

## Dans ce numéro :

Retour en force!	1
Que faites-vous de beau? 2025-2026	2
En grand Primeur	3
Dates des colloques Viactive 2025	
Nouveaux groupes Viactive 2024-2025	4
La bonne forme...en style FADOQ!	5
DEHORS VIACTIVE CLUB FADOQ-CQ!	6
Viactive par secteur	
Drummond	7
Bécancour-Nicolet- Yamaska	10
Arthabaska-et-de-l'Érable	13
Haut-St-Maurice	17
Trois-Rivières	19
Maskinongé	22
Centre de la Mauricie	24
Vallée-de-la-Batiscan	27
Coordonnées des conseillères Viactive	33



## Retour en force!

Au début de l'année 2020, le programme Viactive de la Mauricie et du Centre-du-Québec était au sommet de son déploiement depuis la naissance du programme en 1988. En effet, en mars 2020, tout juste avant la pandémie, nous comptons 240 groupes actifs et 463 animateurs.trices dans le cadre de ce programme. Cela faisait de nous la région qui comptait le plus de groupes et d'animateurs au Québec.

Malheureusement, à ce moment la pandémie est venue jouer la trouble-fête en mettant les activités sur pause de façon prolongée. Cela a engendré des pertes énormes relativement à l'implication de plusieurs animateurs.trices. Tellement, qu'à l'automne 2023, nous dénombrions 142 groupes actifs et de 286 animateurs.trices. Par rapport à 2020, nous avons un déficit important de 98 groupes actifs et 177 animateurs.trices. Comme vous pouvez vous en douter, cette baisse de groupes Viactive avait des impacts directs sur la santé et le bien-être de la population.

Lors de la reprise des activités régulières du programme à l'automne 2023, nous étions très fiers de pouvoir compter sur des animateurs et animatrices qui croyaient tellement au programme qu'ils ont repris leur engagement à faire bouger les gens de leur communauté. Ceci dit, les membres du comité régional Viactive étaient très préoccupés relativement au nombre réduit de groupes. Évidemment, nous voulions essayer de récupérer les groupes perdus et en développer de nouveaux afin de maximiser la pratique d'activité physique chez les personnes de 50 ans et plus. Pour y arriver, les kinésiologues du CIUSSS ont mis beaucoup d'efforts pour stimuler la mise en place de nouveaux groupes, et ce, avec la collaboration des deux bureaux régionaux de la FADOQ. Nous avons eu une belle réponse puisqu'en mai 2025, nous sommes maintenant rendus à 179 groupes actifs et 378 animateurs.trices. Il s'agit d'une très belle remontée, mais nous continuons de travailler fort pour revenir là où nous étions en mars 2020!

Un énorme merci à tous ceux et celles qui ont repris leurs activités suite à la pandémie et merci aux animateur.trices qui se sont joint à la grande famille Viactive depuis septembre 2023.

*Yanik Lefebvre*

Responsable régional du programme Viactive



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

Un total de 4 prix de  
125 \$ à gagner en  
Mauricie et au C-du-Qc

## Que faites-vous de beau? 2025-2026

N'oubliez pas que nous souhaitons toujours vous voir en action et connaître ce que vous faites dans le cadre de vos activités Viactive.

Donc, nous vous invitons à nous faire parvenir des photos et un texte pour le prochain bulletin l'Activ'action. Chaque fois que votre groupe Viactive aura déposé du contenu pour l'édition d'hiver 2026 et l'édition d'été 2026 du bulletin l'Activ'action, vous aurez droit à une chance de gagner un des 2 prix de 125\$ qui seront tirés au hasard parmi tous les participants de chacune des 2 régions. Les tirages auront lieu lors des colloques Viactive de la Mauricie et du Centre-du-Québec qui se tiendront l'automne prochain.

Quelques idées de contenu à nous envoyer :

- ◆ Des photos des animateurs et participants en action.
- ◆ Des photos de vos activités spéciales (activités de fin d'année, activités extérieures, activités hivernales, etc.)
- ◆ Des informations et des photos de vos activités sociales.
- ◆ Vos trucs d'animation et de motivation.
- ◆ Toutes autres informations pertinentes à partager à l'ensemble du réseau Viactive!



C'est toujours plus intéressant quand des textes explicatifs accompagnent vos photos et vice versa.

N'hésitez jamais à nous faire connaître vos bons coups!

**La date limite pour faire parvenir vos textes et photos à la conseillère Viactive de votre secteur est le :**

**Vendredi 12 décembre 2025**

N.B. L'envoi d'un texte accompagné de photos d'une ou de plusieurs activités réalisées donne droit à 1 billet de tirage pour gagner un des 2 prix de 125\$ tirés dans votre région.

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## EN GRANDE PRIMEUR DATES DES COLLOQUES VIACTIVE 2025

### CENTRE-DU-QUÉBEC

Vendredi 10 octobre à l'hôtel  
Le Dauphin de Drummondville



### MAURICIE

Vendredi 17 octobre au Centre des congrès  
de l'hôtel Énergie de Shawinigan



Réservez la date dans votre agenda

On vous attend en grand nombre!



Tous les détails du colloque de votre région vous seront envoyés à la fin du mois d'août. Le tout sera envoyé par courriel si nous avons votre adresse électronique. Sinon, vous nous enverrons l'invitation par la poste.

## Nouveaux groupes Viactive 2024-2025

Au courant de l'année 2024-2025, ce sont 12 nouveaux groupes qui se sont lancés dans l'aventure Viactive. Félicitations à ceux et celles qui se sont impliqués pour permettre la mise en place de ces groupes.

