



COMMUNIQUÉ AUX PARENTS



NE MANQUEZ PAS LA 3^e ÉDITION DU DÉFI BOUGEONS ENSEMBLE!

La Prairie, le 14 janvier 2016 – La 3^e édition du *Défi Bougeons ensemble!* aura lieu le dimanche 1^{er} mai 2016 à Saint-Constant. La Commission scolaire des Grandes-Seigneuries (CSDGS) est heureuse d'inviter de nouveau les élèves, les membres du personnel de la CSDGS ainsi que leurs familles 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 en 2014 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^{re} édition en mai 2014, le *Défi Bougeons ensemble!* a accueilli 1 100 participants. En mai 2015, ce sont près de 1 600 participants qui ont pris le départ, soit 500 de plus que l'année précédente! Le comité organisateur de ce bel événement s'attend à réunir cette année encore plus de participants. En ferez-vous partie?

Des parcours pour tous

Quatre parcours sont offerts aux participants : un parcours amical de 1 km non chronométré, qui permet aux plus jeunes et moins jeunes de participer à l'événement, et des parcours de 2, 5 et 10 km chronométrés.

Inscriptions en ligne à partir du mercredi 20 janvier prochain

La période d'inscription se tiendra du mercredi 20 janvier au vendredi 26 février inclusivement. Si vous désirez inscrire votre enfant, vous inscrire ou inscrire les membres de votre famille, consultez le www.csdgs.qc.ca/bougeonsensemble. Par ailleurs, en vous inscrivant au plus tard le vendredi 12 février, vous bénéficierez d'un rabais sur le coût de l'inscription.

Il est déjà temps de commencer à s'entraîner! En effet, au www.csdgs.qc.ca/bougeonsensemble, vous trouverez des plans d'entraînement pour le 5 km et le 10 km conçus pour notre Défi. Pour être fin prêts le dimanche 1^{er} 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 1^{er} mai prochain!

Michelle Fournier
Directrice générale
CSDGS

Andrew Tanner
Co-ambassadeur de la 3^e édition du *Défi Bougeons ensemble!*
Triathlonien élite international et enseignant en éducation physique
à l'école primaire Plein-Soleil à Candiac

Sami Grici
Co-ambassadeur de la 3^e édition du *Défi Bougeons ensemble!*
Élève de 1^{re} secondaire à l'école Saint-François-Xavier à La Prairie