

Défi santé Montmorency Pour le plaisir de bouger au Collège Montmorency

Laval, le 29 mai 2013 – Le Défi santé Montmorency, qui avait lieu du 4 mars au 12 mai dernier, a reçu un nombre impressionnant de participants pour sa 18^e édition avec plus de 3 000 inscriptions, soit le meilleur taux de participation parmi l'ensemble des institutions participantes à ce défi. Les étudiants et membres du personnel ont accumulé à eux seuls 1 123 000 kilomètres santé.

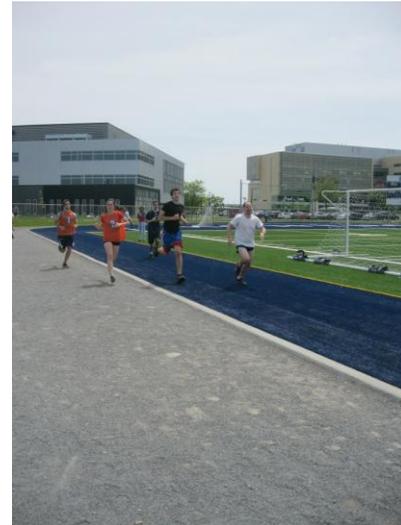
Conçu par Ginette Laferrière, professeure en éducation physique, ce programme novateur vise à promouvoir la pratique d'activités physiques et l'adoption de saines habitudes de vie. Fondé en 2004, le Défi a inspiré d'autres écoles et établissements publics à faire de même. On compte, depuis les six dernières années, 45 défis du même genre dans la province et plus de cinq millions kilomètres santé parcourus.

Le Défi santé Montmorency a aussi pour objectif de démontrer que le sport peut être réalisé dans un cadre amusant et plaisant. Pour ce faire, le Collège a organisé cette année des activités sportives où un total de 300 montmorenciens ont participé, dont un cross-country de trois kilomètres, un cours-o-thon et un mini triathlon, le tout s'inscrivant dans cette volonté de promouvoir l'activité physique.

Pour plus d'information sur le Défi santé Montmorency, consultez le <http://www.defi-sante.net/>



Mini triathlon



Mini triathlon



Les départements les plus participatifs au Défi santé : le Département de sécurité incendie, le Département de soins infirmiers, le Département de techniques d'éducation à l'enfance et le Département de biologie.

-30-

Source :

Stéphanie Benoit
Conseillère en communication
Direction des communications et des affaires institutionnelles
450 975-6100, poste 6172
Stephanie.Benoit@cmontmorency.qc.ca

Information :

Ginette Laferrière
Professeure en éducation physique
450 975-6100, poste 6418
Ginette.Laferrière@cmontmorency.qc.ca

475, boulevard de l'Avenir, Laval (Québec) H7N 5H9