Voici la liste des nouveaux groupes qui ont débuté leurs activités cette année :

### Mauricie :

- ⇒ Club FADOQ de Sainte-Geneviève-de-Batiscan
- ⇒ Club FADOQ de Saint-Prosper
- ⇒ Club FADOQ de St-Gérard-des-Laurentides
- ⇒ Résidence des Œillets à Trois-Rivières
- ⇒ Organisme CASE de Trois-Rivières (Centre d'accès pour les services en anglais)

### Centre-du-Québec :

- ⇒ Club FADOQ de Gentilly
- ⇒ Club FADOQ de Parisville
- ⇒ Club FADOQ de Grand-St-Esprit/Ste-Monique
- ⇒ Club FADOQ de Kingsey Falls
- ⇒ Club FADOQ de Saint-Louis-de-Blandford
- ⇒ Club FADOQ de St-Albert
- ⇒ Centre de santé de Wôlinak

*Merci et bravo pour votre engagement !*

*Bienvenue dans la grande famille Viactive !*



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025



## La bonne forme...en style FADOQ!

Les équipes de la FADOQ Mauricie et Centre-du-Québec contribuent aux saines habitudes de vie de ses membres et de la communauté, par différentes activités de loisir.

Bien entendu, le programme Viactive est présent dans les activités de la FADOQ depuis plusieurs décennies. Il est toujours la vedette du loisir actif dans plusieurs clubs FADOQ de chez nous, d'un côté ou l'autre du fleuve.

Les deux FADOQ offrent à plus de 55 000 membres plusieurs autres projets d'activité physique et sportive.



Notamment, les jeux régionaux FADOQ! Ainsi, les participants peuvent s'inscrire dès le printemps de chaque année à différentes disciplines tant compétitives que récréatives. On y retrouve ainsi le pickleball, le curling, le baseball poche, la babette, la pétanque, les dards, le golf, la pétanque atout, etc. Vous avez ainsi le choix d'activités et le plaisir de vous amuser en groupe!

Vous êtes un médaillé des jeux régionaux? Bonne nouvelle, car vous pouvez participer aux jeux provinciaux du grand Réseau FADOQ en septembre. Le plaisir est ainsi doublé! Formez vos équipes dès maintenant, car le printemps reviendra nous saluer, en 2026!

D'ici là, continuons de bouger sous le soleil de l'été.

Pour en savoir plus : [fadoq.ca](http://fadoq.ca)

Pour Facebook : FADOQ Mauricie ou FADOQ Centre-du-Québec



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025



## DEHORS VIACTIVE CLUB FADOQ-CQ!

**Nous invitons votre équipe d'animation bénévole Viactive et ses participants à une rentrée extérieure! On bouge dehors!**

- 1- Vous choisissez une date au calendrier de septembre afin de faire une activité Viactive extérieure d'une durée d'environ deux heures (maximum 25 à 30 participants.)
- 2- Pourquoi deux heures? Parce que vous aurez l'occasion d'accueillir après votre routine de Viactive, Mme Carole Campeau de Bécancour, formatrice et professeure de yoga. Le tout deviendra une marche-yoga (STYLE BALADE)!

**Ainsi, vous devez prévoir un circuit de marche d'environ 2 à 3 km.**

- 3- Votre groupe peut accueillir un autre groupe Viactive FADOQ des environs pour sa séance! Un Viactive interclub! Pourquoi pas!
- 4- Entre votre routine Viactive et la marche-yoga, il y aura un temps de repos. Libre à votre club FADOQ d'offrir une petite collation (barre tendre, pomme...)

**Cette activité est organisée par la FADOQ-CQ pour les groupes**

**VIACTIVE FADOQ-CQ UNIQUEMENT.**

**DES BÂTONS DE MARCHÉ SERONT DISPONIBLES SUR PLACE.**

**IL Y AURA UNE FORMATION DE 15 À 20 MINUTES SUR LA**

**BONNE UTILISATION DES BÂTONS DE MARCHÉ.**

**IL Y EN AURA DEUX PAIRES EN TIRAGE!**

**SOULIER DE MARCHÉ OBLIGATOIRE.**

### **Vous êtes intéressés à en savoir plus?**

Communiquez dès maintenant  
au 819-752-7876 afin de réserver votre date.  
Vous pouvez en parler à la kinésiologue de votre  
territoire CQ (Mélanie, Marie- Josée et Annik).



## SECTEUR DRUMMOND

### Un mot de votre conseillère Viactive

Nous sommes déjà rendus à la période estivale où la plupart d'entre vous prennent une pause bien méritée! L'année 2024-2025 s'est encore déroulée à la vitesse de l'éclair !

Pendant la saison hivernale et printanière, j'ai eu la chance d'aller bouger avec beaucoup d'entre vous. Merci pour l'accueil chaleureux et le dynamisme de vos séances!

Il est important de remercier les animateurs.trices pour le travail effectué. Grâce à vous, les participants.es peuvent bouger dans un cadre sécuritaire et où le plaisir est une partie intégrante des séances Viactive. Voici quelques photos de mes visites et vous pourrez remarquer la présence de nombreux sourires sur tous ces clichés !



**Amusez-vous et on se revoit en septembre!**

*Marie-Josée Roy, kinésiologue*

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## Les Dynamiques du club FADOQ de St-Félix-de Kingsey

Le 30 avril, nous avons reçu la visite de Marie-Josée Roy, kinésiologue et conseillère Viactive. Après une heure de la routine « À la carte », nous nous sommes dirigés au parc municipal, malgré une température fraîche, afin de nous exercer avec les modules d'activité physique extérieurs.



