



relève le défi et joins le mouvement  
UNIKCHALLENGE.com

## Le Défi Saint-Laurent

au profit de la Fondation David Suzuki

30 juillet au 5 août 2012

### le challenge

Challenge dans le Bas Saint-Laurent  
Alternance d'activités dont randonnée, vélo et kayak de mer  
Sensibilisation aux enjeux liés à notre fleuve | 6 jours

### l'engagement UnikChallenge

Membre de Sans Trace Canada  
Petit groupe de 16 à 22 participants  
Voyage certifié 100% carboneutre par *Planetair*

### l'encadrement

Évaluation de l'état de santé de chacun des participants  
Programme d'entraînement adapté individuellement  
Accompagnateur et guides-naturalistes locaux

### la différence UnikChallenge?

Notre souci de l'encadrement et de la sécurité vous assure un voyage mémorable, et ce, dès le moment de l'inscription. Nous espérons que le challenge ait un impact social, économique et environnemental positif sur la région qui accueille le challenge.

C'est pour cette raison qu'UnikChallenge offre un soutien sous la forme d'un don de l'équivalent de 20 USD par participant à un organisme local visant à soutenir un projet environnemental en lien avec le fleuve Saint-Laurent.



## Pourquoi voyager avec nous?

L'équipe d'UnikChallenge est déterminée à aider le plus de gens possible à recueillir des fonds afin de soutenir des organismes de bienfaisance canadiens et des communautés dans le besoin partout à travers le monde. Nous avons bien plus que le challenge à cœur. La santé des participants, l'entraînement et la collecte de fonds sont à nos yeux aussi importants que le challenge lui-même. Grâce à un suivi médical et sportif, à un soutien lors de la collecte de fonds et à l'expertise de nos conseillers, nous offrons des défis adaptés et accessibles, et ce, avec un minimum d'impact sur l'environnement et les communautés locales. La façon "Unik" de faire une différence, un challenge à la fois!

[Cliquez ici pour vous inscrire !](#)



relève le défi et joins le mouvement  
UNIKCHALLENGE.com

## À propos de la Fondation David Suzuki

La mission de la Fondation David Suzuki est de protéger la diversité de la nature et de notre qualité de vie, maintenant et pour l'avenir. Nous l'accomplissons par des recherches scientifiques sur les solutions, l'éducation du public et le plaidoyer auprès des gouvernements et des entreprises.

Depuis son implantation au Québec, en septembre 2008, la Fondation a cumulé un grand nombre de réalisations, dont le Sommet de l'hiver qui porte sur les changements climatiques, la campagne intitulée « Le Saint-Laurent, notre fleuve vivant » visant à développer une compréhension de notre relation d'interdépendance avec le fleuve et ses écosystèmes et enfin, le projet de doter le Grand Montréal d'une ceinture verte grandeur nature qui vise à favoriser la protection, la restauration et la mise en valeur des zones rurales et des habitats naturels limitrophes.

## La Campagne le Saint-Laurent, notre fleuve vivant

Le majestueux fleuve Saint-Laurent, l'une des plus belles voies d'eau au Canada, puise sa source au cœur même du continent pour s'écouler sur la côte est du pays. Ce fleuve, véritable pont vivant qui relie les Grands Lacs et l'océan Atlantique, accompagne les activités économiques et socioculturelles des communautés côtières depuis des millénaires; des millions de personnes en ont tiré leur subsistance. Il constitue également un écosystème unique qui compte plus de 27 000 espèces de plantes et d'animaux, soit une richesse biologique supérieure à celle des Caraïbes.



Cependant, trop de gens tiennent le Saint-Laurent pour acquis. Ils oublient que le fleuve leur apporte leur pain quotidien —de l'eau potable, des poissons et fruits de mer, une irrigation agricole nécessaire aux cultures — et que des industries majeures, telles la pêche commerciale et le tourisme, en dépendent. Ils ont perdu le lien personnel et concret qui les relie au fleuve, et ne se rendent pas compte des répercussions de leurs décisions quotidiennes sur sa santé.

