

INFORMATIONS GÉNÉRALES AUX EMPLOYÉS DU GROUPE CANIMEX

1

COURSE DESCHÊNES-TOI! PRÉSENTÉE PAR BOURRET

Date de l'événement : Le dimanche 20 mai 2018

Heure : Selon le trajet choisi

Lieu : Centrexpo Cogeco de Drummondville, 550 Rue Saint Amant, Drummondville, QC J2C 6Z3

Téléphone : (819) 477-5880



REMISE DES TROUSSES (UNE PAR FAMILLE)

contenant les dossards, les chandails, le dépliant officiel de la course avec les informations utiles et... des petites surprises qu'on ne vous mentionnera pas ici : le vendredi 18 mai 2018 de 17 h à 21 h au kiosque du Groupe Canimex (#221) de l'Expo des saines habitudes de vie qui se tiendra au CENTREXPO COGECO.

POUR VÉRIFIER VOTRE INSCRIPTION :

Liste des participants et des numéros de dossards :
<http://www.deschenestoi.com/liste-des-dossards>

ACCÈS AU SITE DE LA COURSE :

L'accès au site de la course se fait par le boulevard des Pins et la rue Saint-Amant.



STATIONNEMENT :

Le stationnement recommandé est celui situé aux Promenades Drummondville ([755, boulevard René-Lévesque, Drummondville, QC J2C 6Y7](#)) et du stationnement de l'ancien LOBLAWS ([325, boulevard Saint-Joseph, Drummondville, QC J2C8P7](#)). Il est possible aussi de se stationner dans les rues à proximité selon les disponibilités. Il est à noter que les stationnements se trouvent à quelques minutes de marche du site de course. Il n'y pas de navette entre ceux-ci et le site de la course. Il faut prévoir ce temps de déplacement.

IMPORTANT DE PRÉVOIR MINIMUM 1 H 30 AVANT LE DÉPART DE VOTRE COURSE/MARCHE POUR :



- Trouver un stationnement
- Se rendre sur les lieux de la course
- Trouver la tente Canimex
- Être prêt pour le départ

AUTRES SERVICES LE JOUR DE LA COURSE :

- Il sera possible aux employés de Canimex et leur famille de laisser leurs sacs à l'intérieur d'un camion réservé par Canimex (Veuillez noter qu'il n'y a pas de surveillance. Nous ne sommes pas responsables des bris, des pertes et des vols.).
- L'organisation de la course Deschênes-toi-Bourret offrent les avantages et services suivants à tous les coureurs : photographies officielles, médailles aux gagnants (on vous les souhaite!), la publication des résultats sur [Sportstats](#) et des séances de yoga/stretchching.

INFORMATIONS GÉNÉRALES AUX EMPLOYÉS DU GROUPE CANIMEX

2



EXPO SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Date et heure : Vendredi 18 mai 2018 13 h 30 à 21 h
Samedi 19 mai 2018 10 h à 17 h
Dimanche 20 mai 2018 7 h à 15 h

L'expo sur les saines habitudes de vie est gratuit. Il réunit tous les adeptes des saines habitudes de vie au Centre-du-Québec. Assistez à l'une des 9 conférences/ateliers sur la santé offerts par des experts en alimentation, sports et bien-être.

Venez relever le « défi Canimex » au kiosque du Groupe Canimex (221) en parcourant virtuellement les sentiers du Centre de plein air Canimex et courez la chance de gagner un prix de participation! Nous vous garantissons un grand « réalisme » lors de ce défi!

Pour toutes informations :

<http://www.deschenestoi.com/foire-aux-questions>

<https://expodessaineshabitudesdevie.ca/nous-joindre/>

PROGRAMMATION

18 mai

17:00



Bio K
Andréanne Martin

Les performances sportives et le microbiote

Les performances sportives et le microbiote Conférence : Andréanne Martin
diététiste - nutritionniste

Au menu :

- Amélioration de l'immunité
- Amélioration de la composition corporelle
- Amélioration de la digestibilité des protéines pour une meilleure récupération
- Réduction des problématiques digestives liées au sport

18 mai

18:00



Nancy Lajoie
Athlète et IRONMAN

Si tu peux le rêver... tu peux le faire!

