



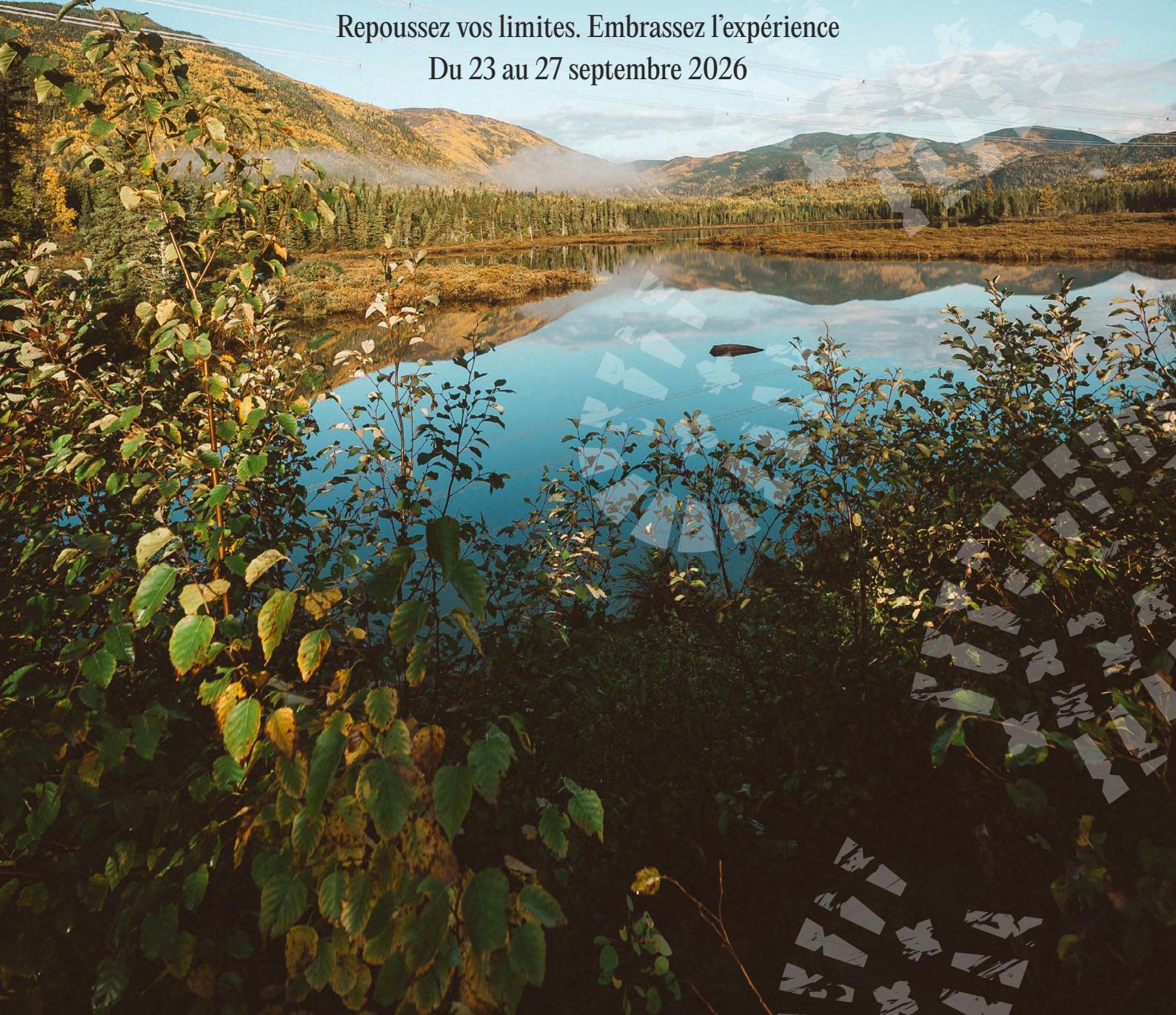
P A R  
K İ N  
S O N  
QUÉBEC

# Défi Trek Parkinson

## 2<sup>E</sup> ÉDITION

Repousser vos limites. Embrassez l'expérience

Du 23 au 27 septembre 2026



Embarquez pour une aventure inoubliable à travers les montagnes et l'arrière-pays de Charlevoix. Suivez-nous sur 55 km du sentier des Caps de Charlevoix, au cœur des paysages sauvages de la région.

