**Journée nationale de la santé et de la condition physique**

***Les Kinésiologues vous encouragent à bouger!***

**Suggestions d’activités familiales**

La Journée nationale de la santé et de la condition physique vise à faire du Canada le pays le plus en forme au monde! Le samedi 1er juin 2019, nous invitons tous les citoyens à se lever, à sortir et à bouger !  Une initiative soutenue par l’Alliance Canadienne de Kinésiologie. L’objectif de cette journée est d’inspirer nos concitoyens à se mettre en forme, à être plus actifs, ce qui réduira à terme les coûts des soins de santé attribuables aux maladies évitables reliées à l’inactivité physique.

Le samedi 1er juin 2019, sortez avec vos parents ou avec vos enfants et bougez ! Une famille active est une famille solide ! Voici quelques suggestions d’activités pour vous et votre famille.





**Suggestions d’activités familiales**

1.     Laissez vos enfants planifier les activités de la journée ! Si vous n’avez jamais joué à Colin-maillard ou à la cachette, vous manquez quelque chose ! Le site [Recommenconsajouer.ca](http://bringbackplay.ca/) propose des dizaines de jeux captivants.

2.     Pourquoi ne pas vous rendre au parc ou au terrain de jeu pour créer un circuit de course à obstacles.

3.     Faites une saucette à la piscine municipale ou au centre récréatif de votre localité.

4.     Faites une partie de hockey-balle, des courses (sauts de poches, œuf dans la cuillère,  à trois jambes…), une chasse aux trésors, des jeux de piscine ou encore une partie de soccer avec vos voisins et les enfants.

5.     Avez-vous déjà joué au bingo forme ! Il faut l’essayer !

6.     Allez marcher : faites le tour du voisinage et découvrez de nouveaux parcs, de nouveaux paysages.

7.     Faites le tour de votre communauté… à vélo.

8.     Faite une longue promenade avec votre chien.  Ou encore, si vous n’avez pas de chien,    allez promener celui de votre voisin !

9.     Faites découvrir un nouveau jeu aux enfants. Pourquoi pas la pétanque ou encore le criquet ?

10. Passez le mot ! Aidez-nous à faire participer vos concitoyens à la Journée nationale de la santé et de la condition physique. Parlez-en sur Facebook et sur Twitter.  #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

11. Utiliser: [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology).@NHFDcan #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

**Suggestions d’activités pour les municipalités et les organisations**

La Journée nationale de la santé et de la condition physique vise à faire du Canada le pays le plus en forme au monde! Une initiative soutenue par l’Alliance Canadienne de Kinésiologie. Le samedi 1er juin 2019 sera une occasion idéale pour les municipalités de faire la promotion de leurs installations récréatives et sportives en incitant les citoyens à en profiter pleinement pour devenir plus en forme et plus actifs !

**Votre communauté est-elle en forme ?**

Vous cherchez des moyens de convaincre les membres de votre communauté de célébrer la Journée nationale de la santé et de la condition physique ? Voici quelques idées :

1. Incitez les centres récréatifs à offrir l’accès gratuit pour tous les samedis.
2. Proposez des programmes de natation qui s’adressent aux familles : aquaforme pour tous, introduction au water-polo, etc.
3. Organisez et tenez des événements dans les parcs : chasse aux trésors, promenade en nature, etc.
4. Organisez des parties de soccer ou de baseball pour tous.
5. Invitez les familles à profiter des parcs et des terrains de jeu de votre localité.
6. Incitez les groupes sportifs et récréatifs de votre localité à tenir des séances d’information ou des journées d’essai libre.
7. Planifiez la tenue de foires communautaires et créez des événements multisports pour les enfants dans les parcs de votre localité.
8. Les sociétés botaniques et horticoles pourraient planifier une tournée des jardins locaux.
9. Sortez vos classes à l’extérieur ! Le yoga, la zumba et le cross fit sont tellement plus vivifiants en plein air !
10. Passez le mot ! Aidez-nous à faire participer vos concitoyens à la Journée nationale de la santé et de la condition physique. Parlez-en sur Facebook et sur Twitter. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde
11. Utiliser: [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology).@NHFDcan #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde