



Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

Quelques minutes par jour pendant 28 jours : gardez la forme avec Défi-Toi

Lachine, le 25 février 2019 – Dans le cadre d'un projet de promotion de l'activité physique, Dominique Marsan, enseignant en éducation physique à Sainte-Anne, lance Défi-Toi, un programme de 28 jours d'entraînement conçu et animé par ce dernier. Ce programme ne nécessite aucun équipement et peut être fait chez soi.

Présenté sous forme de capsules, ce programme peut être réalisé en seulement quelques minutes par jour. Chaque jour, une nouvelle capsule d'entraînement est envoyée, et Dominique Marsan vous met au défi de suivre l'entraînement. Certains le suivront pendant 28 jours consécutifs, d'autres selon le temps voulu. L'idée est de l'adapter à sa réalité.

Certaines journées, le programme propose des exercices à réaliser sous la forme d'un circuit. D'autres jours, il s'agit de répéter le même exercice durant la journée ou de réussir un maximum de répétitions pour un même exercice.

« Défi-Toi, c'est une façon accessible d'amorcer un virage pour avoir de meilleures habitudes de vie. Lorsqu'on a d'assez bonnes raisons de bouger et qu'on en ressent les bienfaits, on trouve le moyen de l'introduire dans son horaire, explique Dominique Marsan. »

Ce projet est rendu possible grâce à une bourse du Fonds d'innovation et de développement pédagogique de la Fondation Sainte-Anne.

Le programme débute dès votre inscription. C'est gratuit.

Pour s'inscrire ou en savoir plus, rendez-vous sur defitoy.com

À propos du Collège Sainte-Anne

Fondé en 1861, le Collège Sainte-Anne est reconnu pour son audace et son innovation pédagogique. L'institution propose une pédagogie active et des programmes d'études exclusifs. Réputé pour son volet international, l'établissement tisse depuis 2007 des liens avec des écoles partenaires sur les 5 continents. Pour stimuler la créativité des jeunes, Sainte-Anne a développé le Cours de demain, un modèle pédagogique innovant qui les place au centre du processus d'apprentissage. Sainte-Anne compte trois

ordres d'enseignement : préscolaire-primaire (Académie Sainte-Anne), secondaire (Collège Sainte-Anne) et collégial (Collégial international Sainte-Anne).

– 30 –

Source :

Collège Sainte-Anne

Renseignements et demandes d'entrevues :

Diane Jeannotte
Diane Jeannotte Communications
Tél.: 514 772-8019
dianej@djcom.ca