Votre périple débute avec des vues spectaculaires sur le fleuve Saint-Laurent, avant de plonger dans des forêts profondes, des lacs scintillants et des cascades rafraîchissantes. Chaque soir, reposez-vous dans des refuges confortables, ou dans une tente spécialement installée pour vous, où des repas savoureux vous attendent, préparés par nos partenaires et guides experts.

Plus qu'une simple randonnée, la Traversée de Charlevoix est une expérience immersive pour les amoureux de nature et d'aventure. Laissez-vous charmer par la beauté des lieux et découvrez à chaque pas un nouveau trésor naturel.

**ÊTES-VOUS PRÊTS À VOUS JOINDRE À NOUS  
DANS CETTE AVENTURE UNIQUE ?**

**JE M'INSCRIS**



**01**

L'ITINÉRAIRE EN DÉTAILS

**02**

À QUI S'ADRESSE CE DÉFI ?

**03**

CE QUI EST INCLUS

**04**

LES HÉBERGEMENTS

**05**

L'ÉQUIPE QUI M'ACCOMPAGNE

**06**

MATÉRIEL & ÉQUIPEMENT



# OI L'ITINÉRAIRE EN DÉTAILS

## JOUR 1 - RENCONTRE ET PREMIERS PAS CAP TOURMENTE AU REFUGE LA FAILLE

Trajet en autobus pour rejoindre le point de départ. Puis, début du trek du Cap Tourmente avec une montée progressive vers les crêtes du Sentier des Caps. Vous traverserez des passages forestiers, profiterez de points de vue sur le fleuve et aborderez les premières sections techniques. Installation au refuge la Faille.



- randonnée : 9 km
- dénivelé positif 788 m
- dénivelé négatif 466 m
- refuge la Faille

## JOUR 2 - REFUGE LA FAILLE AU REFUGE CAP GRIBANE

Randonnée soutenue sur un terrain varié, avec plusieurs montées successives et des plateaux ouverts. Ce secteur offre des panoramas magnifiques sur Charlevoix. Arrivée au refuge Cap Gribane en fin de journée.

- randonnée : 10km
- dénivelé positif 847m
- dénivelé négatif 616m
- refuge Cap Gribane



## JOUR 3 - REFUGE CAP GRIBANE AU REFUGE CAP DU SALUT

Cette journée sera la plus longue du séjour. Longs segments en altitude, crêtes, vallons et descentes franches. Vous appréciez des vues dégagées sur le massif et une progression constante jusqu'au refuge Cap du Salut.



- randonnée : 14km
- dénivelé positif 800m
- dénivelé négatif 793m
- refuge Cap du Salut

# OI L'ITINÉRAIRE EN DÉTAILS

## JOUR 4 - REFUGE CAP DU SALUT AU REFUGE L'ABATTIS

Journée intermédiaire, plus courte, idéale pour une récupération active. Sentier forestier avec quelques montées et passages rocheux. Installation au refuge l'Abattis.



- randonnée : 9km
- dénivelé positif 452m
- dénivelé négatif 392m
- refuge l'Abattis

## JOUR 5 - REFUGE L'ABATTIS AU DOMAINE LIGUORI

Dernière étape marquée par une longue descente vers le Domaine Liguori. Profitez des vues sur le littoral du fleuve et de sections roulantes en forêt pour terminer le trek. Retour au stationnement du point de départ du jour 1 en télécabine du Massif de Charlevoix.

- randonnée : 14km
- dénivelé positif 439m
- dénivelé négatif 1032m



## À SAVOIR

L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction du niveau général ainsi que de la météo, au besoin. Cependant, celui-ci nous conduira toujours dans les mêmes refuges et restera globalement aussi long.



