



25 MAI 2019

**CAHIER DU PARTICIPANT**

## LA CAUSE

### Opération Enfant Soleil (Fonds Josée Lavigneur)

La grande équipe d'Énergie Cardio s'investit depuis 1999 pour appuyer Opération Enfant Soleil. Souhaitant accroître son appui pour cette cause, Énergie Cardio, en collaboration avec Opération Enfant Soleil, a mis sur pied en 2006 le Fonds Josée Lavigneur, lequel a pour mission de prévenir la maladie et l'obésité chez les enfants par le biais de l'activité physique et en faciliter l'accès aux enfants souffrant d'un handicap. Les sommes amassées par Énergie Cardio et versées à Opération Enfant Soleil sont consacrées à accomplir principalement cette mission.

À ce jour, plus de 400 millions de dollars ont été remis aux grands centres pédiatriques, aux centres hospitaliers régionaux et aux organismes de partout au Québec. Le 32<sup>e</sup> Téléthon Opération Enfant Soleil se tiendra le 2 juin prochain et sera diffusé sur le réseau TVA.

## LE DÉFI

Depuis bientôt 10 ans, des milliers de participants et donateurs, réunis pour la cause, ont permis d'amasser plus de 5 500 000 \$. Nous sommes heureux de vous présenter à nouveau l'édition du Défi Cardio 5 heures! Cette année, vous aurez la possibilité de bâtir une équipe ou de faire individuellement votre Défi Cardio 5 heures.

L'édition 2019 sera lancée sous la forme d'une **compétition réseau**, où chacun des gyms constituera une équipe à lui seul (par exemple, Énergie Cardio Beloeil, Énergie Cardio Duvernay, etc...). Ferez-vous parti du gym gagnant ?!

Le défi aura lieu le 25 mai 2019, et sera d'une durée de 5 heures d'exercices cardiovasculaires. Tous les participants du réseau débiteront leur entraînement en même temps à 11h, et le finiront en même temps soit à 16h. Ce défi se veut accessible pour tous, autant pour les débutants que pour les avancés, tout relèvera de l'intensité que vous y mettrez.

## 2 façons de participer

### EN ÉQUIPE

Pour ce faire, vous devez en premier lieu choisir le gym où vous effectuerez votre Défi Cardio 5 heures en le sélectionnant dans la liste déroulante. Vous pourrez par la suite sélectionner la création d'une équipe. Chaque équipe doit être constituée de 5 participants (incluant un capitaine).

Chacun des participants de l'équipe doit choisir son volet d'entraînement (cours en groupe ou plateau). Il est donc possible de choisir des volets différents pour chacun OU de sélectionner tous le même volet. Le défi en équipe peut se faire en continue (5 heures d'entraînement) ou à relais (par exemple chacun des participants effectue 30 minutes d'entraînement et se relaie jusqu'à l'atteinte du 5 heures en équipe). Notez que les participants qui constituent une équipe à relais doivent rester sur les lieux du Défi Cardio tout au long du 5 heures afin d'encourager leur équipe!

### INDIVIDUELLEMENT

Vous pouvez vous inscrire individuellement au Défi Cardio 5 heures en sélectionnant le gym de votre choix qui deviendra votre équipe pour le Défi Cardio 5 heures. Vous aurez la possibilité de choisir entre le volet cours en groupe ou plateau. Si vous sélectionnez le volet plateau, vous

pourrez vous inscrire au Défi Everest\*, directement à votre gym (détails et horaire au gym) !

\*gyms participants

## **OPTIONS D'ENTRAINEMENT**

### **PLATEAU :**

- Appareils cardiovasculaires : 5 heures consécutives sur les appareils cardiovasculaire au choix (aucune restriction de choix d'appareils cardio) ;
- Everest : 5 heures consécutives dans la zone Everest (pour les gyms participants)

### **COURS EN GROUPE :**

- Cours en groupe mixtes : Cours en groupe 5 heures consécutives (de 5 à 8 cours différents, l'horaire sera affichée directement à votre gym);
- Spinning (pour les gyms offrant cette option) 5 heures consécutives de vélo intérieur ;

## Nouveauté cette année

### LE MINI DÉFI CARDIO 5 HEURES!

Les enfants âgés de 10 ans et plus pourront participer au Mini Défi Cardio 5 heures en se joignant à une équipe ou en encourageant un participant au volet individuel!

