

Inscription au Pentathlon des Neiges

Le vendredi 2 mars 2018, nous vous invitons à venir participer à la troisième journée 50+ du Pentathlon des Neiges. Dès 13 h, les plus compétitifs pourront compléter un triathlon, en solo ou en équipe, en accomplissant en continu les 3 étapes de ce triathlon: raquette, patin et ski. En prenant le départ, vous courrez la chance de repartir avec une des médailles à l'enjeu !

Le volet participation libre permet de faire une balade en patin, en ski de fond ou en raquette à votre rythme, tout en profitant du confort du chapiteau chauffé et de la collation offerte à tous les participants. Chaque sport sera encadré par une personne responsable qui guidera les groupes de skieurs, raquetteurs et patineurs. Les départs se feront lorsque les triathlons seront terminés. Avant le départ de la participation libre, venez encourager les équipes et les solos qui participent au triathlon de la Journée 50+ ! Inscrivez-vous dès maintenant pour profiter d'un tarif préférentiel

Pour plus d'information

<http://www.pentathlondesneiges.com/>

Dounia Cherradi

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



Daniel Fournier

Conseiller VIACTIVE Vieille-Capitale
418 360-4353
danielfadoq@gmail.com

Mariane Martel -Thibault

Conseillère VIACTIVE Portneuf
418 670-5606
mmt@fadoq-quebec.qc.ca



Alexandre Henry

Conseiller VIACTIVE Charlevoix
581 308-6573
monquartiermongym@gmail.com



Félicitations aux nouveaux regroupements VIACTIVE

- * Résidence Pavillon au Cœur du Bourg
- * Maison communautaire Henri-Bergeron
- * Résidence AVIVA
- * Résidence Familiale des aînés de Portneuf
- * Loisirs St-Marc- des-Carières
- * Résidence des Bâtitseurs, Charlevoix
- * Club FADOQ des Lacs, Saint-Aimé-des-Lacs

DANS CE NUMÉRO :

Mots de bienvenue Fêtes VIACTIVE	1
Sorties plein air Printemps 2017	2-3
Sorties plein air automne 2017	4
Questionnaire sur les Mythes	5
Programme d'exercices Santé mentale et activité physique	6
Pentathlon des neiges Coordonnées des conseillers VIACTIVE	7 8 9

Journal VIACTIVE

NUMÉRO 9

AUTOMNE 2017

Bonne rentrée à tous!

Il nous fait plaisir de vous retrouver après cette pause estivale. Nous espérons vous voir en grand nombre lors de nos prochaines activités et formations!

L'arrivée de l'automne nous rappelle nos bonnes habitudes de vie et notre détermination à vivre une année active!

Fêtes VIACTIVE 2017



Merci aux 160 personnes qui ont participé à la fête VIACTIVE organisée dans chacune des régions de Québec, de Portneuf et de Charlevoix.

Cette année encore, nous avons concocté un beau mélange de danse, de zumba et de tai chi. Cette dernière discipline fût bien appréciée par les Charlevoisiens. Alexandre Henry, conseiller dans cette région, instructeur et animateur de tai chi, a su nous en mettre plein la vue avec de beaux enchaînements de tai chi.



De tout cœur... Merci !



Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches

Saviez vous que...?

Dormir suffisamment
(plus de 6h) augmente le
métabolisme. Ainsi, nous
brûlons plus de calories
lorsque nous sommes au
repos si nous dormons bien.

Source:

Annabelle Drolet, Nutritionniste



Printemps 2017 Sortie Plein Air du territoire de Québec



Le 16 mai 2017, c'est avec un grand plaisir que nous avons accueilli près de 50 personnes à la base plein air de Sainte-Foy. Merci à tous nos marcheurs qui sont venus partager cette belle activité avec nous! Au plaisir de vous retrouver à la sortie d'automne.

Sortie Plein Air du territoire de Portneuf

Le 18 mai dernier, le beau temps était au rendez-vous pour les 40 marcheurs de Portneuf. Nous sommes allés parcourir le sentier de la forêt situé au Centre Nature de Saint-Basile. Un gros merci à tous pour votre participation lors de ce bel après-midi ensoleillé.



Santé mentale et activité physique

Matière à réflexion par rapport à...



Notre bien-être¹

Selon une étude sur 3403 participants en Finlande (questionnaires)

Activité physique 2 à 3 fois par semaine	= ↓dépression + ↓colère + ↓méfiance + ↓stress
Individus actifs régulièrement	= ↑perception positive de leur santé
Activité physique 2 fois par semaine	= ↑confiance + ↑sentiment d'intégration sociale

Notre niveau de stress²

Selon une étude sur 112 sujets (4 groupes, selon la condition physique et le niveau de stress)

Faible condition physique aérobie + STRESS	= ↓ santé physique
Bonne condition physique + STRESS	= très faible impact sur la santé physique

Nos choix d'activité physique³

Plus le plaisir associé à l'activité physique est grand, meilleurs seront les bénéfices sur la santé mentale.

Autres réponses psychologiques à l'exercice en vrac...⁴

- ↑ estime de soi
- ↑ confiance en soi
- ↓ anxiété
- ↓ colère
- ↓ fatigue
- ↑ efficacité personnelle
- ↑ humeur
- ↑ bien-être psychologique
- ↓ niveau de stress
- ↓ dépression

Références

- 1 - Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. Hassmén & al., Preventive Medicine 30,17-25 (2000)
- 2 - Influence of Physical Fitness in Determining the Impact of Stressful Life Events on Physical and Psychologic Health, David L. Roth and David S. Holmes, *Psychosomatic Medicine* Vol.47, No.2.
- 3 - Carrière A-M (2003) Les bienfaits psychologiques de l'activité physique. Psychologie Québec. Juillet 2003 pp 15-17.
- 4 - Stress et activité physique, F Therrien, *Activité physique et comportement de santé*, 2014.

