



CONSIGNES POUR LES ENSEIGNANTS

Cette année, dans le cadre de l'édition 2018 du *Défi de la santé*, nous fonctionnerons avec des blocs de départ par vitesse. Cette formule permettra à tous les jeunes participants d'y aller selon leur rythme et cette méthode améliorera considérablement la circulation sur le parcours. **L'heure de départ a été fixée à 9h30.** Un endroit spécifique sera déterminé pour chacune des écoles participantes afin qu'elles puissent regrouper leurs effets. Un mécanisme de départ des écoles a été mis en place pour accélérer le processus et assurer la sécurité des jeunes en présence des autobus scolaires. Ces adaptations sont reliées aux commentaires reçus des dernières années et s'inscrivent dans un souci de satisfaire les attentes des écoles participantes et dans la quête d'amélioration constante de l'événement.

Pour faire de cet événement un succès, voici quelques informations importantes à retenir.

Avant le Défi de la santé

- Un carnet d'entraînement vous est envoyé pour bien préparer vos élèves à la course de 4 km. Cet entraînement devra débiter 4 semaines avant le Défi de la santé;
- Vous devrez séparer votre groupe d'élèves en quatre couleurs selon leur capacité et leur vitesse à courir le 4 km, comme suit :

COULEUR DE LA VAGUE	TYPE DE COUREUR	VITESSE DU COUREUR	% DES ÉLÈVES QUI DOIVENT ÊTRE ASSIGNÉS À LA VAGUE
VERTE	SUPER RAPIDE	1 KM EN 4 MINUTES	25%
BLEU	RAPIDE	1 KM EN 5 MINUTES	25%
ORANGE	INTERMÉDIAIRE	1 KM EN 6 MINUTES	25%
ROUGE	OCCASIONNEL	1 KM EN 7 MINUTES OU +	25%

**Il n'est pas nécessaire que les jeunes coureurs aient un objet désignant leur couleur.
Par contre, ils doivent connaître la couleur qui leur a été assignée avant leur arrivée à la base de plein air.**

Un événement du :

RSEQ
QUÉBEC • CHAUDIÈRE-APPALACHES

Le jour du Défi de la santé

- En arrivant, repérer l'emplacement de votre école pour que les élèves y déposent leurs effets personnels;
- Une personne du groupe (enseignant, bénévole ou responsable) devra venir à la table d'accueil :
 - nous signaler votre arrivée;
 - nous présenter le bénévole afin qu'on lui confie ses responsabilités;
 - nous donner le nombre d'élèves présents.

IMPORTANT:

Dans le cas où une école se présenterait avec moins d'élèves que mentionné sur le formulaire d'inscription, cette dernière se verra facturée en fonction du nombre inscrit sur le formulaire d'inscription. Si une école se présentait avec un plus grand nombre d'élèves que sur l'inscription, le nombre d'élèves en surplus sera ajouté à la facturation de l'école selon le taux de 2\$/élève.

- Les élèves pourront rejoindre l'aire d'animation et profiter de l'espace disponible jusqu'à ce que l'animateur annonce le début de l'échauffement.
- Il vous est conseillé d'apporter votre matériel sportif identifié à votre école pour occuper vos jeunes avant le départ. Le RSEQ-QCA n'est pas responsable des bris ou des vols qui pourraient survenir.
- Les élèves seront ensuite appelés à se positionner dans l'enceinte de départ selon la couleur que vous leur aurez attribuée au préalable.

Nous comptons sur votre collaboration!

Horaire de la journée

9 h 00 – 9 h 20	Arrivée des participants et animation.
9 h 20 - 9 h 25	Échauffement de style work-out et mise en place du départ.
9 h 30	Départ de la 1 ^{ère} vague (VERT) du Défi de la Santé 2016. Un départ tous les 30 secondes pour chacune des autres vagues.
10 h 00 – 10 h 40	Arrivée des premiers participants.
10 h 40 – 11 h 20	Départ des autobus.

