

BIEN-ÊTRE DE L'ÉTÉ

AH, PARTEZ EN RANDONNÉE!

Il n'y a pas meilleure période de l'année pour sortir et se plonger dans la beauté naturelle qui nous entoure. Le ciel clair de l'été et les journées plus longues peuvent être synonymes de belles journées sur les sentiers. Le Canada dispose de certains des paysages les plus inspirants au monde. Ne manquez pas de vous renseigner sur les parcs nationaux de votre région. Pour en savoir plus sur nos parcs nationaux, veuillez consulter le site <https://www.pc.gc.ca/en/index>.

Que vous choisissiez d'explorer un parc national ou provincial, une zone de conservation locale ou le ravin du voisinage, un peu de préparation et de planification vous permettront de faire de votre randonnée une expérience passionnante et agréable.



Sachez avant de partir!

- 1 La randonnée fait appel à votre endurance et à votre force musculaire. Mettez-vous en forme pour votre randonnée! Bougez votre corps de la même manière et trouvez des moyens de marcher plus souvent pendant votre journée. Il peut être utile de stationner plus loin du bureau ou de l'épicerie et de faire une partie du trajet à pied, de porter un sac à dos jusqu'à l'épicerie ou de commencer par une promenade nocturne dans le quartier.
- 2 Choisissez une randonnée qui convient à votre expérience et à votre niveau de forme physique. Pour commencer, choisissez un sentier plus court et moins abrupt, et progressez au fil du temps.
- 3 Vérifiez la météo. Dans le froid et la pluie, la motivation sera faible, mais le risque d'accident ou de chute sera élevé. Vérifiez les prévisions météorologiques en ligne et choisissez une journée d'été sèche et saisonnière avec une faible couverture nuageuse pour une expérience optimale. Sinon, essayez de remettre à plus tard.
- 4 Évaluez vos chaussures et vos vêtements. Si vous envisagez de faire une randonnée pendant deux heures avec une paire de tongs, vous ne vous ferez pas de bons souvenirs. Vous aurez besoin d'un bon soulier de course ou d'une chaussure de randonnée si vous voulez aller plus loin qu'une simple promenade. N'oubliez pas de vous habituer à vos chaussures pour éviter les ampoules et les pieds inconfortables. Habillez-vous par couches légères, avec des tissus respirants qui évacuent l'humidité, et n'oubliez pas vos chaussettes!
- 5 N'oubliez pas de préparer une bouteille d'eau, des collations à base de protéines (mélange de fruits secs, barres granola, barres protéinées), de la crème solaire et des pansements. Si vous n'êtes pas sur une piste identifiée, emportez également une boussole - et sachez l'utiliser!

BIEN-ÊTRE DE L'ÉTÉ

AH, PARTEZ EN RANDONNÉE!

La randonnée est bénéfique pour le corps, l'âme et l'esprit



Réduction du risque de maladie cardiovasculaire
Améliore la pression sanguine et la glycémie
Renforcer les muscles et les os
Perte de poids



Améliore la concentration
Renforce la zone du cerveau où se trouve la correspondance, ce qui réduit le risque de maladie d'Alzheimer.
Réduit le stress, l'anxiété et la dépression



Contact avec la nature
Activité de mise à la terre et d'équilibre
Renforce les hormones de joie
La paix et un sentiment de bien-être

Partez en randonnée!

Bien que nous ne possédions pas les montagnes de la Colombie-Britannique, l'Ontario peut être fier de l'escarpement du Niagara, des marécages de la Pointe Pelée, de belles promenades en bois et du Bouclier canadien. Pour quelques heures, une excursion d'une journée ou des vacances en randonnée, l'Ontario a quelque chose à offrir à chacun. Voici quelques recommandations du magazine Explore pour des aventures de randonnée.

Le sentier La Cloche Silhouette

Killarny

[ontariotrails.on.ca/trails/view/
la-cloche-silhouette-trail](https://ontariotrails.on.ca/trails/view/la-cloche-silhouette-trail)

Le sentier Cup and Saucer

Île Manitoulin

[ontariotrails.on.ca/trails/view/
cup-saucer-trail](https://ontariotrails.on.ca/trails/view/cup-saucer-trail)

Le sentier Bruce

Section Toronto

[ontariotrails.on.ca/trails/view/
bruce-trail](https://ontariotrails.on.ca/trails/view/bruce-trail)

Le sentier Rideau

De Kingston à Ottawa

[ontariotrails.on.ca/trails/view/
rideau-trail](https://ontariotrails.on.ca/trails/view/rideau-trail)



Le sentier Avon

St. Mary's

[ontariotrails.on.ca/trails/view/
avon-trail](https://ontariotrails.on.ca/trails/view/avon-trail)

La nature s'avère être un outil puissant, accessible et rentable pour nous aider à vivre au mieux. Le fait de s'éloigner des gens et de sortir dans la nature peut être précisément ce dont vous avez besoin pour vous sentir heureux et en bonne santé. Alors, la prochaine fois que quelqu'un vous dira de partir en randonnée, vous devriez l'écouter!

Références : <https://www.cbc.ca/news/canada/thunder-bay/free-admission-parks-canada-1.4455797>; <https://greatist.com/fitness/know-before-you-go-hiking>
<https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/hiking-body-mind>; <https://www.shape.com/fitness/cardio/how-hiking-can-help-depression>;
<https://www.explore-mag.com/Ontarios-25-Best-Hikes>