



Run Ottawa

A FUN, ACTIVE PROGRAM FOR
SCHOOLS AND TEACHERS

UN PROGRAMME ACTIF POUR
LES ÉCOLES ET LES ENSEIGNANTS

2018 PLAYBOOK | TROUSSE D'INFORMATION 2018



OTTAWA KIDS MARATHON
MARATHON D'OTTAWA POUR LES ENFANTS



**FIRST 25 REGISTERED SCHOOLS RECEIVE UP TO 20 FREE ENTRIES
TO SCOTIABANK OTTAWA KIDS MARATHON!**

**LES 25 PREMIÈRES ÉCOLES INSCRITES REÇOIVENT JUSQU'À 20 ENTRÉES
GRATUITES À LA BANQUE SCOTIA D'OTTAWA ENFANTS MARATHON !**

Dear teacher,

The **Kids Run Ottawa Program** is a chance for children to take part in the excitement of the Tamarack Ottawa Race Weekend, the largest multi-race running event in Canada and the host of the Scotiabank Ottawa Marathon, Canada's largest marathon. This May 27th, as many as 1500 children between the ages of 6 and 12 will take part in the Scotiabank Ottawa Kids Marathon in support of CHEO...and your students can also be a part of it!

It's also a great opportunity to start a tradition of regular physical activity that is fun, exciting, rewarding and great for self-confidence!

In the **Kids Run Ottawa Program**, runners accumulate kilometres by taking part in physical activities in the 14 weeks leading up to race day. For every half hour of activity, one kilometre is marked down on the Tracker Sheet (included in this package). The final 1.2 km takes place at the Scotiabank Ottawa Kids Marathon.

The program focuses on the key ingredients of an active, healthy lifestyle including daily exercise, smart food choices, and a positive mindset using the **DPA Resource Guide** and the **Ontario Health and Physical Education Curriculum** as guidelines. Weekly themes include Nutrition, Body, Flexibility, Strength, Safety, Hydration and suggest opportunities for **incorporate cross-curricular learning, critical-thinking and numeracy through DPA**.

We would love your school or class, to be involved in this fun program leading up to the event that adds so much to the atmosphere of our race weekend. And by **signing up on or before February 9, 2018**, your student has more time to complete the kilometres before the race. Register your school with lisa@runottawa.ca or at www.runottawa.ca/kidsrunottawa. **The first 25 schools receive up to 20 free entries to Scotiabank Ottawa Kids Marathon!**

If you have any questions, please do not hesitate to get in touch.

Lisa Georges
lisa@runottawa.ca

Cher enseignant,

Le programme Kids Run Ottawa est une occasion pour les enfants de prendre part à l'excitation du Fin de semaine des course de Tamarack d'Ottawa, le plus grand événement multi-course au Canada et l'hôte du Marathon d'Ottawa Banque Scotia, le plus grand marathon au Canada. Ce 27 mai, 1500 enfants âgés de 6 à 12 ans participeront au Marathon de Scotiabank des enfants à l'appui du CHEO ... et vos élèves pourront en faire partie!

C'est aussi une excellente occasion de commencer une tradition de l'activité physique régulière qui est amusant, excitant, enrichissant et grand pour la confiance en soi!

Dans le programme **Kids Run Ottawa**, les coureurs accumulent des kilomètres en participant à des activités physiques pendant les semaines qui précèdent la journée de course. Pour chaque demi-heure d'activité, un kilomètre est indiqué sur la feuille de suivi (incluse dans ce forfait). Le dernier 1 km a lieu au Marathon de Scotiabank des enfants.

Le programme se concentre sur les ingrédients clés d'un mode de vie actif et sain, y compris l'exercice quotidien, les choix alimentaires intelligents et un état d'esprit positif à l'aide du **Guide des ressources de l'APD** et du **curriculum de santé et d'éducation physique de l'Ontario**. Les thèmes hebdomadaires incluent la nutrition, le corps, la flexibilité, la force, la sécurité, l'hydratation et suggèrent des opportunités pour intégrer l'apprentissage transversal, la pensée critique et la numératie grâce à la DPA.

