

Portrait de cyclistes: L'équipe Entraidons-nous

1 AOÛT 2017

Dans le cadre du de la 7e édition du Défi Vélo Parkinson Québec, nous vous présentons des portraits de cyclistes vivant avec la maladie Parkinson.

L'équipe Entraidons-nous

«Dévouée pour la cause, Linda pédale sans compromis. Elle est persévérante et cela se reflète bien au-delà des sorties de vélo. Chantal le défi de s'entraîner à vélo pour sa santé et celle des autres. Grâce à son côté rassembleur, elle ajoute de la couleur aux sorties de vélo.»

Benoît Carignan, Kinésiologue Neuromotrix

Voulant se soutenir mutuellement, Chantal Pelletier (46 ans) et Linda Bérard (48 ans), chacune ayant reçu un diagnostic précoce de la maladie de Parkinson, ont créé L'équipe *Entraidons-nous*. Elles se sont rencontrées lors d'un entraînement préparatoire du Défi Vélo Parkinson de La Complicité et l'amitié se sont rapidement installées.

Encore cette année Chantal et Linda participent aux entraînements de NeuroMotrix. *«C'est une merveilleuse opportunité de se préparer à l'épreuve d'endurance, tout en apprenant à reconnaître ses propres capacités et à les respecter. Car s'inscrire au Défi Vélo n'est pas limité aux athlètes d'élite. Il y a des parcours et des groupes de vitesse pour les cyclistes de tous les niveaux».*

Sans contredit, les sentiments d'accomplissement et de dépassement de soi sont valorisants et non négligeables. Qui plus est, ce sont les rencontres que le Défi leur a apportées qui forment les meilleurs souvenirs. Cela leur a permis de tisser des liens solides entre elles, avec gens faisant partie de l'équipe de Parkinson Québec, ainsi qu'avec plusieurs autres cyclistes vivant ou non avec la maladie de Parkinson.

Ce que Chantal et Linda diraient à une personne qui hésite à participer au Défi Vélo?

«Allez rencontrer les gens de Parkinson Québec et d'autres personnes atteintes de la maladie. Ne vous attardez pas seulement à l'épreuve physique et surtout ne sous-estimez pas vos capacités. Vous allez très vite ressentir le pouvoir qu'apporte ce genre d'événement et l'impact de s'entraider. Votre présence apportera par le fait même un soutien important aux participants. Vous rencontrerez des jeunes personnes atteintes de la forme précoce de la maladie ayant les mêmes défis quotidiens.»

Pour soutenir l'équipe Entraidons-nous pour le Défi Vélo Parkinson Québec, visitez leur page de collecte de fonds en **cliquant ici** (<http://www.defisparkinson.ca/defi-velo-parkinson-2017-86/equipe/entraidons-nous>).