

## Invitations aux Sorties Plein Air du printemps 2020

### Sortie Plein Air Québec

**Mercredi 6 mai 2020**

Parc de l'Escarpement

À la jonction du boulevard des Galeries et de la rue Thérèse-Casgrain.

### Sortie Plein Air Charlevoix

**Jeudi 21 mai 2020**

Promenade des Capitaines

183, rue des Saules, secteur Saint-Joseph-de-la-Rive

### Sortie Plein Air Portneuf

**Mercredi 13 mai 2020**

Sentier à Ti-Mé

423, rue Principale, Saint-Alban

Frais de stationnement de 8 \$ par véhicule. Nous vous encourageons à covoiturer.



**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



**Annabel Asselin**

Conseillère VIACTIVE  
Portneuf et Charlevoix  
819 431-4416  
annabel.asselin.fadoq@gmail.com



### Nouveaux regroupements VIACTIVE

- ✦ Ville de L'Ancienne-Lorette
- ✦ Espace communautaire Des-jardins
- ✦ Centre communautaire le Pivot - Pavillon Royal
- ✦ Fédération régionale des OBNL d'habitation de Québec et Chaudière-Appalaches
- ✦ Domaine Parc des Braves
- ✦ Résidence des Diamants
- ✦ Résidence Le Jules-Verne
- ✦ Résidence du Collège
- ✦ Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges
- ✦ Loisirs Donnacona
- ✦ FADOQ Cap-Santé
- ✦ Villa De l'Orme - La Bourgade

### DANS CE NUMÉRO :

- |   |     |
|---|-----|
| Fêtes VIACTIVE 2020   | 1   |
| Quoi de neuf cette année à VIACTIVE?                        | 2   |
| Quels choix faire pour une alimentation riche en protéines? | 3   |
| Souvenirs 2019  | 4-5 |
| L'hiver québécois : quelques recommandations                | 6   |
| La réalisation d'une flexion des jambes (squat)             | 7   |
| Invitations aux Sorties Plein Air du printemps 2020         | 8   |

# Journal VIACTIVE

NUMÉRO 11

HIVER 2020

## Fêtes VIACTIVE 2020

Pour plusieurs regroupements, l'arrivée du printemps marque la fin des sessions VIACTIVE. Afin de clore la saison en beauté, nous organisons un grand rassemblement auquel tous les animateurs et leurs participants sont invités à venir fêter et bouger avec nous.

Cette belle activité permet de souligner l'implication remarquable des animateurs VIACTIVE et de partager des moments mémorables ensemble.



**Cette année, nous vous convions à venir célébrer dans une ambiance teintée d'une touche orientale! Réservez votre journée pour fêter avec nous sous le thème BALADI!**

**Pour voyager dans le monde du Baladi, vous pouvez ajouter un simple accessoire oriental à votre habillement en laissant aller votre créativité!**

### Fête VIACTIVE de Québec

**Mercredi 22 avril 2020, de 13 h à 15 h 45**  
Centre communautaire Fernand-Dufour  
380, rue Chabot, Québec

### Fête VIACTIVE de Charlevoix

**Lundi 20 avril 2020, de 13 h à 16 h**  
Centre communautaire Saint-Irénée  
465, rue Principale, Saint-Irénée, Québec

### Fête VIACTIVE de Portneuf

**Mardi 14 avril 2020, de 13 h à 16 h**  
Hôtel de Ville, salle du Conseil  
297, 1<sup>re</sup> Avenue, Portneuf, Québec



Régions de Québec et  
Chaudière-Appalaches

## Quoi de neuf cette année à VIACTIVE?

Il y a eu beaucoup de nouveauté à VIACTIVE cette année. Tout d'abord, les regroupements ont pu revivre les années 80 avec la nouvelle routine DISCO qui fait fureur! Elle est présentée dans les regroupements depuis l'automne dernier, au grand plaisir de tous.



Ensuite, nous vous avons présenté l'outil « VIACTIVE à la Carte », qui comprend différentes sections d'entraînement contenant chacune plusieurs blocs d'exercices. Cet outil permet d'offrir aux animateurs un nombre incroyable de séances personnalisées. Des heures de plaisir vous attendent!



Et ce n'est pas tout! TABATA, la routine tant attendue qui vous a été présentée en exclusivité à la fête VIACTIVE 2019, verra bientôt le jour. En effet, nous prévoyons sa sortie dès l'automne 2020. Attention, ça va bouger!

En terminant, chacune des régions a eu droit à sa sortie hivernale, où près de 100 personnes y ont participé. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires ou de vos suggestions pour l'an prochain (sentiers, activités hivernales, etc.).



### Pensée du jour

« La vie n'est pas d'échapper à la tempête  
mais de danser sous la pluie »

- Réjean Ducharme



## La réalisation d'une flexion des jambes (squat)

Le squat est un exercice fonctionnel qui sollicite les membres inférieurs (jambes). Un exercice est dit fonctionnel lorsqu'il permet de travailler les muscles que l'on utilise lors de mouvements effectués dans la vie quotidienne.

