

Les Jeux Régionaux FADOQ-RQCA

Du 28 avril au 18 mai 2018, près de 2500 membres FADOQ provenant des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches s'affronteront lors des Jeux régionaux dans différentes disciplines sportives : dards au mur, marche-prédiction, baseball poche, grosses quilles, petites quilles, sacs de sable, palet, pétanque-atout, billard-double, pétanque, golf, badminton et de notre nouveauté, le pickleball. Quant à lui, le tournoi de golf se tiendra le 18 juin 2018 au club de golf Lotbinière à Saint-Gilles.

Le 17 et 18 mai 2018 ne manquez pas l'événement « Jeux en tête » où l'on retrouvera le Joffre, le bridge duplicata, le whist militaire, le scrabble duplicata, le 500 et le crible.

Les trois équipes médaillées des disciplines sportives seront invitées à participer aux Jeux provinciaux qui auront lieu au mois de septembre prochain à Saint-Jérôme dans la région des Laurentides.

C'est donc un rendez-vous ce printemps aux Jeux régionaux FADOQ-RQCA. Vous avez jusqu'au vendredi 23 mars 2018 pour vous inscrire. Faites vite, car les places dans certaines disciplines sont limitées!

Pour vous inscrire, consultez le site web www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/

Gala de danse 2018

Depuis 15 ans déjà, le gala de danse de la FADOQ-RQCA fait danser des personnes de 50 ans et plus de partout au Québec. Le samedi 2 juin 2018, ce traditionnel événement se poursuit du côté du Centre Caztel à Sainte-Marie-de-Beauce. C'est plus de 600 danseurs et danseuses qui sont attendus lors de cette soirée qui sera animée par le directeur musical Réal Matte. Vous pouvez vous procurer votre billet en prévente au bureau de la FADOQ au coût de 15 \$ ou à la porte au coût de 20 \$ incluant le goûter de fin de soirée. 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
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



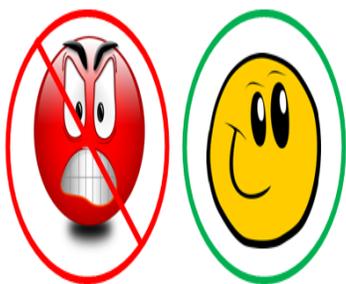
Alexandre Henry

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

Saviez vous que ?

« La colère augmenterait les risques de maladies cardiaques de plus de 230%! Quelques trucs pour mieux gérer cette émotion? Exprimez vos sentiments, riez souvent, entourez-vous d'amis et bougez!»

Source: Mittleman, M.A., et autres. «Triggering of acute myocardial infarction onset by episodes of anger», *Circulation*, 2002, 106(14) p. 1800-1805.



Sortie Plein Air du territoire de Québec automne 2017



C'est par une bel après-midi d'automne que 80 participants de VIACTIVE se sont rejoints à la Maison O'Neill pour une sortie plein air. Les participants ont eu droit à une température agréable ainsi qu'à une séance d'exercices. Ce fut très plaisant de constater qu'un grand nombre de personnes tient à rester actif et se garder en forme!

Nous avons profité de cette activité pour souligner la popularité du défi VIACTIVE, un évènement qui a pour but d'encourager les participants à rester actifs durant l'été. Si vous désirez participer au prochain défi, parlez-en à votre animateur VIACTIVE. Au plaisir de vous revoir bientôt!

Sortie Plein Air du territoire de Portneuf automne 2017

Le 10 octobre dernier, nous avons eu une très belle journée pour notre randonnée au Parc Riverain du Lac Saint-Augustin. Ce sentier qui permet de marcher en pleine forêt à quelques minutes de la ville de Québec offre la possibilité de longer la rive avec une vue imprenable sur le Lac Saint-Augustin. Lors de la randonnée, nous avons pu féliciter l'implication des participants au défi VIACTIVE de l'été 2017 et nous avons pris une bonne collation pour revenir juste à temps avant que les nuages et la pluie ne puissent nous surprendre. Merci aux 25 marcheurs présents, ce fut très plaisant! Au plaisir de tous vous revoir à la prochaine sortie !



Petite blague...

