

## Ressources communautaires disponibles

Ressources générales	
Organisme ou entreprise	Site Web et téléphone
<b>Activité physique</b>	
Association pulmonaire du Québec	<a href="http://poumonquebec.ca/programmes-et-services/groupes-entraide">poumonquebec.ca/programmes-et-services/groupes-entraide</a>
Cardio Plein Air (abonnement ZOOM)	<a href="http://cardiopleinair.ca/abonnements">cardiopleinair.ca/abonnements</a>
Centre d'expertise en maladies chroniques du CISSS de la Montérégie-Est (capsules d'enseignements)	<a href="http://maladieschroniques-ciassme.com">maladieschroniques-ciassme.com</a> Secteur Pierre-Boucher : 450 468-7700 Secteur Richelieu-Yamaska : 450 773-4387 Secteur Pierre-De Saurel : 450 551-8051
Diabète Québec (activité physique)	<a href="http://diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/activite-physique">diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/activite-physique</a>
Énergie Cardio (abonnement virtuel)	<a href="http://energiecardio.com/fr/abonnements/services/entrainement-virtuel">energiecardio.com/fr/abonnements/services/entrainement-virtuel</a>
Je Clic Loisir en Montérégie	<a href="http://jeclicloisirenmonteregie.com/TOUS_LES_ORGANISMES">jeclicloisirenmonteregie.com/TOUS_LES_ORGANISMES</a>
Le GO pour bouger!	<a href="http://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38831">santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38831</a>
MOVE 50 +	<a href="http://move50plus.ca">move50plus.ca</a>
Programme de soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre (safe)	<a href="http://safe-seniors.com/fr/exercices">safe-seniors.com/fr/exercices</a>
Sclérose en plaques Saint-Hyacinthe Acton	<a href="http://scleroseenplaques.org">scleroseenplaques.org</a>
Viactive 50 ans +	<a href="http://santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive">santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive</a>
YMCA Québec	<a href="https://youtube.com/user/YMCAQuebec/playlists">youtube.com/user/YMCAQuebec/playlists</a>
<b>Alimentation</b>	
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (saine alimentation)	<a href="http://couretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation">couretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation</a>
Gouvernement du Canada (les sources de sodium)	<a href="http://canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sodium.html#a2">canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sodium.html#a2</a>
Institut de cardiologie de Montréal (alimentation méditerranéenne)	<a href="http://icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediterraneenne">icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediterraneenne</a>
<b>Diabète</b>	
Capsana (publications)	<a href="http://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes">capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes</a>
Diabète Québec	<a href="http://diabete.qc.ca">diabete.qc.ca</a>   1 800 361-3504
Diabète Québec (chaîne YouTube)	<a href="https://youtube.com/@DiabeteQuebec">youtube.com/@DiabeteQuebec</a>
GPS Diabète	<a href="http://gpsdiabete.com">gpsdiabete.com</a>   450 928-3422
Universi-D	<a href="http://universi-d.com">universi-d.com</a>   1 800 361-3504
Universi-D (chaîne YouTube)	<a href="https://youtube.com/@UniversiD">youtube.com/@UniversiD</a>

