

25^e édition des Jeux Régionaux FADOQ-RQCA

Depuis déjà 25 ans, les membres FADOQ provenant de divers secteurs des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches s'affrontent lors de différentes disciplines sportives et intellectuelles. Cette année, du 8 au 19 mai 2017, les membres pourront retrouver des compétitions de dards au mur, la marche-prédiction, le baseball poche, les grosses quilles, les petites quilles, les sacs de sable, le palet, la pétanque-atout, le billard-double, la pétanque, le golf et notre nouveauté, le badminton en double. Cette dernière compétition aura lieu le 27 mai 2017 au Centre Jean-Marie-Roy de Saint-Augustin-de-Desmaures. Le tournoi de golf quant à lui, sera le 12 juin 2017 au club de golf de Lotbinière à Saint-Gilles. L'événement les « Jeux en tête » est aussi de retour avec deux nouvelles disciplines: le Joffre et les Échecs. Le bridge duplicata, le whist militaire, le scrabble duplicata, le 500 et le crible s'ajoutent à ces jeux de table. Les trois équipes médaillées de la plupart de ces disciplines seront invitées à participer aux Jeux provinciaux qui auront lieu cette année à Alma dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Ungava.

C'est donc un rendez-vous au printemps prochain pour cette 25^e édition des Jeux régionaux FADOQ-RQCA. Vous avez jusqu'au vendredi 24 mars 2017 pour vous inscrire. Faites vite, car certaines places sont limitées!

Gala de danse 2017

Le premier Gala de danse de la FADOQ-RQCA a eu lieu il y a 14 ans. Depuis, il fait danser des personnes de 50 ans et plus de partout dans les régions de la Capitale Nationale et de Chaudière-Appalaches. Le samedi 3 juin 2017, ce traditionnel événement se poursuit du côté du Centre Caztel à Sainte-Marie en Beauce. C'est plus de 500 danseurs et danseuses qui sont attendus lors de cette soirée animée par le directeur musical Réal Matte. Vous pouvez vous procurer votre billet en prévente au nouveau coût de 15 \$ ou de 20 \$ à la porte le 3 juin prochain. Notez que cet événement est ouvert à tous, membres et non-membres!



Dounia Cherradi
Coordonnatrice régionale
Conseillère VIACTIVE Québec-Nord
Tél. : 418 948-1722
Sans frais : 1 800 828-3344
Courriel : dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca



Alexandre Fortin
Conseiller VIACTIVE
Vieille-Capitale Nationale
Tél. : 418 561-1047
Courriel : alexfortin2013@outlook.com



Léa-Marie Trottier
Conseillère VIACTIVE
Portneuf
Tél. : 418 284-5944
Courriel : leamarie.trottier@hotmail.com



Alexandre Henry
Conseiller VIACTIVE
Charlevoix
Tél. : 581 308-6573
Courriel : monquartiermongym@gmail.com



Félicitations aux nouveaux regroupements VIACTIVE :

- * Résidence L'Oasis Ste-Odile
- * Résidence La Chambrière à Vanier
- * Résidence Le Saint-Laurent à Québec
- * Centre Signe d'Espoir à Charlesbourg
- * Centre communautaire Jean-Marie Roy à St-Augustin
- * Habitation Papillon des Jardins à St-Basile
- * La Seigneurie de Salabery Rue St-Jean, Québec

DANS CE NUMÉRO :

Les fêtes VIACTIVE 2017	1
Atelier de formation	
Sorties plein air automne 2016	2-3
Chandails VIACTIVE	4
Jeu : Devinettes	
Exercices d'échauffement	5
Sorties plein air 2017	6
Texte sur l'EPI	7
Réponse au jeu	
Annonces des activités FADOQ	8
coordonnées des conseillers VIACTIVE	

Journal VIACTIVE

NUMÉRO 8

HIVER 2017

Les fêtes VIACTIVE 2017

C'est avec grand plaisir que nous invitons tous nos bénévoles et leurs groupes aux fêtes VIACTIVE 2017. Ce grand rassemblement a lieu à chaque printemps et permet aux membres de chaque territoire de se réunir afin d'échanger et de fêter dans une ambiance dynamique et chaleureuse. Soyez au rendez-vous!

