

Le «parfait responsable de délégation»

Avant le Défi sportif AlterGo, il se prépare, c'est-à-dire :

- Comprend et entraîne ses joueurs selon les règles spécifiques de chacune des épreuves.
- S'assure de compléter ses inscriptions avant la date limite.
- Vérifie ses inscriptions avec le coordonnateur des sports scolaires.
- S'assure d'avoir un nombre suffisant d'accompagnateurs et détermine les rôles et confirme les responsabilités de chacun durant l'évènement.
- Prépare ses accompagnateurs convenablement, notamment en transmettant les plans physiques des lieux de compétition.
- S'assure que ses athlètes adhèrent aux consignes du parfait athlète! (voir page suivante).
- Communique aux athlètes, à leurs parents et aux accompagnateurs la vision du volet scolaire du Défi sportif AlterGo basée sur la participation, le respect et l'esprit d'équipe.
- S'assure que tous ses athlètes ont un chandail de l'école ou établissement et pour les sports collectifs, un chandail de l'école/établissement numéroté.
- S'assure d'avoir l'affiche pour le Concours « relais de la flamme ».

La veille de chaque jour de compétitions :

- S'assure d'imprimer l'horaire détaillé officiel de la compétition de la journée.

Pendant le Défi sportif AlterGo :

- Communique au chauffeur de l'autobus les informations du lieu de stationnement.
- Prévoit d'arriver à l'avance pour aller chercher ses dossards (athlétisme, CrossFit et marathon seulement) et les cadeaux par école.
- Amène son école à la cérémonie d'ouverture
- Amène son groupe rapidement sur le plateau de compétition.
- Signale son arrivée sur le site et avertis s'il y a des absents.
- Respecte l'horaire et les vagues de compétition.
- Respecte les aires d'attente lorsqu'il y a lieu.
- S'assure de faire jouer tous les joueurs de son équipe (sport collectif).
- Respecte tous les entraîneurs, les arbitres et l'équipe du Défi sportif AlterGo.

Après le Défi sportif AlterGo :

- Poursuis le processus d'adoption des saines habitudes de vie et la pratique sportive en dehors du Défi sportif AlterGo.
- Faire la demande de remboursement de transport
- Remplir le formulaire d'évaluation de l'évènement

Le «parfait athlète!»

- Porte le chandail de son école/établissement.
- A une tenue vestimentaire sportive :
 - Espadrilles
 - Pantalon jogging, bermuda ou short (ne porte pas de jeans)
 - Pour les sports extérieurs : vêtements en cas de pluie
- Reste avec les membres de son école en tout temps.
- Apporte sa bouteille d'eau.

- Respecte ses coéquipiers, ainsi que les autres athlètes.
- Respecte tous les entraîneurs, les arbitres et l'équipe du Défi sportif AlterGo.
- Encourage les autres participants et fait preuve d'esprit sportif.

Le «parfait parent»

Avant le Défi sportif AlterGo :

- Valorise et facilite la participation de son enfant aux entraînements préparatoires au Défi sportif AlterGo.
- Transmet la vision du volet scolaire basé sur la participation, le respect et l'esprit d'équipe à son enfant.

Le matin de la compétition :

- S'assure que son enfant mange un bon déjeuner.
- S'assure que son jeune ait tout ce dont il a besoin :
 - Tenue sportive (Pantalon jogging, bermuda ou short avec espadrilles)
 - Vêtements en cas de pluie (pour les compétitions extérieures)
 - Lunch santé et bouteille d'eau

Pendant le Défi sportif AlterGo :

- Assiste aux compétitions dans les estrades prévues pour les spectateurs.
- Encourage et félicite son enfant ainsi que les autres athlètes, peu importe les performances.
- Respecte tous les accompagnateurs, les entraîneurs, les arbitres et l'équipe du Défi sportif AlterGo.

Après le Défi sportif AlterGo :

- Poursuis le processus d'adoption des saines habitudes de vie.
- Poursuis la pratique sportive en dehors du Défi sportif AlterGo.
- Assiste à la remise des médailles (s'il y a lieu).