



Relais cycliste unique au Canada  
Réalisé avec des jeunes du secondaire

**40 vélos – 37 écoles visitées – 4 semaines sur la route**  
**225 cyclistes – 3 315 km à vélo**

**Yukon**  
**Colombie-Britannique**  
**Alberta**  
**Territoires-du-Nord-Ouest**  
**Saskatchewan**  
**Nunavut**  
**Manitoba**  
**Ontario**  
**Québec**  
**Nunavik**  
**Ile-du-Prince-Edouard**  
**Nouveau-Brunswick**  
**Terre-Neuve**

De l'est à l'ouest  
canadien  
Mai et juin 2015

[www.lagrandetraversee.ca](http://www.lagrandetraversee.ca)

Avec la participation de

**Jean-Luc Brassard**  
médaillé olympique

**Joé Juneau**  
médaillé olympique,  
ex joueur de la LNH

**Trevor Linden**  
ex joueur de la LNH

**Pierre Lavoie**  
Champion du Monde d'Ironman

**Benoit Lamarche**  
athlète olympique



**La Grande Traversée**



3550 Wellington St, Port Coquitlam, C.-B., V3B 3Y5  
tél 604.552.7915 - téléc 604.552.7916

site internet [www.lagrandetraversee.ca](http://www.lagrandetraversee.ca) - courriel [lgt@csf.bc.ca](mailto:lgt@csf.bc.ca)





## Notre mission

**La Grande Traversée s'est donnée pour mission d'encourager la population à adopter de saines habitudes de vie, à l'image du grand objectif de son partenaire québécois : Le Grand défi Pierre Lavoie.**

Dans le but d'atteindre cet objectif, La Grande Traversée s'est associée à un nombre important d'institutions scolaires à l'étendue du Canada afin d'aider les jeunes à « Faire un choix santé » et à pratiquer des habitudes de vies saines et durables pour les générations à venir.

Les champs d'activités de La Grande Traversée reposent sur l'activité physique et une saine alimentation.

Parallèlement à son jeune public, La Grande Traversée présente son message aux parents afin de les sensibiliser à l'importance d'instaurer chez leurs enfants de saines habitudes de vie et de comprendre que ces habitudes commencent d'abord par le bon exemple.

La Grande Traversée a été créée en 2013, suite logique de 4 ans de partenariat avec *Le Grand défi Pierre Lavoie*. La Grande Traversée voulait ainsi transposer les succès de cette grande initiative québécoise au reste du Canada et lancer de nouveaux défis santé, tel celui qui a été relevé par le Conseil scolaire francophone de la Colombie-Britannique, la première institution publique d'enseignement à avoir adopté le message du *Grand Défi Pierre Lavoie*, à l'extérieur du Québec.

Afin de faciliter la diffusion de son message à l'étendue du Canada, à l'étendue du Canada, l'appellation simple et directe La Grande Traversée a tout naturellement été adoptée.

## Nos valeurs

### Respect

Les idées, le caractère distinct et la contribution personnelle de chaque individu sont retenus et pris en considération. Bien que La Grande Traversée encourage les jeunes dans leur ensemble à adopter de saines habitudes de vie, elle comprend que le virage santé peut prendre des tournures différentes selon les personnes ou les groupes et adapte son objectif à ces besoins.

À mesure que La Grande Traversée développe de nouvelles relations avec ses partenaires, elle s'assure que chacun et chacune se sentira accueilli et sera intégré à l'équipe et dans chacune des actions à venir. En fait, pour La Grande Traversée, la collaboration de tous et de toutes est essentielle à la cohérence de son programme.

### Créativité et passage à l'action

La Grande Traversée a mis sur pied son tout premier événement en 2013 en se lançant dans La Grande Traversée, un relais cycliste pan canadien réalisé avec la participation de centaines d'étudiants et d'étudiantes des écoles secondaires de tout le pays. Les instigateurs de ce projet unique voyaient grand et surtout « autrement » en croyant fermement que les gestes valent davantage que les paroles pour amorcer un changement de société. Le message a donc été clair et énergique tout au long du parcours, d'un océan à l'autre : donner l'exemple en action plutôt qu'en discours.