Depuis janvier 2025, Les dynamiques de Saint-Félix sont heureuses d'accueillir 7 nouveaux participant (e)s! Cette augmentation nous prouve encore une fois le besoin d'avoir accès à Viactive à Saint-Félix. Un gros merci au club FADOQ St-Félix pour leur appui.

Chaque semaine nous varions nos exercices, que ce soit avec des ballons, des bâtons, des serviettes, etc. Les gens apprécient cette nouveauté chaque semaine.





En avril, nous avons fait une dégustation de tire grâce à la générosité du frère d'une animatrice.

*Marthe Yaworski pour Les Dynamiques de Saint-Félix*

## Club FADOQ de Notre-Dame-du-Bon-Conseil

À la fin du mois d'avril dernier, notre groupe Viactive a eu la chance d'accueillir de la petite relève! Bouger en compagnie de ces tous petits fut tellement agréable, que nous avons renouveler l'expérience une 2<sup>e</sup> fois!



*Marielle Traversy Aubin, animatrice Viactive à Notre-Dame-du-Bon-Conseil*

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## SECTEUR BÉCANCOUR-NICOLET- YAMASKA



### Un mot de votre conseillère Viactive

#### Promouvoir l'activité physique chez les aînés : un levier de santé et de solidarité

L'activité physique régulière est essentielle pour le bien-être physique et mental des aînés. En plus de contribuer à maintenir l'autonomie, la mobilité et la qualité de vie, l'activité physique joue un rôle crucial dans la **prévention de l'isolement social**. Vous êtes des animateurs Viactive très précieux pour promouvoir les nombreux bienfaits que procure la pratique d'activité physique.

Des initiatives comme **Viactive** permettent aux aînés de se réunir dans un cadre sécuritaire et stimulant, où l'activité physique devient aussi un moment de partage, d'entraide et la création de liens d'amitié.

#### Le bénévolat est au cœur de ces activités

Grâce à l'implication de bénévoles dévoués, les séances Viactive peuvent être offertes localement, de manière régulière et adaptée aux besoins des participants. Votre engagement permet de faire rayonner ces initiatives dans toute la communauté.

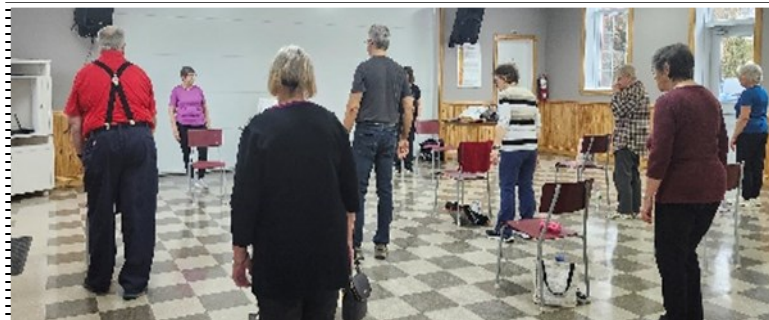
C'est un privilège de pouvoir compter sur des **bénévoles passionnés et dévoués** qui ont à cœur la mission de Viactive. Votre énergie, votre générosité et votre engagement font toute la différence dans la vie des aînés!

Chaque rencontre est empreinte de **plaisir, de complicité et de bienveillance**, rendant les séances d'activité physique non seulement bénéfiques pour la santé, mais aussi riches humainement.

#### Clubs FADOQ de Grand-St-Esprit et de Sainte-Monique

Une initiation à Viactive a eu lieu au printemps avec le club FADOQ de Grand-St-Esprit/Ste-Monique afin de leur faire connaître Viactive et le plaisir de bouger ensemble.

L'animateur, M. Réal Dupuis a reçu une formation Viactive pour qu'il puisse mettre en place cette activité à l'automne. La séance d'initiation a été très appréciée par les participants.



Afin de former M. Réal Dupuis, nous sommes allés dans le groupe de Viactive Saint-Wenceslas pour qu'il puisse s'inspirer des techniques d'animation de Mesdames Diane et Cécile. Une belle séance de partage!

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## Visite au club FADOQ de Saint-Sylvère

Ce printemps, je suis allée visiter le groupe Viactive de Saint-Sylvère pour animer la routine « Je la boucle » et l'utilisation de la bande élastique! Une belle séance Viactive dans le plaisir!



## Tai-chi

Une belle collaboration s'est installée avec M. Georges Drouin, animateur Viactive de Ste-Françoise pour travailler sur la création d'une routine inspirée du Tai-chi. Il possède énormément de connaissances en Tai-chi que nous souhaitons transposer en une routine Tai-chi pour que les aînés puissent travailler plusieurs aptitudes telles que la coordination, l'équilibre et la souplesse. La conseillère Lise Dion collabore à ce projet par la prise de photos et de vidéos.

*Annick Chamberland*, kinésiologue



## Club FADOQ de Sainte-Sophie-de-Lévrard

Nous aimons utiliser différents équipements pour varier les routines Viactive. Cela permet de rendre les routines plus dynamiques et cela motive les participants. Viactive est une activité que les participants aiment beaucoup!

Animatrices : *Élaine Masson et Thérèse Therrien*



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## Viactive de Saint-Wenceslas

Une belle journée ensoleillée pour notre dernier cours avant les vacances. Quelques exercices en plein air pour garder la forme. Par la suite des jeux pour faire travailler notre cerveau. Pour terminer, une discussion sur le déroulement de nos cours Viactive tout en dégustant de bons biscuits à la farine d'avoine et aux canneberges. Un cours différent et très agréable!



