



CENTRE RÉGIONAL
DE SANTÉ ET DE
SERVICES SOCIAUX
DE LA BAIE-JAMES

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE



10 JOURS
pour bouger!

LA PROGRAMMATION DE LA JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (JNSAP) 2022

**LUNDI 2 MAI AU
MERCREDI 11 MAI**



DÉFI DE LA PETITE ENFANCE – HISTOIRE ACTIVE *Je suis Louna et je suis une athlète*

CPE, SERVICES DE GARDE ET MAISONS DE LA FAMILLE

Les petits mousses seront invités à participer avec Louna à sa belle histoire active. Les établissements participants courent la chance de gagner un certificat-cadeau de 500 \$ chez Catsports.

**LUNDI 2 MAI AU
MERCREDI 11 MAI**



**PAUSES EN FOLIE AU SECONDAIRE
ÉCOLES SECONDAIRES**

Participez aux pauses en folie préparées par ton école et cours la chance de gagner un ensemble sportif (sac de sport et bouteille d'eau seront remis à un élève par classe participante).

Informe-toi auprès de ton école secondaire!

**LUNDI 2 MAI AU
MERCREDI 11 MAI**



**AU TRAVAIL, ON S'ACTIVE!
EMPLOYÉS.ES D'ENTREPRISE**

Participez aux pauses actives pour un milieu gagnant! Inscrivez votre entreprise et courez la chance de gagner une séance active avec un kinésologue!

**LUNDI 2 MAI
9 H**



**PAUSE ACTIVE – « VOYAGE AUTOUR DU MONDE »
ÉCOLES PRIMAIRES**

Participez à la pause active « Voyage autour du monde » à ton école et cours la chance de gagner un ensemble sportif (sac de sport et ballon de soccer seront remis à un élève par classe participante).

**LUNDI 2 MAI
19 H**



Crédit photo : Mme Julia Marois

PODCAST SUR LA COURSE À PIED AVEC JEAN-FRANÇOIS HARVEY

POPULATION

À la suite du sondage de la conférence dans le cadre de la JNSAP de l'année dernière, vous nous avez soulevé le désir d'entendre parler de la course à pied. Voici ce podcast, une entrevue exclusive avec notre invité, spécialiste de la course à pied, kinésologue, ostéopathe et auteur des livres *Courir mieux (1 et 2)* et *Entraînement spinal*, Jean-François Harvey. Nous discuterons avec lui de plusieurs thèmes, entre autres : l'initiation, progression et motivation, les impacts de la course à pied sur notre corps, la technologie et les accessoires, etc. Bienvenue à tous!

**MARDI 3 MAI AU
JEUDI 5 MAI**



DÉFI ACTIF – JOURNÉE SOULIERS DE SPORT

POPULATION

Pour ce défi actif, vous serez invité à porter des souliers de sport pour aller travailler ou pour réaliser vos activités de la vie quotidienne durant une journée complète. Une paire de souliers de sport est un engagement pour un mode de vie physiquement actif! En participant au défi actif, vous courrez la chance de gagner un certificat-cadeau de 100 \$ chez Sports Experts.

**VENDREDI 6 MAI
AU DIMANCHE
8 MAI**



DÉFI ACTIF – DESSINE TON ACTIVITÉ

POPULATION

Pour ce défi actif, vous serez invité à bouger tout en dessinant. Partez à vélo, à la marche ou à la course en activant une application GPS ou votre montre pour créer un magnifique dessin de votre choix. À travers les rues ou sur un terrain vaste, votre but est de nous impressionner avec le dessin que vous aurez créé. Pour ce faire, voici quelques applications pour tracer votre activité : *Runkeeper*, *Strava*, *Runtastic*, etc. En participant au défi actif, vous courrez la chance de gagner un certificat-cadeau de 100 \$ chez Sports Experts.

LUNDI 9 MAI



SÉANCE ACTIVE EN PLEIN AIR

60 ANS ET +

Participez gratuitement à une séance d'activité physique dirigée afin de solliciter votre cœur, vos muscles et votre équilibre. La séance est spécialement adaptée pour les personnes âgées de 60 ans et plus. En participant, vous courez la chance de gagner un ensemble sportif (sac de sport et bouteille d'eau seront remis par club de l'âge d'or participant).

Points de rencontre :

Chapais : Centre sportif et communautaire à 13 h 30

Chibougamau : Club de l'âge d'or Les Intrépides à 9 h 30

Lebel-sur-Quévillon : Club de l'âge d'or Les Amants du Bel Âge à 14 h

Matagami : Centre civique à 10 h

**MARDI 10 AU
MERCREDI 11 MAI**



DÉFI ACTIF – PLANCHE ABDOMINALE

POPULATION

Pour ce défi actif, vous serez invité à réaliser la planche abdominale le plus longtemps possible. Votre participation vous donnera la chance de gagner un certificat-cadeau de 100 \$ chez Sports Experts. Serez-vous le champion de la planche abdominale dans la région? Bonne chance!

Pour de plus amples informations, soumettre vos commentaires ou vos photos, visitez les pages Facebook de Santé en Nord (ci-dessous).

Informations, programmation, inscriptions, etc.



<https://www.facebook.com/santeennord.lsq.mataq>



<https://www.facebook.com/senchibchap>