Et c'est ce qui caractérise La Grande Traversée dont le credo pourrait se résumer à présenter des concepts originaux, amusants et dynamiques afin de stimuler les jeunes et les garder actifs.

### Passion

La Grande Traversée veut s'entourer de gens passionnés, poussés par un désir profond d'inspirer la jeunesse. Nous croyons au principe d'enseigner par l'exemple et de faire face aux défis avec passion. Encourager les jeunes à adopter de saines habitudes de vie n'est pas ce que nous faisons... c'est ce que nous sommes!

# La Grande Traversée

## *Orientations stratégiques*

---



Dès sa création La Grande Traversée a été pensée à travers les orientations stratégiques du Conseil scolaire francophone de la Colombie-Britannique.

Principalement par rapport aux points suivants:

L'axe 2, le développement de soi :

L'élève apprend à apprendre et à s'épanouir en santé. L'élève apprend à apprendre

### **ORIENTATION STRATÉGIQUE 1 : Encadrer l'élève afin d'optimiser son développement émotionnel, identitaire et culturel**

1. Bonifier les programmes de développement de compétences sociales et émotionnelles

*La recherche démontre que l'acquisition de compétences sociales et émotionnelles se fait de manière très efficace en éducation expérientielle. La Grande Traversée permet aux jeunes de développer leurs compétences par rapport au travail d'équipe, au contrôle et au dépassement de soi. LGT offre aux jeunes une opportunité rarement présente dans le monde l'éducation: côtoyer pendant plusieurs jours des personnalités publiques et des athlètes olympiques.*

« À travers La Grande Traversée, on apprend à connaître trois type de personnes: des idoles, des modèles et des amis. Les idoles ce sont des personnes comme Jean-Luc. Des personnes qui, même après une médaille olympique, prennent le temps de rester à la base d'où commence chaque rêve olympique. Des modèles, ce sont des personnes comme Laurent et Emilie qui croient en un projet et nous embarquent dedans. Les amis ce sont vous tous; merci mille fois! »

2. Finaliser l'intégration de la pédagogie culturelle à la démarche pédagogique du CSF

*LGT fournit une opportunité d'interactions avec des jeunes de partout au pays, elle leur offre aussi la chance de transférer ces compétences dans un nouveau milieu et leur fait découvrir leur pays, leur francophonie.*

« J'ai fait plein de rencontres formidables avec des ados de partout au Canada qui partagent les mêmes valeurs que moi, j'ai appris trop de choses sur le vélo de route, mais mieux encore j'ai appris qu'avec un but en tête et beaucoup de dévouement on peut tout faire! Merci de mobiliser les jeunes de partout et de croire en nous, à la relève de demain, à la bonne forme et au français. »

« Quand je réfléchis, je réalise que c'est l'école francophone et le CSF qui m'inspirent de cette façon et qui m'offrent des chances qui vont aussi changer ma vie. »

« Cette expérience a été incroyablement inspirante. L'ampleur du projet, la perspective du pays, la fierté pour la francophonie et évidemment le choix santé, sont des valeurs que j'admire et qui m'inspirent énormément. »

3. Améliorer l'accès et le choix disponible des activités francophones parascolaires et communautaires

*LGT fournit une occasion sans pareil d'utiliser et de vivre le français dans un milieu extérieur aux salles de classe. LGT offre aussi la possibilité d'améliorer et de pratiquer le français à l'oral lors des conférences dans les écoles.*

« Puisque j'étais avec le cours en ligne, je n'ai pas eu souvent la chance de parler en français. La Grande Traversée est entièrement en français. Tout le monde faisait un effort. Je suis très, très fière d'être francophone. »

### **ORIENTATION STRATÉGIQUE 3 : Faciliter l'adoption d'habitudes de vie saine et active**

1. Développer et implémenter une ligne directrice sur les habitudes de vie saine et active dans les écoles

*LGT offre un programme complet d'activités de sensibilisation et d'action sur les saines habitudes de vie et l'activité physique. Ce programme est accessible à toute l'école de la maternelle à la 12e année, et implique non seulement les élèves mais aussi toute la communauté pendant l'ensemble de l'année scolaire.*

« L'expérience a non seulement changé mes habitudes mais aussi celles de toute ma famille à la maison. »

« Grâce à LGT j'ai appris à faire du vélo de route et à me dépasser physiquement, semaine après semaine. »