Animatrices : *Diane Leblanc et Cécile Mayrand*

## Club FADOQ de Sainte-Françoise

Clôture de la saison Viactive 2025 à Ste-Françoise  
Eh oui, une autre belle saison de Viactive qui se termine... et quel plaisir ce fut de faire bouger notre groupe avec le sourire ! Notre session d'automne s'est conclue en beauté avec une activité originale : un vélo- smoothies ! De quoi allier sport et gourmandise avec une dose d'humour !  
La session d'hiver, quant à elle, s'est terminée sur une note tout aussi dynamique avec des exercices en circuits, suivis d'un agréable dîner en compagnie de nos sportifs.



Tout au long de l'année, nous avons intégré de nouvelles idées d'exercices inspirées des outils Viactive proposés lors de plusieurs colloques:

- ⇒ Les cerceaux
- ⇒ Tirer la serviette
- ⇒ Yogattitude

Des activités variées pour garder la forme tout en s'amusant ! Plaisir, découvertes et bouger ensemble, c'est cela Viactive!

L'hydratation c'est aussi très important!

Pour motiver encore un peu plus les gens à bien s'hydrater, nous avons eu le plaisir de leur offrir une bouteille d'eau lors de leur 5<sup>e</sup> cours complété. Un petit geste fort apprécié! Encore un grand merci à chacun de vous pour votre participation et votre belle énergie !



Animatrices : *Diane, Louise et Nathalie*

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## Secteur d'Arthabaska et de l'Érable



### Un mot de votre conseillère Viactive

Chères animatrices, chers animateurs et responsables Viactive, j'espère que vous avez passé une saison Viactive vivifiante et à la hauteur de vos attentes! La saison estivale arrive à grands pas et les offres pour demeurer actives et actifs sont nombreuses. Je vous rappelle que les activités en plein air sont des occasions de partager des moments actifs avec vos proches durant la chaude saison. Cela fait partie des plaisirs de la vie!



Comme à chaque fin de saison Viactive, je profite de la tribune que m'offre la parution de ce bulletin pour vous remercier de votre générosité envers le programme Viactive. Je vous remercie aussi de votre implication sans faille au sein du programme Viactive, puisque sans vous, les séances Viactive ne pourraient pas être possibles.

C'était agréable d'aller à votre rencontre lors de la dernière saison durant ma tournée des groupes. J'espère que vous serez de la partie pour un retour en force à l'automne prochain. Je compte bien récidiver pour aller vous rendre visite de nouveau! 😊

D'ici là, passez un fantastique été et faites attention à vous!

**Mélanie Robidas**, kinésiologue

### Groupe « La santé d'abord » de Plessisville

Le groupe Viactive La santé d'abord de Plessisville a terminé sa saison le 15 avril dernier. Pour marquer la dernière séance de la saison, nous avons fait des jeux actifs, le tout dans la joie et la bonne humeur. Les participants nous ont tous dit qu'ils désiraient revenir en

septembre et nous désirons être là si la santé nous le permet. On se croise les doigts!

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

**Liette Bergeron**, Animatrice et Responsable Viactive



## Club FADOQ de Saint-Albert

À la suite du colloque Viactive et de la formation de base sur l'animation, nous avons débuté un groupe en janvier 2025. Notre groupe est jeune et a besoin de bouger. Viactive répond au besoin de se regrouper pour faire de l'exercice et socialiser.



**Chantal Hamel et Priscille Croteau**, Animatrices Viactive

## Club FADOQ de Saint-Valère

Avant le congé pascal, notre groupe Viactive de Saint-Valère a mis un peu de folie dans sa séance Viactive. Notre animatrice Lorraine a choisi une activité dans l'outil Banque de jeux, une autre version de la chaise musicale qui s'intitulait « au Feu ».

Beaucoup de rires, un peu d'esprit de compétition et plein d'entrain pour débiter notre semaine en beauté!



*Diane Massé*, Animatrice et  
Responsable Viactive



## Des nouveaux groupes Viactive pour la saison 2024-2025

### Club FADOQ de Saint-Louis-de-Blandford

C'est avec l'hiver bien installé qu'ont débuté les séances Viactive de la FADOQ Saint-Louis-de-Blandford à la fin janvier. Les aînés de ce club FADOQ peuvent bouger hebdomadairement les lundis de 10h00 à 11h00. Ce sont Mesdames Lucie Allard et Guylaine Provencher qui assurent l'animation de ce nouveau club Viactive. Gens de Saint-Louis-de-Blandford, à vos espadrilles, prêts, pas prêts, on y va!



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## Club FADOQ de Kingsey Falls

C'est le 28 janvier qu'ont débuté les séances Viactive au club FADOQ de Kingsey Falls. Monsieur Jean Léveillé est responsable de l'animation des séances Viactive. Le plaisir et la bonne humeur sont au rendez-vous au Pavillon des loisirs chaque mardi à 10h30, les séances sont d'une durée d'une heure. Les participantes et les participants se sont dotés d'un nom distinctif pour leur groupe actif : les Aventuriers infatigables!

De retour à l'automne prochain!



## Club FADOQ de Saint-Albert est de retour!

Les séances Viactive à la FADOQ de Saint-Albert ont débuté le 14 janvier dernier. Le club Saint-Albert avait des séances Viactive auparavant, toutefois depuis la pandémie de Covid 19, Viactive n'était plus au programme puisqu'il manquait des personnes à l'animation. Les participantes et participants ont répondu à l'appel, une douzaine de personnes participent aux séances Viactive de façon hebdomadaire les mardis à 10h00. Les animatrices de ce club sont Chantal Hamel et Priscille Croteau. Bienvenue à vous, la salle est grande et peut accueillir de nouveaux participants!



