



# À TOI

au cœur des  
Jeux du Québec

★ TR2025

59<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec – Trois-Rivières 2025

## En mission pour une bonne santé globale des athlètes

**MARIE-EVE B. ALARIE**

mbalarie@icimedias.ca

**Marie-Élaine Normand a participé aux Jeux du Québec en 1995 et en 1997 dont elle garde de précieux souvenirs de sa cocarde, ses poinçons pour aller manger, la classe partagée qui leur a servi de dortoir et la chanson que les athlètes chantaient constamment. Elle redonne maintenant aux jeunes athlètes d'aujourd'hui en s'impliquant dans l'organisation de la 59<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec à Trois-Rivières au sein du comité de promotion de la santé globale de l'athlète.**

Ça allait de soi pour elle de s'impliquer dans la promotion de la santé globale de l'athlète, ce mandat étant une continuité de ce qu'elle fait dans le cadre de son travail chez M361, qui œuvre à améliorer la qualité de vie de la population du Québec.

« Chez M361, on est présent depuis le début auprès de l'équipe de la 59<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec. On a prêté une ressource pour aider à l'élaboration de l'image de marque. Même si on a une mission plus provinciale, c'était important pour nous de nous impliquer dans cet événement qui se déroule dans la région, notre siège social étant à Trois-Rivières », note-t-elle.

« Avec le comité de promotion de la santé globale des athlètes, le but est de donner du contenu intéressant et pertinent autant pour les athlètes que la communauté, précise Marie-Élaine Normand. C'est une façon de faire la promotion de la santé globale. Par exemple, il y a déjà eu une tournée des écoles pour initier les jeunes à des sports moins conventionnels. »

Quand on parle de santé globale, ça va au-delà de la nutrition et d'encourager l'activité physique.

« La santé globale de l'athlète n'est pas que la santé physique, insiste Mme Normand. La santé globale touche tout l'environnement autour de l'athlète ainsi que sa santé mentale. Ça concerne plusieurs sphères autour de l'athlète jusqu'à ce qu'il mange et les gens qui l'entourent. »

« Les Jeux du Québec représentent tout ça, ajoute-t-elle. Il y a les bénévoles qui entourent les athlètes, la sécurité, la relation entre les entraîneurs et les athlètes, la relation entre les parents et les athlètes. Les Jeux du Québec encouragent la pratique sportive et soutiennent la relève sportive québécoise. C'est une belle occasion pour promouvoir la santé globale et sensibiliser

les gens à ce concept. »

Différentes activités en ce sens ont déjà eu lieu. On peut penser à l'initiative « À TOI de jouer » qui s'est transportée dans les écoles primaires et secondaires pour sensibiliser les jeunes à l'adoption de saines habitudes de vie. Ces sorties dans les écoles comprenaient une conférence avec des intervenants du domaine de la santé, de l'éducation ou du sport, suivie d'une activité ludique où les jeunes sont divisés en équipes pour réaliser des jeu (jeu lié aux saines habitudes de vie, jeu en équipe, initiation sportive, etc.).

Des capsules présentant les différentes thématiques ont aussi été réalisées par des étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

L'importance de la santé globale chez les athlètes interpelle grandement Marie-Élaine Normand sur le plan personnel puisqu'elle est elle-même la maman d'une jeune athlète. « Ça résonne beaucoup, en effet. Les Jeux du Québec ont une grande signification pour moi. J'y ai participé en tant qu'athlète. Je les vois aujourd'hui par les yeux d'une mère dont l'enfant y participe et comme bénévole qui s'implique au sein d'un club (le club de volleyball L'Attaque de la Mauricie). Je suis à même de voir l'impact de la santé globale sur les jeunes, la famille, le club », indique-t-elle.

« Le sport et l'activité physique favorisent beaucoup une santé mentale positive. J'ai été une athlète de niveau canadien. Le triathlon a été au cœur de ma vie d'athlète pendant plusieurs années. J'ai pu passer de ce sport d'excellence à une transition vers l'activité physique pour une bonne santé globale plutôt que de viser la performance. Là, c'est de trouver le plaisir au cœur du sport et de partager ça avec mon conjoint et mes filles », conclut-elle.

**19%**

*D'après l'Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport 2018-2019, seulement 19% de l'ensemble des moins de 18 ans font suffisamment d'activité physique de loisir au cours de l'année pour être considérés comme actifs.*



Marie-Élaine Normand

(Photo courtoisie)