Sans compter les autres menaces qui pèsent sur le fleuve tels que les effets des changements climatiques, l'exploitation et l'exploration d'hydrocarbures à Old Harry, la navigation commerciale, les rejets d'eaux usées non traitées ou encore les pesticides utilisés pour l'agriculture.

Les fonds recueillis par les participants au « Défi Saint-Laurent » iront à la campagne « Le Saint-Laurent, notre fleuve vivant », campagne qui invite les Québécois et Québécoises à renouer avec le fleuve en plus de se mobiliser afin de le protéger des défis qui le menacent. La Fondation David Suzuki, grâce à son travail basé sur la recherche scientifique de solutions et l'éducation du public, agit à titre de protecteur du Fleuve et, par la bande, de la santé des Québécois et Québécoises.



## Votre défi

**Descriptif** | Depuis des millénaires, notre fleuve vivant soutient les activités économiques et socioculturelles des communautés riveraines du Québec, et a aidé des millions de gens à vivre. Et cet écosystème unique qui abrite plus de 27 000 espèces de végétaux et d'animaux — est plus riche, sur le plan biologique, que les Caraïbes. Mais trop de gens tiennent le Saint-Laurent pour acquis. Ils oublient qu'ils en dépendent au quotidien — eau potable limpide, poissons et fruits de mer, navigation — tout comme d'importantes industries comme la pêche commerciale et le tourisme. Plusieurs ont perdu contact avec notre fleuve et ne se rendent pas compte que les décisions qu'ils prennent chaque jour — ce qu'ils mangent et boivent, ce qu'ils jettent par l'évier, les toilettes et les collecteurs d'eau pluviale, et même les ingrédients des produits qu'ils utilisent pour le nettoyage et leurs soins personnels — peuvent avoir un impact immense sur le fleuve dont notre survie même dépend. Le fleuve St-Laurent est l'un des joyaux du Québec. Il fait partie de notre histoire et de notre culture, et sa santé est directement liée à la nôtre!

Difficile d'imaginer meilleur moyen de partir à la rencontre de notre fleuve qu'en parcourant ses berges pendant une semaine, avec une alternance d'activités dans le respect de la nature. Au programme : randonnée, vélo et kayak de mer, sans oublier le fameux Sentier de la bouette, une expérience inoubliable qui a lieu une fois par année et à laquelle participent plus de 400 personnes! Venez vivre le rythme du Saint-Laurent, vous nourrir de ses paysages tantôt calmes, tantôt agités, rencontrer ses habitants et découvrir son histoire – votre histoire !



“ Toutes les personnes, les groupes ou les organisations qui s'efforcent d'atteindre un objectif différent l'un de l'autre peuvent paraître impuissant, voir même insignifiant. Toutefois, tous ces gens ensemble peuvent créer une force qui peut aussi devenir incontournable. ”

– David Suzuki



“ Près de 45% des Québécois et Québécoises s'abreuvent de l'eau du Saint-Laurent. Chacun d'entre nous est constitué à 70% de cette eau, c'est donc dire que ce fleuve majestueux coule littéralement à travers nos veines. ”

– Jean-Patrick Toussaint, Chef projets scientifiques

## Survol rapide du défi

JOUR 1	MONTRÉAL – QUÉBEC – NOTRE-DAME-DU-PORTAGE   DÉBUT DU CHALLENGE
JOUR 2	NOTRE-DAME-DU-PORTAGE – KAMOURASKA – NOTRE-DAME-DU-PORTAGE
JOUR 3	NOTRE-DAME-DU-PORTAGE – TROIS-PISTOLES – PARC NATIONAL DU BIC (RIMOUSKI)
JOUR 4	PARC NATIONAL DU BIC
JOUR 5	PARC NATIONAL DU BIC – TROIS-PISTOLES – ÎLE VERTE
JOUR 6	ÎLE VERTE – TROIS-PISTOLES – RIVIÈRE-DU-LOUP   FIN DU CHALLENGE
JOUR 7	RIVIÈRE-DU-LOUP – QUÉBEC - MONTRÉAL



