



DÉFI MARCHE DANS LE BOIS

08 avril 2011

Salut à toi

Dans le cadre des activités sportives de ton projet, tu es invité(e) à participer à un défi. Ta présence est indispensable pour le déroulement de cette activité.

Quoi ?	Une marche de nuit en forêt
Quand ?	Du vendredi 08 avril au soir au samedi 09 avril en matinée
Où ?	Parc Régional de la forêt Ouareau, secteur sud Grande Vallée
Transport?	En autobus. R.D.V devant le gymnase à 18 h 00
Retour?	Le samedi 09 avril en matinée.

Quels vêtements?

Pour le bas du corps (jambes)

- Caleçon long ou mi-long 100% polyester*
- Pantalon coupe-vent*
- Bottes de marche mi-hautes

*Option pantalon de ski à la place du caleçon et du pantalon coupe-vent

Pour le haut du corps

- Chandail moulant manche longue en polyester (100%) ou polypropylène.
- Chandail type polar 100% polyester non moulant ou chandail de laine.
- Coupe vent

Pour les extrémités (tête, mains, pieds)

- 1 paire de bas épaisse
- 1 tuque ou bonnet
- 1 paire de gants

Après la marche

Des vêtements de rechange : haut, bas, tête et extrémités. Prévoir une paire de souliers sèche.

De façon générale, évitez si possible, de prendre des vêtements en coton pour la marche.

Nourriture ?

Prévoir un sac contenant de la nourriture pour le défi et une collation avant de partir

Dans le sac pour le défi, prévoyez :

- 2 sandwiches (pain brun / jambon / fromage / œufs ...)
- 2 fruits (bananes / oranges...)
- 3 barres de céréales
- 2 muffins
- Fruits secs-Noix (1 petit sac type ziploc)

Boissons ?

Prévoir 2 litres à 2,5 litres de boisson. Idéalement 1 l d'eau et 1 l de boisson énergisante. Attention, pas de Red bull et autres produits similaires.

Recettes magique de boisson :

- | | | |
|--|----|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 1/3 de raisin où ananas- 1/3 de jus de pomme- 1/3 d'eau- ½ jus de citron- 1 petite pincée de sel | Ou | <ul style="list-style-type: none">- 1/3 d'eau plate- 1/3 d'eau pétillante- 1/3 de jus d'orange- 1 cuillère à café de sirop d'érable- 1 petite pincée de sel |
|--|----|---|

Quoi manger avant mon défi?

Quoi manger

- Riz, pâtes, semoule, orge (filet d'huile ou noisette de beurre en assaisonnement + un peu de sel)
- Viande blanche, poisson
- Œufs (max 3 / semaine)
- Fruits / yaourts
- Bagel / pain complet ou blé entier
- Légumineuse (selon la tolérance)

Ne pas manger

- Viande rouge
- Plats en sauce
- Matières grasses
- Fritures (frites, beignes...)
- Amuses bouches (cacahuètes, biscuits salés...)
- Chips
- Produits transformés (hamburger, hot-dog, gâteaux)
- Bonbons, sucreries

Hydratation

Buvez 1 litre d'eau de plus par jour la semaine précédent le défi.

Sommeil

La semaine avant le défi, des nuits de 8 heures et plus sont conseillées.