

LE 2 MAI,

ARRÊTE-TOI POUR BOUGER.

#ARRETETOI  
POUR BOUGER



Depuis 2005, la Journée nationale du sport et de l'activité physique (JNSAP) invite la population à découvrir ou à redécouvrir le plaisir de bouger, de faire du sport et de pratiquer des activités physiques en tout genre et en tout lieu, que ce soit à des fins utilitaires ou pendant ses temps libres.

Chaque année, le gouvernement du Québec profite de l'effervescence de l'éveil printanier typique du mois de mai pour rappeler aux Québécoises et aux Québécois à quel point il est **agréable** d'être actif physiquement et de maintenir ce mode de vie toute l'année.

Au Québec, la nature n'est jamais bien loin. Profitez-en pour pratiquer des activités de plein air en famille ou entre amis!

La Journée nationale du sport et de l'activité physique (JNSAP) a lieu le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de mai de chaque année. Cet événement annuel invite, lors de cette journée et pendant les dix (10) jours suivants, la population à bouger et à se rappeler qu'il est agréable de s'activer au printemps pour ensuite faire le choix de bouger tout au long de l'année.

Dans le cadre de ce volet, les organismes sportifs et communautaires, les municipalités, les milieux de travail, les établissements scolaires et les services de garde éducatifs à l'enfance sont invités à se mobiliser pour offrir une gamme d'activités physiques, sportives et de plein air afin de promouvoir la pratique régulière d'activités physiques auprès du plus grand nombre de citoyennes et citoyens.

### **Objectifs de la JNSAP**

- Mobiliser les acteurs et relayeurs des milieux du sport et du loisir aux paliers local, régional et national lors d'une journée nationale.
- Promouvoir la pratique régulière d'activités physiques auprès de la population en général.
- Faire découvrir ou redécouvrir à la population le plaisir de pratiquer des activités physiques, sportives et de plein air.
- Augmenter les occasions de pratique en organisant des événements ou des activités de découverte et d'apprentissage.
- Accroître les possibilités d'être actif en créant ou bonifiant des espaces propices à la pratique d'activités physiques.
- Promouvoir et maximiser l'utilisation des sites et des installations sportifs et récréatifs.
- Rendre accessibles à la population du matériel durable en bon état et sécuritaire et en quantité suffisante pour favoriser la pratique régulière d'activités physiques, sportives et de plein air.