Communiqué
pour diffusion immédiate

# Édouard-Montpetit participe au relais cégep et université du Grand défi Pierre Lavoie

**Longueuil, mercredi 6 mai 2015 –** Pour une deuxième année, une équipe d'étudiants du Cégep provenant tant du campus de Longueuil que de l'École nationale d'aérotechnique (ÉNA) participera à la course à relais cégep et université du Grand défi Pierre Lavoie, les 9 et 10 mai 2015. La quarantaine de coureurs amorcera la course samedi 9 mai à 8 h pour la terminer dimanche 10 mai. Ils courront une distance de 250 km entre Québec et Montréal, soit entre 35 et 57 km par personne.

## La fierté de s'entraîner

Depuis novembre, alors que les villes sont encore endormies, Étienne Gendron (Boucherville), Diego et Pablo Canizales Convers (Saint-Hubert), étudiants en Techniques de construction aéronautique à l'ÉNA, prennent la direction du Centre sportif du cégep Édouard-Montpetit. Ils ont rendez-vous avec d'autres étudiants qui, comme eux, ont choisi de relever le défi et de s'impliquer dans la course à relais. Les attendent une série d'entrainements intenses à l'intérieur comme l'extérieur. «C'est une fierté de se lever à 5 h 30, d'aller s'entraîner et d'être en cours à 8 h », a partagé Étienne. Les routines sportives matinales sont planifiées par des professeurs d'éducation physique du Cégep. «Ce sont de supers entraînements pendant lesquels nous apprenons différentes techniques comme pour l'étirement par exemple », a mentionné Étienne.

Entre la musculation et la course, les étudiants s'entraînent à raison de trois matins par semaine, en plus de leurs entrainements personnels, pour une moyenne de cinq heures par semaine. «C'est un plus, car cela me donne le goût de me dépasser », a partagé Diego, qui a d'autres projets sportifs après la course à relais, comme le Marathon de Montréal, une course à obstacles (Spartan Race) et un Ironman.

## Une hygiène de vie

Étienne, Diego et Pablo voient en ce projet bien plus que de la course. «Cela nous donne une routine de vie », a mentionné Étienne qui a réussi sans trop de difficulté à intégrer les entrainements matinaux à son emploi du temps. Pour Diego, c'est primordial d'avoir des projets comme celui-ci. «Cela te montre que la pratique d'un sport c'est important pour ton équilibre. »

Tous les trois s'entendent pour dire qu'ils ont développé de nouvelles habitudes de vie, comme la consommation régulière d'eau. «Tu prends soin de toi-même, sinon, tu perds tous les bénéfices de la course et de la préparation physique », a fait savoir Pablo.

## S'impliquer : gage de réussite

Les trois coureurs ne manquent pas de projets et de motivation. Étudiants en Alternance travail-études (ATE), participants au projet de mobilité étudiante Explo-ÉNA Espagne en plus du Grand défi Pierre Lavoie, les semaines sont chargées, mais ne se ressemblent pas. L'implication étudiante est sans aucun doute gage de réussite pour Étienne, Diego et Pablo qui ont choisi de vivre autrement leur séjour à l'ÉNA.

## À propos du cégep Édouard-Montpetit

Le cégep Édouard-Montpetit est un établissement d'enseignement supérieur, constitué du campus de Longueuil et de l'École nationale d'aérotechnique. Il met en œuvre des programmes d'études et des

activités de formation de haute qualité, tant au secteur régulier qu'à la formation continue. Le Cégep vise le développement de personnes compétentes, autonomes, critiques et engagées dans leur milieu. Par ses activités d'enseignement et de recherche et par les services qu'il offre à la collectivité, il contribue à la vitalité sociale et culturelle de sa communauté et met à profit son expertise sur le plan régional, national et international.

Pour en connaître davantage sur le cégep Édouard-Montpetit et ses activités, visitez le cegepmontpetit.ca/medias

-30-

Une quarantaine de coureurs, étudiants du campus de Longueuil et de l'ÉNA, participeront pour une deuxième année à la course à relais cégep et université du Grand défi Pierre Lavoie, les 9 et 10 mai 2015.

Pour connaître la liste des coureurs et leur ville d'origine, consultez le document en pièce jointe.

Source : Caroline Déchelette
Technicienne en communication
Direction des communications, des affaires publiques et des relations gouvernementales
Cégep Édouard-Montpetit, Longueuil
450 679-2631, poste 2680

caroline.dechelette@cegepmontpetit.ca
www.cegepmontpetit.ca