## Ressources générales

Organisme ou entreprise	Site Web et téléphone
<b>Dyslipidémie</b>	
Capsana (publications)	<a href="https://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular">capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular</a>
Éducoeur-en-route (dépliants)	<a href="https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route">sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route</a>
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	<a href="https://coeuretavc.ca">coeuretavc.ca</a>   1 888 473-4636
<b>Hypertension artérielle</b>	
Capsana (publications)	<a href="https://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular">capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular</a>
Éducoeur-en-route (dépliants)	<a href="https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route">sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route</a>
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	<a href="https://coeuretavc.ca">coeuretavc.ca</a>   1 888 473-4636
Société québécoise d'hypertension artérielle	<a href="https://sqha2.hypertension.qc.ca">sqha2.hypertension.qc.ca</a>
<b>Pour arrêter de fumer</b>	
Conseil québécois sur le tabac et la santé	<a href="https://cqts.qc.ca">cqts.qc.ca</a>
Défi J'arrête, j'y gagne!	<a href="https://defitabac.ca">defitabac.ca</a>
J'ARRÊTE	<a href="https://quebecsanstabac.ca/jarrete">quebecsanstabac.ca/jarrete</a>   1 866 527-7383
<b>Rendez-vous médical</b>	
Usager orphelin (sans médecin de famille)	<a href="https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr">gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr</a>   811, option 3
<b>Santé buccale</b>	
Ordre des dentistes du Québec	<a href="https://odq.qc.ca">odq.qc.ca</a>   1 800 361-4887
Ordre des hygiénistes dentaires du Québec	<a href="https://ohdq.com">ohdq.com</a>   1 800 361-2996
<b>Santé mentale</b>	
Capsana (publications)	<a href="https://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#mental">capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#mental</a>
Ordre des psychologues du Québec	<a href="https://ordrepsy.qc.ca">ordrepsy.qc.ca</a>   1 800 363-2644
<b>Santé sexuelle</b>	
Association des sexologues du Québec	<a href="https://opsq.org">opsq.org</a>   1 855 386-6777
<b>Soins de pieds</b>	
Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques	<a href="https://aiispq.org">aiispq.org</a>   1 800 771-9664
Ordre des podiatres du Québec	<a href="https://ordredespodiatres.qc.ca">ordredespodiatres.qc.ca</a>   1 888 514-7433
<b>Yeux</b>	
Association des optométristes du Québec	<a href="https://aoqnet.qc.ca">aoqnet.qc.ca</a>   514 288-6272
Ordre des optométristes du Québec	<a href="https://ooq.org/fr">ooq.org/fr</a>   1 888 499-0524

