



LA NUIT DU GRAND DÉFI, ÇA COMMENCE ICI!

ÉDITION 2020

Faites partie de la première édition !

ADMISSIBLE
À LA MESURE
15028



UN PROJET UNIQUE

J'ai toujours cru que les jeunes sauront être physiquement actifs s'ils le font dans le plaisir, entre amis et sans se sentir jugés. Nous sommes extrêmement fiers de vous offrir dès maintenant cette option directement à l'école. La Nuit du Grand défi est un tout nouveau projet du Grand défi Pierre Lavoie visant à faire bouger les élèves des écoles secondaires dans un contexte inclusif, ludique et surtout, accessible à tous. La nuit est à vous, amusez-vous !

- Pierre Lavoie



La toute première édition de La Nuit du Grand défi aura lieu le **17 avril** prochain à l'échelle de la province! Une course à relais nocturne attend vos jeunes à votre école. Comme pour tout événement du Grand défi, c'est dans une ambiance festive que des jeunes de partout au Québec réaliseront simultanément cette épreuve unique !

Un comité organisateur, formé d'élèves et de membres du personnel ou de professeurs, en collaboration avec le Grand défi, veillera à créer un événement aux couleurs de votre école.

De la tombée de la nuit au lever du soleil, animés par leur persévérance et leur esprit d'équipe, des milliers de jeunes se dépasseront dans le cadre de ce défi inoubliable. Plusieurs activités artistiques ou sportives pourront se tenir tout au long de La Nuit.

Afin de les aider à y parvenir, les jeunes pourront compter sur un plan d'entraînement de quatre mois pour les initier aux bienfaits de l'activité physique au quotidien. Outre l'objectif de réussir cette course à relais, le Grand défi souhaite encourager les élèves du secondaire à adopter de saines habitudes de vie à long terme.

Vous voulez créer un milieu de vie stimulant pour vos élèves, favoriser leur sentiment d'appartenance à votre école et stimuler leur engagement ? La Nuit du Grand défi est une occasion unique de prendre part à un vaste mouvement de santé aux multiples retombées positives dans votre école.

Joignez-vous au mouvement et provoquez le changement !

UN CONCEPT SIMPLE

Toute la nuit, les jeunes des écoles participantes accompliront une course à relais sur un parcours aménagé directement sur le terrain de leur établissement scolaire ou à proximité de celui-ci.

Il faut bien s'y préparer !

DES JEUNES IMPLIQUÉS

Un comité organisateur, formé au sein de l'école, s'occupera de l'organisation de l'activité avec le soutien et l'encadrement de notre équipe.

LA NUIT C'EST...



- UN COMITÉ ORGANISATEUR COMPOSÉ D'ÉLÈVES MOTIVÉS
- DU SOUTIEN PERSONNALISÉ À VOTRE ÉCOLE PAR UNE PERSONNE-RESSOURCE DU GRAND DÉFI
- UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LES JEUNES SUR 4 MOIS
- UN SITE D'INSCRIPTION EN LIGNE
- UNE APPLICATION MOBILE POUR MOTIVER LE GROUPE
- DES OUTILS DE COMMUNICATION POUR DIFFUSER L'INFORMATION
- UNE SÉRIE D'INFOLETTRES POUR FACILITER L'ORGANISATION DE L'ÉVÉNEMENT
- DU MATÉRIEL EXCLUSIF LUMINEUX ET MAGIQUE POUR LES ENTRAÎNEMENTS ET LA NUIT
- DU CONTENU D'ANIMATION EN DIRECT POUR RENDRE LA NUIT UNIQUE



VISIONNEZ LA VIDÉO !



AFFICHEZ VOS COULEURS !

MOBILISEZ VOS ÉLÈVES POUR UNE NUIT AUX COULEURS DE VOTRE ÉCOLE

L'équipe du Grand défi vous offrira son soutien tout au long du processus pour vous permettre de réaliser ce projet avec un comité organisateur à l'école ! Rassemblez les élèves motivés qui ont le désir de s'impliquer dans l'organisation de cet événement à fort potentiel mobilisateur. Le soutien de membres du personnel ou de professeurs sera nécessaire pour accompagner le comité dans son travail.

