



## Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

### **PARTENARIAT EXCLUSIF ENTRE SYN3RGY PERFORMANCE DE TROIS-RIVIÈRES ET L'INSTITUT SECONDAIRE KERANNA**

**Trois-Rivières, le mercredi 29 octobre 2014** - L'Institut Secondaire Keranna est fier de se prévaloir d'une valeur ajoutée en matière de conditionnement physique pour l'ensemble de ses élèves grâce à un partenariat exclusif de trois ans avec l'entreprise SYN3RGY Performance de Trois-Rivières.

L'ajout du CrossFit à l'offre de service de Keranna se fera en trois volets. Tout d'abord, par l'entremise d'une expérimentation dans plusieurs des cours du département d'éducation physique et à la santé (dont le cours optionnel *Conditionnement physique* au 2<sup>e</sup> cycle du secondaire). Puis, par des activités intramuros en « découverte du CrossFit » sur l'heure du dîner, et aussi par des séances d'entraînement également supervisées offertes après la classe en fin d'après-midi, rejoignant ainsi toute la clientèle scolaire de l'école, soit près de 650 élèves. Par la suite, cela se manifestera également auprès des élèves-athlètes de Keranna, donc auprès des équipes et des entraîneurs de l'Ultime de Keranna en ne proposant rien de moins qu'une intégration du CrossFit au processus d'entraînement en place pour chacune des 17 équipes sportives d'hiver (basketball, volleyball, cheerleading et soccer). Finalement, il ne faut pas écarter la possibilité que le CrossFit devienne un sport parascolaire dans un avenir rapproché. « Les élèves-athlètes de Keranna pourront bénéficier d'un entraînement habituellement réservé aux athlètes de haut niveau », mentionne M. Dan Laforest, président de SYN3RGY Performance. Permettant un entraînement constant et adapté, la pratique du CrossFit contribue à un meilleur maintien, diminue les blessures reliées au sport et augmente les performances tant sportives qu'académiques des élèves-athlètes.

« La direction de l'Institut Secondaire Keranna et son équipe-école croient que ce nouveau partenariat permet de faire ressortir le plein potentiel de deux organisations trifluviennes de qualité dans un esprit d'innovation et de collégialité. Il va de soi que deux entreprises où l'on retrouve des valeurs de persévérance, d'éducation et de respect devaient se rejoindre. Notre préoccupation commune du développement physique et psychologique des jeunes dans un cadre sain, sécuritaire et en contrôle unit également SYN3RGY Performance et Keranna. Créons donc ensemble de meilleurs athlètes et de meilleurs citoyens pour demain », conclut Mme Julie L'Heureux, directrice générale de Keranna.



### **Présentation de SYN3RGY Performance de Trois-Rivières**

C'est un centre de conditionnement physique qui se spécialise en entraînement fonctionnel et CrossFit. Cet entraînement optimise les mouvements que l'on fait tous les jours en utilisant des équipements comme les poids libres, les barres olympiques, les girondas et autres articles d'entraînement pour favoriser un développement optimal en puissance et en endurance.

### **Présentation de l'Institut Secondaire Keranna**

Keranna (nom breton signifiant « village de sainte Anne ») accueille environ 650 filles et garçons de 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire et répond aux exigences du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Le projet éducatif de l'Institut Secondaire Keranna, une école privée qui fut fondée en 1962, prône le respect, la rigueur et l'engagement. Keranna s'engage à tout mettre en œuvre pour assurer le développement de l'élève en vue d'en faire un citoyen responsable et apte à relever les défis de demain. Dans cette maison d'enseignement, près de la moitié des élèves font un ou des sports interscolaires.

- 30 -

#### **Pour information :**

Alexandrine Garceau  
Coordonnatrice des communications  
819 378-4833, poste 219  
alexandrine.garceau@keranna.qc.ca