



Glisse en Cœur, c'est un challenge sportif de 24H de ski non stop, mais aussi des défis à réaliser en équipe en dehors de la piste (pour profiter au maximum de l'événement) !

Votre équipe aura 5 défis à réaliser pendant le week-end. 3 défis sont communs à toutes les équipes, et 2 sont des défis surprises.

Les 2 défis surprises attribués à votre équipe ont été tirés au sort parmi les 11 défis surprises existants cette année.

Pour que votre équipe figure au classement de la course aux dons, vous devrez réaliser au minimum 2 défis communs et 1 défi surprise .

Retrouvez vos défis depuis votre espace équipe sur le site glisseencoeur.com

Ci-dessous, découvrez les 3 défis communs à toutes les équipes, ainsi que le planning général de ces défis.

Parmi les nouveautés, nous avons créé un lieu dédié aux défis : le forum. Idéalement situé sur la terrasse qui surplombe le bistro du cœur, à proximité du stand infos équipes et du stand de l'association *À Chacun son Everest !*, le forum sera le lieu d'expression des talents que vous cachez au sein de vos équipes à travers de nombreux défis.

BON WEEK-END ET BONS DÉFIS !

DÉFI 1 Échauffement du coeur - samedi de 13h30 à 13h45



L'ensemble des coureurs, y compris ceux qui ne prennent pas le départ, sont invités devant la scène **à partir de 13h30 le samedi** pour un échauffement collectif en musique avant le départ de la course.

Lieu : devant la scène

Mode de validation : nous contrôlons et validons votre participation à ce défi.

DÉFI 2 À Chacun son Quizz



Il est temps de réviser vos classiques ! On teste vos connaissances sur le stand *À Chacun son Everest !* Vous devrez répondre à 3 questions qui porteront sur Glisse en Cœur, l'association *À Chacun son Everest !*, et sur le Fonds de dotation pour l'enfance.

Rendez-vous quand vous le voulez entre 14h et 17h le samedi et 9h et 12h le dimanche.

Lieu : Le jeu se déroule sous la tente du centre des dons.

Mode de validation : les bénévoles du stand valident votre participation.

DÉFI 3 Agilité du coeur



Défi phare des équipes de Glisse en Cœur, l'Agilité du cœur consiste en une course de garçons de café revisitée, associant agilité, dextérité, et endurance.

Cette année le défi se fait SANS chaussures de ski... mais mettez quand même des chaussures !

2 équipes s'affrontent en simultané sur le parcours. Chaque équipe est composée d'une cordée de 5 personnes.

Chaque jour, à l'issue de tous les passages, les 3 équipes qui auront réalisé les meilleurs temps de passage se verront créditées de dons supplémentaires sur la cagnotte de leur équipe !

Découvrez votre horaire de passage au dos.

Attention : Chaque jour, toutes les équipes sont invitées à participer à la remise des prix !

Lieu : Il se déroule sur neige dans la zone défis entre le bâtiment des Bruyères et le forum.

Mode de validation : nous contrôlons et validons votre participation sur le lieu de l'animation.

DÉFIS 4&5 Défis surprises



Toutes les équipes n'ont pas les mêmes défis surprises à réaliser.

Les défis surprises sont présentés sur une carte défi placée dans le sac équipe.

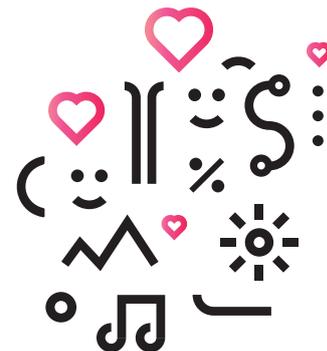
Planning Agilité du coeur

Samedi 25 mars

Dossards	Horaires
Dossards N° 1 à 6	14h30
Dossards N° 7 à 12	14h45
Dossards N° 13 à 18	15h
Dossards N° 19 à 24	15h15
Dossards N° 25 à 30	15h30
Dossards N° 31 à 36	15h45
Dossards N° 37 à 42	16h
Dossards N° 43 à 48	16h15
Dossards N° 49 à 54	16h30
Dossards N° 55 à 60	16h45
Dossards N° 61 à 66	17h
Dossards N° 67 à 72	17h15
Dossards N° 73 à 78	17h30
Dossards N° 79 à 84	17h45
Dossards N° 85 à 90	18h
REMISE DES PRIX	18h

Dimanche 26 mars

Dossards	Horaires
Dossards N° 91 à 96	9h
Dossards N° 97 à 102	9h15
Dossards N° 103 à 108	9h30
Dossards N° 109 à 114	9h45
Dossards N° 115 à 120	10h
Dossards N° 121 à 126	10h15
Dossards N° 127 à 132	10h30
Dossards N° 133 à 138	10h45
Dossards N° 139 à 144	11h
Dossards N° 145 à 150	11h15
Dossards N° 151 à 156	11h30
Dossards N° 157 à 162	11h45
Dossards N° 163 à 168	12h
Dossards N° 169 à 174	12h15
REMISE DES PRIX	13h



PLANNING GÉNÉRAL DES DÉFIS

Samedi

13h30-13h45 : Échauffement du coeur (toutes les équipes - devant la scène)

14h30-18h00 : Agilité du coeur (zone défis)

15h30-15h45 : Haka du coeur, Skieurs blagueurs (forum)

16h15-17h00 : Haka du coeur, Alors on danse, Skieurs blagueurs (forum)

17h30-17h45 : Alors on danse, Skieurs blagueurs (forum)

18h00-18h30 : Remise des prix Agilité du coeur

19h00 : Descente aux flambeaux

Dimanche

9h00-12h30 : Agilité du coeur (zone défis)

9h00-9h15 : Gens de la Fontaine (grande scène)

9h15-10h30 : Haka du coeur, Danse en coeur, Skieurs blagueurs (forum)

11h15-11h30 : Haka du coeur, Skieurs blagueurs (forum)

13h - 13h15 : Remise des prix Agilité du coeur

13h45-13h50 : Gens de la Fontaine (grande scène)

14h10-14h15 : Gens de la Fontaine (grande scène)



Descente aux flambeaux

Un skieur par équipe, ne pas prévoir de relais entre 19h et 20h.

Rendez-vous au sommet du télésiège à 19h le samedi. Obligatoire pour toutes les équipes.