

2^e édition du concours de Force réussie!

St-Damien- le 30 mai 2023. La deuxième édition du concours de Force de l'École secondaire St-Damien s'est terminée aujourd'hui. Et on peut dire qu'il y avait de la fébrilité dans l'air! Ce projet, réalisé en collaboration avec Sébastien Bourget, intervenant pour Action Jeunesse Côte-Sud, avait pour objectif de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie et le développement d'habiletés sociales.

Afin de se préparer à cette compétition, les participants devaient fréquenter la salle de conditionnement physique au moins une fois par semaine pendant huit semaines.

Les cinq épreuves, alliant force et endurance, se sont déroulées entre le 26 mai et le 30 mai 2023. Au total, il y a eu 20 participants, dont quatre adolescentes. L'épreuve finale, le développé-couché, a permis de déterminer les cinq gagnants en fonction de leur catégorie respective.



Jade Picard, Émile Bonin, Edouard Proulx, Jérémy Aubin, Vincent Leblond, Justine Bilodeau Bourget, Sébastien Bourget



Justine Bilodeau
Bourget

Vincent Leblond

De plus, deux participants ont établi le record de poids soulevé au développé-couché qui sera à battre pour les prochaines années, soit Justine Bilodeau-Bourget, 115 lb et Vincent Leblond, 260 lb.

Au cours de cette compétition, les jeunes ont eu l'occasion de se dépasser et d'atteindre leurs objectifs, ce qui a permis de renforcer leur estime de soi et leur confiance en soi. Nous avons pu observer des jeunes s'encourager et se soutenir, mais avant tout, avoir du plaisir!

Félicitations à nos participants...