

Sports d'hiver

Nous sommes choyés!

Pour prévenir les blues de février et faire le plein d'énergie, rien de mieux que le sport en plein air. Que vous soyez adepte de ski de fond, de ski alpin, de planche à neige, de raquettes ou même de paraski, la province a tout ce qu'il faut pour vous garder en santé tout en vous divertissant.

**Karine Bernard,
Saint-Jean**

Aux quatre coins de la province, mère nature a vêtu lacs et montagnes de son beau manteau blanc. La géographie unique et la splendeur des paysages en font un endroit idéal et ô combien inspirant pour faire une variété de sports d'hiver.

Pratiqués plusieurs fois par semaine, ils peuvent accomplir de vrais miracles. Ils renforcent non seulement les muscles et les os, mais également le système immunitaire et le système cardiovasculaire. Ils améliorent la coordination et la souplesse, réduisent les chances d'attraper des infections, de développer certains cancers et aident à prévenir la haute pression ainsi que le diabète. Lorsque quelques rayons de soleil se mettent de la partie, on profite d'un bain lumineux exceptionnel et c'est l'occasion de faire le plein en vitamine D. Le sommeil, le moral et même l'estime de soi en bénéficient.

En restant actif, même l'hiver, on met les chances de son côté de vivre mieux et plus longtemps.

Bien se préparer

Pour éviter les horribles courbatures du lendemain, mieux vaut commencer tout doucement. Les sports d'hiver impliquent bien souvent des équipements lourds. On doit soulever bâtons de ski, raquettes, luges et patins, coincés dans des pelures de vêtements. Et en plus, il ne fait pas chaud chaud! Les efforts fournis

peuvent donc être très intenses et les chances d'être courbaturé ou même de se blesser sont bien réelles.

Les règles de base sont donc de mise. S'assurer que son équipement est en bon état et bien calibré, surtout pour les amateurs de ski alpin. Et tout comme pour les sports d'été, il est très important de bien s'alimenter et s'hydrater avant, pendant et après l'activité.

Quant aux vêtements, tout dépend du sport que vous pratiquez et de la température extérieure. Pour le ski de fond et la raquette, il est souvent recommandé de porter quelques couches de vêtements qu'on peut retirer au fur et à mesure que la chaleur monte. Et on peut avoir très chaud, très rapidement, après seulement quelques minutes d'efforts. Il est préférable que la première couche, qui touche notre peau, ne soit pas en coton. Les vêtements en fibres synthétiques sèchent plus rapidement et conservent mieux leur chaleur même quand ils sont mouillés par la transpiration. Pour la dernière couche, comme elle est en contact avec Mère nature, il est préférable qu'elle coupe le vent.

Paraski (snowkite)

Le paraski a fait son apparition dans les années 1990. Il est de plus

en plus populaire et Terre-Neuve-et-Labrador est l'endroit par excellence pour le pratiquer. Sur une paire de skis ou une planche à neige, rattachée à un gros cerf-volant, on peut parcourir des kilomètres et des kilomètres grâce à la force du vent, en glissant sur la neige. Les innombrables lacs, les vastes plaines et les sommets plats, typiques de nos montagnes, sont idéals.

D'ailleurs, il est possible de s'initier au paraski à Corner Brook et à Saint-Jean. Il suffit d'apporter ses skis ou sa planche à neige. Dans la région ouest, les montagnes Tablelands et Blow-me-Down semblent tout particulièrement appréciées. Elles offrent des

sommets plats, venteux et couverts de neige. La recette parfaite!