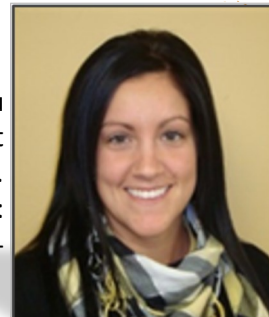
# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## VIACTIVE Haut-St-Maurice

**Chères animatrices,**

Il est temps de reconnaître toute l'importance de votre contribution au sein de l'équipe Viactive! Votre dévouement, votre bienveillance et votre enthousiasme ont un impact immense sur la vie des participants. Chaque séance que vous guidez dépasse largement l'exercice physique : c'est un véritable moment de bien-être et de plaisir, qui nourrit les relations et le sentiment d'appartenance.



Votre implication va bien au-delà de l'animation. Par votre présence, vous contribuez à faire rayonner la santé et la vitalité autour de vous. Je vous suis profondément reconnaissante pour votre engagement et votre passion. Continuez à partager cette belle énergie qui vous anime et ce désir de demeurer actif et en santé!

*Fanny Germain*, kinésiologue

### Association La Lucarne

**Une belle énergie pour clore l'année en beauté!**

Quelle magnifique participation lors de l'activité de fin d'année de **La Lucarne**! Ce fut un réel plaisir de vous voir réunies dans la bonne humeur et l'enthousiasme. Une belle nouveauté s'est glissée dans notre séance, soit la routine « *Tirer la serviette* ». Cette activité a été grandement appréciée et a ajouté une touche de fraîcheur à notre rencontre.

Un immense merci à vous toutes pour votre assiduité aux séances *Viactive*. Votre présence semaine après semaine ainsi que votre plaisir de bouger et d'explorer de nouvelles activités ciblant les capacités physiques ou cognitives témoignent de votre bel engagement envers votre bien-être.

Merci de prendre ce temps pour vous, pour votre santé mentale et physique. Votre participation fait toute la différence!





*Denise Gauvin, Lisette Boivin et Lee Pelletier*  
Vos animatrices et bénévoles Viactive

## Résidence Les Bâtisseurs

À l'Espace Santé Le Phare, nos résidents s'illustrent avec enthousiasme et dynamisme dans les nombreuses activités qui leur sont offertes. Parmi celles-ci, il y a le jeu d'adresse "HotBalloon" qui combine esprit d'équipe, effort cardiovasculaire et agilité. Il s'agit d'un moment aussi amusant que bénéfique pour la santé.

Les participants y prennent part avec une belle énergie et avec le sourire, évidemment! Félicitations pour votre engagement!



*Marie-Pier Gauvin, Animatrice en loisir*

## Secteur Trois-Rivières

### Un mot de votre conseillère Viactive

Chers animateurs et animatrices,

Déjà vos activités sont terminées ou seront bientôt en pause pour laisser place à la période estivale. Merci pour cette année incroyable !

Le secteur de Trois-Rivières a été très engagé dans la dernière année par la création de nouveaux groupes. Bienvenue à l'équipe de la résidence des Œillets et à l'organisme CASE. J'ai également reçu la bonne nouvelle que le Club FADOQ Ste-Catherine-de-Sienne reprendra ses activités Viactive dès l'automne prochain.

Je tiens également à souligner les efforts acharnés des regroupements actifs depuis déjà plusieurs années. Merci de promouvoir l'activité physique et de porter fièrement l'effigie Viactive !

Je vous souhaite un bel été ensoleillé et rempli de petits plaisirs. Je demeure disponible pour répondre à vos demandes même durant cette période. Donc, n'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes questions et continuez de suivre la page Facebook !

Au plaisir de  
vous revoir !

*Édith Page*, kinésiologue

### LE CENTRE LANDRY

Au Centre Landry, les exercices musculaires sont combinés avec de la danse en ligne pour le plaisir de nos participants. Cependant, suite à une formation donnée par notre conseillère Viactive Édith, nous avons ajouté les bâtons pour marquer la cadence.

*Gérald Milot*, animateur



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## AFÉAS STE-BERNADETTE

En février, nous avons fait la routine Sports olympiques et on s'est amusé comme si c'était les vrais Jeux olympiques. Nous avons notre drapeau qui circulait dans la salle.



À notre dernière séance de la saison, nous avons fait beaucoup de bruit avec les assiettes. Le tout a été suivi d'un goûter où tous ont échangé sur différents sujets.

Sans oublier le Coco Lapin qui a mis de l'ambiance tout l'après-midi en laissant un petit cadeau aux membres, soit des linges à vaisselle. Nous voulons souhaiter un bel été à tous nos membres et on se revoit en septembre 2025.



Un merci spécial à Édith et ses stagiaires de la dernière année pour les bons conseils et les formations offertes à tous les animateurs et animatrices de la région de Trois-Rivières.

*Yvette Laroche, Francine Magny et Lise Héroux*  
Vos animatrices

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## CENTRE LOISIR MULTI PLUS

En image, notre party de fin d'année sous le thème des années 70-80 qui a permis de souligner tout le beau travail de nos animateurs et bénévoles. Merci à Jean-Marie, Roger, Alain, Martine, Denise, Sylvie, Reine et Louise pour cette superbe année. Bon repos cet été et au plaisir de se retrouver à l'automne !



