

VISION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Le Québec met en valeur le mouvement, et la population adopte un mode de vie physiquement actif.

Mode de vie physiquement actif

Fréquence, durée et intensité variables

Façon de vivre

Bouger sous diverses formes d'activités (activités physiques récréatives, sportives, de plein air, associées aux tâches domestiques, au travail ou aux déplacements)

Au quotidien

Facteurs individuels et environnementaux

**AJOUTER
DU MOUVEMENT
AU QUOTIDIEN
ET HISSER LE
MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT
ACTIF AU RANG
DE NORME
SOCIALE**

Priorités d'action

Agir tôt et de façon continue

Améliorer l'accessibilité

Veiller à la qualité des expériences

Valoriser le mode de vie physiquement actif

Se concerter

Défis et occasions

Diversité climatique

Espaces naturels

Milieus urbain, rural et périurbain

Milieus de vie

Multitude d'intervenants

Fondements qui guident l'action

Universalité

Quotidienneté

Variété

« Littéracie physique »

Plaisir et satisfaction

**L'HEURE EST À
L'ACTION**

Tous les acteurs font en sorte que la population québécoise adopte et maintienne un mode de vie physiquement actif

