

SEPT 12 2026

BROMONT
INSPIRE L'ACTION

VELOVIDA

ORBEA

SIBOIRE
MICROBRASSERIE

n
latté

FQSC

KRONO
NUTRITION

Le défi WOMEN'S RIDE DES FEMMES

Options ROUTE: 74km ♦ 100km

Options GRAVEL : 63km ♦ 80km

Départ de Bromont

GUIDE TECHNIQUE du participant



Le DÉFI de la Ride des Femmes

Mot de l'organisatrice

Bienvenue à cette deuxième édition du DÉFI de la Ride des Femmes!

Je suis vraiment contente et excitée de vous accueillir chez moi, à Bromont, pour vous faire vivre la plus belle journée à vélo! Une journée de défi, certes, mais aussi une journée de plaisir à découvrir les plus beaux coins de la région, dans un environnement accessible, stimulant et inclusif.



Comme vous le savez, le projet “La Ride des Femmes” était à la base, une rencontre virtuelle sur vélo intérieur les jeudis soirs durant la saison froide. Puis, la Ride des Femmes est devenue une communauté, rassemblant des filles de tous les coins de la province, de tous les âges et de tous les niveaux!

Avec la précieuse aide de mon petit C.A. constitué de Monique Labelle et Sheron Brosseau, on a donc mis sur pied cet événement dans le but de créer une occasion pour les femmes de se rencontrer en personne, de rassembler les différentes communautés féminines, et surtout, de pouvoir l'agrandir; d'ouvrir la porte à toutes celles qui aimeraient s'y intégrer.

Je pense sincèrement qu'il y a une place pour chacune dans le vélo, peu importe sa pratique! En prenant le départ samedi, tu contribues au message que les femmes ont leur place dans le vélo. C'est ça pour moi le plus beau!

Merci de ton inscription, et au plaisir de t'accueillir le 12 septembre prochain.

Marie-Soleil Blais
Fondatrice de la Ride des Femmes

Le DÉFI de la Ride des Femmes

SITE DÉPART/ARRIVÉE

Place Publique de Bromont

Adresse: 705 Rue Shefford, Bromont, QC J2L 1C2

Accessible via la rue principale (Shefford) ou via la piste cyclable.

HEURE d'ARRIVÉE

8h00 Accueil des participantes sur le site dès 8 heures.

Café offert par nlaté

8h45 Mot de bienvenue

**** TOILETTES disponibles sur le site ****

STATIONNEMENT

Nous sommes choyés de pouvoir utiliser les belles installations de la **Place Publique de Bromont** pour la tenue de cet événement. Cependant, il n'y a pas de stationnement directement dédié.

Laissez votre véhicule à l'un des stationnements voisins gratuits (ex. aréna ou stationnement Compton, ou encore rue Pierre-Bellefleur). Prévoyez un court temps de déplacement.



Déroulement de la journée

8h00 Accueil des participantes (Café par nlaté)

Récupère ton dossard et ton coupon repas à la table d'inscription

8h45 Mot de bienvenue et photo de groupe

9h10 à 9h30 Départs par vague

13h à 16h30 L'Après-Ride à la Place Publique, lunch et ambiance à l'arrivée

16h à 16h45 Tirage de participation et mot de clôture (une fois que tout le monde sera de retour!)

