GUIDE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN ABITIBI-OUEST





POUR UNE VIE SAINE ET ACTIVE

GUIDE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN ABITIBI-OUEST

POUR UNE VIE SAINE ET ACTIVE

Rédigé er	1 2009 par :
-----------	--------------

Tomy Lapointe, kinésiologue et approuvé par Lise Langlois

Mis à jour en 2014 par :

Christian Milot, Action santé Abitibi-Ouest Karine Bisson, kinésiologue CSSS des Aurores-Boréales

Mise à jour en 2022 par :

Caroline Gauthier, kinésiologue CISSSAT Audrey Verville, kinésiologue CISSSAT

En collaboration avec:

Les agentes de développement rural de la MRCAO Les municipalités de l'Abitibi-Ouest Les organisations concernées

Graphisme et mise en page :

Mimi Cummins Création Multimédia

Note aux lecteurs:

Ce guide est le résultat d'une collecte d'information auprès de nombreux collaborateurs au meilleur de leurs connaissances. Il serait donc possible qu'une partie de l'information s'y retrouvant soit incomplète, erronée ou obsolète. Si tel est le cas, veuillez nous en excuser. Si vous avez des modifications ou des ajouts à nous suggérer, nous vous invitons à nous en faire part par courriel à <u>caroline gauthierl@ssss.gouv.qc.ca</u> en mettant pour objet : correction au bottin.

Merci de votre collaboration.

Prenez note que ce bottin est également disponible sur les sites de :

CJEAO : <u>www.cjeao.qc.ca</u> <u>MRC Abitibi-Ouest</u>

Les différentes municipalités de l'Abitibi-Ouest

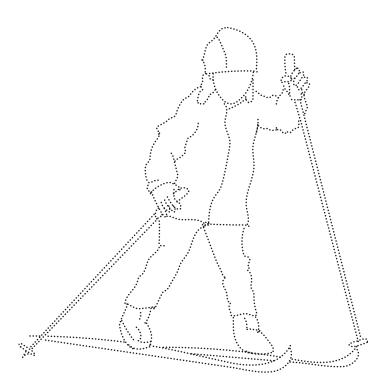
CONTENU

Introduction	3
Portrait régional de santé	3
Quelques conseils	5
Répertoire d'activité par municipalité	8
Authier	6
Authier-Nord	6
Chazel	6
Clermont	6
Clerval	6
Duparquet	7
Dupuy	7
Gallichan	7
La Reine	7
La Sarre	8
Macamic	9
Normétal	9
Palmarolle	9
Poularies	10
Rapide-Danseur	10
Roquemaure	10
Ste-Germaine-Boulé	10
Ste-Hélène de Mancebourg	11
St-Lambert	11
Taschereau	11
Val St-Gilles	11
Organismes de loisirs par	
secteur d'activité	15
Semaines thématiques ou événements à ne pas	10
manquer en Abitibi-Ouest	
Motivation à bouger	
Recettes santé	
Les points de service du CISSSAT -	
Abitibi-Quest	22

INTRODUCTION

Dans les dernières années, de nombreuses municipalités ont mis en place des incitatifs pour faire bouger davantage la population d'Abitibi-Ouest. Rénovations de parcs ou d'infrastructures, politiques familiales incluant un volet sur les saines habitudes de vie, aménagement de pistes cyclables ou de voies piétonnières, centres de conditionnement physique municipaux et plus encore. Tout cela sans compter qu'entre plusieurs municipalités, des ententes favorisant l'échange de services et le partage des équipements sont déjà en vigueur. Elles permettent des échanges de services impliquant les gymnases, les piscines, les arénas municipaux, les glaces de curling, etc. La concertation autour de l'activité physique et de la santé en générale porte fruit et la population en est gagnante!

Le présent document se veut donc un résumé des activités, des équipements et des services disponibles dans les municipalités de l'Abitibi-Ouest. Vous pourrez ainsi trouver rapidement l'information que vous cherchez à propos d'un sport, d'un club ou d'un loisir. Ce guide vous permettra donc de vous mettre plus rapidement à la pratique de vos activités. 1-2-3 Action!



PORTRAIT RÉGIONAL DE SANTÉ

NOS JEUNES

Selon les statistiques issues de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes, seulement 18 % des jeunes témiscabitibiens de 12 à 17 ans sont suffisamment actifs, c'est-à-dire qu'ils pratiquent des activités physiques 60 minutes par jour. L'Institut de la statistique du Québec a réuni ces données dans le fascicule l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2016-2017. On y apprend également que 33 % des jeunes de cette tranche d'âge sont sédentaires.

D'après l'EQSJS 2016-2017, 22 % des jeunes ont un surplus de poids, donc, soit en embonpoint ou en obésité. Toutefois, l'excès de poids ne semblait pas avoir une influence sur le niveau d'activité de ces jeunes de 12 à 17 ans.

Faits intéressants à mentionner dans cette même enquête québécoise, 22 % des jeunes de 12 à 17 ans de l'Abitibi-Témiscamingue auraient reçu un diagnostic médical d'anxiété (comparativement à 17% au Québec), 8 % un diagnostic de dépression (comparativement à 6 % au Québec) et 28 % un diagnostic de TDAH (comparativement à 23 % au Québec). Tous les problèmes de santé mentale ou de comportement pouvant grandement être mieux contrôlé par la pratique d'une activité physique régulière. Raison de plus pour bouger en famille!

CHEZ LES ADULTES

Selon un document de 2017-2018, publié par le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue s'intitulant, Portrait de santé — Déterminants de la santé, environ 38 % de notre population adulte atteint le niveau d'activité physique recommandé. C'est 15 % des adultes témiscabitibiens qui sont moyennement actifs, 36 % peu actifs et 11 % sédentaires.

Les activités physiques de loisir les plus pratiquées par les adultes québécois sont la marche (70 %) et le jardinage (45 %), suivi de la pratique d'exercices à la maison (30 %), le vélo (25 %) et la natation (20 %).

D'après le fascicule, Portrait de santé — déterminants de la santé, produit avec les données de 2014-2015 par le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, 62 % de la population adulte de la MRC de l'Abitibi-Ouest souffre d'embonpoint (40 %) ou d'obésité (22 %). Dans notre région, 38 % de la population affiche un poids santé, alors que la moyenne québécoise est de 45 %.

LES PERSONNES ÂGÉES

Il n'est jamais trop tard pour débuter la pratique d'activités physiques, car elle peut réduire et retarder l'apparition de plusieurs maladies. En 2018, selon le rapport du directeur national de santé publique, 19 % de la population était âgée de 65 ans et plus. De ce nombre, 55 % sont actifs physiquement (autant pour les hommes que les femmes). Toutefois, des écarts s'observent selon le lieu de résidence des personnes âgées. Ainsi, celles qui vivent en milieu urbain font plus d'activité physique dans le cadre de leurs loisirs (57 %) que celles vivant en milieu rural (46 %).