Nancy Lajoie veut motiver les gens, jeunes et moins jeunes, à prendre de saines habitudes. Bien que son cheminement soit davantage sportif, son message s'adresse à tous, autant au niveau personnel que professionnel.

- Établir ses objectifs
- Trouver l'équilibre
- Croire en ses rêves

Tout commence par un JOUR 1... À QUAND LE VÔTRE?

Profil de la conférencière Nancy Lajoie

C'est à 37 ans que cette mère de famille sédentaire et ancienne fumeuse devient une triathlète accomplie ayant participé entre autres à 5 Ironman dont le plus prestigieux Championnat du monde Ironman à Hawaï en 2014, 3 autres Championnats mondiaux de triathlon, 5 Championnats Canadiens et 5 marathons. Elle partage dans ses conférences sa passion, le goût du dépassement de soi et motive les gens à croire qu'il est possible de réaliser des rêves personnelles, professionnels ou sportif peu importe notre âge!

19:00



LOUISE JUTRAS
Professeure de Yoga

Les bienfaits du Yoga

Découvrez les bienfaits et pratiquer le yoga, au sol ou aérien, voyez comment le yoga peut contribuer à avoir un corps et un esprit en santé. **Louise Jutras**, fondatrice du Studio Inspiration, est professeur de cours de groupe depuis 2007 (formation YogaFit Canada, Air YogaLatex, Zumba Fitness, Zumba Toning et ZumbaAtomic). La passion de l'enseignement l'a poussée à fonder son propre studio afin d'y enseigner le Yoga. Au cours des années, elle a découvert différents styles de yoga pouvant combler les multiples besoins et goûts de tous et chacun.

« Le yoga c'est comme le chocolat, il suffit de trouver la saveur qui nous plaît ».

Elle a fait connaissance avec le yoga en 1995 en Colombie-Britannique, partie travailler là-bas pour reboiser et explorer le pays. Un ami revenant d'un magnifique voyage en Inde lui fait découvrir le Yoga, et surtout lui enseigne quelques postures de base. Le calme et le bien-être s'est immédiatement installé. Ce fut le coup de foudre. 

19 mai

10:15



Physiothérapie SN+

« Mieux respirer pour mieux performer »

« Mieux respirer pour mieux performer »

Conférence donnée par **Hélène Normand**, Pht
Hélène Normand, physiothérapeute, a obtenu son diplôme en 1994, de L'Université Laval. En tant qu'ancienne athlète, membre de l'équipe Canadienne de nage synchronisée elle a rapidement orienté sa pratique vers l'orthopédie et depuis 2006 a développé une expertise en rééducation périnéale et pelvienne. Améliorer la qualité de vie de ses clients afin qu'ils puissent maintenir une vie active tout au long de leur vie est une passion et une priorité.

PLAN DE LA PRÉSENTATION

La respiration, son importance et ses désordres

Les effets de la respiration sur le corps humain et la performance

Le contrôle volontaire de la respiration

Recrutement des muscles stabilisateurs du tronc via un bon patron respiration

Amélioration de votre qualité de vie et performance à l'exercice

Questions

Messages à retenir

19 mai

11:15



Physio Santé

Courir sans se blesser

La conférence sera donnée par Keven Lemieux et Frédéric Léger-Schonbeck, physiothérapeutes

- La technique de course
- Les causes de blessures les plus courantes
- Étirement, échauffement et renforcement
- Les blessures le plus courantes
- Le retour après une blessure
- Message à retenir