Réservez votre journée pour la fête VIACTIVE!!!



Fête VIACTIVE de Québec : Jeudi 20 avril 2017 de 13h00 à 15h45, Salle Ferdinand-Dufour, 340 rue Chabot, Québec.

Fête VIACTIVE de Portneuf : Mardi 25 avril 2017 de 13h00 à 16h, Carrefour Municipal, 500 rue Notre-Dame, Portneuf.

Fête VIACTIVE de Charlevoix : Jeudi 4 mai 2017 de 13h30 à 16h, salle Municipale de St-Irénée, 124 rue principale, Charlevoix (Stationnement à l'église).

Atelier de formation offert le 23 mars 2017

Pour qui ? Cet atelier s'adresse à tous les gens qui animent des séances d'exercices VIACTIVE.

Pourquoi ? Permettre aux animateurs de mettre à jour leurs outils d'animation et d'approfondir leurs connaissances sur les variantes d'exercices possibles.

Quand /où ? Le 23 mars de 13h00 à 15h30
Au Patro de Charlesbourg

Nous aurons le plaisir de répondre à vos interrogations sur certains exercices. Nous vous invitons donc à préparer vos questions à l'avance.

Vous recevrez un message électronique afin de confirmer votre présence.

Saviez vous que ?

« Il est recommandé de faire au moins 150 minutes d'activité aérobie (marche, vélo, ski de fond, etc.) d'intensité modérée par semaine? Cela représente seulement 22 minutes par jour! Du temps bien investi pour votre santé! »

Source: Organisation Mondiale de la Santé.



Sortie Plein Air du territoire de Québec à l'automne 2016



Le 17 octobre dernier a eu lieu la sortie plein air automnale de l'année. Plus de 80 personnes, animateurs VIACTIVE et participants, se sont données rendez-vous au Parc des Moulins, situé à l'ancien jardin Zoologique de Québec. Nous avons pu profiter des couleurs automnales et du soleil en sillonnant les sentiers du parc. Nous avons également profité de l'après-midi pour faire des exercices et prendre une collation santé. À la fin de l'activité, nous avons remis des prix aux participants du défi VIACTIVE 2016 qui consistait à accumuler au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. Merci à tous d'être venus en si grand nombre!



L'entraînement par intervalle (EPI)

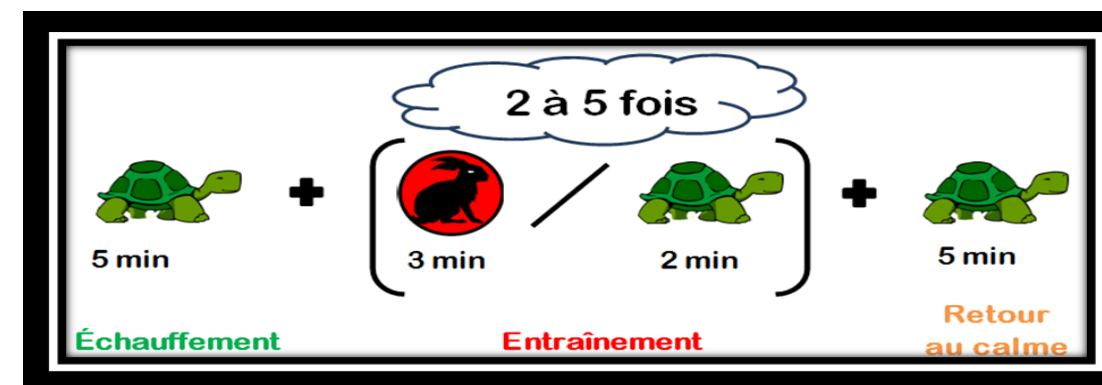
Avez-vous entendu parler de l'entraînement par intervalle (EPI)? Il est fort à parier que oui, c'est une méthode d'entraînement qui est très populaire actuellement.

Testons vos connaissances! Vrai ou faux?

L'EPI est une méthode complexe et s'adresse surtout aux personnes qui désirent performer comme les athlètes.

