

Erickson

Champions de vie active

Un point saillant de la campagne était une famille qui est venue participer à presque chaque activité Let's Try It – elle a reçu un prix de reconnaissance pour son assiduité extraordinaire et d'autres familles se sont mises à venir ensemble aussi.

Le comité d'IPMC de la région d'Erickson couvre trois municipalités rurales et ses programmes de Vie active se répandent comme une trainée de poudre! La raison principale de cette croissance sans précédent est la campagne *Activate the Champions*, qui est également appuyée par Manitoba *en mouvement*. Cette campagne a été coordonnée par le facilitateur local de Vie active, Russell Thorne, qui a formé dix bénévoles de la région pour mettre en œuvre diverses initiatives de mise en forme. «C'est comme si j'avais des mains de plus dans les communautés», soutient Thorne.

On a montré aux bénévoles comment lancer des programmes de marche et travailler avec des individus à l'aide du Guide d'activité physique canadien. Des exercices de type *Anywhere, Anytime* ont aussi été organisés et les champions se sont déployés pour promouvoir les programmes. En plus des clubs de marche, les bénévoles ont initié des ateliers et des cours d'exercices *Anywhere, Anytime*. Des cours et des initiatives inattendues ont été mis sur pied et les leaders bénévoles – âgés de la fin de la vingtaine jusqu'à plus de 70 ans – ont poursuivi leur

formation dans le but d'acquérir plus de connaissances et d'habiletés.

Les jeunes gens dans la communauté sont également embarqués dans le projet; les élèves du programme de leadership de 11^e et 12^e années de l'école Erickson High School ont organisé une activité pour l'école élémentaire visant à encourager les plus jeunes à devenir plus actifs et à maintenir ces habitudes.

Un autre succès dans la région d'Erickson a été la trousse de vie active qui peut être empruntée gratuitement. Le comité d'IPMC a contribué 400 \$ à la trousse et un autre 400 \$ d'équipement sportif a été offert en don. Parmi ce dernier mentionnons l'équipement complet pour le baseball, pour l'entraînement au poids, le volleyball, le yoga, des patins, des skis, le nécessaire pour le soccer ainsi que des jouets de vie active pour la jeune enfance. Avec un dépôt de 20 \$, des groupes de tous les âges, que ce soit pour des rassemblements de famille ou des adolescents cherchant à jouer au hockey de rue, ont emprunté l'équipement sportif. Le concept a été tellement bien accueilli que le comité a obtenu du financement pour créer une autre trousse pour Onanole, village environnant.

Avec la promotion d'un si grand éventail d'activités, il n'est pas surprenant que la vie active occupe une place importante à Erickson. À titre d'exemple, un couple n'avait jamais utilisé de l'équipement d'entraînement contre résistance avant de participer à l'orientation du centre de conditionnement. Huit mois plus tard, ils continuent à fréquenter le centre régulièrement et signalent un changement remarquable de poids et de leur état de santé.

Idées pour le conditionnement physique en famille :

- Désignez un soir par semaine pour la soirée d'activités physique en famille. Chaque semaine, une personne différente choisit le type d'exercice à faire en famille qui sera fait ensemble. Que ce soit la natation, le patin à roues alignées, la marche, le golf au Frisbee ou du basketball à deux – chacun reçoit la chance de faire quelque chose qu'il aime et l'exercice ne devient jamais ennuyant.
- Demandez à chaque membre de la famille de choisir un exercice au début de la semaine et de faire autant de répétitions que possible. Ils doivent s'entraîner pendant la semaine avec l'objectif de s'améliorer par la fin de semaine.
- Combinez l'exercice aux tâches domestiques. Sur des bouts de papier, notez les tâches et les types d'exercice de poids. Mettez les papiers dans deux chapeaux et demandez à tous de piger un papier de chaque chapeau.

http://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=382

Russell Thorne
204-636-2294
keewaywellness@hotmail.com