

LA COURSE DU PRINTEMPS

Bienvenue à cette 26^{ième} édition de la **Course du Printemps**!

La Course du Printemps se veut une rencontre entre amis avant tout et vise une participation de masse dans le but de maintenir ou d'améliorer sa condition physique.

En effet, la Course du Printemps sollicite votre participation à une activité visant la bonne forme physique. Elle est également un encouragement tangible au groupe d'étudiants et d'étudiantes se préparant à un projet d'expédition de randonnée pédestre en montagne.

Nous remercions les instigateurs, les professeurs d'éducation physique du Cégep de Trois-Rivières, de cette belle initiative pour la promotion de la santé et des activités spéciales du Collège.

Nous tenons également à remercier monsieur Sylvain Francoeur, responsable du CLUB MILPAT, de sa très grande disponibilité et de sa collaboration au succès de notre événement.

LE PROJET PÉROU 2011

Ce projet d'expédition en montagne du Cégep de Trois-Rivières est le 23^{ième} organisé par les professeurs responsables: François Berthiaume et Mathieu Dumas. Ils accompagneront une quinzaine d'étudiants au sommet du Machu Pichu.

Défi santé

La santé globale de l'étudiant est un élément majeur de la réussite éducative. C'est avec cette conviction que le Cégep de Trois-Rivières a fait de la santé une de ses priorités institutionnelles et soutient la mise en place d'activités favorisant le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

L'évènement du 1er mai marquera la fin des dix semaines du Défi santé, au cours desquelles la communauté collégiale s'est engagée à développer et maintenir de saines habitudes de vie, notamment par la pratique de l'activité physique. En incitant les gens à bouger depuis 26 ans, la Course du Printemps fait figure de précurseur et nous en sommes très fiers. Participez en grand nombre !

La Course et la Marche du Printemps 2011

LE PARCOURS

Les départs et les arrivées se feront, pour toutes les épreuves, devant l'entrée de la piscine du Cégep, rue Marguerite-Bourgeois.

LA SÉCURITÉ

Des étudiants en Techniques policières ainsi que ceux participant au projet d'expédition en montagne «Pérou 2011» et la Sûreté municipale de Trois-Rivières seront sur place pour assurer la protection des marcheurs et des coureurs.

- ☒ Un poste de premiers soins sur place.
- ☒ 2 points d'eau sur le parcours.
- ☒ Kiosques d'information sur la nutrition, la santé et l'équipement.

HORAIRE

8 h	Remise des dossards (Jusqu'à 30 minutes avant la course.)
8 h 45	Départ de la course du 1 Km.
9 h 30	Départ de la course du 3 Km.
10 h	Départs : ✓ de la course du 5 km ✓ de la course du 10 km ✓ de la marche populaire de 5 km.
11h15	Collation, jus et remise des prix de présence.

COÛT D'INSCRIPTION

10 \$	par épreuve (3 km, 5 km, 10 km /course et 5 km marche (5 \$ pour les étudiants du Cégep de Trois-Rivières ou des écoles secondaires)
5\$	pour la course de 1km
25\$	pour une famille (2 adultes, 2 enfants)

*Cette activité est l'un des moyens de financement du projet «Pérou 2011»
Merci de votre participation!*

Informations : Julie Deshaies
Cégep de Trois-Rivières
(819) 376-1721 poste 2516
Julie.deshaies@cegeptr.qc.ca

EN COLLABORATION AVEC LA BOUTIQUE PLANTE SPORTS EXCELLENCE

FORMULAIRE D'INSCRIPTION—COURSE DU PRINTEMPS DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES

NOM : _____ Club ou école : _____

Adresse : _____ Ville : _____ Code postal : _____

Date de naissance : _____ Téléphone : () _____ Sexe : F ou M

Important : âge au 31 décembre 2011

Inscrivez un «X»
dans la case appropriée :

Épreuve	12 ans et -	12-15 ans	16-19 ans	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60-99 ans
1 km								
3 km								
5 km								
10 km								
Marche								

Je renonce, par la présente, pour moi-même, mes héritiers et ayants droit, à toute poursuite ou réclamation contre les organisateurs, collaborateurs et bénévoles de la Course et la Marche du Printemps du Cégep de Trois-Rivières.

Signature : _____ Ou parent ou tuteur pour les moins de 18 ans : _____

INSCRIPTION

INFORMATIONS

Julie Deshaies
Cégep de Trois-Rivières
(819) 376-1721 poste 2516
Julie.deshaies@cegeptr.qc.ca

26^e édition

La course et la marche du printemps 2011



EN PERSONNE

Au service des sports du Cégep (local HA-1188)
Pavillon des Humanités,
Entrée rue Marguerite-Bourgeois
Du lundi au vendredi
De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h00

PAR LA POSTE

La course et la marche du printemps 2011
a/s Julie Deshaies — Éducation physique
Cégep de Trois-Rivières
3500, rue de Courval, C.P. 97
Trois-Rivières, Québec
G9A 5E6

LE JOUR DE LA COURSE ET DE LA MARCHÉ

Entrée de la piscine, pavillon des Humanités
Rue Marguerite-Bourgeois

La course et la marche du printemps Cégep de Trois-Rivières

Dimanche 1er mai 2011—Premier départ à 8 h 45

1-3-5-10 km—Marche populaire , 5 km

Sanctionnée par la F.Q.A.

En collaboration avec la Cordelle

Le club Milpat et le Comité du Défi Santé

du Cégep de Trois-Rivières