

CIRCUITS D'EXERCICES EXTÉRIEURS



PARC COURS SANTÉ

Un projet réalisé par :



En collaboration avec :



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais



Financé par :



Gouvernement
du Canada



Jean-Pierre Major
Président
FADOQ - Région Outaouais

ON BOUGE À LA FADOQ

La *FADOQ - Région Outaouais* est heureuse de publier une toute première édition du carnet *Parc-Cours-Santé* qui nous le souhaitons, vous encouragera à débiter ou à poursuivre un entraînement extérieur à votre rythme et selon votre capacité.

Guidé par le sentiment de bienveillance, ce projet unique permet d'améliorer la qualité de vie des 50 ans et plus et de briser l'isolement par le plaisir, deux éléments qui sont au cœur de nos actions et ce, depuis 1972.

Faire partie de la vie des 50 ans et plus en défendant vos droits, en valorisant votre apport à

la société et en vous accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptées, comme le projet *Parc-Cours-Santé*, voilà notre mission !

Le moment est maintenant venu de vous fixer vos propres objectifs, tout en douceur. Profitez des belles journées à venir pour vous réaliser pleinement, un circuit à la fois.

UNE CONTRIBUTION POUR LES AÎNÉS, PAR LES AÎNÉS

Le *Parc-Cours-Santé*, c'est aussi une belle communauté d'entraide et de camaraderie dont vous pouvez faire partie. Chaque semaine, vous aurez l'occasion de vous joindre à un groupe de bénévoles pour obtenir des conseils judicieux au parc *Lavictoire* à Gatineau.

de bouger en toute sécurité grâce au *Parc-Cours-Santé*. Nous sommes confiants que le fait de pouvoir compter les uns sur les autres permettra de tisser des liens de confiance et d'amitié.

Tous les membres de l'équipe de la *FADOQ-Région Outaouais* se réunissent pour dire **MERCI** aux nombreux bénévoles pour leur apport incommensurable au succès du projet. Des aînés au service d'aînés et voilà la magie qui s'opère !

Par ailleurs, vous aurez la chance de rencontrer des participants qui ont un intérêt commun, celui

Nous désirons remercier le *Gouvernement du Canada* pour le financement de ce projet et souligner la grande contribution de nos collaborateurs, soit la *Ville de Gatineau* et le *Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais* (CISSSO).

À tous les futurs participants nous disons : **Un petit pas, pour votre grand plaisir !**



Anne Desforges
Directrice générale
FADOQ - Région Outaouais



INTRODUCTION AU PARC-COURS-SANTÉ

ENTRAÎNEZ VOUS POUR LE PLAISIR ET AVEC PLAISIR

Plus vous faites d'activités physiques, plus vous en retirez des bienfaits pour la santé. Cela signifie que plus vous bougez, mieux vous vous sentirez.

Passez à l'action et découvrez ce que vous pouvez accomplir !

Activez-vous !

FÉLICITATIONS !

Vous avez franchi le premier pas en vous munissant du carnet *Parc-Cours-Santé*.

Peu importe votre niveau, vous pouvez opter pour le niveau de difficulté qui vous convient afin de bien implanter une routine d'exercices au *parc Lavictoire* à Gatineau.

FAITES-LE POUR VOUS

Gardez en tête que s'entraîner :

- ✓ n'est pas une course ;
- ✓ que vous le faites pour vous seul, pour vous sentir bien dans votre peau ;
- ✓ que vous êtes les seuls à savoir à quel point pousser votre physique, à prendre une pause et à vous arrêter !

La *FADOQ région Outaouais*, la Ville de Gatineau et le CISSS de l'Outaouais sont heureux de vous proposer pour accompagner votre routine d'exercices :

1. Des capsules vidéo d'entraînement extérieur pour vous faire bouger en toute sécurité.
2. Des bénévoles formés par des kinésiologues, qui pourront adapter un circuit selon votre capacité physique et vos objectifs personnels.

PRÉVENTION

L'activité physique est-elle pour vous ?

Les deux niveaux d'activités physiques recommandés (variante originale et variante défi) s'adressent à l'ensemble des 50 ans et plus n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné.

Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
D'INTRODUCTION





BÉNÉFICES

Le renforcement musculaire contribue à :

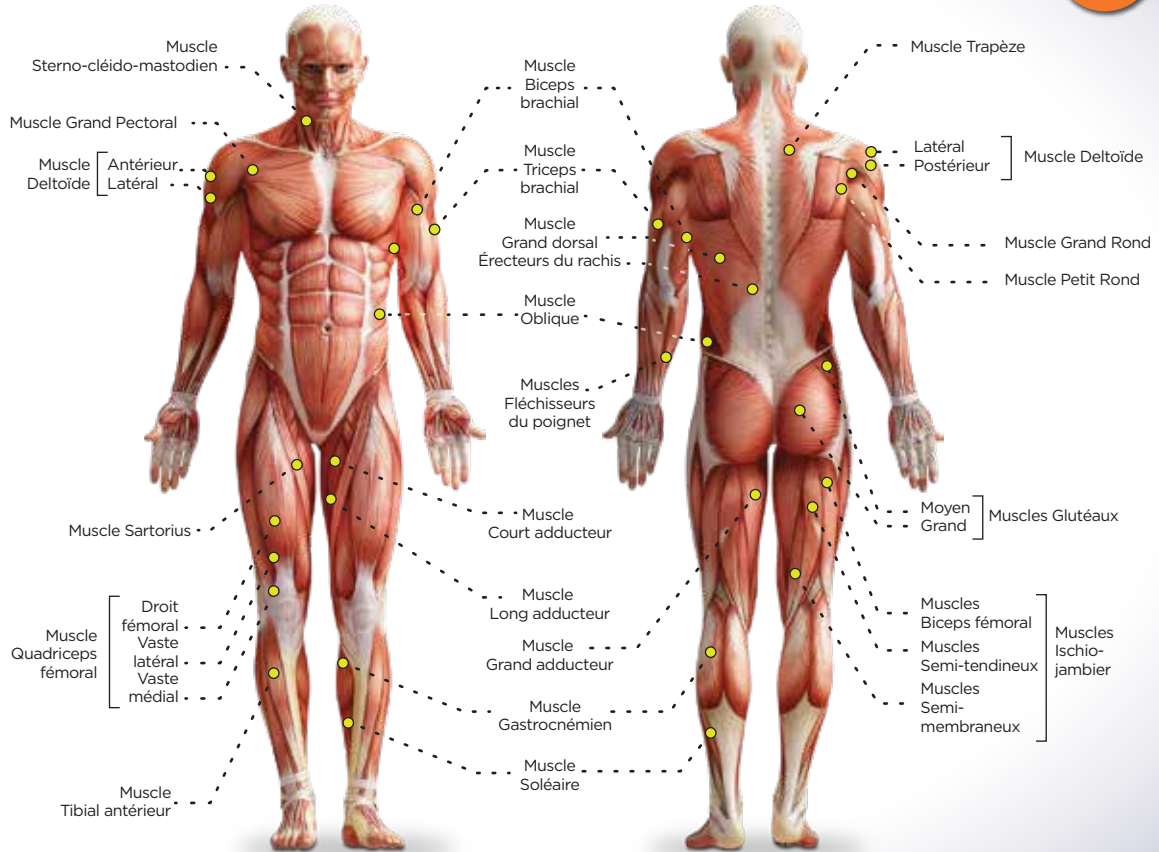
- prévenir la diminution de la masse, de la force musculaire et la perte osseuse ;
- améliorer l'équilibre et la posture ;
- prolonger l'autonomie.

COURBATURES

Il est fréquent d'avoir des courbatures, surtout si vous êtes débutant ! Cela signifie que vous avez soumis vos muscles à un effort intensif qui a provoqué des micro-déchirures : en réparant ces dernières, votre corps fabrique du nouveau tissu musculaire.

Généralement, 24 h à 48 h de repos permettra de faire disparaître vos courbatures.

Source : www.canada.ca





AU CHOIX

Deux circuits d'exercices et deux niveaux.

Vous avez le choix entre deux circuits d'exercices : sur les bancs ou via les sept stations du *parc Lavictoire*.



Chaque station est associée à un exercice qui permet de travailler la force et l'endurance musculaire.

► **VARIANTE ORIGINALE :**

Idéale pour les personnes qui sont débutants et qui ont des limitations physiques.

► **VARIANTE DÉFI :**

Idéale pour les personnes qui font déjà de l'exercice et qui ont moins de limitations physiques.

Au fil des semaines, plus vous réaliserez les circuits, plus il sera facile de les terminer.

Et qui sait, peut-être que vous songerez à augmenter le niveau de difficulté et éventuellement, à combiner les deux circuits d'exercices ?



