



MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE

[Actualités](#) | [Événements](#) | [Les axes](#) | [Nouvelles des partenaires](#)

ACTUALITÉS

[HAUT ▲](#)



DÉFI SANTÉ et GARDE SCOLAIRE

L'Association québécoise de la garde scolaire invite tous les services de garde à participer au *Défi Santé* 2018!

Chaque semaine, les élèves seront appelés à relever au service de garde un défi amusant lié à l'alimentation, à l'activité physique ou à la gratitude.

Voir la [vidéo](#) promotionnelle.

Les milieux de garde participants courront la chance de remporter l'un des fabuleux prix :

- Une grande fête au service de garde (valeur de 2 000 \$)
- Des ateliers de cuisine-nutrition des Ateliers cinq épices (valeur de 1 000 \$)
- Du matériel sportif et récréatif (valeur de 600 \$)

Une belle récompense pour conserver de bonnes habitudes tout au long de l'année!

Pour être admissible, il suffit d'inscrire votre service de garde au

plus tard le 28 février 2018 et d'envoyer une photo ou une vidéo des élèves qui relèvent le défi de la semaine à info@defisante.ca!

[Inscrire son service de garde](#)

Plusieurs outils téléchargeables sont déjà disponibles sur le site de l'[AQGS](#).



J'AI SOIF DE SANTÉ!

Dans le cadre de sa campagne *J'ai soif de santé!* la Coalition québécoise sur la problématique du poids lance un nouveau site Web soifdesante.ca.

Celui-ci propose des outils pour favoriser la consommation d'eau à la garderie ou au CPE, à l'école, dans les municipalités, dans les camps et à la maison. Des outils sont également disponibles pour les professionnels de la santé et de l'éducation. Trouvez-y des infographies, modèles de résolutions, trucs pratiques, affiches, activités et encore plus.

La campagne *J'ai soif de santé!* vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants. Les décideurs et les adultes côtoyant les enfants partout où ils jouent, apprennent et vivent, sont invités à les inspirer en agissant comme modèles de saine hydratation et en rendant l'eau disponible et attrayante dans les milieux de vie des jeunes.

Pour les écoles primaires, c'est aussi le temps de s'inscrire au *Défi Tchîn-tchin*, qui se déroulera du 19 au 23 mars. En plus de mettre l'eau en valeur et de développer les connaissances des jeunes, ce défi festif propose aux enfants d'accompagner leur repas du midi avec de l'eau et de trinquer ensemble. Il s'agit d'une initiative de l'**Association québécoise de la garde scolaire** et de la **Coalition Poids**, qui comprend :

- un défi quotidien sur l'heure du dîner;
- des activités clés en main;
- des trucs pratiques pour la maison;
- des prix de participation.

Tous les outils éducatifs et promotionnels sont offerts gratuitement. Pour [inscrire une école](#) ou en savoir plus, cliquez [ici](#).

Bâtissons des milieux de vie où l'eau est la boisson la plus visible et attrayante pour nos enfants



Bâtir ensemble des villes actives : un nouveau site web pour les communautés canadiennes

Le partenariat Réseau Quartiers verts (RQV), constitué du Centre d'écologie urbaine de Montréal (CEUM), de Sustainable Calgary (SCS) et du Toronto Centre for Active Transportation (TCAT), lançait récemment une plate-forme web bilingue:

urbanismeparticipatif.ca / participatoryplanning.ca.

De plus en plus de décideurs et de professionnels reconnaissent les pratiques d'urbanisme participatif, impliquant les citoyens dans la planification de leur quartier. Ces pratiques innovantes transforment la façon dont les villes sont pensées et aménagées. Répondant à un engouement croissant pour l'urbanisme participatif, la nouvelle plate-forme web propose des outils, publications et recherches, en plus de ressources pour mener à bien de nouveaux projets de planification participative.



Programme d'implantation des rues piétonnes et partagées : Un franc succès en 2017 et 3 nouveaux projets pour 2018

Le Programme d'implantation des rues piétonnes et partagées a remporté le Prix des collectivités durables 2018 de la Fédération canadienne des municipalités, qui récompense les projets novateurs des villes canadiennes en matière de développement durable qui ont le potentiel d'être reproduit ailleurs. Après le succès renouvelé de l'édition 2017 du Programme, les trois nouveaux projets de piétonnisation qui verront le jour en 2018 ont été annoncés le 26 janvier dernier :

- o Rue Gilford, entre les rues Saint-Denis et Rivard (Le Plateau-Mont-Royal) – Rue piétonne
- o Rue Decelles, entre les rues Décarie et Sainte-Croix (Saint-Laurent) – Placette et rue partagée
- o Place Masson, entre la 5e et la 6e Avenue (Rosemont-La-Petite-Patrie) – Placette et rue partagée

Pour plus de détails sur les rues piétonnes ou pour voir les galeries de photos, consultez la page

ville.montreal.qc.ca/ruespietonnees



Baskethon CIVA

Le Centre d'intégration à la vie active (CIVA) organise le 10 mars prochain un baskethon.

Il s'agit d'une activité de financement unique pendant laquelle les invités pourront essayer le basketball en fauteuil roulant.

Les équipes, composées de 5 à 8 joueurs, auront la chance de jouer un minimum de trois (3) parties, lors de ce tournoi amical.

