



Bonjour !

L'automne est à nos portes et l'arrivée des nombreuses couleurs est le moment idéal pour promouvoir un mode de vie actif. Kino-Québec vous invite donc à marcher et à prendre connaissance de ces nouvelles publications!

ACTUALITÉS

À ne pas manquer ce mois-ci dans le site de [Kino-Québec](#)!



Découvrez votre style de marche !

« Découvrez votre style de marche », voilà ce que propose Kino-Québec à l'ensemble de la population du Québec du 1^{er} au 31 octobre 2005. La campagne promotionnelle *Mon style de marche*, qui en est cette année à sa troisième édition, invite les Québécoises et les Québécois à profiter des plaisirs et des bienfaits de la marche, et ce, durant tout le mois d'octobre.

La marche est une activité accessible, simple et peu coûteuse. Que ce soit pour le transport, le loisir ou la

détente, elle offre de nombreux bénéfices santé, en plus d'être à la portée de toutes et de tous. Cette année, la campagne promotionnelle s'articule autour de quatre défis associés à différents thèmes : *Au boulot, j'utilise les escaliers - Mon quartier, je le découvre à pied - Pour me déplacer, je préfère marcher et Pendant mes loisirs, j'opte pour la randonnée*. Les Québécoises et les Québécois sont donc invités à découvrir leur style de marche en relevant l'un des quatre défis proposés. Pour ce faire, plusieurs activités seront offertes dans l'ensemble des régions du Québec. Visitez la section *Mon style de marche* du site Internet de Kino-Québec à l'adresse www.kino-quebec.qc.ca/marche pour connaître l'horaire complet des activités proposées cette année.

Actualités



Vous ne pouvez être actif tous les jours? Vous ne pouvez laisser passer la journée du 7 octobre. C'est en effet à cette date se tient la toute première **Journée nationale du sport et de l'activité physique**.

Grâce à plusieurs partenaires, la Journée nationale du sport et de l'activité physique pourra, par exemple, être l'occasion pour des entreprises de se lancer des défis, des infrastructures sportives pourront ouvrir gratuitement leurs portes ou des organismes pourront inviter les gens à utiliser les pistes cyclables pour se rendre au travail. Pour d'autres, cette journée sera l'occasion d'inciter la population à se rendre à pied au bureau ou encore à ne pas utiliser les escaliers roulants ou les ascenseurs.

Des municipalités et organismes de votre région vont profiter de l'événement pour organiser des activités ou tenir des portes ouvertes. Consultez le [site](#) pour avoir accès à la programmation.

N'oubliez pas : le 7 octobre est LA journée idéale pour être actif physiquement! Ça va bouger!

Communiqués de presse

[Lancement de la programmation de la Journée nationale du sport et de l'activité physique \(8 septembre 2005\)](#)

[Le gouvernement du Québec adopte un décret qui crée la Journée nationale du sport et de l'activité physique \(16 juin 2005\)](#)

Nouvelles publications

Découvrez nos deux nouvelles publications :



La publication [Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger](#) s'adresse aux divers intervenants municipaux : élus, professionnels du domaine de l'urbanisme, du loisir, du transport et de la sécurité, membres de comités ayant à cœur la qualité de vie. C'est une invitation à aménager et à entretenir des environnements qui favorisent la pratique d'activités physiques, dans le but d'enrichir la qualité de vie des

membres de leur collectivité.



Vous êtes un nouveau retraité - ou pensez le devenir prochainement - et désirez demeurer ou devenir actif, la brochure [Être actif, un placement garanti](#) a été produite spécialement pour vous.

Bonne lecture ...

[Site Kino-Québec](#)

Québec 