

## La caravane de Pierre Lavoie de passage à St-Jean-Vianney



Publié le 20 Février 2012  
Samuel Leduc-Frenette 



### Le collège est le premier établissement d'enseignement secondaire à faire le Grand Défi Entreprise

Il aura fallu que Yannick Bergeron, enseignant de chimie au collège St-Jean-Jean-Vianney, abandonne son mode de vie sédentaire pour qu'une idée plus grande que nature surgisse dans son esprit: faire venir le Grand Défi Entreprise, qui l'a encouragé à perdre 26 lb (12 kg) par le passé, à l'école secondaire où il travaille. L'organisme de Pierre Lavoie a acquiescé à cette demande, ce qui fera de St-Jean-Vianney le pionnier du Grand Défi... « Entreprises-écoles ».

Sujets : [Défi](#) , [Grand Défi Entreprise](#) , [Pierre Lavoie](#) , [St-Jean-Vianney](#) , [Québec](#) , [Montréal](#)

Le message que veut lancer l'initiateur du projet aux élèves de cinquième secondaire est le suivant : « On veut s'occuper de votre santé, pas juste de vos aptitudes intellectuelles. »

Ce « mantra », il leur a fait découvrir lors du passage du triathlète Pierre Lavoie, qui est venu prononcer une conférence à l'école le 22 décembre.

« Les élèves se sont sentis interpellés, dit M. Bergeron. Ils ont décidé de former des équipes de cinq. Et des membres du personnel se sont greffés à eux. »

Il a tôt fait au début de l'année scolaire de parler à ses élèves de son projet de faire venir Pierre Lavoie. « Moi, je l'ai vécu. J'ai perdu 26 lb, j'ai descendu l'âge de mon cœur, qui était de 40 ans et plus, maintenant c'est 28 ans et moins et j'ai 34 ans. J'ai perdu 6 cm de tour de taille, leur a-t-il fait savoir. Ça a eu une répercussion sur ma famille. [...] *Asteure*, mes garçons veulent des bols de fruits. Surprise! »

Après la conférence de décembre, 91 % des élèves de cinquième secondaire ont signifié leur intérêt pour le projet. « On trouvait que le secondaire 5, ça se rapprochait plus de l'âge adulte », concède M. Bergeron, qui trouve plus pertinent de faire bouger les plus vieux.

Afin de financer le Défi, une cotisation de 50 \$ a été exigée de la part de chacun d'eux. Des commanditaires ont offert des repas et l'hébergement à la dizaine de « techniciens » qui sont venus faire le bilan de santé des 265 élèves et membres du personnel participants, du 13 au 16 février. C'étaient essentiellement des nutritionnistes, des infirmières et des kinésithérapeutes.

Ce bilan de santé constitue la première étape du Défi. Il a été effectué dans le « centre de commande » du Grand Défi Pierre Lavoie, c'est-à-dire dans un autocar de luxe muni de banquettes pour faire des tests et dans une remorque où sont disposés des tapis de course. Y sont notamment évalués le tour de taille, la capacité cardio-

respiratoire et les habitudes alimentaires.

### **Virage à 180°**

« Pendant 13 semaines, ils vont changer leurs habitudes de vie, leurs habitudes physiques, etc., et ils vont accumuler des cubes d'action qu'on appelle des cubes énergie », mentionne M. Bergeron en parlant de la suite des choses.

Un guide sur Internet leur permettra de se trouver une activité physique, comme le tennis, le soccer, ou tout autre sport, qu'ils devront pratiquer. De plus, ils devront changer entre une et sept habitudes alimentaires par jour. Quarante-sept habitudes types leur sont d'ailleurs présentées dans ce guide.

Les cubes énergie s'accumulent en fonction du respect de ces habitudes alimentaires ou lorsqu'un bloc de 15 minutes d'activité physique est rempli.

Loin d'être une façon de gagner à tout prix, l'accumulation des cubes est davantage un encouragement pour les équipes.

Il y aura des prix, mais ceux-ci ne seront pas remis aux plus performants. Entre autres choses, certaines équipes persévérantes iront assister à un enregistrement de *Star Académie*, recevront des chèques-cadeaux et, ultimement, 26 d'entre eux feront une course à relais entre Québec et Montréal, les 16 et 17 juin.

Mais avant ce dernier événement, ils referont un bilan de santé. Ceux qui auront amélioré leur condition physique récolteront des cubes bonus.

### **Un engouement visible**

Les élèves de cinquième secondaire sont tous derrière M. Bergeron. « Yannick, il nous en parle depuis le début de l'année, raconte Fannie Astell. Je trouve que c'était un projet intéressant, et pas juste pour ceux qui sont mal en point. »

Elle et quatre copines ont décidé de former une équipe pour participer au Défi. « Je suis considérée comme une personne moyennement active, indique-t-elle. Je vais essayer de faire plus de sport encore. »

L'intérêt est le même du côté de la direction de l'école, alors qu'une huitaine de directeurs font partie des 265 volontaires.

« On est très, très fiers. Dans l'école, ça crée un esprit de participation, lance Yves Lacroix, directeur général du collège de 1200 élèves. Le Grand Défi, ça allait en plein dans la ligne de ce qu'on mène depuis plusieurs années [avec le programme d'activité physique quotidienne]. »

Si ce projet pilote fonctionne, il n'exclut pas d'autoriser ce programme à nouveau l'an prochain. « C'est une première expérience, alors on va voir ce que ça va donner. »