On m'a déjà dit
que je devais
perdre du poids.
Mais je suis un(e)
gagnant(e) moi :
J'aime pas perdre !!

footline

Je viens d'apprendre
que les efforts
sont payants...
Déjà que j'avais pas
trop envie d'en faire !

footline

Je suis très motivée



Source : Pinterest



© Can Stock Photo - csp10548221

Les sorties plein air du printemps 2018

Sortie Plein Air Québec: Mercredi le 2 mai 2018 à 13h30,
Base plein air de Sainte-Foy, Québec
Rendez-vous au 3180, rue Laberge

Sortie Plein Air Portneuf: Mercredi le 16 mai 2018 à 13h30,
Sentier à Ti-Mé, Secteur des gorges de
la rivière Sainte-Anne, Saint-Alban

Rendez-vous au 2 rang de l'Église sud (Tourner à gauche avant le
pont de Saint-Alban et se rendre au gros réservoir vert)

Sortie Plein Air Charlevoix: Lundi le 26 février 2018 à 12h00,
Centre de Plein Air Les Sources
Joyeuses, 141 Rang Ste-Madeleine
La Malbaie.

Rendez-vous au chalet principal à 12h00.

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 trois étapes : raquette, patin et ski. En prenant le départ, vous courrez la chance de repartir avec une des médailles enjeu !

Le volet participation libre permet de faire une balade en patin, en ski de fond ou en raquette, à votre rythme. Le confort du chapiteau chauffé et la collation sont offerts 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+ !

Pensée du jour

*« Plus on vit
longtemps, mieux on
comprend que les
choses simples sont
en vérité les plus
grandes »*

Source: ROMANO
GUARDINI



Quelle est la bonne méthode pour pelleter de façon sécuritaire?

Cet exercice amène son lot de blessures étant donné que c'est un mouvement répétitif qui nécessite une bonne technique et une certaine endurance musculaire. Tout d'abord, avant d'aller pelleter, c'est important de s'habiller chaudement avec des habits qui permettent une bonne amplitude de mouvement. Il faut aussi bien préparer son corps à faire une activité physique. Comme pour tous les sports, il faut débiter par un échauffement. Il est donc recommandé d'aller marcher, de monter et descendre des escaliers ou de faire des mouvements dynamiques qui font bouger les articulations qui initieront le mouvement.

Il faut s'assurer de toujours avoir du matériel facile d'accès, par exemple, avoir une pelle dans la voiture et une autre sur le bord de la porte. L'idéal, est d'avoir un pousse-neige, pour ne pas avoir à soulever la neige. Sinon, il est conseillé d'utiliser une pelle en plastique à manche ergonomique qui arrive à la hauteur de la poitrine. La pelle en métal est bonne seulement pour briser la glace avant de la pelleter car pour le reste, elle est trop lourde (une pelle doit peser maximum 3-4 lbs). La technique idéale propose de placer les pieds écartés, en position large, une jambe avancée et les mains à la largeur des épaules. Il faut ensuite forcer en pliant les genoux et positionner les pieds et le corps dans la direction où la neige sera envoyée. Il est important de toujours utiliser ses jambes, garder le dos droit, contracter les abdominaux et éviter les torsions et les extensions. Prendre en compte qu'il faut travailler en ligne droite et pousser ou lancer la neige avec tout le corps devant soi. La neige ne doit pas être envoyée au dessus de l'épaule ou de côté et idéalement jamais à plus de 4 pieds de hauteur. Faire un maximum de 15 pelletées de 10 à 15 lbs par minute et prendre des pauses à toutes les 15 minutes ou moins. Il faut s'assurer d'être capable de parler tout au long de l'exercice.

Finalement, si possible, faire le pelletage en plusieurs petites fois. Y aller une seule fois et travailler parfois au delà des capacités peut augmenter les chances de se blesser. Il faut garder en tête qu'il vaut toujours mieux pelleter des petites quantités plus souvent. Bon pelletage à tous!

<https://youtu.be/eiDIODBoVA>

https://oppq.qc.ca/articles_blogue/pelleter-hiver-astuces-blessures/

https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/snow_shovelling.html

Source: New York Times

