

POUR UNE POPULATION QUÉBÉCOISE PHYSIQUEMENT ACTIVE

→ EXEMPLES POUR LE MILIEU MUNICIPAL

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

- Offrir une variété d'activités, tout en proposant différentes plages horaires pour que tous puissent y trouver leur compte ;

EXEMPLES

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1 • De la danse sociale | 4 • De la natation |
| 2 • Du yoga | 5 • Du tai-chi |
| 3 • Du Mölkky | 6 • Des dars |

- Démocratiser ce que veut dire « être actif » ;

EXEMPLES

- Former un club de pétanque ou une équipe de billard, ouverts à tous, dans votre municipalité.



Trouve les activités qui leur font plaisir!

- Proposer une collation ou un breuvage après l'activité ;

EXEMPLES

- 1 • De la pétanque et un moment thé-biscuit par la suite ;
- 2 • Une collation nutritive, comme des fruits et du fromage, offerte aux participantes et participants du club de marche.

- Consulter vos citoyennes et citoyens 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 hivernale.

Vous avez le pouvoir d'agir !



- Faciliter l'accès au loisir et au sport dans votre municipalité ;

EXEMPLES

- Mettre en place un programme d'accès pour celles et ceux ayant un faible revenu. Un accès gratuit, par membres de la famille, pour le cours de danse (sur présentation d'une preuve de revenu).

- Faciliter l'accès à du matériel de loisir actif pour vos citoyennes et citoyens ;

EXEMPLES

- Prêter un jeu de pétanque ou un jeu de spikeball pour que votre communauté puisse y jouer sur les terrains adjacents.

- Miser sur la qualité des infrastructures plutôt que sur la quantité ;

EXEMPLES

- 1• Avoir des équipements d'aire de jeux conformes aux normes CSA ;
- 2• Avoir un terrain de soccer bien drainé pour éviter la détérioration prématurée et augmenter la durée d'utilisation par vos jeunes citoyennes et citoyens.



Québec