



Photo: Francis Larivière / Le Courrier ©

## CLUB DE COURSE ET DE MARCHE LOLË

# Attrapez le virus et prenez votre santé en main!

Véronique Lemonde | Le Courrier

Si vous êtes de ceux ou de celles qui ont de la difficulté à se motiver pour faire de l'activité physique, sachez qu'un virus aux effets secondaires très positifs sévit depuis maintenant plus d'un an aux alentours de la boutique M&V amie Lolë. Sous l'effet de Marie-Ève et Véronique Paris, les deux propriétaires de la boutique, et de l'entraîneuse Denise St-Pierre, du Studio Denise St-Pierre, un club de marche et un club de course font leur chemin, petit à petit, entraînant dans leur sillage plusieurs personnes désirant prendre leur santé en main.

« Lorsque Marie-Ève et Véronique m'ont demandé l'an dernier d'être l'une de leurs ambassadrices Lolë, je leur ai proposé de partir un club de course qui aurait pour objectif de participer au Défi Gérard-Côté. Rapidement, il y a eu de l'engouement pour notre groupe et de quelque 50 participants au départ, nous étions 137 au Défi Gérard-Côté en mai », explique en entrevue Denise St-Pierre. L'engouement fut tel que le club espère cet hiver recruter près de 200 participants!

Le principe est simple : deux rendez-vous par semaine à la boutique M&V amie Lolë et le groupe court et marche sur la Promenade Gérard-Côté ou sur la rue Girouard, durant près d'une heure.

### À votre rythme

Ce qui fait la force du club de course et du club de marche de M&V amie Lolë, c'est le respect total dans lequel les participants sont accueillis au sein du groupe.

« Pour nous, toutes les vitesses sont bonnes que ce soit le jogging, la marche rapide, la course, le trot, etc., signale Denise St-Pierre. Ce qui est important pour nous, c'est le plaisir et le respect, le respect des autres, mais surtout de ses propres limites. C'est pourquoi nous offrons les bonnes bases pour quiconque souhaite relever un défi avec nous, mais aussi, nous tentons de motiver ceux et celles qui ne croyaient jamais pouvoir courir un jour. Oui, c'est possible et ça marche! »

Et force est de constater que les trois femmes sont en train de contaminer nombre de coureuses en devenant, à

commencer par Marie-Ève Paris elle-même qui ne courait pas il y a à peine un an. « C'est un vrai virus, une drogue, on ne parlera jamais assez des vertus de la course ou de la marche. En plus, en le faisant en groupe, les participants y trouvent un coaching adapté, de la motivation à la tonne et développe un fort sentiment d'appartenance. Même quand cela ne nous tente pas, nous voulons tellement voir le groupe que c'est une grande source de motivation pour poursuivre et atteindre nos objectifs personnels », de dire Marie-Ève Paris.

Le club offre 4 programmes distincts, soit marche, rookie (débutant - 3 minutes de marche pour 1 minute de course), vétérane (3 minutes de course pour 1 minute de marche) et accrocs (course seulement). « Nous donnons aux membres des ressources et une tonne d'informations sur les différents programmes, l'alimentation, l'habillement selon les saisons, etc. Ils peuvent trouver le tout sous forme de vidéos en se rendant sur le site du Studio Denise St-Pierre. Le club est ouvert à tous », ajoute Mme St-Pierre.

### Pourquoi ne pas essayer?

C'est le samedi 28 février prochain, de 9 h à 10 h 30, à la boutique M&V amie Lolë, qu'aura lieu une rencontre informative sur le club de course et de marche. Ce sera aussi l'occasion de s'inscrire à l'un ou l'autre des groupes qui s'entraîneront chaque mardi à 18 h et chaque samedi matin, à 9 h, du 7 mars au 4 juillet.

Le club participera au Défi Gérard-Côté (5 ou 10 km) en mai, au Défi des Verts cet été, à la course gourmande des microbrasseries cet automne et organisera une course de Noël au centre-ville en décembre. Un défi par saison, car courir se fait en tout temps!

[studiodenisestpierre.com](http://studiodenisestpierre.com)

 MVamielole

L'adhésion pour le club de marche est de 25 \$ (incluant une carte-cadeau de 25 \$ chez Lolë) et pour le club de course est de 40 \$ (avec 25 \$ en carte-cadeau chez Lolë). Deux essais gratuits sont aussi possibles.