



DÉFI DANS LE BOIS

18 novembre 2011

Salut à toi

Dans la 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 18 novembre au soir au samedi 19 novembre en fin de matinée
Où ? Parc Régional de la forêt Ouareau, secteur sud Grande Vallée dans Lanaudière
Transport? En autobus. Devant la porte 1 de l'École Leblanc, à 18h00.
Retour? Le samedi 19 novembre en matinée.

Matériel à prévoir : sac à dos et lampe frontale

Quels vêtements?

Pour le bas du corps (jambes)

- Pantalon coupe-vent*
- Bottes de marche mi-hautes ou soulier de marche

* il peut y avoir de la boue, prévoir le soulier en conséquence.

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 paire de gants (si nécessaire)

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 à dos pour le défi, prévoyez :

- 2 sandwiches (pain brun / jambon / fromage / oeufs ...)
- 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.

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.

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.