Lancement du défi sportif de la semaine

Par le **Slt Étienne Rheault** etienne.rheault@escadron811.ca
Responsable des activités sportives

Bien que les activités en lien avec le programme des cadets ne pourront pas reprendre en personne pour l'instant, on se disait qu'il fallait quand même vous trouver des occupations pour passer le temps. Je vais donc vous initier au premier défi sportif de la semaine.

EN QUOI ÇA CONSISTE?

Ce défi variera d'une semaine à l'autre, tant sur l'objectif (participation, performance, endurance), que sur l'activité sportive (course, vélo, patin, ski, raquette, etc.). Le but est que vous puissiez pratiquer différentes disciplines et que vous ayez du plaisir à le faire.

Bien sûr, nous sommes conscients qu'il se peut que vous n'ayez pas tout l'équipement requis pour réaliser tous les défis, mais nous vous proposerons des variantes.

COMMENT ÇA VA SE FAIRE?

Pour compiler les résultats et garder un journal des activités, nous utiliserons l'application mobile STRAVA disponible sur Android et iPhone. Il faudra aller rejoindre le club Escadron 811 La Prairie. Nous vous invitons donc tous à bien vouloir télécharger l'application afin d'explorer l'interface et le fonctionnement, ainsi nous pourrons répondre à vos questions et vous donner des trucs et astuces au besoin.

STRAVA

Vous n'avez pas de cellulaire ou de tablette? Aucun problème, inscrivez votre performance sur ordinateur a *www.strava.com/login*

Le défi

On arrive maintenant à la présentation du défi de la première semaine.

L'activité choisie est la course à pieds, vous aurez à courir une distance d'au moins 1 km durant la semaine du 5 au 11 octobre 2020. L'objectif évalué pour cette semaine sera la participation. Nous sommes convaincus que vous êtes tous en mesure de réaliser ce défi, nous espérons donc que vous serez nombreux à le compléter.