**La petite histoire de la Journée nationale de la santé et de la condition physique**

Pour publication dans un bulletin, un publipostage électronique un journal communautaire, etc.

**Que faites-vous le 1 juin ?   
Soyez des nôtres pour souligner la Journée nationale de la santé et de la condition physique : Levez-vous, sortez et bougez !**

D’un bout à l’autre du pays, la nature est invitante et propice à la pratique de l’activité physique. Qu’il s’agisse de randonnée pédestre, de natation, de ski, de canoë ou encore de cyclisme, les occasions de faire de l’activité physique sont innombrables ! Malgré cela, en dépit de toutes les possibilités que recèle notre terrain de jeu naturel, nous connaissons actuellement au Canada une crise de l’activité physique. En effet, moins de 5% des enfants et moins de 15% des adultes répondent aux recommandations contenues dans les [Directives canadiennes en matière d’activité physique](http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949).

« La Journée nationale de la santé et de la condition physique est une excellente occasion d’inciter les Canadiennes et Canadiens à décoller de leurs fauteuils et à bouger », a déclaré la sénatrice Nancy Greene Raine. « L’activité physique est une composante essentielle d’un mode de vie sain et constitue un facteur important permettant de réduire les pressions exercées sur notre système de santé. Je crois sincèrement que le Canada peut être le pays le plus en forme au monde et la Journée nationale de la santé et de la condition physique est un pas important pour faire de ce vœu une réalité. »

Après huit années de travail avec les groupes communautaires locaux et les organisations nationales faisant la promotion de la santé afin de revoir les moyens d’améliorer la condition physique au Canada, Madame Greene Raine a enfin pu voir l’adoption du projet de loi S-211, la Loi sur la Journée nationale de la santé et de la condition physique, en décembre 2014.

L’adoption à l’unanimité de cette loi stimulera fortement les communautés à se rassembler chaque année, le premier samedi de juin, pour souligner l’importance de la santé et d’une bonne condition physique et constitue un jalon important vers l’atteinte de notre objectif qui est de devenir le pays le plus en forme au monde !

Des centaines de municipalités des quatre coins du pays ont proclamé la tenue de cette journée et prévoient la célébrer en tenant des activités, en faisant la promotion de l’utilisation des installations sportives et récréatives locales et en incitant tout simplement les gens à se lever, à sortir et à bouger !

À [nom de votre localité], [nom de votre organisation] tiendra [votre activité] pour inciter les résidants à bouger en [détails de votre activité, par ex. : en faisant une tournée à vélo OU en battant un record pour le plus grand nombre de personnes faisant simultanément du saut à la corde].

Visitez <http://[votre> url] pour voir la liste des autres activités locales qui auront lieu dans notre communauté.

*Avis : inclure une photo si possible*

-30-