# 02 À QUI S'ADRESSE CE DÉFI ?

Il est important pour chacun de respecter ses propres limites. Si, pendant l'activité, vous ressentez des craintes ou des difficultés physiques, il est essentiel d'en discuter ouvertement avec le guide. N'hésitez pas à exprimer vos préoccupations, vos appréhensions ou toute difficulté rencontrée. Votre guide est là pour vous soutenir et s'assurer que l'expérience reste positive et enrichissante pour chacun. Ensemble, vous pourrez ajuster le programme ou prendre les mesures nécessaires pour que tout le monde puisse profiter pleinement de l'activité en respectant ses propres limites.

## CONDITIONS PRÉALABLES :

En vous inscrivant pour cette activité, vous reconnaisez être en bonne condition physique et capable de participer à une activité sportive de manière continue. Cette reconnaissance vise à assurer que tous les participants sont prêts et aptes à profiter pleinement de l'expérience, garantissant ainsi la sécurité et le bien-être de chacun tout au long de l'activité.

## PAR EXEMPLE :

- Avoir une excellente vision
- Être capable de marcher seul plusieurs kilomètres sur un parcours accidenté
- Être capable de gérer seul les réveils nocturnes

## SI JE SUIS ATTEINT DE LA MALADIE DE PARKINSON ?

Les personnes atteintes sont les bienvenues pour nous accompagner dans ce défi! Les participants auront la possibilité de faire une pause si nécessaire. Par exemple, si vous ne vous sentez pas bien au jour 3, mais souhaitez continuer la randonnée, vous pourrez être transporté en véhicule tout-terrain jusqu'au refuge suivant et reprendre l'itinéraire au jour 4.

Des évacuations sont possibles à presque tout moment, bien que certains points du parcours soient moins accessibles. En cas d'urgence, une évacuation par hélicoptère peut être envisagée.

Certains segments du parcours sont plus étroits et rocheux, nécessitant de marcher en file indienne. L'équipe de nos partenaires Quatre Natures a l'habitude d'encadrer des personnes de tous âges et sera toujours présente pour vous offrir son soutien si nécessaire.

# 03 CE QUI EST INCLUS

**TOTAL DES COÛTS : 999 \$<sup>+TX</sup>**

(ALIMENTATION, TÉLÉCABINE, STATIONNEMENT, ASSURANCES...)

## LES PRIX INCLUENT :

- Hébergement pendant 4 nuits en refuge et zones de camping
- Transport du stationnement du Massif de Charlevoix jusqu'au Cap Tourmente
- Repas, collations et boissons chaudes tout au long du séjour
- Transport des bagages entre les refuges
- Guides professionnels formés aux premiers secours en région isolée
- Matériel collectif de randonnée et de cuisine
- Téléphones satellites et assurances
- Accès et droits d'entrée aux secteurs du Sentier des Caps de Charlevoix
- Remontée en télécabine au Massif de Charlevoix

**Possibilité de payer en plusieurs versements : un dépôt initial au moment de la réservation, suivi de trois prélèvements automatiques pour vous permettre de répartir le paiement facilement.**

### REPAS

Voici un aperçu des repas qui vous seront proposés lors de votre voyage de randonnée, tout en préservant la surprise jusqu'au jour J : fondue au fromage, poutine forestière, curry de légumes, oeufs bénédictines, gaufres...

Nous sommes également en mesure d'adapter les repas selon vos préférences alimentaires ou restrictions. N'hésitez pas à nous informer de toute allergie alimentaire que vous pourriez avoir, afin que nous puissions personnaliser votre expérience culinaire en conséquence.

### HÉBERGEMENTS

12 places sont disponibles dans les dortoirs des refuges et 18 places en tentes. Les tentes et tout le matériel de nuit sont transférés par l'équipe de Quatre Natures pour que vous puissiez marcher le plus léger possible.

