

## Défi santé Montmorency 10 ans plus tard et toujours aussi actif!

Laval, le 21 mai 2014 – Le Défi santé Montmorency, qui avait lieu du 9 septembre 2013 au 17 novembre 2013 à l'automne et à l'hiver du 10 février au 14 mai 2014, a reçu un grand nombre de participants pour sa 10<sup>e</sup> année d'existence avec plus de 2 000 inscriptions. Les étudiants et membres du personnel ont accumulé à eux seuls 1 022 885 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 sept 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 organise des activités sportives où un total de 300 montmorenciens y participe, dont un [cross-country de trois kilomètres](#) et un [mini triathlon](#), le tout s'inscrivant dans cette volonté de promouvoir l'activité physique. Dans le cadre de ce même programme et en collaboration avec la Fondation du Collège Montmorency, avait lieu la toute première édition du Spindon, le 29 avril dernier. La somme de 5 000 \$ a été amassée et les fonds serviront à financer une partie de la future gare à vélo du Collège Montmorency.

L'instigatrice du Défi Santé Montmorency et professeure d'éducation physique au Collège, prendra sa retraite le 13 juin 2014. Cependant, soyez sans crainte, Ginette gardera le chapeau de responsable du Défi santé Montmorency.

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



Mini triathlon



Mini triathlon

Source :

Fanny Loranger

Conseillère en communication

Direction des communications et des affaires institutionnelles

450 975-6100, poste 6703

Fanny.Loranger@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