L'enfant aura un objectif de dons à amasser (50\$) et pourra faire à relais le 5 heures d'entraînement! Il pourra comptabiliser des minutes d'entraînement pour aider un participant à atteindre son 5 heures d'entraînement, pour prendre une pause, ou tout simplement le faire en même temps que lui, à son rythme évidemment.

Notez que le Mini Défi Cardio 5 heures pourra être effectué uniquement **sur les plateaux d'entraînement** et non dans les cours en groupe.

Les enfants souhaitant participer à cette expérience devront s'inscrire directement au gym. Les places sont limitées à 12 jeunes par gym et l'autorisation parentale est obligatoire pour y participer. Un parent doit également être sur place le jour du Défi.

Pour plus d'informations ou pour inscrire votre jeune, vous pouvez écrire à [deficardio@energiecario.com](mailto:deficardio@energiecario.com) ou vous présenter directement à votre gym!

## INSCRIPTION DES PARTICIPANTS

Les inscriptions se font sur le site internet [www.deficardio.org](http://www.deficardio.org) conçu spécifiquement pour l'événement. **Il est obligatoire que vous vous inscrivez sur le site pour faire partie du Défi Cardio 5 heures.** Voici la marche à suivre:

Étape	
1	<b>Indiquer l'équipe (LE GYM) à laquelle vous voulez vous joindre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sélectionner le centre où vous relèverez le défi. Ce centre deviendra automatiquement votre équipe 2019;</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sélectionner le volet individuel ou en équipe</li> <li>• Sélectionner le volet appareils cardiovasculaires ou cours en groupe</li> </ul>
3	<b>Indiquer votre objectif personnel minimum de 500 \$ pour cette catégorie.</b>
4	<b>Sélectionner le chandail</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unisexe ou pour femme ajusté</li> <li>• La taille de votre chandail</li> </ul> (Remis au centre le jour de l'événement)
5	<b>Fournir vos coordonnées complètes</b> L'adresse courriel vous servira de nom d'utilisateur par la suite. ( <u>Deux participants ne peuvent pas inscrire la même adresse courriel.</u> Chacun doit avoir sa propre adresse.)
6	<b>Payer les frais d'inscription de 20 \$</b> (Les frais d'inscription ne sont pas admissibles au reçu d'impôt, ne sont pas remboursables et ne sont pas transférables.)
7	<b>Créer votre page personnelle (photo et texte).</b>
8	Vous recevrez par courriel une <b>confirmation de votre inscription</b> ainsi que votre mot de passe afin de modifier, au besoin, votre page personnelle.
<b>IMPORTANT</b> - Pour tout problème ou question liée à une inscription sur le site <a href="http://www.deficardio.org">www.deficardio.org</a> , faites parvenir un courriel à <a href="mailto:deficardio@energiecardio.com">deficardio@energiecardio.com</a>	

## COLLECTE DE FONDS ET SOLLICITATION

Comme vous le savez, votre participation au **Défi Cardio 5 heures** est essentiellement un engagement à amasser un maximum de dons pour le Fonds Josée Lavigneur d'Opération Enfant Soleil. Pour maximiser vos chances de réussite, nous mettons à votre disposition des outils de sollicitation, en plus de vous proposer quelques stratégies qui vous aideront dans votre collecte de fonds.

## OUTILS

Site internet : Le **deficardio.org** est l'élément clé de votre démarche de sollicitation. Il contient toute l'information nécessaire sur le défi pour le donateur. Votre page personnalisée informe les donateurs de votre objectif et de vos résultats actuels et à cet endroit ils pourront faire leurs dons en ligne. C'est pourquoi, chaque fois que vous sollicitez une personne de votre entourage, il est primordial de la diriger vers le site **deficardio.org**.