Le squat est un bon exemple, car il travaille les muscles à l'avant et à l'arrière de la cuisse (respectivement les quadriceps et les ischio-jambiers) ainsi que les fessiers. Ces muscles sont sollicités notamment lorsque vient le temps de soulever un objet du sol, de se lever d'une chaise ou de s'asseoir.



### Explications détaillées du mouvement

#### Position de départ :

Debout derrière une chaise, vos mains sont appuyées sur le dossier. Votre dos est droit et vos pieds sont tournés légèrement vers l'extérieur et espacés plus larges que les épaules.

#### Mouvements :

En inclinant votre tronc légèrement vers l'avant, pliez vos genoux en poussant les fesses vers l'arrière, jusqu'à ce que vos jambes forment un angle de 120 à 90 degrés, puis revenir à la position de départ.



#### Mises en garde :

- ⇒ Votre dos doit demeurer droit (non-arrondi).
- ⇒ Vos talons ne doivent pas décoller du sol. Pour y arriver, n'oubliez pas de pousser les fesses vers l'arrière.
- ⇒ Vos genoux doivent être alignés avec vos orteils et ne doivent pas les dépasser pour éviter de causer trop de pression au niveau de l'articulation du genou.
- ⇒ Votre respiration ne doit pas être bloquée durant l'exercice; inspirez en pliant vos genoux et expirez en remontant.

### PRESCRIPTION

**Vous pouvez débuter en exécutant 2 séries de 10 répétitions.**

**Lorsque vous verrez des progrès, vous pourrez augmenter jusqu'à 3 séries de 15 répétitions.**

## L'hiver québécois : quelques recommandations afin de prévenir les chutes

Bien qu'il tire à sa fin, notre hiver québécois n'a certainement pas dit son dernier mot. Il est donc encore d'actualité de connaître et de mettre en application les moyens pour prévenir les chutes.

Voici quelques conseils pour diminuer considérablement les risques de chute en hiver :

1. Chaussez-vous convenablement. Optez pour une botte légère, à semelle large et antidérapante.
2. Ajoutez-y une protection supplémentaire en optant pour des crampons amovibles qui s'installent facilement sous de la botte pour une meilleure adhérence sur la glace. Il est toutefois important de retirer les crampons avant ou dès votre entrée à l'intérieur, car ils peuvent être glissants et dangereux sur les surfaces intérieures. Si vous utilisez une canne, n'oubliez pas d'y ajouter votre pic à glace.
3. Enlevez la neige et la glace du balcon ainsi que des escaliers et des trottoirs pour accéder facilement à votre entrée. Ajoutez des produits abrasifs tels que le sel de déglacage, le sable ou le gravier fin pour éviter de glisser.
4. Adaptez votre démarche en hiver en ralentissant la cadence. Si possible, gardez le dos droit, pliez légèrement les genoux et maintenez le regard vers l'avant en pensant à votre prochain mouvement. Espacez vos pieds à la largeur des hanches afin d'avoir une bonne base d'appui. Cela vous aidera à vous stabiliser pendant que vous marchez.
5. Pratiquez régulièrement un entraînement adapté à votre condition physique qui sollicitera notamment l'équilibre, la force musculaire des membres inférieurs et la coordination. Cela permettra de diminuer votre risque de chute et ainsi prévenir les blessures associées telles que les entorses et les fractures. Voici quelques exemples d'activité physique qui peuvent contribuer à prévenir les chutes : le programme PIED, le Tai Chi, le golf, la danse, les quilles, et la marche rapide.



Le programme PIED est un programme offert gratuitement dans les différentes régions du Québec.

Pour en savoir davantage sur le programme PIED dans votre région, rendez-vous au :

<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/programme-pied>

## Quels choix faire pour une alimentation riche en protéines?

Les protéines jouent un rôle important dans votre corps. Elles aident à construire vos muscles, à satisfaire votre appétit et font partie d'une saine alimentation. Les aliments riches en protéines sont : les produits laitiers (ex. : lait, yogourt, fromage), les substituts de viande (ex. : œufs, légumineuses, noix, beurre de noix, tofu), le poisson, la volaille et la viande.



Lorsque vous avez moins d'appétit, prenez un repas plus petit, mais assurez-vous de manger au moins un aliment riche en protéines. Autrement, pour en consommer plus, intégrez un aliment protéiné à tous vos repas et collations.

Voici quelques exemples de collations riches en protéines : yogourt garni de petits fruits, cretons maigres sur une rôtie, thon sur un craquelin, œuf à la coque avec une rôtie.

Au déjeuner, pensez au lait (dans vos céréales ou en breuvage), aux noix (à ajouter à vos céréales), aux œufs, au beurre d'arachides et même aux fèves au lard. En effet, les fèves au lard sont riches en protéines, car elles sont faites à partir de légumineuses (haricots).

