



## **DÉFI COURSE À PIED**

### **Du 3 au 5 juin 2011\***

**\*La date de départ a été modifiée, afin que les jeunes participants puissent partir un jour d'école. Effectivement, il nous semblait pertinent qu'ils puissent bénéficier des encouragements de leurs camarades pour le départ de leur grande aventure. Merci de votre soutien et compréhension concernant ces changements.**

Salut à toi

Dans la cadre des activités sportives de ton projet, tu es invité(e) à participer au défi final du projet qui nous mènera de l'école Père-Marquette jusqu'à Québec, en courant.

<b>Quoi ?</b>	Une course à relais de près de 30 heures sans arrêt, soit 280 km.
<b>Quand ?</b>	Du vendredi 3 juin au dimanche 5 juin
<b>Où ?</b>	De l'école Père-Marquette à Québec.
<b>Transport?</b>	En bus. RDV devant le gymnase de l'école le vendredi 3 juin à 9 h 00.
<b>Départ de la course ?</b>	10 h 00 devant l'école Père-Marquette
<b>Retour?</b>	Le dimanche 5 juin en fin d'après-midi
<b>Dodo ?</b>	Centre communautaire à Québec

### **Quels vêtements?**

#### *Pour le bas du corps (jambes)*

- Pantalon de sport et short (X 2)
- Souliers de course
- Plusieurs paires de bas (X4)

#### *Pour le haut du corps*

- Plusieurs tee-shirts, (X4)
- Chandail type polar 100% polyester non moulant ou chandail de sport
- Coupe vent

#### *Pour les extrémités (tête, mains, pieds)*

- 1 casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

Prévoir des vêtements de rechange pour la durée du séjour avec une paire de soulier toujours sèche.

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

**Matériel que vous devez prévoir:**

- sac de couchage (un sac d'été convient)
- tapis de sol
- 1 gourde pour l'eau

En cas de difficulté pour obtenir le matériel, merci de nous en faire part.

**Nourriture ?**

Prévue par DesÉquilibres

**Quoi manger les 24 à 48 heures précédent le défi?**

- 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)

**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.

**IMPORTANT**

**Puisque certains parents n'ont pas reçus le courriel pour le suivi du système spot, nous vous demandons de m'envoyer un courriel électronique au [mgomez@desequilibres.org](mailto:mgomez@desequilibres.org) afin que je puisse avoir les bonnes coordonnées.**

**L'équipe de DesÉquilibres.**