



## **COMMUNIQUÉ**

Mercredi 5 juin 2013

### **Voyage en Californie**

Une vingtaine d'élèves du Collège Saint-Maurice, de 3e à 5e année, se sont rendues en Californie, du 3 au 10 mars, pour une semaine d'activités physiques et de tourisme.

Elles étaient accompagnées par François Bonin (responsable de la vie étudiante), Diane Godère (responsable du centre de conditionnement physique), Daniel Patenaude (enseignant d'éducation physique et de mathématique) et de la docteure Francine Poirier.

Ce voyage a été mis sur pied pour encourager la fréquentation régulière au centre de conditionnement physique. En effet, pour être admises, les filles devaient s'engager à aller s'entraîner au moins deux fois par semaine. Pour certaines, ces deux rendez-vous s'ajoutaient à leur entraînement personnel, par exemple ceux du Colédo. Diane Godère s'est assurée d'évaluer la condition physique de chacune des filles en octobre, de leur fournir un programme d'entraînement personnalisé et de les évaluer à nouveau en décembre et en février pour que les participantes puissent mesurer leurs progrès. Elles ont aussi reçu des conseils sur l'alimentation et les habitudes de vie saines.

En Californie, les journées alternaient entre entraînements sur la plage, surf, balade en vélo, marche en montagne pour l'aspect sportif et visite de studio de cinéma, balade sur Hollywood boulevard, magasinage, visite du Getty Center et visite exclusive des locaux de l'UCLA (Université de Californie à Los Angeles) pour l'aspect culturel.

Une très belle expérience pour les filles et les accompagnateurs.

Source : Martine Boucher  
Enseignante et mère d'une participante

p. j. Photos

