

**24<sup>e</sup> Course du 4 km  
 de la Commission scolaire des  
 Premières-Seigneuries**

**Des jeunes motivés, qui  
 s'entraînent intensivement!**



*Elsa, Gabriel et Maxim feront partie des 3 000 jeunes au départ de la Course du 4 km, le 30 mai prochain.*

**Québec, mardi 6 mai 2014** – Jogging en famille, entre amis, durant les cours d'éducation physique et à la santé ou avec un club spécial, sous les conseils des enseignants : quelque 3 000 élèves du 3<sup>e</sup> cycle du primaire se préparent avec sérieux, depuis quelques semaines, à la 24<sup>e</sup> Course du 4 km de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries.

Elsa Racine, Maxim Sanschagrin et Gabriel Tremblay, élèves de l'école primaire aux Quatre-Vents 2, dans l'arrondissement de Beauport, sont fébriles à l'idée de faire partie des jeunes qui seront au départ de la course, le 30 mai prochain. « L'ambiance de cet événement est super, il y a beaucoup de monde sur place : des jeunes, des parents, des bénévoles, des policiers, pour que tout soit sécuritaire... et même des citoyens, qui nous encouragent durant le parcours! Je joue au soccer et au tennis, mais la Course du 4 km est une occasion de voir jusqu'où je peux pousser mes forces. Actuellement, je cours trois fois par semaine sur une distance de cinq kilomètres, avec ma mère, pour me préparer », explique Gabriel, en 2<sup>e</sup> année du 3<sup>e</sup> cycle, qui garde un très bon souvenir de sa participation, l'an dernier. Gabriel mentionne d'ailleurs que le sport lui permet d'évacuer un trop-plein d'énergie, ce qui contribue à sa concentration à l'école!

Pour Elsa, une élève qui pratique la danse sur une base compétitive, l'entraînement comporte cette année une certaine dose de pression, puisqu'elle avait obtenu de très bons résultats à la Course de 2013 (2<sup>e</sup> position parmi les filles participantes de l'école, et 32<sup>e</sup> position parmi toutes les filles qui ont pris part à la Course). « Il faut chercher à se dépasser soi-même, non à dépasser les autres! La course est un sport exigeant. Je m'entraîne avec mes frères et sœurs aînés, qui ont aussi déjà participé à la Course du 4 km. C'est une activité motivante, et c'est très impressionnant d'observer toute la foule réunie », affirme Elsa Racine.

« Maintenir un bon cardio, c'est très important pour moi. Je préfère faire du sport que d'écouter la télévision! Je m'entraîne avec ma belle-mère, qui elle, se prépare pour un marathon. Mon conseil, pour la Course du 4 km : ne pas commencer trop vite, parce que c'est difficile de maintenir le rythme! », souligne Maxim Sanschagrin.

**La 24<sup>e</sup> Course du 4 km de la Commission scolaire**

Le 30 mai 2014, la presque totalité des élèves de 3<sup>e</sup> cycle du primaire de notre commission scolaire, soit 3 000 jeunes, sera attendue au départ de la course, près de l'école primaire de la Primerose, dans l'arrondissement de Beauport. Le parcours balisé, sécuritaire et hautement animé, dans les rues autour de l'école, sera sous la surveillance d'une centaine de bénévoles. Depuis 2013, les parents sont invités à courir avec leurs enfants. Tous portent une puce électronique calculant le temps de course réalisé, comme dans les événements professionnels. L'événement a par ailleurs lieu dans le cadre du Mois de l'éducation physique et du sport étudiant.

*Photo des jeunes disponible sur demande.*

- 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

Josée St-Hilaire, conseillère en communication  
 418 666-4666, poste 8444 • josee.sthilaire@csdps.qc.ca