

# Le plaisir de bouger en plein air

## CHRONIQUE

8

À l'heure de la retraite, une des meilleures façons d'apprécier l'exercice, c'est d'en faire dehors, au grand air et, de plus, à des heures que nous avons choisies. Nous redevenons alors l'enfant qui gambade dans les champs et qui en oublie même l'heure du dîner. Il n'est pas rare, en effet, que nous prolongions la pratique d'une activité extérieure, parce que le plaisir est au rendez-vous et que nous nous sentons bien. Cela est particulièrement vrai l'été, une saison qui nous offre une grande variété d'activités de plein air, dont la piscine et le lac. La piscine vous permet de nager, de faire de l'aquaforme ou de jouer en famille au volleyball aquatique par exemple. Le lac, lui, vous offre, en plus de la nage, des activités tels le canot, le pédalo, le kayak ou encore la voile.

Vous nagez peu ou vous voulez varier le menu ? Qu'à cela ne tienne ! Sortez du placard votre raquette de tennis et rendez-vous sur le court de tennis municipal avec votre conjoint, vos enfants ou des amis. Il y a peut-être un jeu de pétanque tout près. Allez-y, découvrez ce sport qui amuse tant nos cousins français. Vous habitez en ville ? Faites des marches rapides, en empruntant les allées verdoyantes des grands parcs urbains, dont certains ont leur propre plan d'eau sur lequel glissent nonchalamment maman cane et ses canetons. Et que dire des innombrables pistes cyclables qui sillonnent les villes et villages du Québec ? Elles n'attendent que vous pour s'animer ! Allez-y rouler en patins à roulettes ou à vélo ou y marcher d'un pas alerte. Amenez avec vous, pourquoi pas, vos enfants, voire vos petits-enfants. Un brin d'imagination et d'adaptation permet aux grands comme aux petits de participer. Mais, précautions obligent, pratiquez ces activités à votre rythme, buvez de l'eau régulièrement et protégez-vous des chauds rayons du soleil avec crème solaire et chapeau.

Vous préférez vous promener dans la montagne ? Vous serez comblé, car le Québec, avec ses montagnes rondes et vieilles comme le monde, dont beaucoup sont parsemées de sentiers balisés et entretenus, est un paradis de la randonnée en montagne. Sac au dos et chaussures de randonnée aux pieds (ou un bon soulier), évadez-vous en famille ou avec des amis vers le sommet, là où vous attend un paysage grandiose. Ce type de randonnée fait aussi du bien à votre santé. Pratiquée régulièrement, la marche à l'oblique renforce le cœur, les muscles et les os. Elle libère aussi l'esprit de ses tracas quotidiens car, là-haut, il n'y a que le vent qui se fait entendre.

Brrr ! Eh oui! Nous revoilà en hiver ! Vous avez le choix : vous faites une crise de nerfs ou vous profitez de l'hiver. Si vous choisissez la deuxième option, vous ne pouvez pas le regretter, l'hiver québécois a tant à offrir : ski de fond (en ville comme à la campagne), raquette à neige, patinage, glissade avec les enfants, ski alpin. Si vous étiez casanier auparavant, commencez par des sorties de courte durée, afin de vous acclimater à la piqûre, vivifiante, du froid. De fait, habillez-vous comme un oignon, c'est-à-dire avec plusieurs pelures pardon ? couches de vêtements ; vous pourrez alors vous dévêtir au besoin, en enlevant une couche. Couvrez aussi votre tête, car elle est comme une cheminée d'où la chaleur s'échappe.

À vrai dire, le Québec hivernal ne manque pas d'attraits avec ses centaines de patinoires extérieures, ses milliers de kilomètres de pistes de ski alpin et de ski de fond, ses glissoires et ses vastes forêts où, raquettes aux pieds, il fait bon s'enfoncer à presque zéro décibel, surtout qu'on peut le faire quand on le veut. C'est là, d'ailleurs, un des avantages de la retraite : choisir librement le moment pour bouger !

### Pour en savoir plus :

**Brochure gratuite:** Être actif, un placement garanti ! Brochure de Kino-Québec que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca) ou que vous pouvez vous procurer, en commandant votre exemplaire par téléphone: 1 866 794-8691 ou (514) 871-1551.

**Livre :** Le guide du plein air au Québec, produit par la revue Espaces. En vente en librairie.

**Magazines :** Espaces, distribué dans certains magasins de plein air ([www.espaces.qc.ca](http://www.espaces.qc.ca)) et Géo plein air ([www.geopleinair.com](http://www.geopleinair.com)).

**Événements :** Le Festival plein air, aventure et écotourisme, voir [www.espaces.qc.ca](http://www.espaces.qc.ca) ou (514) 277-3477

**Organisme :** Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ) 1 800 665-6527.