

10 LES ÉQUERRES

LAC-BEAUPORT 9

QUÉBEC

VILLAGE AVRIL, UNIVERSITÉ LAVAL

LÉGENDE

★ ÉTAPE 12 (sens antihoraire)

ARRIVÉE LA BOUCLE DÉPART ET ARRIVÉE 1000 KM

RAVITAILLEMENTS

ÉDITION 2024

SAMEDI 15 JUIN

LA BOUCLE

Trajet autonome non fermé à la circulation pour se rendre au site de départ de La Boucle, sur le pont de Québec.

- 7 km
- 30 à 45 minutes à prévoir pour le déplacement



SAMEDI 15 JUIN

LA BOUCLE

- 6000 participants
- Départ sur le pont de Québec
- 135 km
- Trajet fermé à la circulation
- 3 vagues de départ

le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE

La Boucle
VIDÉOTRON
QUÉBEC

PLAN SITE DE DÉPART

HORAIRE D'OUVERTURE DU SITE DE DÉPART : 6 H 30

VAGUE 1 - ORANGE
7 h 40 : heure maximum pour accéder à la vague orange
8 h : départ

VAGUE 2 - BLEUE
8 h : heure maximum pour accéder à la vague bleue
8 h 20 : départ

VAGUE 3 - VERTE
8 h 30 : heure maximale pour accéder à la vague verte
8 h 40 : départ

DÉPART
PONT DE QUÉBEC

Accès aux vagues de départ pour les cyclistes arrivant de la Rive-Sud à vélo seulement. Aucun stationnement n'est possible de ce côté de la rive.

BIEN SE RÉPARTIR LE DÉFI

PLANIFICATION D'ÉQUIPE - ÉDITION 2024

| Date | Étape | Heure de départ | KM | Catégorie | Dénivelé +/- | Heure d'arrivée | Arrêt | Temps | Nombre de cyclistes | Cycliste #1 | Cycliste #2 | KM équipe | |
|---------------------|-------|-----------------|-----------------|-----------|--------------|-----------------|-------|--------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------------|------|
| Vendredi 14 juin | 1 | 09:00 | 20,5 | 1 | 218m / 220m | 10:08 | 00:45 | 01:08 | 5 | Ne pas remplir | Ne pas remplir | 103 | |
| | 2 | 10:53 | 118,6 | 2,5 | 755m / 756m | 16:09 | 00:45 | 04:56 | 2 | B | C | 237 | |
| | 3 | 16:54 | 64,4 | 1 | 473m / 473m | 19:52 | 00:30 | 02:48 | 2 | D | E | 129 | |
| | 4 | 20:22 | 112,7 | 2 | 766m / 766m | 01:12 | 00:30 | 04:30 | 1 | A | Ne pas remplir | 113 | |
| Samedi 15 juin | 5 | 01:42 | 66,5 | 1 | 425m / 426m | 04:31 | 03:29 | 02:39 | 1 | C | Ne pas remplir | 67 | |
| | 6 | 08:00 | 130,9 | 2 | 688m / 646m | 16:34 | 00:11 | 06:32 | 5 | Ne pas remplir | Ne pas remplir | 655 | |
| | 7 | 16:45 | 98,6 | 2,5 | 703m / 703m | 20:51 | 00:29 | 03:56 | 2 | A | B | 197 | |
| | 8 | 21:20 | 94,2 | 3 | 796m / 797m | 01:31 | 01:45 | 04:01 | 1 | D | Ne pas remplir | 94 | |
| Dimanche 16 juin | 9 | 03:16 | 65,5 | 1,5 | 659m / 659m | 06:16 | 00:30 | 02:50 | 1 | E | Ne pas remplir | 66 | |
| | 10 | 06:46 | 94,4 | 3 | 899m / 899m | 10:52 | 00:30 | 03:56 | 2 | A | B | 189 | |
| | 11 | 11:22 | 85,3 | 2 | 539m / 540m | 14:56 | 01:07 | 03:24 | 2 | C | D | 171 | |
| | 12 | 16:03 | 20,7 | 1 | 199m / 203m | 17:05 | 00:00 | 01:02 | 5 | Ne pas remplir | Ne pas remplir | 104 | |
| | | | KM Total | 972 | | | | Temps total | 09:59 | | | KM Total équipe | 2122 |
| | | | | | | | | Temps moyen | 02:49 | | | Moyenne par membre | 424 |

| Catégorie d'étape | | |
|-------------------|---------------|---|
| 1 | Régulière | La catégorie d'étape ne dépend pas uniquement de la vitesse, mais également du dénivelé, de la distance de l'étape et du niveau de fatigue. Choisissez vos étapes en conséquence! |
| 2 | Intermédiaire | |
| 3 | Aguërie | |
| 4 | Expert | |

| Nom des cyclistes | KM par cycliste | Étapes par cycliste |
|-------------------|-----------------|---------------------|
| A | 478 | 6 |
| B | 484 | 6 |
| C | 443 | 6 |
| D | 416 | 6 |
| E | 302 | 5 |

SUJET À CHANGEMENT – TOUTES LES HEURES MENTIONNÉES PEUVENT ÊTRE APPELÉES À CHANGER ET CE, MÊME DURANT L'ÉVÉNEMENT



LES FAMILLES

Pourront vivre l'aventure du 1000 KM de plusieurs façons :

- Suivre la diffusion en direct du 1000 KM
 - Réserver un hébergement à Québec
 - Participer à La Boucle le samedi, 135 KM de bonheur
 - Se déplacer aux différents points d'encouragement sur le parcours
 - Être présentes pour vous accueillir à la fin de ce Grand défi, le dimanche 16 juin
- 

DES QUESTIONS?

**AUTRES
QUESTIONS?**

**COMMUNIQUEZ AVEC ASHLEY
1000KM@LEGDPL.COM**