

Petite Virée des Sentiers du Mont Saint-Bruno

Guide des parents accompagnateurs

Description :

La petite virée est une course dédiée aux enfants de 4 à 9 ans et dont le but est d'initier les jeunes à la pratique de la course à pied dans un esprit familial et ludique. D'une longueur de 1 km, la course dure moins de 10 minutes et est une opportunité pour les enfants de prendre goût à la pratique d'un sport, de goûter à l'ambiance festive d'un événement sportif et de développer la fierté d'avoir atteint un objectif. Cet objectif peut être simplement de terminer la course!

Parcours :

Le parcours est un aller-retour sur le chemin Saint-Gabriel dans le parc national du Mont Saint-Bruno. Le départ et l'arrivée se font au même endroit que les courses de 5, 10 et 15km de la Grande Virée des Sentiers. Le site est situé près du mémorial juste en haut de la côte derrière le centre de service de la SEPAQ, qui est situé au 330 rang des 25 est, à Saint-Bruno-de-Montarville.

Catégories d'âge :

La petite virée est répartie en 3 vagues : une première course pour les enfants de 4 à 5 ans, une seconde pour les 6-7 ans et une dernière pour les 8-9 ans. Il est important que votre enfant coure dans la bonne catégorie. Celle-ci est déterminée par l'âge de votre enfant le jour de la course (et non le jour de l'inscription). Le système de dossards disqualifiera automatiquement tout participant dont l'âge ne se situe pas dans la plage requise pour la course.

Horaire des courses :

L'horaire des courses est indiqué sur le [site web de la Grande Virée des Sentiers](#). Nous vous invitons à aller consulter l'horaire pour savoir à quelle heure votre enfant va courir. Les enfants devraient se diriger vers l'enclos de départ dix minutes avant le début de leur course. Des bénévoles bien identifiés sont sur place pour aider l'encadrement des jeunes.

Accompagnement :

Un parent peut accompagner son enfant seulement pendant la course des 4-5 ans. Les autres courses sont plus rapides et les enfants de 6 ans et plus ont moins besoin de motivation pour compléter le parcours. Des lapins de cadence accompagnent les jeunes coureurs : un premier se tient quelques pas devant le peloton de tête pour en établir le rythme. Il y a aussi au moins un lapin accompagne les enfants en queue de peloton pour les encourager et s'assurer que

personne n'est laissé derrière. Des bénévoles bien identifiés sont également le long du parcours pour parer à toutes difficultés et encourager les jeunes à terminer à leur rythme.

Médailles :

Une médaille de participation sera remise à chaque enfant qui complète le parcours afin de souligner son succès. Cela lui fournira un souvenir durable de l'événement. De plus, des médailles de podium (or, argent et bronze) seront remises aux trois premiers coureurs de chaque sexe dans chacune des trois vagues.

Collation :

Une collation sera offerte à chaque participant immédiatement après la course. Étant donné que les collations sont standardisées et qu'elles pourraient contenir des noix, des arachides, des produits laitiers ou d'autres aliments allergènes, la supervision parentale est recommandée pour les enfants ayant des allergies alimentaires.

Un brin de préparation :

Une telle expérience est facilitée s'il y a un peu de préparation. Par exemple dans les semaines ou les jours qui précèdent la course vous pouvez faire une visite au parc pour que votre enfant se familiarise avec les lieux. Vous pouvez également faire de petits parcours avec lui dans les semaines qui précèdent pour améliorer son confort «le jour J».

Conclusion :

L'objectif de la PVDS est d'abord et avant tout de participer et de prendre goût à la pratique d'une activité sportive. Avec votre complicité nous ferons de notre mieux pour faire de ce moment un souvenir positif qui restera ancré dans la mémoire de vos enfants.

Des questions ? : Contactez-nous via la page Facebook de la Grande Virée des Sentiers. Le jour de la course, vous pourrez vous adresser à un bénévole à la tente des inscriptions.