## FADOQ ST-SACREMENT

Nous avons organisé un souper incluant une kermesse avec la collaboration de la FADOQ Mauricie et Viactive. Il y avait de grands jeux très colorés et tous les membres ont pu participer. Le thème de la soirée "BOUGER" ! Ce fut amusant et divertissant. Tout ça préparé par un ami des Chevaliers de Colomb.



Lisette Manuel du CLUB  
FADOQ St-Sacrement



## Secteur Maskinongé

### Un mot de votre conseillère Viactive



Le 27 mars dernier s'est tenu la rencontre locale Viactive pour le secteur de Maskinongé. Au total, 9 animatrices ont participé. Nous avons commencé par un bon repas où les gens pouvaient échanger entre eux. Par la suite, Marie Lefebvre de la Table Action Abus Aînés Mauricie nous a entretenus sur la maltraitance faite aux aînés. C'est un sujet très captivant et la conférencière était très dynamique. Pour terminer l'après-midi, nous avons bougé sur un tabata spécial avec baguettes et bands loop. Les participantes ont bien apprécié.

Je tiens à remercier le Centre d'Action Bénévole pour l'accueil, année après année, de cette rencontre régionale. Un merci particulier à Sophie Langlois pour sa précieuse collaboration permettant la tenue de cet événement.

La saison Viactive tire déjà à sa fin ou elle est déjà terminée pour certains groupes. Merci aux animatrices qui ont à cœur le bien-être de leurs participants.es, sans elles il n'y aurait pas de Viactive.

Je vous souhaite de passer un très bel été. Profitez-en pour bouger, rencontrer des amis et surtout pour vous amuser. Au plaisir de se voir cet automne.

*Lise Dion*, kinésiologue

### Club FADOQ de St-Alexis des Monts

Nous avons pratiqué notre équilibre en équipe de deux aujourd'hui. Les sourires témoignent du plaisir qu'on a eu!





*Sandra Malcomber*, animatrice

## Les DYNAMIQUES de Louiseville

C'est toujours avec beaucoup de plaisir que nous accueillons chaque semaine nos participants.es Viactive. Les animatrices, avec toute leur bonne humeur et leur dévouement, offrent des cours de qualité agrémentés de musicalité, de joie et de plaisir. Chaque début de cours est empreint d'une ambiance amicale où les discussions résonnent, pour le plus grand bonheur de toutes et tous. Il est touchant de constater toutes ces amitiés qui se sont créées aux fils des ans!

Je tiens à remercier du fond du cœur nos animatrices, Odette, Lyse et Ghislaine, qui, semaine après semaine, travaillent à faire bouger nos fabuleux groupes avec passion et engagement. Merci à chacune d'elles pour leur don de soi, leur enthousiasme et leur implication envers le Centre d'action bénévole. Il est certain que de nourrir ce mouvement procure du bien-être, permet la création de liens sociaux et l'amélioration de la santé physique et psychologique. Il est impressionnant de voir ce que l'on peut créer ENSEMBLE!



*Sophie Langlois*, agente de développement CAB de la MRC de Maskinongé

## Secteur Centre de la Mauricie

### Un mot de votre conseillère Viactive



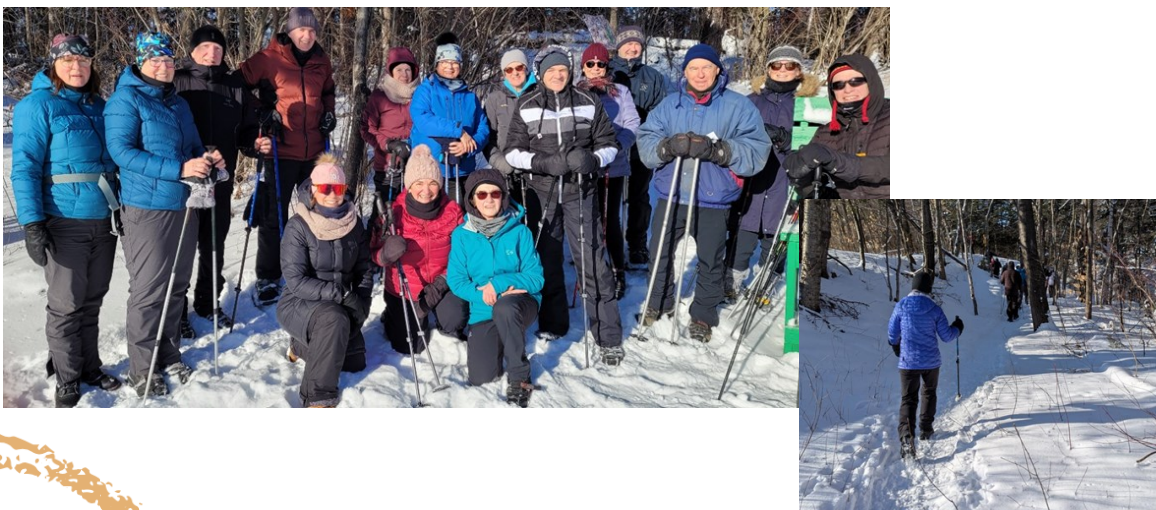
Bonjour à toutes et à tous,  
Je ne peux passer sous silence l'immense contribution que vous apportez au programme. Que ce soit par vos sourires, votre dynamisme ou votre dévouement, vous savez faire rayonner l'esprit Viactive dans vos milieux. Vous êtes les piliers de ce programme, et c'est grâce à vous que tant de gens bougent, socialisent et s'épanouissent semaine après semaine. Je vous souhaite un été rempli d'énergie et de beaux moments, et j'ai bien hâte de vous retrouver en pleine forme à l'automne pour une nouvelle saison tout aussi vivifiante! Vous avez toute ma reconnaissance!

