



13 juin 2011

CLUB EN MARCHÉ

MARCHER À LA CHALEUR

Avec la saison estivale arrive la chaleur! Voici quelques conseils pour conserver vos bonnes habitudes de marche par temps chaud :

- maintenir une bonne hydratation avant, pendant et après votre marche;
- porter des vêtements légers, pâles et qui respirent;
- se couvrir la tête (chapeau ou casquette);
- favoriser des sentiers ombragés (parc, forêt) ou avec brise (près d'un cours d'eau);
- choisir des moments moins chauds dans la journée (matin ou fin de soirée);
- réduire l'intensité de votre entraînement (durée et cadence);
- mettre de la crème solaire!

SAVIEZ-VOUS QUE?



Chaque membre FADOQ profite d'un abonnement gratuit à Chinook Aventure.

Pour plus d'information, consultez le www.fadoq.ca/accueil/affichage.asp?B=1532

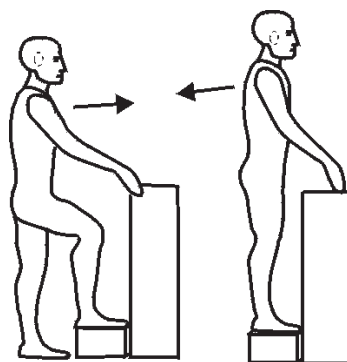
1 888 599-0999

PLAN D'ENTRAÎNEMENT BIMENSUEL

Entraînement musculaire permettant d'améliorer votre endurance :

1

Sur une marche, monter 15 fois avec la jambe droite puis 15 fois avec la jambe gauche. Exécuter 2 séries de 15 répétitions par jambe.



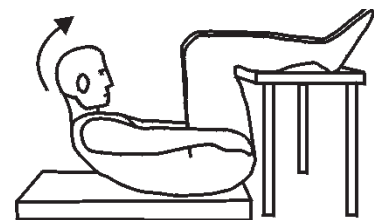
2

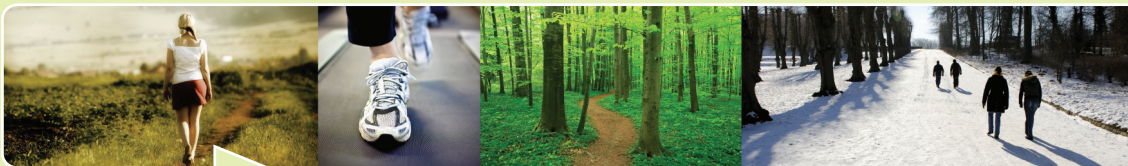
Sur le dos, rapprocher les pieds des fessiers. Soulever les fesses du sol le plus haut possible sans décoller les talons, puis redescendre à un pouce du sol. Exécuter 2 séries de 15 répétitions.



3

Sur le dos, jambes appuyées sur un banc ou sur un mur, pratiquer des demi-redressements assis. Exécuter 2 séries de 15 répétitions.

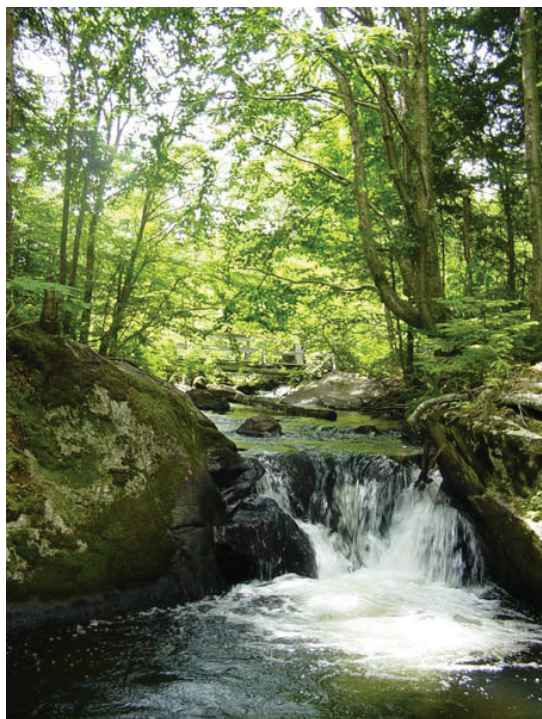




13 juin 2011

CLUB EN MARCHÉ

COMMENT ÇA MARCHE



La photo est une gracieuseté de Tourisme Lanaudière.

Partez à l'aventure et parcourez les sentiers pédestres dans Lanaudière!

La région de Lanaudière vous invite à éveiller l'explorateur en vous et à venir découvrir toute la splendeur de la nature lanaudoise en empruntant les centaines de kilomètres de sentiers pédestres aux quatre coins de la région. Un choix intéressant de sentiers balisés, généralement agrémentés de chutes et de cours d'eau, s'offre à vous. Il y en a pour tous les âges et tous les niveaux, de débutant à expert.

Laissez-vous charmer par les sentiers de nos sept parcs régionaux ou encore par ceux du parc national du Mont-Tremblant. À cela s'ajoutent le Sentier national et plusieurs possibilités dans de nombreuses municipalités lanaudoises, fin prêtes à vous faire connaître leurs atouts.

Les amateurs de plein air seront comblés par une randonnée de quelques heures ou un séjour de plusieurs journées dans Lanaudière, une occasion d'expérimenter les nuitées en refuge! Que vous souhaitiez vous ressourcer, renouer contact avec la nature ou simplement diminuer le rythme trépidant du quotidien, le cachet rustique des refuges comblera vos attentes. Vous préférez le confort d'une auberge? Optez pour l'un des établissements d'hébergement lanaudois. Plusieurs d'entre eux offrent une gamme de soins adaptés à vos besoins ou encore l'accès à un spa. Visitez le www.lanaudiere.ca pour planifier votre séjour de marche dans Lanaudière.



www.fadoq.ca • info@fadoq.ca

1 800 544-9058

En collaboration avec :

