

# En forme pour l'été...



## Relevez le « Défi Lévis~Lauzon »!

# DÉFI LÉVIS-LAUZON

## POUR QUI?

*Pour tous les étudiants et les membres du personnel du cégep.*

## POURQUOI?

- ⊙ Favoriser un sentiment d'appartenance au sein de la population du cégep.
- ⊙ Créer un engouement à s'investir dans la préparation d'un défi sportif.
- ⊙ Permettre à tous (débutants ou athlètes) de relever un défi stimulant.

## QUAND?

Mercredi 5 mai 2010 à 15 h 30.

## COMMENT?

*En participant à l'une des quatre activités offertes :*

- ⊙ 5 km de course à pied sur sentier autour du cégep *OU*
- ⊙ 5 km de marche sur le même parcours *OU*
- ⊙ 1 km (40 longueurs) de natation à la piscine *OU*
- ⊙ Combiné (individuel ou en duo) de 5 km de course et 1 km de natation.

## INSCRIPTION

**Du 22 au 26 mars 2010**

Information et inscription au local F-109 (Marie-Lise Thériault) ou sur le site : [www.clevislauzon.qc.ca/vie\\_sports](http://www.clevislauzon.qc.ca/vie_sports).

## ENTRAÎNEMENT ET SUIVI

- ⊙ Programme d'entraînement progressif pour les quatre activités sur le site du cégep, d'une durée de six semaines, du 29 mars au 5 mai 2010.
- ⊙ Groupes d'entraînement organisés une fois par semaine.
- ⊙ Chroniques *entraînement-nutrition* deux fois par mois pour approfondir les connaissances et promouvoir le défi.
- ⊙ Possibilité de consultation individuelle une fois par mois, sur rendez-vous, avec un spécialiste de l'activité physique.

## FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF PERSONNEL...

	Platine	Or	Argent	Bronze	Sportif cardio	Sportif	Très actif	Actif	Bon début
	COURSE (minutes)								
H	- 20'	22'30	25'	27'30	30'	32'30	35'	37'30	+37'31
F	- 22'30	25'	27'30	30'	32'30	35'	37'30	40'	+40'01
	NATATION (minutes)								
H	- 18'	18'40	19'20	20'	21'20	22'40	24'	25'20	+25'21
F	18'40	19'20	20'	20'40	22'	23'20	24'40	26'	+26'01

T-SHIRTS DISPONIBLES POUR TOUTES LES PERSONNES PARTICIPANTES ET BÉNÉVOLES

## CATÉGORIES DES PODIUMS

### Course à pied (*Individuel*)

- ⊙ Meilleur temps homme - *étudiant*
- ⊙ Meilleur temps homme - *personnel*
- ⊙ Meilleur temps femme - *étudiant*
- ⊙ Meilleur temps femme - *personnel*

### Natation (*Individuel*)

- ⊙ Meilleur temps homme - *étudiant*
- ⊙ Meilleur temps homme - *personnel*
- ⊙ Meilleur temps femme - *étudiant*
- ⊙ Meilleur temps femme - *personnel*

### Combiné (Course à pied et natation)

#### *Classe ouverte (personnel et étudiant)*

- ⊙ Meilleur temps individuel - *homme*
- ⊙ Meilleur temps individuel - *femme*
- ⊙ Meilleur temps en duo

## HORAIRE DU MERCREDI 5 MAI 2010

- 15 h 30      Départ des activités (course et marche)
- 16 h 15      Départ de la natation
- 17 h          5 à 7 dans le mail
- 18 h          Remise des médailles
- 19 h          Fin des activités