Nous aimerions votre école ou votre classe, être impliqués Dans ce programme amusant menant à l'événement qui ajoute tellement à l'atmosphère de notre week-end de course. Et en vous inscrivant au plus tard le 9 février 2018, votre étudiant a plus de temps pour compléter les kilomètres avant la course. Inscrivez votre école à lisa@runottawa.ca ou à www.runottawa.ca/kidsrunottawa. **Les 25 premières écoles reçoivent jusqu'à 20 entrées gratuites au Marathon Scotiabank Ottawa Kids!**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

Lisa Georges
lisa@runottawa.ca

HOW THE KIDS RUN OTTAWA PROGRAM WORKS

COMMENT LA PROGRAMME DE COURSE DES ENFANTS MARCHE

1

Sign your school up with lisa@runottawa.ca or at www.runottawa.ca/kidsrunottawa.

Inscrit ton école avec lisa@runottawa.ca ou à www.courezottawa.ca/kidsrunottawa.

START/DÉPART



2

Kids trade physical activity for kilometres on the pre-race tracker sheet.

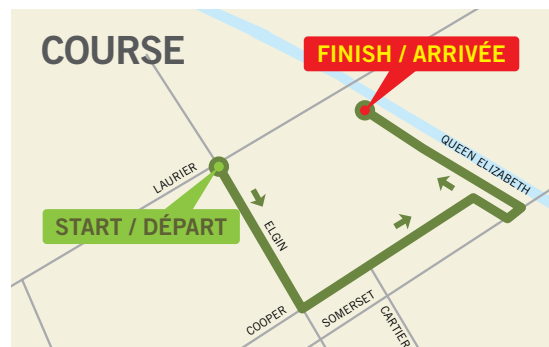
En préparation de la course, les enfants échangent une activité physique pour des kilomètres sur une feuille de suivi.



3

On May 27, 2018, kids run the final 1.2 km of the program at Scotiabank Kids Marathon at Tamarack Ottawa Race Weekend.

Le 27 mai 2018, les enfants courent le dernier kilomètre à la Marathon des Enfants de Scotiabank au Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa.



4

The kids celebrate their success with a race medal and t-shirt! High five!

Les enfants fête leur succès avec une médaille et un t-shirt de la course ! Félicitations !



FINISH/ARRIVÉE



MILESTONES

RÉCOMPENSES D'ÉTAPE

Students will be provided a milestone reward for the following accomplishments:

- > **10 km** (week 4)
- > **21 km** (week 7)



Les étudiants seront fournis une récompense d'étape pour les réalisations suivantes:

- > **10 km** (semaine 4)
- > **21 km** (semaine 7)

KEY DATES

LES DATES IMPORTANTES



FRIDAY, FEBRUARY 9, 2018

Deadline: School Registration

VENDREDI, LE 9 FEVRIER 2018

DATE LIMITE: Enregistrement de l'école

MONDAY, FEBRUARY 19, 2018

Official Kids Run Ottawa Program start

LUNDI, 19 FÉVRIER 2018

Commencement du programme Kids Run Ottawa

SATURDAY, OCTOBER 7

SATURDAY, DECEMBER 2

SATURDAY, APRIL 7

SATURDAY, MAY 5

8:30 AM Free Kids Run Ottawa event at the Canada Agriculture and Food Museum
1K, 2.5K or 5K options

SAMEDI, LE 7 OCTOBRE

SAMEDI, LE 2 DÉCEMBRE

SAMEDI, LE 7 AVRIL

SAMEDI, LE 5 MAI

08:30 AM La course des enfants gratuite au Musée de l'agriculture et de l'alimentation
1K, 2.5K of 5K

WEDNESDAY, MAY 23

Tamarack Ottawa Race Weekend
Race Kit Pick-up

MERCREDI, LE 23 MAI

Tamarack fin de semaine des courses Ottawa
Ramassage des troussees

SUNDAY, MAY 27

SCOTIABANK OTTAWA KIDS MARATHON AT
TAMARACK OTTAWA RACE WEEKEND

DIMANCHE, LE 27 MAI

LE MARATHON D'OTTAWA POUR LES ENFANTS
BANQUE SCOTIA À TAMARACK FIN DE SEMAINE
DES COURSES OTTAWA

JOIN KIDS RUN OTTAWA FACEBOOK GROUP

JOIGNEZ-VOUS À KIDS RUN OTTAWA GROUPE SUR FACEBOOK



A place to share your students accomplishments, photos, program-related questions, and tips for other teachers and volunteers!

