POUR UNE POPULATION QUÉBÉCOISE PHYSIQUEMENT ACTIVE

EXEMPLES POUR
LE MILIEU DU SPORT ASSOCIATIF

L'activité physique, c'est pour tout le monde !

- Offrir des activités adaptées pour toutes et tous ;

EXEMPLES

1. Offrir un cours ou un entraînement enfant-parent-grand-parent ;
2. Offrir des cours pour personnes aînées ou pour personnes en situation de handicap.

EXEMPLES

1. Offrir un cours ou un entraînement enfant-parent-grand-parent ;
2. Offrir des cours pour personnes aînées ou pour personnes en situation de handicap.

Mieux vaut en faire un peu que pas du tout

- Mettre en place une variété d'activités **dans la planification d'entraînement ;**

EXEMPLES

1. Prévoir des moments multisports dans vos entraînements ;
2. Collaborer avec des clubs d'autres sports du type « venez faire une pratique de notre sport et nous irons faire une pratique du vôtre ».

- Sensibiliser vos membres à être actifs même les jours sans entraînement en adaptant l'intensité en conséquence ;

EXEMPLES

1. Prendre une marche tranquille, à faible intensité, le lendemain d'une compétition ;
2. Aller à vélo chez un ami qui habite à proximité plutôt que de demander à son père de venir le porter.

- Encourager les parents à pratiquer une activité physique de tous types avec leur enfant ;

EXEMPLES

1. Leur fournir un calendrier d'entraînement parent-enfant.

Trouve les activités qui leur font plaisir!

- Miser sur la qualité de l'expérience, notamment en ce qui concerne le sentiment de plaisir ;

EXEMPLES

1. En tant que dirigeante ou dirigeant d'un club, développer ou maintenir une ambiance plaisante pour toutes et tous ;
2. Organiser des activités qui ne sont pas liées directement au sport comme un BBQ en été ou une activité de renforcement d'équipe.

Québec

RÉSEAU DES URLS

reseau-urls.quebec