

DÉFI DU CMDT 5KM MARCHE/COURSE

GÉNÉRALITÉS

1. Le Cmdt URSC Est lance le défi à tous les membres de l'URSC Est de participer à un événement de marche/course virtuel de 5km. Le contexte pandémique actuel a fait que la majorité d'entre nous avons été un peu plus sédentaire qu'à l'habitude. Le Cmdt de l'URSC Est propose une belle façon de stimuler la remise en forme physique de tous nos membres avant l'été en lançant un défi pour cette activité à caractère sportif.

CONCEPT DE L'ACTIVITÉ

2. Tous les membres de l'URSC Est (cadets, personnel en classe A, bénévoles, membres du personnel permanent, parents et familles) sont conviés à participer à une course/marche de 5 km le samedi 8 mai 2021.

- a) L'événement aura lieu en mode virtuel. Chacun des participants devra s'inscrire sur la plateforme indiquée plus bas et y entrer ses résultats après sa performance. Il y aura différentes catégories d'âge pour tous les participants. L'annonce des gagnants aura lieu en virtuel le jour de la course.
- b) Des médailles seront remises aux meilleurs cadets selon la catégorie d'âge. Aucune médaille ne sera remise aux adultes. La remise des médailles aura lieu lors des revues annuelles de chaque récipiendaire. En pièce jointe, un plan d'entraînement proposé.

PARTICIPANTS

3. Le personnel suivant est invité à participer et à réaliser le défi:

- a) Tous les cadets de l'URSC Est;
- b) Tout le personnel de l'URSC Est (personnel permanent, classe A, bénévoles);
- c) Les familles des cadets et des membres du personnel peuvent se joindre au participant et la course/marche pourra donc se faire avec la compagnie de d'autres personnes en maintenant la bulle familiale.

INSTRUCTIONS DE COORDINATION

4. Horaire de la journée sera publié sur le RÉOCC et sur les réseaux sociaux la semaine avant l'événement.

5. Tenue. Sportive adaptée pour la course et la température

6. **INSCRIPTIONS:** L'inscription peut être complétée sur le site de MS1 Timings au lien suivant : <https://www.ms1inscription.com/deficmdt5km>

- a) Les cadets qui s'inscrivent sur le site d'inscription doivent également être inscrits sur la session Forteresse intitulée (Défi du cmdt 5km)

POINT DE CONTACT:

7. Pour toute question, veuillez communiquer avec la responsable de l'activité, Ltv Martine Leblanc, martine.leblanc@cadets.gc.ca ou par téléphone au 438-342-3869

8. La date limite pour l'inscription au Défi du cmdt est le jeudi 6 mai 2021.