

Guide pour parrainer avec succès une école primaire

1000 KM édition 2013



Pourquoi parrainer une école?

- En tant que parrain d'une école primaire, vous devenez un ambassadeur des saines habitudes de vie.
- Vous créez un lien entre votre équipe et les jeunes du primaire qui sont au cœur des actions et des préoccupations du Grand défi Pierre Lavoie.
- Vous aidez financièrement une école primaire à l'élaboration de projets faisant la promotion des saines habitudes de vie. En effet, si vous dépassez les 10 000\$ requis pour l'inscription, le surplus sera remis à l'école parrainée pour lui permettre d'instaurer des changements durables.

A close-up photograph of a young child's face, focusing on the right eye which is a striking green color. The child has short brown hair and is looking slightly to the right. The background is blurred, showing other people in a crowd.

**En 2012, 800 000\$
ont été remis
directement aux
écoles primaires
parrainées grâce au
travail des équipes
cyclistes.**

Qu'est-ce qu'un ambassadeur des saines habitudes de vie?

- En tant qu'ambassadeur des saines habitudes de vie, vous incarnez la mission du Grand défi Pierre Lavoie.
- Vous posez des actions concrètes pour faire une différence dans la vie des jeunes québécois.
- Vous êtes désormais un modèle dans votre milieu. Comme dirait Pierre Lavoie : « Vous avez mis la *switch* à *on* »!

Comment choisir votre école primaire

- Vous devez obligatoirement choisir une école qui n'est pas déjà jumelée avec une autre équipe cycliste du 1000 KM. Vous pouvez parrainer plus d'une école, mais une école ne peut pas être parrainée par deux équipes.
- Si vous avez déjà participé au 1000 KM, nous vous invitons à parrainer une école différente de l'an dernier.
- Une école située dans votre région facilitera votre implication active.
- Idéalement, nous vous invitons à :
 - Choisir une école dans un milieu défavorisé.
 - Choisir une école publique (au lieu de privée).

Le Grand défi Pierre Lavoie peut vous suggérer des écoles qui ont exprimé le désir d'être parrainées selon votre région. [Écrivez à maxime@legdpl.com](mailto:maxime@legdpl.com)

Ce que le parrainage implique pour votre équipe

- Vous devrez indiquer le nom de l'école que vous parrainez sur votre fiche d'équipe avant le 1^{er} avril 2013.
- Vous devrez vous assurer que l'école que vous parrainerez sera inscrite au concours Lève-toi et bouge du mois de mai. N'oubliez pas de faire aussi la promotion du défi Aiguise ta matière grise du mois de novembre.
- En tant que parrains, c'est à vous de prendre les moyens nécessaires pour vous assurer de la participation active de votre école!

**LÈVE-TOI
ET BOUGE!**

**AIGUISE
TA MATIÈRE
GRISE!**



**Votre implication FAIT
la différence.**

Ce que le parrainage implique pour l'école

- L'école devra s'inscrire au concours Lève-toi et bouge du mois de mai.
- Les élèves et leur famille immédiate devront participer activement à accumuler des cubes énergie lors du concours Lève-toi et bouge.
- L'école devra participer aux activités de parrainage proposées par votre équipe.
- Dans le cas où l'équipe cycliste accumulerait de l'argent excédentaire aux frais d'inscription, l'école devra développer un projet relié aux saines habitudes de vie avec le montant remis.

Quelques conseils

- Plus on est de fous, plus on bouge!
- N'oubliez pas : plus de cubes énergie sont amassés si la famille immédiate des jeunes et le personnel de l'école participent!

Lorsque vous rendrez visite à votre école :

- Amenez votre vélo et votre maillot.
- Parlez de votre expérience de préparation!
- Visiter l'école en équipe.
- Si vous avez déjà vécu l'expérience du 1000 KM, n'hésitez pas à raconter aux jeunes les détails de votre aventure.

