



Défi Familles en forme

Mars 2024

Chers parents,

En collaboration avec le Service loisirs et culture de la Ville de Chambly, c'est avec grand plaisir que je vous invite à la **1^{re} édition du Défi Familles en Forme de Chambly**.

Cet événement de courses à pied aura lieu le **dimanche 5 mai 2024** dans les rues et pistes cyclables de Chambly. Cette activité qui s'inscrit dans le cadre de la Journée nationale du sport et de l'activité physique vous permettra de vivre une expérience familiale unique !

De plus, la Ville offrira à 500 de ses citoyens avec carte accès de participer gratuitement à une course non chronométrée de 1 km et tous ces coureurs recevront une médaille de participation. Les inscriptions se font via la plateforme LUDIK de la Ville : ville.chambly.qc.ca (onglet Services en ligne; +Inscription en ligne)

Comme pour un marathon, tous les coureurs (résidents ou non-résidents) ont un dossard de course avec ou sans puce électronique intégrée pour leur temps, des médailles aux gagnants, un super tattoo temporaire pour célébrer leur exploit sportif, une collation et eau après les courses et de nombreux prix de présence et tirages, notamment, casquette, t-shirt et bâton de hockey autographiés de joueurs du Canadien de Montréal et 7 bicyclettes (1 parmi les participants de chaque école primaire de Chambly).

Vous n'avez jamais fait de course à pied? Sachez que le 1 km se court généralement en moins de 8 minutes avec des enfants du primaire et qu'il n'y a rien qui vous empêche d'alterner entre la course et la marche. L'important, bien sûr, c'est de bouger, mais surtout, de relever un défi en famille !!!

Danielle Arsenault
Fondatrice et directrice générale
www.defifamillesenforme.ca

Suivez-nous sur Facebook @defifamillesenforme

Ma forme, ma famille, NOTRE DÉFI!

DIMANCHE
5 MAI 2024
CHAMBLY



MERCI À NOS PARTENAIRES



COMMANDITAIRES OR :

Kinatex Proactif Chambly
Blackburn Athletics
Pharmacie Jean Coutu, 3300, boul. Fréchette
Clinique 3601, l'adresse dentaire
Messier, Savard & Associés
Services Paysagers Dominique Filion

MERCI AUSSI À LA

Fondation des Canadiens pour l'enfance
Boiron Canada

Pour plus d'informations
ou pour être bénévole :

INFO@DEFIFAMILLESENFORME.CA

DEFIFAMILLESENFORME.CA



DIMANCHE 5 MAI 2024
CHAMBLY



LE DÉFI FAMILLES EN FORME

COURSES À PIED

1^{ère}
édition

1 KM

2 KM

5 KM

10 KM



LE DÉFI FAMILLES EN FORME



1 KM

2 KM

5 KM

10 KM

BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS,
LES COURSES ONT LIEU!

LIEU DE DÉPART

Parc des Ateliers

Avenue Bourgogne, Chambly

HORAIRE DES COURSES

8H30/40 : 5 km (13 ans et +) et
10 km (16 ans et +)

10H15 : 2 km (9 ans et +)

11H00 : 1 km chronométré et non chronométré
(ouvert à tous)

11H30 : prix de présence, animation...

FAITES VITE :
MAX. DE 1 500 PARTICIPANTS!

INSCRIPTION

Course familiale (1 km) non chronométrée, gratuite
pour 500 résidents de Chambly avec carte accès :

[RB.GY/1XAGJT](https://rb.gy/1xagjt)



Autres courses chronométrées
pour résidents et non-résidents :

DEFIFAMILLESENFORME.CA



COÛTS

INSCRIPTION	EN LIGNE			SUR PLACE
	Jusqu'au 31 MARS	AVRIL	1-2-3 MAI	4-5 MAI

1 KM

17 ans et moins... 10 \$ 10 \$ 10 \$ 10 \$
18 ans et plus 10 \$ 15 \$ 20 \$ 25 \$

2 KM

9 ans et plus 15 \$ 15 \$ 15 \$ 15 \$
18 ans et plus 15 \$ 20 \$ 25 \$ 30 \$

5 KM

13 ans et plus 20 \$ 20 \$ 20 \$ 20 \$
18 ans et plus 20 \$ 25 \$ 30 \$ 35 \$

10 KM

16-17 ans 25 \$ 25 \$ 25 \$ 25 \$
18 ans et plus 25 \$ 30 \$ 35 \$ 40 \$

POUR RÉCUPÉRER SON DOSSARD DE COURSE ET SA PUCE ÉLECTRONIQUE

Parc des Ateliers

Avenue Bourgogne, Chambly

Samedi 4 mai : de 15h à 17h

Dimanche 5 mai :

de 7h30 jusqu'à 30 minutes avant
le départ de votre course.

PAS DE DOSSARD... PAS DE COURSE!
PAS DE PUCE... PAS DE RÉSULTAT!

RÉCOMPENSES AUX PARTICIPANTS

Médailles aux gagnants,
collation et eau, prix de
présence, animation...