À un moment où les troubles de santé cognitifs et de santé physique deviennent plus fréquents, bouger régulièrement permet aussi de diminuer certains troubles cognitifs, de maintenir son autonomie plus longtemps en conservant une meilleure condition physique (équilibre, endurance, coordination, force, etc.). Par le fait même, l'activité physique s'avère un bon outil de prévention des chutes chez les aînés.

https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/determinants-de-la-sante/ #facteurs-risque-comportements-sante

Agence de la Santé et des Services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, <u>Les jeunes et leur santé en Abitibi-Témiscamingue</u>

Direction de santé publique. <u>Les personnes sédentaires ou peu actives physiquement dans les loisirs et le transport OUI SONT-ELLES en Abitibi-Témiscaminque en 2014-2015</u>

Institut de la statistique du Québec, <u>Santé physique et comportements</u> <u>liés à la santé chez les jeunes Québécois de 15 à 17 ans, Zoom santé</u> Novembre 2011, Numéro 31

Centre de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, Répartition de la population selon le niveau d'activité physique global (2017-2018)

Institut de la statistique du Québec, <u>Vieillir en santé au Québec</u>, <u>portrait de la santé des aînés vivant à domicile en 2009-2010</u>

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013

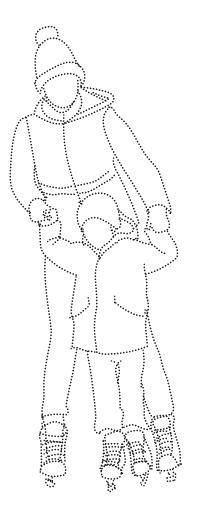
Rapport du directeur national de santé publique, *Vieillir en santé*, 2021



QUELQUES CONSEILS

Saviez-vous qu'il n'existe aucun seuil minimal requis d'activité physique pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé? Et oui! Même faire un peu d'activité physique dans une journée est déjà profitable à quelqu'un qui n'en faisait pas du tout. En ce sens, si vous avez quelques minutes disponibles pendant votre pause repas, saisissez cette opportunité. Si une seconde occasion se présente le jour même, c'est encore mieux! Bien entendu, une personne déjà active obtient également des bénéfices supplémentaires en augmentant l'intensité, le temps de pratique ou en diversifiant ses activités physiques. De la même façon, il n'existe pas non plus une limite d'activité physique à ne pas dépasser, tant que vous respectez vos capacités et les signaux que vous envoie votre corps. La capacité physique et la tolérance à l'entrainement, ainsi que le niveau de récupération entre deux entrainements varient d'un individu à l'autre, notamment en fonction de l'expérience et du bagage génétique. Écoutez-vous!

Souvenez-vous qu'il est possible de faire plusieurs petits blocs de 10 minutes d'activité physique variée à intensité moyenne pour obtenir les bienfaits associés à l'activité physique; tant que vous bougez!



COMMENT SAVOIR À QUELLE INTENSITÉ JE TRAVAILLE?

En se fiant à l'échelle de perception de l'effort rapportée sur 10 (Borg). On se situe au niveau 0/10 lorsqu'on est en état de sommeil ou de détente totale, et au sommet, à 10/10 si on se rend au maximum d'effort que l'on puisse tolérer. On dit que, lorsqu'on se situe dans une zone d'intensité moyenne, soit entre 3/10 et 5/10, il est possible de maintenir une conversation malgré un certain essoufflement. À partir de 6/10, soit à l'intensité élevée, la conversation est pénible et on se limite souvent à répondre par oui ou non. Il peut y avoir des bénéfices associés à chaque intensité, en fonction de ce que l'on recherche.

N'oubliez jamais, avant d'amorcer un programme d'entrainement ou une mise en forme, qu'il est important de consulter son médecin.

0	RIEN DU TOUT
1	TRÈS, TRÈS FACILE
2	TRÈS FACILE
3	FACILE
4	EFFORT MODÉRÉ
5	MOYEN
6	UN PEU DIFFICILE
7	DIFFICILE
8	TRÈS DIFFICILE
9	TRÈS, TRÈS DIFFICILE
10	MAXIMAL

RÉPERTOIRE D'ACTIVITÉ PAR MUNICIPALITÉ

AUTHIER

La municipalité d'Authier vous offre :

- Patinoire sous dôme : patin, hockey, tennis, badminton
- Patins à roues alignées et hockey ruelle sur patinoire extérieure
- Terrain de jeux pour enfants
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural): 457, rue de la Montée, Authier
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 782-3093, visitez la page Facebook <u>Municipalité</u> <u>d'Authier</u> ou consultez le <u>authier.ao.ca</u>

AUTHIER-NORD

La municipalité d'Authier-Nord vous offre :

- Terrain de basketball extérieur à l'entrepôt municipal
- Patins à roues alignées, hockey et patinage sur patinoire extérieure
- Marche en plein air dans les sentiers pédestres de la mini forêt éducative avec panneaux d'interprétation et site d'observation
- Mini-golf intérieur et extérieur (l'été)
- · Ping-pong à la salle communautaire
- Glissades sur neige à la Côte à Laplante
- Gym intérieur
- Terrain de jeux pour enfants et adultes
- · Patinoire extérieure
- Stationnement pour roulottes et VR
- · Pêche
- · Descente de bateau
- · Jardins communautaires
- Viactive (2 jours/semaine)
- Groupe nouveau départ (Projet intergénérationnel : ateliers de cuisine, tissage, couture, etc.)
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 782-3914 ou consultez le <u>authier-nord.ao.ca</u>

CHAZEL

La municipalité de Chazel vous offre :

- Patinoire extérieure (patinage et hockey en hiver, tennis et basketball en été)
- · Terrain de jeux pour enfants
- · La route du Patrimoine forestier
- · La petite route : descente de bateaux
- Camping Halte aux 3 lacs
- Centre d'observation des oiseaux et halte de repos

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 333-4758, visitez la page Facebook <u>Municipalité</u> de Chazel ou consultez le <u>chazel.ao.ca</u>

CLERMONT

La municipalité de Clermont vous offre :

- · Terrain de jeux pour enfants
- Patinoire extérieure multisport (hockey, hockey ruelle, patins à roues alignées, volleyball, tennis et badminton)
- Glissades au Club de motoneige (chemin des 6° et 7° rangs)
- Sentiers pédestres et pistes de ski de fond
- Gym intérieur (au centre municipal)
- Activités sportives occasionnelles : vérifiez auprès de la municipalité
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 333-6129, visitez la page Facebook <u>Canton</u> <u>Clermont</u> ou consultez le <u>clermont.ao.ca</u>

CLERVAL

La municipalité de Clerval vous offre :

- Parc générationnel avec modules de jeux pour enfants et modules d'exercice pour adultes
- Plage et sports nautiques (Chemin de la Plage-Petitclerc)
- Viactive (activités physiques pour les aînés)
- Évènement : Tournoi de pêche organisé par le comité des loisirs
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 783-2640, visitez la page Facebook <u>Municipalité</u> <u>Clerval</u> ou consultez le <u>clerval.ao.ca</u>

DUPARQUET

La municipalité de Duparquet vous offre :

- Sentiers pédestres, de raquettes et de ski de fond
- Terrain de golf
- · Terrain de tennis et paniers de basketball
- · Terrain de jeux pour enfants
- Patinoire extérieure (en terre battue l'été)
- Location d'embarquements (canot, kayak, etc.) dans les pourvoiries
- Chasse et pêche dans les pourvoiries
- Centre de conditionnement physique Dupactive (abonnement auprès de la municipalité)
- · Salle de quilles
- · Danse fitness
- · Location du centre communautaire
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 948-2266, par courriel au

<u>duparquet@mrcao.qc.ca</u>, visitez la page Facebook <u>Ville de Duparquet</u> ou consultez le <u>duparquet.ao.ca</u>

DUPUY

La municipalité de Dupuy vous offre :

- · Activités physiques variées pour la famille
- Aréna: Patinage artistique, patinage libre, hockey, hockey libre
- Marche dans les sentiers pédestres de la 3° Rue Est : 8° Avenue à la 1^{re} Avenue
- Basketball dans la cour de l'aréna
- Terrain de volleyball de plage
- Terrain de jeu avec modules pour enfants à l'école : 10, 6° Avenue Est
- Terrain de balle molle/ soccer : 4° Avenue Est
- Skatepark
- Studio de mise en forme et activité aérobie :
 63, rue Principale | 819 783-2595 poste 6
- Gym Nature : 6° Avenue Ouest
- Terrain de golf 9 trous : Golf du 9 651, Rang 8-9 Est | 819 783-2794
- Shuffleboard et Viactive au Club de l'Âge d'Or : 3, 7e Avenue Est | 819 783-2794
- Soirée loisirs danse (1 fois/mois) au sous-sol de l'église
- Prêt de raquettes (Pavillon des sports et bibliothèque) et de patins (Pavillon des sports)
- Coffre à jouer (près du Pavillon des sports)
- Événement : Carnaval d'hiver en février (traîneau, glissage, randonnées et raquettes, etc.)

