



LE DOUBLE DÉFI EN BOÎTE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vivez une expérience qui saura marquer votre esprit, mais surtout votre coeur grâce à la formule du double défi en boîte. En supplément à votre défi physique, nous vous ferons voyager sur les glaces du lac St-Jean sans avoir à quitter votre demeure afin que vous puissiez vivre une aventure profondément humaine, telle que celle vécue sur les glaces du lac St-Jean et qui vont au-delà du simple défi physique. Le fonctionnement de ce second défi est bien simple, vous recevrez un paquet en janvier contenant de nombreux éléments pour vous permettre de vivre une aventure inusitée en compagnie des deux Mario.

Bien que nous vous réservons quelques surprises, vous trouverez dans votre paquet :

- Un foulard multifonctionnel aux couleurs de l'événement
 - Des cartes postales inédites de la fondation Sur la pointe des pieds
 - De succulents produits du terroir du lac St-Jean
 - Des activités à réaliser seul ou en cellule familiale
 - Des moments d'accès exclusifs aux deux Mario pendant leur aventure sur les glaces du lac St-jean du 5 au 14 février
- ... et bien évidemment de fabuleuses surprises afin de vous permettre de vivre une expérience riche et profondément marquante.



Quelques suggestions pour vous aider à choisir un défi physique...

Un défi basé sur votre âge

- J'ai 39 ans, donc je skie 39 kilomètres en une journée.
- J'ai 26 ans alors je cours 26 km en une fin de semaine.
- J'ai 53 ans alors je marche 53 km de raquettes en une semaine.



Un défi de skis

- Je monte le Valinouêt (ou centre de ski près de chez vous) en ski hors-piste 12 fois en une fin de semaine afin de redescendre chacune des 12 pistes du versant ouest.
- Je fais une descente de ski hors-piste dans chacun des 6 secteurs haute route du Mont-Édouard (ou centre de ski près de chez vous).
- Je skie toutes les pistes de ski de fond du centre le plus près de chez moi en une seule journée.

Un défi de raquettes

- Je marche tous les sentiers de raquette du parc près de chez moi en une journée.
- Je vais à ma cabane à pêche en raquettes ou en skis au lieu d'y aller en motoneige.
- Pendant mon week-end ou 2 week-ends, je vais marcher, l'équivalent de la distance moyenne que je parcoure en une journée pour me rendre au travail en voiture.

Un défi de course

- Je me rends au travail à la course à pied chaque matin pendant une semaine.
- Je vais courir 50km en 10 jours



Encore des idées pour vous inspirer...



Un défi d'ascension

- Je monte en raquette ou en ski hors-piste le centre de ski près de chez vous 5-10-15 fois en une journée.
- Je monte au pic Dubuc en raquettes deux fois en une fin de semaine.
- Je monte en raquettes à la croix du sentier Eucher 2-3-4 fois en une journée.

Un défi en équipe

- Nous parcourons l'équivalent (ou nous doublons) des 200km des deux Mario en additionnant le kilométrage de raquette de chaque membre de l'équipe (Cette option permet d'avoir des gens qui parcourent plusieurs km, d'autres moins selon les forces)

Un défi hommage aux jeunes de la fondation Sur la pointe des pieds

- Je vais courir l'équivalent de la traversée des Monts Groulx de 28,2 km
(Première expédition de la fondation à l'hiver 1996)
- Je vais réaliser l'équivalent de l'ascension du Mont Assiniboine (3618 m) en montant « X » fois le mont de ski le plus près de chez moi.
(Expédition étés 2012 et 2018)
- Je vais skier l'équivalent des 40,3 km du sentier des caps en 1 journée.
(Expéditions hivers 2013 et 2017)
- Je vais parcourir l'équivalent des 77 km de sentiers des Monts Valins en raquettes au cours des 10 jours du Double défi des deux Mario.
(Expéditions hiver 2015)
- Je skie l'équivalent de la grande traversée de la Gaspésie de 102 km en 10 jrs.
(Expéditions hivers 2004 et 2019)
- Nous allons parcourir en équipe 146km, soit 3 fois le total des pistes de skis de fond du parc Algonquin en hommage aux 3 expéditions qui y ont eu lieu.
(Expédition hivers 2014, 2016 et 2018)

