



## Bonjour !

Le mois de février est arrivé et, avec lui, est apparu un redoux qui nous permet de profiter pleinement de la nature et des doux rayons du soleil pour bouger et faire le plein d'énergie.

Ce mois-ci, nous vous invitons à découvrir une activité qui peut paraître inusitée, mais qui peut être pratiquée par tous : l'escalade sur glace.

Consultez la rubrique [Pour le plaisir d'être actif](#) afin d'en savoir un peu plus sur « L'escalade sur glace : un loisir typiquement québécois ».

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

**À voir ce mois-ci!**

Vous désirez faire un essai d'escalade sur glace? Profitez du [Festiglace](#) pour tester vos habiletés de grimpeur. Pour connaître le nombre de grimpeurs au Québec, consultez la [statistique du mois!](#)

## Actualités

N'oubliez pas de profiter des patinoires de votre quartier car l'événement *Plaisir sur glace* se poursuit jusqu'au 20 février. Cette année, près de 700 sites d'activités sont animés par les municipalités participantes. Afin de connaître la programmation, n'hésitez pas à consulter la section *Plaisir sur glace* du site Internet de Kino-Québec.

## Sondage et Quiz

Nous voulons mieux vous connaître. Répondez à notre [sondage du mois](#) et faites-nous part de vos besoins d'information!

## 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

Pour de nouvelles idées d'activités, des trucs et des conseils, lisez [le truc de la semaine](#)! Cette semaine, le pelletage est-il un bon exercice?

## Vas-y, fais-le pour toi!



Visitez le [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca) pour connaître les dernières nouvelles concernant le désormais célèbre personnage bleu. Vasy participera d'ailleurs à certains événements Plaisir sur glace d'ici le 20 février. Il est également présent au Carnaval de Québec, et ce, jusqu'à la fin des festivités.

**Bonne lecture et... au mois prochain !**

[Se rendre au site Kino-Québec](#)

Québec 