

À Armand-Racicot : en forme, en santé... et en hauteur

Soucieuse du problème de l'inactivité physique et de la place de la malbouffe chez les jeunes, l'école Armand-Racicot a pris le taureau par les cornes dès la rentrée de septembre, en instaurant le programme « En forme et en santé ».

Sous la houlette de Sylvain Bédard — un papa d'élèves de l'école —, qui a lui-même escaladé deux sommets de plus de 4000 mètres après avoir subi une greffe du cœur, le programme a fait l'objet d'un arrimage avec une expédition scientifique et sportive, parti conquérir le mont Gyaji Kang au Népal.

Début septembre, trois des membres de l'expédition ont entretenu les élèves de l'importance de l'activité physique et d'une saine alimentation. En marge de cette association, le programme échelonné sur deux mois prévoyait également :

- Un volet de conditionnement physique adapté à leur âge et spécifique à la randonnée
- Des ateliers sur la nutrition adaptés aux enfants et animés par des nutritionnistes
- Une conférence sur la bonne forme physique et les risques de maladie cardiovasculaire donnée par un cardiologue
- Et, pour valider le tout, une expédition au sommet des quelque 381 mètres du mont Saint-Hilaire pour les 215 élèves et le personnel de l'école, réalisée le 30 octobre dernier.

Au sommet, des élèves fourbus et pourtant enthousiastes ont parlé des vertus de l'entraînement physique pour atteindre un objectif (conjugué à de bonnes habitudes alimentaires), de dépassement de soi, et aussi d'entraide entre participants.

Au gymnase, en direct du Népal

Le clou de la journée fut sans aucun doute au retour de l'expédition, quand une communication en temps réel via satellite a pu être établie avec les membres de l'expédition basée dans les hauteurs du Népal. Un moment de pure émotion a flotté dans le gymnase, quand les membres de l'expédition ont chaudement félicité les élèves pour avoir réussi à grimper les 4km à la verticale. Des élèves à la fois curieux et émus d'échanger avec leur *alter ego*, tandis que ces derniers, à l'autre bout du Monde, racontaient les dangers de leur périple; heureux d'être à l'abri sous la tente par une température de moins 15 degrés, aux petites heures du matin...

