

# GUIDE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN ABITIBI-OUEST



Action santé  
Abitibi-ouest

POUR UNE VIE SAINE ET ACTIVE

# GUIDE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN ABITIBI-OUEST

POUR UNE VIE SAINE ET ACTIVE

Rédigé en 2009 par :

Tomy Lapointe et approuvé par Lise Langlois

Mis à jour en 2014 par :

Christian Milot, Action santé Abitibi-Ouest

Karine Bisson, CSSS des Aurores-Boréales

En collaboration avec :

Les agentes de développement rural du CLD

Les municipalités de l'Abitibi-Ouest

Les organisations concernées

Ce guide a été rendu possible grâce à la collaboration financière de Québec en Forme

Graphisme et mise en page : Mimi Cummins Création Multimédia

Note aux lecteurs :

Ce guide est le résultat d'une collecte d'information auprès de nombreux collaborateurs au meilleur de leur connaissance. Il serait donc possible qu'une partie de l'information s'y retrouvant soit incomplète, erronée ou obsolète. Si tel est le cas, veuillez nous en excuser. Si vous avez des modifications ou des ajouts à nous suggérer, nous vous invitons à nous en faire part par courriel à [activite.asao@gmail.com](mailto:activite.asao@gmail.com) en mettant pour objet : correction au bottin. Merci de votre collaboration.

Prenez note que ce bottin est également disponible sur le site de :

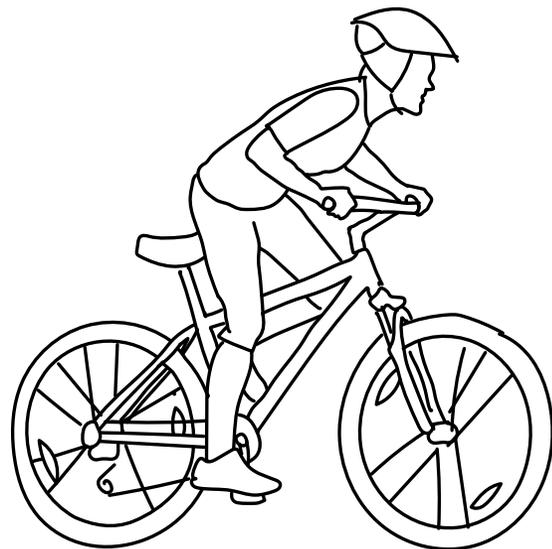
CJEAQ : [www.cjeao.qc.ca](http://www.cjeao.qc.ca)

Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales : [www.csssab.qc.ca](http://www.csssab.qc.ca)

# CONTENU

Introduction.....	4
Quelques conseils.....	6
Les loisirs par municipalités.....	8
Authier.....	8
Authier-Nord.....	8
Chazel.....	8
Clermont (St-Vital de Clermont).....	9
Clerval.....	9
Duparquet.....	9
Dupuy.....	10
Gallichan.....	10
La Reine.....	11
La Sarre.....	11
Macamic.....	12
Sainte-Hélène de Mancebourg.....	13
Normétal.....	13
Palmarolle.....	14
Poularies.....	14
Rapide-Danseur.....	14
Roquemaure.....	15
Ste-Germaine-Boulé.....	15
St-Lambert.....	16
Taschereau.....	16
Val St-Gilles.....	16

Les organismes de loisirs par secteurs d'activité.....	21
Événements sportifs en Abitibi-Ouest ou semaines thématiques.....	26
S'entraîner dans un espace vert.....	27
Motivation à bouger.....	30
Recettes santé.....	32
Annexe.....	34



# INTRODUCTION

Dans les dernières années, de nombreuses municipalités ont mis en place ou ont amorcé la mise en place d'incitatifs pour faire bouger davantage la population d'Abitibi-Ouest. Rénovations de parcs ou d'infrastructures, politiques familiales incluant un volet sur les saines habitudes de vie, aménagement de piste cyclable ou de voie piétonnière, centres de conditionnement physique municipaux et plus encore. Tout cela sans compter que, entre plusieurs municipalités, des ententes favorisant l'échange de services et le partage des équipements sont déjà en vigueur. Elles permettent des échanges de services impliquant les gymnases, les piscines, les arénas municipaux, les glaces de curling, etc. La concertation autour de l'activité physique et de la santé en générale porte fruit et la population en est gagnante !

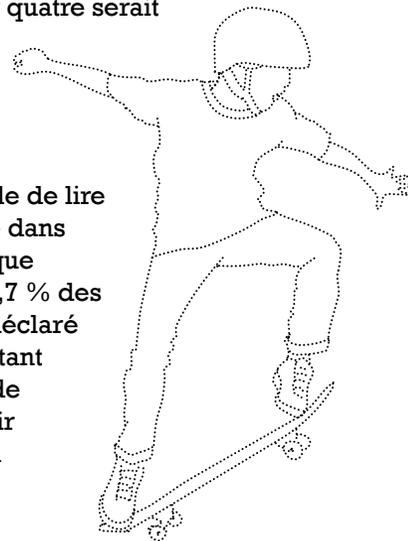
Le présent document se veut donc un résumé des activités, des équipements et des services disponibles dans les municipalités de l'Abitibi-Ouest. Vous pourrez ainsi trouver rapidement l'information que vous cherchez à propos d'un sport, d'un club ou d'un loisir. Ce guide vous permettra donc de vous mettre plus rapidement à la pratique de vos activités. 1-2-3 Action !

# PORTRAIT RÉGIONAL DE SANTÉ

## NOS JEUNES

Selon les statistiques issues de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes, seulement 17 % des jeunes témiscabitiens de 12 à 17 ans seraient suffisamment actifs, c'est-à-dire qu'ils font la pratique d'activité physique 60 minutes par jour. L'Agence de la Santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue a réuni ces données dans le fascicule Les jeunes et leur santé, Actifs ou pas ?, publié en septembre 2013. On y apprend également qu'un jeune sur quatre serait moyennement actif. C'est donc dire que 56 % des jeunes sont peu actifs ou sédentaires.

D'après ce qu'il est possible de lire dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités de Statistique Canada publié en 2013, 20,7 % des jeunes de 12 à 17 ans ont déclaré faire de l'embonpoint ou étant obèses. Toutefois, l'excès de poids ne semblait pas avoir une influence sur le niveau d'activité de ces jeunes de



12 à 17 ans. Parmi ceux-ci, 70,9 % ont déclaré être au moins modérément actifs pendant leurs loisirs, alors que 75,0 % des jeunes de poids santé ont dit en faire autant.

## CHEZ LES ADULTES

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités de 2005, environ 38 % des Québécois atteignent le niveau d'activité physique de base recommandé par la pratique d'activités physiques de loisir ce qui signifie qu'environ 62 % de la population n'est pas assez active ou sédentaire. En 2005, les activités physiques de loisir les plus pratiquées par les adultes québécois étaient la marche (70 %) et le jardinage (45 %), suivi de la pratique d'exercices à la maison (30 %), la bicyclette (25 %) et la natation (20 %).

