

« *Défi de la santé* »

1. Objectifs visés

- se sensibiliser à l'importance d'acquies de saines habitudes qui favorisent et entretiennent une bonne santé physique, voire mentale;
- prendre connaissance de certaines règles alimentaires qui nous garantissent l'apport d'énergie nécessaire à la réalisation de nos activités;
- considérer l'activité physique comme un élément essentiel à notre santé;
- être capable de parcourir un ou plusieurs kilomètres à son rythme et en toute sécurité.

2. Clientèle visée

- le volet course, course et marche s'adresse aux élèves de 5^e et de 6^e année et ceux du secondaire qui ont complété leur passeport avec succès tandis que le volet marche s'adresse aux autres classes;
- chaque école est entièrement libre de participer. Elle peut même ne participer qu'à un seul des deux volets, si elle le désire;
- l'aspect *liberté* doit être respecté tant au niveau de l'école qu'au niveau de l'élève.

3. Engagement des participantes et participants

Les élèves s'engagent à :

- réaliser leur programme d'entraînement de façon à pouvoir identifier leur rythme de course et de marche et réaliser de façon sécuritaire l'activité;
- faire signer le passeport d'entraînement;
- surveiller leur alimentation pour acquies les réserves énergétiques nécessaires à cette activité;
- participer à l'activité en respectant les règles établies;
- être à l'écoute de leur corps lors de l'activité;

4. Responsable d'école

Chaque école participante se désigne un responsable (de préférence l'éducatrice ou l'éducateur physique) qui a comme mandat de :

- faire connaître le projet aux élèves et aux enseignants;
- inciter les élèves à suivre à la lettre leur passeport d'entraînement;
- vérifier si le passeport est signé par les parents avant l'activité;
- accompagner et encadrer les élèves lors de l'activité.

5. Programme d'entraînement

Le programme d'entraînement totalise 18 kilomètres de course ou marche. Chaque séance est précédée d'une courte période de réchauffement. Des exercices de base vous sont proposées dans le passeport d'entraînement. Ces exercices, en plus de préparer votre corps à l'exercice, contribuent à éliminer les douleurs après l'activité. Par ce programme d'entraînement, les participants apprennent à se connaître et à être à l'écoute de leur corps.

6. Être à l'écoute de son corps

C'est la règle d'or de ce type d'exercice. Votre corps vous donne toutes les informations pertinentes. Vos pulsations devraient se maintenir entre 120 et 135 pulsations à la minute.

Démarrez lentement de façon à vous préparer à terminer votre course ou votre marche en force. Si vous êtes incapable de parler avec votre voisin, si votre respiration est forte, c'est que votre rythme de course ou marche est trop rapide, **ralentissez**

Souvenez-vous qu'il faut:

- être positif,
- avoir des objectifs personnels,
- travailler ses forces d'abord,
- user de modération,
- savoir varier son rythme et la durée des entraînements,
- se reposer (le repos fait partie de l'entraînement),
- être constant et persévérant.