

Elle nous fait bouger depuis plus de 30 ans!

JOSÉE LAVIGUEUR VEUT NOUS FAIRE VIEILLIR EN SANTÉ

Depuis le début des années 1990, Josée Lavigueur est présente au petit écran. Elle a commencé à l'animation de l'émission *Superforme*, qui était tournée dans différents Club Med et diffusée à l'antenne de RDS.

Elle a à son actif plus de 35 VHS et DVD de mise en forme vendus à plus de 700 000 exemplaires. Depuis 1999, elle est chroniqueuse à *Salut Bonjour*, diffusée à TVA. Elle fait de la radio, écrit des chroniques pour les journaux et différents magazines, coécrit des livres avec Isabelle Huot – *Kilo Cardio*, les trois tomes dépassant les 400 000 exemplaires vendus. Elle est aussi très impliquée sur le plan philanthropique: depuis 2006, le Fonds Josée Lavigueur Opération Enfant Soleil vise à promouvoir la santé physique et mentale chez les enfants par l'activité physique. Et Josée fait souvent des apparitions au Grand défi Pierre Lavoie. Un parcours pour le moins impressionnant qui cache une mission: celle de faire du bien.

UNE PERTE D'EMPLOI QUI CHANGE TOUT

Dans les années 1980, alors qu'elle étudie encore à l'université en éducation physique, Josée donne déjà des cours de danse aérobique. Après ses études, elle enseigne pendant sept ans au Cégep de Saint-Laurent, soit jusqu'en 1994, moment où elle perd son emploi tout comme plusieurs autres éducateurs physiques à la suite de la réforme de la ministre Robillard, qui diminuait de moitié les heures d'éducation physique dans les écoles. Josée fait partie des personnes qui ont allumé la lumière rouge en proclamant haut et fort que ce n'était pas une bonne décision et que la société en paierait le prix en santé.

Ensuite, par curiosité et par plaisir, des collègues de l'université et elle s'inscrivent à un concours de danse aérobique. Contre toute attente, ils se classent au niveau provincial, puis au régional, et gagnent l'or aux Championnats canadiens.



Été comme hiver, Josée est active.

C'est à ce moment que Josée se fait remarquer et reçoit une offre difficile à refuser, soit celle d'animer l'émission *Superforme*. Son premier programme de mise en forme sur cassette VHS en juin 1993 sur le raffermisssement se vend à 60 000 unités.

SON NOUVEAU RÔLE DE PRODUCTRICE

Puis, ces dernières années, Josée Lavigueur décide de prendre les rênes de la production des programmes de mise en forme, car les VHS et DVD que nous connaissons ont toujours été produits par d'autres entreprises. Elle devient donc productrice et s'entoure de plusieurs professionnels, autant sur le plan de la technologie que de la santé et de la mise en forme, afin de créer une plateforme Web: Ma Zone Fit.

Après deux ans de travail dans le plus grand secret, elle est très fière du résultat. Cette plateforme évolutive comporte 16 zones actuelles, dont des zones pour les aînés, les

enfants, la nutrition, la psychologie, la motivation; Josée est allée chercher les meilleurs professeurs en yoga, taï-chi, cardio latin, raffermisssement musculaire, Djamboola, haute intensité, méditation, pilates, etc. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux; on trouve aussi une zone «Entrevues avec des experts» traitant de différents sujets: Isabelle Huot en nutrition, Nicole Bordeleau en pleine conscience, Sylvain Guimond en psychologie et plusieurs autres.

«Ce dont je suis le plus fière, c'est que je suis toujours dans la même mission; quand j'ai fait le premier VHS, mon intention était de donner un outil aux gens pour qu'ils puissent s'entraîner à la maison chez eux, dans leur pyjama si ça leur tentait. Il y a juste, juste, juste des bons côtés à faire de l'activité physique pour n'importe quel aspect de notre vie: mieux dormir, manger mieux, régler un problème de diabète de type 2, de mauvais cholestérol, de stress, ou du moins le gérer... L'activité physique a de

l'impact sur tout, notre humeur, notre énergie... Que vous ayez cinq minutes ou plus, tout compte», nous dit Josée Lavigueur.

Et c'est ce qu'elle nous offre avec Ma Zone Fit, une plateforme qui peut tout améliorer dans notre vie. Son message principal est: **«Il faut mettre toutes les chances de notre côté et faire les bons choix, pour vieillir en santé!»**

Pour voir Ma Zone Fit: plateforme-lavigueur.com, et obtenir un programme gratuit de trois minutes afin d'améliorer force, équilibre, tonus et énergie!

Pour suivre Josée sur les réseaux sociaux: @joseelavigueur.



Louise A. Mercier (collaboratrice spéciale)

Pour écouter l'entrevue au complet: succesmodedevie.com.

Des cours trois fois par semaine

À 53 ans, Josée se sent plus en forme que jamais. Elle est un bel exemple de vieillir en santé, et c'est d'ailleurs sa mission depuis plus de 30 ans. Encore aujourd'hui, elle donne des cours trois fois par semaine, continue de se former en se rendant à des congrès chaque année et côtoie les meilleurs dans leurs domaines respectifs. Elle veut transmettre **«le bonheur de comprendre ce qui se passe quand on bouge physiologiquement et physiquement. Ce n'est pas du blabla: il est statistiquement prouvé que les jeunes qui bougent vont s'asseoir sur un banc d'école et vont être prêts à apprendre parce que l'apprentissage, c'est un mécanisme qui est physiologique, et il a besoin d'un temps de récupération»**, conclut-elle.