17h00 Fin de la journée



DÉPARTS

9h10 Départ #1 - 100 KM Route

9h15 Départ #2 - 80 KM Gravel

9h25 Départ #3 - 74 KM Route

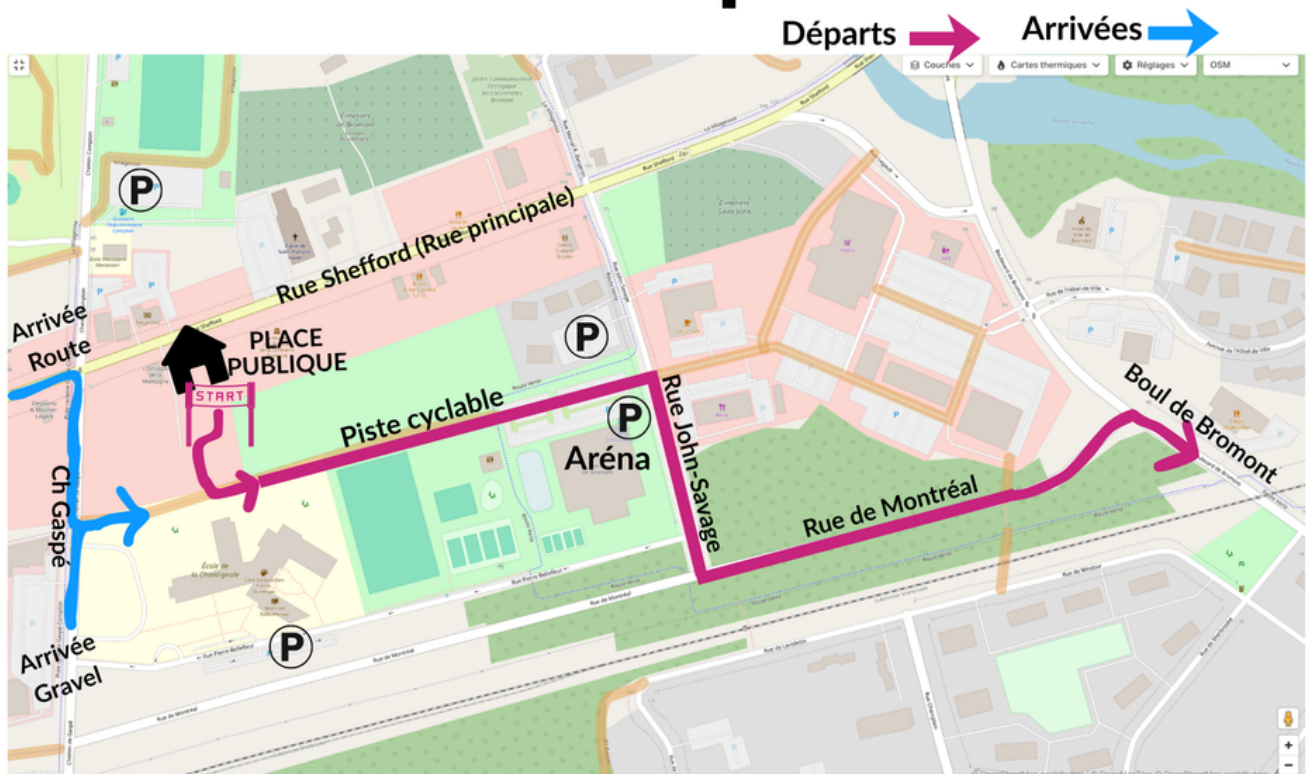
9h30 Départ #4 - 63 KM Gravel

Les départs se feront en petites vagues de 6 à 10 personnes pour sortir de Bromont, à intervalles d'environ 1 minute pour les vagues d'un même parcours. La raison est de faciliter le partage de la route avec les automobilistes. Une gentille bénévole vous guidera pour savoir quand partir.

Il n'y a pas de groupe de vitesse. Une fois sortie de Bromont, chacune sera libre d'aller à son rythme et des sous-groupes se formeront naturellement au cours de la journée.

Tous les trajets empruntent le même départ, et les arrivées se feront par le Chemin Gaspé, puis par la piste cyclable.

DÉPART des parcours



Quatre parcours balisés!

Collections des itinéraires : <https://ridewithgps.com/collections/10542387>

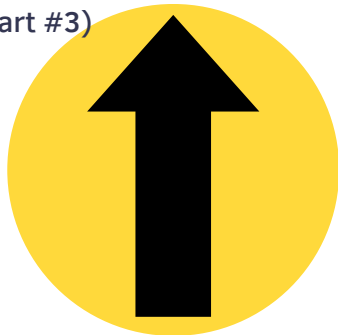
ROUTE

Petit Défi ROUTE 74 KM



DÉPART 9h25 (Départ #3)

- Ravito #1 - 30 km
- Ravito #2 - 55 km

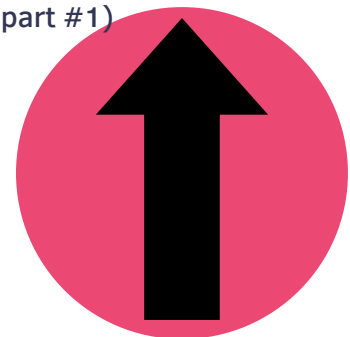


Gros Défi ROUTE 101 KM



DÉPART 9h10 (Départ #1)