D'après le portrait de santé québécoise de 2008, 59 % de la population adulte de l'Abitibi-Témiscamingue souffre d'embonpoint (38 %) ou d'obésité (21 %). Dans la région, c'est donc 40 % de la population qui a un poids santé alors que la moyenne québécoise est de 46 %. De plus, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2013 révèle que 62,0 % des hommes (8,8 millions) et 45,1 % des femmes (5,8 millions) au Canada étaient classés comme faisant de l'embonpoint ou comme étant obèses selon des données auto déclarées.

## LES PERSONNES ÂGÉES

Il n'est jamais trop tard pour débiter la pratique d'activités physiques, car elle peut réduire et retarder l'apparition de certaines maladies. En 2009, selon Statistique Canada, 17 % des personnes âgées de 65 ans et plus vivant en ménage privé étaient considérées physiquement actives durant leurs loisirs et 24 % moyennement actives. Bouger régulièrement permet également d'être autonome plus longtemps en maintenant une meilleure condition physique. Des études ont démontré qu'un mode de vie sain, incluant la pratique régulière d'activité physique, aide à conserver la santé et augmentent les chances de rétablissement.

Agence de la Santé et des Services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, Les jeunes et leur santé en Abitibi-Témiscamingue Manger sainement, novembre 2013

Agence de la Santé et des Services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, Les jeunes et leur santé en Abitibi-Témiscamingue Actif ou pas, septembre 2013

Institut de la statistique du Québec, L'activité physique chez les adultes québécois en 2005, Portrait de l'activité physique de loisir et aperçu des transports actifs, Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes Zoom santé, Mai 2008

Institut de la statistique du Québec, Santé physique et comportements liés à la santé chez les jeunes Québécois de 15 à 17 ans, Zoom santé Novembre 2011, Numéro 31

Institut de la statistique du Québec, Vieillir en santé au Québec, portrait de la santé des aînés vivant à domicile en 2009-2010, Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Février 2012, Numéro 34

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, (2013). Mode de vie physiquement actif : définition commentée. Gouvernement du Québec.

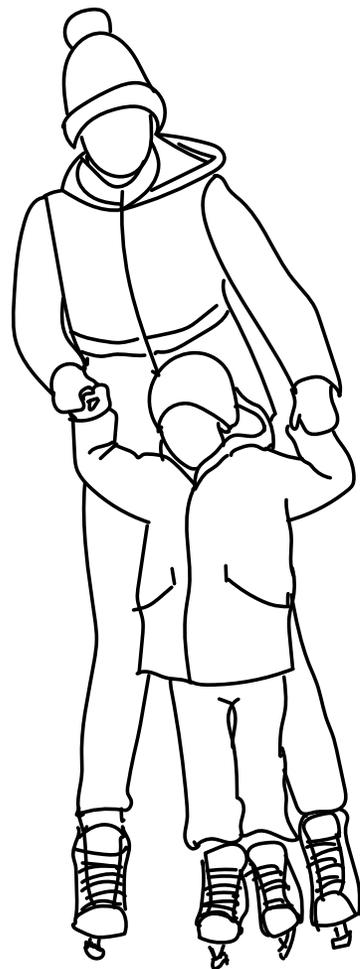
Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2009-2010

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013

## QUELQUES CONSEILS

Saviez-vous qu'il n'existe pas de volume minimal d'activités physiques pour obtenir des effets bénéfiques et rien n'indique un seuil au-dessous duquel il n'y en aurait pas? Faire un peu d'activité physique dans une journée est déjà profitable à quelqu'un qui n'en faisait pas du tout. En ce sens, si vous avez quelques minutes de disponibles pendant votre pause repas, saisissez cette opportunité. Si une seconde occasion se présente le jour même, c'est encore mieux ! Bien entendu, une personne déjà active obtient également des bénéfices supplémentaires en augmentant l'intensité, le temps de pratique ou en diversifiant ses activités physiques. De la même façon, il n'existe pas non plus une limite d'activité physique à ne pas dépasser, tant que vous respectez vos capacités et les signaux que vous envoie votre corps. La capacité physique et la tolérance à l'entraînement, ainsi que le niveau de récupération entre deux entraînements varient d'un individu à l'autre, notamment en fonction de l'expérience et du bagage génétique. Écoutez-vous !

Souvenez-vous qu'il est possible de faire plusieurs petits blocs de 10 minutes d'activités physiques variées à intensité moyenne pour obtenir les bienfaits associés à l'activité physique. Tant que vous bougez !



## COMMENT SAVOIR À QUELLE INTENSITÉ JE TRAVAILLE ?

En se fiant à l'échelle de perception de l'effort rapportée sur 10 (Borg). On se situe au niveau 0/10 lorsqu'on est en état de sommeil ou de détente totale, et au sommet, à 10/10 si on se rend au maximum d'effort que l'on puisse tolérer. On dit que, lorsqu'on se situe dans une zone d'intensité moyenne, soit en 3/10 et 5/10, il est possible de maintenir une conversation malgré un certain essoufflement. À partir de 6/10, soit à intensité élevée, la conversation est pénible et on se limite souvent de répondre par oui ou non. Il peut y avoir des bénéfices associés à chaque intensité, en fonction de ce que l'on recherche.

N'oubliez jamais, avant d'amorcer un programme d'entraînement ou une mise en forme, il est important de consulter son médecin.



<b>0</b>	<b>RIEN DU TOUT</b>
<b>1</b>	<b>TRÈS, TRÈS FACILE</b>
<b>2</b>	<b>TRÈS FACILE</b>
<b>3</b>	<b>FACILE</b>
<b>4</b>	<b>EFFORT MODÉRÉ</b>
<b>5</b>	<b>MOYEN</b>
<b>6</b>	<b>UN PEU DIFFICILE</b>
<b>7</b>	<b>DIFFICILE</b>
<b>8</b>	<b>TRÈS DIFFICILE</b>
<b>9</b>	<b>TRÈS, TRÈS DIFFICILE</b>
<b>10</b>	<b>MAXIMAL</b>

# RÉPERTOIRE D'ACTIVITÉ PAR MUNICIPALITÉ

## AUTHIER

La municipalité d'Authier vous offre :

- Patinoire sous dôme : patin, hockey, tennis, badminton
- Patins à roues alignées et hockey ruelle sur patinoire extérieure
- Terrain de jeux pour enfants
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural): 457, de la Montée, Authier
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 782-3093 ou consultez le [authier.ao.ca](http://authier.ao.ca)

## AUTHIER-NORD

La municipalité d'Authier-Nord vous offre :

- Terrains de volleyball et de basketball au gymnase de l'école
- Terrain de basketball extérieur à la salle municipale
- Activités sportives pour les jeunes du primaire
- Activités de danse pour les jeunes du primaire
- Patins à roues alignées, hockey et patinage sur

patinoire extérieure

- Marche en plein air dans les sentiers pédestres de la mini forêt éducative avec panneaux d'interprétation et site d'observation
- Ping-pong en salle communautaire
- Glissades sur neige
- Terrain de jeux pour enfants
- Patinoire extérieure
- Viactive (2 jours/semaine)
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819-782-3914 ou consultez [authier-nord.ao.ca](http://authier-nord.ao.ca)

## HAZEL

La municipalité de Hazel vous offre :

- Patinoire extérieure (patinage, hockey, tennis, basketball)
- Terrain de jeux pour enfants
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 333-4758 ou consultez le [hazel.ao.ca](http://hazel.ao.ca)