2. Améliorer des choix offerts pour les activités physiques

*La Grande Traversée offre une alternative au programme d'éducation physique régulier en plus d'être une occasion unique et inédite.*

« Avant La Grande Traversée, je n'avais jamais fait de vélo de route de ma vie. Je n'avais même pas fait plus de 15 km en vélo. On m'a appris à pousser mes limites. »

3. Implanter le nouveau programme d'éducation physique

*Le nouveau programme est d'avantage axé sur l'activité physique et les saines habitudes de vie que sur le développement des habiletés physiques particulières à certains sports.*

« Au niveau de la santé, nutrition, capacité physique, endurance et plusieurs autres aspects, LGT m'a énormément inspiré vers les saines habitudes de vie pendant ces deux dernières années. »

### **AXE 1 LA RÉUSSITE SCOLAIRE:**

Une pédagogie orientée vers le plein épanouissement de l'élève

### **ORIENTATION STRATÉGIQUE 3 : Enrichir l'expérience scolaire des élèves par un personnel qualifié, formé et compétent.**

1. Reconnaître et appuyer l'expertise et le dynamisme des membres du personnel du CSF  
*La Grande Traversée n'aurait pu naître nulle part ailleurs qu'au CSF. Nous avons les ressources, l'expertise et l'expérience nécessaires pour créer, soutenir et développer un événement aussi extraordinaire que La Grande Traversée.*

# La Grande Traversée

## Financement

---



**Les ressources financières nécessaires à l'atteinte des objectifs 2015 de La Grande Traversée sont disponibles à travers le PLOÉ.**

**En effet, 175 000\$ ont été ciblés pour *L'école en santé*. Il ne s'agit donc pas d'un investissement supplémentaire pour le CSF mais plutôt de diriger les ressources financières là où se retrouvent nos ressources et nos programmes.**



La Grande Traversée et ses volets (voir page suivante) ont toutes les ressources nécessaires pour les élèves de la maternelle à la 12e année.

**M à 7 :** Lève toi et Bouge!, La Semaine Santé LGT, LGT.Qi, La Tournée LGT

**8 à 12:** La Semaine Santé LGT, LGT.Qi , La Grande Traversée



Les élèves du secondaire qui participent à LGT doivent faire une activité d'animation par semaine au niveau de l'activité physique et des saines habitudes de vie dans leur école ou dans l'école élémentaire la plus près. Les jeunes du secondaire sont ainsi des modèles pour les plus jeunes.



Puisque LGT est un événement pan canadien, une demande RNDGÉ peut être faite afin de couvrir les frais des ressources humaines déployées par le CSF pour son organisation.



La Grande Traversée s'engage à trouver le reste du financement nécessaire à travers des partenaires privés, ce qui est unique pour un événement scolaire.



Afin d'assurer une continuité et de poursuivre le développement conjoint du CSF et de La Grande Traversée, il est nécessaire de mettre en place un groupe de réflexion sur La Grande Traversée ainsi qu'une entente de partenariat sur les prochains 4 ans.





## Composantes 2015



Octobre à mai - Entraînement

Mai et juin - Traversée du Canada à vélo

Relais cycliste pan canadien pour les élèves du secondaire



Septembre à juin

Vélo stationnaire en salle de classe afin de faire une traversée virtuelle du Canada à vélo pour les élèves de l'élémentaire

Avril

Défi lancé à toutes les écoles qui participent à LGT : les élèves et le personnel doivent éviter toutes les formes de mal bouffe pendant une semaine complète. Les enseignants et le membres du personnel s'engagent à relever un défi pré-déterminé si 75% des élèves relèvent leur défi (ex.: le directeur se fait raser les cheveux, un autre fait 100 push-ups, etc.).

Mai

Concours amical entre les écoles primaires pour gagner le titre de l'école la plus active. Les élèves cumulent des minutes d'activité physique (cubes-énergie) quotidienne afin de faire gagner leur école.

Les élèves du secondaires qui participent à LGT doivent organiser au moins 3 activités cubes-énergie, pour une classe ou l'école, dans leur école ou à l'école élémentaire voisine, pendant le mois de mai.