## Ressources pour l'activité physique — Secteur Richelieu-Yamaska

Organisme ou entreprise	Site Web, téléphone et courriel
Plusieurs villes ont une entente pour les loisirs avec la Ville de Granby. Il est possible de vous procurer la carte-loisirs en consultant le site Web de la Ville de Granby : <a href="http://granby.ca/fr/carte-loisirs">granby.ca/fr/carte-loisirs</a>	
<b>Acton Vale</b>	
Centre Ressources-Femmes (club de marche et autres activités)	<a href="http://ressources-femmes.org/activites-et-ateliers">ressources-femmes.org/activites-et-ateliers</a>
Parc Donald-Martin (gym extérieur)	<a href="http://mrcacton.ca/attraits-touristique/parc-donald-martin">mrcacton.ca/attraits-touristique/parc-donald-martin</a>
Ville d'Acton Vale (loisirs)	<a href="http://ville.actonvale.qc.ca/loisirs-et-culture/inscriptions-aux-activites">ville.actonvale.qc.ca/loisirs-et-culture/inscriptions-aux-activites</a> 450 546-2703, poste 203 (Jany Proulx, préposée)
<b>Beloil</b>	
Centre aquatique Beloil	<a href="http://piscinesbeloel.com/horaire-regulier">piscinesbeloel.com/horaire-regulier</a>
Club de Course et de Marche de Beloil	<a href="http://ccmbeloel.wixsite.com/ccmb?fbclid=IwAR3jurTbTte_X0GNVfa1X9Li9KU932UYYWCxgFxpj1PliCOBwCFL6uUd8">ccmbeloel.wixsite.com/ccmb?fbclid=IwAR3jurTbTte_X0GNVfa1X9Li9KU932UYYWCxgFxpj1PliCOBwCFL6uUd8</a>
Parcours balisés de course à pied Boomerang (marche, 5 ou 21,1 km)	<a href="http://beloel.ca/divertir/loisirs-culture-et-vie-communautaire/installations/parcours-balises">beloel.ca/divertir/loisirs-culture-et-vie-communautaire/installations/parcours-balises</a>
Ville de Beloil (loisirs)	<a href="http://beloel.ca/divertir/loisirs-culture-et-vie-communautaire/cours-et-activites">beloel.ca/divertir/loisirs-culture-et-vie-communautaire/cours-et-activites</a>
<b>McMasterville</b>	
Club FADOQ de McMasterville (pétanque)	<a href="http://mcmasterville.fadoqry.ca/activites">mcmasterville.fadoqry.ca/activites</a>
Pistes cyclables et parcs	<a href="http://mcmasterville.ca/loisirs-et-culture/parcs-et-espaces-verts">mcmasterville.ca/loisirs-et-culture/parcs-et-espaces-verts</a>
Ville de McMasterville (loisirs)	<a href="http://mcmasterville.ca/loisirs-et-culture/programmation-dactivites">mcmasterville.ca/loisirs-et-culture/programmation-dactivites</a>
<b>Mont-Saint-Hilaire</b>	
Amis de la Vallée du Richelieu	<a href="http://a-v-r.net">a-v-r.net</a>
Club de pickleball de la Vallée-du-Richelieu	<a href="http://villemsh.ca/organisme/pickleball-club-de-la-vallee-du-richelieu">villemsh.ca/organisme/pickleball-club-de-la-vallee-du-richelieu</a>
Gym extérieur et parcours actifs	<a href="http://villemsh.ca/sports-culture-et-loisirs/infrastructures-sportives-et-services/parcours-actifs">villemsh.ca/sports-culture-et-loisirs/infrastructures-sportives-et-services/parcours-actifs</a>
Parcours de marche (2, 4, 5 ou 7 km)	<a href="http://villemsh.ca/wp-content/uploads/2021/09/carte-parcours-actif.pdf">villemsh.ca/wp-content/uploads/2021/09/carte-parcours-actif.pdf</a> <a href="http://rallye.villemsh.ca">rallye.villemsh.ca</a>
Ville de Mont-Saint-Hilaire (loisirs)	<a href="http://villemsh.ca/publications/programmation-loisirs-sports-culture">villemsh.ca/publications/programmation-loisirs-sports-culture</a>
<b>Otterburn Park</b>	
Club de Canotage OBC (canoë-kayak, bateau-dragon et planche à pagaie)	<a href="http://canoekayakotterburn.com/programme-pour-adultes">canoekayakotterburn.com/programme-pour-adultes</a>
Parcs extérieurs	<a href="http://opark.ca/loisirs/parcs-et-espaces-verts">opark.ca/loisirs/parcs-et-espaces-verts</a>
Ville d'Otterburn Park (club de Pickleball, la ligne de balle-donnée et autres)	<a href="http://opark.ca/citoyens/bottin-des-ressources/organismes-sportifs">opark.ca/citoyens/bottin-des-ressources/organismes-sportifs</a>
<b>Roxton Pond</b>	
Club FADOQ	<a href="http://roxtonpond.ca/fadoq">roxtonpond.ca/fadoq</a>   450 991-1566 (Céline Chénier-Rozon)
Club de marche — Les randonneurs du Mont Yamaska	450 346-8086 (Micheline Beaudoin)   <a href="mailto:michelinebeaudoin1@gmail.com">michelinebeaudoin1@gmail.com</a>
Ville de Roxton Pond (loisirs)	<a href="http://roxtonpond.ca/loisirs-et-culture/sports-et-loisirs/programmation-des-loisirs">roxtonpond.ca/loisirs-et-culture/sports-et-loisirs/programmation-des-loisirs</a>

