



DÉFI VÉLO

7 et 8 mai 2011

Salut à toi

Dans la cadre des activités sportives de ton projet, tu es invité(e) à participer au 2ème défi du projet qui nous mènera jusqu'à Québec, en courant. La prochaine aventure se déroulera en vélo sur une fin de semaine. Ta présence est indispensable lors de l'activité.

Quoi ?	Une expédition en vélo sur 2 jours de 150 km
Quand ?	Samedi 7 mai au matin au dimanche 8 mai au soir
Où ?	Laurentides : Duhamel-Labelle-Morin Heights (sujet à changement)
Transport?	En autobus. Rendez-vous devant le Gym de l'école P-Marquette, le samedi 7 mai à 7h30 du matin.
Retour?	Le dimanche 8 mai en soirée.
Dodo samedi?	L'hébergement est prévu dans un centre sportif de la ville de Labelle

Quels vêtements?

Pour le bas du corps (jambes)

- Pantalon de sport
- Pantalon coupe-vent
- Chaussures de sport pour pédaler.
- Short.

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
- 2 T-shirt

Pour les extrémités (tête, mains, pieds)

- 2 paires de bas de sport
- 1 casquette
- 1 paire de lunettes de soleil
- Crème solaire

Prévoir des vêtements de rechange pour le soir ainsi que des souliers secs.

De façon générale, évitez si possible, de prendre des vêtements en coton pour le vélo.

Matériel que vous devez prévoir:

- petit sac à dos
- sac de couchage (un sac d'été convient)
- tapis de sol
- 2 gourdes pour l'eau

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

Nourriture ?

Prévue par DesÉquilibres

Boissons ?

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.

Évitez de boire de l'alcool au moins une semaine avant le défi. Les traces restent pendant près de 2 semaines.

Sommeil

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