

RAVF 4 FÉVRIER 2019

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 4 février ...

Merci

de faire suivre à vos amies et amis...

Bonjour les gens les plus chanceux au monde !

Je commence à lire par la fin ... Juste pour rire ... Ha! Ha! Ha

Vidéo de Fernand : 3 S :

<http://www.facebook.com/avieforme/videos/1144994598999965/>

RAPPEL : LA PRÉSENTATION du VOYAGE EN IRLANDE AURA LIEU LE DIMANCHE 10 FÉVRIER

Endroit : Centre multifonctionnel à Saint-Lambert, 81 Avenue Hooper.

Accueil à partir de 13 h 15

Entrée gratuite (sans réservation)

Info Facebook :

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2166927280287069>

NOUS SOMMES RENDUS À 1061 PRÉSENCES. Il était une fois des gens heureux !

Cliquez :

<http://gauterdo.com/ref/ii/il.etait.une.fois.des.gens.heureux.html>

RAPPEL : RANDO-VILLE 2019 à L'Isle-aux-Coudres : VENDREDI, SAMEDI, DIMANCHE

7, 8 ET 8 JUIN

QUESTION : NOMMEZ UN DES CINQ BÂTEAUX QUE NOUS ALLONS VISITER À ST-JOSEPH-

DE-LA- RIVE ?

VOTRE RÉPONSE...

Réserver votre ou vos places immédiatement en priorité sans obligation de

votre part

info@avieforme.ca ou 450-926-1852. Tous les détails à venir très bientôt

Décès de Robert Gauthier, membre de l'ex club des Sommets au mont Saint-Hilaire.

Nos sincères condoléances à toute sa famille et ses amis (es)

<http://necrocanada.com/deces-2019/01/robert-gauthier-19502019/>

Nutrition et hydratation pendant la marche ... Bonne lecture (auteur: Dr.

Patrick Bacquaert)

La dépense énergétique lors de la marche est bien réelle, de l'ordre de 250

à 400 Kcal par heure de marche.

L'énergie sera produite par combustion du glucose et des acides gras sanguins, des graisses corporelles.

En effet, cette activité de faible intensité, mais prolongée, sollicite prioritairement les lipides comme source d'énergie.

Il n'est donc pas justifié d'apporter des aliments énergétiques lors de la

pratique de la marche.

Cette dépense d'énergie augmente avec la vitesse de la marche ou le profil du parcours, pour devenir nettement supérieure lors de la marche en terrain vallonné.
Par contre, la combustion des lipides ou du glucose, et le fonctionnement musculaire à l'effort consomment de l'eau, des oligo-éléments. Il est donc indispensable de s'hydrater suffisamment, et de compenser les pertes minérales et vitaminiques.
Les apports seront dépendants de la durée de la séance, de sa difficulté et des conditions climatiques (pertes sudorales importantes en climat chaud).

Préparation physique

Les étirements font partie de la bonne mise en jambe : démarrez toujours par quelques étirements.
En suivant tous nos conseils, la marche deviendra quelque chose de naturel.
Vous y prendrez goût, et progressivement vous pourrez augmenter vos distances.
Entraînez vos amis ou votre famille avec vous dans vos marches, rejoignez éventuellement des clubs de randonnées nature ou en milieu urbain.
En avant donc pour la forme. N'oubliez pas que *Š Bougez c'est la SantéŠ*

LA CHANSON DU RÉSEAU À-VIE-FORME

Les Paroles : http://www.avieforme.ca/chanson_texte.htm

Écouter : <http://www.avieforme.ca/chanson/Lesgenslespluschanceux.mp3>

Ça bouge cet hiver et ... Merci La Vie !

Fernand Les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire

<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme> ...

450-926-1852

+++++

AMUSONS NOUS ... Ha! Ha! Ha

L'institutrice interroge : - Toto, douze bouteilles de vin à 11\$ pièce, combien ça fait?

A la maison, ça fait 3 jours, madame

Au cours de l'année, pour mieux connaître ses élèves, l'instituteur leur

pose des questions sur leur famille.

Arrive le tour de Toto. Le maître lui demande :

Que fait ton père ? Il est chercheur !

Chercheur en quoi ? Il cherche du travail, m'sieur !

Son père dit à Toto, qui n'a que 5 ans :

Tu dois manger tous les épinards si tu veux devenir fort comme papa.

Je ne veux pas être fort comme papa, répond Toto, je veux être Boss,

comme

maman...

Toto fait parti de ceux qui ont ce jour, l'opportunité de visiter un sous-marin. Il n'arrête pas d'harcéler le Capitaine, avec mille et une questions, ce dernier, n'arrivant plus à faire face à celles des autres visiteurs...

Et à quoi ça sert, ce bouton M'sieur le Capt'aine !

Et cet écrou ? Et cette montre !

Eh, M'sieur... pourquoi quand il tire une torpille, y'a pas d'eau qui rentre

??? Dites, M'sieur !

Vert de rage, le capitaine réponds :

Ecoutes, mon p'tit gars ! Lorsque tu prends un bain et que tu pètes dans

l'eau, est-ce que tu as de l'eau qui rentre, toi ? ...

Nous sommes à la veille de Noël. Toto a eu de très mauvaises notes en classe

et son père n'est pas content du tout.

Il lui a dit qu'il n'aura pas de cadeau à Noël. Toto est très déçu et passablement énervé. Il décide d'écrire au petit Jésus :

Petit Jésus, pour Noël, je veux un train électrique... Non, ce n'est pas

assez ferme, il ne va pas comprendre l'urgence.

Jésus, mon petit, tu as intérêt à m'offrir pour Noël ... Non, non et non.

Toto lève la tête pour réfléchir, voit une statue de la Vierge Marie.

Il a trouvé la solution. Il saute dessus, la cache sous son lit puis, avec

un ricanement de contentement, reprend sa lettre :

Petit Jésus, si tu veux revoir ta mère, dépose un train électrique sous mon

sapin à Noël ...

C'est Toto qui rentre à la maison pour dîner, après avoir passé tout le mercredi après-midi dehors.

La maman lui demande ce qu'il a fait toute l'après-midi et Toto dit:

J'ai d'abord joué au foot avec les copains. Ensuite les autres sont partis,

alors j'ai été voir Cendrine (la fille des voisins).

On s'est promis qu'on allait se marier!

La maman trouve son petit Toto adorable, et ne voulant aucunement se moquer

de lui, elle continue:

Et comment allez-vous faire pour les frais du mariage?

Toto répond: Ben, avec les 5\$ que Papa et toi me donnez comme argent de poche chaque semaine,

et les 5\$ que Cendrine récolte chaque semaine elle aussi, ça devrait aller.

Alors le papa demande: Ah oui, c'est bien! Mais comment ferez vous pour les

dépenses supplémentaires si Cendrine et toi avez un petit bébé?

Et Toto: Ben... Jusqu'ici, on a eu de la chance...