



23 octobre 2009

STAGE DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC:

La fin de semaine dernière a eu lieu le stage pour l'équipe du Québec. 6 athlètes de Neptune y étaient: Annabelle, Stéphanie, Gabrielle, Valérie, Liam et Guillaume. Tout au long du camp, ces nageurs ont excédé les attentes. Nous étions plus que présents dans les entraînements. Même les entraîneurs ont souligné la belle prestation de tous nos athlètes. C'est grâce à tous les nageurs du groupe et de l'équipe s'ils ont pu atteindre ce niveau. Ceci est un excellent signe que nous sommes sur le bon chemin déjà en début d'année.

Nous ne sommes qu'au début mais ça regarde vraiment bien pour tous. En tout cas, si le stage était un premier test, nous l'avons réussi haut la main! Bravo!

CROSS-COUNTRY

Le 8 octobre dernier à St-Gabriel de Brandon avait lieu la finale de cross-country régional. Une présélection par école avait eu lieu précédemment. Plusieurs de nos nageurs y participaient comme coureurs. Nous tenons à les féliciter pour leurs efforts: Félix Leblanc, Yannick Buys, Audrey-Maude Bastien, Charles Croteau, Mia Desjarlais, Lorie-Anne Ouellet, Liam Desjarlais et Stéphanie Leduc.

Bravo!!!

Date	Description	Endroit
24 et 25 octobre	Compétition	Nepean Sporsplex, Ontario
30 octobre	Intramural	Polyvalente St-Jérôme
30-31 octobre, 1 ^{er} novembre	Compétition	CAMO, Centre Claude Robillard
3 novembre	Assemblée générale	Polyvalente St-Jérôme, local B-119
5 novembre	Date limite vente agrumes	

Citius, Altius, Fortius



Informations

Gala de l'équipe :

Invitation Gala annuel 2009
Club de natation Neptune

Soirée dansante avec DJ, animation, jeux, tirages, cadeaux, surprises, présentations, remise de trophées et méritas, léger goûter en soirée.

Date et heure :

Samedi le 21 novembre 2009.
De 19h à minuit.

Endroit :

Bar du Mont-Avila
Piedmont
Sortie 58 de la 15 nord.
Téléphone : 450-227-4671

Tarifs :

- 0\$ pour les nageurs séniors, groupe d'âges, juniors et développement
- 20\$ par personne pour les adultes.
- 12.50\$ pour les enfants de 6 à 12 ans.
- Gratuit pour les enfants de 0 à 5 ans.

AGRUMES :
Vous avez jusqu'au 5
novembre
Nous avons 310 caisses
sur un objectif de 500
caisses
GO!GO!GO!

OYÉ OYÉ OYÉ

N'hésitez pas à nous faire part de toute réalisation de nos nageurs en dehors de la piscine; soit dans d'autres sports, à l'école ou autre, nous voulons en parler!

Citius, Altius, Fortius



Les jeunes qui sont actifs sont plus aptes à l'apprentissage

-Certains conseils scolaires font l'erreur de remplacer les périodes d'activité physique par l'étude pour améliorer le rendement scolaire. Toutefois, la recherche montre que les enfants qui font de l'activité physique ont un meilleur rendement scolaire que ceux qui n'en font pas. Cette constatation s'applique même lorsque le temps consacré à l'apprentissage est utilisé pour l'éducation physique et d'autres formes d'activité physique.

-L'activité physique a une influence positive sur les enfants dans les domaines des mathématiques, de la lecture, de l'aptitude perceptive de même que sur les notes et la préparation scolaire en général.

Le temps passé devant l'écran a des répercussions sur le rendement scolaire

-Au lieu de limiter le temps consacré à l'éducation physique et aux activités physiques, les parents, professeurs et décideurs qui se préoccupent de la diminution du temps d'étude devraient mettre l'accent sur la réduction du temps passé devant l'écran.

-Parmi 26 études qui ont exploré de façon particulière l'impact de la télévision sur le rendement scolaire, 62 % ont indiqué qu'il existait un lien significatif entre le nombre élevé d'heures passées devant la télévision et un faible rendement scolaire.

Est-ce que l'écran crée une dépendance chez nos enfants?

-Le Bulletin 2009 de l'activité physique de Jeunes en forme Canada attribue encore une fois la note F pour le temps passé devant l'écran étant donné que 90 % des jeunes Canadiens passent encore beaucoup trop de temps devant la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo.

-En 1971, l'âge moyen auquel les enfants commençaient à regarder la télévision était de quatre ans; aujourd'hui, il est de cinq mois. De nos jours, plus de 90 % des enfants commencent à regarder la télévision avant l'âge de deux ans et les parents se trompent lorsqu'ils croient que la télévision est bonne pour le développement social.

-En raison des jeux vidéo actifs, le temps passé devant l'écran n'est plus considéré strictement comme une activité passive; il n'en demeure pas moins que les jeux vidéo actifs ne peuvent remplacer l'activité physique. Les jeux vidéo actifs encouragent les enfants à se lever du sofa, mais ils ne nécessitent pas toujours la même dépense énergétique et ils n'offrent pas les mêmes possibilités pour les activités à l'extérieur ou l'interaction sociale que les sports, les loisirs et les jeux traditionnels.