12:15



Uniprix – Nicolas Blanchette et Patrice Grenier

Ma santé cardio et ma pharmaco

Marie-Pierre Grouard, étudiante au Doctorat en pharmacie

13:15



Frédéric Plante

Animateur à RDS et ambassadeur de la course Deschênes-toi Bourret

14:15



Maxim Martin

Maxim Martin - Excessif

Il a passé trente ans à se construire, dix ans à se détruire, et il consacre le reste de sa vie à se rebâtir. Dans ce témoignage empreint d'humour et de souffrance, Maxim Martin livre les détails de son long combat contre l'alcool et la drogue. Sans retenue, avec le franc-parler qui le caractérise, il raconte comment ses choix passés ont failli saboter sa carrière et ruiner sa vie. De ses débuts fulgurants sur les planches en 1990 jusqu'à sa violente prise de conscience en 2003, l'humoriste revisite son cheminement atypique, aux prises avec les démons de la toxicomanie. Avec une sincérité désarmante, il détaille le chemin qu'il a emprunté pour quitter cette spirale vicieuse et se donner une nouvelle vision de la vie. Maintenant qu'il a apprivoisé le bonheur et qu'il s'est débarrassé de ses boulets, il renoue avec un public fidèle qui le découvre souriant et plus incisif que jamais. « J'ai passé une bonne partie de ma vie à chercher le meilleur buzz possible pour finalement réaliser que le meilleur pusher en ville est celui que j'ai entre les deux oreilles. »

15:15



Alexandre Cusson, maire de Drummondville

Le maire qui marche sa ville

CONSEILS PRÉPARATOIRES À LA COURSE DESCHÊNES-TOI

- 1 Assurez-vous d'avoir récupéré votre dossard (VENDREDI 18 MAI 17h à 21h au Centrexpo Cogeco).
- 2 Bien s'hydrater les jours précédents la course.
- 3 Ne pas effectuer de changement au niveau de l'alimentation la veille et le matin de la course.
- 4 Bien déjeuner le matin de la course (quelques heures avant le départ idéalement) ou prendre une collation 1 h à 2 h avant le départ (évités les aliments gras).
- 5 Il peut être une bonne idée d'aller voir/pratiquer le parcours (le pratiquer à vélo par exemple).
- 6 Évitez de faire un gros entraînement la veille de la course.
- 7 Essayez d'avoir une bonne nuit de sommeil la veille de la course, mais ne vous en faites pas si ce n'est pas le cas, l'excitation et l'adrénaline d'avant course vous donneront assez d'énergie.
- 8 Arriver 1 h à 1 h 30 avant votre départ.
- 9 Effectuer un échauffement/activation avant le départ (les étirements se font après la course ou le soir).
- 10 Habillez-vous selon la température (tissu synthétique, casquette, crème solaire, vêtements de rechange).
- 11 Ce n'est pas le moment d'essayer une nouvelle paire de souliers.
- 12 Lors de la course, allez-y à votre rythme, il est important de connaître son corps et de respecter ses limites. Gérez bien votre course en évitant de partir trop vite.
- 13 Après la course, une bonne collation est de mise.
- 13 *Amusez-vous !!*

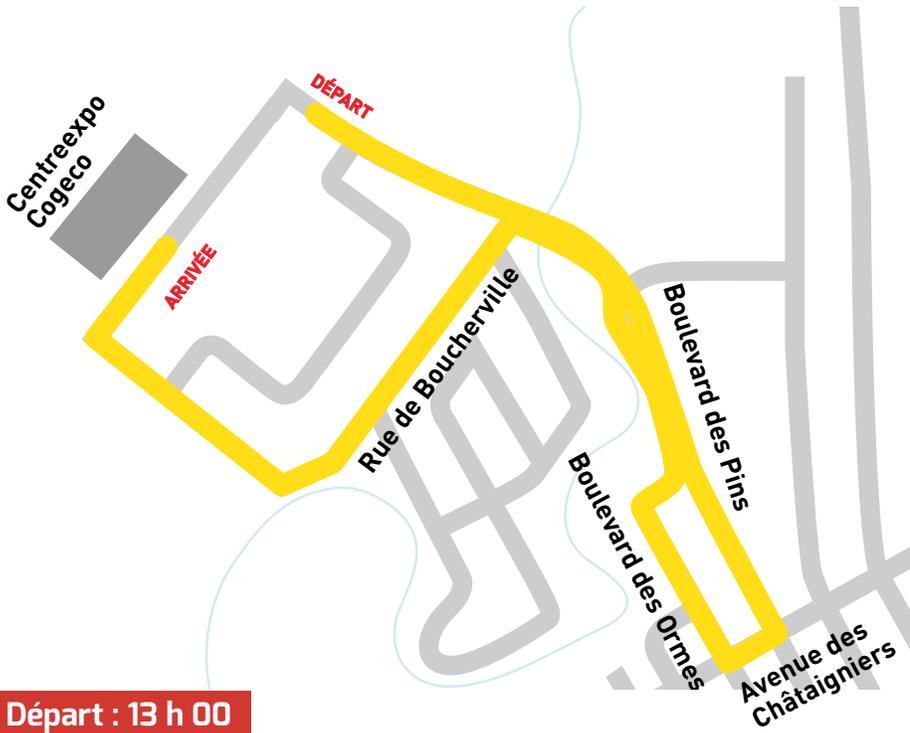
*Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter Patrick Poulin, stagiaire en kinésiologie, étudiant à l'université de Sherbrooke: poulinpa@canimex.com

