



## Activités du mois

Septembre 2018

\*\*\* également disponible au \*\*\*

[www.napierville.ca](http://www.napierville.ca) ou [www.st-cypriendenapierville.com](http://www.st-cypriendenapierville.com)



### Loisirs Napierville & Saint-Cyprien

*Notre bénévole pour ce mois-ci :*


*M. François Béland est papa de trois enfants fréquentant l'école Daigneau. Lorsqu'il a inscrit ses deux garçons au soccer, il y a maintenant 5 ans, il n'y avait pas d'entraîneur pour une des équipes. Il s'est donc proposé comme bénévole, ayant lui-même joué au soccer pendant 25 ans.*

*Depuis, il entraîne une et parfois même deux équipes, avec cœur offrant son temps 3 à 4 jours par semaine durant l'été pour les jeunes de la région.*

*Sa priorité, c'est le temps qu'il consacre à sa famille et ce malgré, les pratiques, les parties et les communications avec les parents.*

*Merci François pour ton implication auprès du club de soccer de Napierville année après année.*



Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
4 sept	Début du patin et hockey libre	Centre sportif Groupe DPJL	15h à 16h30	Gratuit pour les résidents de Napierville, St-Cyprien, St-Jacques, St-Valentin et Hemmingford Village et Canton. <b>VOIR HORAIRE AU VERSO</b>
6 au 8 sept	Inscription session automne 2018 en personne	Chalet	6-7 sept 9h à 21h 8 sept 09h à 12h	Vous pouvez également vous inscrire en ligne à partir du 27 août. Info (450) 245-3983
22 sept	<b><u>Souper et soirée de danse en ligne et danse country</u></b> 	Centre communautaire Salle Dr. Ouimet	Dès 17 h 30	Venez souper et vous amuser en pratiquant vos pas de danse appris au cours avec Nicole et Serge de Passion Country Consommations en vente sur place Coût d'entrée : 28 \$

### Ce qui s'en vient en Octobre 2018

20 octobre	Souper et soirée dansante
31 octobre	Maison Hanté et parcours enchanté

**Pour de l'information :**

Contactez-nous : Gérard, Thomas, Sylvie : 450-245-3983

Écrivez-nous : Gérard : [glaplante@napierville.ca](mailto:glaplante@napierville.ca) Thomas : [tlaplante@napierville.ca](mailto:tlaplante@napierville.ca) Sylvie : [sbergeron@napierville.ca](mailto:sbergeron@napierville.ca)

Visitez-nous : [www.napierville.ca](http://www.napierville.ca) ou au [www.st-cypriendenapierville.com](http://www.st-cypriendenapierville.com)

Pour les plus récentes mises à jour, joignez-vous à nous sur **Facebook** : Loisirs Napierville Saint-Cyprien

### Horaire du patin et hockey libre au

### Centre sportif régional Groupe DPJL en novembre 2017

Journée	Date	Heure	Activité	Info
Mardi	4, 11, 18 et 25 septembre	15h à 15h45	Patin libre	<b>Gratuit</b> pour les résidents de Napierville, Saint-Cyprien et les municipalités participantes <b>Pour les autres:</b> <b>Enfants et âge d'or:</b> <b>1 \$</b> <b>Adultes : 2 \$</b>
		15h45 à 16h30	Hockey libre	
Vendredi	7, 14, et 28 septembre	16h à 16h50	Hockey libre	
Dimanche	9, 16, 23 et 30 septembre	13h30 à 14h20	Patin libre	<b>Congé scolaire CSDHR</b>
Vendredi	21 septembre	15h à 16h	Patin libre	
		16h à 16h50	Hockey libre	



Notre  
santé en valeur  
Un pas à la fois



## Pourquoi aller bouger à l'extérieur ?

**On vous dit souvent : Allez prendre l'air, c'est bon pour la santé !**

**Mais qu'en est-il vraiment des bienfaits ?**

Les personnes qui pratiquent des activités à l'extérieur, en plein air se disent en meilleure santé physique et mentale.

Il est démontré que les gens qui habitent près des espaces verts passent plus de temps à l'extérieur. Et plus le contact avec la nature est fréquent, plus les bienfaits sont importants.

**Une réelle diminution du stress :**

- Moins d'anxiété
- Diminution des symptômes de dépression, une diminution des symptômes du TDAH et du TDA
- Une diminution de la myopie
- Une diminution des maladies cardiovasculaires
- Une diminution du taux de mortalité
- Puis...
- Une augmentation de la concentration
- Une meilleure qualité du sommeil
- Un meilleur système immunitaire
- Une meilleure guérison
- Une amélioration du développement moteur, équilibre
- Un meilleur contrôle du poids

**La nature est bonne pour nous aider à tisser des liens.**

Selon une étude parue en 2015, l'exposition à **un environnement naturel est liée à plus de sécurité et à de meilleures interactions sociales**. Le rôle de la nature serait même plus important pour la cohésion sociale que les facteurs socio-économiques, la densité de population, le taux de chômage et le salaire.

**Des études démontrent que :**

Seulement 5 minutes d'exercices en pleine nature, dans un parc ou dans n'importe quel espace vert auraient des bénéfices sur la santé mentale.

Qu'au bout de 90 minutes de marche, le cortex préfrontal était moins actif chez ceux qui marchaient dans la nature que chez ceux qui marchaient en ville. Les participants se sont aussi déclarés plus libérés de leurs schémas de pensée destructeurs.

La nature accélérerait la guérison, qu'on se remettait mieux d'un choc, qu'il soit physique ou psychologique, dans un environnement naturel, en se « mettant au vert », plutôt que dans un environnement urbain.

**Et de plus, un environnement naturel a des bénéfices sur les performances intellectuelles.**

En 2008, des chercheurs ont tenté d'établir un **lien entre l'environnement et la concentration**.

Pour ce faire, une équipe américaine a demandé à 38 étudiants de participer un exercice simple : écouter une liste de chiffres et la répéter en sens inverse. Résultat : les étudiants venus en marchant dans un parc ont montré de meilleures performances que ceux qui avaient pris le bus.

**Une bonne habitude à prendre.**

Vous avez souvent [mal à la tête](#) après une journée de travail, vous prenez un antalgique. Mais vous pourriez plutôt essayiez la balade dans un parc ou en forêt !

**Mettez votre santé en valeur cet automne allez à l'extérieur et bouger !**

*Carole Desnoyers conseillère en promotion de la santé CISSSMO service santé publique*

*Source : Au Québec on bouge en plein air, adaptation de Hartg et coll, Vries et van Dillen, Environmental Science & Technology*