



Activité officielle en groupe

Date et heure de l'événement : 17 août, de 8 h à midi

Lieu de rencontre : Parc de la Saint-François, près de la fourche entre les rues Saint-François et Bowen Nord

<https://drive.google.com/file/d/1koNEMFmwlm20gvzUD6DXhUdiL2IXK14i/view?usp=sharing>

Trajets

Le trajet de 5 kilomètres passera par la Route Verte en direction sud, puis par les rues Jean-Maurice, Bowen Sud, Woodward et Lavigerie pour atteindre le parc Jean-Claude Quirion. Le retour se fera par la rue Chalifoux, puis la 10^e Avenue, la rue Woodward et la rue Bowen pour aboutir de nouveau au Parc de la Saint-François.

Le trajet de 10 kilomètres passera par la rue Saint-François en direction nord, puis montera par le chemin du Sanctuaire jusqu'à la rue Champêtre. Nous descendrons ensuite par les rues résidentielles (des Cimes, Lajeunesse, chemin des Pèlerins, Desaulniers et Chicoyne) pour revenir sur la rue Saint-François, avec une pause au Parc Debonair).

Le trajet de 15 kilomètres passera sur la piste cyclable derrière le Maxi, puis en haut sur Aberdeen et jusqu'au parc Alfred-Élie Dufresne, pour ensuite passer par King et Belvédère et la rue de Montréal et emprunter Prospect jusqu'à la rue Queen-Victoria. Il y aura un long bout à courir sur cette rue, puis nous reviendrons en passant par la rue de l'Ontario et le centre-ville.

À apporter : Vêtements et chaussures de sport, bouteille d'eau réutilisable, écran solaire.

Nous pouvons fournir quelques sacs à dos, mais si vous en avez un qui est confortable, nous vous conseillons de l'apporter. Nous fournirons des sacs à dos pour les rebuts et des gants de travail.

Il y aura de l'eau et des collations santé au points de mi-parcours de chaque trajet et à la ligne d'arrivée. Des bénévoles seront présents aux points de mi-parcours et le long du trajet pour collecter et trier vos rebuts, en plus d'assurer la sécurité.

Version en solo

Date et heure de l'événement : Tout moment de votre choix en août 2024

Trajet : Vous pouvez emprunter tout sentier aménagé le long d'un cours d'eau à Sherbrooke ou ailleurs en Estrie, pourvu qu'il y ait des rebuts à ramasser au sol. Nous enverrons bientôt des suggestions de parcours aux gens qui participent au Défi Écojogging 2024 en solo.

À apporter avec vous : Sac à dos confortable, gants de travail, bouteille d'eau, écran solaire, sacs de plastique réutilisés (sacs d'épicerie, sacs à pain, etc.).

N'oubliez pas de noter vos heures, car vos proches sont invités à vous commanditer selon le nombre d'heures passées à courir et à ramasser des rebuts.

Directives pour vous faire commanditer

Option A : Rendez-vous sur cette page Zeffy afin de créer votre page personnelle de collecte de fonds, puis partagez-la avec vos proches afin de vous faire commanditer.

<https://www.zeffy.com/fr-CA/peer-to-peer/f2005fa9-60ff-4e0f-95cf-1ae277036f3b>

Option B : Si vous êtes moins « techno », vous pouvez parler directement à vos proches de votre participation au Défi Écojogging et demander des contributions en argent, que vous remettrez ensuite à l'organisme dans une enveloppe portant votre nom le matin du Défi.

Consignes de sécurité

Faites attention aux rebuts tranchants : verre cassé, métal, etc.

Portez vos gants en tout temps.

N'amenez aucun enfant de moins de 9 ans. Les enfants de 9 à 15 ans doivent être accompagnés en tout temps.

Restez visible lorsque vous sortez du sentier pour ramasser des rebuts.

Gardez une distance de deux mètres avec les autres personnes qui participent au défi.

Respectez vos limites. Si vous n'êtes pas assez en forme pour courir tout le long du trajet, vous pouvez marcher ou prendre une pause.

Des bénévoles d'Action Saint-François (en dossards jaunes) seront présentes le long du parcours. N'hésitez pas à les interpeller pour toute question!