**LA DIRECTION DU GROUPE
CANIMEX VOUS SOUHAITE UNE
EXCELLENTE COURSE/MARCHE!**

Heure de départ	Distance
7 h 45	21,1 km
8 h 30	10 km
11 h 00	2 km
11 h 30	1 km
12 h 00	5 km
13 h 00	2,5 et 5 km (marche)

**DES
CHÊNES
TOI!**
BOURRET
DRUMMONDVILLE

— PARCOURS

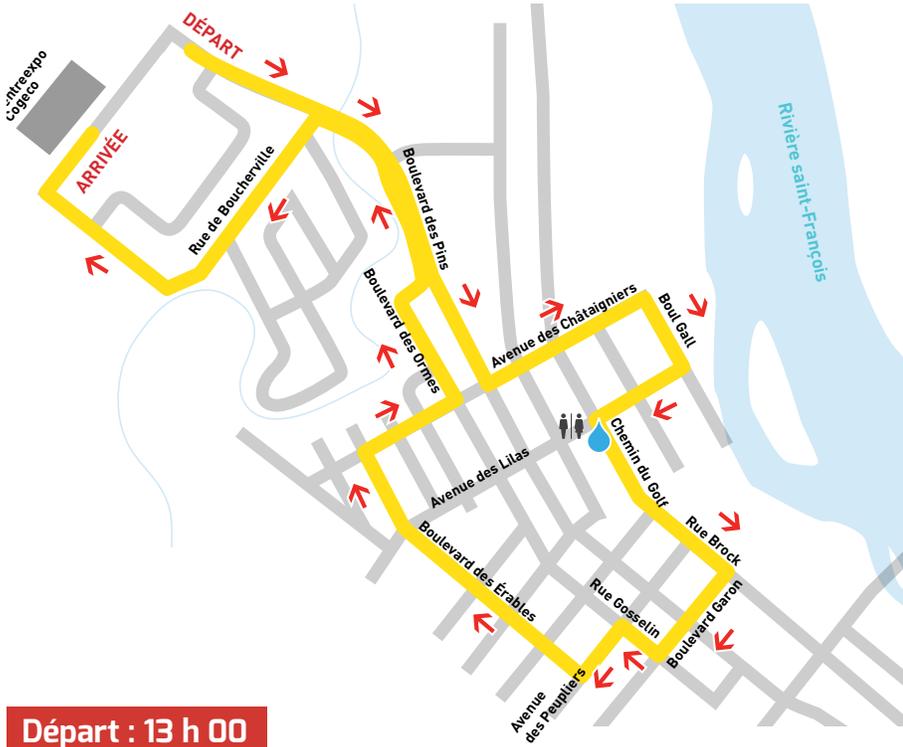


Départ : 13 h 00

MARCHE
2,5 KM

DES CHÊNES TOI!

