



## La petite agence



# Club de course

Texte de Liliane Gagné et Tristan Le Lostec, journalistes pour *La petite agence* de l'école du Lac-des-Fées

Bonjour chers lecteurs,

Dans cet article, nous vous parlerons du club de course. Cette activité très intense et sportive vous fait suer à grosses gouttes, mais elle vous motive à faire plus d'exercices physiques. Cette activité a été un grand succès grâce à



Mme Karine Côté, la créatrice de ce projet. Cet entraînement est très apprécié auprès des jeunes de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, et 6<sup>e</sup> année car ce sont les seuls à pouvoir y participer.



Le club de course est une fois par semaine, tous les jours 4 et 10, jusqu'au mois de mars. Par la suite, ce sera trois fois par semaine et cela se déroulera notamment dehors.

Nous avons nous même participé au club de course du vendredi 19 janvier et nous avons trouvé que c'était un entraînement très dur, mais que les jeunes s'amusaient quand même ! Nous avons remarqué que les exercices du club de course ont tous un lien avec l'endurance musculaire et le jogging.

Comme vous le savez, Mme Karine motive et prépare les jeunes à faire les cinq kilomètres de la course d'Ottawa et ce, sans marcher. Bien sûr, seulement la moitié des élèves réussiront le



défi proposé. Il faut avoir de la motivation et l'envie de le faire, car ce n'est pas facile et Mme Karine en est consciente. C'est tout de même excellent pour la santé ! Les exercices sont expliqués par M. Éric Plouffe et M. Simon Lacasse, nos deux enseignants en éducation physique. Mme Karine aide les jeunes à mieux réaliser les exercices en question.

Après la course du 5 kilomètres, les jeunes se sentent fiers de leur réussite. Ils reçoivent donc une médaille pour leur participation et leur bel effort. Cette activité sera gravée à tout jamais dans leur mémoire.



Nous espérons que vous avez apprécié notre article et que vous en avez appris davantage sur le club de course. Mme Karine espère vous voir l'année prochaine !

