

## Randonnée en raquettes

Plusieurs météorologues prédisent un hiver plus enneigé que la normale pour le Québec. Certains d'entre vous seront peut-être découragés par cette nouvelle et d'autres, comme les amateurs de sports d'hiver, seront ravis!

Pour ceux-ci, la FADOQ-RQCA propose une sortie d'une journée pour les amoureux de la raquette.

Ainsi, le 30 janvier 2019, nous visiterons les sentiers du Parc national de la Jacques-Cartier à Stoneham-et-Tewkesbury, dans le secteur de Jean-Talon! Situé en plein milieu naturel avec de superbes points de vue sur la vallée et sur les rivières, un naturaliste nous accompagnera sur une partie du parcours. À travers ses capsules d'information, il nous permettra d'en apprendre davantage sur le parc et sur les animaux qui y habitent. Chocolat chaud et soupe vous seront servis! Le coût pour la journée est de 22 \$ par personne.

Vous serez aussi accompagné d'encadreurs hors pair qui sauront vous mener à bon port dans la joie et le plaisir! Prenez note que ces randonnées sont dédiées aux sportifs de niveau débutant/intermédiaire.

*Pour plus d'informations, communiquez avec Frédérique Chevarie au 418 650-3552, poste 223 ou par courriel à [fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca).*



**Dounia Cherradi**

Coordonnatrice régionale VIACTIVE-PIED  
Conseillère VIACTIVE Québec  
Vieille-Capitale et Québec-Nord  
418 948-1722 Sans frais : 1 800 828-3344  
[dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca)



**Émilie Alain**

Conseillère VIACTIVE  
Portneuf et Charlevoix  
418 326-0464  
[Emiliealain.fadoq@outlook.com](mailto:Emiliealain.fadoq@outlook.com)



### Félicitations aux nouveaux regroupements VIACTIVE

- \* Résidence  
Le Contemporain, Québec
- \* Centre communautaire  
l'Amitié, Québec
- \* Coopérative de la 13<sup>e</sup> rue,  
Québec
- \* Club de l'Âge d'Or de  
Sainte-Brigitte-de-Laval
- \* Château Bellevue,  
Val-Bélair
- \* Centre communautaire,  
Lac Beauport

### DANS CE NUMÉRO :

Fête VIACTIVE 2018	1
La Marche	
Sorties plein air Printemps 2018	2-3
Sorties plein air Automne 2018	4
Ostéoporose et recommandations	5
Programme d'exercices	6
Jeu : Le ballon-mots	7
La Marche en raquette Coordonnées des conseillers VIACTIVE	8

# Journal VIACTIVE

NUMÉRO 9

AUTOMNE 2018

## Fête VIACTIVE 2018



Il nous fait plaisir de vous informer que nous avons accueilli environ 200 participants afin de célébrer la fête VIACTIVE. Pour l'occasion, une journée d'activités s'est tenue sur chacun des territoires de la région, soit à Québec, à Portneuf et dans Charlevoix. Le succès de ces journées est le résultat de l'implication et de la collaboration de plus de 230 animateurs dévoués et engagés!

**Merci d'encourager un mode de vie actif!**

## La Marche

- ♦ La marche est une activité accessible à tous, peu importe l'âge ou l'état de santé des gens qui souhaitent la pratiquer.
- ♦ La marche permet de travailler la force, l'équilibre, l'endurance cardiovasculaire, en plus de contribuer à solidifier les os.
- ♦ La marche peut également se pratiquer avec bâtons pour permettre de travailler davantage les membres supérieurs du corps et ainsi, réduire l'effort au niveau des membres inférieurs (ex.: lors des montées).
- ♦ Outre les nombreux bénéfices sur la condition physique, la marche aide au maintien ou à l'amélioration de la santé cognitive et permet de se détendre.

**Joignez-vous à nos activités plein air organisées et profitez des couleurs flamboyantes de la saison en socialisant avec les autres participants du groupe!**



Régions de Québec et  
Chaudière-Appalaches

## Sorties Plein Air - Printemps 2018

### Territoire de Québec

Le 20 mai 2018, c'est à la base plein air de Sainte-Foy que nous avons accueilli près de 75 personnes. Merci à tous nos marcheurs qui sont venus partager cette belle activité avec nous!  
Au plaisir de vous retrouver à la sortie d'automne!



### Territoire de Charlevoix

C'est sous un soleil radieux et dans la bonne humeur que 47 participants ont profité des installations du Centre de plein air Aux Sources Joyeuses de La Malbaie. La raquette et la marche étaient à l'honneur en plus de quelques personnes qui ont défié les pistes de ski de fond. Merci aux propriétaires de l'endroit pour l'accueil chaleureux.



## Le ballon-mots



Les participants au nombre de 4 à 12 se placent en cercle.  
Vous aurez besoin d'un ballon pour ce jeu.

