

Guide du coureur

Course Give Me Five 3 mai 2026 Cégep de Jonquière

Détails concernant la course

La course Give Me Five se veut une course amicale et familiale. Le principe est simple : pour chaque boucle de 1 km parcouru, vous recevez une main de peinture dans le dos lorsque vous passez la ligne d'arrivée. Le nombre de mains reçues correspond au nombre de km effectués. Puisque nous valorisons la participation et non la performance, nous ne chronométrons pas la course et ne remettons pas de médaille car, pour nous, chaque participant·e est un·e gagnant·e.

Heures de départ

- 13h30 : 1, 2 et 3 km course jeunes et 5 km marche
- 14h00 : 5 km course

Accueil et stationnement :

- Le stationnement est gratuit.
- Les inscriptions se feront dans le local 220.1 au Cégep de Jonquière entrée porte D (*pavillon Gérard Arguin*).
- Présentez-vous 30 min à 1 heure avant l'heure de votre départ pour récupérer votre chandail.

Conseils pratiques pour la peinture

- Si vous mettez une veste ou un autre chandail en-dessous de celui utilisé pour recevoir les mains de peinture, assurez-vous que ce sont de vieux vêtements, car la peinture peut traverser le chandail et tacher les vêtements sous celui-ci.
- Assurez-vous d'avoir les cheveux attachés en chignon tout au long de la course pour ne pas barioler votre chandail et salir vos cheveux. Une queue de cheval n'est pas une bonne idée.
- Au moment de recevoir une main de peinture dans votre dos, veuillez étirer votre chandail et rondir le dos pour faciliter le travail des bénévoles et augmenter les chances que les mains soient belles.
- Lors du retour à la maison, enlevez votre chandail avant de vous asseoir dans votre voiture, la peinture ne sera peut-être pas encore sèche et pourrait salir votre siège de voiture.
- Pour vous assurer que la peinture est bien fixée, faites sécher la peinture à l'air libre. Une fois sèche mettez le chandail dans la sècheuse 45 minutes. La chaleur fixera la peinture. Vous pouvez aussi utiliser un fusil à air chaud.

Autres informations

- Un petit certificat de participation sera remis aux jeunes.
- Des toilettes et des douches sont disponibles au Cégep.
- Apportez votre gourde réutilisable.
- Vous pouvez courir avec une poussette.
- Une collation sera servie après la course.

Merci à nos commanditaires

- Fromagerie St-Laurent pour le fromage.
- Les Jardins du Saguenay

Les enseignants d'éducation physique du Cégep de Jonquière **vous remercient de votre participation et vous souhaitent une bonne course et marche !**