 La Semaine Santé LGT

**LÈVE-TOI  
ET BOUGE!**

# La Grande Traversée en bref



## Rayonnement



Depuis sa fondation en 2013, la popularité de La Grande Traversée n'a cessé de monter en flèche. Notre présence dans les médias traditionnels a grimpé en flèche avec de nombreuses entrevues, reportages et publications partout au Canada. Notre présence dans les médias sociaux se chiffre à plus de 5000 visites Facebook par video affiché et nos tweets sont « retweetés » exponentiellement... et ce n'est qu'un début....



Collaboration avec des personnalités publiques : Trevor Linden, Joé Juneau, Jean-Luc Brassard, Nancy Green, Clara Hugues, Jasey-Jay Anderson, Pierre Lavoie et Benoît Lamarche.



Émission radiophonique phare-ouest de 3 heures en direct de l'École Victor-Brodeur à Victoria.



Plus de 40 reportages à la télévision de Radio-Canada, Global TV, RDI et TVA.



Reportage radiophonique quotidien par Radio-Canada C-B pendant toute la traversée de la Colombie-Britannique ainsi que pour l'étape finale.



Des dizaines de reportages dans les journaux locaux, sites internet et blogs.



1200 personnes suivent présentement notre activité Facebook et Twitter quotidienne et nos vidéos sont vus et partagés par plus de 5000 personnes avec un portée actuelle de 8 493.



Chaque école visitée est responsable de nommer un élève ambassadeur des saines habitudes de vie et de l'activité physique; sa responsabilité est de transmettre ce message par ses actions et d'impliquer les élèves de son école



Owen Gallant a commenté sur un item



**Owen Gallant** ▶ La Grande Traversée

15 juin, à 15:37 · 🌐

Pendant les dernières journées, j'ai eu le privilège de participer à la dernière section de la Grande Traversée 2014 et rencontrer beaucoup de nouveau gens. Cette expérience a été toute une aventure. Il y avait des journées où la pluie et le vent était terrible, mais chaque jour, nous avons quand même réussi à avoir du fun ! Nous avons travaillé et ri beaucoup ensemble et c'est avec plaisir que je remercie tous les bénévoles, organisateurs et fondateurs. Si ça n'était pas de vous, rien de ceci n'aurait été possible. C'est vous qui avez rendu cela le fun et qui mon personnellement donner le plaisir de vivre une expérience inoubliable ! Alors j'aimerais de prendre cette occasion de remercier les encadreurs de la traversée, les cuisinières, les conducteurs, toutes les écoles qui nous ont accueillis, et tout le monde qui ont donc aidé à rendre la traversée possible. Vous avez créé plain de mémoires que je vais me rappeler de pour le reste de ma vie. Merci infiniment à tout!!

Owen Gallant

J'aime · Commenter · 👍 8 🗨️ 1

La Grande Traversée est une expérience que tous devraient vivre dans leur vie. Tous les efforts fournis aux cours des mois précédents ont été grandement récompensés. C'est ma première journée, et l'ambiance qui règne ici donnerait le goût de ne jamais quitter cette équipe merveilleuse!

Rosalie Thouin

Yaaniapik Cain et 2 autres ami(e)s ont commenté.



**Yaaniapik Cain**

Hier à 09:11 · Modifié · 🌐

Bonjour!

Je suis réveiller à 6h30 je pouvais pas recoucher et j'ai décide d'aller prendre l'air en vélo de mon p'tit frère lol (what i wouldn't do(8) en écoutant)

Je pense la gang de la grande traversee, vous me manque déjà,il faisait +14 avec le vent 😊

Je vous dit encore merci beaucoup!! c'étais une belle expérience que je ne j'aurais oublié, vous êtes vraiment inspirant et extraordinaire!