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 783-2595, visitez la page Facebook <u>Municipalité Dupuy</u> ou consultez le <u>dupuy.ao.ca</u>

GALLICHAN

La municipalité de Gallichan vous offre :

- Activités physiques, cours de danse et cours de Zumba (sous-sol de l'église)
- · Terrain de baseball ou de balle molle
- Soccer extérieur
- Possibilité de hockey, patinage sur glace, basketball, patins à roues alignées et hockey ruelle sur patinoire extérieure
- Parcs d'amusements extérieurs pour enfants 0-5 ans (marina et patinoire)
- Parc pour enfants et adultes avec jeu de pétanque, jeu de fer et jardin communautaire
- Location de canots, kayaks et pédalos à la Marina
- · Glissade sur neige au Club de motoneige
- Marche aux abords de la rivière Duparquet, dans les sentiers aménagés du Café des rumeurs
- Randonnée pédestre et raquette dans les sentiers aménagés de l'île Gallichan
- · Société d'histoire et d'archéologie
- Activités offertes par la municipalité ou le Comité des loisirs: La Traversée fantastique, Noël des enfants et autres
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 787-6092, visitez la page Facebook <u>Loisirs de Gallichan</u> ou consultez le <u>gallichan.ao.ca</u>

LA REINE

La municipalité de La Reine vous offre :

- Terrain multisport (baseball / balle molle, soccer, volley-ball)
- Sentiers de raquette (en arrière du centre communautaire)
- · Sentier de ski de fond
- Possibilité de hockey et patinage sur glace
- Terrain de tennis
- Sentier pédestre le long de la rivière avec panneaux d'interprétation
- · Site d'observation les « Portes du bout du monde »
- Centre de conditionnement physique
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 947-5271, visitez la page Facebook <u>Municipalité</u> de La Reine info ou consultez le <u>lareine.ao.ca</u>

LA SARRE

La Ville de La Sarre vous offre :

- Aérobie, Drumfit, Tae Bo, Zumba, Zumba enfants (Gym Oxygène Plus et Studio Aéro-Step)
- Arts martiaux : Karaté, Judo, Kung Fu
- CrossFit (Le Box)
- École de danse d'Abitibi-Ouest
- Centre de conditionnement physique : Gym Oxygène Plus, Studio Aéro-Step, Le Box
- Sports aquatiques: natation, nage libre, cours variés pour enfants et adultes, location possible
- Sports de glace à l'aréna : curling, hockey, patinage artistique, patinage libre, location possible
- Sports intérieurs (gymnases ou salles dédiées):
 badminton, basketball, haltérophilie, hockey
 cosom, gymnastique, soccer, volley-ball, etc.).
 Possibilité de location des infrastructures, veuillez
 contacter le Service de loisir, sport et vie
 communautaire au 819 333-2291 poste 267
- Sports d'équipe extérieurs : balle molle, baseball, soccer, volley-ball (en pratique libre)
- · Sports individuels extérieurs: tennis, golf, vélo
- · Sports de tir : tir à l'arc, tir à la carabine
- Terrain de planches à roulettes et de patin à roues alignées (skatepark)
- Yoga (offert par différents professeurs)
- Viactive : activité physique en groupe via le Club des 50 plus
- 0-5 ans: piscine, gym, Maison de la famille
- Autres activités en lien avec les saines habitudes de vie : cadets, Maison des jeunes, Maison de la famille et scoutisme
- Infrastructures municipales:
 - Aréna Nicol-Auto: patinage pour tous, patinage pour maman et bambinos, hockey, patinage artistique, etc. Possibilité de location des infrastructures: veuillez contacter le service de loisir, sport et vie communautaire au 819 333-2282 poste 267
 - · Gymnase à la Polyno
 - Piscine: accessibilité à la piscine offerte à tous les groupes d'âge (bains libres, cours de natation, aquaforme, cours de perfectionnement de la Société de sauvetage), club de natation Minabichi. Possibilité de location des infrastructures auprès de la Ville de La Sarre au 819 333-2282 poste 267 500, rue Principale
 - Terrains de balle : 3° Rue Est et près de l'aréna
 - Terrains de tennis (4 courts, à côté de la Polyno)

- · Club de golf Beattie : 18 trous de golf en été
- Glissades et location d'équipement (raquettes, ski de fond, trottinettes des neiges et autres) en hiver
- Club Nord-Ouest Archers : salle de tir à l'arc et de tir à la carabine
- Parcs extérieurs (7). Les infrastructures varient d'un parc à l'autre :
 - Parc des Pionniers: intersection de la 12° Avenue Est et de la rue Pagé
 - Participarc: jeux d'eau, modules pour enfants, terrain de soccer, anneau de glace l'hiver, etc. Intersection de la rue Principale et de la 12^e Avenue Ouest
 - Parc Saroul : intersection de l'avenue Limoges et de la rue Dubuc
 - Parc Dino: intersection de rue Lavoie et de l'avenue Cardinal
 - Parc Ernest Lalonde : à côté de l'église
 - Parc Rotary (avec modules d'exercice) : 10° Avenue Est
 - Parc de la détente: intersection de la rue Langlois et de l'avenue Cardinal
- Sentier multifonctionnel offrant une piste de 5 km asphaltée pour le vélo, la marche, la course et le patin à roues alignées. En hiver : ski de fond, marche, raquette | rue Lambert

Pour plus d'information, contactez la Ville de La Sarre secteur sportif au 819 333-2282 poste 267, visitez la page Facebook <u>Ville de La Sarre</u> ou consultez le <u>www.ville.lasarre.qc.ca</u>

MACAMIC

La municipalité de Macamic vous offre :

- Aréna: Centre Joachim-Tremblay: 34,6° Avenue Ouest
 - Location de la glace artificielle
 - Hockey, patinage libre, club de patinage artistique, hockey social pour adultes, hockey luge pour adultes
- Salle de quilles Chez Josée : 27, 7° Avenue Est | 819 782-9001
- Gymnase de l'école et équipement pour la pratique de plusieurs sports d'intérieur
- Terrain de tennis extérieur : 2e rue Ouest
- Terrain de balle molle : 8° Avenue Est
- · Terrains de soccer extérieur
- Salle d'entraînement : Studio Multi-Physic : 78, rue Principale
- · Sentier pédestre près du Lac Macamic
- Sentier pédestre Le Grand Héron
- Sentier de la Montagne à Fred (secteur Colombourg) : randonée en été et raquette en hiver
- Patinoires extérieures à Macamic et secteur
 Colombourg : hockey, patinage, sports à roulettes
- Parcs extérieurs (5)
 - Parc des Optimistes (Colombourg) : modules de jeux
 - Parc Tembec : modules de jeux et jeux d'eau
 - Parc Alain-Dion : modules de jeux
 - Parc Curé-Lamothe : modules de jeux et skatepark
 - Parc Guillaume-Cornellier : modules de jeux et patinoire extérieure

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 782-4604, visitez la page Facebook <u>Loisirs</u>
<u>Macamic</u> ou consultez le <u>www.villemacamic.qc.ca</u>

NORMÉTAL

La municipalité de Normétal vous offre :

