

# HOMMAGE À PIERRE LAVOIE

Oui. J'y tiens. Je veux rendre hommage à Pierre Lavoie.

Pourquoi ? Parce que c'est un être d'exception !

Si on a la chance d'être sportif, on sait que le sport apporte d'innombrables bienfaits pour la santé.

Au niveau **physique**, la pratique régulière d'activité physique améliore notre forme physique (endurance cardio-vasculaire, force et endurance musculaire, etc.).

Mais aussi, l'exercice nous aide à atteindre et maintenir un poids santé, ralentit le vieillissement, améliore la qualité du sommeil, augmente le niveau d'énergie et par-dessus tout, elle diminue fortement notre prédisposition aux maladies.

Chez les jeunes, le sport permet une croissance et un développement optimal.

Au niveau **psychologique**, la pratique régulière d'activité physique a tout autant d'impact ! Autrefois méconnus, ces avantages sont aujourd'hui bien documentés. Entre autre, l'activité physique aide à réduire le stress et améliore l'estime de soi. Chez les jeunes, c'est directement relié à de meilleurs résultats scolaires, une diminution du décrochage, etc.

Tant d'effets positifs au niveau **individuel** se répercutent sur une **société entière**. Une société active est une société plus dynamique, plus efficace et moins malade ! Donc moins pauvre. Ou moins taxée. C'est malheureux que nos gouvernements dépensent des milliards de dollars annuellement en santé sans penser à investir en prévention !

En effet, la presque totalité des budgets en santé est dirigée vers les gens malades et rien ou à peu près rien ne va pour la prévention ! Ce sont les villes qui investissent dans des parcs urbains, des pistes cyclables, des patinoires, etc. Ou alors des investisseurs privés qui –on peut les comprendre– n'offriront pas nécessairement leurs services et leurs installations gratuitement (exemple : la dernière fois que vous êtes allés en ski alpin, c'était gratuit ?)

Pierre Lavoie remplit le rôle délaissé par nos élus. Il fait bouger des milliers, voire des millions de Québécois ! Son mode d'action est absolument ingénieux : il s'adresse principalement aux enfants ! Oui oui. Vous connaissez les cubes énergie ? Bien sûr que vous les connaissez. Voici quand même le concept simplifié pour ceux qui ne les connaîtraient pas :

En mai, à chaque année depuis plus de 10 ans, les enfants sont encouragés à faire de l'exercice. Pour 15 minutes d'activité physique, ils obtiennent 1 cube énergie. Et si l'enfant convainc son parent ou tout autre membre de sa famille de bouger avec lui, le cube est multiplié par le nombre de participants ! Donc plus on est nombreux à bouger, plus on amasse de cubes !

**Résultat** : ce sont les enfants qui encouragent leur famille à bouger ! Et les enfants sont motivés, laissez-moi vous le dire ! Pourquoi ? Parce que c'est amusant de jouer ! Et aussi parce qu'ils veulent LA grande récompense qui est remportée par l'école qui accumule le plus de cubes énergie par enfant.

« La Grande récompense est une fête inoubliable qui se tiendra à Montréal les 16 et 17 juin prochains. Les 4 200 jeunes gagnants auront la chance de dormir au Stade olympique de Montréal et de passer une journée à La Ronde ! Un spectacle haut en couleurs et une foule de surprises seront offerts aux gagnants. Seras-tu de la fête ? », extrait du site [cubesenergie.com](http://cubesenergie.com).

Donc dans quelques jours à peine, on verra des tonnes d'enfants bouger. Mais on verra aussi des tonnes de parents sortir de leur hibernation pour accompagner leurs enfants au parc (parfois en se faisant un peu tirer par la manche...). Il n'y a aucun autre moment de l'année où il y a autant de gens en action dans l'ensemble de la province ! C'est absolument fascinant de voir ça. Comment un seul homme peut-il avoir un impact aussi grand et aussi positif sur une société entière ? Je suis émerveillée.

À la base, l'idée des cubes énergie est absolument géniale. Mais les idées géniales ne se traduisent pas nécessairement en résultats exceptionnels. Encore faut-il croire en son idée et aller au bout de ses convictions ! Or c'est exactement ce que Pierre Lavoie a fait. On peut en conclure qu'il est tenace, que c'est un leader exceptionnel et qu'il a su s'entourer d'une équipe tout aussi efficace et motivée. Pierre Lavoie est définitivement un être d'exception ! Je prédis qu'un jour, il y aura une statue de Pierre Lavoie devant le Stade olympique à Montréal ou ailleurs. C'est notre Confucius, notre Mandela, notre Gandhi québécois. Un jour, les Québécois glorifieront cet homme de marque, j'en suis persuadée.

Vous connaissez la mission du coureur nordique ?

**Dépasser les attentes de nos clients et nous démarquer en offrant un service personnalisé exceptionnel.**

Donner l'envie de courir, de bouger et de prendre soin de soi en traitant tous nos clients avec respect et intégrité, du débutant au coureur chevronné.

Vous comprenez donc que la mission de Pierre Lavoie est fortement en accord avec la nôtre !

Je termine comme ceci :

**Merci Pierre Lavoie pour tout ce que tu fais pour les enfants québécois. Merci de faire vivre une expérience d'activité physique positive à autant de petits. Bravo pour avoir réussi à impliquer les professeurs, les éducateurs en service de garde et tout le personnel dans les écoles et maintenant aussi dans les CPE. Je tiens personnellement et aussi au nom de Le coureur nordique à te féliciter pour l'impact que tu as sur la santé physique et psychologique des québécois.**

**Jolyane Bérubé**

*Kinésiologue • conférencière • entraîneuse • copropriétaire Le coureur nordique • maman de 4*

