

Les « MARDIS ACTIFS » pour aller jouer dehors

Par Sébastien Lévesque

Les Mardis actifs devaient à l'origine porter le nom de Mardis gris, contraction de Mardi gras et pouvoir gris, mais ce nom n'a pas été retenu pour éviter de heurter la sensibilité de certains aînés. Cette activité est née en mai dernier de l'initiative d'un passionné d'activité physique dont l'enthousiasme et la folie n'ont d'égal que sa passion communicative.

Le deuxième mardi de chaque mois, généralement dans un parc de Sherbrooke, une foule de plus en plus dense, qui atteint maintenant une centaine de participants en moyenne, prend d'assaut les lieux de rencontre pour donner vie à cette grande initiative d'un professeur de la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Et les activités sont pour le moins variées et fort surprenantes : kayak, freesbee-golf, patin à roues alignés, initiation à l'obéissance canine, pour ne nommer que les premières qui ont déjà eu lieu. Bref ça bouge en Estrie, et dans tous les sens du terme.

Aînés Hébergement s'est intéressé à ce phénomène qu'est Marcel Nadeau et à sa surprenante entreprise, qui n'aurait pu être réalisée

sans la collaboration essentielle d'Excellence Sportive Sherbrooke et de Kino-Québec (Estrie).

D'abord pour se délier les jambes

L'idée originale était celle d'un club de marche pour faire bouger les aînés et les jeunes retraités. Et, comme les pharmacies sont généralement associées à la santé des gens, c'est le plus naturellement du monde que M. Nadeau s'est tourné vers ce type de commerce pour lancer son projet. Au départ, cinq d'entre elles, dans le grand Sherbrooke, ont répondu favorablement à l'appel; M. Nadeau les nomme au passage pour les remercier chaleureusement : FamiliPrix, Uniprix, Jean-Coutu, Gilles Pellerin et le Pharmaprix du Carrefour de l'Estrie. Il a aussi tenté le coup du côté des entreprises pharmaceutiques, mais celles-ci lui ont réservé une fin de non-recevoir et une écoute particulièrement mitigée. Malgré tout, l'initiative a rapidement fait son petit bonhomme de chemin.

S'inspirant à l'origine de chaque fête qui rythme le calendrier, l'idée du deuxième mardi du mois,



Le professeur Marcel Nadeau

« La personne a généralement les meilleures intentions du monde en commençant, mais si elle est seule, la démotivation risque d'apparaître très rapidement. C'est le pourquoi d'une initiative comme les Mardis actifs. »

un jour fixe en somme, s'est maintenant imposée. C'est à la suite de commentaires reçus à savoir que les centres de conditionnement physique n'étaient pas tellement attrayants, tout particulièrement pour la clientèle visée, que la petite équipe coordonnatrice des Mardis actifs a décidé de s'impliquer et de mettre le programme sur pied. Cette équipe comprend, outre M. Nadeau, Brigitte Séguin,

directrice des opérations chez Excellence Sportive – Sherbrooke, Daniel Auger, conseiller chez Kino-Québec (Estrie) et Julie Fontanals, kinésiologue.

Un peu d'encouragement

« Les gens, il faut souvent les prendre par la main quand il s'agit de leur faire faire de l'activité physique, déplore un peu M. Nadeau. La personne a généralement les meilleures intentions du monde en commençant, mais si elle est seule, la démotivation risque d'apparaître très rapidement. C'est le pourquoi d'une initiative comme les Mardis actifs : en groupe, c'est toujours plus stimulant, contrairement à la solitude qui est le plus grand ennemi de la personne qui veut s'entraîner. » Reprenant l'idée qu'a lancée le ministre Jean-

Marc Fournier, il explique que la santé ne coûte à peu près rien à gérer... C'est la maladie qui coûte cher. Donc il espère prévenir un peu en faisant bouger les gens.

M. Nadeau souligne aussi qu'il faut prendre avec un grain de sel et plusieurs bémols l'idée que les retraités devraient restreindre leur niveau d'activité en fonction de l'âge. Il est plutôt d'avis qu'une activité saine et régulière permet d'entretenir le corps et de « faire durer la machine en bon état quelques années de plus », souligne-t-il avec un brin d'humour. Enthousiaste, il ambitionne évidemment d'exporter son idée aux quatre coins du Québec, citant au passage l'exemple du Cirque du Soleil, une toute petite entreprise ayant vu le jour à Baie-Saint-Paul, qui fait



aujourd'hui la fierté des Québécois et qui représente le point de mire de la planète toute entière.

Pour vous

Les nouveaux retraités représentent la clientèle visée. Mais cela s'échelonne jusqu'à 75-80 ans, ou tant que les gens ont les capacités pour participer aux activités. M. Nadeau parle avec fierté d'un monsieur de 77 ans qui a pris part à l'initiation au patin à roues alignées...

Voici la description d'une acti-

Jamais sans ma ROSE D'OR

- La recherche d'une résidence privée pour ma mère a été grandement facilitée grâce au Bottin ROSES D'OR qui m'a permis de faire un choix éclairé.
- À l'aide du Bottin ROSES D'OR, choisissez une résidence reconnue pour plus de sécurité.



Aussi pour vous!

Disponible gratuitement dans votre CLSC • Pour information : Programme ROSES D'OR, Île de Montréal (514) 344-6919 • ademersallan@fadoqmtl.org • www.carrefour50ans.com



tivité type : l'accueil des participants débute généralement vers 8 h 30; il y a un atelier d'initiation de 9 h à 10 h; à 10 h les participants se lancent dans une randonnée guidée, d'une durée de une heure. À 11 h il y a une démonstration ou un spectacle suivi du tirage de 10 à 15 prix de présence, souvent des bons de réduction applicables dans les restaurants de Sherbrooke participants. Puis, vers midi, ceux qui le veulent peuvent se retrouver pour déguster un bon repas dans les restaurants participants. C'est donc relativement court, pour ceux qui auraient d'autres activités. Et avec une fréquence mensuelle, il croit posséder le bon dosage pour susciter l'intérêt sans surcharger les participants.

Hiver 2006-2007

Pour sa toute première programmation hivernale, le site Web mardisactifs.com dresse une liste des activités à venir. L'organisation prévoit donc de la marche nordique au mont Bellevue pour novembre, avec un défilé de mode de vêtements de plein air en guise d'animation. Il y aura du patinage sur glace à l'aréna Eugène-Lalonde en décembre, avec un spectacle

du Club de patinage artistique de Sherbrooke. Une sortie en raquettes inaugurera 2007, accompagnée d'une démonstration de construction d'abris rudimentaires. Du ski est au programme en février, avec démonstration du pas de patin, une technique de ski. Une séance d'hébertisme dans un centre de plein air est prévue pour le mois de mars 2007. Finalement, pour nous acheminer vers le printemps, on organise en avril une randonnée ornithologique de longue distance avec défilé de mode printemps/été.

Bien qu'inscrites à l'agenda sous

toutes réserves, ces activités donnent une bonne idée de ce qui attend les aînés de l'Estrie dans les prochains mois. En plus de participer en grand nombre aux activités, M. Nadeau invite les gens à se rendre sur le site pour obtenir plus d'informations, des photos, une revue de la littérature et bien plus encore. Pour l'avenir, on envisage d'inviter des conférenciers, question d'informer les gens en plus de les tenir en forme. Plusieurs projets trottent en permanence dans la tête de Marcel Nadeau et son équipe, de véritables passionnés. www.mardisactifs.com