- Terrain de baseball ou de balle molle : 6º Avenue
- Gymnase de l'école pour activités (ex.: badminton, etc.): 36, rue Principale
- Aréna (hockey, patinage libre): 91, rue de l'Église
- Studio NorForme: centre de conditionnement physique au coin de la 6° Avenue et de la rue Principale
- Parc Michel-Desmarais: modules de jeux, aire de repos et jeux d'eau
- Sentiers pédèstres et de ski de fond en forêt, à proximité de la municipalité : entrée sur la 3° Rue
- Baignade au lac Pajegasque (Nord-du-Québec)
- Baseball poche (salle de l'Âge d'Or et salle des loisirs)
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural) ouvert un soir par semaine : 59-A, 1^{re} Rue | 819 788-2550
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 788-2550, visitez la page Facebook Notre
Normétal Natal ou consultez le normetal.ao.ca

PALMAROLLE

La municipalité de Palmarolle vous offre :

- Gymnase et équipement de l'école : 141, rue Principale
- · Terrain de soccer
- Sentiers de ski de fond : près de la sortie du village sur la route 393 Sud
- Studio de santé Desjardins (ouvert de 5h à 23h)
- Site récréotouristique Domaine Roch Paradis : possibilité de marche en été et de raquette en hiver
- · Glissade en hiver près de la rivière
- Aréna Rogatien Vachon: hockey, patinage et hockey luge pour enfants. 71, 6° Avenue Ouest
- Plages du camping Rotary (rang 8 et 9 Ouest) et du rang 6 et 7 (chemin du Montagnard)
- · Terrain de tennis
- Parc extérieur avec modules de jeux et skatepark
- Piste cyclable reliant le village au Camping Rotary
- Relais 4H (entrée du village): terrain de sport (soccer, volleyball, etc.), promenade, camping
- Terrain de pétanque et fer à cheval au Club Bon Temps et Âge d'Or
- Viactive (activités physiques 50 ans et plus) au Club Bon Temps et Âge d'Or
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)
- <u>Les loisirs de Palmarolle Inc.</u>: Visitez la page Facebook pour plus d'informations sur les activités offertes

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 787-2303 ou visitez le <u>palmarolle.ao.ca</u>

POULARIES

La municipalité de Poularies vous offre :

- · Terrain de basketball
- Patinoire extérieure Sportek (Possibilité de hockey et patinage libre, billard, jeux)
- Terrains de jeux pour enfants (2)
- Sentiers pédestres vélo entre le village et la halte routière
- Gymnase de l'école et équipement pour la pratique de plusieurs sports intérieurs
- La municipalité et le comité des loisirs organisent des activités pour les jeunes et adultes, contactezles pour avoir plus d'information
- Viactive (activités physiques pour les aînés) selon les inscriptions
- · Baseball poche

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 782-5159, visitez le groupe Facebook Municipalité de Poulaires ou consultez le poularies.ao.ca

RAPIDE-DANSEUR

La municipalité de Rapide-Danseur vous offre :

- Marche en forêt, interprétation et observation à la forêt école du Lac Hébécourt
- Sentiers pédestre : Sentier de la Lune (accès par la route 393) et Sentier du Détour (accès derrière le 535 Route du Village)
- Pêche et location de canot/kayak à la pourvoirie du Portage: 209 Route du Village | 819 948-2323
- · Plage municipale du lac Hébécourt
- · Parc pour enfants: 535, Route du Village
- Comité des loisirs

Pour plus d'information contactez la municipalité au 819 948-2152, visitez la page Facebook <u>Municipalité de Rapide-Danseur</u> ou consultez le <u>rapide-danseur.ao.ca</u>

ROQUEMAURE

La municipalité de Roquemaure vous offre :

- · Marche dans les sentiers pédestres
- Observation, interprétation et randonnée dans le Marais Antoine : rue Principale Ouest
- Salle de petites quilles : 15 rue Raymond Est
- Terrains de jeux pour enfants (2)
- Patinoire extérieure
- · Plage au camping
- Possibilité de fer, pétanque, et volley-ball au camping
- Parc équestre : rue Raymond
- Événements divers organisés par la municipalité
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 787-6311, visitez la page Facebook <u>Municipalité de Roquemaure</u> ou consultez le <u>roquemaure.ao.ca</u>

STE-GERMAINE-BOULÉ

La municipalité de Ste-Germaine-Boulé vous offre :

- Gymnases de l'école et équipement pour la pratique de diverses activités intérieures
- · Parc de l'école avec module de jeux
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural) : 199, Chemin J.-Alfred-Roy
- Aréna de Ste-Germaine: hockey, patinage libre et ligue de hockey social jeunesse
- Terrain de basketball et de hockey bottine : 199, Chemin J.-Alfred-Roy
- Terrain de tennis et de baseball : Rue de l'Aréna
- Cours de danse cardio
- Sentiers de ski de fond, de raquette, glissades et fatbike (+location) au Skinoramik: 2000, Rang 2 et 3 Est
- Parc Optimiste : modules de jeu et jeux d'eau
- Parc Intergénération : Appareils de conditionnement physique extérieurs et terrain de pétanque
- Ligue de fléchettes et de baseball poche via le Club de l'Âge d'Or
- · Commission des loisirs de Ste-Germaine-Boulé

Pour plus de renseignements, contactez Mario Tremblay au 819 787-6221 poste 42, visitez la page Facebook <u>Ste-Germaine-Boulé</u> ou consultez le <u>saintegermaineboule.com</u>

STE-HÉLÈNE-DE-MANCEBOURG

La municipalité de Sainte-Hélène de Mancebourg vous offre :

- · Terrain de jeux pour enfants
- Terrain multifonctionnel: tennis, volley-ball, soccer, etc.
- Studio Perfort-Mance : gym intérieur à la salle municipale
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 333-5766, visitez la page Facebook <u>Loisirs de Mancebourg</u> ou consultez le <u>ste-helene.ao.ca</u>

ST-LAMBERT

La municipalité de St-Lambert vous offre :

- · Studio d'entrainement Desjardins en forme
- · Terrain de jeux extérieur pour enfants
- Patinoire extérieure : hockey et patinage en hiver, patins à roues alignées et hockey ruelle en été

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 788-2491 ou consultez le <u>st-lambert.ao.ca</u>

TASCHEREAU

La municipalité de Taschereau vous offre :

- Centre récréatif de Taschereau : patinage, hockey sur patinoire intérieure, terrain de tennis
 52. rue Morin
- Centre Vitalité: salle de conditionnement physique. 52, rue Morin, en haut du Centre récréatif
- Marche dans les sentiers aménagés et possibilité de faire de l'observation en forêt (Camping Bel Évasion et Mont Panoramique)
- Marche et vélo sur la Cyclo-voie du partage des eaux (Route verte), le long de la voie ferrée pour rejoindre la route 393
- Terrain de baseball ou de balle molle
- Baignade à la plage du Camping Bel Évasion : 1447, Chemin Poirier
- Accessibilité au site du Parc d'Aiguebelle (canot, kayak, marche en forêt, observation et interprétation de la faune)
- Skatepark
- Gymnase de l'école pour la pratique de sports intérieurs variés
- Parcours d'entrainement extérieur
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 796-2219, visitez le groupe Facebook Municipalité de Taschereau ou consultez le taschereau.ao.ca