## CLERMONT (ST-VITAL DE CLERMONT)

La municipalité de Clermont vous offre :

- Terrain de jeux pour enfants
- Patinoire extérieure multisport (hockey, hockey ruelle, patins à roues alignées, volley-ball, tennis, badminton)
- Glissades au Club de motoneige (chemin des 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> rangs)
- Sentiers pédestres et pistes de ski de fond
- Activités sportives occasionnelles : Vérifiez avec votre municipalité ou sur la page Facebook
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)
- Location de canot et kayak (Relais du Lac à la Truite)
- Prêt d'équipement sportif
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 333-6129, visitez la page Facebook St-Vital de Clermont ou consultez le [clermont.ao.ca](http://clermont.ao.ca) 

## CLERVAL

La municipalité de Clerval vous offre :

- Parc générationnel avec modules de jeux pour

enfants, terrain de badminton, terrain de volleyball et jeux de fer

- Plage et sports nautiques (Chemin de la Plage-Petitclerc)
- Viactive pour les aînés (CLSC)
- Événement: Tournoi de pêche organisé par le comité des loisirs
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 783-2640, ou consultez le [clerval.ao.ca](http://clerval.ao.ca)

## DUPARQUET

La municipalité de Duparquet vous offre :

- Sentier de ski de fond
- Terrain de golf
- Terrain de tennis
- Location de canots et de kayaks (Chalets 4 saisons)
- Sentiers de ski de fond
- Terrain de jeux pour enfants
- Centre de conditionnement physique Dupactive (Abonnement auprès de la municipalité)
- Chasse et pêche dans les pourvoiries avoisinantes
- Salle de quilles

- Gymnase
- Local de jeunes
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 948-2266 ou consultez le [duparquet.ao.ca](http://duparquet.ao.ca) 

## DUPUY

La municipalité de Dupuy vous offre :

- Activités physiques variées pour la famille
- Aréna : Patinage artistique, patinage libre, hockey
- Cours de danse
- Marche dans les sentiers pédestres (3<sup>e</sup> rue Est (8<sup>e</sup> ave à 1<sup>re</sup> ave)
- Basketball dans la cour de l'aréna
- Terrain de volleyball de plage
- «Skate park»
- Studio de mise en forme et activité
- Soirée loisirs danse (1 fois/mois) sous-sol de l'église
- Terrain de jeu avec modules pour enfants à l'école : 10, 6<sup>e</sup> avenue Est
- Terrain de balle molle/ soccer : 4<sup>e</sup> avenue Est
- Mini terrain de golf 9 trous : Rang 8-9 Est

- Club de l'Âge d'Or et Viactive : 3, 7<sup>e</sup> avenue Est
- Shuffleboard au Club de l'âge d'or

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 783-2595 ou consultez le [dupuy.ao.ca](http://dupuy.ao.ca) 

## GALLICHAN

La municipalité de Gallichan vous offre :

- Activités physiques, cours de danse et hockey cosom (sous-sol de l'église)
- Terrain de baseball ou de balle molle
- Soccer extérieur
- Location de canots, kayaks, pédalos et voilier à la Marina
- Possibilité de hockey, patinage sur glace, basketball ainsi que patins à roues alignées et hockey ruelle sur patinoire extérieure
- Glissade sur neige au Club de motoneige
- Marche aux abords de la rivière Duparquet, dans les sentiers aménagés du Café des rumeurs
- Randonnée pédestre et raquette dans sentiers aménagés sur l'île Gallichan
- Parcs d'amusements extérieurs pour enfants (Marina & Patinoire)
- Activités offertes par la municipalité ou le Comité des

loisirs

- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 787-6092 ou consultez le [gallichan.ao.ca](http://gallichan.ao.ca)

## LA REINE

La municipalité de La Reine vous offre :

- Terrain multisports (baseball, soccer, volley-ball)
- Sentiers de ski de fond
- Terrain de tennis
- Sentier pédestre le long de la rivière avec panneaux d'interprétation
- Possibilité de hockey et patinage sur glace
- Site d'observation les «Portes du bout du monde»
- Centre de conditionnement physique
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 947-5271 ou consultez le [lareine.ao.ca](http://lareine.ao.ca)

## LA SARRE

La ville de La Sarre vous offre :

- Aérobie : Aérobie, Tae Bo, Zumba, Zumba enfant
- Arts martiaux : Karaté, Judo, Kung fu

- Club de course
- CrossFit
- École de danse
- Centre de conditionnement physique
- Sports aquatiques : natation, nage libre, cours variés pour enfants et adultes
- Sports de glace (Colisée) : curling, hockey, patinage artistique. Location de la glace possible.
- Sports intérieurs (gymnases ou salle dédiée) : badminton, basketball, haltérophilie, hockey cosom, gymnastique, soccer, volley-ball, etc.). Possibilité de location des infrastructures au coût de 20 \$ l'heure. Tél. : 819 333-2291
- Sports d'équipe extérieurs : baseball, soccer, volley-ball (en pratique libre)
- Sports individuels extérieurs: tennis, golf, vélo
- Sports de tir : tir à l'arc, tir à la carabine
- Terrain de planches à roulettes et de patin à roues alignées (skatepark)
- Autre : Yoga
- 0-5 ans : Piscine, gym, Le tour du Monde de Karibou, Maison de la famille
- Autres activités en lien avec les saines habitudes de vie : Cadet, Maison des jeunes, Maison de la famille et Scoutisme

- Infrastructures municipales :
  - Colisée (patinage pour tous, patinage pour mamans et bambinos, hockey, patinage artistique, etc.) Possibilité de location des infrastructures au coût de 90 \$ l'heure
  - Gymnase à la Polyno
  - Piscine : (500 rue Principale) Accessibilité à la piscine offerte à tous les groupes d'âge (bains libres, cours de natation, aquaforme, cours de perfectionnement de la Société de sauvetage, etc.) Club de natation Minabichi. Possibilité de location des infrastructures au coût de 50 \$ l'heure auprès de la Commission des loisirs
  - Terrain de balle (3<sup>e</sup> Rue Est)
  - Terrains de tennis (4 courts)
  - Terrain de golf
  - Participarc : À l'intersection de la rue Principale et de la 12<sup>e</sup> avenue: Jeux d'eau, modules pour enfant, terrain de soccer
  - Parcs extérieurs (6). Les infrastructures varient d'un parc à l'autre (patinoire et /ou) modules de jeux:
    - Parc des Pionniers: intersection de la 12<sup>e</sup> avenue Ouest et de la rue Pagé
    - Participarc: intersection de la rue Principale et de la 12<sup>e</sup> Avenue Ouest
    - Parc Saroule: intersection Limoges et Dubuc
    - Parc Dino: intersection Lavoie et Cardinal
    - Parc Rotary: 10<sup>e</sup> avenue Est
    - Parc de la détente: rue Langlois et Cardinal
  - Sentier multifonctionnel (rue Lambert) offrant une piste de 5 km asphaltée pour le vélo, la marche, la course et le patin à roues alignées. Hiver : ski de fond, marche, raquette)
  - Chalet 4-Vents, situé sur la route 111 Ouest, offrant plusieurs activités (40 km de pistes de ski de fond, raquettes, etc.)
  - Salle de tir à l'arc et tir à la carabine