EN TOUT TEMPS, NOTRE ÉQUIPE VOUS ÉPAULERA DANS :

- la planification logistique
- la création d'outils de communication
- la tenue de budget
- l'animation
- la conception et la création d'une ambiance festive

UN COMITÉ ORGANISATEUR REPRÉSENTANT VOTRE ÉCOLE



EXEMPLES DE RESPONSABILITÉS AU SEIN DU COMITÉ ORGANISATEUR :

- | | |
|--|---|
| ■ organisation d'entraînements selon le plan du Grand défi | ■ responsable de l'animation |
| ■ responsable logistique | ■ responsable des décors lumineux et de l'ambiance festive |
| ■ gestion du parcours | ■ responsable du budget |
| ■ gestion de la zone de repos | ■ responsable des commandites |
| ■ gestion de la zone de rassemblement | ■ responsable des bénévoles |
| ■ responsable des communications | ■ responsable des inscriptions et de l'expérience participant |
| ■ responsable de l'alimentation | |

Les membres de votre comité organisateur, en collaboration avec le Grand défi, veilleront à créer un événement à l'image de votre école : un projet qui suscitera sans conteste la fierté de vos jeunes et ne manquera pas de rester gravé très longtemps dans leur mémoire et la vôtre !

UN DÉFI DE TAILLE

Tous les élèves de votre école pourront participer à l'activité, peu importe leur condition physique actuelle. Malgré l'aspect intimidant d'une course à relais de 12 heures, relever le défi est réaliste après quelques semaines d'entraînement et de préparation. L'objectif: démontrer aux élèves qu'une épreuve majeure devient possible lorsque l'on y investit temps et efforts.

4 MOIS POUR Y ARRIVER !

Les programmes élaborés par l'équipe du Grand défi permettront à tous les élèves d'atteindre leur objectif. Ils y expérimenteront diverses formes d'entraînement dans un contexte ludique et inclusif. Tous y trouveront leur compte !



**S'ENTRAÎNER
POUR
Y PRENDRE
GOÛT**



UN DÉFI ACCESSIBLE À TOUS

Divers plans d'entraînement seront offerts pour accompagner tous les participants dans la réalisation de leur défi.

- plan d'entraînement débutant (marcheur)
- plan d'entraînement intermédiaire
- plan d'entraînement avancé

DES ENTRAÎNEMENTS VARIÉS

- plusieurs circuits d'entraînement clé en main
- entraînements à la course à pied et multisport
- avec ou sans matériel

DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT FLEXIBLES

- 20 à 45 minutes chacune
- possibilité de les réaliser le matin, à l'heure du midi ou le soir
- séances pouvant se tenir à l'intérieur ou à l'extérieur, beau temps, mauvais temps: pas d'excuses
- proposition de 3 ou 4 entraînements par semaine
- possibilité d'effectuer les entraînements en solo ou en groupe
- une application mobile pour se fixer des objectifs et motiver les jeunes

OUTILS DE COMMUNICATION ET DE DIFFUSION

Puisque la promotion est essentielle afin d'attirer un maximum de participants et de créer un engouement pour votre événement, notre équipe met à votre disposition divers outils de communication tels que :

- des logos à l'effigie de La Nuit du Grand défi
- une grande bannière à suspendre
- des capsules vidéos
- des visuels à utiliser en ligne
- une affiche promotionnelle
- des outils pour faciliter le recrutement des participants

Le tout afin d'encourager vos jeunes à se lancer dans l'aventure ! Notre équipe pourra aussi vous épauler, au besoin, pour construire des outils de communication efficaces afin de faire la promotion de votre projet sur les réseaux sociaux, outils de prédilection de vos élèves.

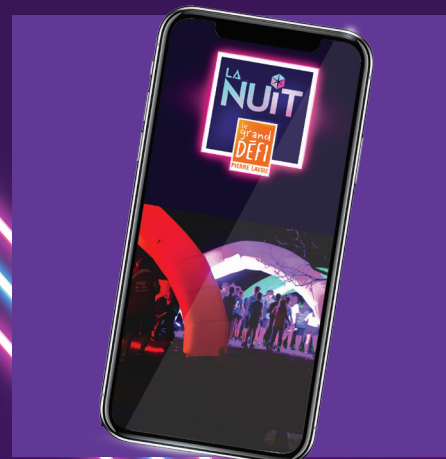
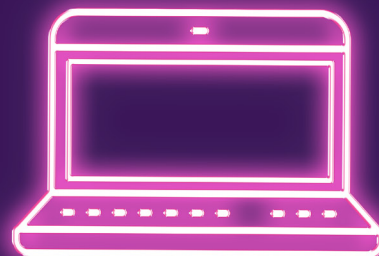
INSCRIPTION EN LIGNE

Les écoles, les participants et le comité organisateur pourront s'inscrire directement en ligne et ainsi rejoindre leur groupe. Les responsables pourront accéder aux inscriptions des participants de leur école. Cette plateforme unique facilitera l'organisation de vos entraînements et de votre événement.

