

À retenir

- L'exercice physique est un moyen très efficace d'intervention à la fois pour la prévention et le traitement des maladies chroniques;
- Une augmentation de l'activité physique (ou une amélioration de la condition physique) constitue l'intervention la plus importante pour améliorer sa santé;
- L'activité physique agit positivement sur l'anxiété, le stress, la dépression, le sommeil et l'estime de soi;
- En présence d'une condition médicale particulière, s'assurer de discuter avec son médecin avant de débuter un programme d'exercice physique.

Légende des services et activités



AÉROBIE : exercices qui renforcent le cœur et favorisent une dépense énergétique importante.

Bienfaits : amélioration de la tolérance à l'effort, gestion du poids corporel, prévention des maladies cardiovasculaires et bienfaits psychologiques.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(musclature) : exercices qui améliorent la force et l'endurance musculaire.

Bienfaits : réalisation des activités de la vie quotidienne, réduction des risques de chutes, développement et maintien de la masse musculaire et amélioration de la santé osseuse.



FLEXIBILITÉ : exercices qui améliorent la souplesse.

Bienfaits : amélioration de la mobilité, réduction des risques de chutes et diminution des douleurs arthritiques.



Activités physiques nécessitant des habiletés d'**ÉQUILIBRE** et d'**AGILITÉ** favorisant une diminution du risque de chute au quotidien.



Activités favorisant la **SOCIALISATION**.

Trucs pour déterminer l'intensité de votre activité physique

- **Activité de faible intensité** : peu ou pas d'essoufflement, facile de converser
- **Activité d'intensité modérée** : essoufflement léger, capable de converser et de respirer par le nez
- **Activité d'intensité élevée** : essoufflement qui gêne la conversation, difficile de respirer par le nez

Commencer par augmenter la durée et la fréquence de ses séances d'exercice et, par la suite, augmenter l'intensité.

Pour favoriser la santé, les adultes devraient faire au moins 150 minutes par semaine d'activité aérobie d'intensité modérée à élevée par séance d'au moins 10 minutes.

Trucs et astuces pour demeurer actif

- Identifier et noter ses goûts, ce que l'on aime faire;
- Se fixer régulièrement des objectifs réalistes;
- Planifier et noter à l'avance les moments pour bouger;
- Identifier les moments « gaspillés » (Internet, télé);
- Maximiser les occasions de marcher (se stationner à distance, moments d'attentes, transport actif, escaliers, etc.);
- Accumuler des séances de courte durée (10-15 min) durant la journée;
- Laisser de la place pour les activités de groupe et les activités en famille (randonnées, jardinage, fêtes populaires, etc.).

Les CLSC de la Baie-des-Chaleurs

Paspébiac : 418 752-2572

Pointe-à-la-Croix : 418 788-2572

Caplan : 418 388-2572

Matapédia : 418 865-2572

St-Omer : 418 364-2572

L'activité physique et le bien-être

Informations sur les activités physiques de ma région

Secteur Centre



Services et activités disponibles



New Richmond (Info : 418 392-7000, poste 230)

Bain libre et longueurs	✓		
Aquaforme en groupe adapté	✓		
Tennis	✓		✓
Gymnase (badminton, etc.)	✓		
Cours de groupe variés (aérobie, etc.)	✓		
Ski de fond et raquette	✓		
Jardin communautaire			✓
Patinage libre intérieur et extérieur	✓		✓
Parc de la Pointe Taylor (piste cyclable asphaltée, canots, kayaks, pêche, géocaching)	✓	✓	✓
École de danse Danipier (418 752-2125) (danse sociale et en ligne)	✓		✓
Quilles (418 392-6395)			✓ ✓
Station touristique Pin Rouge (418 392-5134) (sentiers pédestres, piscine extérieure, ski de fond et raquette, ski alpin, glissade avec remontée mécanique, patinage)	✓		✓ ✓
Centre de conditionnement physique (418 392-1610) (aérobie et renforcement musculaire)	✓	✓	
Club de l'Âge d'or (418 392-6260) (pétanque, danse)			✓

Cascapédia-Saint-Jules (Info : 418-392-4042)

Patinage libre extérieur	✓		✓
Terrains extérieurs (jeux, balle, volleyball)	✓		✓
Club des 50 ans et plus (418 392-4338)			✓
Légion canadienne (activités sociales)			✓

Maria (Info : 418 759-3883)

Tennis, balle au mur	✓		✓
Patinage libre extérieur	✓		✓
Glissade			✓
Gymnase (badminton, cours d'aérobie, etc.)	✓		
Jardin communautaire			✓
Centre de ski de fond (418 759-5401) (chalet aménagé, refuge, ski de fond et raquette)	✓		
Sentiers pédestres aménagés Carleton-Maria (baliseqc.ca/3S/regions/gaspesie)	✓	✓	
Club des 50 ans et plus (418 759-5778) (viactive, mise en forme, danse)			✓
Centre de conditionnement physique (418 759-3339) (aérobie, renforcement musculaire)	✓	✓	
Tai Chi chuan & Qi gong (418 391-1938)			✓ ✓



Carleton-sur-Mer (Info : 418 364-7073, poste 231)

Cours de groupe variés (aérobie, yoga, pilates, zumba)	✓		✓ ✓
Tennis	✓		✓
Piste multifonctionnelle asphaltée	✓		
Danse en ligne et de groupe	✓		✓
Jardin communautaire			✓
Patinage libre extérieur et intérieur	✓		✓
Centre de plein air Les Arpents verts (chalet aménagé) (ski de fond et raquette)	✓		✓
Sentiers pédestres aménagés Carleton-Maria (baliseqc.ca/3S/regions/gaspesie)	✓	✓	
Centre sportif (418 364-3341, poste 7243) (gymnase, badminton, salle de conditionnement physique, etc.)	✓	✓	
Tai chi taoïste (418 364-3269)			✓ ✓
Club des 50 ans et plus (418 364-6095) (viactive, initiation à la danse, gymcervo, etc.)			✓
Club de golf (418 364-3434)	✓		✓

Nouvelle (Info : 418 794-2253, poste 6)

Cours de groupe (aérobie, cardio plein air)	✓		
Patinage libre intérieur	✓		✓
Tennis	✓		✓
Jardin communautaire			✓
Activités sociales et culturelles variées (cours)			✓
Piste de marche (800 m)	✓		
Sentier pédestre/piste cyclable aménagés (3,5 km)	✓		
Club de l'Âge d'or (418 794-2384) (viactive, pétanque, etc.)			✓

Prendre note que les programmations des présentes activités sont propices aux changements selon les dispositions des organismes et autorités responsables.

Pour informations additionnelles, veuillez contacter votre municipalité.