## À PRÉVOIR EN PLUS :

- votre petit sac à dos pour la journée
- vos vêtements
- votre matériel personnel
- vos collations favorites
- vos boissons et dépenses personnelles

\* En collaboration avec Hélico Secours, nous vous proposons une assurance offrant un accès au transport médical aérien et héliporté d'urgence. Cette assurance vise à garantir une prise en charge rapide et efficace pour des soins de santé avancés en cas de situation d'urgence et offre une tranquillité d'esprit supplémentaire pendant la durée de l'activité.



# UN MOT SUR LA COLLECTE DE FONDS

Dans le cadre du Trek, Parkinson Québec proposera à chaque participant de créer une page de collecte de fonds personnalisée pour soutenir son initiative. L'objectif individuel est de récolter 3 000 \$ en dons, en plus des frais de voyage, afin d'appuyer la mission de l'organisme.

Les fonds recueillis permettront :  
d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson et de leurs proches ; de financer des programmes d'information, de soutien et de recherche ; de collaborer avec les partenaires régionaux afin d'offrir des services de proximité.

La collecte de fonds devra être complétée avant le départ prévu le 23 septembre 2026. Tous les dons effectués en ligne donneront droit à un reçu fiscal pour les donateurs. Notre équipe accompagnera chaque participant tout au long de sa campagne de financement et sera disponible pour offrir du soutien au besoin.



# 04 LES HÉBERGEMENTS

## EN REFUGE OU EN TENTES :

Pour l'événement, les 12 places disponibles en refuge seront prioritairement attribuées aux personnes atteintes de Parkinson et aux premiers inscrits.

Pour les autres participants, des tentes seront fournies, transportées et montées à côté des refuges tout au long du parcours par nos partenaires, assurant un hébergement confortable et pratique à chaque étape. Cette organisation nous permet de garantir à chacun une expérience agréable, tout en offrant un soutien adapté à ceux qui en ont le plus besoin.

## LES DIFFÉRENTS REFUGES :

**REFUGE LA FAILLE**



**REFUGE CAP GRIBANE**



**REFUGE CAP DU SALUT**



**REFUGE L'ABATTIS**



# 05 L'ÉQUIPE

## NOS PARTENAIRES DE QUATRE NATURES :

Quatre Natures, basée à Québec, propose des aventures de plein air uniques pour découvrir les trésors cachés du territoire. Spécialisée en tourisme d'aventure, l'entreprise offre des randonnées guidées, du kayak, du ski nordique, et bien plus. Elle fournit aussi la location d'équipement et des services de formation pour tous niveaux. Que vous soyez novice ou expérimenté, Quatre Natures vous accompagne dans vos explorations en pleine nature.

En savoir plus : [Quatrenatures.com](http://Quatrenatures.com)



# 06 MATÉRIEL & ÉQUIPEMENT

## CE QU'IL FAUT QUE VOUS PRENIEZ AVEC VOUS :

### ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE

- sac à dos
- bâtons télescopiques

### ÉQUIPEMENT DE JOUR

- bouteille eau 1L
- lunette de soleil
- baume à lèvres / crème solaire
- collations
- appareil photo / téléphone
- pièce d'identité + argent

### VÊTEMENTS DE JOUR

- bottes ou souliers de randonnée
- bas en laine de mérino ou synthétique
- chasse-moustique
- petite trousse de premiers soins
- manteau imperméable ou coupe-vent
- pantalon imperméable (*optionnel*)

### VÊTEMENTS DE SOIR

- 1 chandail chaud (*polar ou doudoune*)
- 1 paire de petite chaussure ou sandales pour le refuge
- paires de bas (*mérinos ou synthétique, aucun coton*)

### HYGIÈNE

- brosse à dents et dentifrice
- papier hygiénique (*dans ziploc*)
- médicament personnel
- verres de contact et liquide à verre de contact ou lunettes (*si applicable*)
- savon biodégradable ou lingette à bébé
- serviette de bain à séchage rapide

### CAMPEMENT

- oreiller gonflable (*optionnel*)
- bouchons pour les oreilles (*optionnel*)
- lecture (*optionnel*)
- lampe frontale + pile de rechange (*recommandé*)





**Défi Trek**  
**Parkinson**