Every week we'll have activity suggestions, nutrition tips and program updates leading up to Scotiabank Ottawa Kids Marathon.

Un endroit pour partager les réalisations de vos élèves, photos, questions relatives au programme, et des conseils pour les autres enseignants et les bénévoles !

Chaque semaine, nous aurons des suggestions d'activités, conseils sur la nutrition et les mises à jour des programmes menant à la Le Marathon d'Ottawa pour les enfants Banque Scotia.

KIDS RUN OTTAWA TRAINING DAYS

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

'Kids Run Ottawa Training Days' are led by the Kids Run Ottawa team, and include fun activities, nutrition tips and special guests.



Les «Kids Run Ottawa Training Days» sont dirigés par l'équipe Courez Ottawa et comprennent des activités amusantes, conseils nutritionnels et invités spéciaux.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



1. How should our school distribute the 20 free entries?

- a. Divide entries between students, reduce overall entry fees.
- b. Distribute free entries on need basis, redistribute left over entries to raised schools.
- c. Distribute free entries on first come, first serve basis (parents need to fill out a form provided and return to school).
- d. Provide the opportunity for students to earn the the free entries, through attendance or performance based initiatives.
- e. Have a random draw for those who have confirmed interest in completing the program at Scotiabank Ottawa Kids Marathon.

2. We would love to participate but our students do not have appropriate footwear? Run Ottawa has partnered with **Shoe Bank Canada** and our local retail partners to distribute new and used shoes, free of charge, to kids in need at participating schools.

Our goal is to ensure all kids have the proper footwear to support them throughout the Kids Run Ottawa program.

1. Comment distribuer les 20 entrées gratuites?

- a. Diviser les entrées entre les élèves, et réduit le frais d'entrée pour tous les participants.
- b. Distribuer les entrées gratuites selon les besoins, redistribuer les inscriptions laissées aux écoles soulevées.
- c. Distribuer les entrées gratuites au premier arrivé. (Les parents doivent remplir un formulaire Et retour à l'école).
- d. Offrir aux étudiants la possibilité de gagner les entrées gratuites, dependant sur participation ou des initiatives basées sur performance.
- e. Avoir un tirage au sort pour ceux qui ont confirmé leur intérêt à compléter le programme.

2. Nous aimerions participer mais nos élèves n'ont pas de chaussures appropriées? Run Ottawa s'est associé à **Shoe Bank Au Canada** et à nos partenaires locaux afin de distribuer gratuitement des chaussures neuves et usagées aux étudiants en besoin dans les écoles participantes.

Notre objectif est de s'assurer que tous les étudiants chaussures pour les soutenir tout au long du programme Kids Run Ottawa.

MORE QUESTIONS? PLUS DE QUESTIONS ?

contact / contactez lisa@runottawa.ca

YOUR ACTIVITY TRACKER SHEET



STUDENT NAME _____

PARENT/TEACHER _____

SCHOOL _____

Each circle equals 1 km or 30 minutes of an alternate activity. Colour in the circle, full kilometre or half a kilometre as you complete your training. Mark your activity and have it initialled by your parent or teacher. List your activities on the back of this sheet. Please return your tracker sheet at race kit pick up.

Alternative exercises include:

- Each km of cross-country skiing
- 30 minutes of cardiovascular activity such as skating, soccer or hockey

Parent or Teacher's Initials

		<input type="radio"/> 1 km	<input type="radio"/> 2 km	<input type="radio"/> 3 km
		<input type="radio"/> 4 km	<input type="radio"/> 5 km	<input type="radio"/> 6 km
		<input type="radio"/> 7 km	<input type="radio"/> 8 km	<input type="radio"/> 9 km
		<input type="radio"/> 10 km MILESTONE	<input type="radio"/> 11 km	<input type="radio"/> 12 km
		<input type="radio"/> 13 km	<input type="radio"/> 14 km	<input type="radio"/> 15 km
		<input type="radio"/> 16 km	<input type="radio"/> 17 km	<input type="radio"/> 18 km
		<input type="radio"/> 19 km	<input type="radio"/> 20 km	<input type="radio"/> 21 km MILESTONE

