



Jean-Philippe Riou

Je suis un amoureux du sport. Cet amour est né en moi très jeune : dans ma famille, aussitôt les repas terminés, nous allions jouer dehors ! Depuis toujours, l'activité physique me fait vibrer et me procure un immense bien-être. J'adore partager cette sensation exquise et enivrante avec les gens qui participent à mes cours. À travers une approche douce et humaine agrémentée de franche camaraderie, nous cheminons ensemble vers le bien-être et le plaisir sans nous soucier le moins du monde de la performance.

La notion de performance est tellement présente dans la société et peut véritablement nuire à notre qualité de vie. J'en ai moi-même fait l'expérience alors que j'ai lutté pendant des années contre mon désir profond de vivre de l'activité physique. À la suite de mes études en éducation physique, pour suivre les traces de mon père et par sentiment d'obligation et de responsabilité envers ma famille, j'ai travaillé fort pendant une dizaine d'années dans le milieu de l'assurance et de la finance. Cependant, la pression et le stress, jumelés à la sensation d'aller à l'encontre de mon don, ont eu un impact majeur sur ma santé.

La maladie m'a amené à renouer avec l'activité physique et à entamer une profonde introspection pour enfin m'aligner sur qui je suis et sur ma passion. Plusieurs seront étonnés d'apprendre que j'ai fait à vélo l'aller-retour de Drummondville aux Îles-de-la-Madeleines : 1800 km pour faire le vide, me retrouver seul avec moi-même et me ressourcer. Ce voyage a laissé émerger en moi une belle énergie et m'a donné l'élan d'offrir mes cours dans les centres communautaires, qui ont activement contribué à faire connaître mes services. Ainsi, il m'aura fallu vivre la maladie et un grand voyage intérieur pour enfin créer mon entreprise et m'investir pleinement dans ce qui me fait véritablement vibrer.

À l'aise depuis toujours avec les gens de 50 ans et plus, j'ai eu la chance de me perfectionner dans mon approche auprès de l'entraîneuse et auteure Julie Denault, diplômée de l'Institut Cooper de Dallas, un leader mondial en recherche sur l'activité physique et la santé. Cette expérience m'a amené à concevoir des programmes adaptés aux aînés permettant de doser l'énergie de la personne pour qu'elle se sente bien toute la journée. Fasciné par les gymnastiques traditionnelles chinoises, le Qi gong et le Tai chi, je transmets aux participants des exercices simples de respiration et de concentration qui contribuent à ce qu'ils se sentent détendus et bien dans leur peau. Les programmes que je propose contribuent à diminuer la douleur et à prévenir la maladie.

En tant qu'entraîneur, respecter les capacités de chaque personne est au cœur de ma démarche. Lors de chaque séance d'activité physique, les participants se mettent eux-mêmes au défi et se laissent surprendre par la variété d'exercices que je leur propose. La touche créative que j'ajoute à chaque cours crée un cadre stimulant et les amène à interagir ensemble dans le respect et le plaisir.

Le plaisir fait maintenant partie intégrante de ma vie. Pour m'amuser et pour les bienfaits que ce moyen de transport m'apporte, je roule régulièrement en cyclotrottinette, une idée inspirée des pays nordiques que je suis heureux de promouvoir au Québec. Adeptes du ski de fond depuis plus de 40 ans, je m'implique activement au sein de la Fédération québécoise de ski de fond. Sur mes skis comme dans la vie, je me laisse de plus en plus surprendre par la beauté des paysages qui m'entourent. La lumière unique éclairant chaque journée m'émerveille et m'offre continuellement des moments de plaisir pour mettre mon corps en action. Méditer par le mouvement me procure une grande paix intérieure. Je suis heureux de partager avec les gens cet état d'être ainsi que la sensation vibrante d'être vivant, en contact continu avec notre force intérieure.