## Niveau de difficulté

**Modéré** | Ne vous laissez pas bernier par ce niveau de difficulté! Bien qu'il soit le moins élevé de notre liste, il n'en demande pas moins un certain niveau de forme physique ainsi qu'un esprit ouvert capable de s'adapter à de nouvelles situations. Une journée normale inclut en moyenne 3 à 5 heures d'activité. Le circuit prévoit nombre d'activités sportives dont la randonnée, le vélo et le kayak de mer. Néanmoins, à la fin d'une bonne journée de dépassement de soi en plein air, des hébergements confortables vous attendent afin de terminer la journée en beauté et de profiter des superbes paysages du Bas Saint-Laurent.

## À propos de nos guides

**Nos guides** | Afin d'assurer le maximum de sécurité possible pour tous nos voyageurs-participants, chacun des groupes est mené par un guide certifié en secourisme. Ce qui veut dire qu'il est formé pour répondre et gérer des situations d'urgence et sera en mesure de prendre les décisions cruciales d'ordre médical advenant la nécessité d'une évacuation en région isolée. Sur les activités sportives spécifiques, nos guides sont accompagnés par des guides locaux qui sont habitués au terrain de chaque zone et à ces situations.

## Voyager responsablement

**Sans trace Canada** | L'environnement dans lequel nous effectuons les challenges est fragile. Fiers partenaires de Sans Trace Canada, nous vous recommandons de respecter cet environnement en suivant quelques pratiques simples et responsables qui sont énumérées dans chacun de nos « guides du voyageur-participant ». Aidez-nous à laisser une trace positive lors de nos challenges, sur la communauté locale, son écosystème et bien entendu, pour les futurs voyageurs. Veuillez consulter le site de Sans Trace Canada pour de plus amples informations. [www.sanstrace.ca](http://www.sanstrace.ca)

**Planetair** | Ce voyage est entièrement carboneutre. Les projets de compensation sont réalisés à différents endroits, tel que l'établissement d'un parc éolien au Madagascar ou la construction d'une mini-centrale hydroélectrique en Indonésie, etc. Il est possible de consulter les détails des projets sur leur site internet. [www.planetair.ca](http://www.planetair.ca)



leave no trace | sans trace  
CANADA





## Itinéraire jour par jour

### JOUR 1 | MONTRÉAL – QUÉBEC – NOTRE-DAME-DU-PORTAGE

Départ matinal en minibus vers la région du Bas Saint-Laurent. Arrêt en chemin à Québec pour le lunch et pour accueillir d'autres participants. Dans l'après-midi, nous traversons le fleuve Saint-Laurent jusqu'à sa Rive-Sud, puis nous poursuivons notre route vers le village de St-André-de-Kamouraska. Visite de l'école du village, bâtiment historique de 1937 où l'on retrouve aujourd'hui un café-exposition tenu par la fondation Armand Vaillancourt et un lieu d'interprétation des herbes de mer. Ce sera aussi l'occasion d'une visite commentée d'un site de culture de la prune de Damas, qui fut une activité commerciale importante dans la région au début du 20<sup>e</sup> siècle. Il s'agit de l'une des plus vieilles variétés connues et appréciées en Occident !

Court transfert jusqu'au charmant village de Notre-Dame-du-Portage, idéalement situé en bordure du fleuve le long de la route des Navigateurs. Notre-Dame-du-Portage est reconnu comme l'un des plus beaux villages du Québec, rien de moins ! Visite du village et installation en auberge pour 2 nuits. Souper inclus.

*[Notes techniques: Transfert : 425 km, 5h de route]*

### JOUR 02 | NOTRE-DAME-DU-PORTAGE – KAMOURASKA – NOTRE-DAME-DU-PORTAGE

L'horaire des marées déterminera le programme de cette belle journée. En matinée, départ pour une excursion en kayak de mer à marée haute (3h à 6h) depuis St-André-de-Kamouraska.