*Shirley Trudel*, kinésiologue

### Groupe Les raquettes souriantes

Malgré le froid, lors de l'activité au Centre de ski de fond et Raquettes Le Rocher, nous étions 21 participants, incluant notre guide Michel et notre conseillère Viactive Shirley. Les 2 nouvelles participantes ne sont pas sur les photos ainsi qu'un couple qui nous a rejoints à la halte aux oiseaux (des habitués des Raquettes souriantes). Beau temps mauvais temps, même s'il y a un froid intense ou des rafales de vent nous sommes dans les sentiers! Cela n'arrête pas les randonneurs.euses des Raquettes souriantes!

*Marie-Hélène*



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## Viactive de Saint-Boniface

À Saint-Boniface, le groupe Viactive fait salle comble semaine après semaine! Fou rire, complicité et mouvements sont toujours au rendez-vous. On y retrouve une belle énergie, une ambiance chaleureuse et beaucoup de plaisir partagé. Nos participants ne manquent jamais une occasion de bouger ensemble, tout en tissant des liens précieux. Merci à tous ceux et celles qui contribuent à faire de ce groupe un lieu vivant et accueillant!

*Carmen*



## Club FADOQ de Shawinigan-Sud

Retour sur notre dernière séance du 30 avril!

Nous étions 84 participants réunis pour clore la saison en beauté! Une séance de yoga sur chaise, animée par Judith Boucher de Yoga Sérénité, a permis à tous de bouger dans la douceur. Un délicieux buffet froid a suivi, puis l'après-midi s'est poursuivie en musique avec Marc Croteau, qui a su faire chanter et danser tout le monde. L'événement s'est terminé à 15 h, le cœur léger et le sourire aux lèvres.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

Notre groupe compte actuellement 93 membres actifs.  
Un grand merci à chacun pour votre présence et votre belle énergie!

*Ghislaine Béland*

## Club FADOQ de St-Elie-de-Caxton

Notre dernière rencontre pour le printemps 2025 a été très appréciée par les participantes. Nous avons fait plusieurs activités: la course des haltères pour faire travailler les poignets, reste sur ton « X » les yeux fermés, des exercices cardiovasculaires en cercle sur une musique entraînante.

Pour la période estivale, des sorties extérieures sont prévues lorsque la température le permettra.

Nos rencontres régulières reprendront le 17 septembre prochain.

*Marie-Andrée Lacerte*



## Secteur Vallée-de-la-Batiscan

### Un mot de votre conseillère Viactive

Encore une autre belle année Viactive est derrière nous et tout ça, c'est grâce à vous et à votre incroyable générosité. Merci pour votre enthousiasme, votre bonne énergie, vos rires contagieux et votre présence toujours si inspirante. C'est un réel plaisir de vous rendre visite pour bouger avec vous, pour partager ces moments avec vos participants et de voir à quel point vous faites de chaque séance un moment spécial! C'est grâce à vous que le programme Viactive prend vie, avec vos couleurs et tout votre cœur, dans chacune des municipalités des MRC de Mékinac et des Chenaux.



Je me répète et je vais continuer de le faire, en vous disant MERCI mille fois d'être là, semaine après semaine, pour remplir vos séances Viactive de sourires, de bonne humeur et de beaux moments en mouvement. Maintenant que l'été est à nos portes, c'est le temps d'un repos bien mérité, d'en profiter pour bouger différemment et de faire de belles découvertes!

Bon été et à bientôt!

*Julie Tourville*, kinésiologue



## VIACTIVE DE SAINT-STANISLAS

Le groupe Viactive de Saint-Stanislas a procédé à une séance spéciale dans laquelle les participants devaient simuler la recherche d'un sapin de Noël en effectuant différents mouvements : s'habiller pour aller dehors, faire le trot du cheval, couper le sapin, décorer l'arbre, etc. Nous avons terminé le tout par le jeu des couleurs où chaque couleur représente un mouvement dont on doit se souvenir. Les participants qui le désiraient, pouvaient se coiffer de bois de rennes. Nous avons eu beaucoup de rires et de plaisirs!

*René Leone*, animateur



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

## VIACTIVE DE SAINTE-THÈCLE

Voici Viactive de Sainte-Thècle en action dans une marche active que toutes les participantes aiment beaucoup et que nous ajoutons à plusieurs routines. Pour cette dernière activité de la saison printemps 2025, nous avons fait différents jeux présentés en atelier. Une des photos montre une équipe qui se fait des passes de ballons et une autre qui montre un jeu avec des cerceaux présentés à la page 87 du cahier « Banque de jeux de Kino-Québec ».

Nous serons de retour à l'automne prochain!

L'équipe d'animation : *Claire, Louise, Monic et Monique*



## VIACTIVE DE CHAMPLAIN

### Ça bouge à Champlain!

Tous les lundis matin, un groupe de 30 à 35 participants se présentent régulièrement aux rencontres. On peut dire que « ça commence bien la semaine ». Une équipe d'animation énergique et plus nombreuse contribue à diversifier les routines et les activités. Une meilleure communication facilite la bonne

entente, des échanges cordiaux et nous fait apprécier le plaisir: « D'ÊTRE MIEUX ENSEMBLE. » (Thème de l'atelier-conférence du colloque Viactive de l'automne 2024).

