**Communication du MSSS pour MVPA – 8 avril 2020**

**Scolaire**

* Le Grand défi Pierre Lavoie (GDPL), par le biais de Force 4, propose de faire bouger les enfants à la maison pendant que l'école est fermée! Ça se passe à tous les jours, à 10h, sur la page <https://www.facebook.com/LeGDPL/> du GDPL. Pour plus d'informations, rendez-vous à l'adresse <https://www.force4.tv/>. Force 4 est soutenu financièrement par le ministère de l’Éducation et de l’Enseignement supérieur dans le cadre de la mesure 15023 *À l’école, on bouge! T*outes les commissions scolaires ont reçu l’information, par le biais des répondants de cette mesure.
* Fillactive propose des rendez-vous sur les médias sociaux 2 fois par semaine pour une durée de 20 minutes afin d'inciter les filles à bouger dans cette période de confinement. De plus, leur site web <https://www.fillactive.club/> est toujours disponible pour obtenir des entraînements et des recettes en ligne.
* Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a annoncé la mise en ligne de la plateforme WEB [*L'école ouverte*](https://ecoleouverte.ca/fr/)*.*Celle-ci offre aux élèves du préscolaire jusqu'à la formation professionnelle des activités scolaires, sociales et physiques (section "bouger"). Du contenu sera ajouté hebdomadairement.
* Des professeurs d'éducation physique et à la santé et responsables des cours d'éducation à la santé offerts à l'UQAM, proposent des conseils pour rester actifs en famille et pour conserver l'équilibre dans d'autres habitudes de vie comme l'alimentation, le sommeil, le stress et la gestion des écrans. [Voir l'article](https://theconversation.com/voici-comment-rester-en-forme-et-en-sante-avec-ses-enfants-134482?fbclid=IwAR0CukfJ5abCnS1BSWLfXEK0OYsaYNg1eTFlp_O82t2hmhqEJ4_ci_OIxjI) pour obtenir plus d'informations.

**Petite Enfance**

* Le [webzine Vifa](https://www.google.com/search?q=vifa&rlz=1C1ARAB_enCA524CA532&oq=vifa&aqs=chrome.0.69i59l2j0j46j0l2j69i60l2.982j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8) offre plusieurs articles pour faciliter la vie des parents en temps de COVID. Pour les faire bouger spécifiquement, voici [71 idées créatives](https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/56-idees-de-jeux-actifs-et-amusants-pour-faire-bouger-les-jeunes/) qu'ils nous proposent!
* À tous les jours, à 10h, c'est le temps de faire bouger vos enfants par le biais de Force 4!!  <https://www.facebook.com/LeGDPL/>
* L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) est en train d'adapter leurs formations pour les jeunes accompagnateurs dans les camps de jour afin qu'elle puisse se donner en ligne.

**Municipal**

* Petite victoire pour l'activité physique! Nous avons proposé un argumentaire en faveur de [l'ajout des boutiques et ateliers de vélos dans la liste des services essentiels](https://www.journaldequebec.com/2020/04/01/covid-19-les-ateliers-de-reparation-de-velos-reconnus-comme-un-service-essentiel), et notre proposition a été acceptée!
* Vélo Québec adapte ses messages sur les médias sociaux afin d'être cohérent avec les directives de santé publique tout en promouvant l'utilisation du vélo. En effet, ils mettent de l'avant le vélo comme moyen de transport de choix pendant la crise, d'éviter les pelotons et de garder 2 mètres de distance avec les autres cyclistes et citoyens.
* Comme Vélo Québec, Piétons Québec adapte ses messages sur les médias sociaux. Avec l'augmentation des piétons dans les rues, ils proposent aux municipalités de rendre temporairement piétonne certaines rues afin de faciliter le respect de la règle du 2 mètres.
* À cet effet, Gabriel et moi regardons s'il est possible d'ajouter un article à ce sujet sur le site Le Pointeur, pour inspirer les municipalités à emboîter le pas... on vous fait signe si ça fonctionne!
* Hier, au point de presse, un journaliste a demandé au Dr Arruda s'il comptait faire comme à Paris, qui a interdit la course à pied entre 10h et 19h. Celui-ci a informé la population que le plus important était de respecter la distanciation physique et qu'il n'était pas question d'empêcher les gens d'aller courir au Québec... pour éviter notamment de virer fou! ;) Visionnez [l'extrait](http://www.assnat.qc.ca/fr/video-audio/archives-parlementaires/activites-presse/AudioVideo-84919.html)à partir de 28:48. Vous en profiterez pour apprécier le passage sur le jambon aux ananas.