DÉMARCHES À SUIVRE POUR L'ENSEMBLE DES EXERCICES ►

- ✓ Nous vous proposons d'effectuer un exercice à la suite de l'autre, puis après un bon repos de deux minutes, recommencer le même circuit une à deux autres fois.
- ✓ Faire 10 à 12 répétitions pour chacun des exercices, sauf lorsque indiqué autrement ou si vous sentez que vous n'avez plus l'énergie.

POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
D'INTRODUCTION



En visionnant les capsules vidéo ou lors de votre visite au *Parc-Cours-Santé*, vous pourrez décider de ce qui vous conviendra le mieux !





EN TOUTE SÉCURITÉ

6

Avant de vous exercer, il faut être bien attentif à certains éléments et bien vous préparer.

- Lors des journées chaudes, priorisez les exercices le matin ou plus tard en fin de journée.
- Si vous avez un téléphone cellulaire, traînez-le avec vous.
- Assurez-vous d'avoir une intensité lors des exercices où vous êtes encore en mesure d'entretenir une discussion ou de chanter.
- Respectez votre corps et ses capacités :
 - au besoin, vous pouvez ajuster votre intensité ;
 - prendre une pause pour boire un peu d'eau ;
 - et même choisir de sauter une station.

NOTE



Lors des exercices, si vous éprouvez un malaise, des étourdissements, un essoufflement anormal, de la douleur ou tout autre symptôme inhabituel, **cessez immédiatement** l'exercice et consultez un médecin.



POUR VISIONNER
LA CAPSULE
EN TOUTE SÉCURITÉ
ET QUOI APPORTER





QUOI APPORTER

Avant de quitter votre domicile, assurez-vous de bien vous préparer en apportant les items suivants.

- ✓ Une bouteille d'eau.
- ✓ Une serviette à main :
 - pour essuyer la pluie ou la rosée ;
 - pour vous rendre plus confortable sur un banc, car il peut devenir chaud au soleil ;
 - pour éponger vos sueurs : surtout s'il fait soleil.
- ✓ Votre cellulaire.
- ✓ Des chaussures fermées à semelles plates.
- ✓ Une casquette ou un chapeau, au besoin.
- ✓ De la crème solaire, au besoin.

NOTE



N'oubliez pas de consulter les prévisions météorologiques avant de vous déplacer au parc. Pour ajouter un peu d'ambiance, ajoutez de la musique rythmée à votre routine.





ÉCHAUFFEMENT

Question de bien vous préparer et pour éviter des blessures, voici quelques exercices d'échauffement et de retour au calme.

• **EXERCICE 1 :**

Étirement du cou en « U » ▼

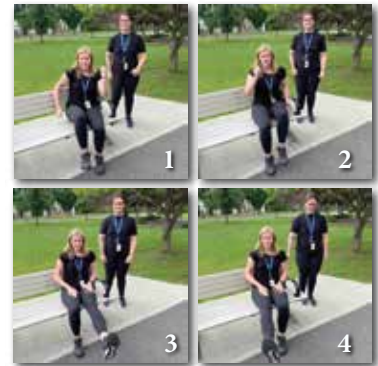


• **EXERCICE 3 :** Rotation du tronc les mains croisées ▼



• **EXERCICES 4 :** Marche sur place

• **EXERCICES 5 :** Extension des genoux (un à la fois) ▼



• **EXERCICE 2 :**

Rotation des épaules avec les mains sur les épaules ▼



DÉMARCHES À SUIVRE

- ✓ Effectuez le premier exercice durant 30 secondes, puis enchaîner au suivant.
- ✓ Répétez une deuxième fois les cinq exercices pour un échauffement complet.

POUR VISIONNER LA CAPSULE VIDÉO ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME



NOTE



L'échauffement peut être fait en position assise ou debout.



RETOUR AU CALME

En réalisant ces étirements de retour au calme, vous diminuerez votre température corporelle et vous obtiendrez un effet relaxant à la suite des efforts fournis.

- **ÉTIREMENT 1 :**

Inclinaison latérale du cou avec bras tendus le long du corps ▼



- **ÉTIREMENT 2 :**

Ouverture et fermeture de la cage thoracique ▼



- **ÉTIREMENT 3 :**

Flexion et extension du tronc

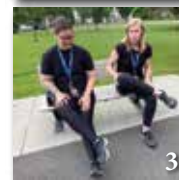
- **ÉTIREMENT 4 :**

Jambes tendues, orteils ramenés vers soi ▼



- **ÉTIREMENT 5 :**

Étirement des hanches



NOTE



En position assise, respirez profondément tout au long des exercices exécutés. Vous devriez remarquer à la fin des étirements, une diminution remarquable de votre rythme cardiaque.

