



SAINT-HIPPOLYTE
BELLE NATURELLE

VOICI LA CHRONIQUE HEBDOMADAIRE DE RAYMOND LÉVESQUE (4 SEPTEMBRE 2018)

Avec ces chroniques de mise en forme, mon grand désir est de rejoindre les gens de tous les groupes d'âge et c'est d'ailleurs pourquoi aujourd'hui je traite d'un sport accessible à tous, jeunes et moins jeunes...

Ce week-end je me suis entraîné en eau libre, à moins de 1 km de ma demeure, dans le magnifique lac du Pin Rouge. Cet entraînement me conduira à Los Cabos, au Mexique, pour un Ironman d'une distance de 70,3 km, le 4 novembre prochain. Si je parviens à me classer, je pourrai ensuite participer au Championnat du Monde 2019 qui se tiendra à Nice, en France. La natation dans un lac est nécessaire à ma préparation mais c'est aussi un grand plaisir pour moi.



Bien qu'il ne soit pas donné à tous de vivre des entraînements en eau libre, il est cependant possible de nager pour simplement bouger et garder la forme. Avec la saison estivale qui s'achèvera sous peu, on peut déjà envisager la pratique de cet exercice en piscine. Celui-ci est des plus bénéfiques puisque la natation, avec l'apesanteur qu'elle provoque, contribue grandement à faciliter l'activité physique notamment chez les personnes présentant un surplus de poids. Les mouvements rencontrent quand même une résistance mais cela se fait de façon très fluide, imposant du même coup beaucoup moins de stress à nos articulations. En découle ainsi une mise en forme progressive. Je recommande tout particulièrement l'aqua forme aux aînés(es) qui souhaitent maintenir une bonne santé cardiovasculaire et musculaire. La plupart des cours d'aqua forme sont dirigés par des moniteurs compétents sur une musique dynamique qui motive à garder le rythme.

Si vous choisissez plutôt la nage d'entraînement, c'est à dire en couloir de 25 mètres de façon continue, il faut l'amorcer en considérant la vitesse et l'enchaînement progressif du nombre de longueurs. Vous serez surpris de constater que vous pourrez rapidement atteindre un niveau de forme inespéré, en un temps record. Enfin, même si peu de gens en sont informés, lors d'exercice en piscine le corps transpire beaucoup ce qui confirme une dépense calorique des plus bénéfiques.

Sachez que notre Service des loisirs a pensé à tous ceux qui veulent bénéficier de la mise en forme en piscine. Qu'il s'agisse de patauger en famille, de cours d'aqua forme ou d'entraînement plus rigoureux, la Municipalité de Saint-Hippolyte a conclu une entente avec les CAPRDN (centre d'activités physiques de la Rivière-du-Nord) qui permet aux citoyens de la Municipalité de bénéficier de tarifs préférentiels. L'on peut ainsi profiter des piscines du CEGEP, de l'école Cap-Jeunesse ou de la Polyvalente de Saint-Jérôme à un coût abordable. Les horaires sont variés et assurent l'accessibilité à tous : étudiants, jeunes familles ou retraités. Vous trouverez assurément une activité aquatique qui vous plaira ! Je vous invite à consulter la page suivante

<https://caprdn.ca/activites-bains-libres/> pour obtenir les horaires, la liste des cours offerts et les coûts pour les résidents de Saint-Hippolyte.

Je termine cette chronique par cette petite pensée inspirante que je répète souvent : Ne laissez pas les fils d'araignée emprisonner votre corps, car une fois que cette toile se tisse autour de vous, l'immobilité s'installe rapidement.

On pourrait bien se croiser à la piscine cet automne car je viens de m'abonner à la session qui débute le 4 septembre ! Bonne nage !

Raymond Lévesque