



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Votre communauté sera-t-elle couronnée Communauté la plus active au Canada? *ParticipACTION lance un défi national d'activité physique*

Toronto, 31 mai 2019 – Notre quotidien, rythmé par nos obligations, peut facilement mener à l'isolement. D'ailleurs, entre 25 et 30 % des Canadiens rapportent éprouver un sentiment persistant de solitude ou d'isolement social. Préoccupé par ces chiffres, ParticipACTION a lancé le Défi Ensemble, tout va mieux (qui se déroulera du 31 mai au 16 juin prochain) pour inciter les Canadiens d'un océan à l'autre à s'asseoir moins et à bouger plus, ensemble.

« Un excellent moyen de créer des liens sociaux est de faire du sport et de l'activité physique », déclare Elio Antunes, président et chef de la direction de ParticipACTION. « Nous invitons tous les Canadiens, les organisations et les écoles à participer à la toute première édition du Défi Ensemble, tout va mieux de ParticipACTION – c'est une façon idéale d'être physiquement actif, de créer des liens avec votre communauté et de courir la chance de remporter des prix en argent pour soutenir des initiatives locales d'activité physique ».

C'est naturel chez l'humain de s'unir aux autres – et c'est bon pour nous. Malheureusement, la majorité des interactions sociales dont nous avons besoin ont été remplacées par les écrans et les appareils numériques. L'effet rassembleur de l'activité physique devient ainsi des plus importants! L'activité physique, en plus d'aider à surmonter les barrières et d'agir comme une pierre angulaire pour renforcer les communautés, peut aussi être une source significative de motivation. Effectivement, le *Rapport en Rythme* 2018 de ParticipACTION a révélé que 70 % des Canadiens seraient plus physiquement actifs si leur famille et leurs amis l'étaient aussi.

« L'une de mes plus importantes fonctions est d'aider les Canadiennes et les Canadiens à rester en santé, et l'activité physique est un élément essentiel pour ce faire », affirme l'honorable Ginette Petitpas Taylor, ministre de la Santé. « Le Défi Ensemble, tout va mieux est une façon pour nous de travailler tous ensemble afin de favoriser et d'accroître l'activité physique. Je suis heureuse d'appuyer cette initiative pour que les Canadiennes et les Canadiens bougent plus et s'assoient moins. L'investissement de 25 millions de dollars du gouvernement du Canada versé à ParticipACTION à partir du budget de 2018 joindra les Canadiennes et les Canadiens là où elles et ils vivent, étudient, travaillent et jouent. »

Le Défi Ensemble, tout va mieux de ParticipACTION est ouvert à toutes les communautés et à tous les individus, décernant ultimement le titre de **Communauté la plus active au Canada** à la communauté ayant accumulé le plus de minutes d'activité physique, en fonction de la taille de sa population.

La Communauté la plus active au Canada remportera 150 000 \$, et cinq gagnants régionaux recevront chacun 20 000 \$ pour soutenir des initiatives locales d'activité physique. Les finalistes et le grand gagnant seront dévoilés à la fin du mois de juin 2019.

« En tant qu'ancienne athlète, entraîneuse et officielle, je connais les joies et les avantages découlant d'une vie active et de la pratique d'un sport, a mentionné l'honorable Kirsty Duncan, ministre des Sciences et des Sports. Le Défi Ensemble, tout va mieux de ParticipACTION est une façon originale et amusante de faire bouger les enfants et leur famille, ce qui est la première étape vers la pratique d'un sport. J'invite toute la population canadienne à relever le Défi! »

Participer au Défi et aider votre communauté à gagner est si facile :

- Les individus peuvent télécharger gratuitement la nouvelle [appli de ParticipACTION](#) et y enregistrer leurs minutes actives pour contribuer au pointage de leur communauté pendant la durée du Défi. De plus, les utilisateurs de l'appli qui enregistrent leurs minutes pendant le Défi courront la chance de remporter de merveilleux prix lors des tirages hebdomadaires, mensuels et trimestriels.
- Les communautés, organisations, écoles et familles qui font des activités physiques peuvent enregistrer des minutes actives à titre de groupe sur le site web du Défi Ensemble, tout va mieux au participACTION.com/defi.

De plus, les équipes de tournée du Défi Ensemble, tout va mieux visiteront différentes communautés à travers le pays pour mobiliser les Canadiens d'un océan à l'autre et les encourager à participer en faisant le suivi de leurs minutes actives sur l'appli ParticipACTION ou en ligne. Visitez le participACTION.com/defi pour savoir si l'équipe de tournée s'arrêtera dans votre communauté!

Si les équipes de tournées ne s'arrêtent pas près de chez vous, voici d'autres façons amusantes de bouger en tant que communauté :

- **Lancer un club de course ou de marche** avec vos voisins et d'autres résidents du quartier.
- **Essayer l'exercice en groupe et les classes de mise en forme – c'est en plus** une excellente façon de rencontrer de nouvelles personnes.
- **Promener votre chien** peut vous aider à créer des liens avec vos voisins.
- **Faire du yoga, ça vous dit?** Est-ce qu'un studio de yoga près de chez vous offre, ou serait intéressé à offrir, des cours dans un parc de votre communauté?

Le Défi Ensemble, tout va mieux de ParticipACTION fait partie de la campagne *Tout va tellement mieux quand on bouge*, qui met l'accent sur toutes ces différentes façons d'améliorer votre vie grâce à l'activité physique. Et non, la perte de poids et l'apparence physique n'en font pas partie! Visitez le participACTION.com/fr pour apprendre comment l'activité physique peut vous aider à vivre mieux.

Le Défi Ensemble, tout va mieux est soutenu par le gouvernement du Canada, le gouvernement de la Colombie-Britannique, la Fondation Trillium de l'Ontario et le partenaire médiatique national Corus.

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger plus. Initialement créé en 1971, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, qui sont, notamment, des organisations de sport, d'activité physique et de

loisirs, des gouvernements et des sociétés commanditaires pour faire de l'activité physique une partie essentielle de la vie quotidienne. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Pour plus d'information, veuillez visiter le participACTION.com/fr.

-30-

Pour plus d'information ou obtenir une entrevue, veuillez contacter :

Emilie Tremblay-Potvin
Hill + Knowlton Stratégies
B : 514-375-2721
emilie.tremblaypotvin@hkstrategie.ca