

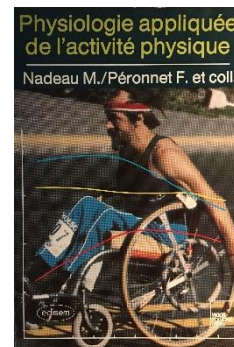
## Addendum au panel du 13 mars 2024

À la demande de Jacques Limoges, voici mon texte relié au thème retenu au panel du 13 mars dernier: apprentissage et intérêts durant la retraite. À cette fin, j'ai utilisé le modèle conceptuel présenté par Jacques à l'APPRUS : rupture et continuation.

### Rupture

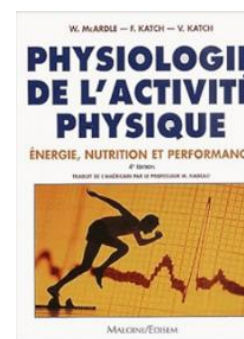
Avant la prise de ma retraite en janvier 2009, j'ai vécu des ruptures qui m'ont fort probablement procuré des apprentissages signifiants. La première est mon départ en 1971 de la maison familiale incluant une rupture avec mon jumeau.

Nouvellement marié, j'ai pris la route vers Edmonton pour des études de doctorat à l'Université de l'Alberta. Ce fut l'occasion de plusieurs apprentissages à la vie de couple et aux études dans une autre langue, l'anglais. Au retour, j'ai œuvré dans un premier temps à l'Université d'Ottawa, mais c'est à Sherbrooke que ma carrière universitaire a vraiment démarré. Dès mon arrivée en 1977, j'ai sollicité quelques collègues et invité d'autres professeurs des Universités de Montréal, Québec à Montréal, Ottawa, Western Ontario et Edmonton pour écrire un chapitre d'un livre de classe en physiologie de l'activité physique. Le livre comprenant 21 chapitres fut publié en 1980 dans tous les pays francophones. L'expérience de travail solitaire me convenait parfaitement.



Après 20 ans d'enseignement magistral, j'ai instauré en 1996, en collaboration avec le Service de soutien à la formation, une nouvelle approche incluant une formation en ligne au cours du processus d'apprentissage des fondements disciplinaires.

En l'an 2000, je vis mon dernier livre traduit (711 pages) et publié aux Éditions Maloine/Edisem. Encore une expérience de solitude devant un ordinateur.



En 2005, après avoir lancé les premiers clubs de marche en pharmacie dans le cadre d'un cours pratique pour des finissants au baccalauréat en kinésiologie, j'ai été témoin de l'engouement des participantes et participants dans six pharmacies de Sherbrooke. La graine était semée. À l'automne suivant, je participais à une initiation à la marche nordique animée par mon collègue Gilles Quenneville, mais cette activité n'était que ponctuelle. L'idée germa pour ma retraite imminente : piloter toute l'année durant des activités physiques en plein air à l'intention des personnes retraitées et valides à Sherbrooke.

### Continuation à des fins professionnelles

En 2006, des problèmes de santé physique m'ont invité à envisager ma retraite dans un court délai. J'avais hâte mais je craignais cette étape de liberté. La création de ce programme d'activités physiques toute l'année durant en plein air me souriait : œuvrer avec des personnes se

présentant volontairement, et ce, à des fins de santé physique et mentale. Ce serait mon bénévolat dans la communauté.

Pour en faire la promotion, j'ai utilisé l'Internet comme je l'avais expérimenté en fin de carrière comme en témoigne un article que j'ai publié en 2009 dans la Ripes :

<https://journals.openedition.org/ripes/234>

Riche d'une formation à l'utilisation de l'Internet durant la période de soutien à l'innovation pédagogique, j'ai dû apprendre à construire un site Internet, l'entretenir et le mettre à jour périodiquement.

<https://sites.google.com/view/mardisactifs/accueil>

En plus de structurer le site en fonction des activités au programme des activités physiques en plein air, je publie toutes les semaines des capsules en ligne.

<https://sites.google.com/view/mardisactifs/accueil/capsules-sant%C3%A9>

<https://sites.google.com/view/mardisactifs/accueil/capsules-vid%C3%A9os>

<https://sites.google.com/view/mardisactifs/accueil/dans-les-sentiers>

Au cours, de nos activités de marche hebdomadaires en plein air, j'invite les participants et participantes à émettre leur commentaires et questions au sujet de la capsule de la semaine.

La participation de collègues d'autres départements universitaires est enrichissante. Des sous-groupes se sont d'ailleurs formés à des fins de socialisation.

### **Continuation à des fins personnelles**

Intéressé depuis ma jeune vingtaine par l'art pictural, j'ai suivi pendant ma retraite des cours de dessin au crayon, au fusain, à l'encre, à l'aquarelle et à l'huile.

Aussi, depuis 5 ans déjà, j'étudie des tutoriels de dessin numérique auprès d'artistes établis dans la chaîne YouTube:

<https://www.youtube.com/@ArtwithFlo>

<https://www.youtube.com/@Tatyworks>

Riche de ces apprentissages traditionnels et numériques, j'ai publié depuis le début de ma retraite plus de 1000 dessins et tableaux: <https://marcelnadeau.com/>



Également intéressé par la guitare blues, je me suis récemment inscrit au site Internet de Brian Sherrill, guitariste professionnel demeurant au Tennessee. Toutes ses vidéos d'apprentissage ou tutoriels réalisées dans la chaîne YouTube sont aussi accessibles via le navigateur Safari. Les vidéos comprennent les directives et les démos de Brian, les partitions et les pistes d'accompagnement de ses compositions, et ce depuis 10 ans. Les membres premium ont accès à plus de 500 tutoriels.

<https://www.activemelody.com/active-melody-teaches-how-to-play-guitar/>



Peu après ma rupture avec la vie professionnelle, je me suis investi dans l'aménagement d'un jardin où j'y vis encore des moments de contact privilégié avec la nature. De temps à autre, j'y pratique le tai-chi.

Occasionnellement, j'ajoute des textes à mes mémoires, et ce, pour me remémorer des bons moments notamment en bonne compagnie

En bref, je ne m'ennuie pas et j'apprends encore !

--

Marcel NADEAU, Ph.D. Professeur titulaire retraité et ex-directeur du département de kinanthropologie, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke <http://www.usherbrooke.ca/fasap/personnel/retraites/nadeau-marcel/>