

## **Approche générale et objectifs du Mieux-Être Sportif (MES)**

Votre comité du Mieux-Être Sportif (MES) vous propose de faire de nouvelles découvertes en lien avec votre santé. Plusieurs activités sportives du Club se déroulent à l'extérieur. Le comité a donc pensé offrir aux membres du Club une **activité physique complémentaire en salle** visant à :

- Expérimenter diverses approches d'entraînement ;
- Faire un pré-entraînement en vue d'une prochaine saison sportive ;
- Participer à des ateliers d'entraînement spécifique, malgré un inconfort ou des douleurs (dos, épaules, hanches, genoux) ;
- Maintenir et développer une bonne forme physique de toutes les parties du corps.

Votre comité offre la possibilité aux membres du Club une variété d'activités pouvant mieux convenir aux différents besoins, goûts et conditions physiques de chacun(e). Par exemple, une formation pourra être offerte aux personnes qui préfèrent s'entraîner à l'intérieur ou à celles qui souhaitent pratiquer des activités entre deux saisons de sports extérieurs.

Un cours s'échelonnant sur plusieurs semaines ne convient pas à tous, pour divers motifs : chirurgie, voyage, ou toutes autres contraintes. Ainsi, nous proposons des mini-sessions de pré-entraînement permettant de se mettre en forme de façon spécifique à une activité sportive et éviter des blessures potentielles.

Certains membres ont temporairement délaissé leurs activités sportives dû à des problèmes de hanche, de dos, de genoux ou d'épaules. Nous vous proposons donc des ateliers participatifs au cours desquels vous pourrez effectuer des exercices et recevoir des conseils de maintien. Des fiches d'exercices seront remises aux participant(e)s.

En conclusion, votre comité MES vous propose des cours de durées variées, à plusieurs moments de l'année et à des niveaux différents de difficultés, ainsi que des ateliers et des pré-entraînements visant à se remettre en forme et éviter les blessures et les inconforts. La promotion d'une approche préventive dans vos activités sportives est la clé du succès et de la persévérance.

**Note importante** : veuillez consulter la description des cours, des activités et la **programmation annuelle**, dans **Documents** afin de connaître les diverses possibilités en cours d'année et leurs dates approximatives. Généralement, les inscriptions se feront 15 jours avant le début de l'activité. Un courriel d'information sera envoyé aux **personnes ayant coché MES** lors de l'inscription annuelle. Nous vous conseillons aussi de consulter régulièrement notre **COMMUNIQUÉ** (ancien blogue) afin de connaître les nouvelles offres d'activité en cours de session.