

Course à relais de 300 km Québec-Laval

Huit jeunes montmorenciens prennent leur santé en main



Laval, le 29 mai 2014 – Huit étudiants sédentaires du Collège Montmorency ont entrepris un défi d'envergure en réalisant une course à relais de 300 kilomètres, les 24 et 25 mai derniers, de Québec à Laval.

Le *Défi pour la vie... Un jour à la fois* avait pour objectif d'amener des jeunes qui n'avaient pas de bonnes habitudes de vie au départ à tendre vers un poids santé, à lutter contre la sédentarité, à augmenter leur estime de soi, à améliorer la perception qu'ils ont de leur image corporelle et à se réaliser dans un projet à long terme.

Depuis le mois d'octobre 2013, les huit participants avaient des entraînements sportifs tous les mardis, de 7 h à 8 h, avec la professeure d'éducation physique Ginette Laferrière. Ils avaient également un suivi nutritionnel aux deux semaines avec la professeure de diététique Marina Morin. Enfin, ils avaient des rencontres sur l'atteinte de leurs objectifs personnels et la planification de projet avec l'agent de service social et marathonien Frédérick Lapointe.

Et la course à relais? Ils sont partis à 9 h, le 24 mai, de Sainte-Anne-de-Baupré pour arriver vers 23 h, le 25 mai, au Collège Montmorency, à Laval. Chaque heure, les coureurs se relayaient, tentant de parcourir le maximum de kilomètres durant leur tour. Il aura fallu 38 heures pour réaliser leur course.

« *La nuit a été très difficile, car les coureurs ont dû combattre le manque de sommeil et la fatigue accumulée. Tout le monde a su se dépasser et aller bien au-delà de leurs limites* », précise Frédérick Lapointe, responsable du projet.

Plus de 270 personnes ont suivi le projet *Défi pour la vie... Un jour à la fois* sur [Facebook](#), véritable outil de motivation. Les participants ont partagé leur expérience en échangeant capsules vidéo, photos et messages avec leur famille et leurs amis. Mission accomplie : au fil des semaines, les participants ont su adopter de saines habitudes alimentaires, physiques et psychologiques... pour le reste de leur vie!



Les participants du **Défi pour la vie... Un jour à la fois** et leurs accompagnateurs

-30-

Le nom des participants (à titre indicatif) :

Lyna Alem	Sciences de la nature, Sciences biologiques et de la santé
Paméla Burns	Sciences humaines, Monde et sociétés : les grands défis
Jonathan Charrette	Technologie de l'architecture
Marie-Andrée Dussault	Technologie de l'architecture
Josiane Gladu	Tremplin DEC
Stéphanie Melo	Techniques de tourisme
Amanda Plouffe	Sciences de la nature, Sciences biologiques et de la santé
Jenyfer Thivierge	Tremplin DEC

Source :

Kétra Pelletier
 Conseillère en communication
 Direction des communications et des affaires institutionnelles
Ketra.Pelletier@cmontmorency.qc.ca
 450 975-6100, poste 6107

Information :

Frédéric Lapointe
 Agent de service social
 Direction des affaires étudiantes et des relations avec la communauté
Frederick.Lapointe@cmontmorency.qc.ca
 450 975-6100, poste 6369