Pour plus d'information, contactez la Commission des loisirs volet sportif au 819 333-2291 ou visitez le [www.ville.lasarre.qc.ca](http://www.ville.lasarre.qc.ca)

## MACAMIC

La municipalité de Macamic vous offre :

- Aréna : Centre Joachim Tremblay : 34, 6<sup>e</sup> avenue Ouest
- Location de la glace artificielle
- Hockey, patinage libre, club de patinage artistique
- Salle de quilles
- Gymnase de l'école et de l'équipement pour la pratique de plusieurs sports intérieurs
- Club de vétéran

- Terrain de tennis extérieur : 2<sup>e</sup> rue Ouest
- Terrain de balle molle : 8<sup>e</sup> Avenue Est
- Salle d'entraînement : Studio Multi-Physique : 90, 1<sup>re</sup> rue Est
- Piste cyclable et de marche près du Lac Macamic
- Sentier pédestre Le Grand Héron
- Patinoires extérieures à Macamic et secteur Colombourg : hockey, patinage, patin à roues alignées
- Hockey social
- Terrains de soccer extérieurs
- Parcs extérieurs (4) avec modules
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 782-4604 ou consultez le [www.villemacamic.qc.ca](http://www.villemacamic.qc.ca) 

## SAINTE-HÉLÈNE DE MANCEBOURG

La municipalité de Sainte-Hélène vous offre :

- Terrain de jeux pour enfants
- Terrain de tennis
- MultiParc de Mancebourg (patinoire, volley-ball, soccer, etc.).
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 333-5766 ou consultez le [ste-helene.ao.ca](http://ste-helene.ao.ca)

## NORMÉTAL

La municipalité de Normétal vous offre :

- Terrain de baseball ou de balle molle (6<sup>e</sup> Avenue)
- Gymnase de l'école (36, rue Principale) pour activités (ex.: badminton, etc.)
- Aréna (hockey, patinage libre) (91, rue de l'Église)
- Terrain de tennis
- Centre de conditionnement physique «NorForme» (au coin 6<sup>e</sup> Avenue – rue Principale)
- Parc avec air de repos et modules pour enfants
- Sentiers pédestres en forêt (été-hiver) à proximité de la municipalité (entrée sur la 3<sup>e</sup> Rue)
- Glissades sur le belvédère en hiver
- Sentiers de ski de fond
- Baignade au Lac Pajegasque
- Baseball poche
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural) 59-A, 1<sup>re</sup> Rue, 819 788-2550, ouvert deux soirs par semaine
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 788-2550, visitez la page Facebook 'Notre Normétal Natal' ou consultez le [normetal.ao.ca](http://normetal.ao.ca) 

## PALMAROLLE

La municipalité de Palmarolle vous offre :

- Gymnase et équipement de l'école (141, rue Principale)
- Terrain de soccer
- Sentiers de ski de fond près de la sortie du village sur la Route 393 Sud
- Danse en ligne (deux fois par semaine) au club de l'âge d'or
- Studio de santé Desjardins ouvert de 5h à 23h
- Site récréotouristique au «Rock Paradis» (longe la rue du Domaine)
- Possibilité de marche en été, de raquettes et de glissades en hiver.
- Hockey, patinage, pitoune et ballon balais à l'aréna : 71, 6<sup>e</sup> Avenue Ouest
- Sports de plage au Camping Rotary Rang 8-9 Ouest
- Terrains multisports
- Parcs extérieurs avec modules de jeux
- Piste cyclable reliant Palmarolle au camping
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)
- Terrain de pétanques et de fers à cheval
- Les loisirs de Palmarolle Inc. : 819 787-2284  
[lesloisirsdepalmarolle.e-monsite.com](http://lesloisirsdepalmarolle.e-monsite.com)

Pour plus de renseignements consultez [palmarolle.ao.ca](http://palmarolle.ao.ca) 

## POULARIES

La municipalité de Poularies vous offre :

- Terrain de basketball
- Patinoire extérieure – Sportek (Possibilité de hockey et patinage libre)
- Terrain de jeux pour enfants
- Sentiers pédestres – vélo entre le village et la halte routière
- Gymnase de l'école et équipement pour la pratique de plusieurs sports intérieurs
- La municipalité et le comité des loisirs organisent des activités pour les jeunes et adultes, contactez-les pour avoir plus d'information
- Vie active
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 782-5159 ou consultez le [poularies.ao.ca](http://poularies.ao.ca)

## RAPIDE-DANSEUR

La municipalité de Rapide-Danseur vous offre :

- Marche en forêt, interprétation et observation à la forêt-école du Lac Hébécourt
- Sentiers pédestres : Parcs ruraux au Rang de la Lune

et au village

- Pêche et location de canot à la pourvoirie du Portage, sur la route du village
- Plage municipale du Lac Hébécourt
- Parc pour enfants
- Comité des loisirs

Pour plus d'information contactez la municipalité au 819-948-2183 ou consultez le [rapide-danseur.ao.ca](http://rapide-danseur.ao.ca)

## ROQUEMAURE

La municipalité de Roquemaure vous offre :

- Marche dans les sentiers pédestres
- Observation, interprétation et randonnée dans le Marais Antoine (rue Principale Ouest)
- Terrain de baseball ou de balle molle (rue Raymond)
- Salle de petites quilles (15 rue Raymond Est)
- Terrain de jeux pour enfants
- La municipalité organise des activités physiques, des événements pour la population
- Patinoire extérieure
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 787-6311 ou consultez le [roquemaure.ao.ca](http://roquemaure.ao.ca) 

## STE-GERMAINE-BOULÉ

La municipalité de Ste-Germaine-Boulé vous offre :

- Gymnases de l'école et équipement pour la pratique de diverses activités intérieures
- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural) 199, rue Roy
- Terrain de basketball et hockey bottine 199, rue Roy
- Cours de danse cardio
- Aréna de Ste-Germaine : Hockey et patinage libre, terrain de tennis, terrain de balle rue de l'aréna
- Sentiers de ski fond, de raquette, glissades – Skinoramik : Au bout du rang 2-3
- École de danse Créa-danse
- Activités pour les 1-5 ans au Gymfolie
- Terrains de jeux pour enfants
- Salle de quilles
- Appareils de conditionnement physique extérieur
- Viactive pour les aînés au Centre le Cotillon
- Commission des loisirs Ste-Germaine-Boulé

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité 819 787-6221 ou consultez le [www.saintegermaineboule.com](http://www.saintegermaineboule.com) 

## ST-LAMBERT

La municipalité de St-Lambert vous offre :

- Studio d'entraînement Desjardins ouvert de 7h30 à 22h
- Terrain de jeux extérieur pour enfants
- Hockey et patinage sur glace extérieure
- Patins à roues alignées et hockey ruelle sur patinoire extérieure

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 788-2491 ou consultez le [st-lambert.ao.ca](http://st-lambert.ao.ca)

## TASCHEREAU

La municipalité de Taschereau vous offre :

