



Communiqué

Pour diffusion immédiate

Pour un mode de vie physiquement actif favorisant la persévérance scolaire

Deux élèves de l'école secondaire des Chutes participent à un concours d'hommes forts



Shawinigan, le 12 juin 2012 – Deux élèves de l'école secondaire des Chutes, Étienne Gingras-Perron et Nikolas Lafontaine, se sont classés 11^e et 15^e à la 8^e édition du concours d'hommes forts de la Montérégie qui s'est déroulée le vendredi 8 juin dernier à l'école secondaire Polybel de Beloeil. Pour l'occasion, 25 élèves de 3^e et de 4^e secondaire provenant de 14 écoles secondaires s'affrontaient afin de déterminer « l'athlète le plus fort » de la région.

Organisé par le service de police de l'endroit depuis 2004, ce concours local a littéralement pris l'allure d'un défi régional dès 2009. Et cette année, pour la première fois de son histoire, une école provenant de l'extérieur de la Montérégie, l'école secondaire des Chutes de Shawinigan, était représentée par deux athlètes qui se sont entraînés sous la supervision de Guy Thibodeau qui cumule 33 années d'expérience en musculation et en nutrition et qui a participé au Championnat canadien de culturisme l'an dernier.

Parmi les épreuves, qui se sont déroulées dans un laps de temps d'environ 4,5 heures, on retrouvait :

1. Le tir du camion : tirer un véhicule de police de 2,800 kg sur une distance de 30 mètres;
2. Les pierres d'atlas : transporter 4 pierres rondes pesant entre 55 et 80 kg sur une distance donnée;
3. Le soulevé du tracteur : soulever (maximum de répétitions) le devant d'un tracteur de 180 kg
4. Le soulevé du billot : épauler et soulever un poids de 55 kg (maximum de répétitions);
5. Les poignées d'Hercule : maintenir en traction, le plus longtemps possible, deux bornes fontaine (total de 240 kg);
6. Le méli-mélo : soulever et renverser le plus rapidement possible un pneu de 170 kg sur une distance de 23 mètres, transporter dans chaque main un poids de 60 kg sur la même distance et au retour, une borne-fontaine de 52 kg, à bras le corps.

Cette compétition de jeunes hommes forts est née du désir d'offrir un objectif à atteindre pour les jeunes qui fréquentent les salles d'entraînement des écoles secondaires et qui ne participent pas nécessairement à des sports dits traditionnels.

Nos deux représentants se sont très bien classés bien qu'ils n'avaient jamais participé à ce genre de compétition.



On retrouve Étienne à l'épreuve du soulevé du tracteur.



Et Nikolas à l'épreuve du méli-mélo.

Cette année, la participation d'athlètes d'une des écoles secondaires de la Commission scolaire de l'Énergie avait un caractère « expérimental ». L'an prochain toutefois, toutes les écoles secondaires de la Commission scolaire auront la possibilité de déléguer deux athlètes pour les représenter.

On ne saurait nier l'importance d'adopter un mode de vie physiquement actif pour favoriser la persévérance scolaire. Et grâce à l'entraînement, on est souvent en mesure d'acquérir la discipline et l'endurance. Bravo à Étienne et Nikolas pour leur remarquable persévérance!

- 30 -

Source :

Renée Jobin
Conseillère en communication
Tél. : 819 539-6971, poste 2340
rjobin@csenergie.qc.ca

Information :

Robert Adam
Agent de développement
Tél. 819 539-6971, poste 2278
radam@csenergie.qc.ca

Conjuguons nos forces au présent
pour un avenir réussi