Pour vos repas, cuisinez une omelette au fromage et au jambon, un spaghetti avec une sauce à la viande et fromage râpé, une soupe minestrone qui contient des légumineuses, un ragoût de bœuf, du poisson, un pâté chinois, etc. Bref, les possibilités d'inclure des protéines à votre alimentation dans une journée sont nombreuses, à vous de jouer!

N'oubliez pas que de manger équilibrer, c'est la clé!

### Saviez-vous que?

*L'activité physique serait très bénéfique pour améliorer la santé mentale. En effet, la pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée, comme la marche rapide, la danse et le vélo, permet de retarder le déclin des capacités cognitives, telles que la mémoire, la concentration ainsi que la capacité d'apprendre et de résoudre des problèmes. De plus, plusieurs études ont observé que les personnes actives développent moins de troubles anxieux, de troubles dépressifs et de troubles du sommeil. Par ailleurs, être actif permet de mieux gérer l'anxiété et la dépression. Enfin, l'activité physique contribue au sentiment de bien-être et au développement de l'estime de soi.*



**Auteurs :** Pascale Chaumette Dt. P. M.Sc., nutritioniste, et Camille Boucher, stagiaire en nutrition. Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

## Souvenirs des Sorties Plein Air 2019

Merci aux marcheuses et marcheurs des regroupements VIACTIVE qui font de ces randonnées pédestres des promenades captivantes et dynamiques. C'est grâce à votre participation récurrente que nous pouvons organiser ces belles activités qui nous permettent de bouger en bonne compagnie et d'apprécier ce que la nature nous offre.

### Territoire de Québec

Pas moins de 157 personnes ont participé aux deux randonnées pédestres organisées durant l'année 2019. Lors de la sortie du 1<sup>er</sup> mai à la Base de plein air de Sainte-Foy, nous avons accueilli 82 personnes. Le printemps tardif nous a contraint à contourner la neige et à enjamber des blocs de glace accumulés à certains endroits. Ces obstacles ont ajouté de nouveaux défis à la marche, sollicitant ainsi plusieurs

composantes de la condition physique notamment, l'endurance, la force musculaire et l'équilibre.

Quant à la marche du 16 octobre au sentier linéaire de la Rivière-Saint-Charles, près de la Maison O'Neill, plus de 75 personnes y ont participé. La température douce et agréable a encouragé tout le groupe à parcourir 4,5 km de sentiers. Nous avons pu admirer ce que l'automne nous offre comme couleurs flamboyantes avec des points de vue magnifiques.



Sortie d'automne—16 octobre 2019



Sortie du printemps — 1<sup>er</sup> mai 2019



Sortie du printemps — 9 mai 2019

Du côté de Portneuf, c'est 83 marcheurs qui ont participé aux Sorties Plein Air en 2019. La première sortie a eu lieu le 9 mai 2019 au Marais Léon-Provencher de Neuville, alors que 44 marcheurs sont venus contempler la beauté des paysages et profiter du plaisir de marcher en groupe. Ce fût une très belle journée en bonne compagnie.

À la deuxième sortie, le 22 octobre, 39 participants se sont rassemblés aux Sentiers Portneuf dont le trajet fût dérivé à cause d'une pelle mécanique qui travaillait sur les sentiers! Certainement que la température douce et la saison des couleurs nous ont permis d'apprécier ce moment en nature et ont favorisé les échanges entre les regroupements.



Sortie de l'automne — 22 octobre 2019

### Territoire de Portneuf

### Territoire de Charlevoix

Malheureusement, aucune sortie n'a pu être réalisée en 2019 dans Charlevoix. Le manque d'inscription nous a obligés à annuler l'événement qui était prévu le 28 mai au Parc du Gouffre à Baie-Saint-Paul. Par ailleurs, la sortie du 31 octobre au Parcours des Berges Alexis Le Trotteur a malheureusement été annulée en raison de la mauvaise température. On se reprend cette année en souhaitant que Dame Nature sera de notre côté et en espérant avoir le plaisir de vous rencontrer dans votre belle région qui a tant à offrir.

## Souvenirs des fêtes VIACTIVE 2019

Un énorme MERCI aux 230 personnes qui ont participé à la fête VIACTIVE organisée pour les régions de Québec, Portneuf et Charlevoix.

Afin de souligner le nouvel outil DISCO, un guide d'exercices qui nous a été offert par la région de Chaudière-Appalaches, nous avons invité les participants à se déguiser sous le thème DISCO des années 80. Les costumes colorés et l'ambiance chaleureuse nous ont véritablement fait voyager dans le temps!

Aussi, nous avons eu l'occasion de présenter en primeur la routine TABATA, une méthode d'entraînement qui repose sur des

exercices d'intensité modérée à élevée, entrecoupés de brèves phases de récupération visant l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire.

Cet outil d'exercices sera offert aux regroupements VIACTIVE au courant de l'année 2020. Le succès de ces belles activités revient en grande partie à nos animateurs VIACTIVE.



Merci à vous tous qui contribuez à l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie des participants du réseau VIACTIVE!