- Centre récréatif de Taschereau : centre de conditionnement physique, patinage, hockey sur patinoire intérieure, terrain de tennis (52, rue Morin)
- Marche dans les sentiers aménagés et possibilité de faire de l'observation en forêt (Camping Bel Évasion et Mont Panoramique)
- Marche et vélo sur la Cyclo-voie du partage des eaux (Route verte) le long de la voie ferrée pour rejoindre la route 393
- Terrain de baseball ou de balle molle
- Plage au camping Bel Évasion : 1447, Chemin Poirier
- Accessibilité au site du Parc d'Aiguebelle (canots,

kayaks, marche en forêt, observation et interprétation de la faune)

- Gymnase de l'école pour la pratique de sports intérieurs variés
- Majorettes
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 796-2219 ou consultez le [taschereau.ao.ca](http://taschereau.ao.ca)

## VAL ST-GILLES

La municipalité de Val St-Gilles vous offre :

- Local de jeunes (Jeunes en milieu rural)
- Sentier pédestre La promenade des soeurs : 801, rue Principale
- Sentier multifonctionnel et belvédère : accessible été comme hiver (à pied, en vélo, en raquettes, en ski) : 980, Montée des gardes-feu. Sentier de 8 km
- Location de canot et kayak : 980, Montée des gardes-feu 819 333-3151
- Camping sauvage : 980, Montée des gardes-feu
- Terrain de jeux pour enfants avec modules et tables de pique-nique : 801, rue Principale
- Comité des loisirs

Pour plus de renseignements, contactez la municipalité au 819 333-2158 ou consultez le [valst-gilles.ao.ca](http://valst-gilles.ao.ca)



Crédit photo: CLD/AC / Hugo Laroche



Crédit photo: CLD/AC / Hugo Laroche



Crédit photo: CLD/AC / Hugo Laroche



Credit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Credit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Credit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Credit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Crédit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Crédit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Crédit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Crédit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Crédit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Crédit photo: CLDAO / Hugo Lacroix



Crédit photo: CLDAO / Hugo Lacroix

# LES ORGANISMES DE LOISIRS PAR SECTEURS D'ACTIVITÉ

Compte tenu des changements fréquents des responsables de loisirs, seul le numéro des organisations ayant un siège social apparaît. Autrement, le numéro de la municipalité ou de la permanence en loisirs est inscrit.

## ARÉNA

- Centre Joachim-Tremblay de Macamic : Contactez la municipalité
- Centre récréatif de Dupuy : 819 783-2579  
[pavillondessports@cablevision.qc.ca](mailto:pavillondessports@cablevision.qc.ca)
- Colisée de La Sarre : 819 333-2291  
[arenals@cablevision.qc.ca](mailto:arenals@cablevision.qc.ca)
- Aréna Rogatien-Vachon (Palmarolle) : 819 787-2284  
[loisirs.palmarolle@mrcao.qc.ca](mailto:loisirs.palmarolle@mrcao.qc.ca)
- Aréna Normétal : 819 788-2525
- Aréna Ste-Germaine-Boulé : 819 787-6221  
[www.sainte-germaine-boule.com](http://www.sainte-germaine-boule.com)
- Centre récréatif Taschereau : 819 796-2219

## ASSOCIATION/CLUB

- Association chasse et pêche de Normétal
- Association hockey mineur : 819 333-3530  
[ahmls@cablevision.qc.ca](mailto:ahmls@cablevision.qc.ca)
- Association chasse et pêche Abitibi-Ouest : 819 333-9492 
- Association chasse et pêche de Taschereau
- Club nautique Lac Abitibi : 819 333-8756  
[lac.abitibi@gmail.com](mailto:lac.abitibi@gmail.com)

## ARTS MARTIAUX

- Club de judo Diane Amyot : 99, 5<sup>e</sup> avenue Est 819 333-9239
- Shaolin Dragon kung-fu : 80, 8<sup>e</sup> avenue Est 819 333-2653
- École de Karaté Wado Ryu La Sarre : 819 782-4139

## BADMINTON

- Club badminton senior : 819 333-2125  
[waizins@hotmail.com](mailto:waizins@hotmail.com)

## CADETS

- Corp de cadets 2788 Abitibi-Ouest :  
[info@cc2788.ao.ca](mailto:info@cc2788.ao.ca) | [cc2788.ao.ca](http://cc2788.ao.ca)

## CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE

- Club de patinage artistique de Dupuy : 819 783-2579
- Club de patinage artistique de La Sarre : 819 333-2291  
[cpalasarre.com](http://cpalasarre.com)
- Club de patinage artistique de Macamic :  
819 782-4602 | [cpamacamic.com](http://cpamacamic.com) 
- [Club de patinage artistique de Taschereau](#)

## COMITÉ OU COMMISSION DES LOISIRS (VÉRIFIEZ AVEC LA MUNICIPALITÉ CONCERNÉE)

- Centre récréatif de Dupuy : 819 783-2579
- Commission des loisirs de La Sarre : 819 333-2291
- Commission des loisirs de Ste-Germaine-Boulé
- Loisirs de Palmarolle : 819 787-2284
- Présence de comités des loisirs dans les municipalités suivantes : Authier, Authier-Nord, Clermont, Clerval, Duparquet, Gallichan, La Reine, Ste-Hélène de Mancebourg, Normétal, Poularies, Rapide-Danseur, Roquemaure, Taschereau

## CHEERLEEDING

- Polyno (sport étudiant Phénix) : 819 333-5411 poste 2368

## CURLING

- Club de curling La Sarre Inc :  
550, rue Principale, La Sarre  
819 333-6497 | [curlinglasarre@hotmail.com](mailto:curlinglasarre@hotmail.com)

## DANSE

- Créa Danse 
- Dupuy Cours de danse : 819 783-2565
- École de danse d'Abitibi-Ouest : 819 333-2581  
[danse.durocher@tlb.sympatico.ca](mailto:danse.durocher@tlb.sympatico.ca) 
- Macdanse : 819 782-9125

## ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, COURS

- CrossFit : 51 A, Route 111 Est, La Sarre  
819 301-6597 | [info@crossfitlasarre.com](mailto:info@crossfitlasarre.com)  
[www.crossfitlasarre.com](http://www.crossfitlasarre.com) 
- Gym Oxygène plus - entraînement sur appareils et cours de groupe variés : cardiovélo, Zumba, etc.  
229 2<sup>e</sup> rue Est, La Sarre | 819 333-2222 
- Studio Aéro Step - Zumba, step, Tae Bo, aérobie :  
819 333-5009 

## ENTRAINEMENT PHYSIQUE, STUDIO DE MISE EN FORME

- Dupuy - studio de mise en forme et activité aérobie : 63, rue Principale | 819 783-2177
- Duparquet - Dupactive : 79, rue Principale 819 948-2266
- La Reine : 1, 3<sup>e</sup> avenue Ouest | 819 947-5271
- La Sarre - Gym Oxygène plus : voir ci-haut
- Macamic - Multi-physique : 90, 1<sup>re</sup> rue Est 819 782-2559
- Normétal - Studio Norforme
- Palmarolle - Loisirs Palmarolle : 819 787-2284 [palmarolle@mrcao.qc.ca](mailto:palmarolle@mrcao.qc.ca)
- St-Lambert - Studio d'entraînement Desjardins : 819 788-2491
- Taschereau - Centre de conditionnement : 819 796-2219

