



Bonjour !

L'arrivée du mois de novembre vous démotive à pratiquer régulièrement des activités physiques? Il fait noir tôt et le temps froid... Le site Internet Kino-Québec du mois de novembre est fait pour vous!

Consultez la rubrique [Pour le plaisir d'être actif](#) afin de vous motiver à conserver vos bonnes habitudes et persévérer à pratiquer des activités physiques de façon régulière. Après tout, faire chaque jour, 30 minutes d'exercices physiques est un bon moyen de garder la forme et le moral.

ACTUALITÉS

À ne pas manquer ce mois-ci dans le site de Kino-Québec!

Le dimanche 14 novembre, au Centre Bell à Montréal, a eu lieu le lancement du programme gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie. Ce programme, sur le thème [Vas-y, fais-le pour toi!](#), vise prioritairement à sensibiliser les familles et les jeunes aux bienfaits de [l'activité physique et d'une saine alimentation au quotidien](#).

À voir ce mois-ci

Pour tout connaître sur les activités de plein air, consultez la [statistique du mois!](#)

Sondage et Quiz

Nous voulons connaître vos habitudes d'activité physique avec l'arrivée de l'automne. Répondez ainsi au [sondage du mois](#) et faites-nous connaître votre « style actif automnal »!

Publications/Matériel

Consultez cette section car elle renferme une foule de publications traitant d'activités physiques. On y trouve également du matériel que vous pouvez commander.

Truc de la semaine

Prendre une marche le soir, c'est bien ! Mais cela peut comporter son lot de danger si les automobilistes ne vous aperçoivent pas. Lisez [le truc de la semaine](#) et... faites-vous voir !

Statistiques/Recherche

De l'air pollué, on s'en met plein les poumons lorsqu'on s'entraîne en ville. Dans ces conditions, comment peut-on améliorer sa forme physique? Pour répondre à cette question, lisez l'article [Pollution : Plein les poumons](#).

Bonne lecture et...au mois prochain!

[Se rendre au site Kino-Québec](#)

Québec 