BOURRET
DRUMMONDVILLE



Départ : 13 h 00

- PARCOURS
- EAU
- TOILETTE



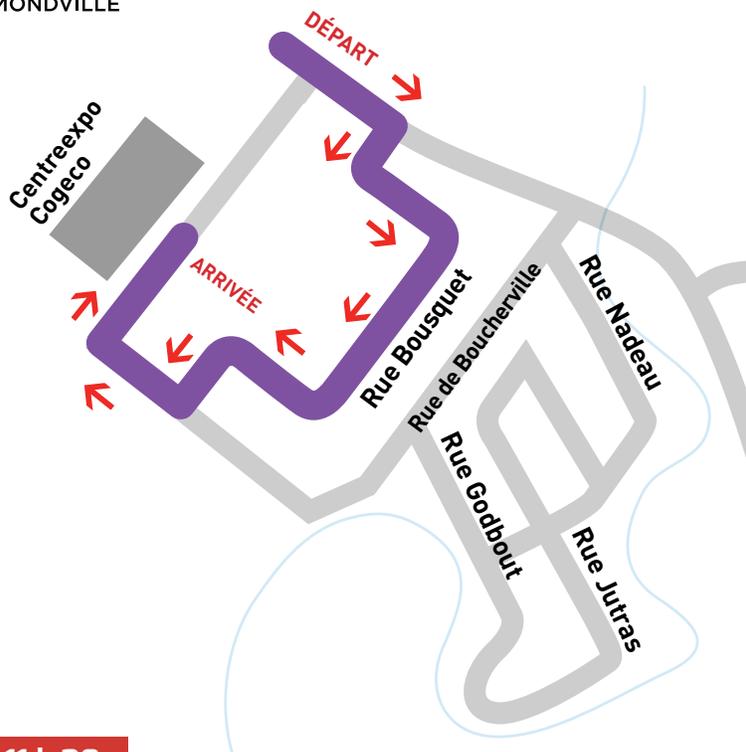
MARCHE

5 KM

DES CHÊNES TOI!

BOURRET
DRUMMONDVILLE

— PARCOURS

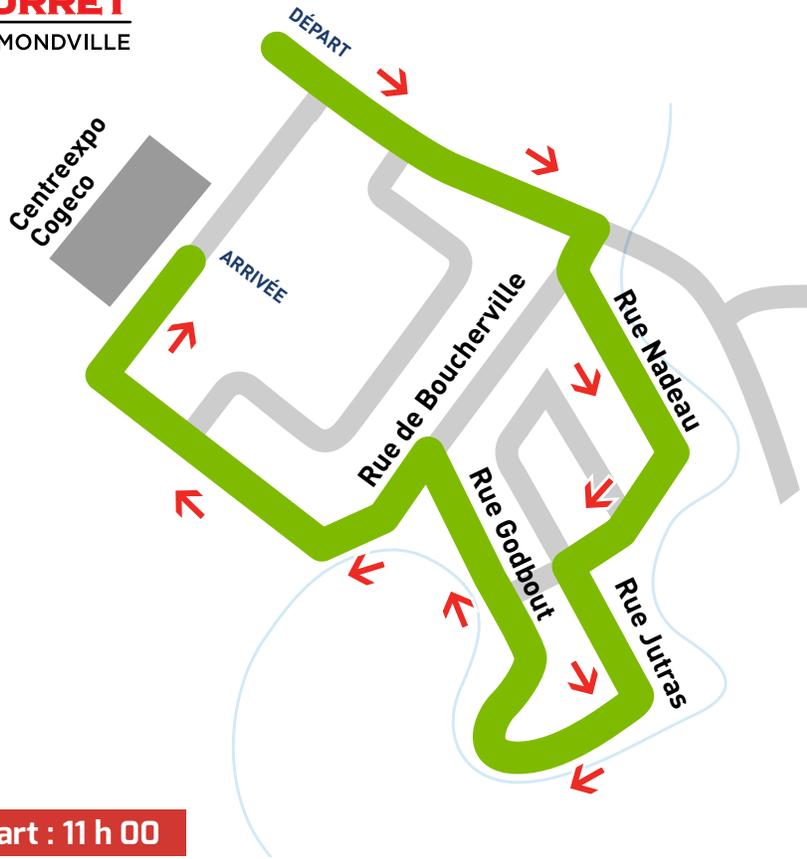


Départ : 11 h 30

1 KM

DES CHÊNES TOI!

