



# SPORTS

## 69 ANS ET ADEPTE DES COURS DE GROUPE!

Par Karine Larose  
Directrice de la recherche, du développement  
et des communications



Dans le cadre de ma tournée « 30 minutes par jour pour Vivre Plus » à travers toutes les succursales du réseau, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs membres. Et un matin à Québec, à la succursale de Place Nautilus Plus, j'ai animé un cours de groupe où régnait une ambiance bien spéciale. Rires, bonne humeur et... sueur étaient de la partie. Laissez-moi vous parler d'un des participants et de l'animatrice du cours dont la relation sympathique donne envie de se joindre au groupe.

### Des cours de step et d'aérobic pour un médecin de 69 ans

Caroll Thivierge, 69 ans, affirme avoir toujours aimé faire du sport. Par contre, à un certain moment dans sa vie, il est devenu plus sédentaire et en a rapidement ressenti les effets dévastateurs sur sa forme et son niveau d'énergie. Travaillant alors entre 70 et 90 heures par semaine, il arrivait le soir épuisé, et s'endormait devant la télé pour ne se réveiller que le lendemain et repartir aussitôt soigner ses patients.



Malgré un horaire de travail aussi chargé, ce médecin a tout de même décidé un jour de se joindre aux cours d'exercices en groupe (cours de step, de boxe, etc.). « Au début, je n'étais pas capable de suivre. Je me plaçais en arrière et je n'étais pas bon. Mais les gens avaient du plaisir et ça riait! ». Un matin, il a assisté au cours de Marie-Jo Dumas... ce fut le coup de foudre! Il a alors choisi de modifier son horaire de travail afin de pouvoir y participer. Depuis ce jour, il est fidèle au rendez-vous.

### Quelques mots sur une animatrice de cours passionnée!

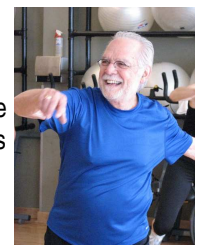


Mais qui est-elle cette Marie-Jo? Animatrice de cours de groupe chez Nautilus Plus depuis 1995, elle est une passionnée de la musique! Elle enseigne les lundis, mercredis et vendredis matins à 9 h depuis les dix dernières années. « Je n'ai pas toujours eu une moyenne de vingt-cinq personnes dans mon cours, la participation s'est développée au cours des ans. J'ai toujours eu beaucoup de plaisir à faire ce métier captivant » ajoute-t-elle.

Ses cours de groupe attirent des gens de tous les âges et des deux sexes. D'ailleurs, elle croit que d'avoir de la bonne musique fait toute la différence. En offrant une variété de styles musicaux, Marie-Jo tente de plaire à la majorité. « Des fois je mets du ABBA des années '70, d'autres fois c'est de la musique « Dance » et « House ». Je varie beaucoup. La clé c'est d'avoir du plaisir et de rire! On ne se prend pas au sérieux! » Marie-Jo prend également le soin de souligner chaque occasion spéciale : St-Valentin, Halloween, Noël, etc. Tous ces moments contribuent à tisser des liens entre les participants, ce qui crée une belle ambiance de complicité.

### Assister à un cours de groupe pour une première fois

Ce matin-là, le cours de step animé par Marie-Jo, dans lequel se trouvait Caroll, était très avancé et aurait pu faire peur aux observateurs qui songent un jour pouvoir se joindre à un tel groupe. La clé, selon Marie-Jo, c'est de savoir accueillir les nouveaux participants. Elle leur dit d'abord qu'ils ont le défi de revenir au moins 4 fois avant d'abandonner. « Ils n'ont pas le droit de lâcher avant ça et ils doivent ensuite sourire jusqu'à la fin du cours, et de mon côté j'ai le défi de me souvenir de leur nom!», dit-elle en riant! « Au début, je leur demande de faire que la version 1 (plus facile à suivre) des mouvements présentés ». De cette façon, les nouveaux participants réussissent à suivre et ne se découragent pas. Marie-Jo trouve important que tous et chacun aillent au bout d'eux-mêmes et elle essaie à chaque cours de les amener là. Elle croit que la motivation vient du désir d'être capable d'exécuter certains mouvements qui au départ paraissaient si compliqués! « Son cours est très bien présenté, ses routines sont variées, Marie-Jo est très dynamique et on sent qu'elle aime ce qu'elle fait » dit Caroll.



« Il est toujours présent tant physiquement que mentalement. Il met de l'humeur dans les cours et taquine beaucoup. Lorsqu'il est là, la bonne humeur règne dans le cours! » ajoute Marie-Jo, en parlant de Caroll.

## Comment fait-on pour demeurer motivé?

Selon Carroll, l'entraînement est essentiel pour se sentir bien physiquement et mentalement. Travaillant dans le domaine de la santé, il côtoie de nombreuses personnes aux prises avec des problèmes de cholestérol, de diabète, etc. « Avant de prescrire des pilules, je recommande de commencer par changer les habitudes de vie. Je les encourage à faire de l'exercice, mais ça ne semble pas toujours évident. Pourtant, ça fait tellement de bien ».

Étant si assidu à ses trois cours par semaine, j'ai demandé à Carroll de préciser comment il trouve la motivation de faire de l'exercice régulièrement. « L'important pour demeurer assidu, c'est de trouver une activité que l'on aime. Pour moi, le facteur le plus important c'est de faire partie de ce groupe. On s'agace et on rit tout en faisant de l'exercice. » Sa condition physique s'est beaucoup améliorée depuis les dix dernières années, et à 69 ans il dit se sentir en excellente forme physique. « Quand je fais des activités avec mes chums, je suis souvent le plus vieux et ils ont peur que je sois incapable de suivre... je les impressionne toujours! Alors tant que je pourrai faire de l'exercice j'en ferai! »

À la fin de notre entretien, inspiré par son mode de vie actif, j'ai souhaité longue vie à Carroll! À cela il m'a répondu, « Non, je ne veux pas qu'une longue vie, je fais tout ça pour avoir une BELLE longue vie! »