DÉMARCHE À SUIVRE

- ✓ Maintenez les étirements de 20 à 30 secondes par côté.
- ✓ Répétez au besoin.



BANC 1

Le circuit réalisé sur les cinq bancs permet de travailler le cœur, en plus de renforcer vos muscles. À chaque banc, un exercice !

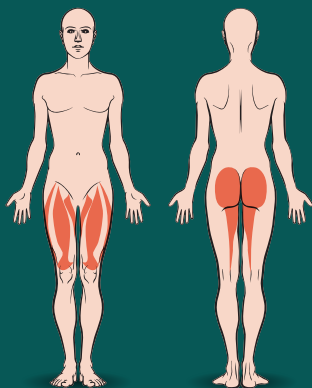
VARIANTE ORIGINALE : ABDUCTION DE LA HANCHE

- ✓ Tenez-vous debout avec appui sur le banc et soulevez lentement une jambe sur le côté, revenez à la position initiale.
- ✓ Répétez avec l'autre jambe. ▼

VARIANTE DÉFI : SQUAT

- ✓ Tenez-vous debout avec appui sur le banc.
- ✓ Envoyez les hanches vers l'arrière en pliant les genoux, comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise.
- ✓ Remontez et répétez. ▼

ZONES TRAVAILLÉES



MUSCLES TRAVAILLÉS

Abducteurs de la hanche et fessiers.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Quadriceps, grand fessier, abducteurs et fléchisseurs de la hanche.

RECOMMANDATIONS



Écartez les pieds à la largeur des hanches et gardez les talons collés au sol lors des squats.

POUR VISIONNER
LES CAPSULES VIDÉO
DES EXERCICES
CIRCUITS SUR BANCS
(1 À 5) ▶



Contractez la ceinture abdominale afin de garder le haut du corps bien droit.



BANC 2

VARIANTE ORIGINALE : LEVÉE DES COUDE

- ✓ Commencez en position assise, les mains sur les cuisses et les poings collés ensemble.
- ✓ Levez les coudes pour apporter les poings vers le menton, puis retournez en position initiale. ▼



VARIANTE DÉFI : ▲ JUMPING JACK ASSIS

- ✓ Asseyez-vous sur le bord du banc, les pieds et les mains jointes ensemble.
- ✓ Ouvrez simultanément le bras et la jambe du même côté.
- ✓ Revenez au centre et répétez avec l'autre côté.

MUSCLES TRAVAILLÉS
Trapèzes, deltoïdes et pectoraux.

RECOMMANDATIONS



Gardez les paumes pointées vers le sol tout au long de l'exercice et évitez de hausser les épaules vers les oreilles.

MUSCLES TRAVAILLÉS

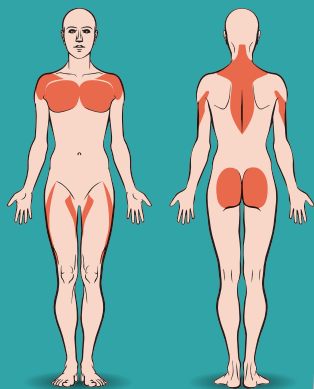
Deltoïdes, pectoraux, abducteurs et fléchisseurs de la hanche.

RECOMMANDATIONS



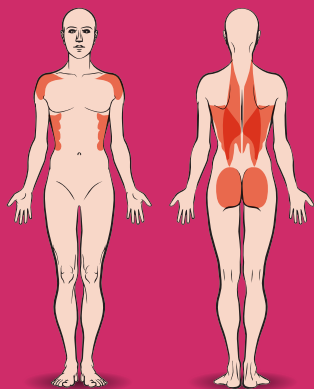
Contractez la ceinture abdominale afin d'éviter une rotation du tronc.

ZONES TRAVAILLÉES ▼





ZONES TRAVAILLÉES

**VARIANTE DÉFI :
SUPERMAN DEBOUT** ▶

- ✓ Tenez-vous debout avec appui sur le banc.
- ✓ Simultanément, tendez un bras dans les airs et soulevez la jambe contraire vers l'arrière afin de former une diagonale.
- ✓ Revenez à la position de départ, puis répétez de l'autre côté.

**VARIANTE ORIGINALE : ▲
TOUCHER LE PIED
EN POSITION ASSISE**

- ✓ Commencez en position assise avec les pieds écartés.
- ✓ Les bras tendus sur le côté, penchez-vous légèrement en avant et sur le côté afin de toucher une main sur le pied du même côté.
- ✓ Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre côté.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Obliques et deltoïdes.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Deltoïdes, érecteurs du rachis, grand dorsal et grand fessier.

