

Le Parcours Bougez-Santé, une 1^{re} édition pour garder la forme

Pascal VILLENEUVE • cds.redaction@quebecormedia.com



Plus de 800 personnes ont participé à la 1^{re} édition du Parcours Bougez-Santé.

Photos : Robert Côté



La toute 1^{re} édition du Parcours Bougez-Santé, qui se déroulait au Parc de la Cité le 26 mai, a connu un grand succès! Plus de 800 personnes ont participé à cet événement organisé conjointement par l'entreprise Pivot Santé et l'organisme Aînés en mouvement.

Le Parcours Bougez-Santé a pour principal objectif de sensibiliser les personnes âgées et la population en général à l'importance de faire de l'activité physique pour vieillir en santé.

Selon le kinésologue Wendyam M. Drabo, de Pivot Santé, il n'est pas normal que l'on perde son autonomie après 50 ans. Le manque d'activité physique fait surgir tous les petits bobos lorsque nous vieillissons.

«Il est démontré que l'activité physique est porteuse de bienfaits. Et cela, autant en ce qui concerne la perte d'autonomie, la perte d'équilibre ou les maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi nos kinésologues rencontrent aujourd'hui les participants du parcours afin de leur donner des outils qui leur permettront de préserver leur santé», d'expliquer celui-ci.

Mettre les espadrilles et courir

Au cours de cet événement, les participants étaient invités à mettre leurs espadrilles afin de courir ou de marcher pour mettre fin à la sédentarité qui nous guette! C'est en famille, entre amis ou

entre collègues de travail que les marcheurs et coureurs se sont fait aller les mollets!

Sur le site, mis à part la dizaine de kinésologues venus donner des conseils aux participants, plusieurs kiosques d'organismes communautaires et d'entreprises étaient sur place pour informer la population sur divers sujets.

Élans de jeunesse

À 69 ans, Gisèle Carrier a retrouvé les élans d'une jeunesse lointaine! Depuis qu'elle s'est inscrite au Bouge-Aînés il y a 3 ans, elle s'aperçoit qu'elle est beaucoup moins rouillée qu'avant!

«Je retrouve peu à peu ma flexibilité! Quand je me mettais à quatre pattes à terre, je ne savais plus comment me relever! Maintenant, je le fais sans difficulté aucune!», de dire celle-ci enchantée de retrouver sa souplesse d'antan.

Fort de ce succès, les organisateurs prévoient une seconde édition l'an prochain. Même si la première a été un peu mouvementée en raison du court laps de temps pour la préparer!