Faux!

L'EPI est très simple. Il suffit d'alterner des périodes plutôt courtes à faible intensité suivies de périodes à intensité plus élevée. Essayez l'exemple ci-dessous lors de votre prochaine sortie de marche!



Échauffement : Débutez avec **5 minutes** à une vitesse modérée.

Entraînement :

1. Augmentez la cadence pour **3 minutes**.
A) Gardez une foulée courte et rapide, utilisez bien vos bras et propulsez-vous vers l'avant en poussant avec votre pied arrière.
B) Vous devriez tout de même être en mesure de chanter ou de siffler! C'est un truc pour éviter d'aller trop intensément.
2. Revenez à une cadence pour que la marche vous semble facile pour **2 minutes**.
3. Alternez deux à cinq fois les étapes 1 et 2.

Retour au calme : Revenez à une cadence pour que la marche vous semble facile pour **5 minutes**.

Réponse au jeu des devinettes

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1) Melon (chapeau melon) | 6) Lime |
| 2) Pois | 7) Ail |
| 3) Pêche | 8) Navet |
| 4) Datte | 9) Pois mange-tout |
| 5) Pomme | 10) Piment |



Petite blague...

«Il faut garder la forme. Ma grand-mère a commencé à marcher 7 km par jour à 70 ans. Elle a aujourd'hui 97 ans, et on ne sait absolument pas où elle est! »

Source: Ellen DeGeneres, actrice américaine (1958-...)



© Can Stock Photo - csp10548221

Les sorties plein air du printemps 2017

Sortie Plein Air Québec: Mardi le 2 mai 2017 à 13h30,
Base plein air de Ste-Foy, Québec
Rendez-vous au 3180 rue Laberge.

Sortie Plein Air Portneuf: Jeudi le 18 mai 2017 à 13h30,
Centre Nature St-Basile
1, Avenue du Centre Nature,
St-Basile

Sortie Plein Air Charlevoix: Jeudi le 25 mai 2017 à 10h00,
Parc récréatif l'Amical
306, chemin Principal, St-Hilarion

Mot de bienvenue aux nouveaux conseillers VIACTIVE

Bienvenue à Léa-Marie Trottier, conseillère dans la région de Portneuf, à Alexandre Fortin, conseiller dans la région de Québec-Vieille Capitale et à Alexandre Henry, conseiller dans la région de Charlevoix.

Kinésologues de formation, ces derniers possèdent une grande expérience comme intervenants/ entraîneurs auprès de différentes clientèles. Nous sommes très heureux d'accueillir dans notre équipe trois spécialistes de l'activité physique qui sauront sans aucun doute se montrer à la hauteur de vos besoins et de vos attentes.

Sortie Plein Air du territoire de Portneuf à l'automne 2016

Le 18 octobre dernier, nous avons prévu nous rendre au Parc Riverain de la Sainte-Anne à St-Raymond avec les regroupements VIACTIVE de Portneuf. Arrêtés par le mauvais temps, Nous avons accepté avec enthousiasme l'invitation de la Résidence l'Estacade. Cinquante-trois personnes dynamiques et souriantes étaient au rendez-vous pour la routine de danse latine du guide Évolution, dont plusieurs résidents de l'Estacade. Ce fut un plaisir de vous rencontrer et un énorme merci pour votre accueil!

Félicitations à tous ceux qui ont relevé le défi VIACTIVE de cet été dans le territoire de Portneuf.

Sortie Plein Air du territoire de Charlevoix à l'automne 2016

La sortie plein air VIACTIVE du 20 octobre a été particulièrement populaire : 36 marcheurs étaient au rendez-vous! C'est un record de participation dans Charlevoix. La beauté des sentiers du camping Le Genévrier, qui proposent différents niveaux de difficulté, fut une agréable découverte pour la majorité d'entre nous! Comme toute séance d'activité physique optimale, notre sortie comprenait trois segments : l'échauffement, spécifique à l'activité, afin de minimiser les risques de blessures, la marche en sentier, qui constituait le corps de la séance, et finalement une période de retour au calme sous forme d'exercices axés sur la mobilité et la flexibilité. Merci à la Direction du camping de nous avoir permis utiliser les services du bâtiment d'accueil. Merci également au club de marche de La Malbaie et au Club de marche Bon Cœur Baie-St-Paul pour leur présence! Au plaisir de vous revoir en grand nombre à la prochaine sortie plein air VIACTIVE!