- Ravito #1 - 29 km
- Ravito #2 - 54 km
- Ravito #3 - 83 km



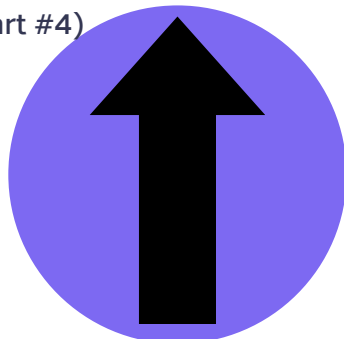
GRAVEL

Petit Défi GRAVEL 63 KM



DÉPART 9h30 (Départ #4)

- Ravito #1 - 39 km

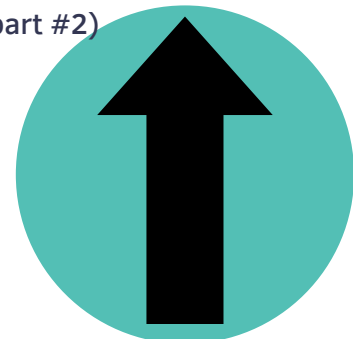


Gros Défi GRAVEL 80 KM



DÉPART 9h15 (Départ #2)

- Ravito #1 - 30 km
- Ravito #2 - 62 km



Petit Défi ROUTE - 74 km

Un beau *petit* trajet pour goûter aux Cantons-de-l'Est sans trop se casser les pattes!

En concevant cet itinéraire, nous avons cherché le parfait équilibre entre un parcours à la fois moins difficile, tout en offrant le maximum de points de vue et de routes agréables. Alors voici, avec tout mon cœur et ceux de mes gentilles bénévoles qui m'ont aidé, le meilleur trajet de route au moindre dénivelé, conçu pour faire vivre une belle expérience à toutes.

Moindre dénivelé ne veut pas dire sans dénivelé! Les montées Woodard et Draper sauront vous rappeler pourquoi l'événement s'intitule le Défi! Mais vous serez vite récompensé par les plus belles vues. Ces routes dans la région de Sutton sont mes préf-préf-préf!

Ensuite sur le retour, la route s'adoucit à travers les paysages campagnards de Brigham et Adamsville. Il n'y a aucune section de gravelle, à l'exception d'une piste cyclable en poussière de roche sur 2km.

Bienvenue dans les Cantons-de-l'Est et amusez-vous!

DÉPART 9h25 (Départ #3)

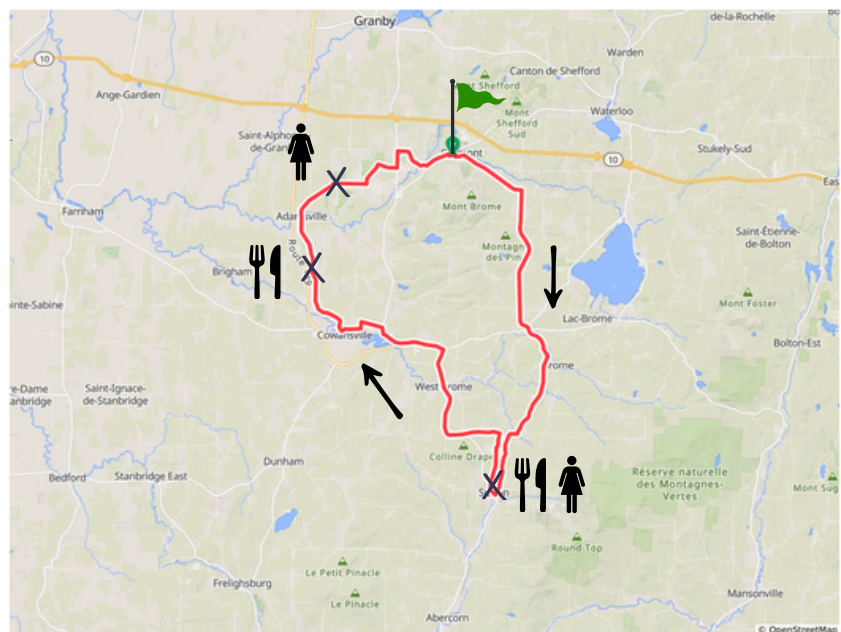
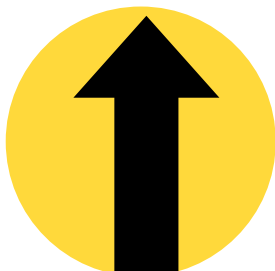
Ravito #1 (toilettes) - 30 km

Ravito #2 - 55 km

Toilettes - 63 km

Arrivée - 74 km

D+ réel environ 650m



Petit Défi ROUTE 74 km

74,5 km
DISTANCE

541 m
DÉNIVELÉ POSITIF

8,1 %
MAX GRADE



Gros Défi ROUTE - 101 km

Ce trajet est un bijou de parcours! Il est selon moi un classique routier de la région. Il me ramène à mes premières années de cyclisme lorsque je venais m'entraîner à Bromont. Tu veux une méchante belle ride, en voici une!