Citius, Altius, Fortius



Comment l'activité physique peut-elle améliorer le rendement scolaire?

- Production de substances qui protègent les neurones délicats du cerveau
- Amélioration de la mémoire, de la concentration et de la durée d'attention
- Amélioration des notes et des résultats aux examens
- Augmentation de l'estime de soi, de la confiance en soi et de l'image de soi
- Diminution des mauvaises conduites à l'école
- Sentiment accru d'appartenance à l'école
- Inclusion plus facile des enfants qui présentent des différences sur les plans du développement ou de l'apprentissage.

Une société sédentaire

- Seulement 13 % des jeunes Canadiens répondent aux normes du Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes.
- Les jeunes qui présentent des handicaps ou qui sont issus de milieux dont le statut socio-économique est considéré comme défavorisé sont désavantagés en matière d'éducation physique. Ils ont les plus bas niveaux d'activité physique. Non seulement ces jeunes ne bénéficient pas des avantages en matière de santé liés à l'activité physique, mais ils sont aussi perdants sur le plan des bénéfices cognitifs.
- Bien que le Bulletin ait à nouveau attribué la note F pour les niveaux d'activité physique, certains signes positifs indiquent que le Canada est sur la bonne voie. La proportion des jeunes Canadiens qui répondent aux normes d'activité physique est passée de 9 % en 2006 à 13 % dans le Bulletin de cette année.
- L'activité physique chez les jeunes diminue avec l'âge et le nombre d'enfants de 5 à 10 ans qui répondent aux normes canadiennes d'activité physique représente presque le double de celui des jeunes de 15 à 19 ans. Bien que les études indiquent que les garçons sont plus actifs que les filles, cette baisse de l'activité physique reliée à l'âge se manifeste autant chez les garçons que chez les filles.

Bien-être mental

- L'activité physique est aussi importante pour le bien-être mental. Des études indiquent qu'elle aide à avoir une meilleure estime de soi, à réduire l'anxiété, la dépression et les comportements indisciplinés des enfants.
- Quel que soit le poids corporel, l'activité physique est essentielle à la santé et au bien-être global des enfants et des jeunes. Les enfants devraient être actifs et s'adonner à l'exercice, aux sports et aux jeux pour leur propre plaisir.
- Il n'est pas nécessaire d'effectuer un changement radical de mode de vie. De légères augmentations de l'activité physique peuvent avoir un effet important sur la santé physique et mentale des enfants.

Citius, Altius, Fortius



Encourage-t-on les enfants à bouger plus?

- Les amis et la famille ont une influence importante sur les niveaux d'activité des enfants et des jeunes. Les enfants dont les parents et les pairs sont actifs ont plus tendance à être aussi actifs.
- Il existe de nombreuses façons pour les parents d'encourager les enfants à être plus actifs. Selon le Bulletin de l'activité physique, 92 % des parents affirment qu'ils ont accès à des installations pour les programmes locaux, à des parcs et terrains de jeux qui répondent bien ou très bien aux besoins de leurs enfants. Toutefois, seulement 15 % des parents disent utiliser les installations et les programmes de leur collectivité et seulement 34 % affirment aller aux parcs et espaces de jeu en plein air de leur collectivité.
- L'utilisation du transport actif pour se rendre à l'école et retourner à la maison est l'une des façons les plus faciles d'incorporer l'activité physique à sa journée, mais peu d'enfants et de jeunes utilisent ce moyen de transport pour se rendre à l'école. Même si près des deux tiers des familles canadiennes affirment qu'elles vivent à une distance raisonnable pour se rendre à l'école à pied ou en vélo, seulement un peu plus du tiers des enfants de ces familles ont marché pour se rendre à l'école et 90 % n'y sont jamais allés en vélo.
- Les municipalités, les écoles et les décideurs consacrent beaucoup d'énergie à l'augmentation des niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes, mais les enfants continuent à se heurter à des obstacles qui interdisent ou qui entravent l'activité physique dans leur quartier. Une enquête effectuée dans 27 des plus importantes municipalités au Canada a révélé un fait inquiétant : 96 % des répondants ont affirmé que leur municipalité avait au moins un règlement qui serait considéré comme une interdiction pour les enfants et les jeunes de faire de l'activité physique.
- Le Bulletin de l'activité physique a attribué la note B- pour les possibilités d'activités sportives et physiques à l'école et la note B pour les installations et équipements dans les écoles. Toutefois, les écoles ont obtenu la note C- pour l'éducation physique en raison du nombre inadéquat de possibilités offertes aux enfants de faire de l'éducation physique chaque semaine (la plupart des enfants ont un cours d'éducation physique par semaine) et du personnel enseignant spécialisé en éducation physique peu nombreux, surtout au niveau élémentaire.

Bonne fête

- 3: Micheline Gaudet
- 4: Kristina Caradant-Siberg
- 8: Alexandre Ricard-Perras
- 11: Carol-Ann Savoie
- 14: Stéphanie Leduc
- 14: Valérie Daigneault
- 21: Julie Young
- 26: Marilou Prévost

Pour nous rejoindre
☎ 450-431-6616

alexgen23@hotmail.com

Citius, Altius, Fortius