

## **Le beau temps arrive enfin dans la Vallée!**

Tranquillement, le beau temps fait son arrivé dans la Vallée de la Matapédia. Qui dit belle température, dit pratique d'activités extérieures! En effet, avec le retour du soleil, on désire d'avantage profiter du plein air. Voici quelques idées d'activités que vous pouvez pratiquer seul, en famille ou avec les amis!

### **1. La course ou la marche**

Sur un tapis roulant, il n'est pas rare que l'ennui nous gagne avant qu'on ait atteint le but qu'on s'est fixé. À l'inverse, il suffit d'aller courir dehors pour que notre séance d'exercice devienne une sortie pleine d'aventure. En fait, selon une étude du *Journal of Strength and Conditioning Research*, les gens qui courent à l'extérieur dépensent plus d'énergie que ceux qui courent sur un tapis roulant. Et dépenser de l'énergie, comme on sait, ne fait pas que brûler des calories, cela améliore aussi notre santé cardiovasculaire, en plus d'avoir un effet stimulant sur notre humeur et notre santé mentale. Le parc de la Seigneurie ou celui du Parc Régional de Val d'Irène sont pleins de sentiers pour alterner la course et la marche à votre rythme!



### **2. La natation**

Que ce soit dans une piscine hors terre, à la piscine municipale ou dans le merveilleux lac Matapédia, la natation est un sport complet qui sollicite l'ensemble des muscles du corps et qui développe l'endurance. Elle sollicite également de manière harmonieuse le cœur et les poumons. Elle permet aux articulations d'être déchargées du poids du corps, ce qui diminue le risque de blessures.

### **3. Roulez**

Vous avez joint une classe de spinning cet hiver au Gym Gyo, et vous avez hâte de prendre la route sur votre vélo? Sachez que, selon une étude du *Journal of Strength and Conditioning Research*, les cyclistes qui pédalent dehors travaillent plus intensément qu'ils ne le font sur un vélo d'exercice, même s'ils n'ont pas cette impression. Et autant par la beauté des paysages que par le défi posé par les pentes et collines, le vélo extérieur est tout simplement plus stimulant. Bien sûr, on n'oublie pas, à chaque début de saison, de faire faire la mise au point de notre vélo.

## Trucs et astuces

Voici quelques conseils à suivre avant d'entamer notre saison de vélo!

### Que regarder sur mon vélo en début de saison ?

Avec la belle saison de vélo qui s'annonce, quelques éléments de sécurité peuvent être utiles pour tous les membres de la famille. Puisque la route est partagée entre les automobilistes et les cyclistes, il est important d'être visible.

À cet effet, le vélo doit comporter un ensemble de réflecteurs :

- ✓ un blanc à l'avant
- ✓ un rouge à l'arrière
- ✓ un jaune dans la roue avant
- ✓ un rouge dans la roue arrière
- ✓ des jaunes de chaque côté des pédales



En début de saison, il faut également s'assurer que :

- ✓ Le vélo est toujours de la bonne taille et que le siège est ajusté à la bonne hauteur : lorsque la jambe est en extension, le genou doit être légèrement fléchi ;
- ✓ Le casque est de la bonne grandeur, ancré solidement pour bien protéger la tête.

Côté maintenance, assurez-vous que :

- ✓ Les pneus sont gonflés à la bonne pression ;
- ✓ La chaîne est huilée et le dérailleur ajusté ; les freins fonctionnent bien. Contre le vol, munissez le vélo d'un bon cadenas et apprenez à votre enfant à barrer à la fois la roue et le cadre au support à vélo.

Bonne saison de vélo !

Pour information : <https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-securite-velo.pdf>

## Pour une meilleure santé physique et mentale

L'activité physique apporte de multiples bienfaits sur la santé physique, mais touche également la santé mentale. En effet, l'intégration d'activité à votre routine permet :

- Une amélioration de l'humeur
- Une amélioration de l'estime et de la confiance en soi
- Une diminution du stress
- Une amélioration de la qualité du sommeil

Peu importe l'activité physique que vous pratiquez, l'important c'est de bouger à tous les jours et d'avoir du plaisir à bouger! 😊