Le trajet débute sur le magnifique chemin de Brome vers le sud jusqu'à Sutton. Après le premier ravito, c'est là que le terme "défi" prend tout son sens! La montée vers Frelighsburg vous offrira une superbe vue sur la région en échange de quelques petits efforts, et j'affectionne particulièrement la montée Selby juste avant Dunham, un vrai trésor caché!

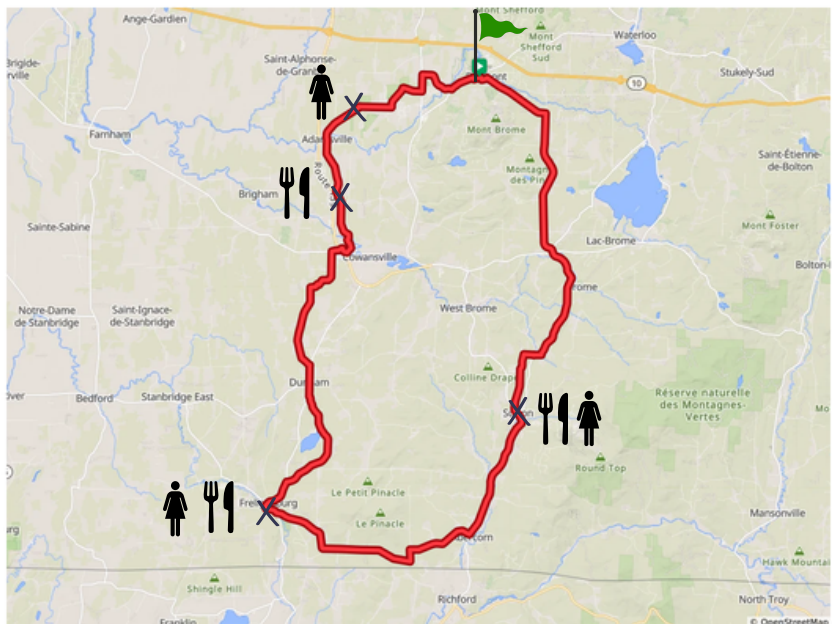
Pour finir, le trajet vous emmènera dans un secteur plus campagnard aux abords de la Montérégie, question d'adoucir le dénivelé et de profiter pleinement des derniers kilomètres!

Cette année, je vous ai écouté, et il n'y aura PAS de section de gravelle! Ceci étant dit, il y a de très très très courts passages non pavés, qui sont plutôt des *tronçons* non pavés, soit environ 1 km sur le chemin Selby, et 400 m dans le coin de Cowansville. Il y a également 2 km sur une piste cyclable en poussière de roche. Toutes ces décisions ont été prises dans le but d'offrir un parcours le plus sécuritaire et agréable possible! Un pneu de route sera parfait! LET'S GO !

DÉPART 9h10 (Départ #1)

Ravito #1 (toilettes) - 29 km
 Ravito #2 (toilettes) - 54 km
 Ravito #3 - 83 km
 Toilettes - 90 km
 Arrivée - 102 km

D+ réel environ 1000m



Gros Défi ROUTE 101k

101 km
DISTANCE

755 m
DÉNIVELÉ POSITIF

8,2 %
MAX GRADE



Petit Défi GRAVEL - 63 km

Les cantons en gravel, y'a rien de meilleur au monde! Ce trajet sillonne mes routes préférées en gravel au sud de la montagne. Si vous êtes chanceuses, les moutons seront dehors lors de votre passage! Sinon, comptez sur la présence des chevaux et des vaches pour vous tenir compagnie aux abords de nos belles routes de gravel.

Il n'y a aucune section technique ni difficulté particulière sur ce parcours. Le dénivelé est roulant, c'est-à-dire rarement très plat, mais rien de casse-patte! J'ai voulu concevoir un beau parcours simple, bien dosé, pour finir la journée dans le plaisir.

Prenez note que le trajet traverse la route 104 qui peut être passante à l'occasion (à l'intersection du Ch Wells). Vous traverserez également le boulevard Pierre-Laporte afin de rejoindre la station de ravitaillement. C'est une grosse artère, soyez prudentes, mais cela devrait bien aller! Une signalisation "Événement" sera installée pour informer les automobilistes de la présence des cyclistes.

