

Édition du 22 novembre 2016

Les membres du sous-comité [vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif](#) sont heureux de vous présenter le résultat des réflexions.



Il a été maintes fois démontré qu'un mode de vie physiquement actif (MVPA) est un facteur déterminant de la qualité de vie des individus. C'est pourquoi des acteurs gouvernementaux et non gouvernementaux de la *Table sur le mode de vie physiquement actif* ont mis à contribution leur savoir et leur expertise pour élaborer une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif.

Cette vision sociétale vise à rallier les acteurs de différents milieux (municipal, communautaire, associatif, éducation, travail, santé, transport, etc.) en vue d'établir un front commun ayant pour objectifs :

- d'ajouter du mouvement à la vie quotidienne de la population;
- de hisser le MVPA au rang de norme sociale.

Acteurs et organisations sont donc invités à offrir à tous les citoyens, indépendamment de leur âge, leur condition, leur capacité ou leur statut socioéconomique des milieux de vie qui proposent davantage d'occasions de bouger. Sur la base de cinq fondements, ils articuleront ensemble leurs efforts autour de priorités d'action.



La vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif est une invitation à l'engagement, à la complémentarité et à la solidarité, conditions *sine qua non* à la création d'une société qui reconnaît l'importance de la pratique quotidienne d'activités physiques diversifiées. Mais, pour y arriver, il faudra pouvoir compter sur :



- des décideurs à l'écoute et engagés;
- des organisations mobilisées;
- des actions structurantes et concertées;
- des acteurs prêts à agir;
- une population convaincue des nombreux effets bénéfiques de l'activité physique;
- et sur des environnements (physique, politique, socioculturel et économique) favorables à la pratique d'activités physiques.

Cette vision ouvre la voie à une série d'interventions visant l'adoption ou le maintien d'un mode de vie physiquement actif.

*L'heure est à l'action!*

**tmvpa.com**

Pour consultation :

*<http://tmvpa.com/projets/projetsvision-quebecoise-dun-mode-de-vie-physiquement-actif/>*