

## On bouge

# Jacqueline Gareau: inspirante, généreuse et lumineuse

**NATHALIE DESCAMPS**  
info@tempsdevivre.ca

Jacqueline Gareau a gagné plusieurs marathons, dont le fameux marathon de Boston en 1980. Une femme énergique, pleine de vitalité qui, de son parcours d'athlète de haut niveau, a gardé des réflexes simples pour se maintenir en santé.

La course à pied et « jouer dehors » en sont les fondations. Deux passions qui lui permettent aussi de se connecter à la nature.

Elle affirme qu'il n'y a pas d'âge pour commencer à faire de l'exercice physique. Elle-même a commencé à courir à l'âge de 21 ans pour arrêter de fumer. Quelques années plus tard, grâce à un entraînement régulier, à un désir et une volonté sans faille et surtout en étant à l'écoute de son corps, elle est devenue la plus grande marathonnienne de l'histoire du Canada.

« Tout est une question d'équilibre pour être dans une santé globale », dit-elle. Un équilibre entre action et repos, entre corps et mental. Elle cite le psychologue canadien Jerry Lynch qui a écrit : « Ce que l'on se dit intérieurement peut soit nous aider ou nous nuire, selon le message ».

Pendant ses marathons, elle pratiquait déjà la visualisation et l'affirmation pour aller au bout de ses objectifs. Ces techniques se sont installées dans sa vie de tous les jours dans sa recherche constante d'équilibre. Elles lui permettent d'écarter les pensées négatives pour laisser place à une merveilleuse vibration de vie.



Jacqueline Gareau, 68 ans, a notamment foulé les sentiers du parc régional Val-David - Val-Marin en septembre à l'occasion de l'Ultra Trail et elle a été honorée au Demi-Marathon de St-Sauveur le 2 octobre pour sa victoire au marathon de Boston en 1980. (Photo Isabelle Michaud Photographe)

### Équilibre de vie

Ses secrets pour vivre en bonne santé? Toujours se lancer des défis et faire de l'exercice physique pour « débarquer » du mental, se sentir en connexion avec l'univers qui nous entoure, apprendre à observer sa respiration (même 5 minutes par jour font des merveilles), la relaxation, la visualisation, l'affirmation sont autant de secrets de son bien-être quotidien. À cela s'ajoute une alimentation saine et équilibrée en s'octroyant de petits plaisirs, elle a un faible pour le chocolat noir.

Comment vivre son âge sereinement? À cette question, elle répond : « On n'arrête pas de jouer dehors parce qu'on vieillit, on vieillit parce qu'on arrête de jouer dehors ». Tout est dit!

Jacqueline Gareau donne des ateliers de course pour apprendre à courir de façon naturelle. Elle y enseigne des techniques qui révolutionnent la foulée, l'endurance et le maintien du corps. « La course à pied, c'est exigeant si on court mal », dit-elle. Et d'ajouter que ce sont les muscles du haut du corps qui doivent travailler et qu'il faut renforcer la force du tronc abdominal.

Jacqueline partage sa passion, son expérience et sa philosophie de vie au travers de conférences. Elle participe également activement à promouvoir le domaine de la course à pied auprès des femmes. Quand elle ne court pas, quand elle ne joue pas dehors, elle est massothérapeute. Même dans l'exercice de son activité, elle recherche toujours cet équilibre entre corps et esprit.

Au cours de ses années de carrière, en tant qu'athlète, en tant que maman, en tant que femme, elle a connu des hauts et des bas, elle a du faire des choix, surmonter des peurs et l'obscurité parfois. « Un chemin sans obstacle ne mène nulle part », dit-elle. On gagne en sagesse. On est plus solide.

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



POUR VOUS PERMETTRE DE RESTER ACTIF!



**Clinique  
MOUVEMENT OPTIMAL**

**BOUGER SANS DOULEUR ET BOUGER  
MIEUX POUR ÊTRE EN SANTÉ!**



Physiothérapie  
Ergothérapie  
Thérapie du sport  
Kinésiologie  
Ostéopathie  
Massothérapie  
Acupuncture  
Nutrition et naturopathie

Nos professionnels de la santé hautement qualifiés et dévoués travaillent de pair afin de vous donner le meilleur service qui soit.

Rendez-vous disponible rapidement.

Accès direct sans prescription médicale.

Clientèle privée, CNEST et SAAQ sont bienvenues.

384, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant, QC J8E 2Z9

SUR RENDEZ-VOUS  
**819 425-8889 ou 1 866 553-8889 | [mouvementoptimal.com](http://mouvementoptimal.com)**