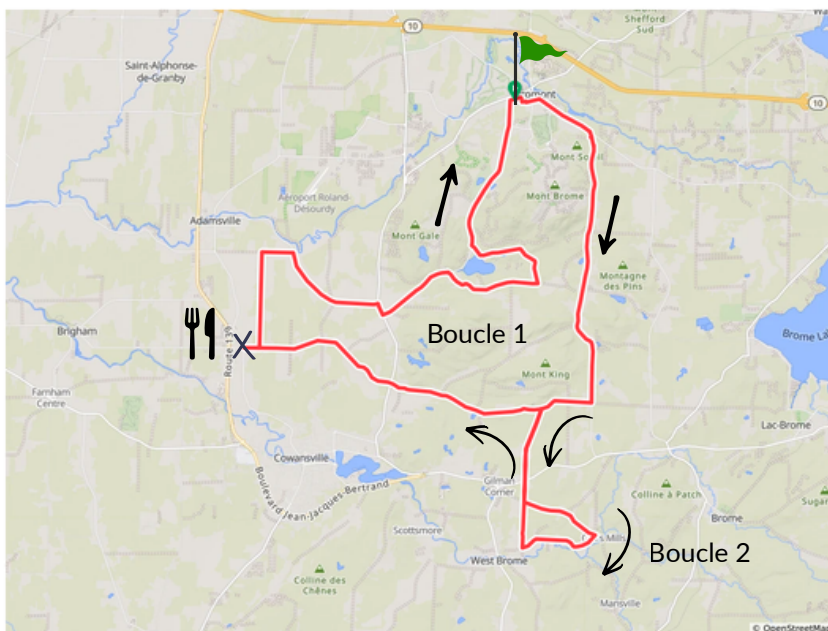
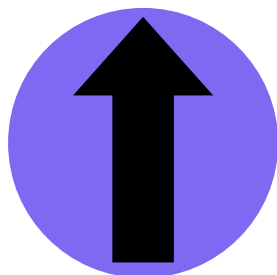
Si c'est votre première fois en gravel dans les cantons, vous allez vous régaler !!
Pneus recommandés 35-42 mm.

DÉPART 9h30 (Départ #4)

Ravito #1 - 39 km

Arrivée - 63 km

D+ réel environ 700m



Petit Défi GRAVEL 63 km

63,0 km
DISTANCE

592 m
DÉNIVELÉ POSITIF

9,1 %
MAX GRADE



Gros Défi GRAVEL - 80 km

Quand est venue l'idée de créer un trajet de gravel pour ajouter au DÉFI, il m'a fallu que quelques secondes pour imaginer le tracé parfait. J'ai enfourché mon vélo de gravel pour aller le tester et c'était pile poil exactement, parfait! Wow!

Ce trajet est la plus belle représentation de la gravelle de notre région. Il vous transportera au coeur des Cantons-de-l'Est, sur des routes bucoliques aux paysages magnifiques, parfois montagneux, parfois campagnards, avec des vignobles, d'occasionnels moutons, des ranchs, et bien sûr des vaches toujours si photogéniques! Il y a même une ferme d'alpagas sur le parcours!

Ce parcours est une aventure que vous prendrez plaisir à découvrir, peu importe votre vitesse. Bien qu'il n'y ait pas de difficulté majeure ni aucune section technique, le terrain est roulant, donc le dénivelé finit par s'additionner. Mais je pense qu'il se fait bien si on se donne le temps et qu'on mange suffisamment de glucides. Pneus recommandés 35-42.

Prenez note que le trajet traverse la route 104 qui peut être passante à l'occasion (à l'intersection du Ch Wells). Vous traverserez également le boulevard Pierre-Laporte afin de rejoindre la station de ravitaillement. C'est une grosse artère, soyez prudentes, mais cela devrait bien aller! Une signalisation "Événement" sera installée pour informer les automobilistes de la présence des cyclistes.