RECOMMANDATIONS

Contractez la ceinture abdominale pour éviter une rotation ou flexion du tronc.

◀ **RECOMMANDATIONS**

Contractez vos abdominaux afin de maintenir le bas du dos dans une position neutre.



BANC 4



VARIANTE DÉFI : PLANCHE SUR LES MAINS

- ✓ Placez-vous debout derrière le banc avec les deux mains en appui puis reculez les pieds.
- ✓ Répartissez le poids également entre les quatre points d'appui, contractez les abdominaux et maintenez le corps droit de la tête aux pieds. ▼

VARIANTE ORIGINALE : ▲ ÉTIREMENT ACTIVE DU DOS

- ✓ Placez-vous devant le banc et posez les deux mains sur le dossier du banc.
- ✓ Envoyez les hanches vers l'arrière le plus loin possible, tout en inclinant le tronc vers l'avant.

ZONES TRAVAILLÉES

Région lombaire, fessiers et ischio-jambiers.

RECOMMANDATIONS



Gardez les jambes tendues autant que possible, mais ne verrouillez pas les genoux.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Abdominaux, fessiers, deltoïdes et pectoraux.

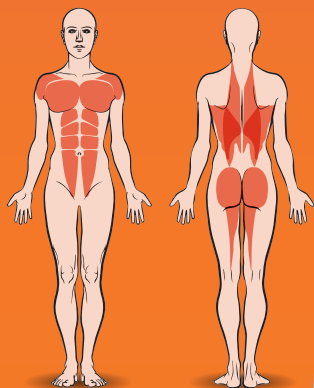
RECOMMANDATIONS



Ajustez la position des pieds selon votre tolérance ; plus vos pieds sont éloignés du banc, plus c'est difficile.



ZONES TRAVAILLÉES




**VARIANTE ORIGINALE : ▲
ASSIS - DEBOUT**

- ✓ Commencez en position assise au bord du banc avec les pieds écartés à largeur de la hanche.
- ✓ Inclinez-vous légèrement vers l'avant puis levez-vous et asseyez-vous de façon contrôlée.

ZONES TRAVAILLÉES

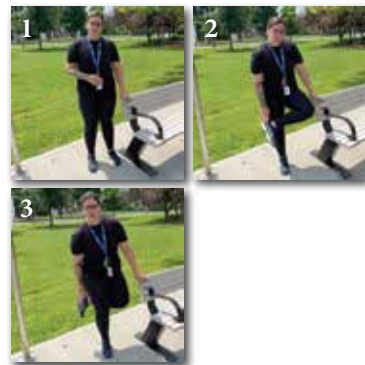
Fessiers, quadriceps, ischio-jambiers et fléchisseurs de la hanche.

RECOMMANDATIONS

-  Placez vos mains sur vos cuisses pour faciliter l'exercice, ou croisez les bras devant la poitrine pour augmenter la difficulté de l'exercice.


**VARIANTE DÉFI : ►
TOUCHER PIED
DEVANT-DERRIÈRE**

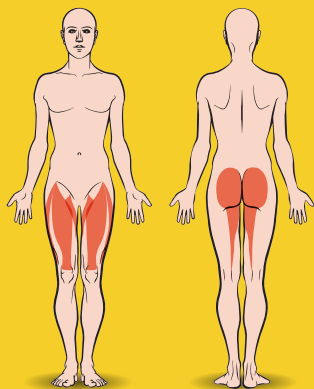
- ✓ Avec appui d'une main sur le banc, tenez-vous debout sur un pied.
- ✓ Soulevez l'autre pied afin de tenter de le toucher avec la main opposée à l'avant puis à l'arrière de votre corps.
- ✓ Répétez 10 fois avant de changer de côté.

**MUSCLES TRAVAILLÉS**

Adducteurs et fléchisseurs de la hanche.

RECOMMANDATIONS

-  Conservez le mouvement en avant de votre corps si l'exercice est trop difficile.

ZONES TRAVAILLÉES



1^{ère} STATION : SAUTS AVEC ASSISTANCE



VARIANTE ORIGINALE : ▲ TAPE LE BILLOT

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Tenez-vous debout tout en vous appuyant légèrement sur la station.
- ✓ Levez un pied sur le billot et déposer le au sol.
- ✓ Répétez de l'autre côté.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de la hanche, fessiers.

RECOMMANDATION



Gardez une bonne posture et tenez le dos droit.

