



DÉFI VÉLO

17 et 18 décembre 2011

Salut à toi

Dans la cadre des activités sportives de ton projet, tu es invité(e) à participer au 2ème défi du projet. 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 pour près de 150 km
- Quand ?** Samedi 17 décembre au matin à dimanche 18 décembre au soir
- Où ?** Saint Donat (Lanaudière) jusqu'à l'École Leblanc à Laval
- Transport?** En autobus. Rendez-vous devant la porte 1 de l'École Leblanc, samedi le 17 décembre à 8h du matin
- Retour?** Le dimanche 18 décembre en soirée
- Dodo samedi?** L'hébergement est prévu dans un chalet dans la ville de Chertsey.

Quels vêtements?

Pour le bas du corps (jambes)

- Caleçon long ou mi-long 100% polyester*
- Pantalon coupe-vent*
- Bottes de marche ou souliers chauds pour pédaler
- Bas chauds

*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
- Une cagoule pour la bouche
- 1 paire de gants (moufles de préférence)
- Lunettes de ski ou de soleil

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

*****Si vous avez des besoins en équipement merci de nous le faire savoir au plus vite.**

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.