

# HORAIRE DES CONFÉRENCES ET DÉMONSTRATIONS 2019

## Structure course à obstacles – Platinum Rig

Chapiteau du Salon **Samedi et Dimanche dès 9h30** avec équipes Bootcamp parcours extrême et nos porte-paroles Viviane et Jonathan

## Piste d'essai extérieure de Fat Bike Radio X

Terrain zone portuaire près de l'entrée du Salon  
**Samedi et Dimanche dès 9h30**

Heure :	SAMEDI 23 MARS	Heure :	DIMANCHE 24 MARS
9 :30	<b>OUVERTURE DU SALON</b> Mot de bienvenue du promoteur	8 :30	« <b>FUN RUN PACO</b> » Course amicale Avec nos ambassadeurs Patrick Charlebois, marathonien et Nathalie Bisson, Le Pace du Bonheur Et les porte-paroles, Viviane et Jonathan
9 :30	Mot d'ouverture des Porte-paroles	9 :30	<b>OUVERTURE DU SALON et mot d'Accueil</b>
9 :45 à 10 :45	<b>La course vu de l'angle du podiatre</b> Justine Leduc, podiatre Clinique de médecine podiatrique Justine Leduc	9 :45 à 10 :30	<b>Séance de yoga sportif</b> Mireille Massé, professeur de yoga Auteure et entraîneur de course à pied
11 :00 à 11 :30	<b>Duo le plus en forme du Québec Bootcamp -DUO extrême</b> Viviane Harvey et Jonathan Tremblay Porte-paroles 2019	10 :30 à 11 :30	<b>Écouter son corps? Surtout en tant que coureur!</b> Samuel Hébert, kinésologue Kinésologue, athlète Spartan Race Pro, associé K5S
11 :30 à 11 :45	<b>Démonstration BMX Flatland</b> Jean-François Boulianne Artecycle BMX	11 :30 à 12 :00	<b>Duo le plus en forme du Québec Bootcamp -DUO extrême</b> Viviane Harvey et Jonathan Tremblay Porte-paroles 2019
11 :45 à 12 :45	<b>Végane mais pas plate!</b> Jessie et PH Auteur, blogueur et influenceur	12 :00 à 12 :15	<b>Démonstration BMX Flatland</b> Jean-François Boulianne Artecycle BMX
13 :00 à 14 :00	<b>DÉFILÉ DE MODE CYCLISTE ET COURSE À PIED</b> Collections 2019 avec les INUK de l'UQAC	12 :15 à 13 :15	<b>Commandité par les IGA Verreault, Mellon, St-Hubert et Yvon Taché</b> <b>Prestation gourmande</b> Madame Labriski Auteure, blogueuse et marathonienne
14 :00 à 14 :15	<b>Démonstration BMX Flatland</b> Jean-François Boulianne Artecycle BMX	13 :30 à 14 :30	<b>26,1 bonnes raisons de courir un marathon</b> Patrick Charlebois, Auteur et marathonien
14 :15 à 15 :15	<b>Optimiser votre performance : Quoi boire et manger à l'entraînement avant et pendant les événements sportifs d'endurance</b> Annie Bouchard-Mercier, PhD en nutrition votrenutritionniste.com	14 :30 à 14 :45	<b>Démonstration BMX Flatland et acrobatie avec les Fous du Roi</b> Jean-François Boulianne Artecycle BMX et les Fous du roi
15 :15 à 16 :15	<b>Améliorez vos performances sportives grâce au yoga</b> Mireille Massé, auteure, entraîneur et professeur de Yoga	14 :45 à 15 :45	<b>Optimiser votre performance : Quoi boire et manger à l'entraînement avant et pendant les événements sportifs d'endurance</b> Annie Bouchard-Mercier, PhD en nutrition votrenutritionniste.com
16 :15 à 16 :45	<b>Partir confiant!</b> Claude Savard, cycliste Membre Club Vélo Jonquière	16 :00	<b>Tirage et mot de remerciement du promoteur et des porte-paroles</b>
17 :00	<b>FERMETURE DU SALON</b>	16 :15	<b>FERMETURE DU SALON. À L'AN PROCHAIN !!!</b>
17 :15	<b>COCKTAIL DES EXPOSANTS</b> Zone BMX.		

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE

