



## CONDITIONS GAGNANTES

En vue d'augmenter chez les enfants et les jeunes les occasions d'activités extérieures

## MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

### VOUS ÊTES UN EXEMPLE !

Profitez des **campagnes de sensibilisation** et des **événements locaux** pour organiser et/ou participer à une activité proposée! Que ce soit de façon personnelle ou collective, vos efforts ont un effet d'entraînement positif autour de vous.

#### Septembre

- Semaine des transports collectifs et actifs

#### Octobre

- Championnat régional de cross-country
- Course en forêt de Papineauville

#### Janvier

- Plaisirs d'hiver (janvier à mars)

#### Février

- Marathon Canadien de Ski

#### Mars

- Défi santé (mars à mai)

#### Mai

- Journée du sport et de l'activité physique
- Grande tournée des écoles
- Cubes énergie

#### Juin

- Tour de la Petite-Nation BMR
- Championnat régional d'athlétisme

### INTÉGRER UNE PROGRAMMATION

Il existe une multitude de **programmes** pour l'intégration d'activités physiques extérieures dans les divers milieux de vie de la communauté. N'hésitez pas à en intégrer dans le fonctionnement de votre organisation!

### SE TENIR AU COURANT

Plusieurs **infolettres** résument les tendances et les initiatives gagnantes. Il suffit d'un clic pour s'abonner et recevoir l'information!

[www.wixx.ca](http://www.wixx.ca)

[www.wixxmag.ca](http://www.wixxmag.ca)

[www.veilleaction.org](http://www.veilleaction.org)

[www.prendresoindenotremonde.com](http://www.prendresoindenotremonde.com)

[www.veilleaction.org](http://www.veilleaction.org)

[www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)

### SOUTIEN en PLANIFICATION d'ACTIVITÉS PHYSIQUES EXTÉRIEURES

Vous voulez du **soutien** pour intégrer une programmation d'activités physiques extérieures dans votre organisation? Plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider.

Cœur des Vallées en Action

819.427.6258 # 1075

CISSSO (Kinésiologue)

819.983.7341 # 6494

Loisirs Sport Outaouais

819.663.2575

Corporation des Loisirs Papineau

819.427.6243 # 1320

Tremplin santé (camps de jour)

418.648.6618

Mobi-o (transport actif)

819.205.2085

Plus de ressources sur : [www.coeurdesvalleesenaction.com](http://www.coeurdesvalleesenaction.com)