



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je fais de l'activité physique moins de 4 X / semaine
- Je ne me considère pas en forme et je ne sais pas par où commencer pour m'améliorer
- Je ne trouve pas d'alternatives à la marche à l'extérieur lorsque la température n'est pas clémente
- Je ne veux pas ou ne peux pas m'abonner à un gym

Plusieurs personnes croient à tort que pour devenir physiquement actifs, ils doivent nécessairement s'abonner à un gym. Il existe pourtant différentes façons d'être actif et il n'y en a pas une qui soit meilleure qu'une autre. L'essentiel est de trouver une activité plaisante qui réponde à vos besoins.

Trouver un groupe d'activité physique

S'il est important pour vous de rencontrer des gens à travers les activités que vous faites vous pourriez choisir de joindre un groupe d'activité physique.

Voici quelques suggestions d'activités physiques de groupe et d'endroits offrant ces services :

| ACTIVITÉS PHYSIQUES | OÙ S'INFORMER |
|------------------------------------|---|
| Club de marche | <ul style="list-style-type: none"> • Fédération québécoise de la marche www.fqmarche.qc.ca • Service des loisirs de votre municipalité • Cardio plein air www.cardiopleinair.ca |
| Conditionnement physique en groupe | <ul style="list-style-type: none"> • Centres d'entraînement privés • Service des loisirs de votre municipalité • Cardio plein air www.cardiopleinair.ca • Groupes d'âge d'or (Apador) www.cam.org/~apador/apador.htm |
| Danse | <ul style="list-style-type: none"> • Écoles de danse (pages jaunes de l'annuaire téléphonique) • Service des loisirs de votre municipalité • Centres sportifs de CÉGEP ou d'université • Groupes d'âge d'or |
| Ligue de curling | <ul style="list-style-type: none"> • Arénas • Curling Québec www.curling-quebec.qc.ca |
| Ligue de quilles | <ul style="list-style-type: none"> • Salons de quilles |
| Sports de raquettes | <ul style="list-style-type: none"> • Service des loisirs de votre municipalité • Gymnases d'école, de CÉGEP ou d'université • Centres d'entraînement privés |

S'entraîner à la maison

Si vous êtes plutôt solitaire et que vous appréciez le confort de votre maison, ou que vous manquez de temps pour vous rendre à vos activités physiques, vous pourriez choisir de les pratiquer directement à domicile.

Voici une liste d'équipement sportif que vous pouvez vous procurer pour vous entraîner à la maison. L'achat de matériel n'est toutefois pas essentiel pour entamer un programme d'entraînement, d'autant plus qu'il existe plusieurs objets équivalents que nous possédons généralement à la maison. Le matériel d'entraînement se vend souvent dans des magasins de type grande surface, ainsi que dans des boutiques plus spécialisées en équipement sportif.

Voilà donc un tableau résumant ce qui pourrait constituer un gym maison :

| MATÉRIEL SPORTIF | DESCRIPTION | COÛT APPROXIMATIF | OBJETS ÉQUIVALENTS |
|---------------------------------|--|--|--|
| « Medicine ball » | Ballon lourd pour faire de la musculation (grosueur d'un ballon de « basketball ») | Prix varient en fonction du poids du ballon 15 \$ - 50 \$ (ex: 10lb=40\$) | — |
| Ballon suisse | Gros ballon d'entraînement résistant ayant un diamètre entre 45 et 65 cm | 20 \$ sans pompe 40 \$ avec pompe incluse | Chaise sur roulettes (pour certains exercices) |
| Corde à sauter | Corde en cuir, nylon ou plastique avec poignées pour faire du saut à la corde | 10 \$ - 20 \$ | N'importe quelle corde pas trop légère |
| Élastique d'entraînement | Tube ou bande élastique d'une résistance donnée, avec ou sans poignée | 15 \$ - 30 \$ | Élastique à crochets |
| Planche d'équilibre | Planche sur un socle souvent semi-circulaire pour travailler l'équilibre | 40 \$ | Fabrication maison |
| Poids cheville/poignet | Sac de sable pouvant être attaché au poignet / cheville à l'aide de velcros | 15 \$ - 30 \$/paire | Fabrication maison |
| Haltères | Petits haltères à tenir dans les mains | Prix varient selon poids ex: 3 lb = 10 - 12 \$/paire 5 lb = 15 - 20 \$/paire | Boîtes de conserve Bouteilles remplies d'eau ou de sable |
| Tapis d'exercice | Tapis mince pour faire des exercices au sol | 20 \$ - 40 \$ | Plancher recouvert de tapis Coussins de divan Tapis de sol (camping) |

Vous trouverez ces articles dans les magasins à grandes surfaces ou dans les boutiques spécialisées en sports.

Ex : Canadian Tire, Walmart, Sports Experts