Quelques exemples d'activités à organiser

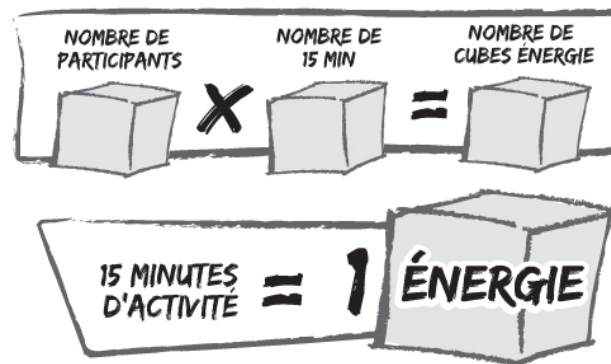
Mini conférence à l'école afin de présenter votre équipe, le Grand défi Pierre Lavoie, les saines habitudes de vie, l'événement du 1000 KM ainsi que la vidéo de l'édition 2012 du 1000 KM. Déterminer avec votre école un objectif de cubes par élève moyen à atteindre pendant le concours. **Lors de la première et de la dernière journée du concours Lève-toi et bouge, aller à l'école avec les jeunes afin d'amasser le plus grand nombre de cubes possible.** Randonnée de vélo avec une classe ou avec toute l'école. **Randonnée jogging ou marche sur l'heure du midi.** Organiser une soirée sportive avec les enfants et leurs parents un soir de semaine. Organiser un rallye des sports. Organiser une journée sportive à relais avec chaque classe de l'école où chacune des classes participent à une activité durant une période déterminée. Organiser un vélothothon ou un spinothon. **Animer une récréation prolongée. Organiser un match de ballon-chasseur avec les enfants et leurs parents le soir.** Organiser une soirée soccer avec les enfants et leurs parents le soir. **Organiser un atelier de Zumba avec les enfants. Organiser une chasse aux trésors.** Organiser une course à obstacles.



**Le concours
Lève-toi et bouge et la
Grande Récompense**

Le concours Lève-toi et bouge!

- Du 29 avril au 27 mai 2013 l'école doit accumuler le plus de cubes énergie possible.
- 1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique
- Le but ultime : gagner la Grande récompense Desjardins
- Le professeur responsable du concours dans son école est chargé de motiver les élèves et d'entrer les cubes comptabilisés sur le site web du LTEB.
- Les parents, grands-parents, frères et sœurs peuvent aider à accumuler plus de cubes énergie.
- Les membres du personnel peuvent aussi accumuler des cubes énergie.



Les écoles gagnantes

- Une école gagnante par région (17) sera déterminée par un tirage au sort selon le classement suivant :
 - Bronze : 260 à 359 cubes Grand défi* / élève
 - Argent : 360 à 509 cubes Grand défi / élève
 - Or : + 510 cubes Grand défi / élève
- Une école coup de Cœur Pierre Lavoie

* Cubes Grand défi = cubes énergie + cubes matière grise

La Grande Récompense Desjardins

- 15-16 juin 2013
- 5 000 jeunes
- Une nuit au Stade
- Une journée à la Ronde
- Plein de surprises et activités
- L'arrivée de Pierre, des 1000 cyclistes du 1000 KM et des 2500 coureurs du Grand défi au secondaire
- Une fin de semaine inoubliable!

Échéancier 2013

- **Février** : Rechercher et cibler la ou les écoles à parrainer dans votre région.
- **Mars** : Communiquer avec la ou les écoles choisies pour officialiser le parrainage et discuter des activités qui seront réalisées pendant le concours Lève-toi et bouge.
- **1^{er} avril** : Date limite pour indiquer sur votre fiche d'équipe le nom de votre école.
- **27 avril au 27 mai** : Concours Lève-toi et bouge!
Vous devez vous assurer de la participation active de votre école parrainée et vous investir dans le projet.
- **Septembre et octobre** : Remise du chèque avec les surplus amassés à l'école parrainée (s'il y a lieu).

GO GO GO les cyclistes !

Grand Défi
Pierre Lavoie
1000 km
la Baie à Montréal
go go go les cyclistes
🚲 🚲 🚲

Grand Défi
Pierre Lavoie
go-go-go 🚲



Contact

Pour de plus amples renseignements :

Maxime Lafrance
Responsable équipes cyclistes
450-641-6669 poste 235
maxime@legdpl.com