

GUIDE DU PARTICIPANT

2025



GUIDE DU PARTICIPANT

Sentier de l'épouvante *Jean Coutu Jonquière*

C'est avec fierté que nous vous présentons le président d'honneur du Sentier de l'Épouvante Jean Coutu Jonquière 2025, Monsieur Luc Tardif, agent aux relations publiques au Service de police de Saguenay!



C'est avec beaucoup de fierté que j'ai accepté d'agir à titre de président d'honneur pour l'événement « Le Sentier de l'Épouvante, le Monde des Cauchemars ».

Joindre l'utile à l'agréable, contribuer à la mission de la Fondation pour l'enfance et la jeunesse, participer à une activité des plus ludiques, voir les différentes émotions dans les yeux des jeunes et moins jeunes, tout en passant des messages de prévention pour l'Halloween... que pourrais-je demander de mieux?

Mon expérience au sein du Service de police de Saguenay m'a permis de saisir toute l'importance d'aller à la rencontre des jeunes de notre communauté, de répondre à leurs questions et de démystifier certains aspects de notre métier. Cet événement familial et rassembleur est une occasion parfaite pour tisser un lien de confiance avec nos jeunes, mais également pour démontrer certains aspects souvent moins connus de notre métier.

GUIDE DU PARTICIPANT

Sentier de l'épouvante *Jean Coutu Jonquière*

Depuis 2019, je m'implique à titre personnel dans cette importante activité de financement réalisée par la Fondation pour l'enfance et la jeunesse, qui a pour mission d'appuyer et d'aider des jeunes en situation précaire de notre région. C'est donc avec énormément de bonheur et de conviction que j'entreprends le défi qui m'a été confié!

Le Sentier de l'épouvante, c'est quoi?

Anciennement connu sous le nom de « Course des zombies », le Sentier de l'épouvante est un parcours de 2 km, aménagé dans les sentiers du Mont-Fortin, dans lequel tu devras te méfier des diverses créatures qui viendront à ta rencontre. Ta mission : rejoindre la ligne d'arrivée afin de réveiller un jeune malheureusement prisonnier de son cauchemar.

Pas de soucis, le défi est adapté en fonction de l'âge de chacun des participants!

Tu te cherches une activité à faire entre collègues de travail? Le Sentier de l'épouvante.

Tu cherches une activité familiale d'automne qui sort de l'ordinaire? Le Sentier de l'épouvante.

C'est la fête de ton enfant et tu ne veux pas te casser la tête? Le Sentier de l'épouvante.

Tu es seul et tu désires socialiser? Le Sentier de l'épouvante.

Tu veux simplement passer un bon moment? Le Sentier de l'épouvante.

Tu aimes te déguiser et tu as quelques heures à donner? Le Sentier de l'épouvante! Contacte-nous via notre page Facebook, une place t'attend au sein de notre équipe de bénévoles.

C'est avec beaucoup d'excitation que je vous donne rendez-vous le samedi 18 octobre prochain pour vivre avec moi une expérience des plus cauchemardesque!

Sur place, ambiance, animation, exposants, foodtrucks et encore plus!

En terminant, je profite de l'occasion pour lancer un défi spécial à l'ensemble des policiers et policières de la région. Joignez-vous à moi, seul on en famille, afin qu'ensemble, nous puissions faire une réelle différence!

GUIDE DU PARTICIPANT

Sentier de l'épouvante *Jean Coutu Jonquière*

Table des matières

Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière.....	5
BIENVENUE AUX BRAVES ET AUX MONSTRES DE TOUTES SORTES!	5
L'évènement.....	7
TU ES UN MARCHEUR.....	7
ZONE D'ACCUEIL.....	7
ON S'AMUSE, ON GARDE LE SOURIRE!.....	8
LE CODE DES MARCHEURS	8
CARTE DU PARCOURS.....	10

Sentier de l'épouvante



Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière



Un enfant est coincé dans son cauchemar et nous demande de l'aider à en sortir. Mais nous parcourons les différentes étapes de la peur dans le développement de l'enfant.

BIENVENUE AUX BRAVES ET AUX MONSTRES DE TOUTES SORTES!

C'est une activité de 2 km dans les sentiers du Mont-Fortin sous le thème du Monde des cauchemars. Elle se veut conviviale et amicale dans le but de faire bouger tout en s'amusant. Avant le départ, nous remettrons **un carton** aux participants et le but est d'élucider l'énigme.

Étape 1 - Le cauchemar : Un enfant tente de se réveiller, mais il n'y arrive pas. Il est coincé dans un sommeil profond et nous demande de l'aider à se réveiller.

Étape 2 - L'hôpital : Dans le développement de la peur chez l'enfant de 5 à 12 ans, nous retrouvons la peur d'être malade, des médecins et des dentistes. Plusieurs patients sont sortis d'un hôpital et

GUIDE DU PARTICIPANT

Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière

errent sans but en regardant dans le vide. Ils détiennent des objets essentiels pour avancer, mais comment leur prendre?

