

# **Défi Gérard Côté 2015**

**Groupe du Club de marche et de course - M&V amie Lolë et Studio Denise St-Pierre**

## **Informations importantes à tous les participants!**

- faire votre inscription en ligne: [www.club-athletique.com](http://www.club-athletique.com)

(payable par carte de crédit) (possibilité de payer par chèque, voir info sur site ci-haut)

- confirmer avec le Studio que votre inscription a été faite ([studio@maskatel.net](mailto:studio@maskatel.net)); nous avons besoin de votre nom, prénom, date de naissance, no de tel, distance à parcourir (5 km u 10 km ou 15 km)

- Le port d'un t-shirt/veste/camisole jaune est suggéré la journée du défi

La Boutique M&V amie Lolë offre un rabais de 25% ( sur présentation de votre carte de membre)

- récupérer votre dossard à la Boutique Lolë (1742, rue des Cascades)

le vendredi 8 mai (9h30-21h00) OU le samedi 9 mai (9h30-17h00)

- continuer de compléter vos 3 entraînements par semaine dans le PLAISIR et le RESPECT (Programmes, capsules vidéo et infos sur le site [www.studiodenisestpierre.com](http://www.studiodenisestpierre.com))

### **-Déroulement du 10 mai:**

Rappel: samedi 9 mai = CONGÉ - REPOS d'entraînement

prévoir votre arrivée vers 7h15 (stationnement- toilette ...)

- 7h30 photo de groupe (Point de rencontre: à gauche de la ligne d'arrivée, près de l'entrée poly)

- 7h45 exercices d'échauffement en groupe

- 8h00 départ du 5 km (voir parcours ci-bas)

- 8h10 départ du 10 km (voir parcours ci-bas)

\*\*\* Une fois la ligne d'arrivée franchie, chaque membre du Club de marche et de course est invité à revenir encourager et/ou escorter les autres membres (rue TD Bouchard et entrée poly)

- 9h30 Photo de groupe - Mimosa - tirage de prix de participation

### **OBJECTIF du Club 2015 :**

**200 participants** préparés à marcher ou courir un 5 km (ou un 10 km)

dans le RESPECT de ses capacités et dans le PLAISIR :)

BIENVENUE À TOUS .... **TOUTES** les vitesses sont BONNES !