VARIANTE DÉFI : MARCHER PAR-DESSUS

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Tenez-vous debout tout en vous appuyant légèrement avec une main sur la station.
- ✓ Marchez par-dessus le billot, un pied à la fois. ▼



MUSCLES TRAVAILLÉS

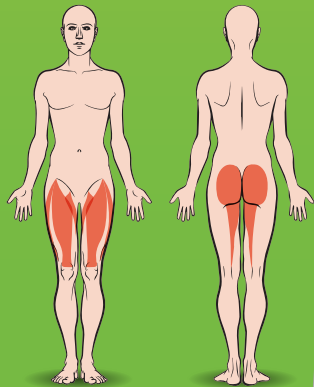
Quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de la hanche, fessiers.

RECOMMANDATION



Demeurez vigilant pour ne pas trébucher.

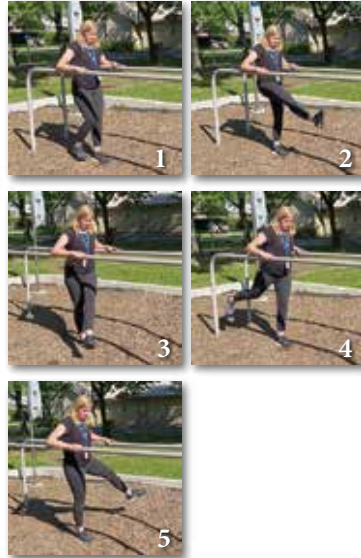
ZONES TRAVAILLÉES



POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
DE CET EXERCICE



VARIANTE ORIGINALE : BALANCEMENT JAMBE DEVANT ET DE CÔTÉ ▼



Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Dans les barres parallèles, balancez une jambe en avant et en arrière, puis balancez la jambe de côté à côté, tout en avançant.
- ✓ Répétez de l'autre côté.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Féchisseurs de la hanche, ischio-jambiers et fessiers.

RECOMMANDATIONS



Évitez que le bassin du côté de la jambe élevée s'abaisse et que le tronc se penche sur le côté en appui.



VARIANTE DÉFI : EXTENSION DES BRAS ▼

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Tenez-vous debout face aux barres parallèles, les mains appuyées sur la barre.
- ✓ En gardant le dos droit, pliez et dépliez les coudes.



MUSCLES TRAVAILLÉS

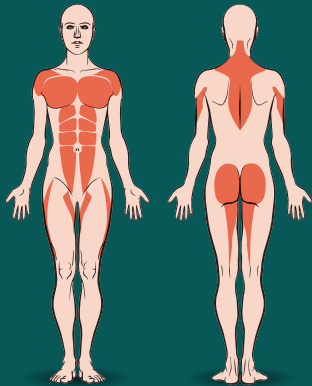
Triceps, pectoraux et deltoïdes.

RECOMMANDATIONS



Gardez le dos droit en tout temps. La tête doit rester bien alignée avec la colonne vertébrale.

ZONES TRAVAILLÉES



POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
DE CET EXERCICE





3^e STATION : PLANCHE D'ÉQUILIBRE AVEC ASSISTANCE



VARIANTE ORIGINALE : ▲ MARCHÉ DE CÔTÉ ET LARGE

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Embarquez sur la planche d'équilibre en tenant la barre.
- ✓ Prenez des grands pas de côté en avançant les mains sur la barre.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Abducteurs de la hanche, fessiers et quadriceps.

RECOMMANDATIONS



Gardez votre dos droit et votre pied pointé devant.

VARIANTÉ DÉFI : TANDEM ET DESCENTE - MONTÉE ▶

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Embarquez sur la planche d'équilibre en tenant les barres.
- ✓ Marchez tranquillement avec un pied devant l'autre en avançant les mains sur les barres.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Ischio-jambiers, fléchisseurs de la hanche, quadriceps et mollets.

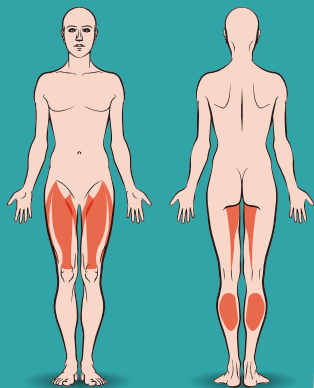
RECOMMANDATIONS



Gardez votre dos droit.