UNE APPLICATION MOBILE POUR LES PARTICIPANTS

Les élèves qui participeront à l'activité auront accès à une application mobile, directement sur leur téléphone intelligent, qui regroupera :

- les programmes d'entraînement
- des trucs et astuces sur la pratique de l'activité physique
- des outils pertinents qui facilitent leur préparation
- des capsules vidéos
- une communauté de partage avec les autres membres du groupe



À VOUS DE CRÉER VOTRE FORMULE

UNE SÉRIE D'INFOLETTRES POUR ACCOMPAGNER LE COMITÉ ORGANISATEUR

En plus de vous fournir un programme d'entraînement complet et un encadrement régulier, notre équipe vous aidera à bien planifier chacune des étapes menant à la réussite de ce projet. Des informations pertinentes et utiles à la planification de votre événement vous seront transmises au moyen d'infolettres hebdomadaires. Ainsi, le comité organisateur sera guidé, étape par étape, dans la planification de La Nuit.

DES SUJETS PRÉCIS ET ADAPTÉS À L'AVANCEMENT DE L'ORGANISATION TELS QUE :

- les premières décisions à prendre
- l'échéancier et le budget
- les services aux participants
- l'aménagement du site
- la gestion du parcours
- la création d'une atmosphère nocturne festive
- le recrutement de bénévoles
- les outils de communication
- le matériel
- le déroulement
- un aide-mémoire et la gestion de bénévoles
- La Nuit en toute sécurité
- l'animation, clé du succès et plus encore...

De plus, un coordonnateur sera disponible pour offrir un accompagnement personnalisé incluant, au besoin, des rencontres ou suivis téléphoniques. Il répondra aux questions et accompagnera le comité dans sa prise de décisions.

L'IMPORTANCE D'ÊTRE ACTIF !

En plus du matériel, la participation à La Nuit s'accompagne d'une série de conférences sur l'importance d'adopter de saines habitudes de vie. Nos conférenciers sauront inspirer vos jeunes à adopter un mode de vie sain et à intégrer la pratique d'activités physiques au quotidien. En participant à La Nuit, vous recevrez la visite de l'un de nos conférenciers.

DIFFÉRENTES FORMULES DE COURSES À RELAIS QUE VOUS POURRIEZ CHOISIR !

- une équipe différente à chaque heure sur le parcours
- un membre de chaque équipe en tout temps sur le parcours
- un tour par membre de l'équipe
- un nombre de kilomètres par participant



La longueur exacte du parcours et les contraintes de réalisation sont adaptables à votre réalité. D'autres activités peuvent être offertes pendant La Nuit selon ce dont vous disposez à votre école.

DU MATÉRIEL EXCLUSIF POUR LES ÉCOLES PARTICIPANTES

Le Grand défi offrira à chaque école participante du matériel exclusif pour assurer une ambiance explosive. Le matériel appartiendra ensuite à l'école.

VOUS RECEVREZ :

- une arche gonflable
- un haut-parleur
- une tente « easy-up » de 10 pi x 10 pi
- une trousse d'effets lumineux
- des cadeaux pour chaque participant
- un photobooth pour créer des souvenirs mémorables
- un programme et des fiches d'entraînement pour se préparer à La Nuit
- du contenu d'animation en direct pour rendre La Nuit magique
- une bannière souvenir pour souligner votre participation

* Le coût de la livraison du matériel est inclus.

DES RENSEIGNEMENTS POUR GUIDER L'ORGANISATION

Date	17 avril
Horaire type	20 h à 8 h
Nombre de participants	Illimité
Circuit	500 mètres à 2 kilomètres
Type de course	À relais

FRAIS DE PARTICIPATION

15 000 \$ par école



CALCUL PAR ÉLÈVE

600 élèves > 25 \$ par jeune

450 élèves > 33 \$ par jeune

300 élèves > 50 \$ par jeune

150 élèves > 100 \$ par jeune

LES PROCHAINES ÉTAPES

VOUS AVEZ ENVIE DE FAIRE PARTIE DU MOUVEMENT ?

Pour signaler votre intérêt et recevoir plus d'information sur La Nuit du Grand défi, complétez ce [formulaire](#).

Pour plus d'information, communiquez avec l'équipe du Grand défi au: lanuit@legdpl.com

ou au **438 395-8013**