Courriels : À l'ère des communications électroniques, le courriel est l'outil par excellence d'une collecte de fonds couronnée de succès. Il vous permet de rejoindre famille, amis, collègues et autres connaissances très rapidement tout en fournissant les liens afin de les diriger vers votre page personnelle et l'interface de don en ligne. Les modèles de message et le calendrier d'envoi de courriel fournis dans la section **ESPACE PARTICIPANTS** sont une base solide pour débiter.

N'hésitez pas à ajouter votre touche personnelle à vos envois :

- Ajoutez une photo;
- Expliquez ce qui vous motive à participer au Défi Cardio 5 heures;
- Parlez de vos préparatifs et votre entraînement;
- Parlez de votre expérience si vous étiez un participant lors des éditions précédentes du défi.

**IMPORTANT** - N'oubliez pas d'inclure l'URL de votre page personnelle à chacun de vos courriels. Pour ce faire, copiez celui-ci dans le champ URL de votre navigateur Web et collez-le dans votre message.

**Médias sociaux :** Le Défi Cardio 5 heures est présent sur les réseaux sociaux par le biais des pages/comptes d'Énergie Cardio. Le mot-clic officiel à utiliser pour vos publications est le **#DC5H**

- Facebook : EnergieCardio et Défi Cardio 5 heures
- Twitter.com : Energie\_Cardio
- Instagram : energie\_cardio

Joignez-vous aux discussions, partagez vos bons coups et vos stratégies tant pour votre entraînement préparatoire que votre collecte de dons.

### **Sollicitation**

Faites connaître la cause du Fonds Josée Lavigueur d'Opération Enfant Soleil et les retombées positives qu'aura l'argent amassé pour les enfants. Cela fera comprendre aux gens l'importance que vous accordez à ce défi, cette cause et les raisons personnelles de votre implication.

L'objectif peut vous sembler élevé, mais vous vous apercevrez rapidement que ce montant s'amasse plus facilement que l'on croit : par exemple, pour un objectif de 500 \$, il s'agit de solliciter 10 personnes pour un don de 50 \$ ou 20 personnes pour un don de 25 \$. En faisant un rapide tour des gens de votre entourage, vous verrez que le nombre de donateurs potentiels est relativement élevé!



## Stratégies et groupes cibles

Pour débiter, faites une liste des gens de votre entourage qui pourraient souhaiter vous encourager et verser un don à la cause. Vous verrez que cette liste peut se diviser en différents groupes présentés au tableau suivant :

	Gens facilement atteignables	Gens par personne interposée	Gens de votre voisinage
Qui sont-ils?	Votre famille (parents, frère, sœur, grands-parents, oncles, tantes, cousins, belle-famille), vos amis, vos collègues de travail, les membres du centre que vous fréquentez.	La famille de vos amis, les amis de vos amis, les collègues de vos amis, etc.	Vos voisins, les gens du dépanneur, votre gardienne, les parents du service de garde que fréquentent vos enfants, votre boucher, votre épicier, votre pharmacien, etc.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Comment les interpeller?</b></p>	<p>Privilégiez les approches personnalisées. Profitez de la pause matinale pour faire la tournée de vos collègues, de réunions familiales ou soupers entre amis pour annoncer votre participation au défi et inviter les gens à vous encourager. Installez une affiche sur votre lieu de travail. Par la suite, relancez-les par courriel ou par téléphone, s'ils n'ont pas contribué.</p>	<p>Profitez des courriels fournis pour transférer l'information à votre entourage et leur demander de faire de même avec leurs proches. Vous serez surpris par l'intérêt que ce groupe cible peut porter à votre défi même si ces personnes ne vous connaissent pas personnellement.</p>	<p>Profitez de chaque occasion d'interaction avec ces personnes pour faire connaître votre participation au défi et inviter celles-ci à vous appuyer par un don. Demandez s'il est possible d'installer une affiche à un endroit bien visible.</p>
--	--	--	--

Enfin, il est essentiel de **remercier** personnellement chaque donateur par l'envoi d'un courriel. Tenez-les également informés de l'évolution de votre collecte de fonds et du résultat final.