ZONES TRAVAILLÉES ▼



POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
DE CET EXERCICE





VARIANTE ORIGINALE : ▲ POUSSÉE ISOMÉTRIQUE ROTATION EXTERNE

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Pliez votre coude à 90 degrés, gardez le collé contre vous, le dos de la main tourné vers la barre.
- ✓ Poussez la barre avec la partie extérieure de votre poignet.
- ✓ Gardez la position pour le temps indiqué et relâchez.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Deltoïdes et muscles rotateurs de l'épaule.

RECOMMANDATIONS



Gardez le coude à 90 degrés. Placer une serviette entre votre bras et la barre pour plus de confort.

VARIANTÉ DÉFI : ► FLEXION PLANTAIRE

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Tenez-vous debout tout en vous appuyant légèrement à la station.
- ✓ Levez vos talons du sol pendant quelques secondes, puis replacez les pieds à plat au sol.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Mollets et muscles avant du tibia.

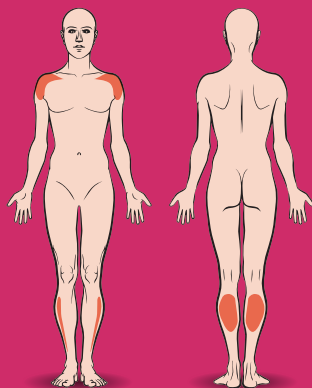
RECOMMANDATIONS



Gardez votre équilibre sur vos avant-pieds.



ZONES TRAVAILLÉES

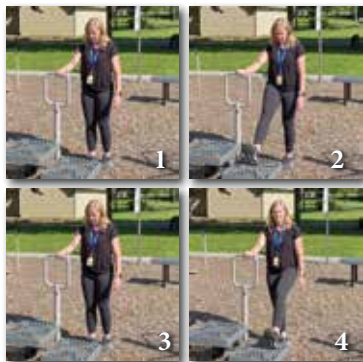


POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
DE CET EXERCICE





5^e STATION : MARCHES D'ENTRAÎNEMENT



VARIANTÉ DÉFI : MONTER LA MARCHÉ DEVANT ET DE CÔTÉ ▶

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Tenez-vous avec un appui léger à la station.
- ✓ Montez les marches tranquillement et redescendez avec contrôle.



VARIANTE ORIGINALE : ▲ TAPE LE TALON

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Tenez-vous avec un appui léger à la station.
- ✓ Soulevez la jambe afin de taper le talon sur la marche, puis répétez avec l'autre jambe.

RECOMMANDATIONS



Avoir un appui pour garder l'équilibre au besoin.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Ischio-jambiers, quadriceps, fléchisseurs de la hanche, mollets et muscles avant du tibia.

MUSCLES TRAVAILLÉS

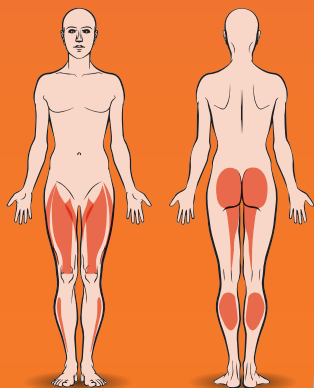
Ischio-jambiers, fessiers, quadriceps, mollets et muscles avant du tibia.

RECOMMANDATIONS



Redescendez-en sous contrôle.

ZONES TRAVAILLÉES

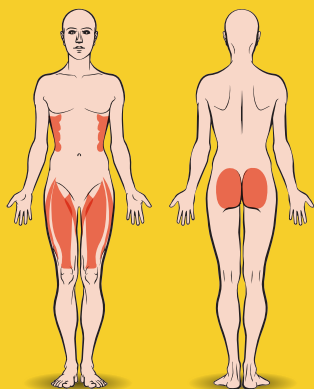


POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
DE CET EXERCICE





ZONES TRAVAILLÉES

**VARIANTE ORIGINALE : ▲
ABDOMINAUX OBLIQUES
(COUDE-GENOU)****Comment effectuer l'exercice ?**

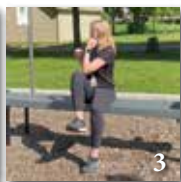
- ✓ En position assise, levez un genou tout en abaissant le coude opposé pour les rapprocher en tournant légèrement votre tronc.
- ✓ Répétez de l'autre côté et alternez le mouvement.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Fessiers, quadriceps et fléchisseurs de la hanche.

RECOMMANDATIONS

Engagez votre ceinture abdominale et respirez entre chaque mouvement.