En plus de soutenir le développement et le potentiel des athlètes qui ont un handicap physique, ce tournoi est un super moment à partager entre amis ou collègues. [Inscrivez-vous!](#)



Sommet du sport de Montréal 2018

Excellence Sportive de l'île de Montréal (ESIM) organise le sommet du sport de Montréal les 12 et 13 avril prochain.

Cet événement d'envergure se déroulera à nouveau au complexe sportif Claude-Robillard et regroupera le milieu sportif montréalais lors de deux journées de réflexions, conférences et panels d'experts.

[Cliquez ici](#) pour plus d'informations et inscription.

MONTRÉAL - MÉTROPOLE EN SANTÉ. QUOI DE NEUF?

MPA - Axe 4 : Promouvoir et communiquer un mode de vie physiquement actif

Lors de la rencontre du 7 novembre dernier, Madame Suzanne Laberge, professeure au département de kinésiologie de l'université de Montréal et membre de l'axe, a présenté aux partenaires un document très intéressant relatif à la promotion de la santé et d'un mode de vie physiquement actif.

[Cliquez ici](#) pour voir cette présentation.

Les études supérieures en plein air? Les inscriptions sont en cours!

L'UQAM offre depuis 2 ans un programme cours de 15 crédits répartis sur 9 fins de semaine. Ainsi, une fois par mois, les étudiants se retrouvent pour expérimenter, réfléchir, découvrir des approches novatrices et construire leur propre projet d'intervention ou de recherche en contexte de plein air.

Les étudiants du programme poursuivent des projets variés car le plein air jouit d'une popularité croissante dans les écoles, les centres de loisirs, les camps de vacances, les CPE, en tourisme d'aventure et dans bien d'autres milieux.

Toutes ces perspectives d'interventions reflètent autant de clientèles aux besoins particuliers pour lesquelles l'approche américaine, celle des scandinave ou encore l'expérience française peut s'avérer un atout.

Dans le cadre du programme, c'est cette panoplie de stratégies et de visions du plein air, conjuguée aux cours de droit, d'éducation relative à l'environnement, de physiologie de l'exercice en milieu extrême et d'élaboration de projet qui permet aux étudiants de progresser. Pour en avoir une meilleure idée, nous vous invitons à suivre ce [lien](#) et visionner les projets finaux de certains de nos finissants.

Pour plus d'information sur le programme, [cliquez ici](#) :

Vélo Québec - offre de formation 2018

Découvrez l'offre de formations 2018 de Vélo Québec ! Ces formations, couvrant plusieurs thématiques, s'adressent aux professionnels des milieux municipaux, aux élus, aux chefs d'entreprise, aux gestionnaires d'immeubles et aux membres d'organisations cyclistes qui souhaitent développer la culture vélo dans leur milieu. Pour en savoir plus, consultez la [programmation 2018](#) sur le site du Collège Ahuntsic, partenaire de formation de Vélo Québec. »



Devenez une collectivité ou une organisation vélosympathique!

Votre collectivité encourage ses citoyens à se déplacer à vélo? La culture vélo est présente dans votre milieu de travail? [Déposez votre candidature](#) d'ici le **30 mars 2018** pour vous certifier et bénéficier d'outils personnalisés.



Organisez votre activité pour le Mois du vélo

Il n'est pas trop tôt pour commencer à penser à l'organisation de vos activités en prévision du Mois du vélo en mai! Inspirez-vous de nos multiples [idées d'activités](#).



Programme clés en main subventionné pour les élèves de la 3^e à la 6^e année!

La Ville de Montréal et la Société de sauvetage invitent les commissions scolaires et les écoles du territoire de la Ville de Montréal à participer au programme Nager pour survivre^{MD}. Ce programme clés en main, d'une durée de 3h45 élaboré par la Société de sauvetage, permet aux jeunes d'acquérir les habiletés minimales que devrait posséder l'élève afin de survivre à une chute accidentelle en eau profonde. Pour réussir, l'élève doit exécuter les habiletés suivantes de façon consécutive :

1. Exécuter une entrée par ROULADE en eau profonde
2. NAGER SUR PLACE pendant 1 minute
3. NAGER sur 50 mètres

À la fin du programme, l'élève saura s'il sait réellement nager ou s'il sait plutôt se baigner. Les parents connaîtront le résultat de leur enfant grâce à un certificat. De plus, une sensibilisation aura été faite en classe sur au moins trois sujets portant sur la sécurité aquatique.

Pour plus d'informations consulter le site web www.nagerpoursurvivre.com



JEUX DE MONTRÉAL 2018

Pour la première fois, Sports Montréal organise les finales des Jeux de Montréal du 4 au 8 avril 2018.

Cet événement, héritage des Jeux olympiques de 1976 est l'occasion pour plus de 5 000 jeunes de

vivre l'expérience d'une première compétition. Une occasion en or d'allumer la flamme du sport et

d'encourager un mode de vie physiquement actif dès le plus jeune âge.

Vous souhaitez participer à cette grande aventure. Devenez bénévole!

www.jeuxdemontreal.com



Visitez le site Internet pour découvrir toutes les actualités et tous les événements.

mpa.montrealmetropoleensante.ca



*Table intersectorielle régionale
sur les saines habitudes de vie*

montrealmetropoleensante.ca

[Désabonnement](#)

Copyright © 2018 *|LIST:COMPANY|*.

Tout droits réservés.