

Francine Plante

Enseignante, mère et lapine de cadence

Cette femme dans la cinquantaine a su rester au sommet de sa forme tout en assurant ses engagements comme enseignante au secondaire et comme mère de famille. En plus de son entraînement personnel, Francine donne son temps à des courses à pied de sa région, Mont-Tremblant, en étant bénévole ou lapin de cadence. Cette année, elle guidait le 21,1km en 2h00 au *Demi-Marathon Mont-Tremblant*.



Francine trouve que s'entraîner en groupe est beaucoup plus motivant. C'est pourquoi elle s'est jointe à un club de course à pied et un club de vélo de route. À l'école où elle enseigne, elle transmet sa passion du sport aux élèves de l'option natation et du club sportif *Les Voyageurs*. Dans ses temps libres, Francine aime aussi profiter des montagnes autour de chez elle en pratiquant la randonnée ou le ski alpin.

Francine souhaiterait que davantage de femmes expérimentent les multiples bienfaits du sport, au-delà de la remise en forme ou de la perte de poids. « *Le sport est un moyen simple, libre de discrimination pour la réalisation et le dépassement de soi, ce qui contribue largement à avoir une meilleure estime, une meilleure santé et un équilibre. Le sport apporte un sentiment de bien-être chez les femmes qui le pratiquent et celles-ci deviennent rapidement une source d'inspiration pour les autres* », nous explique-t-elle. Francine est définitivement un bel exemple pour passer de la parole aux actes.

Venez rencontrer notre ambassadrice à la course pour femmes [Elles Courent Tremblant](#) qui aura lieu le dimanche 10 septembre 2017 au *Domaine Saint-Bernard*.