**VARIANTÉ DÉFI : ►
ASSIS ET DEBOUT****Comment effectuer l'exercice ?**

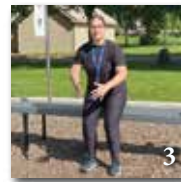
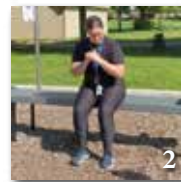
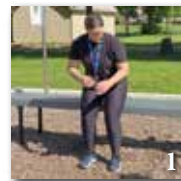
- ✓ Appuyez vos fesses au bord du banc.
- ✓ Reculez vos pieds légèrement en arrière des genoux.
- ✓ Penchez-vous vers l'avant et levez-vous.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Obliques et fléchisseurs des hanches.

RECOMMANDATIONS

Appuyez-vous au bord du banc pour faciliter la montée. Gardez les deux pieds bien collés au sol.



POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
DE CET EXERCICE





7^e STATION : BARRE D'ÉTIREMENTS



VARIANTE ORIGINALE : ▲ COORDINATION TOUCHER LA BARRE AVEC PIED ET MAIN

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ En étant debout à côté de la barre, soulevez légèrement un pied et la main opposée pour toucher la barre.
- ✓ Répétez de l'autre côté et alternez le mouvement.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Féchisseur de la hanche, pectoraux et deltoïdes.

RECOMMANDATIONS



Tenez-vous bien droit et fixez un objet stationnaire devant vous afin de garder l'équilibre.

VARIANTÉ DÉFI : ► COORDINATION TOUCHER LA BARRE ET GENOU HAUT

Comment effectuer l'exercice ?

- ✓ Debout droit, levez un bras pour saisir la barre haute et soulevez le genou opposé comme si vous marchiez.
- ✓ Répétez de l'autre côté et alternez le mouvement.

MUSCLES TRAVAILLÉS

Féchisseur de la hanche, pectoraux et deltoïdes.

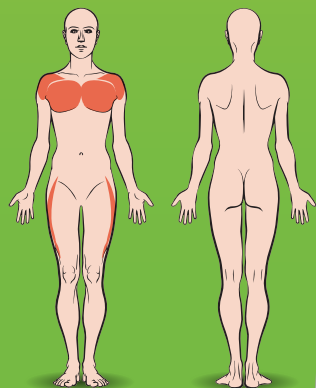
RECOMMANDATIONS



Engager votre ceinture abdominale et respirez entre chaque mouvement.



ZONES TRAVAILLÉES



POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO
DE CET EXERCICE





TABLEAU D'ÉVOLUTION



DATE	CIRCUIT	EXERCICE	DURÉE	COMMENTAIRES

Photocopier le tableau pour mesurer vos progrès sur plusieurs semaines.





TABLEAU D'ÉVOLUTION

DATE	CIRCUIT	EXERCICE	DURÉE	COMMENTAIRES



PARC COURS SANTÉ



Près de 30 000
membres : le plus
grand regroupement
50+ en Outaouais !



Depuis 1972, la FADOQ-Région Outaouais est devenue un centre de référence, devenant à la fois le visage, la voix et le bouclier des 50+.



ACTIVITÉS
CULTURELLES
ET DE LOISIRS

LIGUES ET
CLUBS

INITIATIVES
INTERGÉNÉ-
RATIONNELLES



APPLICATION
MOBILE FADOQ

1 000 rabais
partout en
province



MEMBERSHIP

Optez pour une
carte de membre
12 ou 24 mois.



SORTIES ET
VOYAGES

ÉVÉNEMENTS
SPÉCIAUX

CONCOURS



**NOTRE
MISSION**

Faire partie de la vie des 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités.



NOUS JOINDRE

811-D, boul. St-René O.
Gatineau, QC
819 777-5774

WEB

fadoq.ca/
outaouais



Programme pour le maintien de la santé



Apprenez davantage sur notre programme pour le maintien de la santé!

- Activités de promotion de la santé
- Conseil d'un professionnel de la santé
- Services dans la communauté

Pour en savoir plus :



Fier de collaborer avec la FADOQ

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Québec

Découvrez les parcours d'exercices en plein air à **Gatineau!**



Secteur d'Aylmer
Parc des Cèdres
Parc Léo-David

Secteur de Hull
Parc des Ormes
Parc du Shamal

Secteur de Gatineau
Parc Lavictoire
Parc René-Lévesque

Secteurs de Buckingham
et de Masson-Angers
Parc du 8-October-1906



Des activités physiques
plaisantes, simples, gratuites
et adaptées.

311 gatineau.ca/parcours

Ville de
Gatineau