Prénom Nom de Ville ou village, bravera le lac St-Jean en hiver

aux Courses CRYO

**Ville, le 00 mois année** – Le 22 février prochain Prénom Nom, athlète de discipline de la région s’est donné le défi de traverser le lac St-Jean à la course à pied pour la 7e édition des Courses CRYO, présenté par La Presse. Non seulement Prénom et Nom s’est donné un défi sportif hivernal de taille, il/elle le fera pour lever des fonds pour les jeunes touchés par le cancer que la fondation Sur la pointe des pieds soutient.

**Un événement unique au monde**

Les Courses CRYO constituent un événement véritablement unique en son genre au cours duquel est offert la chance à des adeptes de course à pied, de ski de fond et de fatbike d’effectuer une traversée hivernale du lac St-Jean. Des cyclistes et fondeurs baignés du soleil levant ou des coureurs guidés par le faisceau de leurs lampes frontales se retrouveront au milieu d’une mer de glace et tenteront de relever le défi à la fois physique et psychologique de cette traversée le 18 février prochain. Sur des parcours travaillés mécaniquement, ils seront encadrés et épaulés pour vivre cette aventure glaciale. Trois épreuves sont possibles, soient l’Étoilée de 32 km, la Mishkumi de 20 kilomètres et l’Epress de 12 km, toutes les trois en course à pied.

Tous les participants ont le même objectif : soutenir la cause de la fondation Sur la pointe des pieds.

**Une cause authentique**

Prénom Nom s’est donné comme objectif d’amasser 0000$ en levée dons pour les jeunes touchés par le cancer que la fondation Sur la pointe des pieds soutient.

Depuis 1996, la fondation Sur la pointe des pieds a organisé plus de 65 expéditions d’aventure thérapeutique pour les jeunes atteints de cancer. Bien plus que des sorties de plein air, c[es aventures offrent aux participants une occasion de côtoyer d’autres jeunes qui partagent les mêmes réalités, d’échanger et de se comprendre sans avoir besoin d’expliquer les choses.](https://fb.watch/48Tfj6gMXe/) C’est aussi une opportunité de tisser des liens d’amitié en relevant ensemble des défis, comme bien des jeunes souhaitent le faire à cette période de la vie. Par le biais du défi et du dépassement, la

fondation Sur la pointe des pieds vise à reconstruire l’estime de soi ainsi que redonner espoir en la vie. En participant à des expéditions hors du commun et dans la mesure de leurs forces, ces jeunes découvrent de nouveaux horizons ; ils renforcent leur confiance en la vie et en eux-mêmes et comprennent qu’ils peuvent être plus forts que la maladie, peu importe les défis qu’elle leur réserve.

Ces expéditions sont offertes gratuitement aux jeunes atteints de cancer. Pour ce faire, la fondation Sur la pointe des pieds organiste des levées de fonds, dont les Courses CRYO qui réunissent des centaines de sportifs qui ont du cœur comme Prénom Nom autour de sa cause.

**Une préparation givrée**

Pour se préparer pour les Courses CRYO, Prénom Nom doit s’entraîner dans sa discipline :

*« Citation de Prénom Nom »*

*- Prénom Nom, participante aux Courses CRYO 2023*

Pour réserver votre place pour les Courses CRYO, rendez-vous au [www.coursescryo.com](http://www.coursescryo.com)

**HASHTAGS OFFICIELS DE L'ÉVÉNEMENT:**

#Estuprêt #BraveLeLacBraveLeFroid

#CoursesCRYO #CRYO2025 #FondationSurLaPointeDesPieds

#JeCoursSurLeLac #ChangeDesVies

### LIEN CONNEXE : [www.coursescryo.com](http://www.coursescryo.com/)

# SOURCE :

## Sur la pointe des pieds | [www.pointedespieds.com](http://www.pointedespieds.com/)

**INFORMATION ET GESTION DES ENTREVUES:**

Jessica Zajko, Responsable des Courses CRYO

Appels et messages texte : 418-543-3048 | [cryo@pointedespieds.com](mailto:cryo@pointedespieds.com)