

M A N I T O B A



En mouvement est une stratégie provinciale qui vise à aider tous les résidents du Manitoba à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne, pour être en bonne santé et pour s'amuser. Notre objectif est d'améliorer la santé de la population manitobaine en augmentant le niveau d'activité physique dans l'ensemble de la province.

La plupart d'entre nous reconnaissons déjà qu'il est important de mener une vie active. Faire de l'activité physique augmente le niveau d'énergie, réduit le stress, renforce le cœur et les poumons, et nous aide à atteindre et à maintenir un poids santé, ce qui résulte en une meilleure qualité de vie pour les personnes de tout âge.

Et pourtant, moins de la moitié des résidents du Manitoba font suffisamment d'exercice physique pour profiter de ces bienfaits pour la santé.

Ce dont nous avons besoin, c'est d'être motivés à nous mettre nous-mêmes « en mouvement » et à inciter les autres à le faire. C'est pour cette raison que le gouvernement provincial collabore avec des partenaires communautaires dans les domaines de l'activité physique, de la santé, de la vie saine, des loisirs, des sports et de l'éducation afin d'accroître le niveau d'activité physique et de réduire les obstacles à l'activité physique.

Les activités de la stratégie **en mouvement** sont axées sur les familles, les enfants, les jeunes, les parents et autres adultes, dans une variété de contextes, y compris à la maison, dans la communauté, à l'école et au travail.

Communautés **en mouvement**

L'inscription d'une communauté comme communauté **en mouvement** signifie que ses membres et ses organismes s'engagent à travailler ensemble pour créer un environnement positif qui encourage les gens à incorporer l'activité physique dans leur vie de tous les jours. **En mouvement** invite tous les secteurs qui la composent (administrations locales, services de santé, services de loisirs, écoles, milieux de travail, quartiers) à faire leur part pour augmenter les possibilités d'activité physique pour tout le monde.

Formation, ressources et services de consultation divers sont mis à la disposition de la communauté.

Des subventions de Manitoba **en mouvement** pour l'organisation d'activités physiques sont offertes pour aider les membres de partenariats communautaires à planifier et à mettre en œuvre des moyens d'accroître le niveau d'activité physique des résidents de tout âge.

Écoles en santé **en mouvement**

Une école participant au programme Écoles en santé **en mouvement** reconnaît l'importance de l'activité physique et veille à en faire une priorité dans la vie quotidienne de l'école.

Pour devenir une école « en mouvement », une école doit s'engager à atteindre l'objectif de 30 minutes d'activité physique par jour et par élève. Cet objectif peut être atteint au moyen d'une combinaison d'éducation physique, de pauses d'activité physique, de programmes d'activité physique, d'activités sportives internes et d'activités spéciales. Les Écoles en santé **en mouvement** reçoivent de la documentation de ressources, de l'équipement d'activité physique et autres fournitures pour les aider à se mettre « en mouvement ».

Lieux de travail **en mouvement**

La plupart d'entre nous passons la moitié de nos heures d'éveil au travail... et nos lieux de travail ont une incidence majeure sur notre santé et notre bien-être. Un lieu de travail **en mouvement** est un lieu où l'on reconnaît les bienfaits de l'activité physique et où on encourage les employés à intégrer l'activité physique à leur vie quotidienne, tant au travail qu'à la maison.

Les lieux de travail inscrits comme lieux de travail **en mouvement** reçoivent diverses ressources pour les aider à lancer leur programme, notamment un Guide de ressources pour les lieux de travail **en mouvement** et une trousse d'aide à la création d'un programme de prêt de podomètre pour entraînement à la marche sur le lieu de travail, et peuvent recevoir des subventions pour l'organisation d'activités physiques du programme Lieux de travail **en mouvement**, ainsi que de la formation et des services de consultation.

Motivateurs **en mouvement**

Les motivateurs **en mouvement** sont des membres de votre communauté qui sont adeptes du message du programme **en mouvement** et qui en font la promotion en encourageant les gens à être actifs de façon régulière, pour la santé et pour le plaisir. Ce sont des modèles de comportement qui ont incorporé l'activité physique dans leur vie de tous les jours, et par là-même, ont inspiré d'autres personnes à en faire autant!

Y a-t-il quelqu'un dans votre communauté qui vous inspire à être actif? Pourquoi ne pas proposer cette personne comme candidat au titre de motivateur **en mouvement**? Les motivateurs peuvent être des enfants, des jeunes, des adultes, des personnes âgées, des familles ou des groupes.

Les motivateurs et les personnes qui ont proposé leur candidature reçoivent des articles cadeaux **en mouvement** en guise de reconnaissance.

Le tour du Manitoba

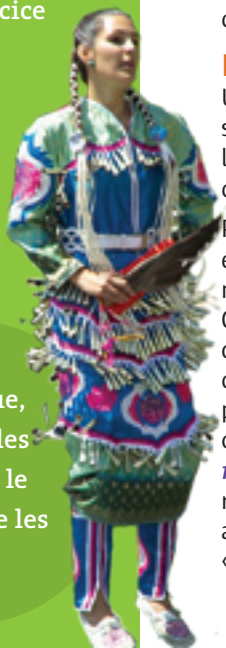
Le tour du Manitoba est une initiative dynamique qui vise à encourager les Manitobains et Manitobaines à se mettre « en mouvement » en augmentant leur niveau d'activité physique, en faisant des choix alimentaires sains et en renforçant leur bien-être affectif.

Le suivi de l'activité physique de la population dans son ensemble se fait de manière collective par l'entremise du site Web du Tour du Manitoba, où il est possible de se procurer des formulaires de bilan de distance, de bilan mensuel des activités physiques et de bilan alimentaire mensuel : movingaroundmanitoba.ca/index.fr.html.

Mettez-vous « en mouvement » aujourd'hui!

Il existe des outils et des ressources pour aider particuliers, familles, communautés, écoles et lieux de travail à planifier et à mettre en œuvre des manières de se mettre « en mouvement ».

Pour en savoir plus sur Manitoba **en mouvement** : appelez le 204-945-3648 ou le numéro sans frais (au Manitoba) 1-866-788-3648. Ou visitez le site Web www.manitobainmotion.ca (en anglais seulement).



Manitoba 