Tasiujaq qc, Nunavik



Je n'aime plus · Commenter · Partager



**Béatrice Caron** avec Yaaniapik Cain et 6 autres personnes

14 juin, à 18:29 · Neuville (Québec) · 🌐

Pourquoi ? Pourquoi faut-il partir ? Quitter notre deuxième famille, quitter une vie parfaite, quitter un rêve. Cette expérience, je l'ai vécu à font. Ce n'était pas facile, le vent, les côtes étaient heureusement oubliés car une gang extraordinaire était là avec leurs mains dans mon dos. Cette chimie de groupe, quoi dire ? En une semaine, j'ai appris à connaître des personnes marquantes, des personnes qui resteront dans mon cœur à tous jamais. C'est la première fois qu'une amitié aussi fortes s'est créée en seulement une semaine. Je pourrais parler de cette aventure pendant des heures, mais il faut l'avoir vécu pour comprendre. Merci à tout la grande famille, merci d'avoir "traversée" ma vie et de m'avoir fait grandir! Merci pour tout ! Je vous aime ❤️



**Arian Monavvari** ▶ La Grande Traversée

8 juin, à 15:09 · 🌐

Il faut prendre le temps d'apprécier tout le travail accompli par l'équipe de la LGT et il ne faut jamais oublier les leçons apprises lors de notre parcours. À l'année prochaine les amis.

J'aime · Commenter

**Mon expérience avant et pendant La Grande Traversée était incroyable.**

Malgré le fait que j'étais seul de mon école, j'ai pu rester en contact avec les autres personnes et nous sommes devenus une petite famille. L'expérience a changé non seulement mes habitudes, mais ceux-là de toute ma famille à la maison. Pendant l'aventure, j'ai pu inspirer des jeunes à continuer de bouger et j'ai été inspiré par les élèves du primaire. Ce qui restera pour toujours avec moi c'est que nous, les jeunes, ne sommes pas seulement les leaders de demain, mais bien ceux d'aujourd'hui.

- Mark, Nouveau-Brunswick





L'organisation qui est en arrière de cette expédition est tout a fait exceptionnelle. Le plaisir de faire la Grande Traversée est de voir la famille qui se forme à travers les membres de l'équipe. C'est une expérience de vie que je vais me rappeler toute ma vie et c'est sûr que si je peux, je vais la refaire l'an prochain.

Gabriel E.

**"C'est à ce moment que j'ai réalisé à quel point les élèves participant à ce trajet sont des modèles pour les plus jeunes et peuvent avoir un impact sur eux." - Sophie C, MB.**

Mon expérience était très enrichissante et amusante malgré mes quelques coups de soleil et la fatigue. Je n'oublierais pas la première fois que j'ai fait La Grande Traversée et je vais assurément recommencer l'an prochain.

-Olivier Reid

Cette belle activité de velo a été merveilleuse. Tout d'abord les encadreurs qui nous entouraient était incroyable. Ensuite, la compagnie de tous les autres athlètes sont super agréables et encourageants. Je voudrais remercier toute l'équipe de La Grande Traversée pour nous avoir soutenus et encouragés, endurés,nourrit,etc... et c'est certain que je ferait encore cette experience 😊

-Vincent Reid

Pour comprendre ce que la Grande Traversée représente pour les gens qui y participent, il faut le vivre. C'est une expérience mémorable avec des gens si dévoués et généreux avec de belles valeurs qu'ils transmettent à travers le Canada. Je me sens choyée d'avoir la chance de vivre cette belle aventure où tous et chacun s'entraide sans juger. Dès le premier jour, nous avions une belle complicité et beaucoup de plaisir sur la route et hors de la route. C'est incroyable de se dire que déjà, nous tentons de ne pas penser au moment où l'on se dira au revoir. Il est clair que je me souviendrai de ce bel événement, de tous les membres qui gravitent autour et les autres participants!

Charlotte St-Onge

Je viens sans doute de vivre l'expérience la plus belle de ma vie. Parcourir tous ces kilomètres de vélos avec des super personnes était fantastique. Je me suis fait des amis super cool que je n'oublierais jamais, je les aime beaucoup mes nouveaux et nouvelles amis. Ça était une aventure exceptionnelle! Un grand merci aux encadreurs surtout à M. Danny de nous avoir poussés dans les collines les moments où on avait plus d'énergie, je n'oublie pas aussi le travail exceptionnel de Mme Emily, M. Sébastien, M.Brisebois, et tous autres encadreurs que j'ai oublié de mentionner les noms. Chers encadreurs, votre travaille est juste magnifique, vous êtes des personnes super cool.

On était un groupe super cool et j'ai bien aimé mon groupe, on c'est tous encourager pour réussir ensemble et on a eu beaucoup des plaisirs tous ensemble. Avoir passés 4 jours à pédaler avec ceux beaux et belles mondes était magnifique, chaque journée était super que l'autre ! Désormais je me sens très très fort. La Grande Traversée c'est quelque chose que je n'oublierais jamais dans ma vie et je suis prêt à le refaire.