Petite



blague...

« Quel est le sport
le plus fruité?

La boxe!!! Parce que
tu prends une pêche
en pleine poire, tu
tombes dans les
pommes et t'en
prends plein la
fraise »



Programme d'exercices remis pour du défi d'été 2017



Tourner lentement la tête 3 à 5 fois de chaque côté en revenant au centre à chaque fois.



Faire 10 rotations d'épaules vers l'arrière puis 10 rotations vers l'avant.



Marcher 1 minute:
10 pas: marche normale;
10 pas: genoux hauts;
10 pas : marche + rapide;
10 pas: talons aux fesses.



Main sur un appui, orteils pointés vers l'avant.
Lever et baisser 10 fois la jambe sur le côté.



Avec ou sans poids, lever et baisser lentement 10 fois les bras sur le côté sans dépasser les épaules.



Assis à l'avant de la chaise. Déposer lentement le haut du dos sur la chaise. Maintenir la position 15 sec.
Répéter l'exercice



Pieds espacés plus large que les épaules. Fléchir jusqu'à toucher la chaise avec les fesses, le tronc penché vers l'avant
Revenir à la position debout.



Assis sur le côté de la chaise. Reculer le genou vers l'arrière.
Tenir la position 15 secondes.

Consignes de sécurité: Choisir un endroit sécuritaire sans obstacles – Prévoir un appui stable – En cas de malaise ou de douleur arrêter immédiatement l'exercice - Suivre son rythme- S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement.



Sortie Plein Air du territoire de Charlevoix

La sortie plein air VIACTIVE de Charlevoix a eu lieu le 25 mai à Saint-Hilarion au Parc Récréatif l'Amical. Nous avons traversé le village pour atteindre la halte routière de la Croix. La montée valait bien la peine pour mettre notre cœur en marche et profiter de la vue sur les montagnes! Merci aux 12 participants pour votre présence et votre bonne humeur!



Polo VIACTIVE

Nous vous remercions grandement d'avoir été très nombreux à vous procurer les chandails VIACTIVE ! Ceci nous en dit long sur votre sentiment d'appartenance et votre implication dans ce beau programme. Nous vous en témoignons notre profonde gratitude!!



Veillez prendre note que nous ne prenons plus de commande de chandail.

Les Sorties Plein Air automne 2017

Sortie Plein Air Québec: Jeudi le 19 octobre 2017 à 13h30,
Maison O'Neill, Québec
Rendez-vous au 3160 boul. Wilfrid Hamel
Québec

Sortie Plein Air Portneuf: Mardi le 10 octobre 2017 à 13h00,
Parc Riverain Lac Saint-Augustin
Rue de l'Hêtrière,
Saint-Augustin-De-Desmaures

Sortie Plein Air Charlevoix: Jeudi le 3 novembre 2017 à 9h30,
63 rue Ambroise-Fafard
Choix de 3 itinéraires différents (2km, 5km
ou 10 km)

Pensée du jour

« Si je crée à partir
de mon cœur, à peu
près tout
fonctionne; si je
crée à partir de ma
tête, rien ne va »

Martin Luther King Jr.



Animateurs bénévoles recherchés

*La Malbaie (Charlevoix) *Beauport (Québec) *Pont-Rouge (Portneuf)
 *Baie-Saint-Paul (Charlevoix) *Charlesbourg (Québec)
 *Saint-Urbain (Charlevoix) *Sainte-Foy (Québec)

QUESTIONNAIRE SUR LES MYTHES RELIÉS À L'EXERCICE

Le but de l'activité est de démystifier des mythes et croyances sur l'exercice. Donner une feuille par participant ou par équipe selon le nombre de personnes. Demandez leur de répondre aux questions. Prenez le temps d'échanger sur les questions. Ne pas mettre l'emphase sur le vrai ou faux mais sur la compréhension globale.

Mythes

1. Aucune transpiration? C'est que vous ne vous entraînez pas assez fort.

FAUX: Nous transpirons et suons tous différemment pour une même intensité d'activité physique.

2. Les exercices de musculation font toujours grossir les muscles.

FAUX: Augmenter la masse musculaire est possible avec un programme d'entraînement et une alimentation spécifique. Autrement, les exercices de musculation auront pour effet de tonifier les muscles ciblés.

3. Il faut avoir mal pendant et après l'activité physique pour en retirer des bienfaits.

FAUX: Si vous avez mal pendant l'activité, c'est que vous ne faites pas bien l'exercice ou que vous êtes blessé. Si vous avez mal après un exercice, et que la douleur disparaît, c'est que votre corps n'est pas encore habitué. Plus nos muscles s'habituent à un mouvement, moins ils sont « courbaturés » le lendemain.

4. Il est normal de perdre des capacités physiques et voir son autonomie diminuée avec l'âge.

FAUX: Bien que le volume musculaire et la force puissent diminuer progressivement avec le vieillissement, surtout après l'âge de 70 ans, ces changements physiques sont amplifiés par la diminution ou le ralentissement de nos activités quotidiennes dont l'exercice physique. Si vous bougez vous pourrez ralentir ce processus de manière significative.

5. L'activité physique pratiquée régulièrement aurait un impact sur l'Alzheimer et sur l'apparition de la dite maladie.

VRAI: Les scientifiques ont déterminé grâce à plusieurs recherches que l'activité physique a un impact significatif sur la maladie en gardant le cerveau actif et bien alimenté en sang et oxygène. L'exercice pourrait même déjouer le pronostic ou en prévenir l'apparition.

www.kino-quebec.qc.ca
www.coeuretavc.ca
www.passeportsante.net
www.lapresse.ca