

1000 KM DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

ROULER POUR INSPIRER

ANNIE LABRECQUE

La D^{re} Karine Talbot a participé au défi du 1000 km à vélo pour inspirer les jeunes et leurs parents à adopter de saines habitudes de vie.



Jérémie et D^{re} Karine Talbot, sa mère

La D^{re} **Karine Talbot** avait terminé le 1000 km du Grand Défi Pierre Lavoie la veille et revenait d'une visite à l'école primaire Jacques-Buteux, en Mauricie, qu'elle parrainait dans le cadre de son épreuve sportive. « C'était jour d'Olympiades à cette école, alors je suis allée encourager les enfants. Ils m'inspirent, me donnent la force d'avancer et de promouvoir les saines habitudes de vie », confie celle qui participait pour la septième année au 1000 km et était pour la cinquième fois capitaine de l'équipe Énergie Rose, un groupe entièrement féminin de cyclistes médecins.

« Quand les parents sont actifs, surtout les mères, les enfants ont plus de chance de bouger eux aussi. C'est le meilleur prédicteur », fait remarquer la médecin de famille, également directrice adjointe à la Formation professionnelle de la FMOQ. Elle encourage les parents à réserver chaque jour un moment à l'activité physique. Fière ambassadrice d'un mode de vie actif, elle ne rate pas une occasion d'offrir des espadrilles, des tuques ou des raquettes à son entourage.

« La prévention, la promotion de la santé et les bonnes habitudes de vie sont au cœur de notre engagement comme médecin de famille, plaide-t-elle. Nos collègues y contribuent chaque jour avec un dévouement remarquable, même si le contexte sur le terrain est difficile. »

UN COUP DE PÉDALE MOTIVÉ PAR SON FILS

C'est la situation de son fils aîné de 25 ans, porteur de la trisomie 21 et atteint d'un trouble neurocognitif majeur, qui a poussé la D^{re} Talbot à se lancer dans cette aventure du 1000 km, en 2019. « J'ai commencé à rouler pour parrainer son école. Si Jérémie est capable de se dépasser chaque jour, quand tout est plus difficile pour lui, alors je peux bien donner un coup de pédale de plus, moi aussi », soutient-elle.

À l'exception d'un seul tronçon plus éprouvant, une nuit à pédaler avec une migraine et un manque de sommeil, l'omnipraticienne affirme avoir parcouru la majorité des kilomètres avec



Photo : Grand Défi Pierre Lavoie



Photo : Grand Défi Pierre Lavoie

17^E ANNÉE DU 1000 KM DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Du 12 au 15 juin dernier, 218 équipes de cinq cyclistes ont effectué le 1000 km dans la Capitale-Nationale et ses environs. L'événement se déplacera l'an prochain en Montérégie.

La FMOQ était représentée par trois groupes : FMOQ-1, FMOQ-2 et Énergie Rose. « Nous n'étions pas trois équipes, mais une seule grande équipe », souligne la D^{re} Karine Talbot.

Ensemble, les trois groupes ont récolté cette année plus de 140 000 \$ pour les écoles primaires qu'elles parrainent. Une partie des fonds est également destinée à la recherche sur les maladies orphelines, une cause qui touche de près la D^{re} Karine Talbot.

le sourire. « On se rappelle qu'on roule pour inspirer et pour se laisser inspirer par les jeunes », dit-elle. La D^{re} Karine Talbot savait aussi qu'elle pouvait compter sur les autres cyclistes et ses coéquipiers dans les moments plus difficiles. « Même si je n'ai pas eu besoin d'aide cette année, il y avait toujours un encadreur ou un collègue prêt à poser une main dans le dos pour donner un petit élan. Ce n'est pas une compétition : on part ensemble et on termine ensemble. »

Tout au long du parcours, les cyclistes ont reçu de nombreux encouragements de la part de citoyens, d'élèves et de tout-petits. Pendant La Boucle, un segment de 135 km qui sillonnait la région de Chaudière-Appalaches, les municipalités traversées étaient décorées pour recevoir avec enthousiasme les équipes. « Dans un village, on a été accueilli par des minions fabriqués avec des balles de foin. Dans un autre, c'était tapis rouge... et bouchées de bacon ! », s'exclame en riant la D^{re} Karine Talbot. De quoi boucler le parcours avec le sourire ! ■



Équipe Énergie Rose



Cycliste des équipes FMOQ-1 et FMOQ-2



Photo : Grand Défi Pierre Lavoie