Premièrement, on annonce qu'il y aura **3 mouvements à exécuter en continu selon le chiffre donné :**

- 1- Taper dans les mains
- 2- Taper des pieds
- 3- Effectuer des rotations avec les épaules

Une première personne débute avec le ballon dans les mains  
Cette même personne choisit un **thème**. Par exemple : l'automne.  
Elle commence par trouver un mot qui commence par la lettre **A** qui lui fait penser à l'automne. Par exemple : arbre.  
Par la suite, elle lance le ballon à la deuxième personne qui, à son tour, énonce un mot qui lui évoque l'automne avec la lettre **B** et ainsi de suite.

Tout au long de l'exercice, les autres participants qui n'ont pas le ballon doivent être en mouvement. Donc, chaque fois qu'une personne dit un mot, elle doit tout d'abord nommer un chiffre de 1 à 3, qui lui, est associé au mouvement à exécuter.

### EXEMPLE :

Participant # 1 : 3, ARBRE

Pendant ce temps, les autres participants doivent effectuer des rotations avec les épaules.  
Ensuite, la personne lance le ballon au suivant, et on change le mouvement à exécuter lorsque le prochain participant nomme un autre chiffre.

Le thème peut être changé toutes les 2 minutes pour ajouter de la variété.

\* Il est important de respecter vos limites et vos capacités personnelles. Prenez des pauses lorsque vous en ressentez le besoin. \*

*Amusez-vous bien!*  
*Émilie Alain, Kinésiologue*

## PROGRAMME D'EXERCICES MAISON



### EXERCICE # 1 : MARCHE SUR PLACE

En position debout, marchez sur place en alternant la jambe et le bras opposés.  
⇒ FAIRE 20 PAS



### EXERCICE # 2 : ÉQUILIBRE STATIQUE

Debout près d'un mur, gardez le dos bien droit. Élevez votre jambe droite jusqu'à votre mollet gauche. Avec l'index de la main opposée, venez toucher votre nez et maintenez la position le plus longtemps possible.

⇒ FAIRE L'EXERCICE 3 FOIS ET NOTEZ L'AMÉLIORATION



### EXERCICE # 3 : FENTE LATÉRALE AVEC DÉBARBOUILLETTE

Debout derrière une chaise, les deux mains en appui sur le dossier, espacez les pieds à la largeur des épaules. Déposez votre pied droit au sol sur une débarbouillette tout en gardant le dos bien droit. Repoussez votre jambe droite latéralement en fléchissant le genou opposé. Lentement, ramenez la jambe droite à la position initiale.

⇒ FAIRE L'EXERCICE 5 À 8 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ (SELON VOTRE CAPACITÉ)



### EXERCICE # 4 : POUSSÉE DU BALAI AVEC LES BRAS

Assis au centre d'une chaise, le dos bien droit, déposez le balai sur vos cuisses. Élevez le balai au-dessus de votre tête en maintenant vos coudes légèrement fléchis. Revenez à la position initiale.

⇒ FAIRE L'EXERCICE 5 À 8 FOIS



### EXERCICE # 5 : ASSIS-DEBOUT SUR CHAISE

Assis au centre de la chaise, le dos bien droit, allongez vos bras devant vous en inclinant le tronc vers l'avant pour vous lever debout. De la position debout, allez porter les fesses vers l'arrière pour vous rasseoir en maintenant vos bras allongés devant.

⇒ FAIRE L'EXERCICE 5 À 8 FOIS



### EXERCICE # 6 : ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Debout, avec un appui sûr, agrippez le bas de votre pantalon ou votre cheville afin de tirer votre pied vers votre fesse. Maintenez la position 15 à 30 secondes.

⇒ FAIRE L'EXERCICE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

### EXERCICE # 7 : RETOUR AU CALME PAR LA RESPIRATION

En position debout, le dos bien droit, élevez les mains au cœur en collant vos paumes.

⇒ PRENDRE 3 GRANDES RESPIRATIONS (inspirez et expirez lentement)

*Bon entraînement!*

*Émilie Alain, kinésologue*

## Territoire de Portneuf

Le 16 mai dernier, notre groupe de 52 marcheurs avait prévu utiliser le sentier à Ti-Mé à Saint-Alban, mais celui-ci n'était pas praticable au moment de notre sortie. Nous avons donc opté pour les sentiers Des Cascatelles et de la cédrière poétique qui longent les gorges de la rivière Sainte-Anne. Le paysage était de toute beauté, la rivière avait un débit impressionnant, la journée était ensoleillée, la température était fraîche, accompagnée d'un vent léger, et l'ambiance était très conviviale. La journée était tout simplement parfaite!

Merci à tous les participants pour cette belle sortie, nous avons eu bien du plaisir!



## Bien s'alimenter pour prendre plaisir au plein air

Afin d'avoir de l'énergie tout au long de vos activités en plein air, prévoyez une collation nutritive. L'idéal est de combiner une source de glucides (ex. : fruits entiers, séchés ou en compote, pain, craquelins, barre de céréales maison) à une source de protéines (ex. : noix, fromage, beurre d'arachide, hummus, lait ou boisson de soya). Vous pourrez ainsi vous créer une collation à votre goût! Autrement, choisissez des aliments qui combinent déjà ces deux sources (mélange de noix et de fruits séchés, yogourt aux fruits, lait ou boisson de soya au chocolat, à la vanille ou aux fraises). Si vous apportez des aliments qui doivent être maintenus au froid, utilisez un bloc réfrigérant. N'oubliez pas que le corps perd beaucoup d'eau lors d'une activité physique, il faut donc vous hydrater. L'idéal est de boire quelques gorgées d'eau toutes les 15 minutes.

