



LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES – L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les habitants de la région de Champlain ont à leur disposition de nombreux programmes et services de conditionnement physique, notamment des centres sportifs, des clubs de marche et des programmes de loisirs. Vous trouverez ci-dessous un résumé des types de programmes et de services qui leur sont offerts. Pour obtenir de plus amples renseignements (description détaillée des programmes, coût, lieu, horaire et coordonnées), veuillez consulter le document intitulé *Ressources communautaires – Activité physique* qui accompagne le présent guide; tous les programmes et services de conditionnement physique du Réseau local d'intégration des services de santé de Champlain y sont répertoriés par secteur (Ottawa, est de l'Ontario, Renfrew, et Leeds, Grenville et Lanark).

CLUBS DE MARCHÉ EN SALLE ET EN PLEIN AIR

Il y a de nombreux clubs de marche à Ottawa et dans toute la région de Champlain. Les membres de ces groupes se donnent régulièrement rendez-vous dans différents coins de la région pour marcher et ainsi allier plaisir et mise en forme. Il n'y a pas de limite d'âge ni de conditions préalables à l'adhésion, et, dans la plupart des cas, celle-ci est gratuite. Si les membres de certains clubs organisent des marches en salle, d'autres préfèrent se réunir en plein air lorsque le temps le permet.

PISCINES

Parmi les divers types d'activités pouvant être pratiqués par les adultes et les personnes âgées dans les piscines couvertes, mentionnons la nage en longueur et une grande variété de cours d'aquaforme de faible intensité.

PROGRAMME DE MISE EN FORME (ACTIVITÉS DE FAIBLE INTENSITÉ)

Des programmes de conditionnement physique communautaires sont proposés aux adultes et aux personnes âgées qui viennent d'entamer un programme d'entraînement ou qui se remettent d'une blessure. Tous les cours sont axés sur l'endurance cardiovasculaire et le raffermissement musculaire. Ils se déroulent dans une atmosphère détendue et ne posent aucun danger pour la santé.

PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE CIBLÉS

Ces programmes sont adaptés aux besoins de clientèles particulières :

- Membres des communautés culturelles
- Jeunes mamans et femmes enceintes
- Joueurs de hockey âgés de plus de 18 ans
- Femmes ayant un faible revenu
- Personnes âgées souffrant d'ostéoporose

ASSOCIATIONS SPORTIVES

Le document d'accompagnement contient une liste d'associations sportives qui ciblent différentes tranches d'âge. Il y en a pour tous les goûts :

- cyclisme
- curling
- aviron
- ski de fond
- tennis

PROGRAMMES D'EXERCICES CORPS À COEUR

Les programmes d'exercices Corps à cœur s'adressent aux personnes qui accordent de l'importance à leur santé cardiaque ou qui sont préoccupés par celle-ci. Les Programmes Corps à cœur répondent aux critères suivants :

- ils favorisent la pratique quotidienne d'exercices d'aérobie;
- ils comportent des échauffements et une période de récupération et favorisent l'auto-évaluation à chaque séance d'exercices;
- ils offrent aux participants la possibilité de faire des exercices qui sont adaptés à leur niveau et d'accroître progressivement l'intensité de ceux-ci, lorsqu'ils en sont capables;
- ils accueillent des personnes ayant des antécédents connus de maladie cardiaque, à condition que celles-ci aient reçu l'approbation de leur médecin; et
- ils comportent une évaluation de l'état de santé des participants.