



Activités du mois

Août 2018

*** également disponible au ***

www.napierville.ca ou www.st-cypriendenapierville.com



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien

Notre bénévole pour ce mois-ci :

M. Shawn Dionne est papa de deux jeunes filles qui vont à l'école Daigneau.

Il est membre du conseil d'établissement et depuis cette année, il en est le président. Son implication à l'école est très grande dans les divers projets en cours ainsi que pour soutenir le personnel et la direction.

Que ce soit pour, des journées de vaccination, photos, olympiades et autres, il est toujours là. Il s'implique dans la reconnaissance du personnel lors des semaines thématiques.

Il s'est énormément impliqué dans le déménagement de nos livres de la bibliothèque municipale vers l'école Daigneau. Il a même fait du jardinage pour les plates-bandes de l'école. Bref, quand nous avons besoin de quelqu'un, M. Dionne est toujours là.

Toute la communauté de l'école Daigneau tient à souligner son grand dévouement et son aide inestimable. Merci !



Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
11 août	Tournoi Volley-ball de plage	Parc Michel Dumouchel	08h à 16h	30\$ par équipe, Inscription aux Loisirs (450) 245-3983
17 août	Spectacle du Camp de Jour	Centre communautaire	19h	
18-19 août	Mégaboom	Terrain Poupart		Info Loisirs (450) 245-3983
20-21 août	Inscription CPA 	Aréna	19h à 21h	Info France Olivier (450) 245-7452
21 août	Activi Jardins	Centre communautaire		Info SAB (450) 245-7868

Ce qui s'en vient en Septembre 2018

6 au 8 sept | Inscription session automne 2018 en personne

15 sept | Challenge Casse-cou sentier des Roseaux

22 sept | Souper et soirée dansante

Pour de l'information :

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

Écrivez-nous : Gérard : glaplante@napierville.ca Thomas : tlaplante@napierville.ca Sylvie : sbergeron@napierville.ca

Visitez-nous : www.napierville.ca ou au www.st-cypriendenapierville.com

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



**Notre
santé en valeur
Un pas à la fois**



Faire de l'exercice : éviter de se blesser.

Bien s'hydrater :

L'effort physique engendre une perte d'eau, soit par la transpiration qui régule la température du corps, soit par l'utilisation des réserves de glycogène lors de production d'énergie indispensable à l'effort.

Il est recommandé de s'hydrater régulièrement, c'est-à-dire 1 à 2 h avant le début d'une activité physique puis fréquemment au cours de l'effort et enfin, lors de la phase de récupération.

Bien s'alimenter :

Toute pratique sportive doit s'accompagner de connaissances de base en nutrition. Il faut privilégier les sucres lents à distance de l'exercice tels que les pâtes, le pain, les céréales, le riz, de préférence, à base de céréales complètes ainsi que les sucres rapides à proximité de l'exercice tels que les fruits, les barres de céréales ou le pain d'épice. Après une activité il est recommandé de consommer des glucides et des protéines à l'intérieur de 30 min pour favoriser la récupération.

Bien dormir :

Le sommeil est l'un des facteurs clés pour bien performer, le sommeil permet de réguler les émotions et la satiété.

Bien adapter son entraînement :

Les blessures musculaires sont le signal que le corps ne travaille pas dans des conditions favorables. Il est recommandé de ne pas négliger la phase d'échauffement progressive avant de se lancer dans le cœur de l'activité physique. Cela permet aux muscles de se préparer à l'effort sans passer brutalement du repos à l'activité.

Bien écouter son corps :

Certaines blessures musculaires plus graves impliquant des lésions de fibres peuvent avoir été précédées de blessures plus légères qui n'ont pas été prises en compte. Un signal de douleur musculaire doit être pris en considération.

Pour ce qui est des étirements :

Tout d'abord, distinguons étirements et échauffements : « L'étirement vise à améliorer la flexibilité des muscles, alors que l'échauffement aide entre autres à élever la température corporelle ». S'étirer avant une activité sportive est inutile, sauf pour certains sports comme la gymnastique. Faire des étirements après le sport ne prévient pas nécessairement les courbatures et si les étirements sont mal effectués, ils peuvent même les empirer. Le mieux est de faire des exercices d'étirement sur une base régulière pour améliorer la souplesse des muscles et ainsi augmenter l'amplitude de nos mouvements. Selon le sport pratiqué, consultez en cas de doute un professionnel de l'activité physique.

Carole Desnoyers CISSMO conseillère en promotion de la santé : Source : Guy Thiebault Docteur en physiologie



PISCINE MUNICIPALE EXTÉRIEURE

La piscine municipale extérieure, située au 316 rue Saint-Louis est ouverte à tous les jours de **13h00 à 17h00 et de 18h00 à 20 h00**.

Par contre, cette année une situation de pénurie de sauveteurs nationaux nous contraint à devoir occasionnellement fermer la piscine et ce, parfois sans préavis.

Vous pouvez en tout temps téléphoner à la piscine municipale au 450-245-9020 afin de vous informer des heures d'ouverture.

Soyez assurés que nous faisons tout en notre pouvoir afin d'honorer les heures d'ouverture prévues.

Nous nous excusons des désagréments et vous remercions de votre compréhension.



Présentation du projet d'exposition itinérante sur les 20 ans de la crise du verglas par le Musée du Haut-Richelieu.

La crise du verglas est un événement qui a marqué l'histoire de la région par son ampleur et également par l'élan de solidarité qui en a découlé. Une trame narrative thématique vous sera présentée et quatre thèmes principaux seront mis de l'avant: les origines météorologiques+, les conséquences, les mesures d'urgences et les intervenants. L'exposition sera composée d'une quinzaine de panneaux de style « roll up » et de deux bornes interactives diffusant témoignages, extraits d'entrevues et autres.

Elle sera de passage au **CLD du jardin-de-Napierville, du 4 au 17 août 2018**

Du lundi au vendredi de 8 h30 à 16 h30 et de 18 h00 à 21h00;

Du samedi et dimanche de 13h à 17 h au deuxième étage (pas d'accès aux personnes à mobilité réduite)

Et aussi au **Terrain de la rue Poupart, du 18 au 19 août 2018**

De 9h 30 à 16h 00 sous chapiteau lors de la Mégaboom (avec accès aux personnes à mobilité réduite)

Bienvenue à toutes et à tous!