## Sorties Plein Air - Automne 2018

### Sortie Plein Air Québec

Jeudi le 18 octobre 2018 à 13 h 30,  
Domaine Maizeret, Québec  
Rendez-vous au 3160 boul. Wilfrid Hamel, Québec

### Sortie Plein Air Portneuf

Mardi le 25 octobre 2018 à 13 h 30  
La promenade Jacques-Cartier, Pont-Rouge  
Départ au 175 rue de la Pinière (stationnement accueil Sud)

### Sortie Plein Air Charlevoix

Jeudi le 30 octobre 2018 à 13 h 30  
Les Éboulements, sentier Le Paysan  
Départ au 350, rang Saint-Godefroy (Ferme Éboulmontaise)

Bonjour à tous,

Je m'appelle Émilie Alain et je suis nouvellement conseillère VIACTIVE pour les territoires de Portneuf et de Charlevoix. Je suis native de la ville de Donnacona et je suis diplômée en kinésiologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Étant passionnée par l'activité physique, je souhaite, à travers ma profession, promouvoir les saines habitudes de vie afin d'améliorer la qualité de vie des aînés. Je suis très motivée par ce nouveau défi et j'espère vous transmettre le goût de bouger!



Émilie Alain, kinésiologue

**Pensée du**

**jour**

« N'OUBLIEZ PAS de fréquenter les gens heureux, car le bonheur c'est CONTAGIEUX »

Auteur inconnu



## OSTÉOPOROSE ET RECOMMANDATIONS À L'EXERCICE PHYSIQUE

À mesure que nous prenons de l'âge, notre ossature s'affaiblit graduellement, perdant ainsi une partie de sa teneur en minéraux. Chez les femmes, cette perte de masse osseuse s'accélère après la ménopause. Les hommes perdent aussi de la masse osseuse mais de façon moins importante et la diminution de leur masse osseuse survient généralement à un âge plus avancé. L'ostéoporose est une maladie qui affecte les os, les rendant poreux, fragiles et plus vulnérables aux fractures de la hanche, du poignet et la colonne vertébrale principalement.

Les fractures de la hanche constituent un problème majeur chez les aînés et peuvent avoir de graves conséquences pour la personne. À la suite d'une fracture de la hanche, la moitié des personnes âgées ne retrouveront jamais leurs capacités fonctionnelles d'avant et entre 13 et 20 % seront institutionnalisées.

La bonne nouvelle c'est qu'il est possible de prévenir l'apparition de l'ostéoporose ou d'en freiner la progression en agissant notamment sur l'alimentation et la pratique régulière d'activité physique.

Les personnes de plus de 50 ans ont besoin de 1200 mg de calcium par jour, ce qui représente 3 à 4 portions de lait et substituts selon le Guide alimentaire canadien. À titre d'exemples, une portion est équivalente à 250 ml de lait ou 175 ml de yogourt ou un cube de 3 cm (1½ once) de fromage ferme. La vitamine D améliore l'absorption du calcium. On la retrouve dans l'alimentation mais celle-ci est également fabriquée naturellement par notre corps au contact des rayons du soleil. Ce sont les rayons UV qui permettent à la peau de produire la vitamine D. Toutefois, au Canada, notre exposition au soleil ne nous permet pas de produire suffisamment de vitamine D et notre capacité d'en produire diminue avec l'âge. L'apport en vitamine D recommandé aux personnes de plus de 50 ans est de 800 à 2000 UI par jour. Considérant que cette cible est difficilement atteignable par l'alimentation uniquement, l'utilisation d'un supplément de vitamine D est recommandée.

L'activité physique joue un rôle important dans la prévention et dans le traitement de cette maladie, à condition de choisir des exercices efficaces et sécuritaires. Les activités de mise en charge telles que les exercices musculaires ou contre résistance et les exercices où l'on bouge en supportant le poids du corps sont recommandés. Par exemple, les exercices comme la danse, la marche rapide et l'utilisation d'élastique d'exercices pourraient être priorités. En revanche, les exercices dans l'eau n'ont pas été démontrés efficaces pour améliorer la densité osseuse.

Afin de garantir un programme d'exercices sécuritaire et adapté, il est recommandé de faire appel à un kinésiologue, spécialiste de l'activité physique.

Sources : La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile-Cadre de référence : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04-232-01.pdf>.

Ostéoporose Canada : [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca).

Guide alimentaire canadien : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/obtenez-votre-exemplaire.html>.

Lignes directrices de pratique clinique pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose au Canada : <http://www.cmaj.ca/content/suppl/2011/08/02/cmaj.100771.DC3/francais.pdf>.