

POUR UNE POPULATION QUÉBÉCOISE PHYSIQUEMENT ACTIVE

→ EXEMPLES POUR LE MILIEU COMMUNAUTAIRE

L'activité physique, mieux vaut en faire un peu que pas du tout.

- Offrir une variété d'activités (ex. un club de marche, un club de jardinage ou un jardin communautaire, du tai-chi, de la raquette à neige, de la danse sociale et du yoga), tout en proposant différentes plages horaires pour que tous puissent y trouver leur compte ;
- Mettre en pratique le transport actif lors d'une activité organisée ;

EXEMPLES

- 1 • Marcher jusqu'à la bibliothèque ;
- 2 • Se déplacer à vélo pour se rendre au jardin communautaire.

- Mettre de l'avant la mission de votre organisme communautaire en utilisant l'activité physique comme outil d'intervention ;

EXEMPLES

- 1 • Votre organisme en santé mentale pourrait jumeler son atelier de gestion du stress à une activité de marche en forêt ;
- 2 • Votre maison des aînés pourrait organiser une visite guidée à pied avec la société d'histoire de votre territoire.

Trouve les activités qui leur font plaisir!

- Consulter votre clientèle pour connaître leurs intérêts et leur appréciation afin de vous adapter par la suite ;

EXEMPLES

- 1 • Faire circuler un sondage pour connaître leurs intérêts en vue de la prochaine programmation ;
- 2 • Assister à un cours de Zumba pour connaître l'appréciation de la programmation par votre clientèle.



Vous avez le pouvoir d'agir!

- Aménager vos locaux de manière à stimuler la mise en action de votre clientèle ;

EXEMPLES

- Aménager un espace de jeu libre dans votre Maison de la famille.

- Collaborer avec vos partenaires pour faciliter l'accès à des installations et des activités sportives ;

EXEMPLES

- 1 • Conclure une entente entre votre organisme jeunesse et une école primaire à proximité pour l'utilisation du gymnase après les heures de cours ;
- 2 • Établir un partenariat entre votre organisme pour personnes immigrantes et le club de patinage artistique du quartier pour offrir à votre clientèle des cours de patin gratuits ou à moindre coût.

- Faciliter l'accès à du matériel de loisir actif pour votre clientèle ;

EXEMPLES

- 1 • Votre Maison des jeunes prête divers ballons pour qu'un groupe d'amis puissent jouer sur le terrain de soccer adjacent ;
- 2 • Votre club FADOQ prête des jeux de pétanque à vos membres.

- Dynamiser les activités de votre programmation régulière ;

EXEMPLES

- Offrir une sortie d'ornithologie en forêt plutôt qu'une conférence sur l'ornithologie à regarder dans une salle.

- Penser à l'accessibilité de vos activités pour tous et toutes ;

EXEMPLES

- 1 • Choisir un local adapté aux personnes ayant un handicap comprenant des rampes d'accès, des toilettes adaptées, un ascenseur, et plus encore ;
- 2 • Installer des supports à vélos devant votre établissement pour favoriser les déplacements actifs.



Québec 