Ski de fond, ski alpin et planche à neige

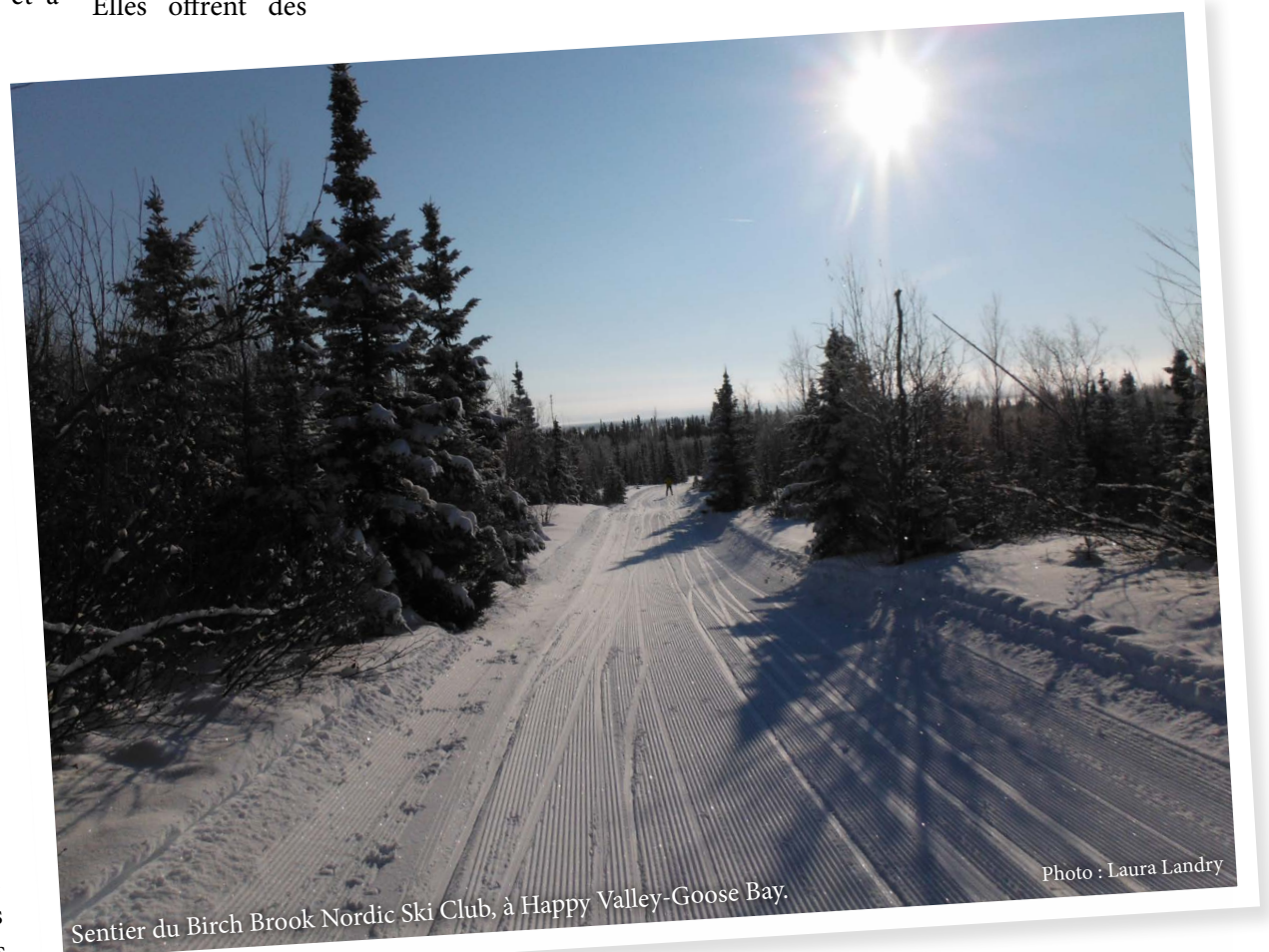
Le ski de fond, le ski alpin et la planche à neige sont sans doute parmi les sports d'hiver les plus populaires et leurs bienfaits sur la santé sont nombreux. C'est l'ensemble des muscles du corps qui sont sollicités.

Pour ce qui est de l'effort aérobique et de la dépense énergétique, le ski de fond remporte la palme d'or puisqu'il fait bouger intensivement les muscles des bras, des jambes, les pectoraux et même les abdominaux.

Pour les amateurs de ski alpin et de planche à neige, soyez rassurés. Même si vous dévalez les pentes, les efforts physiques que vous déployez à chaque virage sont intenses et excellents pour votre santé. Mais attention aux fractures, entorses et commotions cérébrales.

Raquette

Faire de la raquette est également un excellent exercice hivernal. Bien que similaire à la marche, ce sport est physiquement plus exigeant. Surtout quand il y a beaucoup de neige, qu'il est pratiqué en milieu montagneux et qu'on y ajoute les bâtons de marche.



Sentier du Birch Brook Nordic Ski Club, à Happy Valley-Goose Bay.

Photo : Laura Landry

Où aller?

Pour les amateurs de ski alpin et de planche à neige, il y a la montagne Marble, près de Corner Brook qui est reconnue pour ses quantités astronomiques de neige et le mont White Hills, près de Clarenville.

Pour ceux qui préfèrent le ski de fond et la raquette, les choix sont nombreux. Vous pouvez tout simplement enfiler vos équipements et aller où bon vous semble.

Vous recherchez un endroit aménagé?

• Birch Brook Nordic Ski Club à Happy Valley-Goose Bay

📍 birchbrook.ca/home/abouttheclub.htm

• Pasadena Ski & Nature Park entre Deer Lake et Corner Brook

📍 pasadenaskipark.org

• Airport Nordic Ski Club à Gander

📍 airportnordic.ca

• Clarenville Nordic Ski Club à Clarenville

📍 clarenvillenordicskiclub.com

• Pippy Park à Saint-Jean ou encore le parc national de Terra-Nova

• Pour les plus aguerris et amateurs de ski en arrière-pays, les Tablelands entre Woody Point et Trout Rivers dans le parc national de Gros Morne sont considérés comme le nec plus ultra. Mais attention aux avalanches.

📍 grosmorne.com

• Pour les amateurs de patin, le parc Bannerman à Saint-Jean offre un anneau de glace.

Snowkite.ca

Offre des journées d'initiation au paraski à Corner Brook et à Saint-Jean.

Pour plus d'informations, visiter le www.snowkite.ca ou téléphoner au 709-638-5483.

Le magasin Outfitters à Saint-Jean offrent des leçons et organisent des sorties en plein air. Pour plus d'information, visitez www.theoutfitters.nf.ca



Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue... le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.