Cette excursion sur le fleuve prévoit des arrêts aux îles de Kamouraska. Il est souvent possible, lors de cette traversée, d'observer des bélugas, petites baleines blanches arctiques qui habitent le fleuve Saint-Laurent à l'année. Marche en bordure du fleuve en début ou en fin de journée afin d'admirer ce dernier depuis plusieurs points de vue (différentes boucles de 3 km chacune).

Les paysages des environs de Kamouraska sont uniques : de petites buttes rocheuses formées d'un roc très dur ont survécu aux intempéries, créant des falaises impressionnantes pour notre plus grand bonheur ! Retour à Notre-Dame-du-Portage en fin de journée.

Déjeuner, dîner et souper inclus.

*[Notes techniques: Transport : 30 km, 30 min de route | kayak de mer : 3 à 6h]*

### JOUR 03 | NOTRE-DAME-DU-PORTAGE – TROIS-PISTOLES – PARC NATIONAL DU BIC (RIMOUSKI)

En route vers le parc national du Bic, arrêt en chemin dans les environs de Trois-Pistoles afin d'effectuer une randonnée sur le Sentier national du Bas Saint-Laurent (Tronçon Le Littoral Basque). Ce sentier passe d'un environnement maritime à forestier le long de la rivière des Trois-Pistoles. Pique-nique sur place.

Poursuite de la route jusqu'au Bic en fin de journée. Balade et premières impressions du parc en fin de journée, au coucher du soleil. Il s'agit sans aucun doute du meilleur moment pour découvrir ce parc reconnu comme l'un des plus beaux de la province.



Installation en hôtel à Rimouski et souper au restaurant afin de découvrir les spécialités gastronomiques de la région.  
Déjeuner, dîner et souper inclus.

*[Notes techniques: Transport : 120 km, 1h30 de route | randonnée : 3 à 4h | niveau : facile]*

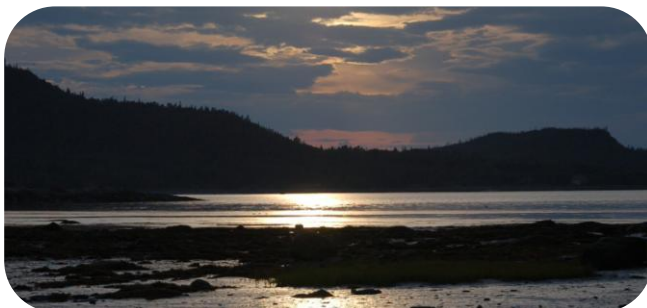
#### JOUR 04 | PARC DU BIC

La journée est consacrée à la visite du parc du Bic. Lors d'une randonnée exceptionnelle, nous profitons d'une vue panoramique sur le fleuve, les anses et les caps rocheux. Si la chance nous sourit, nous pourrions peut-être même observer quelques phoques et la faune ailée du lieu. Un guide-naturaliste du parc commente nos rencontres et à l'aide de jumelles, nous pouvons observer de plus près la faune marine du parc. Ainsi, nous en apprendrons davantage sur l'histoire de cette région, en lien étroit avec le fleuve Saint-Laurent. Pique-nique sur place. Nuit en hôtel à Rimouski et souper au restaurant.  
Déjeuner, dîner et souper inclus.

*[Notes techniques: Transport : 40 km, 40 min de route (aller-retour) | randonnée : 2 à 4h | niveau : facile]*

#### JOUR 05 | PARC NATIONAL DU BIC – TROIS-PISTOLES – ÎLE VERTE

Aujourd'hui, nous prenons la route de retour vers Trois-Pistoles afin d'y découvrir l'île Verte. Lorsque toutes les conditions sont réunies, il est possible de se rendre sur l'île à pied! Une surprenante excursion sur le « Sentier de la Bouette » est alors organisée, un événement annuel auquel des centaines de personnes participent. Nous enfilons donc nos vieilles espadrilles pour nous joindre aux « Bouetteux » et traversons à pied vers l'île, en n'ayant pas peur de nous salir! Une fois à destination, exploration de cette île à pied et en vélo et observation des baleines depuis la rive.