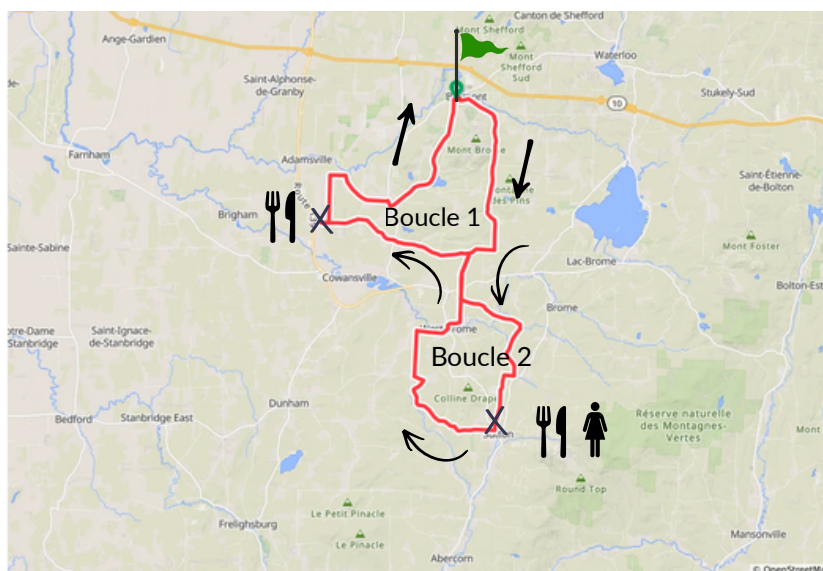
DÉPART 9h15 (Départ #2)

Ravito #1 (toilettes) - 30 km

Ravito #2 - 62 km

Arrivée - 80 km

D+ réel environ 1100m



Gros Défi GRAVEL 80k

80,6 km
DISTANCE

811 m
DÉNIVELÉ POSITIF

9,1 %
MAX GRADE



RAVITOS

Vous trouverez dans les stations ravitos :

- eau
- poudre d'électrolytes + glucides (ajuster votre propre dose)
- collations par Krono Nutrition et collations maison fait avec amour!
- fruits (melon d'eau/banane)

Chaque station de ravitaillement propose des options **SANS GLUTEN**. Vérifiez avec les bénévoles sur place au besoin.

Vérifiez où se trouve les stations de ravitos sur votre parcours et ajustez votre plan de nutrition en conséquence.

Vous devriez **apporter au moins quelques collations sucrées** pour continuer à manger des glucides sur la route entre les stations ravitos : jujubes, dates séchés, etc.

LUNCH - L'Après-Ride

Le repas chaud servi sera un chili à la viande ou végétarien, accompagné de chips de tortilla. La (délicieuse) recette par nlatte est naturellement **SANS gluten** et **SANS lactose**. Le tout sera accompagné d'une **bière offerte** par la microbrasserie Siboire.

Vous serez invité à prendre place sur la terrasse aménagée pour vous devant la scène. Profitez de ce moment pour célébrer votre défi!

La terrasse est couverte d'un toit ouvrant, nous permettant de nous protéger du soleil ou de la pluie advenant le cas. Nous serons bien!

Toilettes & eau

Il y a des toilettes et un abreuvoir à même la bâtisse de la Place Publique.

Sur les parcours, vous trouverez quelques toilettes publiques indiquées sur les trajets, à l'exception du petit défi gravel.



Merci à nos encadreuses volontaires

Merci à Nancy Beaulieu, Marie Noelle Bedard, Lynda Fontaine, Nicole Labelle et Carol-Ann Roch.

Nous avons de la place pour d'autres encadreuses si tu souhaites te joindre à la petite équipe. Écris-nous!

Le rôle de l'encadreuse est de faire vivre les valeurs d'inclusivité et de bienveillance de la Ride des Femmes, de s'assurer que tout le monde est ok, d'avoir les parcours téléchargés, d'être en mesure de s'arrêter au besoin et de contacter les services nécessaires.

*L'encadreuse ne "gère" pas un groupe ni la vitesse.

SUR LA ROUTE :

VéloVida - Support technique
514-815-4644

Jean-Pierre Blais - Voiture balai
819-352-7910

Merci à nos bénévoles

Carol-Ann, Karine, Geneviève, Béatrice, Éric, Lucie, Marielle, Chantal B, Laurence, Nicolas, Émilie, Sheron, Sarah, Monique Labelle et Monique Chagnon. Sans oublier ma soeur Marjolaine, mon père Jean-Pierre et ma mère Chantal.

Il faut un village!! Merci infiniment!

Merci à nos partenaires



Contacts

Marie-Soleil Blais - Organisatrice
579-420-5298

SUR LA ROUTE :

VéloVida - Support technique
514-815-4644

Jean-Pierre Blais - Voiture balai
819-352-7910

Hôpital à proximité :
Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins
950 Rue Principale, Cowansville, QC J2K 0E3

Service de police de Bromont :
(450) 534-3131

Urgence : 911