

## H2016 Programme Vie active I (sports et balles) et Tai Chi

### Complexe sportif Desjardins

#### CONSEILS PRATIQUES AUX PARTICIPANTS et CALENDRIER DES RENCONTRES

- Rencontre de 45 minutes de 10h15-11h00 le jeudi matin
- Apporter une bouteille d'eau : boire en moyenne 500 ml (2 tasses) par séance : avant, pendant et après.
- Porter des vêtements confortables : le pantalon de sport est suggéré et un gilet confortable style t-shirt ou autre ET des souliers de style espadrilles
- Comme la situation de santé est différente de l'un à l'autre, chacun respecte son rythme et l'intensité des exercices. Il n'y a pas de compétition.
- Commencer les exercices lentement.
- Éviter les mouvements brusques et trop rapides pour augmenter AINSI la sécurité.
- Durant l'activité, chacun peut diminuer l'intensité.. Il est important de respecter sa tolérance.
- Les exercices peuvent se réaliser en position debout ou assise (niveau adapté).
- Lors des activités, l'on doit être capable de parler mais avec un léger essoufflement.
- Voici quelques signes et symptômes avant-coureurs indiquant que les exercices sont trop intenses : rougeur prononcée, être à bout de souffle, étourdissement, douleur musculaire accrue, nausée, faiblesse, difficulté à récupérer au repos, etc. La plupart du temps, il s'agit de diminuer l'intensité pour se sentir mieux au lieu de cesser complètement. Si les symptômes persistent, informer l'animatrice.
- C'EST une ACTIVITÉ SANTÉ SOUS LE SIGNE du PLAISIR.

#### **CALENDRIER début le 21 janvier de 10h15-11h00 et fin le-24 mars \* 10 semaines**

	MOIS	LE JEUDI
1	JANVIER	21
2		28
3	FÉVRIER	4
4		11
5		18
6		25
7	MARS	3
8		10
9		17
10		24

Vos animatrices : Françoise Phaneuf 797-2550 et Gervaise Beaugard 797-3497 et Louise Fréchette 797-8877