Étape 3 - La librairie : Dans le développement de la peur de l'enfant de 1 an, la peur d'être chicané, réprimandé et du bruit est très présente. Ils doivent s'aventurer dans les étagères et trouver un bouquin bien spécifique, mais sans faire de bruit, car des présences sans visage ne supportent pas que l'on parle dans une bibliothèque.

Étape 4 - La croisée des chemins : Dans le développement de la peur de l'enfant de 8 mois, ils ont peur de la séparation et de perdre ses repères. Dans une intersection, il y a plusieurs chemins possibles. Chacun nous amène dans un concept différent. Mais quel chemin doit-on prendre? La clé se trouve dans les livres. Chaque chemin est bon, mais un seul est celui qui doit être choisi.

Étape 5 - Le chapiteau : Dans le développement de la peur chez l'enfant, la peur des personnages fictifs et des monstres se manifeste entre 2 et 4 ans ainsi que la peur du noir. Dans un chapiteau sombre, une ombre se manifeste et demande de joueur à un jeu, mais plus elle échoue et plus le monde se referme sur eux, vont-ils s'en sortir?

Dernière étape - Le réveil : Ils ont réussi à sortir du cauchemar. Ils sont accueillis par des figures plus amicales qui les félicitent pour leur succès.

Une bonne partie de l'inspiration pour l'animation provient d'Atmosfear et de l'Étrange Noël de Monsieur Jack.

Un conseil aux participants : Utilisez votre vitesse, votre agilité et votre cerveau pour éviter les personnages et arriver au fil d'arrivée en vie. **Prévoyez arriver au minimum 30 minutes avant l'heure de départ à laquelle vous êtes inscrits.** Les départs se feront en groupes de 10 personnes toutes les deux minutes, et ce, à partir de 11 h.

Ce guide d'informations vous donne le détail des activités au programme de l'événement. Nous vous demandons de suivre les consignes en tant que participant responsable afin d'assurer le bon fonctionnement de l'événement.

L'équipe de la Fondation pour l'enfance et la jeunesse vous souhaite une bonne marche dans les sentiers!

L'évènement

Le site d'accueil est situé au **Centre de ski Mont-Fortin à Jonquière**. Le site de départ est situé dans le stationnement du Centre de ski. Comme il s'agit d'une activité participative, la marche ne sera pas chronométrée. Le seul objectif est de bouger, s'amuser et terminer le parcours!

Également, il sera possible de s'inscrire sur place la journée de l'évènement, **payable en argent comptant ou avec une carte de crédit.** S'il reste des places, nous pourrons prendre des inscriptions jusqu'à 14h30.

TU ES UN MARCHEUR



Arrive avec de bonnes espadrilles et de vieux vêtements pour échapper aux hordes de monstres! Sur le parcours, tu ne seras pas obligé de courir, mais pour éviter les personnages, parfois tu n'auras pas le choix! Tu devras passer à travers un parcours de 2 km en groupe de 10 personnes. Il y aura des départs toutes les deux minutes.

IMPORTANT - Prévois arriver au moins 30 minutes avant ton départ. Sur place, nous te remettons ton carton pour la course, il faut qu'il soit visible et accessible en tout temps durant la course.

ZONE D'ACCUEIL

La zone de départ et d'accueil se situe sur le stationnement principal du Mont-Fortin de Jonquière. Prendre note que vous aurez accès au bâtiment intérieur tout au long de l'évènement. Des toilettes seront accessibles également dans le bâtiment. **Pour ceux déjà inscrits, l'accueil se fera à l'extérieur.** Suivez les instructions!

Sur le site, il y aura un foodtruck. Si vous prévoyez manger sur place, **emportez de l'argent comptant pour payer votre nourriture.** Nous aurons également de la **bière de la Piebraque (\$), du café (\$), un crédit-voyage à gagner pour Salem à Boston (\$), la possibilité de se faire maquiller contre une contribution volontaire et d'autres kiosques au Marché de l'Halloween.**



ON S'AMUSE, ON GARDE LE SOURIRE!

Pendant la course, soyez vigilants tout en gardant le sourire, puisque des photographes risquent de vous surprendre en pleine action! Si vous marchez, n'hésitez pas à vous déguiser!

LE CODE DES MARCHEURS

Durant la marche, nous vous demandons de respecter les consignes suivantes:

1. Arriver au moins **30 minutes avant votre départ**;
2. **Pensez apporter une gourde d'eau** que vous pourrez remplir au ravitaillement;
3. **GARDEZ EN TÊTE QU'IL S'AGIT D'UN JEU!** Il faut éviter les personnages! Ce sont des participants tout comme les marcheurs. **Le respect est de mise en tout temps!**;
4. Vous devez rester, en tout temps, sur le sentier balisé;
5. **Garder le carton visible et accessible** pour les monstres. Il est interdit de retenir le carton avec les mains;
6. Les enfants de **moins de 12 ans doivent être accompagnés** d'un adulte qui participe lui aussi. **L'adulte doit être inscrit.** Les adultes accompagnateurs sont responsables de la sécurité et de l'encadrement des jeunes participants sous leur supervision;
7. Aucune arme n'est permise sur le site;
8. Les **animaux ne sont pas permis** sur le parcours durant l'activité;
9. Prévoir de **vieux vêtements adaptés à la température** et amener quelques vêtements de rechange au besoin, certains passages peuvent être salissants;

GUIDE DU PARTICIPANT

Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière

10. Vos accompagnateurs, qui ne participent pas, pourront amener des chaises de plage pour s'asseoir, vous attendre et encourager les survivants à l'arrivée;
11. Respectez l'environnement et les sentiers, emmenez votre bouteille réutilisable pour la remplir d'eau sur le parcours.