Parent or Teacher's Initials

		<input type="radio"/> 22 km	<input type="radio"/> 23 km	<input type="radio"/> 24 km
		<input type="radio"/> 25 km	<input type="radio"/> 26 km	<input type="radio"/> 27 km
		<input type="radio"/> 28 km	<input type="radio"/> 29 km	<input type="radio"/> 30 km
		<input type="radio"/> 31 km	<input type="radio"/> 32 km	<input type="radio"/> 33 km
		<input type="radio"/> 34 km	<input type="radio"/> 35 km	<input type="radio"/> 36 km
		<input type="radio"/> 37 km	<input type="radio"/> 38 km	<input type="radio"/> 39 km
		<input type="radio"/> 40 km	<input type="radio"/> 41 km	TOTAL:

Sunday, May 27, 2018 - Scotiabank Ottawa Kids Marathon , 1.2 km



For more information
visit: www.runottawa.ca

TA FEUILLE DE SUIVI POUR LES ACTIVITÉS PRÉCÉDANT LA COURSE



NOM DE L'ÉTUDIANT _____

PARENT/ENSEIGNANT _____

ÉCOLE _____

Chaque cercle représente 1 km ou 30 minutes d'une activité alternative. Lorsque vous terminez votre entraînement, colorez le cercle au complet si vous avez parcouru un kilomètre ou la moitié pour un demi-kilomètre. Inscrivez votre activité et demandez à votre parent ou enseignant d'y apposer ses initiales. Faites la liste des activités à l'endos de cette feuille. Veuillez remettre votre Feuille de suivi au moment de prendre votre trousse pour la course.

Voici des exemples d'exercices de remplacement :

- chaque km de ski de fond
- 30 minutes d'activité cardio-vasculaire telle que le patinage, le soccer ou le hockey

Initiales du parent ou de l'enseignement

		<input type="checkbox"/> 1 km	<input type="checkbox"/> 2 km	<input type="checkbox"/> 3 km
		<input type="checkbox"/> 4 km	<input type="checkbox"/> 5 km	<input type="checkbox"/> 6 km
		<input type="checkbox"/> 7 km	<input type="checkbox"/> 8 km	<input type="checkbox"/> 9 km
		<input type="checkbox"/> 10 km	<input type="checkbox"/> 11 km	<input type="checkbox"/> 12 km
		<input type="checkbox"/> 13 km	<input type="checkbox"/> 14 km	<input type="checkbox"/> 15 km
		<input type="checkbox"/> 16 km	<input type="checkbox"/> 17 km	<input type="checkbox"/> 18 km
		<input type="checkbox"/> 19 km	<input type="checkbox"/> 20 km	<input type="checkbox"/> 21 km

Initiales du parent ou de l'enseignement

		<input type="checkbox"/> 22 km	<input type="checkbox"/> 23 km	<input type="checkbox"/> 24 km
		<input type="checkbox"/> 25 km	<input type="checkbox"/> 26 km	<input type="checkbox"/> 27 km
		<input type="checkbox"/> 28 km	<input type="checkbox"/> 29 km	<input type="checkbox"/> 30 km
		<input type="checkbox"/> 31 km	<input type="checkbox"/> 32 km	<input type="checkbox"/> 33 km
		<input type="checkbox"/> 34 km	<input type="checkbox"/> 35 km	<input type="checkbox"/> 36 km
		<input type="checkbox"/> 37 km	<input type="checkbox"/> 38 km	<input type="checkbox"/> 39 km
		<input type="checkbox"/> 40 km	<input type="checkbox"/> 41 km	TOTAL: 42,195 km

Le dimanche 27 mai 2018 – Marathon d'Ottawa Banque Scotia pour les enfants – 1,195 km

FIN DE SEMAINE DES COURSES OTTAWA



Pour plus d'information

visitez: www.courezottawa.ca