VAL-ST-GILLES

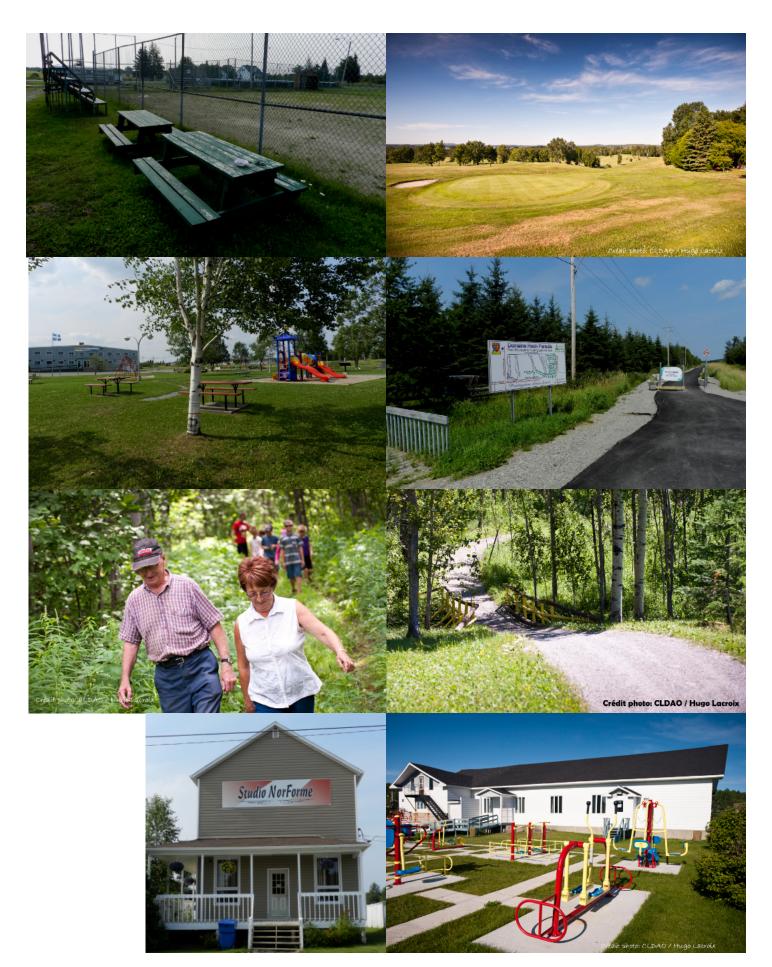
La municipalité de Val-St-Gilles vous offre :

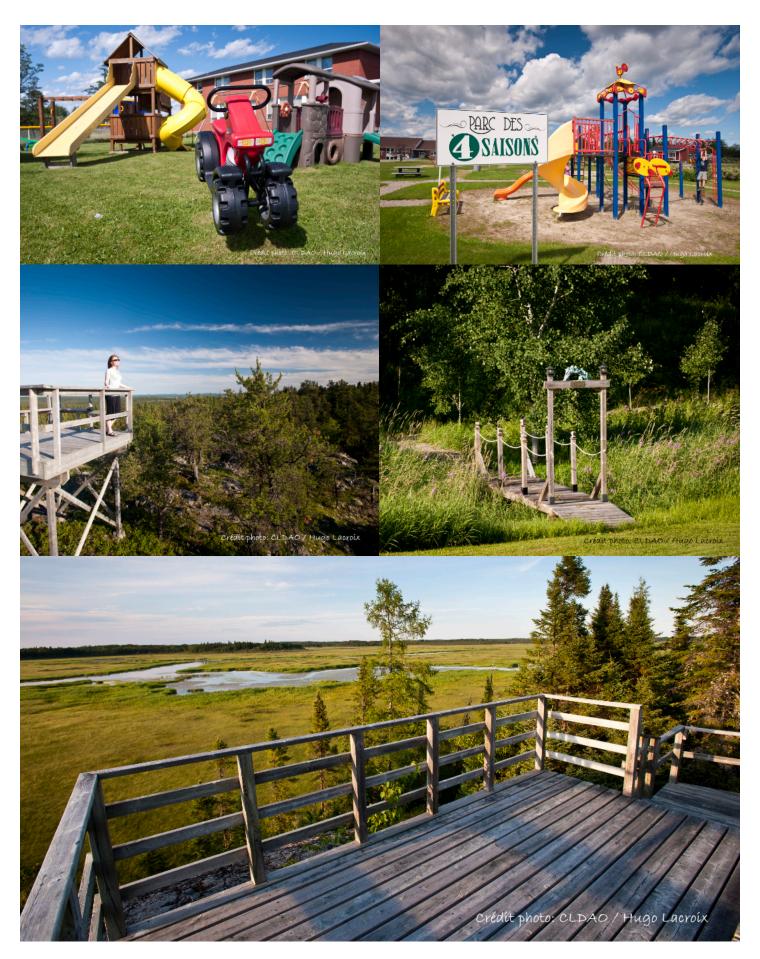
- · Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)
- Sentier pédestre « La promenade des soeurs » : 801, rue Principale
- Sentier multifonctionnel et belvédère accessible en été (4,3 km; vélo, à pied) et en hiver (12 km; raquette, ski de fond):
 980, Montée des Gardes-Feu
- Camping sauvage et prêt à camper : 980, Montée des Gardes-Feu
- · Gym intérieur
- Terrain de jeux pour enfants avec modules et tables de pique-nique: 801, rue Principale
- Activités physiques diverses via Nouveaux Horizons (chapeauté par les fermières)
- · Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 333-2158 ou consultez le <u>valst-gilles.ao.ca</u>









ORGANISMES DE LOISIRS PAR SECTEURS D'ACTIVITÉ

Compte tenu des changements fréquents des responsables de loisirs, les informations qui suivent sont sujettes à changement. Merci de votre compréhension.

ARÉNA

- Aréna Nicol-Auto de La Sarre 819 333-2282 ou cbordeleau@ville.lasarre.gc.ca
- Aréna Norbec de Normétal | 819 788-2550
- Aréna Rogatien-Vachon de Palmarolle 819 787-2284 ou <u>arena.palmarolle@mrcao.qc.ca</u>
- Aréna de Ste-Germaine-Boulé
 819 787-6221 ou www.stegermaineboule.com
- Centre Joachim-Tremblay de Macamic 819 782-4604
- Centre récréatif de Dupuy
 819 783-2579 poste 721 ou arena.dupuy@mrcao.qc.ca
- Centre récréatif de Taschereau (glace naturelle) 819 796-2219

ARTS MARTIAUX

- Club de judo Denise Amyot 38, avenue Trudel | 819 333-9239
- École de Karaté Wado Ry La Sarre 819 782-4139
- Shaolin Dragon Kung Fu 80, 8° Avenue Est | 819 333-2653

BADMINTON

· Club badminton senior | Président : Martin Anctil

BASEBALL/SOFTBALL

- Baseball mineur Abitibi-Ouest <u>cbmao15@gmail.com</u>
- Ligue de Softball Abitibi-Ouest 581 307-9199 ou <u>liguesao@gmail.com</u>
- Bouge dans ton élément (0-5 ans)
- Action Santé l'Envolée d'Abitibi-Ouest 819 333-5636 ou aseao.coordo@gmail.com

CADETS

 Corps de cadets La Sarre 2788 Abitibi-Ouest <u>2788armee@cadets.gc.ca</u> page Facebook <u>Corps de Cadets 2788 Abitibi-Ouest</u>

CHASSE ET PÊCHE

- Association chasse et pêche La Sarre 819 333-0619
- Association chasse et pêche de Normétal 819 788-2550 (infos auprès de la municipalité)
- Association chasse et pêche de Taschereau 819 796-2737

COMITÉ DES LOISIRS

(Vérifiez auprès de la municipalité concernée)

- Centre récréatif de Dupuy | 819 783-2579
- Ville de La Sarre | 819 333-2282
- Commission des loisirs de Ste-Germaine-Boulé 819 787-6221
- · Loisirs de Palmarolle Inc.
- Présence de comités des loisirs dans les municipalités suivantes: Authier, Authier-Nord, Clermont, Clerval, Duparquet, Gallichan, La Reine, Ste-Hélène de Mancebourg, Normétal, Poularies, Rapide-Danseur, Roquemaure, Taschereau et Val-St-Gilles.

