



Pour diffusion immédiate

COMMUNIQUÉ

LE DÉFI DES TROTTEURS

Napierville, le 10 mars 2016. – Le Défi des Trotteurs est de retour pour une 6^e édition le 21 mai 2016 à Saint-Cyprien-de-Napierville. Cette année, les inscriptions devront se faire par le système d’inscription en ligne simplifié : www.inscriptionenligne.ca . Les gens désirant s’inscrire en personne, peuvent le faire au chalet des Loisirs situé au 325, rue st-Louis, lors de nos heures normales de bureau.

Cette année encore, nous utiliserons les services de l’entreprise QuidChrono pour le chronométrage des participants. Si l’inscription est faite avant le 15 avril, il sera possible de se procurer un chandail technique aux couleurs du Défi des Trotteurs pour la modique somme de 12 \$.

Des médailles exclusives seront remises aux gagnants féminins et masculins de chaque épreuve. Une médaille de participation sera remise à tous et nous ferons le tirage des chèques cadeaux des commerces suivants : Le Coin des Coureurs, Sports Experts et Gym Synergie.

Sur le site, il y aura de l’animation pour toute la famille, des kiosques d’informations sur la santé, le sport, l’entraînement, la nutrition, etc. Une collation santé sera remise à tous les participants après leur défi.

Les résultats de tous les participants seront affichés sur le site Internet : www.quidchrono.com/calendrier . Pour avoir tous les détails sur les heures de départ, les trajets ou autres, veuillez visiter le www.st-cypriendenapierville.com , le www.napierville.ca ou le www.inscriptionenligne.ca.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour la distribution des rafraîchissements le long des parcours, la distribution des dossards à l’accueil et plus encore.

Des invités d'honneur à notre événement

Zachary Surprenant, 17 ans, un jeune homme de Saint-Cyprien-de-Napierville, a beaucoup d'ambition pour le futur : Il souhaite participer à un Ironman; nager 3,8 km, faire du vélo sur 180,2 km et courir une distance 42,195 km. Il espère également faire un ultra-trail; courir une distance de 170 km en montagne, ainsi que participer aux championnats canadiens dès sa majorité. Cette année, il prévoit participer à son premier marathon à Ottawa où il voudrait le terminer en 3 h15. L'an prochain, il aimerait se qualifier pour celui de Boston.

Zachary court depuis qu'il a 13 ans. Initié par son professeur d'éducation physique, Mario Forgues, il participe à La Grande Virée des Sentiers au Mont St-Bruno pour faire une course de 10 km. À 14 ans, c'est au Défi je Bouge de Saint-Jean-sur-Richelieu qu'il fait son second 10 km.

À 15 ans, il participe à la course du Mont-Royal; qui est un 16 km en montagne qu'il termine en 1 h27. L'année suivante, il y participe encore et il termine en 1 h20. Bref, il participe à différentes courses, depuis ses 14 ans, où il se démarque et termine toujours dans les trois premiers de la catégorie des 19 ans et moins.

À 16 ans, il souhaite surhausser son entraînement et se trouve un coach avec qui il s'entraîne : Abdoul Aziz Kimba Djado. Ce dernier est d'origine Nigérienne et a participé à la coupe du monde pour le 800 m. D'ailleurs, il tentera de se classer pour le marathon aux Olympiques en 2020.

Zachary court en moyenne 110 à 120 km par semaine. Sur de courtes distances, 5 km, Zachary court à un rythme d'environ 3 min 44 sec par kilomètre. Il termine ses 10 km entre 39 à 40 minutes et pour 2016, il désire terminer ses demi-marathons à tout près de 1h28. Ce qu'il préfère : les longues distances!

Si vous désirez rencontrer Zachary Surprenant et Abdoul Aziz Kimba Djado, ils seront présents au Défi des Trotteurs, le 21 mai de 8 h à 11 h. Vous pourrez discuter avec eux des entraînements, de leur motivation, etc. **Pour notre plus grand plaisir, Abdoul participera au 10 km !** Zachary, quant à lui, ne pourra participer à la course puisqu'une semaine après le Défi de Trotteurs, soit le 29 mai, il participera au marathon d'Ottawa, et souhaite garder son énergie et éviter les blessures. Nous leur souhaitons une très bonne course !

Nous souhaitons faire une mise en garde à tous les parents et jeunes. Bien que Zachary coure de grandes distances, il n'est pas recommandé selon Kino-Québec, Sports Canada, les Clubs d'athlétisme et les fédérations sportives de courir autant de kilomètres à un âge aussi jeune. Les muscles, les tendons, les ligaments et les os des jeunes sont en pleine croissance et il est vraiment important de laisser suffisamment de temps à l'ensemble des structures musculo-squelettiques de s'adapter. Zachary est au courant de ces recommandations et gère le tout avec son entraîneur et une osthéo-pate.

Source et information :

Sylvie Bergeron

Coordonnatrice des loisirs

Loisirs de Napierville & Saint-Cyprien

Téléphone : 450-245-3983

Courriel : sbergeron@napierville.ca

