



# COMMUNIQUÉ AUX PARENTS



## LANCEMENT DE LA 2<sup>e</sup> ÉDITION DU DÉFI BOUGEONS ENSEMBLE!

**La Prairie, le 14 janvier 2015** – La Commission scolaire des Grandes-Seigneuries (CSDGS) est heureuse d'annoncer que le **Défi Bougeons ensemble!**, qui a connu un immense succès en mai dernier, sera de nouveau organisé en 2015! En effet, la 2<sup>e</sup> édition du Défi aura lieu le dimanche 3 mai 2015 et c'est la ville de Saint-Constant qui l'accueillera. Les élèves, les membres du personnel de la CSDGS ainsi que leurs familles respectives sont de nouveau invités à vivre une expérience de course ou de marche sur des parcours variant de 1 km à 10 km.

Le **Défi Bougeons ensemble!** a été mis sur pied dans le but d'encourager l'exercice physique ainsi que les valeurs liées à l'adoption de saines habitudes de vie, de mobiliser les élèves et les adultes de la communauté de la CSDGS et de créer chez eux un grand sentiment de fierté d'y avoir participé, de l'avoir complété ou de s'être dépassé. Lors de la 1<sup>re</sup> édition en mai 2014, le **Défi Bougeons ensemble!** a accueilli plus de 1 100 participants, et ce, malgré les caprices de dame nature! Un succès retentissant pour une 1<sup>re</sup> année... sous la pluie!

### Deux nouveautés cette année!

Aux parcours de 2, 5 et 10 km s'ajoute cette année un parcours amical de 1 km non chronométré qui permettra à un plus grand nombre de jeunes et de moins jeunes de participer à l'événement.

Enseignant en éducation physique à l'école primaire Plein-Soleil à Candiac et triathlonien élite reconnu à l'échelle internationale, Andrew Tanner a accepté de nouveau cette année d'agir comme ambassadeur de l'événement. Il sera secondé par une jeune recrue, Cloé Dumont, une élève de 5<sup>e</sup> secondaire de l'école de la Magdeleine à La Prairie passionnée de course à pied, activité qu'elle a découverte il y a quatre ans et qu'elle pratique depuis ce jour plusieurs fois par semaine à l'école et chez elle. Andrew et Cloé seront tous les deux sur la ligne de départ des quatre parcours pour encourager tous les participants.

### Inscriptions en ligne à partir du lundi 19 janvier prochain

La période d'inscription se tiendra du lundi 19 janvier au vendredi 20 février inclusivement. Si vous désirez inscrire votre enfant, vous inscrire ou inscrire les membres de votre famille, vous êtes invités à consulter le [www.csdgs.qc.ca/bougeonsensemble](http://www.csdgs.qc.ca/bougeonsensemble). Par ailleurs, en vous inscrivant au plus tard le vendredi 13 février, vous bénéficierez d'un rabais sur le coût de l'inscription. Le nombre d'inscriptions est limité. Alors faites vite dès le 19 janvier, « Premiers arrivés, premiers inscrits! ».

### Conférence gratuite le jeudi 12 février prochain

Vous êtes également invités à assister à la conférence sur la course à pied de M. Jean-François Harvey le jeudi 12 février à 19 h à la salle Richard-Sauvageau de l'école de la Magdeleine à La Prairie. Kinésologue, ostéopathe et professeur en ostéopathie, M. Harvey est un coureur depuis 30 ans, il a été entraîneur en athlétisme et traite aujourd'hui de nombreux sportifs. Vous obtiendrez plus de détails en consultant le second document joint à ce courriel. Confirmez votre présence à la conférence au <http://lc.cx/uvC>.

Il est déjà temps de commencer à s'entraîner! En effet, au [www.csdgs.qc.ca/bougeonsensemble](http://www.csdgs.qc.ca/bougeonsensemble), vous trouverez des plans d'entraînement conçus pour notre Défi. Pour être fin prêts le 3 mai, ces plans d'entraînement suggèrent de débiter l'entraînement... maintenant!

Au plaisir de vous retrouver accompagné de votre enfant sur la ligne de départ le dimanche 3 mai prochain!

Michelle Fournier  
Directrice générale