## GOLF

- Club de golf Beattie de La Sarre : 10, chemin du Golf 819 333-9944 | [info@golflasarre.com](mailto:info@golflasarre.com) [www.golflasarre.com](http://www.golflasarre.com)
- Club de golf Duparquet : 14, rue Principale 819 948-2277
- Golf au 9 : Rang 8-9 Est, Dupuy | 819 783-2337

## GYMNASSE

Voici les gymnases les plus propices à la location :

- Gymnase de l'école l'Envol pavillon Académie : 819 333-5591
- Gymnase de l'école l'Envol pavillon Victor Cormier : 819 333-2790
- Gymnase de l'école Boréale de Normétal : 819 787-2505
- Gymnase de l'école du Maillon de Ste-Germaine-Boulé : 819 787-6437
- Gymnase de la Polyno de La Sarre : 819 333-2291
- Gymnase de l'école Le Séjour de Macamic : 819 782-4651
- Salle des loisirs de Duparquet : Contactez la municipalité 819 948-2266

Pour toutes autres informations, contactez les écoles concernées : [www.csdl.qc.ca](http://www.csdl.qc.ca)

## GYMNASTIQUE

- Club de gymnastique Nordgym : 819 333-9172 [nordgym\\_lasarre@hotmail.com](mailto:nordgym_lasarre@hotmail.com) 

## HALTÉROPHILIE

- Club d'haltérophilie : 819 782-5019  
[rene-bellemarre@hotmail.com](mailto:rene-bellemarre@hotmail.com)

## KARIBOU ET BOUGE DANS TON ÉLÉMENT

- Commission des loisirs de La Sarre : 819 333-2291
- Bouge dans ton élément - Action santé Abitibi-Ouest : 819 333-3113 | [coordo.asao@gmail.com](mailto:coordo.asao@gmail.com)

## MAISON DES JEUNES ET COMITÉ JEUNESSES EN MILIEU RURAL

- Maison des jeunes de La Sarre : 349, 2<sup>e</sup> rue Est  
819 333-2757 | [mdjlasarre@hotmail.com](mailto:mdjlasarre@hotmail.com) 
- Comité jeunesse en milieu rural : 349, 2<sup>e</sup> rue Est  
819 333-2757 | [cjmr19@hotmail.com](mailto:cjmr19@hotmail.com)   
(Authier, Chazel, Macamic, Mancebourg, Normétal, Palmarolle, Ste-Germaine-Boulé, Clermont, Val-St-Gilles)

## MAISON DE LA FAMILLE LA SARRÉ

- Maison de la famille de La Sarre : 10, rue Lapierre  
[mflasarre@tlb.sympatico.ca](mailto:mflasarre@tlb.sympatico.ca) 

## MAJORETTES

- Majorettes de Taschereau : 819 796-2967

## PISCINE ET NATATION

- Commission des loisirs de La Sarre : 819 333-2291
- Club de natation Minabichi : 819 339-2850  
[dmaheux@dmboreal.com](mailto:dmaheux@dmboreal.com)
- Bassin thérapeutique Macamic : 819 782-4661

## QUILLES

- Duparquet : Contactez la municipalité 819 948-2266
- Macamic : 27, 7<sup>e</sup> avenue Est | 819 782-9001
- Roquemaure : 15, rue Raymond Est | 819 787-6311
- Ste-Germaine-Boulé : 200, rue Principale

## SCOUTS

- Scouts Districte du Bois  
819 333-6393 | [scoutlasarre@tlb.sympatico.ca](mailto:scoutlasarre@tlb.sympatico.ca)

## SOCCER (CLUB)

- La Sarre - Commission des loisirs : 819 333-2291
- Macamic - Club de soccer de Macamic :

819 782-4604 

- Palmarolle - Loisir Palmarolle : 819 787-2284

## SPORTS ADAPTÉS POUR PERSONNES HANDICAPÉES

- Parasports Abitibi-Témiscamingue :  
819 782-2206 | [parasportsat.com](http://parasportsat.com) 

## SKI DE FOND ET RAQUETTE

- La Sarre - Club de ski fond Skinoq : 819 333-6647
- Ste-Germaine-Boulé - Club de ski fond Skinoramik :  
819 787-6221
- Location de raquettes dans les bibliothèques du Réseau Biblio : Clerval, Duparquet, Palmarolle, Saint-Lambert, Colombourg, Dupuy, La Sarre (VROOM), La Reine, Normétal, Poularies, Sainte-Germaine-Boulé, Sainte-Hélène-de-Mancebourg, Taschereau et Val-Saint-Gilles. Vérifiez en appelant à la bibliothèque.

## TIR

- Armes Abitibi-Témiscamingue : 819 333-5948
- Club de tir de La Sarre : 819 333-4027  
[serge.g6307@gmail.com](mailto:serge.g6307@gmail.com) 
- Nord-Ouest archers : 50-B, 5<sup>e</sup> avenue Est, La Sarre

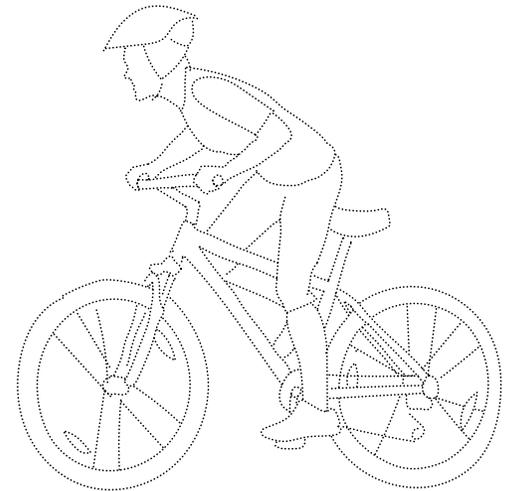
819 333-9376

## VÉLO

- Vélo Abitibi-Ouest (vélo de montagne, vélo route) :  
[www.veloabitibiouest.net](http://www.veloabitibiouest.net) 

## YOGA

- Rocky Bhâskara Lemelin : 819 339-8778  
[rockybhaskaralemelin@hotmail.com](mailto:rockybhaskaralemelin@hotmail.com)
- Gym Oxygène plus : 819 333-2222

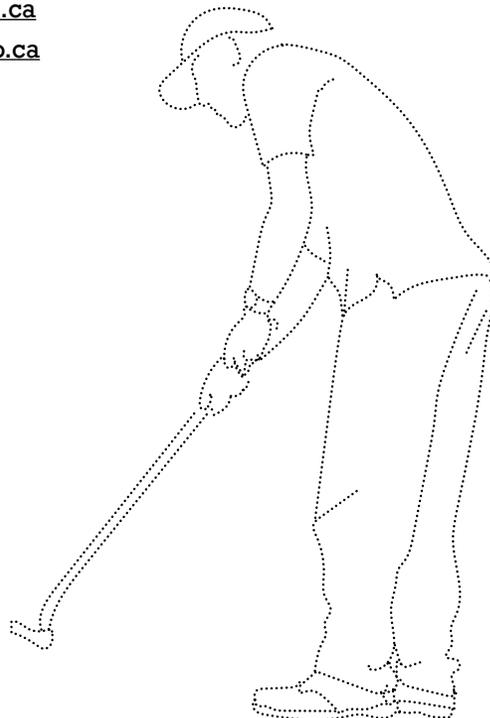


# ÉVÉNEMENTS SPORTIFS EN ABITIBI-OUEST OU SEMAINES THÉMATIQUES

- Février-mars      Concours Fort en famille
- Mars                Rendez-vous sur la Principale
- Mars                Mois de la nutrition
- Mars-avril        Défi santé 5/30 équilibre
- Mars-avril        Défi J'arrête, j'y gagne
- Mai                  Journée nationale du sport et de l'activité physique
- Mai                  Go Les jambes
- Mai                  Semaine de la famille
- Juin                 Boréale super 8
- Juin                 Demi-marathon de Ste-Germaine-Boulé
- Août                Salon des loisirs
- Septembre        L'attaque des zombies
- Novembre        Journée du sport RBC
- Décembre        Course des lutins

