

Condition physique Claude Pelletier, quatre fois médaillé aux Jeux du Canada 55+



Maureen **Jouglain**

Journaliste

Claude Pelletier, un locataire de la Résidence pour personnes âgées Les Jardins Millen, a gagné quatre médailles aux Jeux du Canada 55+ à Québec, qui se sont déroulés du 27 au 30 août. Parcours.

« C' » était assez impressionnant », se souvient-il, alors que l'événement sportif comptait plus de 2200 participants à travers le Canada. « Il y avait de grosses délégations, avec des costumes et des drapeaux différents, c'était comme nos petits jeux olympiques à nous. »

Les Jeux du Canada 55+ regroupent les sportifs de 55 ans et plus. Ils associent des disciplines sportives telles que la natation,

l'athlétisme, le badminton à des activités intellectuellement stimulantes comme le bridge ou le scrabble. Pour sa 13^e édition, l'événement s'est déroulé en terre québécoise, une grande première dans l'histoire des Jeux. Ce qui a poussé l'Ahuntsicois à y prendre part.

Deux médailles d'or et deux médailles d'argent

Claude Pelletier, nouvellement arrivé dans la catégorie des 80-85 ans, participait à quatre épreuves et a remporté une médaille pour chacune d'elles : le 100 m quatre nages, le 50 m dos et les 50 et 100 m brasse.

Il était le seul nageur dans sa catégorie à concourir pour la première épreuve, qui inclut le 25 m papillon, une nage technique qui sollicite intensément les muscles du haut du corps. « Deux jours avant, j'en faisais des

cauchemars, confie celui qui a remporté la médaille d'or pour cette performance. Je n'avais pas beaucoup pratiqué. » Il a obtenu sa seconde médaille d'or pour le 50 m dos, et deux médailles d'argent pour ses épreuves de brasse, qui comptent parmi les nages les plus populaires.

Naturellement, le nombre de participants diminue avec l'âge : « C'est sûr qu'il y a moins

« Continuer à avoir des activités extérieures »

de compétiteurs qu'à 60-65 ans, constate-t-il, mais j'aime toujours la stimulation que ça m'apporte ».



40 ans de compétition

Claude Pelletier n'en est pas à ses premières rencontres sportives. Au fil des ans, il a participé à de nombreuses compétitions provinciales, nationales et même internationales. Il se souvient de ses voyages à travers le Canada, sans oublier une participation aux championnats mondiaux au Danemark, à l'âge de 65 ans. « J'ai visité presque toutes les provinces, mais surtout pour voir les piscines », plaisante-t-il, soulignant que le tourisme passait souvent au second plan.

C'est à l'âge de 40 ans qu'il rejoint le club des Maîtres-Nageurs de Saint-Laurent, sans trop d'ambition, si ce n'est celle de rester en forme. Un jour, un peu par hasard, il goûte à la compétition pour la première fois. Quelqu'un manque à l'appel et il se retrouve projeté dans un relais, une épreuve en équipe, dans le cadre d'un événement à Sherbrooke : « Je suis sorti de là "capoté" [épuisé] », se souvient-il. Depuis, il n'a jamais vraiment arrêté.

Et pour la suite ?

À 80 ans, Claude Pelletier continue de chercher des défis, même si la natation est devenue plus récréative avec l'âge. Issu d'une famille sportive, il n'entend pas arrêter l'activité physique : « Dans un milieu comme ici, le défi, c'est de continuer à avoir des activités extérieures ». Bien que la Résidence Les Jardins Millen possède sa propre piscine, Claude Pelletier continue ses entraînements à l'extérieur au moins deux fois par semaine. Il utilise tout de même celle de la résidence pour passer du temps avec sa petite-fille de trois ans, qui apprend à nager.