BOURRET
DRUMMONDVILLE



— PARCOURS

Départ : 11 h 00

 Groupe
Investors™

2 KM

DES CHÊNES TOI!

BOURRET

DRUMMONDVILLE

- PARCOURS
- EAU
- TOILETTE



Départ : 12 h 00

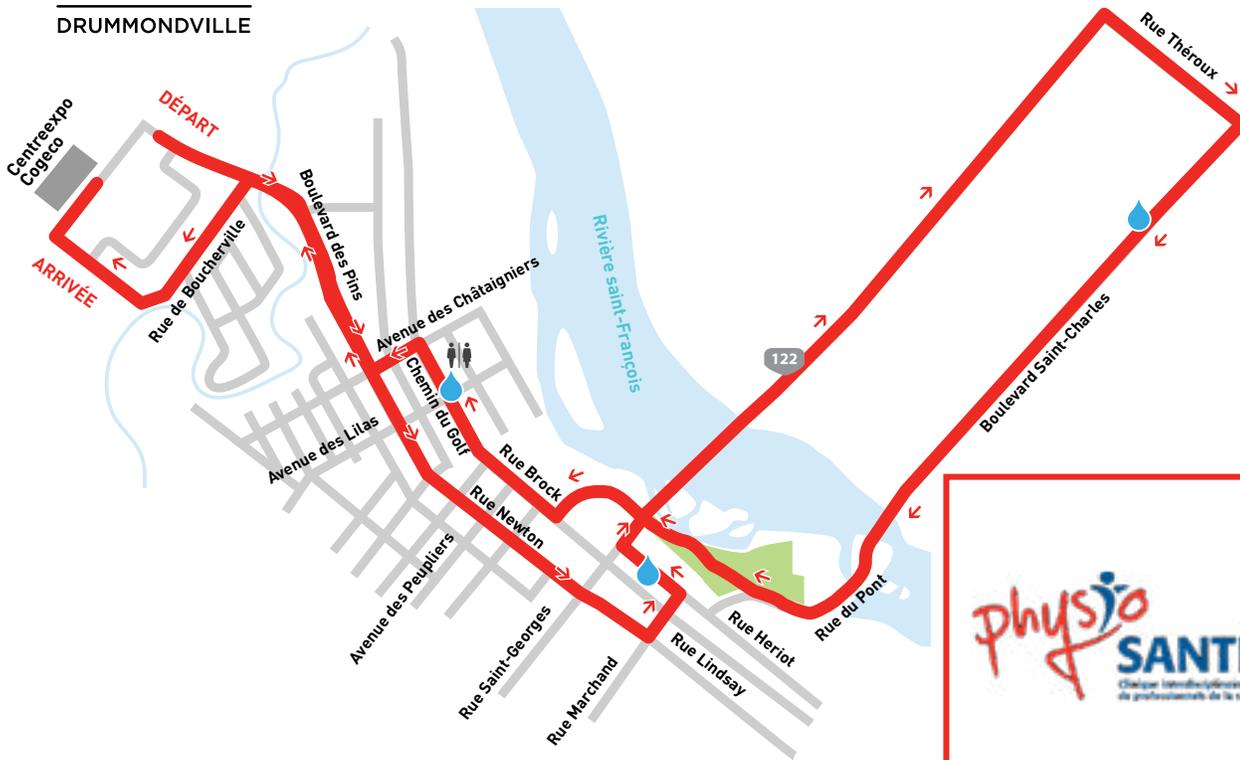
5 KM

DES CHÊNES TOI!

BOURRET

DRUMMONDVILLE

- PARCOURS
- EAU
- TOILETTE



Départ : 8 h 30

10 KM

DES CHÊNES TOI!

BOURRET
DRUMMONDVILLE



- PARCOURS
- 💧 EAU
- 🚻 TOILETTE



21,1 KM

Départ : 7 h 45