CURLING

 Club Desjardins Hecla-Québec La Sarre 550, rue Principale | 819 339-5311 <u>curlingdhq@hotmail.com</u>
 **Possibilité de Pickleball en été

DANSE

École de danse d'Abitibi-Ouest
 819 333-2581 ou danse.durocher@tlb.sympatico.ca

ENTRAINEMENT PHYSIQUE, COURS

- Centre d'entrainement Le Box La Sarre 51-A, Route 111 Est | 819 333-4445 <u>info@lebox.ca</u> ou <u>lebox.ca</u>
- Gym Oxygène Plus: entrainement sur appareils et cours de groupe variés
 229, 2° Rue Est, La Sarre | 819 333-2222
- Studio Aéro-Step: Zumba, step, drumfit, etc. 350, rue Principale, La Sarre | 819 333-5009 aerostepfitness.com

ENTRAINEMENT PHYSIQUE - CENTRE DE CONDITIONNEMENT

- Authier-Nord: salle de conditionnement 418-C, rue Principale | 819 782-3914
- Clermont: gym intérieur
 722, chemin du 4° et 5° rang Ouest | 819 333-6129
- Duparquet: Dupactive
 79, rue Principale | 819 948-2266
- Dupuy: studio de mise en forme et activité aérobie 63, rue Principale | 819 783-2595 poste 6
- La Reine: salle d'entrainement 1, 3° Avenue Ouest | 819 947-5271
- La Sarre: Gym Oxygène Plus 229, 2° Rue Est | 819 333-2222
- Macamic: Studio Multi-Physic
 78, rue Principale | 819 333-8689
- Normétal: Studio Norforme 38, rue Principale | 819 788-2550
- Palmarolle: Studio Santé Desjardins 71,6° Avenue Ouest | 819 787-2284
- Ste-Hélène-de-Mancebourg: Studio Perfort-Mance 447, Rang 2 et 3 | 819 333-3174
- St-Lambert: Studio Desjardins en forme 819 788-2491
- Taschereau: Centre Vitalité
 52, rue Morin | 819 796-2219
- Val-St-Gilles: studio d'entraînement au centre communautaire | 819 333-2158

GOLF

- Club de golf Beattie de La Sarre 18, chemin du Golf | 819 333-9944 admin@golflasarre.com ou www.golflasarre.com
- Club de golf Duparquet
 114, rue Principale | 819 948-2277
- Golf du 9 de Dupuy
 651, Rang 8-9 Est | 819 783-2337
- Mini-golf (intérieur en hiver et extérieur en été) à Mini-golf du 49° à Villebois, Nord-du-Québec 3889, rue de l'Église

GYMNASE

Voici les gymnases les plus propices à la location :

- Gymnase de l'école Bellefeuille (Authier-Nord, Poularies ou Taschereau) | 819 796-3321
- Gymnase de l'école Boréale, pavillon de Normétal 819 787-2505
- Gymnase de l'école du Maillon, pavillon de Ste-Germaine-Boulé | 819 787-6437
- Gymnase de l'école Envol, pavillon Académie 819 333-5591

- Gymnase de la Polyno de La Sarre 819 333-2282
- Gymnase de l'école Le Séjour de Macamic 819 782-4651
- Pour toutes autres informations, contactez les écoles concernées: www.csdla.gc.ca

GYMNASTIQUE

• Club NordGym La Sarre | info@nordgym.ca

HOCKEY

 Association de hockey mineur de La Sarre 819 333-8689 ou info@ahmls.ca

MAISON DES JEUNES ET COMITÉS JEUNESSE EN MILIEU RURAL

- Comités jeunesse en milieu rural: Clermont, Dupuy, Macamic, Normétal, Palmarolle, Roquemaure, Ste-Germaine 819 333-1110 poste 227 ou lnolet@cjeao.gc.ca
- Comités jeunesse indépendants: Authier, Val-St-Gilles. Contactez la municipalité pour plus d'informations
- Maison des jeunes de La Sarre 349, 2º rue Est | 819 333-2757 mdjlasarre@hotmail.com

MAISON DES FAMILLES

 Maison des familles d'Abitibi-Ouest 10, rue Lapierre, La Sarre | 819 333-2670 infomfao@tlb.sympatico.ca

PATINAGE ARTISTIQUE

- Club de patinage artistique de Dupuy 819 783-2579
- Club de patinage artistique de La Sarre 819 333-2291 ou <u>cpalasarre.ca</u>
- Club de patinage artistique de Macamic <u>www.cpamacamic.com</u> <u>cpa macamic@hotmail.com</u>
- Club de patinage artistique de Taschereau 819 796-2219

PATINOIRES EXTÉRIEURES

- · Authier-Nord
- · Chazel
- Clermont
- Duparquet
- Gallichan
- · La Reine
- La Sarre (patinoire extérieure et anneau de glace au Participarc)

- Macamic et une autre dans le secteur Colombourg
- · Poularies
- Roquemaure

PISCINE ET NATATION

- · Bassin thérapeutique Macamic | 819 782-4661
- Club de natation Minabichi | 819 333-1019 info@clubminabichi.com
- Piscine de La Sarre via le Service des loisirs, sports et vie communautaire | 819 333-2282 poste 267

QUILLES

- Salle de petites quilles de Roquemaure 15, rue Raymond | 819 787-6311
- Salle de quilles chez Josée 27, 7° Avenue Est, Macamic | 819 782-9001
- Salle de quilles de Duparquet
 86, rue Principale | 819 948-2266 poste 221

SCOUTISME

 Scouts District du Bois La Sarre 819 782-2106 ou scoutlasarre@tlb.sympatico.ca

SOCCER (CLUB)

 Club de soccer de l'Abitibi-Ouest 819 339-3999 ou soccercsao@outlook.com

SPORTS ADAPTÉS POUR PERSONNES HANDICAPÉES

- Club de hockey luge Abitibi-Ouest (adultes et enfants) | 819 301-3381
- Parasports Abitibi-Témiscamingue 819 301-3381
 page Facebook <u>Parasports Abitibi-Témiscamingue</u>

SPORTS D'HIVER

- Club de ski de fond Skinoq de La Sarre (Yvon Calder) | 819 333-6647
- Club de ski de fond Skinoramik de Ste-Germaine-Boulé | 819 787-6178
- Location de raquettes dans les bibliothèques du Réseau Biblio: Clerval, Duparquet, Palmarolle, Saint-Lambert, Colombourg, Dupuy, La Reine, Normétal, Poularies, Sainte-Germaine-Boulé, Sainte-Hélène-de-Mancebourg, Taschereau et Val-Saint-Gilles. Vérifiez en appelant à la bibliothèque
- Location de raquettes, ski de fond, tubes pour glissade, trottinettes des neiges, etc. au Club de Golf Beattie de La Sarre

- Sentiers de raquettes: Duparquet, Dupuy, Gallichan, La Reine, La Sarre (Sentier multifonctionnel ou Chalet 4-Vents), Macamic (Montagne à Fred, secteur Colombourg), Palmarolle, Ste-Germaine-Boulé (Skinoramik), Val-St-Gilles
- Sentiers de ski de fond: Clermont, Duparquet, La Reine, La Sarre (Sentier multifonctionnel ou Chalet 4-Vents), Normétal, Palmarolle (vers la sortie du village sur la route 393), Ste-Germaine-Boulé (Skinoramik), Val-St-Gilles

