

Promotion de l'activité physique et de saines habitudes de vie
Défi pour la vie un jour à la fois

Les 8 et 9 juin derniers, un groupe de huit étudiantes du Collège Montmorency ont accompli un défi de taille : une course à relais de Donnacona (près de Québec) à Laval pour un total de 240 km. Les participantes se sont donné le relais toutes les heures pour un total de 35 heures d'affilée permettant à chacune de courir entre 26 et 45 km.

Le projet « Défi pour la vie un jour à la fois » a été mis sur pied en septembre dernier par Frédérick Lapointe, agent de service social, mais aussi ancien champion québécois d'escrime et grand marathonien, pour aider les étudiantes à se prendre en main et à contrer leurs mauvaises habitudes de vie. Se réunissant deux fois par semaine depuis six mois, les participantes ont relevé un défi de taille considérant qu'elles n'étaient pas actives avant de joindre ce groupe. *« Cette course à relais était l'accomplissement de tous leurs efforts. Je crois qu'elles peuvent être fières de ce qu'elles ont accompli, non seulement lors de cette course, mais pour leur persévérance et leur détermination à changer leurs habitudes de vie. »*

Malgré la fatigue, la pluie et la difficulté de l'épreuve pour l'ensemble des participantes en raison de courir pendant une heure, à quatre reprises, les étudiantes n'ont pas reculé. Elles peuvent maintenant dire : « défi relevé »!

L'équipe « Défi à la vie un jour à la fois » remercie tous ses commanditaires, sans qui le projet n'aurait pas pu être possible : l'Association des étudiantes et des étudiants du Collège Montmorency, la Fondation du Collège Montmorency, Métro Depatie, Jardins des Anges et la Direction des affaires étudiantes et des relations avec la communauté.

Nous vous invitons à visiter la page [Facebook](#) du « Défi pour la vie un jour à la fois » pour vous imprégner de l'atmosphère qui régnait lors de cette fin de semaine.



Photo (de gauche à droite) : Frédérick Lapointe (agent de service social) , Marina Morin (professeure de Techniques de diététique, Audrey-Anne Harvey (étudiante de Techniques de muséologie), Cynthia Gingras (étudiante d'Arts plastiques), Katherine Couillard (étudiante de Cinéma), Veronique Poirier (étudiante de Techniques de réadaptation physique), Jennifer Dugas (étudiantes de Sciences humaines), Arienne Beaupré (étudiante de Sciences humaines), Louise-Andrée Boudreault (étudiante en double DEC Arts plastiques et Sciences humaines), Aimée-Juliette Niyonagira (étudiante de Sciences de la nature) Ginette Laferrière (professeure d'éducation physique)

Information :

Frédéric Lapointe

Agent de service social

Direction des affaires étudiantes et des relations avec la communauté

450 975-6100, poste 6369

Frederick.Lapointe@cmontmorency.qc.ca

Source :

Fanny Loranger

Agente de soutien administratif

Direction des communications et des affaires institutionnelles

450 975-6100, poste 6103

Fanny.Loranger@cmontmorency.qc.ca

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