Il ne nous reste qu'à vous souhaiter bonne chance dans vos démarches. Nous sommes convaincus que, grâce à votre énergie, votre enthousiasme, les stratégies et les outils, vous atteindrez rapidement l'objectif que vous vous êtes fixé. Bonne collecte!

---

## AVANT LE DÉFI...

À l'instar d'une voiture que l'on remplit d'essence avant un voyage, il est essentiel de fournir du carburant à l'organisme avant le défi! Ce carburant, sous la forme d'aliments et de liquides, devra être bien choisi.

Le coup d'envoi du Défi Cardio 5 est prévu pour 11 heures le samedi matin. Donc, du type lève-tôt ou non, vous composerez votre déjeuner différemment.

Évidemment, les aliments prennent un certain temps pour être digérés. Si l'on ne veut pas souffrir de la faim lors de l'activité physique, on ne voudra pas non plus être incommodé par la digestion de ceux-ci.

On mise sur les aliments riches en glucides, un peu moins en protéines et faibles en lipides. Une bonne hydratation est également nécessaire.

Voici donc des suggestions de déjeuner selon le temps restant avant l'activité physique :

### Environ 3 heures avant le défi :

- ✓ une omelette faite de blancs d'œufs (recette suggérée : *Omelette toute blanche, Le Programme Kilo Solution* p. 51)
- ✓ 1 bagel de grains entiers garni d'un peu de fromage à tartiner léger
- ✓ 2 fruits frais

### Environ 2 heures avant le défi :

- ✓ 175 g de yogourt 0 % m.g.
- ✓ 125 ml (1/2 tasse) de petits fruits frais
- ✓ des céréales muslix pour ajouter de la texture au yogourt (60 ml)

---

**Environ 1 heure avant le défi :**

- ✓ 1 muffin maison (recette suggérée : *Muffin choco-banane de Christina, Kilo Cardio* tome 3 p. 100)
- ✓ 125 ml (1/2 tasse) de compote de fruits sans sucre ajouté

Et buvez! L'eau est tout indiquée avant l'activité physique.

**PENDANT...**

Une hydratation optimale permettra de remplacer les liquides perdus via la sueur, facilitera la circulation sanguine et contribuera également à l'absorption des glucides et des électrolytes.

Pendant l'effort, on suggère de boire l'équivalent d'environ 4 gorgées (soit de 125 ml à 250 ml) toutes les 20 minutes. Soyez aussi attentif à votre soif! Un entraînement de plus d'une heure nécessitera un apport régulier en glucides, soit de 30 à 60 g de glucides par heure. La boisson idéale affichera une concentration de 6 à 8 % de glucides.

**Saviez-vous que vous pouviez préparer une version maison de cette boisson?**

300 ml de jus d'orange +  
200 ml d'eau +  
1 pincée de sel

Si vous n'êtes pas du type boisson, voici quelques aliments riches en glucides qui peuvent être consommés pendant l'entraînement :

- 1 barre de fruits
- 1 petite banane
- 1 petite boîte de raisins secs (42 g)
- 2 biscuits aux figue

## APRÈS...

Prévoyez apporter une collation à prendre dans les 15-30 minutes suivant la fin du Défi Cardio 5 heures. Vous pourrez donc faire le plein de nutriments en échangeant avec vos collègues sportifs! On mise sur un rapport glucides-protéines de 3 pour 1.

- un smoothie maison préparé à l'avance (lait, yogourt grec et fruits)
- une poire et 50 g de fromage léger
- un berlingot de lait au chocolat
- 200 ml (format individuel) de boisson de soya enrichie et 1 nectarine

Assurez-vous de prendre un repas riche en glucides, en protéines et de boire beaucoup de liquides maximum 2 heures après le défi et le tour est joué!

Bon Défi !

