

L'activité physique : un rendez-vous quotidien

Le corps humain est fait pour bouger! Pour se changer les idées, se mettre en forme et bien profiter du long congé de Pâques, pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable en combinant balades en voiture et randonnées pédestres?

Karine Bernard, Saint-Jean

L'activité physique, on le sait bien, c'est bon pour la santé! Il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour bénéficier de ses bienfaits et l'activité physique n'est pas qu'utile à la perte de poids. Au Canada, les coûts annuels en soins de santé associés à l'inactivité physique s'élèvent même à 6,8 milliards de dollars. D'ailleurs, il a été prouvé que l'exercice diminue les risques de développer plus de 25 conditions chroniques, notamment le cancer du côlon et le cancer du sein, le diabète de type 2, les maladies du cœur et l'ostéoporose. Il améliore

également la concentration, le rendement scolaire, l'estime de soi, l'humeur et réduit le stress.

Jeunes de 5 à 17 ans

Chaque jour, autant les enfants que les adolescents devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée et opter pour les activités à intensité élevée au moins trois jours par semaine. Par exemple, jouer à la tague, dans la neige, au soccer, au basketball, faire de la natation, de la danse, de la gymnastique, du vélo, du ski de

fond, des randonnées ou de la planche à roulettes. Les jeunes devaient également inclure des activités de renforcement des muscles et des os comme se balancer, sauter à la corde, courir ou monter les marches. Une heure par jour peut sembler peu, mais moins de 10 % des jeunes Canadiens parviennent à relever ce défi!

Adultes et aînés

Les adultes et les aînés devraient s'adonner à au moins deux heures et demie par semaine d'activité physique en mettant l'accent, eux aussi, sur l'activité aérobie

d'intensité modérée à élevée. Idéalement, les activités devraient être réparties tout au long de la semaine en séances d'au moins 10 minutes. La marche rapide, le patin, la danse et le vélo sont de bons exemples d'activité aérobie d'intensité modérée, alors que la course à pied, le ski de fond et le soccer sont des activités d'intensité élevée. Le gouvernement recommande également d'améliorer le tonus, la posture et l'équilibre en pratiquant, au moins deux jours par semaine, des activités qui font travailler les muscles et les os comme le yoga, la marche, soulever des poids et haltères et jardiner.

Combiner balade en voiture et randonnée pédestre

Le long congé de Pâques offre un moment idéal pour agrémenter des ballades en voiture de randonnées pédestres qui fourniront, à toute la famille, l'occasion d'une activité physique d'intensité modérée et de renforcement des muscles et des os.

Karine Bernard, Saint-Jean

L'itinéraire Marine Drive-Middle Cove-Flatrock-Pouch Cove, près de Saint-Jean, offre, par exemple, de multiples occasions de s'en mettre plein la vue en auto, et à pied.

Par cette balade, vous aurez le choix de quatre randonnées pédestres d'environ 40 minutes chacune (aller-retour). Toutes sont de petites sections de la East Coast Trail. La première escapade débute au Ocean Sciences Center de l'université Memorial. Du boulevard Logy Bay à Saint-Jean, prenez Marine Drive, puis Marine Lab Road, jusqu'au Ocean Sciences Center. Opposé au stationnement, vous y verrez les indications pour grimper la colline. En moins de 20 minutes, vous profiterez de la vue du sommet. Revenez sur vos pas, reprenez Marine Drive, direction Middle Cove et profitez des nombreux arrêts panoramiques.

À Middle Cove Beach, stationnez-vous. L'endroit est tout particulièrement réputé pour l'abondance des capelans qui, à l'approche de l'été, sont tellement nombreux qu'on peut les pêcher à la main. Sur la plage rocheuse, à votre gauche, empruntez la randonnée et poursuivez jusqu'à ce que vos yeux soient rassasiés du spectacle qui s'offre à vous. Puis, revenez sur vos pas, continuez sur Marine Drive et poursuivez la balade, direction Flatrock, en tournant à droite sur Torbay Rd.

À Flatrock, face au terrain de jeu, au coin de Houlihan's Lane, vous trouverez la piste de randonnée au bout du stationnement. Cette courte piste au dénivelé très léger vous amène à une pointe donnant une magnifique vue sur deux baies. En retournant sur vos pas, poursuivez votre route et stationnez-vous, quelques kilomètres plus loin, à la grotte Our Lady of Lourdes, visitée par le Pape Jean-Paul II



Photo: Karine Bernard

Stiles Cove Path, à Flatrock.

en 1984. À pied, prenez la première rue à votre droite jusqu'au bout où vous y verrez les débuts de la randonnée Stiles Cove. Le site est splendide! Le sentier débute sur des galets rougeâtres, qui mènent à un pont et grimpent dans la montagne. Après une vingtaine de minutes, rebroussez chemin.

Finalement, en reprenant la route, vous croiserez la route 20, direction Pouch Cove. Après le village, soit une dizaine de kilomètres dépassés Flatrock, vous

trouverez des indications pour vous stationner en bordure d'un terrain de baseball. En direction de la montagne qui se profile à l'horizon, le sentier Biscan Cove vous fera grimper légèrement le long de son flanc rocheux, duquel la vue est sublime.

Pour d'autres suggestions de randonnées pédestres ailleurs dans la province, voir nos articles en pages 7, 8 et 10.

Ressources supplémentaires

Pour des conseils pratiques pour être actif (enfants, jeunes, adultes et aînés), consulter le site Web de l'Agence de santé publique du Canada. Dans le Menu principal, cliquez sur « Promotion de la santé » et ensuite sur « Activité physique » dans les Liens Rapides.

🌐 www.phac-aspc.gc.ca

Le Défi 5/30 propose des trucs pour faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

🌐 www.defisante.ca

Pour plus d'informations sur tous les parcs nationaux et provinciaux de la province où pouvez faire de la randonnée pédestre, consultez le site Web du ministère provincial du Tourisme (en anglais).

🌐 www.newfoundlandlabrador.com/ThingsToDo/HikingWalking

 Réseau santé en français
Terre-Neuve-et-Labrador
Pour une communauté en santé

 Fédération des francophones
de Terre-Neuve et du Labrador

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.