

# Alonsa

## Amitiés, partenariats, et une vie plus saine

*«Des liens et des amitiés sont nés et ont fini par rassembler toute la communauté.»*

Le défi santé *A Trek Across Canada* d'Alonsa a réuni 35 participants dévoués pour le programme de six mois – c'est 17,5 pourcent du village de 200 personnes! Chaque semaine, sept chefs d'équipe ont enregistré les distances parcourues par leur groupe ainsi que la quantité de fruits et de légumes consommés par les marcheurs pendant la semaine. Au compte final, ils avaient mangé 14 000 fruits et légumes et avaient marché quelques 14 000 kilomètres – c'est au-delà de deux fois la largeur du Canada!

La popularité de l'activité s'est vite répandue à Alonsa, et les marcheurs ont reçu un appui inattendu tout au long du défi. «Des gens nous appelaient pour nous demander s'ils pouvaient se joindre à nous!» selon l'organisatrice de l'IPMC Vickie Kien. «Ces personnes n'avaient jamais rien eu en commun. Des liens et des amitiés sont nés et ont fini par rassembler toute la communauté.»

Le défi santé a attiré des participants de tous les âges, des enfants jusqu'aux aînés, et beaucoup d'entre eux ont également participé aux *poker derbies* à pied d'Alonsa. De l'équipement d'exercice comptait parmi les prix pour les meilleures mains de poker qui étaient remises une à la fois aux participants pour chaque circuit de marche d'un

kilomètre encerclant le village complété. Environ cinq heures et cinq tours de piste plus tard, les participants se sont réunis à la piste de curling pour rire de leurs exploits et déguster du chocolat chaud.

Par ailleurs, les cours de danse aérobique ont été populaires, avec plus de 20 femmes participant aux sessions hebdomadaires tenues à l'école locale. Les cours d'autodéfense ont aussi été bien reçus à Alonsa. L'IPMC a défrayé le cachet d'instructeurs de karaté agréés de Brandon pour enseigner les sessions auxquelles 19 femmes de tous les âges se sont inscrites pour apprendre des techniques pratiques d'autodéfense contre des assaillants potentiels. L'IPMC a également commandité des cours de danse d'antan et de danse campagnarde enseignés par un couple local quasi octogénaire qui danse ensemble depuis des décennies. De la musique enregistrée par un groupe de country local a fourni la bande sonore idéale pour danser la polka, le fox-trot, et toutes les autres danses enseignées. Les sessions de danse offertes le dimanche après-midi ont montré aux plus gênés comment s'avancer et faire belle figure sur le plancher de danse. «Maintenant lorsqu'on a une occasion sociale, on voit ceux qui ont pris les cours se lever pour aller danser alors qu'ils ne l'auraient jamais fait auparavant», affirme Kien.

Un groupe d'ainés enthousiastes de la communauté a vraiment pris goût à la marche et aux exercices depuis leur participation aux activités financées par l'IPMC. Depuis que le comité de l'IPMC a acheté des jeux de boules et construit un terrain pour jeux de fers à cheval, les activités compétitives pour aînés se déroulent dehors. «Ils ont adopté le projet et maintenant on peut voir des affiches au village annonçant des tournois», soutient Kien. «Avant, ces aînés s'asseyaient pour jouer aux cartes et maintenant ils jouent aux fers à cheval et aux boules!»

## Info-santé

### **La marche est une façon simple d'améliorer sa santé globale et de réduire ses risques de développer des troubles de santé liés à la sédentarité.**

- La marche, c'est gratuit et on peut la pratiquer presque partout.
- La marche est à la portée de beaucoup de gens avec diverses capacités physiques.
- La marche peut être un exercice plus réaliste que d'autres formes d'activité plus vigoureuses.
- La marche peut être intégrée dans son mode de vie et ce, relativement facilement.
- L'impact est faible, la tension sur les pieds et les joints minime, ainsi, le risque de blessure est très faible.

Vickie Kien  
204-767-3000  
alonsach@mts.net