Pensée du jour

« Platon avait déjà pensé à VIACTIVE 400 ans avant notre ère!

"Chez l'humain, le manque d'activité physique détruit la bonne condition, alors que le mouvement et l'exercice physique MÉTHODIQUE la préservent"»

Source: La santé par la pratique d'activité physique - Société canadienne de physiologie de l'exercice. 2013.



Les chandails VIACTIVE



Nous avons reçu nos beaux chandails VIACTIVE faits de 65% polyester et 35% coton. Cette fois-ci, vous avez **cinq choix** de couleur : **jaune, rouge, bleu marine, bleu royal et mauve**. Tous les regroupements VIACTIVE recevront le bon de commande avec ce journal VIACTIVE. Les responsables de chaque regroupement doivent prendre les commandes avec la grandeur, la couleur et le sexe pour chaque participant. Les chandails auront une broderie du logo de VIACTIVE ou de *Animateur VIACTIVE* et seront **tous au prix de 20\$** chacun. Veuillez nous faire parvenir par la poste ou au bureau de la FADOQ vos bons de commande dûment complétés, accompagnés d'un chèque qui paie la totalité des chandails. **Vous pouvez aussi les commander lors de l'atelier de formation présentée à la première page du présent journal.**

Jeu à faire avec votre groupe VIACTIVE

Devinettes sur les fruits et légumes

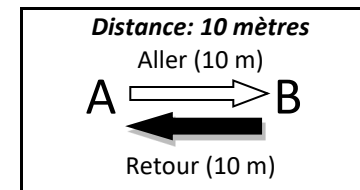
- 1) Le fruit porté par les anglais ?
- 2) Le légume le plus lourd?
- 3) Le fruit préféré des sportifs?
- 4) Le fruit le plus ponctuel?
- 5) Le fruit que l'on chante?
- 6) Le fruit préféré des prisonniers?
- 7) Le légume qui exprime mieux la douleur?
- 8) Le légume qui désigne un mauvais film?
- 9) Le légume qui a bon appétit?
- 10) Le légume le plus menteur?

*Réponses à la dernière page 7

Programme d'échauffement avant une marche à l'extérieur

Cela vous permettra d'améliorer vos performances, de diminuer vos risques de blessure et d'améliorer votre flexibilité. Je vous suggère une à deux séries de chaque exercice. Un bon échauffement devrait durer entre sept à dix minutes.

Pour faire la routine d'échauffement, vous devez disposer d'un couloir de marche d'environ 10 mètres de long (Ex: Piste cyclable ou stationnement).



EXERCICES	EXPLICATIONS
Marche 	- Marcher jusqu'au point B. - Faire demi-tour et revenir au point A. *Vous pouvez augmenter votre vitesse de marche lors de la deuxième série.
Marche ski de fond 	- Marcher jusqu'au point B en exagérant légèrement le mouvement des bras et des jambes. Faire demi-tour et revenir au point A en marchant normalement.
Marche genoux hauts 	- Marcher avec les genoux hauts jusqu'au point B. - Faire demi-tour et revenir au point A en marchant normalement. *Lever le bras opposé à la jambe en flexion afin d'avoir une meilleure stabilité.
Marche talons aux fesses 	- En marchant jusqu'au point B, essayer de toucher vos fesses avec vos talons. - Faire demi-tour et revenir au point A en marchant normalement. - Garder la tête droite et le dos droit. Lever le bras opposé au genou en flexion.
Pas chassés 	- Faire 6 pas de côté du point A au point B en exécutant des pas chassés. Commencer avec la jambe droite et terminer avec la jambe gauche. *Garder le dos droit et pointer légèrement vos orteils et vos genoux vers l'extérieur.

(Les images proviennent du moteur de recherche : Google Images)