

Publication immédiate

Profitez de la *Journée nationale du sport et de l'activité physique*,  
posez un geste pour votre santé !

**Sherbrooke, le jeudi 4 octobre 2007** – C'est ce vendredi 5 octobre qu'aura lieu, pour une deuxième année consécutive, la Journée nationale du sport et de l'activité physique. Kino-Québec et ses partenaires invitent la population à bouger lors de cette fin de semaine active en participant aux activités organisées pour l'occasion.

Au moment où des problèmes d'obésité sont soulevés dans notre société, rappelons que 55 % des adultes et 43 % des jeunes de 12 à 17 ans marchent moins d'une heure par semaine, cette journée se veut une façon originale d'augmenter les occasions de bouger et de découvrir une façon d'intégrer les plaisirs de l'activité physique à son mode de vie.

Ainsi, en cette Journée nationale du sport et de l'activité physique, la campagne *Marchez Sherbrooke* offre de belles façons de se dégourdir les jambes. En effet, en plus des huit lieux de marche proposés, de nombreuses activités qui rallient sport, culture et famille sont offertes ce vendredi 5 octobre à l'Agora des marcheurs près du marché de la Gare de Sherbrooke. Des séances de marche encadrées à 15 h et 16 h 45, des randonnées urbaines à 13 h et 17 h et un circuit guidé ayant pour thème *Nature en ville* à 10 h sont des activités auxquelles est conviée gratuitement la population. De plus, durant la fin de semaine une foule d'autres activités sont proposées. Offrez-vous du bon temps en famille et partez à l'aventure de *Marchez Sherbrooke* avec votre entourage! Consultez leur site Internet [www.marchezsherbrooke.com](http://www.marchezsherbrooke.com) pour plus d'informations.

Aussi, tant dans les milieux scolaires que dans les milieux de travail, de nombreuses activités sont offertes pour promouvoir les saines habitudes de vie. En effet, nous pouvons prendre comme exemple la Ville de Sherbrooke qui invite tous ses employés et employées à marcher à la promenade du Lac-des-Nations sur l'heure du dîner. Joignez-vous à eux, d'autant plus que l'autobus est gratuit pour ceux qui ont des espadrilles! D'autres entreprises telles que l'Université de Sherbrooke, le Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke et le Cégep de Sherbrooke convient, eux aussi, leur personnel à bouger avec des activités sportives de toutes sortes.

À vos marques, soyez prêts, on bouge!

- 30 -

Source : Fannie Pilon-Millette  
Service des communications  
819 566-7861, poste 42073