

Bulletin Kino-Québec - mars 2006

Mot d'ordre pour les trois prochains mois :

faites du plein air, faites le plein d'air!

Le mois de mars annonce le début du [printemps](#) et, avec lui, le retour d'un vaste choix d'activités physiques. Profitez des derniers flocons pour faire du ski de printemps ou toute autre activité hivernale. Et, dès le mois d'avril, faites place aux activités estivales.

Un printemps sans compromis

Kino-Québec vous suggère des activités à réaliser seul ou en famille, à l'école ou à la ville. Rendez-vous à la [page d'accueil de la section Printemps](#) pour en savoir plus.

Va jouer dehors!

Redécouvrez les installations enfouies tout l'hiver sous la neige : aires de jeux, [terrains de tennis](#), terrains de soccer, pistes de vélo et aires de patins à roues alignées vous attendent. À vous d'en tirer profit!

Un quiz sur deux roues

Le printemps marque sans contredit le retour du vélo. Connaissez-vous l'origine de ce populaire appareil de locomotion? Testez vos connaissances à l'aide du [Quiz](#) de cette saison.

Sucrez-vous le bec!

Organisez une journée « cabane à sucre » avec parents et amis. Après vous être sucré le bec, faites une randonnée pédestre ou en raquettes, histoire de brûler les calories. Parlant calories, les produits de l'érable sont-ils plus « santé » que les autres sucres? Ont-ils des propriétés nutritives? Réponse dans la section [Boîte à lunch](#).

Un truc pour vous aider à passer à l'action

Vous connaissez la procrastination, cette tendance (fort répandue) à tout remettre au lendemain? Si vous visez un printemps actif, n'y succombez pas. Pour vous aider, lisez le [Truc action](#)... sans attendre.

Faites du plein air, faites le plein d'air!