

L'Avantage

votre journal

www.lavantage.qc.ca

EDITION DU 23 FEVRIER 2007 VOLUME II NUMERO 38

Santé 3000 : mention de réussite

Dans le cadre du projet « Santé et habitudes de vie-tudes » de Santé 3000, en collaboration avec la fondation Maurice-Tanguay et l'école secondaire Langevin, in-ilié il y a un an déjà, nous vous présentons les deux ath-ètes de février qui ont atteint leurs objectifs personnels. bravo pour leurs changements positifs dans leur vie !

« Bonjour, je suis une partici-ante de Santé 3000, une aven-ire inoubliable que j'ai faite

depuis un an et demi. Premiè-rement j'ai toujours eu quelqu'un pour me soutenir, car parfois je

n'avais pas toujours l'envie, mais je l'ai quand même fait ! Et voici le résultat : je me suis surpassée dans tous mes objectifs personnels ainsi que ma nutrition et plein d'autres petites choses que je n'aurais jamais cru voir changer. Depuis que je suis déménagée à Rimouski, je ne pratiquais aucun sport et, une journée, la lettre de Santé 3000 m'est arrivée. Je crois que j'ai fait le meilleur sport qui n'existait pas : l'entraînement physique en salle. J'y suis telle-ment rendue attachée que je pense vouloir le continuer toute ma vie ! Merci ! » (Josée Pitre)

« Avant mon adhésion à Santé

3000, je n'avais pas trouvé de sport où j'étais vraiment à l'aise. Faire du conditionnement physique a été pour moi une révélation. La compé-tition sportive n'est présente qu'en-vers moi-même. J'ai apprécié tra-vailer avec un entraîneur pour me donner la motivation néces-saire pour atteindre mon objectif et me dépasser. Le programme m'a permis de me sentir mieux. J'ai acquis de bonnes habitudes alimentaires qui m'ont permis de faire de meilleurs choix santé. En plus d'obtenir une perte de poids, j'ai maintenant une meilleure posture et plus d'endurance. On peut dire que cela m'a donné le petit coup qu'il me fallait pour trouver une activité sportive intéressante et j'ai maintenant le goût de maintenir ma forme. Je suis fier d'avoir été sélectionné pour ce programme. » (Vincent Austin)



Karine Blouin, Cordonnerie Fillion et Josée Pitre



Vincent Austin