Ohhhhhh je ne vais pas oublier de dire merci aux chauffeurs qui nous suivaient avec les voitures et aux cuisinières qui nous faisaient de la bonne nourriture tellement délicieuse. J'ai eu beaucoup de plaisir et j'ai appris beaucoup des choses. La Grande Traversée c'est ne pas seulement pédaler, on apprend beaucoup des choses et on fait connaissance avec des personnes qui sont super. Pour finir, je dis un grand merci à toutes les écoles qui nous ont accueillies. Chaque moment qu'on arrive dans une école était magnifique !!!!! Vive la Grande Traversée !!!!!  
ayayayayayayiiiiiiii !! LGT 2014 UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

Djamil M.





## “Je suis heureuse et fière” – Un retour au jour 16

La Grande Traversée a été une expérience formidable! Je suis très heureuse d'avoir fait partie d'une équipe de cyclistes si accueillante et motivée. C'est la deuxième fois que je participe à cet événement. Cette année a été tellement différente de l'an passé. L'équipe Manitoba a pu faire trois jours à vélo ce qui nous a permis de mieux connaître les membres permanents de la Grande Traversée. L'effort physique a aussi été un plus grand défi. Par contre, c'est surmonter les défis qui ont rendu cette expérience inoubliable! Voici un résumé de notre dernière journée, le 27 mai 2014, sur la route au Manitoba.

Notre équipe, qui a parcouru la section de Port Coquitlam à Revelstoke, avons accueilli l'équipe de l'Ontario. Nous avons eu beaucoup de plaisirs durant notre périple. Nous sommes passés par toutes les gammes d'émotions, passant par les larmes de joie aux larmes de fatigue. Quitter cette famille extraordinaire fut difficile puisque nous nous y étions attachés dès le premier instant.

- Chloé et Émilie

**“Je recommande grandement à qui que ce soit de participer à LGT pour pouvoir relever des défis personnels tout en se faisant plaisir et en répandant un amour pour le cyclisme.” – Virgile A, BC**

Plus gros merci encore aux encadreurs avec leurs sourires et encouragements même avec moins de 6h de sommeil par nuit, quels héros!

Franchement j'ai été impressionnée par la grosse famille LGT qui travaille comme une machine jour et nuit sans répit.



Merci et à l'année prochaine!

-Karina P, 11ième année Étienne-Brûlé (Toronto)

## “Malgré ma douleur, c'était incroyable” – Témoignage d'une élève du Manitoba

Ma première journée de vélo était le 25 mai. Nous avons fait du vélo de Shilo à Winnipeg. J'ai fait à peu près 110 km, et c'était le plus d'activité physique que je n'avais jamais faite d'un coup dans ma vie. C'était certainement le plus grand défi de ma vie. Quand nous sommes arrivés à Winnipeg, il a fallu que je m'étire toute la soirée et le lendemain matin aussi jusqu'à temps qu'on parte pour que je puisse bouger mes jambes. Malgré ma douleur, c'était incroyablement amusant comme expérience. Les paysages qu'on voyait étaient super beaux.

De plus, la température était parfaite pour faire du vélo. Il pleuvait, mais toujours avant qu'on passe. Nous n'avons donc jamais eu de la pluie sur nous. Le ciel était gris et il faisait frais dehors. Après ma journée, j'étais non seulement fatiguée et j'avais mal partout, mais j'étais fière de moi. J'ai persévéré jusqu'à la fin et je n'ai pas abandonné. Et je n'aurais pas pu faire cela sans l'équipe de la Grande Traversée. Merci pour la belle expérience!

- Émilie B-L. Winnipeg, MB.





La Grande Traversée a partagé le statut de Émile Caron.

Publié par Emilie Bureau [?] · hier

C'est ça, La Grande Traversée 😊

Il se passe de quoi au Québec!! Une aire de changement! Dans la même fin de semaine, on assisté au 1000km du Grand Défi Pierre Lavoie, à la fin de la Grande Traversée et à la Boucle! Des mouvements qui nous prouvent à chacun de nous qu'il est possible de pouvoir vivre dans une Québec en santé mais aussi un Canada en santé!