## VISITEZ LES SITES INTERNET POUR CONNAITRE LES ÉVÉNEMENTS:

- [challengeat.ca](http://challengeat.ca)
- [www.wikiao.ca](http://www.wikiao.ca)



# S'ENTRAINER DANS UN ESPACE VERT

Vous avez une préférence pour les terrains de jeux ou les sentiers urbains? Sachez que ces endroits sont souvent remplis d'équipements aux propriétés multiples vous permettant de les utiliser pour vos exercices de musculation.

## ACTIVITÉS FAMILIALES

D'abord, faites plaisir aux petits (et surtout à vous-mêmes!) en utilisant les structures et les modules pour enfants que l'on retrouve dans nos terrains de jeux. Pour la plupart, ces modules sont bien assez solides pour supporter un adulte et vous constaterez rapidement que vous éveillez plusieurs de vos muscles. Simulez-y une course, une petite compétition « parents-enfants » ou encore inventez une nouvelle aventure chaque fois que vous posez le pied sur un nouveau module. Une belle occasion de s'amuser en famille!

## DEUXIÈME VOCATION

Regardez autour de vous. Les bancs, les tables de pique-nique, les échelles horizontales suspendues, les barres de ballon poire... pratiquement tout ce que vous

rencontrez sur votre passage peut vous être utile pour faire divers exercices. En vous y rendant à la marche, au jogging, ou à vélo, vous faites en plus d'une pierre deux coups en intégrant du même coup, une séance de type cardiovasculaire. Voyons ensemble comment donner une seconde vocation aux bancs, tables de pique-nique et autres structures que vous rencontrerez lors de vos sorties.

**Abdominaux** : Posez les fesses sur le bout d'un banc, sans poser le dos sur le dossier. Inclinez-vous légèrement vers l'arrière et allongez les jambes devant vous, de sorte à former une ligne diagonale avec votre corps. Agrippez vos deux mains sur le bord du banc, les doigts vers l'avant. À l'expiration, soulevez doucement les pieds du sol pour rapprocher les genoux vers vous, sans perdre l'équilibre. Puis, à l'inspiration, allongez tranquillement les jambes devant pour revenir à la position de départ. Répétez 10 à 12 fois.

**Triceps** : Posez les fesses sur le bout du banc et posez les mains sur le banc, à côté de vos hanches, les doigts vers l'avant. Les plus expérimentés peuvent aller poser les pieds loin devant alors que, pour débutants, il est préférable de les garder plus rapprochés. Décollez les fesses pour les avancer dans le vide, entre les pieds

et le banc. Pour débiter l'exercice, fléchissez les coudes doucement vers l'arrière, sans toutefois aller poser les fesses au sol. Prenez le même temps pour remonter à la position de départ et reprendre. Si possible, ne pas reposer les fesses sur le banc entre deux répétitions. Répétez 10 à 12 fois.

**Pectoraux :** Allez à l'arrière du banc et posez les mains sur le dessus du dossier, les doigts vers l'avant. Reculez les pieds de sorte à former une ligne diagonale des pieds à la tête. Fléchissez les coudes vers l'extérieur (de chaque côté) pour rapprocher votre torse du dossier, ce qui vous fera effectuer un push-up. Remontez doucement à la position de départ et répétez 10 à 12 fois. Pour augmenter le niveau de difficulté, faites le même exercice sur le devant du banc ; vous serez un peu plus incliné vers l'horizontal.

**Quadriceps :** Utilisez le banc ou la table de pique-nique en guise de marche (step). Faites des montées et descentes de banc, en prenant soin de positionner le pied complet sur la marche. Vous augmentez le niveau de difficulté en inclinant très peu le corps vers l'avant lors de la montée et en effectuant le mouvement au ralenti. Posez les mains sur les hanches pour plus d'équilibre ou encore élevez les bras au rythme de chaque montée pour maintenir la cadence.

**Fessiers :** Prenez appui sur un mur, une fontaine ou un module de jeu, pour vous aider à garder l'équilibre. Gardez le corps et le dos droits durant tout l'exercice et contractez les abdominaux. À l'expiration, élevez doucement une jambe vers l'arrière, de quelques degrés seulement. Dès que vous sentez un mouvement au niveau du dos ou des hanches, revenez tranquillement à la position de départ, sans poser le pied. Répétez 10 à 12 fois, puis faites la même chose de l'autre côté.

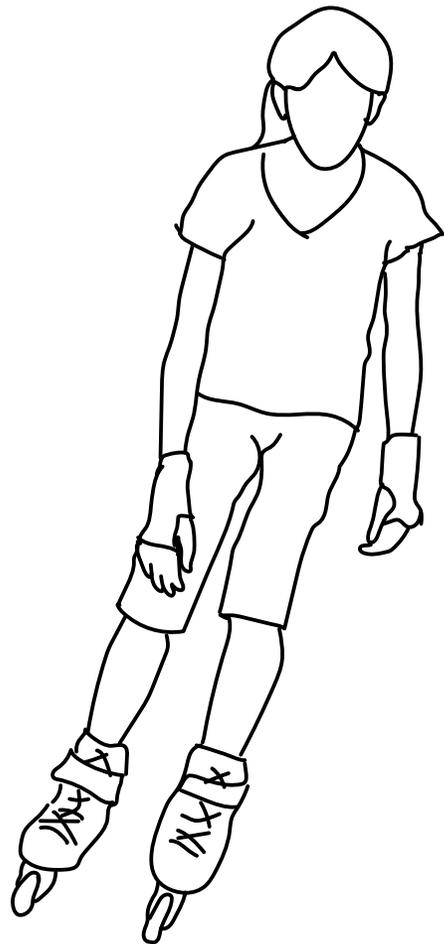
**Mollets :** Prenez appui sur un mur, une fontaine ou un module de jeu, pour vous aider à garder l'équilibre. Montez très tranquillement sur la pointe des pieds, puis redescendez tout aussi lentement, sans reposer les talons au sol. Répétez 10 à 12 fois. Pour élever le niveau de difficulté, vous pouvez faire l'exercice sur une seule jambe à la fois.

**Biceps :** Asseyez-vous à une table de pique-nique et posez les avant-bras sous la table, paumes des mains vers le haut. Assurez-vous de garder le dos droit et les coudes fléchis. Faites comme vous tentiez de soulever la table uniquement avec vos bras. Maintenez la contraction musculaire pendant 10 secondes, sans bloquer la respiration. Répétez trois fois.

