

Informations pour l'équipe de course à pied et le Grand Défi Pierre-Lavoie

Bonjour chers parents et athlètes,

Nous voilà déjà à l'étape de sélection des coureurs pour notre participation au Grand Défi Pierre-Lavoie.

Le Grand Défi Pierre-Lavoie est une course provinciale qui regroupe plusieurs écoles secondaires. Elle vise à promouvoir les saines habitudes de vie chez nos adolescents en les impliquant dans un processus d'entraînement organisé tout au long d'une année scolaire. Elle vise également à amener nos élèves à se dépasser, à s'encourager et à s'entraider. Nous en sommes en notre cinquième année de participation. Seules 110 écoles (sur 427 au Québec) peuvent participer à cet événement.

Chaque équipe-école est composée de 40 coureurs et d'un maximum de 6 adultes accompagnateurs. Deux étudiants coureurs sont en tout temps sur la route avec un adulte accompagnateur qui les suit à vélo. Les autres membres de l'équipe restent à bord de l'autobus. Au départ de la course, les deux premiers coureurs descendent de l'autobus et se mettent à la course. L'autobus reprend son chemin et va s'arrêter environ 1 km plus loin, où il laisse descendre les deux prochains coureurs.

Les coureurs attendent sur le bord de la route que les deux étudiants à la course les rejoignent et effectuent le relais. Les deux «nouveaux» coureurs s'élancent sur la chaussée, pendant que les deux qui viennent de terminer montent à bord de l'autobus. L'autobus reprend la route et va s'immobiliser 1km plus loin pour laisser descendre les deux autres coureurs. Et ainsi de suite...

C'est donc 1km à la fois que le parcours s'effectuera entre Québec et Montréal. Le départ sera donné de Québec le samedi 13 mai au matin. L'heure reste à confirmer. Quant à l'arrivée à Montréal, elle s'effectuera en après-midi le dimanche 15 mai.

Depuis le début de l'année, nous avons offert aux jeunes des entraînements de course. C'est plus de 25 entraînements préparés par 2 entraîneurs qualifiés qui ont été proposés. Jusqu'à maintenant, les entraînements ont tous été gratuits et facultatifs.

Pour notre école, le coût total de participation à cet événement avoisine les 11 000\$. C'est pourquoi, des activités de financement collectives afin d'amasser cette somme, mais aussi pour créer des liens entre les participants, seront organisées

Coût

Le coût de l'inscription est de 70,00 \$ par participant. Pour ceux qui le souhaiteront, il y aura un moyen de financement très facile pour payer ce frais (carte à gratter).

Moyens de financement

De plus, nous allons demander à nos coureurs de participer aux activités de financement collectif. Voici des exemples d'activités de financement collectif qui pourraient se réaliser par les élèves inscrits au GDPL : *l'organisation d'une journée sans uniforme, souper spaghetti, souper cabane à sucre, une fin de semaine d'emballage, etc.*

En payant les frais d'inscription, votre enfant :

- participe au Grand-Défi CSMB le samedi 8 avril (transport inclus);
- reçoit le chandail officiel de GDCSMB;
- participe à plus de 45 entraînements de course;
- participe au Grand Défi Lac St-Louis (course de 5km, 10km,15km ou 21km)
- participe au Grand Défi Pierre-Lavoie les 12-13 et 14 mai (autobus de type voyageur inclus);
- reçoit un chandail de style Dry-Fit du GDPL
- est escorté par la Sûreté du Québec tout au long du défi pour assurer sa sécurité et celle de l'équipe;
- est hébergé pour une nuit à l'ESMR;
- reçoit des collations saines et des breuvages durant les 3 défis;
- est encadré par au moins 6 adultes dans l'autobus pour les 3 défis;
- a le privilège de dire « Je l'ai fait! »

Engagements

Les jeunes qui seront inscrits au GDPL devront s'engager à payer les frais de 70,00 \$. Ils auront à participer régulièrement aux entraînements pour la préparation aux 3 défis. De plus, pour bâtir l'esprit d'équipe, la participation aux activités de financement collectif est obligatoire. Tous ceux qui souhaiteront s'inscrire devront remplir la fiche d'inscription et signer le contrat ci-annexé.



Philippe Labrosse
Directeur




Patrick Perrotte
Coordonnateur des sports

MISE EN FORME		
DATE	HEURE	RESPONSABLE
Lundi 23 janvier	11h30 à 12h10	Mikola Niemtsev
Mardi 24 janvier	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Lundi 30 janvier	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 1 ^{er} février	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 2 février	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
ENTRAÎNEMENTS EN ROUTE VERS GDPL		
Lundi 6 février	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 8 février	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 9 février	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Lundi 13 février	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Jeudi 16 février	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Lundi 20 février	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 22 février	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 23 février	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Lundi 27 février	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 1 ^{er} mars	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 4 mars	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
SEMAINE DE RELÂCHE		
Lundi 13 mars	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 15 mars	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 16 mars	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Lundi 20 mars	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 22 mars	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 23 mars	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Lundi 27 mars	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 29 mars	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 30 mars	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Lundi 3 avril	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 5 avril	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 6 avril	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Samedi 8 avril	GDCSMB	
Lundi 10 avril	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 12 avril	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 13 avril	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Vendredi 14 avril	GDLSL (5km, 10km, 15km ou 21 km)	
Mercredi 19 avril	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 20 avril	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Lundi 24 avril	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 26 avril	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 27 avril	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
Lundi 1er mai	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mercredi 3 mai	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 4 mai	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
RENCONTRE PARENTS UNIQUEMENT (17h00 à 18h30)		
Lundi 8 mai	11h30 à 12h10	Mykola Niemtsev
Mardi 9 mai	COURSE FILLACTIVE (5km ou 10km)	
Mercredi 10 mai	7h50 à 8h30	Vincent-Thomas Maher
Jeudi 11 mai	7h50 à 8h30	Mykola Niemtsev
13-14-15 mai	COURSE DU GDPL	
Vendredi 27 mai	ÉVALUATION « LA COURSE ESMR » (3km ou 5 km)	

Suivez notre équipe de course :



www.facebook.com/clubdecoursedubuck