SPORTS ÉTUDIANTS

 Phénix: basketball, cheerleading, haltérophilie, volley ball, etc. | 819 333-5411 poste 2368

SPORTS NAUTIQUES

 Club nautique Lac Abitibi lac.abitibi@gmail.com ou www.lacabitibi.com

TIR

- Armes Abitibi-Témiscamingue | 819 333-5948
- Club de tir de La Sarre 819 333-5948 ou serge.g6307@gmail.com
- Nord-Ouest Archers
 50-B, 5° Avenue Est, La Sarre | 819 333-7881
 nord-ouest-archer@outlook.com

ULTIMATE FRISBEE

• Ultimate La Sarre | info@ultimatelasarre.ca

VÉLO

 Vélo Abitibi-Ouest: vélo de montagne et de route veloabitibiouest@hotmail.com page Facebook Vélo Abitibi-Ouest

YOGA

- Ariane Ladouceur <u>arianeladouceur@hotmail.com</u> <u>www.arianeladouceur.com</u>
- Gym Oxygène Plus | 819 333-2222
- Rocky Bhâskara Lemelin | 819 339-8778

OFFRES DANS TOUTE LA MRC

- Rencontres prénatales www.cisss-at.gouv.qc.ca/rencontres-prenatales
- Bouge dans ta bulle familiale: parcours de développement moteur 0-5 ans et services selon les besoins des enfants. Se renseigner auprès de votre municipalité

SEMAINES THÉMATIQUES OU ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER EN ABITIBI-OUEST

Janvier à mars Défi Château de neige

• Février-Mars Défi J'arrête (<u>defitabac.qc.ca</u>)

Mars Programmation d'activités

pour la semaine de relâche

Mai Journée nationale du sport et

de l'activité physique

• Mai Semaine québécoise des

familles

Juin Demi-marathon de

Ste-Germaine

Août Salon des loisirs

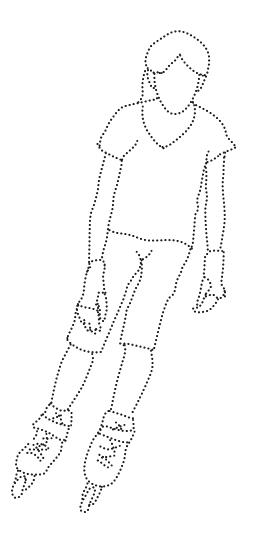
Octobre Journée nationale des aînés

Octobre-Novembre Famille sans fumée

Novembre Semaine de prévention des

dépendances

Décembre Marché de Noël



S'ENTRAINER DANS UN ESPACE VERT

Vous avez une préférence pour les terrains de jeux ou les sentiers urbains? Sachez que ces endroits contiennent souvent des équipements aux propriétés multiples que vous pouvez utiliser pour vos exercices de musculation.

ACTIVITÉS FAMILIALES

D'abord, faites plaisir aux petits (et surtout à vousmême!) en utilisant les structures et les modules pour enfants que l'on retrouve dans nos terrains de jeux. Pour la plupart, ces modules sont assez solides pour supporter un adulte. Alors n'hésitez pas à y éveiller vos muscles! Simulez-y une course, une petite compétition « parents-enfants » ou encore inventez une nouvelle aventure chaque fois que vous posez le pied sur un nouveau module. Une belle occasion de s'amuser en famille!

DEUXIÈME VOCATION

Regardez autour de vous : les bancs, les tables de pique-nique, les échelles horizontales suspendues, les barres de ballon-poire ... Pratiquement tout ce que vous rencontrez sur votre passage peut vous être utile pour faire divers exercices. En vous y rendant à la marche, au jogging ou à vélo, vous faites en plus d'une pierre deux coups en intégrant une séance de type cardiovasculaire. Voyons ensemble comment donner une seconde vocation aux bancs, tables de piquenique et autres structures que vous rencontrerez lors de vos sorties.

Abdominaux

Posez les fesses sur le bout d'un banc, sans poser le dos sur le dossier. Inclinez-vous légèrement vers l'arrière et allongez les jambes devant vous, de sorte à former une ligne diagonale avec votre corps. Agrippez vos deux mains sur le bord du banc, les doigts vers l'avant. À l'expiration, soulevez doucement les pieds du sol pour rapprocher les genoux vers vous, sans perdre l'équilibre. Puis, à l'inspiration, allongez tranquillement les jambes devant pour revenir à la position de départ.

Répétez 10 à 12 fois.

Triceps

Posez les fesses sur le bout du banc et posez les mains sur le banc, à côté de vos hanches, les doigts vers l'avant. Les plus expérimentés peuvent poser les pieds loin devant, alors que pour les débutants, il est préférable de les garder plus rapprochés. Décollez les fesses pour les avancer dans le vide, entre les pieds et le banc. Pour débuter l'exercice, fléchissez les coudes doucement vers l'arrière, sans toutefois poser les fesses au sol. Prenez le même temps pour remonter à la position de départ et reprendre. Si possible, ne pas reposer les fesses sur le banc entre deux répétitions.

Répétez 10 à 12 fois.

Pectoraux

Allez à l'arrière du banc et posez les mains sur le dessus du dossier, les doigts vers l'avant. Reculez les pieds de sorte à former une ligne diagonale des pieds à la tête. Fléchissez les coudes vers l'extérieur (de chaque côté) pour rapprocher votre torse du dossier, ce qui vous fera effectuer un push-up. Remontez doucement à la position de départ.

Répétez 10 à 12 fois.

Pour augmenter le niveau de difficulté, faites le même exercice sur le devant du banc ; vous serez un peu plus incliné vers l'horizontal.

Quadriceps

Utilisez le banc ou la table de pique-nique en guise de marche (step). Faites des montées et descentes de banc, en prenant soin de positionner le pied complet sur la marche. Vous augmentez le niveau de difficulté en inclinant très peu le corps vers l'avant lors de la montée et en effectuant le mouvement au ralenti. Posez les mains sur les hanches pour plus d'équilibre ou encore élevez les bras au rythme de chaque montée pour maintenir la cadence.

Fessiers

Prenez appui sur un mur ou un module de jeu, pour vous aider à garder l'équilibre. Gardez le corps et le dos droits durant tout l'exercice et contractez les abdominaux. À l'expiration, élevez doucement une jambe vers l'arrière, de quelques degrés seulement. Dès que vous sentez un mouvement au niveau du dos ou des hanches, revenez tranquillement à la position de départ, sans poser le pied.

Répétez 10 à 12 fois, puis faites la même chose de l'autre côté.

Mollets

Prenez appui sur un mur ou un module de jeu pour vous aider à garder l'équilibre. Montez très lentement sur la pointe des pieds, puis redescendez tout aussi lentement, sans reposer les talons au sol.

Répétez 10 à 12 fois.

Pour élever le niveau de difficulté, vous pouvez faire l'exercice sur une seule jambe à la fois.

Biceps

Asseyez-vous à une table de pique-nique et posez les avant-bras sous la table, paumes des mains vers le haut. Assurez-vous de garder le dos droit et les coudes fléchis. Faites comme si vous tentiez de soulever la table uniquement avec vos bras. Maintenez la contraction musculaire pendant 10 secondes, sans bloquer la respiration.

Répétez trois fois.

RELAXATION ET ÉTIREMENTS

Avant de reprendre votre route vers la maison, prenez quelques minutes pour faire des étirements ou relaxer. Vous pouvez aussi expérimenter du yoga, de la méditation, des techniques de respiration profonde, etc.

