

25^e édition de la course du 4 km de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries

3 000 élèves motivés se préparent



Léa Tremblay, Jean-Mikael Lavoie et Jessica Michel sont fébriles à l'idée de participer à la course du 4 km, le 22 mai prochain.

Québec, jeudi 7 mai 2015 – Que ce soit dans les cours d'éducation physique et à la santé, lors d'activités parascolaires ou à la maison, plus de 3 000 élèves du primaire se préparent depuis quelques semaines, voire quelques mois, pour la 25^e course de la Commission scolaire. Cet événement sportif unique, qui s'inscrit dans le Mois de l'éducation physique et du sport étudiant, aura lieu le 22 mai prochain à 9 h 15, dans les rues aux alentours de l'école primaire de la Primerose, dans l'arrondissement de Beauport. Le parcours balisé, sécuritaire et hautement animé, sera sous la surveillance d'une centaine de bénévoles.

La presque totalité des élèves du 3^e cycle du primaire de notre commission scolaire sera attendue au départ de la course. Tous porteront une puce électronique calculant le temps de course réalisé, comme dans les événements professionnels. « La course du 4 km est un événement attendu. C'est difficile de s'imaginer à quel point c'est impressionnant de voir 3 000 jeunes à la ligne de départ, fébriles, motivés et prêts à tout donner. L'objectif de l'activité est de donner le goût aux élèves de bouger et de réaliser des réussites sportives, en étant persévérant et en croyant en leurs capacités. Chacun des participants, du premier au dernier, est fier d'avoir réalisé ce défi! », explique Jean-François Poirier, membre du comité d'enseignants d'éducation physique et à la santé qui coordonne chaque année la course.

Léa Tremblay, Jean-Mikael Lavoie et Jessica Michel, élèves de l'école primaire aux Quatre-Vents 2, prennent au sérieux leur préparation pour la course, mais leur objectif premier est d'y avoir du plaisir. Léa court chaque dimanche pendant environ une heure avec ses parents et pratique en tout neuf heures d'activité physique hebdomadairement. Le sport prend une grande place dans sa vie. « Mon objectif serait de garder un rythme constant tout au long des quatre kilomètres pour ne pas m'épuiser trop vite, et de finir en accélérant. », mentionne Léa. Jean-Mikael est heureux de prendre part à cet événement. Pour lui, c'est très important de faire de l'activité physique : « J'ai besoin de dépenser mon énergie en revenant de l'école le soir. Sinon, j'ai plus de difficulté à me concentrer et à faire mes devoirs », mentionne l'adepte de soccer, de hockey et de baseball. Quant à Jessica, elle veut s'inspirer de son grand frère, qui a terminé en 11^e position il y a deux ans. « J'aimerais égaler la performance de mon frère, mais je veux avoir du plaisir avant tout. Il me transmet ses techniques pour réaliser la meilleure performance possible. Dans ma famille, on encourage le sport ; je fais du karaté, du plongeon et du minibasketball. »

- 30 -

Information :

Jean-François Poirier, enseignant en éducation physique et à la santé, école primaire aux Quatre-Vents
418 821-4994 / jean-francois.poirier@csdps.qc.ca

Véronique Gingras, conseillère en communication
418 666-4666, poste 8444 • veronique.gingras.2@csdps.qc.ca