Installation pour une nuit dans les Maisons du Phare et quelques gîtes sur l'île, selon le nombre de participants au challenge. Dégustation d'un souper à base de poisson, produit vedette du fleuve ! Une nuit en hébergement simple sur l'île Verte.  
Déjeuner, dîner et souper inclus.

*[Notes techniques: Transport : 65 km, 1h15 de route | Randonnée : 2 à 3h]*



© Marie-Josée Roy / ROYMAJ

#### JOUR 06 | ÎLE VERTE – TROIS-PISTOLES – RIVIÈRE-DU-LOUP

En matinée, retour en traversier à Trois-Pistoles. Visite du musée du Parc de l'Aventure basque en Amérique (PABA) avant de partir en excursion en kayak de mer dans le territoire basque. Une dernière occasion de voir les berges depuis le fleuve lui-même. Possibilité de rencontrer Mikael Rioux, président de la coopérative de kayak de mer et personne engagée à la protection de l'environnement. En après-midi, court transfert vers Rivière-du-Loup et visite de la Station d'Exploration des mammifères marins (ROMM), où le personnel a été formé pour donner une présentation sur le Saint-Laurent pour la Fondation David Suzuki. Nuit en Auberge à Rivière-du-Loup.

Déjeuner, dîner et souper inclus.

*[Notes techniques: Transport : 45 km, 1h min de route | kayak de mer : 2 à 3h]*

#### JOUR 07 | RIVIÈRE-DU-LOUP – QUÉBEC – MONTRÉAL

Route de retour vers Québec puis Montréal selon votre destination. Fin du circuit.

Déjeuner inclus.

*[Notes techniques: Transfert : 450 km, 5h de route]*



## Inclusions et exclusions au challenge\*

- ✓ Dépôt de voyage (non remboursable) : 500\$
  - ✓ Objectif de collecte de fonds : 1 500\$
- L'OBJECTIF DE COLLECTE DE FONDS DOIT ÊTRE ATTEINT À LA DATE DU 12 MAI 2012.**

### Inclusions au challenge :

---

#### Avant le challenge :

- Deux évaluations en kinésiologie chez Physio Extra (1 heure/séance)
- Un programme d'entraînement personnalisé et adapté au challenge
- Un sac de transport imperméable LaCordée – 90 litres
- Un t-shirt à l'effigie du défi (logo de l'organisme dans le dos)

#### Pendant le challenge :

- 6 nuits d'hébergement en hôtel, maison/gîte et auberge
- Le transport en bus de luxe 30 passagers avec chauffeur
- Le guide accompagnateur francophone
- Les frais d'entrée aux parcs nationaux
- Les excursions en kayak de mer à Kamouraska et Trois-Pistoles
- Le Sentier de la Bouette
- Le traversier de retour depuis l'Île Verte et la visite commentée de la Station d'Exploration du Saint-Laurent
- Tous les repas du souper le J1 au déjeuner le J7
- Les taxes canadiennes

### Exclusions au challenge:

---

- Les prestations non incluses et non mentionnées dans l'itinéraire et dans la section « Inclusions au challenge »
- L'équipement personnel (ne pas oublier les vieilles espadrilles pour le Sentier de la Bouette!)
- L'assurance voyage, fortement conseillée
- Les boissons et alcool
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Le supplément pour occupation simple

\***Pour consulter nos conditions générales, [CLIQUEZ ICI](#)**



relève le défi et joins le mouvement  
UNIKCHALLENGE.com

## Tarifs du challenge

### Tableau des coûts

Coût du challenge par personne (minimum de 16 participants)	\$ 2 429
Taxe OPC (fond d'indemnisation des clients de l'office 0.35%)	\$ 10
<b>TOTAL / PERS.</b>	<b>\$ 2 439</b>

### Options / Suppléments / Escomptes

Assurance Voyage "Forfait Plus" médicale & annulation (coût estimatif)	\$ 196
Supplément hôtel de catégorie supérieur	nous consulter
Supplément occupation simple	\$ 336
<b>Escompte 2% (règlement de la portion terrestre par chèque)</b>	<b>-\$ 49</b>