## RELAXATION ET ÉTIREMENTS

Avant de reprendre votre route vers la maison, prenez quelques minutes pour faire des étirements ou relaxer. Au besoin, retirez-vous dans un endroit plus calme du parc, asseyez-vous et profitez du moment présent. Écoutez le vent, les oiseaux, les enfants qui s'amuse plus loin. Constatez l'état de bien-être qui vous traverse après cet entraînement.

Prendre le temps de ressentir les bienfaits immédiats de l'activité physique vous encouragera à répéter ces occasions régulièrement !



# MOTIVATION À BOUGER

Les effets-bénéfiques associés à la pratique régulière d'activité physique sont nombreux. Elle aide à prévenir, retarder ou diminuer l'apparition de certains symptômes liés au vieillissement ou à la maladie. En suivant les indications de votre médecin, vous pourriez vous aussi profiter des bénéfices suivants :

- Prévention des maladies cardiovasculaires
- Contrôle du poids
- Contrôle de la tension artérielle
- Contrôle de la glycémie (diabète)
- Contrôle du cholestérol
- Prévention des cancers du sein et du côlon
- Améliore la capacité physique
- Améliore la santé mentale
- Améliore la confiance en soi
- Améliore l'estime de soi
- Améliore la gestion du stress
- Permet d'avoir des os en meilleure santé (ostéoporose)
- Augmentation du niveau d'énergie
- Maintien de l'autonomie

Voici quelques astuces pour vous aider à intégrer l'activité physique dans votre quotidien:

- Diminuez les heures passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- Réserver des plages horaires à votre agenda pour bouger.
- Faites les emplettes à pieds ou allez travailler à vélo.
- Stationnez la voiture loin de l'entrée et rapportez l'épicerie vous-mêmes.
- Faites une promenade dans le voisinage avant de rentrer à la maison.
- Choisissez des activités physiques que vous aimez.
- Pratiquez vos activités avec un partenaire, en famille ou en groupe.
- Diversifiez vos activités.
- Fixez-vous un objectif réaliste et offrez-vous une récompense lorsqu'atteint.
- Commencez graduellement.
- Consultez un kinésologue ou un entraîneur qualifié pour avoir un programme adapté.
- Sortez prendre une marche avec vos collègues le midi.

- Prenez les escaliers plus que l'ascenseur.
- Proposez des rencontres actives au boulot lorsque vous les pouvez.
- Renseignez-vous sur l'offre des loisirs de votre municipalité.
- Faites l'expérience de nouvelles activités.
- Impliquez-vous et mettez en place les activités dont vous rêvez !



# RECETTES SANTÉ

## BARRE TENDRE

*Rendement : 12 barres*

De manière générale, il faut 4 tasses d'ingrédients secs pour 1 tasse d'ingrédient liquide répartie de la façon que vous voudrez.

Pour les 4 tasses d'ingrédients secs :

- 1½ tasse sera obligatoirement réservée aux flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2 tasses pourront comprendre 1 tasse de noix mélangées (pacanes, Grenoble, noisettes, amandes, tournesol, citrouilles...) et 1 tasse de pépites de chocolat (caroubes ou toutes autres pépites) ou de fruits séchés (raisins, canneberges, abricots, cerises, dattes).
- ½ tasse de farine blanche ou de germe de blé
- A tout ceci, vous ajoutez 1 c. à soupe de poudre à pâte et 1 pincée de sel.

Pour la tasse d'ingrédient liquide :

- ½ tasse de miel, de sirop d'érable ou de maïs

- ½ tasse de lait de soja ou 1 gros œuf ou ½ tasse de compote de pommes ou encore 1 banane en purée.

### **Préparation :**

Allumez votre four à 350°F.

Mélangez les ingrédients secs et liquides ensemble, ajustez au besoin, si vous sentez que votre mélange ne tient pas bien.

Beurrez, huilez ou étendez une feuille de papier parchemin au fond de votre moule 9x9. Étendez et pressez bien le mélange dans le moule.

Enfournez le tout pour une vingtaine de minutes. Le dessus doit être légèrement grillé.

Attendez environ 1 heure avant de couper en barres égales.

La composition reste à votre goût ! Inspirez-vous des mélanges que vous voyez sur les tablettes. Une fois que vous aurez réalisé la recette de barre tendre à votre goût, vous n'achèterez plus jamais de barre tendre en magasin.

## MUFFINS AU CHOCOLAT

Rendement : 12 muffins

### Ingrédients :

Son	½ tasse
Gruau	½ tasse
Farine de blé entier	¾ tasse
Germe de blé	⅓ tasse
Poudre à pâte	2 c à thé
Bicarbonate de soude	1 c à thé
Huile de canola	¼ tasse
Cassonade légèrement pressée	½ tasse
Œuf	1
Bananes bien mures en purée	⅔ tasse
Lait	½ tasse
Mélasse	1 c à thé
Pépites de chocolat noir	¼ à ½ tasse

### Préparation :

Mélanger tous les ingrédients et verser dans des moules à muffins.

Cuire à 350°F pendant environ 15 minutes, au centre du four.

## BISCUIT AU TOFU (AU GOÛT DE PAIN D'ÉPICES)

Rendement : 70 petits biscuits

### Ingrédients :

Tofu soyeux mou nature ou aux amandes	1 bloc de 300 g
Miel (ou sirop d'érable ou mélasse)	½ tasse
Huile de canola	⅓ tasse
Farine de blé entier	2 tasses
Poudre à pâte	1 c à thé
Soda à pâte	1 c. à thé
Sel	une pincée
Cannelle moulue	2 c. à thé

### Préparation :

Au mélangeur ou au robot culinaire, passer le tofu, le miel et l'huile jusqu'à consistance homogène. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter petit à petit la préparation du tofu et mélanger avec une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Disposer la pâte à la cuillère à thé sur des plaques à biscuits huilées en laissant un espace de 1 pouce entre chaque biscuit. Cuire au four préchauffé à 350°F pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Retirer du four et laisser refroidir sur des grilles.

Référence : nutrition, CSSS du Lac-Témiscamingue, Juin 2007

## **LES POINTS DE SERVICES DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DES AUBURES-BORÉALES (CLSC, POINT DE SERVICES DE 1<sup>RE</sup> LIGNE ET CENTRE HOSPITALIER)**

La Sarre	679, 2 <sup>e</sup> Rue Est, La Sarre	819 333-2311
Macamic	169, 7 <sup>e</sup> Avenue Est, Macamic	819 782-4661
Dupuy	2, 6 <sup>e</sup> Avenue Ouest, Dupuy	819 783-2856
Palmarolle	136, rue Principale, Palmarolle	819 787-2216
Taschereau	417, avenue Privat, Taschereau	819 796-2245
Normétal	18, 7 <sup>e</sup> Avenue, Normétal	819 788-9191
Duparquet	86, rue Principale, Duparquet	819 948-2681
Beaucanton	2709, boul. du Curé McDuff Local « G », Beaucanton	819 941-3007
Gallichan	207, ch. de la Rivière Ouest, Gallichan	819 787-6983

### **ACTION SANTÉ ABITIBI-OUEST**

80e, 12<sup>e</sup> Avenue Est, La Sarre

819-333-3113

[coordo.asao@gmail.com](mailto:coordo.asao@gmail.com)



# Action santé Abitibi-Ouest