J'ai eu la chance de parcourir les 800km qui séparent Victoria à Calgary! À chaque jour, nous arrêtons dans des écoles afin de lancer le message aux jeunes: Faites de l'activité physique, lâchez vos cell, ipod ou autre pour seulement 1h par jour. Allez prendre l'air! Moi et l'équipe avons dans le visage de chaque enfant ces valeurs qui passent! Nous avons vu plus de 4000 jeunes! Et imaginez si ces 4000 jeunes là faisaient le choix de prendre leurs virages santé

Comme à toute grande aventure il y a une fin, la nôtre c'est terminer sur les 130km de la Boucle à Québec! Ou nous avons vu plus de 5000 cyclistes, Un peloton de 25km de long défiler sous nos yeux! Ce sont 5000 personnes qui ont aussi fait le choix d'une vie saine! J'ai eu la chance de rouler à côté de grands noms comme Pierre Lavoie et même David Veilleux! Tous des personnes qui ont la vie du peuple au cœur!

J'ai dit que toute bonne aventure a une fin...Et bien, la fin de celle-ci est aussi le début d'une nouvelle nation, une nation saine qui vit pour la santé et pour le bien-être

Je vous passe le mot! Sortez dehors, BOUGEZ cette été profité au max de la vie dans un corps sain

Je suis Emile Caron  
Participant au Étape 1,2 et 3 de la Grande Traversée et à La Boucle du Grand Défi Pierre Lavoie

Go les jambes  
#lgt2014 #gdpl — 😊 génial.



« Il faut toujours garder espoir que la prise de connaissance de nos lacunes, mène au changement. Notre société est en mode sédentaire et nous savons ce qu'il faut faire. Souvent, il ne manque qu'un peu de motivation pour faire tourner la roue du bon sens. Pierre Lavoie et Laurent Brisebois nous donnent l'espoir et la motivation que de meilleurs jours sont à venir. Merci de vous impliquer et merci de croire en nous! »

- Jasey-Jay Anderson  
Vancouver 2010 Gold Medalist

« Je suis très heureux de voir des gens prendre de merveilleuses initiatives de ce genre, en s'investissant pour et avec les jeunes afin d'encourager et d'inciter la population à être active, en forme et à s'entreprendre.

Le projet de La Grande Traversée est rassembleur et très motivateur. Il donne l'opportunité à de nombreux jeunes de partout au Canada de se prendre en main, de se surpasser et de persévérer sur plusieurs mois afin de se mériter une place au sein du groupe. Les jeunes franchissent des centaines de kilomètres sur leurs vélos, s'arrêtant tout au long du chemin pour visiter des écoles afin de partager leur expérience et leur message.

Je suis personnellement très heureux d'avoir pu faire partie de cette première édition LGT 2013 et d'avoir été témoin de la détermination et de la persévérance des jeunes et adultes qui y ont pris part. Ils ont fait de cet événement un succès. Ils ont montré l'exemple à plusieurs et incité la population à se prendre en main. Ils ont aussi passé le message qu'on peut accomplir de grandes choses, qu'il est important pour notre société d'être actif et en bonne santé.

Bravo et merci à tous ceux qui ont rendu ce projet possible. »

- Joé Juneau  
Médaille olympique, ancien joueur de la LNH



« La Grande Traversée fût une expérience au-delà de mes attentes. Grandeur, immensité, camaraderie, effort et surtout le bonheur partagé de tous ces jeunes qui ont accepté de relever ce défi et qui ont rendu ce périple absolument inoubliable. Conjuguer la parole aux actes, voilà la meilleure façon de promouvoir de saines habitudes de vie.

Cette traversée fût un moment dont je suis extrêmement fier. »

- Jean-Luc Brassard  
Chef de mission-adjoint des Jeux Sotchi  
Médaille d'or olympique en ski acrobatique

## La Grande Traversée



3550 Wellington St, Port Coquitlam, C.-B., V3B 3Y5  
tél 604.552.7915 - téléc 604.552.7916

site internet [www.lagrandetraversee.ca](http://www.lagrandetraversee.ca) courriel [lgt@csf.bc.ca](mailto:lgt@csf.bc.ca)