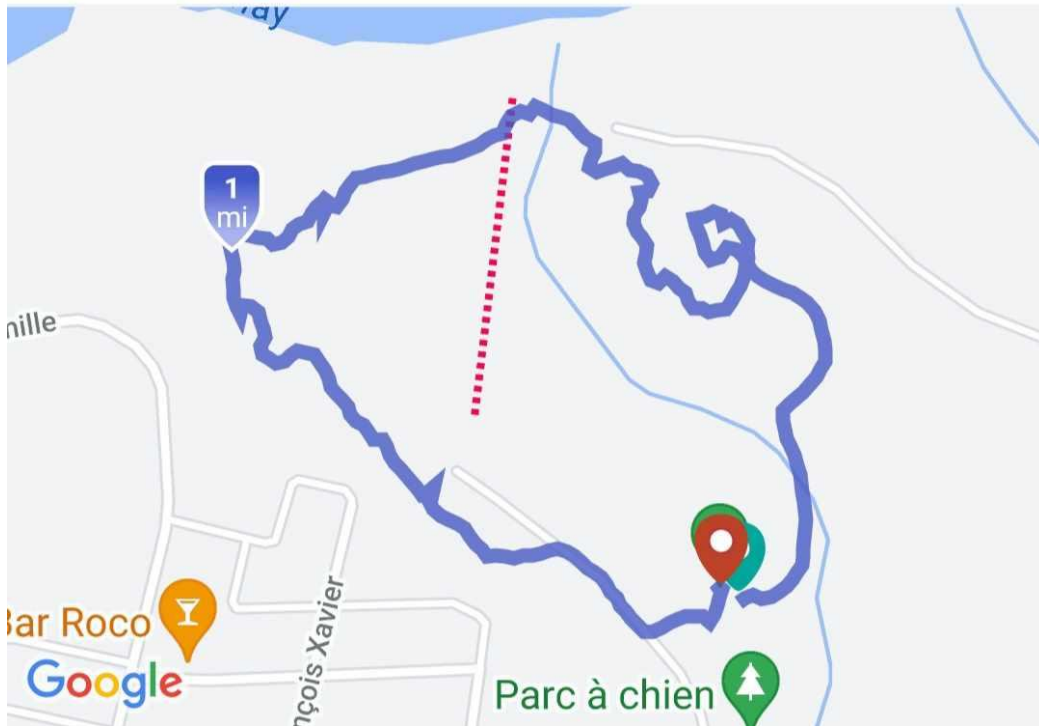
Les départs commenceront à 11 h. Arrivez avant le premier coup de départ si vous ne voulez rien manquer...

HORAIRE

10 h 30	Ouverture du site d'accueil et début des inscriptions
10 h 30	Les monstres prennent possession du parcours et vous attendent!
10 h 30	Animation sur le site de départ avec Disco-mobile CNRV
11 h	Première vague de départ aux 2 minutes en groupes de 10
11h 30	Deuxième vague de départ
12h 30	Troisième vague de départ
13 h	Quatrième vague de départ
13 h 30	Cinquième vague de départ
14 h	Sixième vague de départ
14 h 30	Fin du sentier de l'épouvante
16 h	Fermeture du site



CARTE DU PARCOURS



Un tracé de 2 km dans les sentiers autour du Mont-Fortin de Jonquière

Le sentier comporte certaines parties techniques où les marcheurs devront faire preuve de prudence. Néanmoins, le parcours se fait bien et est accessible. **Prendre note que le parcours n'est pas accessible aux poussettes.**

Tout au long du parcours, vous aurez des hordes de monstre à braver. Le parcours est sécurisé et balisé pour l'occasion.

Sur le site après votre marche, vous pourrez profiter de l'animation, vous amuser et profiter des offres de nos partenaires.

Merci à nos partenaires!



GUIDE DU PARTICIPANT

Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière



RICHARD MARTEL

Votre député fédéral de Chicoutimi-Le Fjord



320, rue Sainte-Anne, bureau 101 | richard.martel@parl.gc.ca
Chicoutimi (Québec) G7J 2M4 | 418-698-5648



ANDRÉ MARTEL
ORTHODONTISTE



Les Fous du Roi



Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière

18 octobre 2025 12

GUIDE DU PARTICIPANT

Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière



Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière

18 octobre 2025 13

GUIDE DU PARTICIPANT

Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière



metro



Sentier de l'épouvante Jean Coutu Jonquière

18 octobre 2025 14