

Marcher en compagnie de Mojo

Par Sandra J. Hartley, M.Ed.Phys., D.Ed.

Il y a environ quatorze ans, on m'a offert en cadeau un excellent programme de marche auquel j'allais devoir m'en tenir religieusement, deux fois par jour, beau temps, mauvais temps.

C'était en 1999. J'avais dans mes bras une petite boule poilue de pur bonheur appelée Mojo, un bichon-shitzu m'avait dit l'éleveur. Un chien! Petite comme elle était, elle avait de la difficulté à poser une patte devant l'autre en ligne droite. Ce qu'elle préférait, c'était de se rouler au sol sur le dos, de se faire caresser le ventre et de mordiller tout ce qui lui tombait sous la dent.

Ensuite, l'envie irrésistible de sortir prendre l'air lui a pris. Mojo se retrouvait dans la cour arrière, souvent seule, et a appris à demander la porte. Une semaine ou deux plus tard, elle était prête à partir à la découverte du monde et a vite appris à associer la laisse à nos balades. À compter de ce jour-là, 365 jours par année, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige ou qu'il grêle, ou fasse moins 38 o, de petites promenades ont fait partie de notre quotidien.

Et pour marcher, nous avons marché! Deux promenades par jour x 365 jours par année x 14 années, cela représente 5 000 sorties. Si j'avais tenu un journal de la cadence, de la distance ou des minutes de nos promenades, je pourrais vous dire combien de calories j'ai brûlées. Malheureusement, cela ne me semblait pas important à l'époque. On ne saura jamais non plus à combien de bornes fontaines Mojo s'est arrêtée, combien d'odeurs elle a reniflées, combien de marres d'eau elle a franchies et combien de chiens nous avons croisés sur notre route, ni combien de sacs à caca elle a nécessité et combien d'assiettes volantes elle a attrapées.

Le nombre vraiment important à retenir est celui-là : tous les jours. Je serai à jamais reconnaissante à Mojo, ma principale motivatrice, de m'avoir incitée à faire de l'exercice dès le lever. Je n'aurais jamais marché autant ou avec pareille régularité n'eût été de son besoin de prendre l'air. Et chemin faisant, j'en profite pour



organiser ma journée et retourner des appels de mon cellulaire.

Ces derniers temps, Mojo pleurnichait beaucoup et je n'arrivais pas à en décoder la raison. Elle vieillit et a l'équivalent de 81 ans pour un être humain. Mes proches m'ont conseillé de la faire examiner par le vétérinaire. À la lecture des examens de laboratoire et des radiographies, ce dernier a été impressionné par son excellent bilan de santé. La conclusion de ce dernier : Mojo ne va pas assez souvent marcher à son goût. Un chien représente tout un engagement, mais quelle inspiration que d'avoir un tel loyal compagnon qui chemine dans la vie en gambadant, reniflant et sautillant. Et quel soulagement de savoir qu'il nous reste encore plusieurs balades au programme.

Au sujet de l'auteure

Sandra J. Hartley est professeure émérite et chercheuse en motivation envers l'activité physique et en gérontologie à l'Université de l'Alberta, et membre à vie de la CVAA.