

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

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité aérobique d'intensité modérée.

Elle préconise également d'effectuer, deux fois par semaine, des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.

Dans cette optique, le comité Mieux-Être Sportif (MES) propose des entraînements physiques complémentaires à vos activités sportives habituelles.

Nos objectifs sont les suivants :

- Permettre aux membres de maintenir et d'améliorer leur forme physique globale, en sollicitant toutes les parties du corps ;
- Offrir des séances axées sur le renforcement musculaire, la force, l'endurance, l'équilibre et la coordination ;
- Proposer des mini-entraînements en extérieur lorsque cela est possible, ou en salle, afin de favoriser la santé cardiovasculaire, la musculation, l'équilibre et la coordination ;
- Faire découvrir des exercices ou des techniques spécifiques à travers des ateliers permettant d'approfondir certains sujets.

Le programme Mieux-Être Sportif offre une variété d'activités adaptées à différents besoins, préférences et conditions physiques, avec des durées variées et à plusieurs périodes de l'année (printemps, automne et hiver), sous les formats suivants :

- Cours s'étalant sur toute une session ;
- Mini-sessions (4 à 6 semaines) ;
- Ateliers (90 minutes) ;
- Cours d'essai gratuits.

La description des cours et la programmation annuelle sont disponibles dans la rubrique « Documents ». La période d'inscription débute un mois avant le commencement de chaque session. Un courriel d'information est envoyé aux personnes ayant sélectionné MES lors de l'inscription annuelle, afin de les tenir informées des activités à venir.

Pour toute précision, il est possible de contacter le Comité par courriel à l'adresse suivante : mieuxetre.cs50cr@gmail.com. Le lien figure également sur la page centrale.

Comité Mieux-Être Sportif (MES)