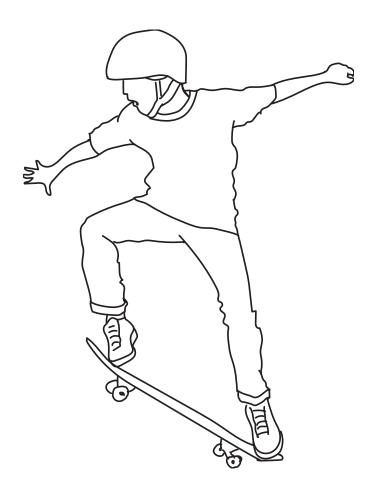
Au besoin, retirez- vous dans un endroit plus calme du parc, asseyez-vous et profitez du moment présent. Écoutez le vent, les oiseaux, les enfants qui s'amusent plus loin. Constater l'état de bien-être qui vous traverse après cet entrainement.

Prendre le temps de ressentir les bienfaits immédiats de l'activité physique vous encouragera à répéter ces occasions régulièrement!

MOTIVATION À BOUGER

Les effets bénéfiques associés à la pratique régulière d'activité physique sont nombreux. Elle aide à prévenir, retarder ou diminuer l'apparition de certains symptômes liés au vieillissement ou à la maladie. En suivant les indications de votre médecin, vous pourriez vous aussi profiter des bénéfices suivants :

- Prévention des maladies cardiovasculaires
- Contrôle du poids
- · Contrôle de la tension artérielle
- Contrôle de la glycémie (diabète)
- Contrôle du cholestérol
- Prévention de plusieurs types de cancer
- Améliore la capacité physique
- · Améliore la santé mentale
- · Améliore la confiance en soi
- · Améliore l'estime de soi
- Améliore la gestion du stress
- Permet d'avoir des os en meilleure santé (ostéoporose)
- Augmente le niveau d'énergie
- · Maintien l'autonomie



Voici quelques astuces pour vous aider à intégrer l'activité physique dans votre quotidien :

- Diminuez les heures passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- Réservez des plages horaires à votre agenda pour bouger.
- Faites les emplettes à pied ou allez travailler à vélo.
- Stationnez la voiture loin de l'entrée et rapportez l'épicerie vous-même.
- Faites une promenade dans le voisinage avant de rentrer à la maison.
- Choisissez des activités physiques que vous aimez.
- Pratiquez vos activités avec un partenaire, en famille ou en groupe.
- · Diversifiez vos activités.
- Fixez-vous un objectif réaliste et offrez-vous une récompense lorsqu'atteint.
- Commencez graduellement.
- Consultez un kinésiologue ou un entraineur qualifié pour avoir un programme adapté.
- Sortez prendre une marche avec vos collègues le midi.
- · Prenez les escaliers plus que l'ascenseur.
- Proposez des rencontres actives au boulot lorsque vous le pouvez.
- Renseignez-vous sur l'offre des loisirs de votre municipalité.
- · Faites l'expérience de nouvelles activités.
- Impliquez-vous et mettez en place les activités dont vous rêvez!

RECETTES SANTÉ

BOULES D'ÉNERGIE (SANS CUISSON)

Rendement: Environ 30 boules

Ingrédients principaux

- 1 tasse (250 ml) d'amandes naturelles entières
- 1 tasse (250 ml de dattes dénoyautées hachées grossièrement
- ¼ tasse (60 ml) de beurre d'amande
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (2,5 ml) de piment de la Jamaïque (allspice)
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2,5 ml) de gingembre moulu
- Facultatif: ajouter 1 à 2 c. à soupe de graines de chia

Préparation

- 1. Au robot culinaire, hacher finement les amandes. Transvider dans un grand bol.
- 2. Réduire les dattes en purée au robot et verser la préparation dans le bol contenant les amandes.
- 3. Ajouter le beurre d'amande et les épices. Bien mélanger pour que la préparation soit homogène.
- 4. Diviser le mélange en environ 30 boules de la grosseur d'une grosse cerise.
- 5. Placer les boules dans un contenant hermétique.

Source: Cuisine futée

BROWNIES AUX LÉGUMINEUSES

Rendement: 9 carrés

Ingrédients

- 1 boîte de 19 oz (540 ml) de haricots noirs* rincés et égouttés
- 3 œufs
- ¾ tasse (180 ml) de sucre
- ½ tasse (125 ml) de poudre de cacao
- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale
- l c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pure

Garnitures

- ¼ tasse (60 ml) de pacanes hachées
- ¼ tasse (60 ml) de chocolat noir concassé

Préparation

- 1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Placer la grille au centre du four.
- Tapisser un moule carré de 8 po (20 cm) de côté d'une bande de papier parchemin de la même largeur, mais plus longue que le moule pour faciliter le démoulage.
- 3. Au robot culinaire, réduire les haricots en purée lisse.
- 4. Arrêter le robot, ajouter les œufs, le sucre, la

- poudre de cacao, l'huile et la vanille. Mélanger de nouveau. Au besoin, racler les parois du robot à l'aide d'une spatule de plastique.
- 5. Lorsque la préparation est lisse et homogène, transvider dans le moule.
- 6. Répartir les garnitures sur la pâte.
- 7. Cuire au four de 35 à 40 minutes. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Source: Cuisine futée

MUFFINS AUX SONS ET BLEUETS (LABRISKI)

Rendement: 12 muffins

Ingrédients

- ½ tasse (150 g) de purée de dattes
- ½ tasse (150 g) de yogourt nature ou de compote de pommes non sucrée ou de petits fruits
- l œuf
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille
- · Le zeste d'un citron
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- 1 tasse (130 g) de la farine de votre choix
- ¾ tasse de lait (de vache ou d'amandes ou de soya)
- ¼ tasse (40 g) de graines de chia noir
- l tasse (environ 135 g) de bleuets frais ou congelés

Préparation:

- 1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
- Mettre dans un bol, la purée de dattes, la compote de pommes ou le yogourt nature ou la compte de petits fruits, l'œuf et l'extrait de vanille Bien mélanger et ajouter le bicarbonate et la poudre à pâte et on mélange de nouveau.
- 3. Maintenant, on ajoute la farine, le lait et les graines de chia et on brasse bien. Finalement, on ajoute les bleuets et on mélange doucement.
- On sort son moule à muffin et on pense à mettre un léger corps gras ou encore, les caissettes en papier parchemin.
- On verse la pâte dans les caissettes. Si on le souhait, on ajoute un bleuet sur le dessus. Ça fait chic... et c'est appétissant.
- 6. On envoie le tout au four pendant 35 à 40 minutes à 400°F (200°C).

Source: http://madame-labriski.blogspot.com/

LES POINTS DE SERVICES DU CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE - MRC D'ABITIBI-OUEST

CLSC de Beaucanton	2709, boulevard du Curé-McDuff Beaucanton (Québec) JOZ 1H0	Tél.:819 941-3007
CLSC de Duparquet	86, rue Principale Duparquet (Québec) J0Z 1W0	Tél.:819 948-2681
CLSC et Centre de services externes pour les aînés de Dupuy	2, 6° Avenue Ouest Dupuy (Québec) J0Z 1X0	Tél.:819 783-2856
CLSC de Gallichan	207, chemin de la Rivière Ouest Gallichan (Québec) JOZ 2B0	Tél.:819 787-6983
CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue (mission CLSC)	679, 2° Avenue Est La Sarre (Québec) J9Z 2X7	Tél.:819 333-2311
CLSC de Macamic	169, 7° Avenue Est Macamic (Québec) JOZ 2S0	Tél.:819 782-4661
CLSC de Normétal	30-A, avenue Docteur Bigué Normétal (Québec) JOZ 3A0	Tél.:819 788-9191
CLSC de Palmarolle	115, rue Principale Palmarolle (Québec) JOZ 3C0	Tél.: 819 787-2216
CLSC de Taschereau	417, avenue Privat Taschereau (Québec) JOZ 3N0	Tél.:819 796-2245