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025

L'équipe d'animation :

- Louise Raymond
- Diane Ricard
- Jean-Paul Leblanc
- Diane Courteau-Bourassa
- Raymonde Perreault



## LES CAVALCADES DE SAINT-TITE

**Deux animatrices visitent Acti-femme plus de St-Tite**

À la demande du groupe Acti-femme plus, deux animatrices des Cavalcades ont dirigé une routine Viactive devant le groupe d'une vingtaine de personnes présentes cette journée-là. Le but de cette rencontre était de démontrer que les exercices effectués 2 fois par semaine dans le groupe des Cavalcades sont adaptés aux personnes de 60 ans et plus et que les gens ont du plaisir à bouger ensemble. Il y a eu de l'aérobic, de l'équilibre et du « Brain gym ». Les participantes ont bien aimé l'expérience et ont invité les animatrices à revenir pour une nouvelle

visite l'an prochain. La preuve est faite qu'on peut avoir du plaisir tout en faisant de l'exercice.



## Les Courses du P'tit Shérif de St-Tite

C'est en mai 2024, lors de la dernière rencontre Viactive des Cavalcades de St-Tite que s'est transmise l'idée de participer à la Course du P'tit Shérif du mois d'août afin de démontrer que nous sommes un groupe dynamique et actif. C'est une trentaine de personnes qui ont fait le trajet de 2,5 km à la marche sous un ciel maussade pour terminer à la pluie! Cependant, la fierté d'avoir réalisé le défi et de se retrouver après 3 mois de congé a ravi toutes les participantes. Ce soir-là, 633 personnes ont participé à la course visant à souligner le dévouement de tous les bénévoles de la région. Un Merci très spécial à tous les bénévoles du mouvement Viactive. Vous faites du beau travail pour nous garder en SANTÉ.



*Carole Magnan*, animatrice

## ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES ACTIVES DE MÉKINAC



Active depuis 44 ans dans la région, l'Association des Personnes Handicapées Actives de Mékinac œuvre pour l'intégration sociale des adultes présentant des déficiences multiples (déficiences physiques, déficiences intellectuelles ou trouble du spectre de l'autisme). Nos objectifs sont de:

- Regrouper les personnes adultes handicapées actives de la MRC de Mékinac
- Favoriser l'intégration et briser l'isolement en organisant des activités sociales et culturelles adaptées.
- Promouvoir, défendre les droits et développer les connaissances des personnes handicapées.
- Informer et sensibiliser la population.

Depuis plusieurs années, l'aquaforme fait partie intégrante de nos activités afin de faire bouger nos membres, en plus de nos séances Viactive et de notre coin vélos stationnaire et tapis roulant.

Voici nos membres en action.



Danielle Leclerc : coordonnatrice aux activités et animatrice Viactive

*Danny Vallée, Sandra Cook et Johannine Cyr, animateurs*

## VIACTIVE DE SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE

Le 14 avril 2025, le groupe d'animatrices Viactive de Sainte-Anne a organisé une séance différente des autres. Quatre stations ont été réparties dans la salle, chacune comportant 2 exercices différents. Les participantes ont été divisées en quatre groupes et deux animatrices ont été assignées à chacun. Les animatrices ont suivi leur groupe tout le long du parcours afin de faire tous les exercices aussi. À la fin de la session, un léger goûter a été offert aux participantes afin d'offrir de beaux moments d'échange avant la fin des activités. Tout le monde a apprécié la variété des exercices ainsi que le moment de partage lors du goûter.

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

ÉTÉ  
2025



Les animatrices : *Jocelyne Juneau, Rita Juneau, Hélène Godin, Raymonde Poisson, Lorraine Caron, Nicole Roussel, Ghislaine Bacon Tessier, Sylvie Cliche et France Lanctôt.*

## Coordonnées

Voici la liste des conseillères Viactive que vous pouvez joindre en tout temps pour obtenir de l'information, de la formation ou une mise à niveau.

Territoire de santé du Haut-Saint-Maurice	Fanny Germain 819 523-4581 poste 2127 <a href="mailto:fanny_germain@ssss.gouv.qc.ca">fanny_germain@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de la Vallée-de-la-Batiscan	Julie Tourville 418 365-7556 poste 5522 (Mékinac) 418 362-2728 poste 5522 (des Chenaux) <a href="mailto:julie_tourville@ssss.gouv.qc.ca">julie_tourville@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé du Centre-de-la-Mauricie	Shirley Trudel 819 539-8371 poste 8218 <a href="mailto:shirley.trudel@ssss.gouv.qc.ca">shirley.trudel@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de Trois-Rivières	Édith Page 819 370-2200 poste 2415 <a href="mailto:edith_page@ssss.gouv.qc.ca">edith_page@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de Maskinongé	Lise Dion 819 228-9486 poste 3345 <a href="mailto:lise_dion@ssss.gouv.qc.ca">lise_dion@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de Bécancour-Nicolet-Yamaska	Annick Chamberland 819 293-2071 poste 52458 <a href="mailto:annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca">annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de Drummond	Marie-Josée Roy 819 474-2572 poste 33712 <a href="mailto:viactive_csssd@ssss.gouv.qc.ca">viactive_csssd@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé d'Arthabaska-et-de-l'Érable	Mélanie Robidas 819 751-8511 poste 2207 <a href="mailto:melanie_robidas@ssss.gouv.qc.ca">melanie_robidas@ssss.gouv.qc.ca</a>

**Conception :** Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.  
En collaboration avec les FADOQ régionales de la Mauricie et du Centre-du-Québec.