



L'ÉQUIPE (NOM DE L'ÉQUIPE)  
EST FIÈRE DE PARRAINER VOTRE ÉCOLE !



1000 KM



# QUI SOMMES-NOUS ?

Nous participons pour la  
(X)<sup>ième</sup> fois au 1000 KM.

**NOM DE VOTRE ÉQUIPE**

Mettre une photo ici !

# LA MISSION



## C'EST QUOI LE GRAND DÉFI ?

Encourager les Québécois à adopter de saines habitudes de vie. Plus simple encore : **Bouger plus et manger mieux !**

- En aidant les jeunes à choisir un mode de vie plus sain.
- En sensibilisant les parents à l'importance d'un mode de vie plus sain.

## QUI EST PIERRE LAVOIE ?

- Né le 17 décembre 1963
- Sa ville natale est L'Anse-Saint-Jean au Saguenay - Lac-St-Jean
- Le ski de fond est son sport favori
- Il aime aussi le vélo, la nage, et la course à pied
- Père de famille
- Il a cofondé le Grand défi Pierre Lavoie en 2008



le grand  
DÉFI  
PIERRE LAVOIE

1000KM  
Organisé par Saputo



# LE 1000 KM, C'EST QUOI ?

- *Un marathon cycliste spectaculaire réunissant plus de 1075 cyclistes*
- Ils pédalent à relais les **1000 km entre Saguenay et Montréal** pendant 4 jours consécutifs.
- Ce n'est pas seulement un exploit sportif. Cet événement a pour objectif de sensibiliser tous les Québécois à changer leur habitudes de vie pour un avenir en santé.
- **Les 215 équipes cyclistes parrainent une école primaire du Québec** comme la vôtre !

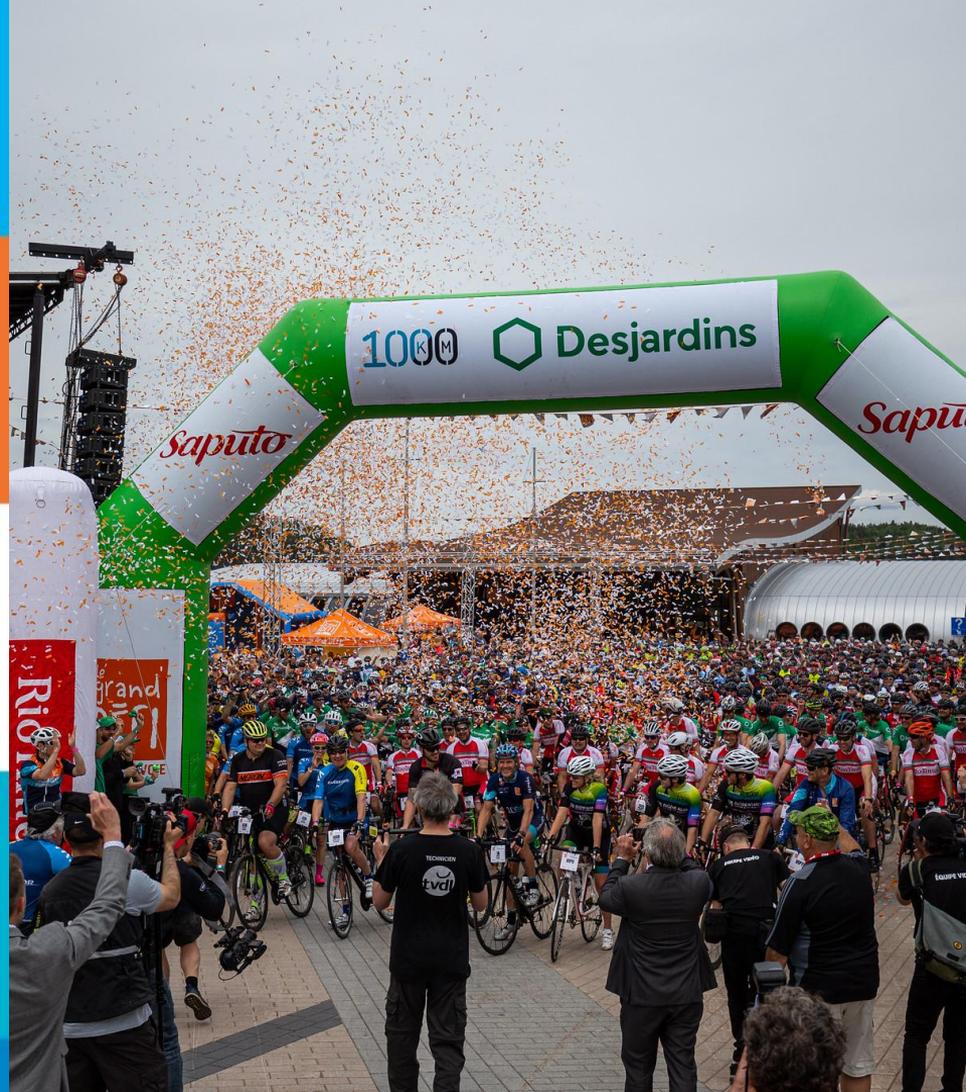
# LA PRÉPARATION

- Formation de l'équipe
- Entraînement de janvier à juin
- Préparation de l'équipement
- Parrainage d'une école
- Collecte de fonds

Mettre une photo de votre équipe à l'entraînement !

# LE DÉPART

- 9 juin 2022, l'attente est terminée !
- Le départ sera donné à 13 h à La Baie au Saguenay
- 1075 cyclistes prendront le départ pour la première étape !





**LES ENCOURAGEMENTS  
DES SPECTATEURS,  
UNE MOTIVATION POUR  
LES CYCLISTES.**

**GO!**

# ROULER JOUR ET NUIT UN DÉFI POUR TOUS

Et des fois... Nous aussi on a besoin d'un  
petit coup de pouce!





# L'ARRIVÉE À MONTRÉAL

**APRÈS 1000 KM, 13 ÉTAPES  
ET PEU DE SOMMEIL, TOUS  
LES CYCLISTES ARRIVENT À  
DESTINATION !**

# LE 1000 KM ET LE DÉFI DES CUBES ÉNERGIE PAR ANNÉE



En moyenne chaque année :

- 2,6 millions \$ récoltés pour fournir du matériel aux écoles
- 471 275 élèves amassent des Cubes énergie
- 2 109 écoles inscrites
- 100 173 056 Cubes énergie

# À GO ON BOUGE !

**15 MIN = 1 CUBE ÉNERGIE**





# LE 1000 KM ET LE DÉFI DES CUBES ÉNERGIE 2022

- Du 2 au 23 mai, votre école doit **accumuler le plus de Cubes énergie possible.**
- Les parents, grands-parents, frères et soeurs peuvent aider à accumuler des Cubes énergie.
- **Les membres du personnel** peuvent aussi accumuler des Cubes énergie.

## LE BUT ULTIME :

ÊTRE L'ÉCOLE LA PLUS ACTIVE DU QUÉBEC ET GAGNER LA GRANDE RÉCOMPENSE À TON ÉCOLE !





L'ÉQUIPE (NOM DE L'ÉQUIPE)  
EST FIÈRE DE PARRAINER VOTRE ÉCOLE !



1000 KM

