



## Courses à relais 2016

C'est avec enthousiasme que **CARDIO EXPERT** inscrira à nouveau des équipes pour l'édition 2016 du Relais Xtrême (septembre) et du Relais de la Tribu (octobre).

### Les frais d'inscription comprennent

	Valeur
• L'inscription au relais de votre choix	Jusqu'à 250 \$
• 1 séance d'entraînement par intervalles par semaine pour l'année 2016	408 \$
○ Possibilité d'ajouter 1 cours supplémentaire par semaine pour seulement 9,99 \$ de plus par mois	360 \$
• 1 chandail d'entraînement	20 \$
• 1 tuque et 1 buff	40 \$
• 1 crédit rabais chaussures 25 \$	25 \$
• 1 trousse du coureur : rabais, de surprises, etc.	\$\$
• 1 véhicule Sauvageau fourni pour la durée de l'événement et 1 crédit 100\$ en bon d'essence fourni	300 \$
• 2 chandails à manches courtes et 3 à manches longues pour l'événement	100 \$
• 3 repas pour l'événement	50 \$
• 1 lampe frontale par personne	20 \$
<b>VALEUR TOTALE</b>	<b>Entre 1 100 \$ et 1 600 \$</b>

**Cout : 250 \$**

### Paie ment

- 50 \$ d'acompte au moment de l'inscription, non remboursable et non transférable
- 10 versements de 20 \$. Facturés via PayPal le 1<sup>er</sup> de chaque mois, du 1<sup>er</sup> janvier au 1<sup>er</sup> octobre 2016 inclusivement.

### Conditions :

- Le participant doit être en mesure de faire un demi marathon
- Seul les commanditaires approuvés par CardioExpert seront visibles sur les chandails et véhicules
- Un minimum de participation est requis pour amasser des dons afin d'atteindre l'objectif moyen par équipe de 1 000 \$\*.
- En cas de blessure ou d'abandon, le remplaçant doit acquitter des frais de 50 \$ et payer uniquement la partie qui n'a pas encore été payée des 200 \$ d'inscription du participant qui cède sa place
- Les frais de location du véhicule sont payables et assurés par le conducteur et remboursés dans les jours suivant l'événement sur présentation de la facture
- Les bons d'essence seront remis sous forme de carte crédit cadeaux de 100 \$ applicable dans toutes les stations-services
- Il est obligatoire de porter les chandails lors de l'événement

**Le travail d'équipe et l'expérience humaine vécus lors de ces deux événements peuvent littéralement vous changer.**

Pour toutes questions ou demandes d'information : [info@cardioexpert.ca](mailto:info@cardioexpert.ca)

- \* Tout au long de l'année, CardioExpert organisera des activités de levée de fond pour aider à l'atteinte de l'objectif. Par exemple, en 2015 nous avons fait tirer des certificats SAQ, un souper bénéfice a été organisé, etc. Vous serez donc invités à partager l'information parmi vos amis et vos proches. Cependant, nous ne vous demanderons pas d'organiser ou de créer des activités, à moins que vous ne vouliez le faire. Les dons amassés seront redistribués aux équipes.

# Information supplémentaire

## Information sur les deux relais

### Relais de la Tribu

Défi d'équipe en course à pied, à relais et en continu

**Durée** : 24 h      **Distance** : environ 250 km

**Équipes** : 5 à 8 coureurs.

**Endroit** : à déterminer

**Organisme de charité** : Déséquilibres qui aide les jeunes grâce au sport comme un outil éducatif fondamental, accessible à tous, inclusif, démocratique et indissociable du système éducatif.

Le parcours est divisé en segments d'une moyenne de 5 ou 10 km chacun.

Trois catégories d'équipe :

- Locos : moins de 20 heures
- Aventurier : moins de 22 heures
- Guerriers : moins de 24 heures

**Information** : <http://www.desequilibres.org/relais2015>

### Relais Xtrême

Défi d'équipe en course à pied, à relais et en continu

**Durée** : 24 h      **Distance** : 287 km

**Équipes** : 4 à 12 coureurs

**Endroit** : grande région de Québec

**Organisme de charité** : En 2015 : Fondation Sainte-Justine pour deux maladies neurologiques, soit la sclérose tubéreuse de Bourneville et la neurofibromatose.

Le parcours est divisé en 36 segments d'une moyenne de 8 km chacun.

Deux catégories d'équipe :

- Ultra (4 à 6 coureurs et 1 véhicule)
- Régulière (7 à 12 coureurs et 1 ou 2 véhicules)

**Information** : <http://www.relaisxtreme.com/>

## Entraînements CardioJog-Intervalles

Les séances d'entraînement sont conçues pour permettre de développer l'endurance aérobie et musculaire chez chaque coureur par des intervalles différents à chaque entraînement, sans pour autant délaissé la technique afin de diminuer les risques de blessures.

Encadrement professionnel par des entraîneurs qualifiés et certifiés.

### Déroulement d'un cours :

- Une période d'échauffement
- Une série d'éducatifs
- Une période cardiovasculaire alternant jogging et marche lente
- Une période de renforcement et d'étirement qui favorisent la prévention de blessures liées à la course

### Endroits

#### Au PEPS de l'Université Laval

- Lundi à l'intérieur de janvier à avril, de 19 h 30 à 20h45. (Frais d'accès Université Laval en sus. 10 \$)
- Mercredi à l'extérieur, de 19 h à 20 h 15

#### Rive-sud : Endroit à confirmer

- Jeudi à l'extérieur, de 19 h à 20 h 15