## Ressources pour l'activité physique — Secteur Richelieu-Yamaska

Organisme ou entreprise	Site Web, téléphone et courriel
<b>Saint-Damase</b>	
Club de marche — Les motivés	<a href="http://st-damase.qc.ca/club-de-marche">st-damase.qc.ca/club-de-marche</a>
Municipalité de Saint-Damase (loisirs)	<a href="http://st-damase.qc.ca/loisirs">st-damase.qc.ca/loisirs</a> 450 797-3341 (Jacob McDuff, coordonnateur)   <a href="mailto:loisir@st-damase.qc.ca">loisir@st-damase.qc.ca</a>
<b>Saint-Pie</b>	
Parcours plein air (sauf l'hiver)	<a href="http://villest-pie.ca/fr/parcours-plein-air">villest-pie.ca/fr/parcours-plein-air</a>
Ville de Saint-Pie (loisirs)	<a href="http://villest-pie.ca/fr/programmations">villest-pie.ca/fr/programmations</a>
<b>Saint-Hyacinthe</b>	
Cardio Plein Air (Saint-Hyacinthe)	<a href="http://cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_42/#horaire">cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_42/#horaire</a> 450 794-2087 (Mélanie Bergeron)   <a href="mailto:sthyacinthe@cardiopleinair.ca">sthyacinthe@cardiopleinair.ca</a>
Club athlétique de Saint-Hyacinthe (initiation à la course)	450 794-1496 (Marcel Trépanier)
Centre aquatique Desjardins	<a href="http://st-hyacinthe.ca/loisirs-et-culture/installations-recreatives/centre-aquatique-desjardins">st-hyacinthe.ca/loisirs-et-culture/installations-recreatives/centre-aquatique-desjardins</a>   450 778-8300, poste 8333
Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe	<a href="http://cbsh.ca">cbsh.ca</a>
Club de Pickelball Maskoutain	<a href="http://pickleballquebec.com/maskoutain">pickleballquebec.com/maskoutain</a>   <a href="mailto:registraire@pickleballmaskoutain.com">registraire@pickleballmaskoutain.com</a>
Club des marcheurs de Saint-Hyacinthe	450 778-9270 (Jacques Auger)
Disque-golf	<a href="http://st-hyacinthe.ca/loisirs-et-culture/installations-recreatives/disque-golf">st-hyacinthe.ca/loisirs-et-culture/installations-recreatives/disque-golf</a> 450 778-8300, poste 8333
École de boxe — Les Apprentis Champions	<a href="http://boxeapprentischampions.com">boxeapprentischampions.com</a> 450 250-2693   <a href="mailto:boxingchok@hotmail.com">boxingchok@hotmail.com</a>
Parcours actifs urbains	<a href="http://st-hyacinthe.ca/parcours-actifs-urbains">st-hyacinthe.ca/parcours-actifs-urbains</a> <a href="http://map.st-hyacinthe.ca/parcoursactif.html">map.st-hyacinthe.ca/parcoursactif.html</a>
Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)	<a href="http://santemonteregie.qc.ca/services/programme-integre-dequilibre-dynamique-pied">santemonteregie.qc.ca/services/programme-integre-dequilibre-dynamique-pied</a> 450 778-2572, poste 6637   <a href="mailto:dave.mcquillen.csssry16@ssss.gouv.qc.ca">dave.mcquillen.csssry16@ssss.gouv.qc.ca</a>
Réseau FADOQ	<a href="http://fadoq.ca/reseau/a-propos/clubs-fadoq?place=st-hyacinthe">fadoq.ca/reseau/a-propos/clubs-fadoq?place=st-hyacinthe</a>
Ville de Saint-Hyacinthe (bulletin municipal et loisirs)	<a href="http://calameo.com/ville-de-saint-hyacinthe/read/0051651709f26670fb656">calameo.com/ville-de-saint-hyacinthe/read/0051651709f26670fb656</a> <a href="http://st-hyacinthe.ca/activites">st-hyacinthe.ca/activites</a> <a href="http://st-hyacinthe.ca/loisirs-et-culture/activites/loisirs-de-quartier">st-hyacinthe.ca/loisirs-et-culture/activites/loisirs-de-quartier</a>
<b>Upton</b>	
Centre nautique (location d'équipement gratuit aux résidents)	<a href="http://upton.ca/centre-nautique">upton.ca/centre-nautique</a>
Club FADOQ Upton (baseball, poches, vie active, pétanque, etc.)	<a href="http://fadoq.ca/reseau/a-propos/clubs-fadoq?term=Upton">fadoq.ca/reseau/a-propos/clubs-fadoq?term=Upton</a>   579 371-5232
Yoga	<a href="http://upton.ca/programmation">upton.ca/programmation</a>   450 714-1979 (Suzanne Landry)