**Aînés**

* Nous avons tenu une rencontre avec certains membres de la TMVPA (FADOQ, TIR-SHV, URLS, MEES) pour discuter concrètement des actions qui pourraient être mises en place pour aider les aînés à garder la forme... et le moral. Pour commencer, nous avons eu l'opportunité de proposer un publireportage (grandes pages d'information sur la COVID-19 publiées dans les journaux du samedi) en lien avec les aînés et les personnes seules. Ensuite, nous tenterons de produire des messages clés qui pourraient être distribuées par nos partenaires afin de rappeler certaines informations en lien avec l'activité physique, la sédentarité et les aînés. On vous revient avec ça. D'autres idées sont ressorties et nous vous tiendrons au courant des initiatives mises en place.
* La FADOQ rejoint ses membres par téléphone afin de leur apporter du support en lien avec les consignes de santé publique, en commençant par les personnes âgées de 80 et plus, puisque ceux-ci peuvent être plus difficiles à joindre par les réseaux sociaux.
* Plusieurs initiatives ont cours pour faire bouger les aînés sur leurs balcons! Dont [celle-ci](https://www.lapresse.ca/covid-19/202003/27/01-5266837-se-degourdir-avec-du-rumba-balcon.php) ou celle du [Grand défi Pierre Lavoie.](https://www.tvanouvelles.ca/2020/04/03/josee-lavigueur-fait-danser-les-personnes-agees) #pourvousfairesourire

**Pour la population en général**

* Nautilus Plus offre un accès gratuit et illimité à sa plateforme « UltimeFit » jusqu’à la fin de la crise au Québec. Consultez le site de Nautilus Plus : <https://www.ultimefit.com/>
* Le [Défi santé](https://www.defisante.ca/), de Capsana, est en cours! Aujourd'hui, des vidéos d'échauffement et d'entraînement cardiovasculaire ont été publiés dans leur infolettre. Il est à noter que les messages transmis lors de ce mois ont été adaptés à la situation actuelle.
* Le Conseil québécois du loisir présente la toute nouvelle [plateforme numérique LOISIR @CCESSIBLE,](https://www.loisiraccessible.com/) une référence en loisir où jeunes et moins jeunes auront accès aux ressources, à l’expertise et surtout à la créativité des bénévoles et des intervenants en loisir au Québec et fruit d’une grande coopération entre les organismes nationaux de loisir, leurs membres, bénévoles et collaborateurs.
* [L'application de ParticipACTION](https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/appfr?utm_term=appli%20de%20ParticipACTION&utm_campaign=Covid-blog-march-fr&utm_content=email&utm_source=Act-On%20Software&utm_medium=email&cm_mmc=Act-On%20Software-_-email-_-Confin%5cu00E9s%20%5cu00E0%20l%5cu2019int%5cu00E9rieur%20Vous%20voulez%20bouger%20Nous%20avons%20pens%5cu00E9%20%5cu00E0%20tout%21%20-_-appli%20de%20ParticipACTION) propose des vidéos d'exercices à faire à l'intérieur ainsi que dans la cours pour rester actif en ces temps d'auto-isolement.
* [Ce guide des bonnes pratiques de plein air](https://www.espaces.ca/articles/conseils/8753-coronavirus-et-plein-air-petit-guide-des-bonnes-pratiques) en lien avec le coronavirus donne des bons conseils sur ce qui peut être fait et ce qui ne devrait pas l'être. L'article date du 19 mars, alors certaines informations peuvent être déjà passées date, mais la plus part du contenu est pertinent!
* Plusieurs autres entreprises ont mis en ligne des cours pour l'ensemble de la population.

Journée nationale du sport et de l'activité physique

* Les URLS maintiennent leurs efforts pour soutenir l'organisation de la JNSAP, mais modifieront leurs messages en fonction de la pandémie et viseront la pratique d'activité physique individuelle plutôt que sur les activités normalement organisées.