



Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Journée nationale du sport et de l'activité physique ***Le dimanche 4 mai 2014... On bouge à Laval!***

Laval, le 28 avril 2014 - Les Lavalloises et Lavallois sont invités à prendre part aux différentes activités qui leurs seront offertes dans le cadre de la Journée nationale du sport et de l'activité physique et de sa fin de semaine active. La Direction régionale de santé publique (DRSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval et la Ville de Laval invitent petits et grands à bouger en participant **gratuitement** aux activités, le dimanche 4 mai prochain.

Cette 9^e édition se déroulera sur deux sites, soit le Centre de la nature et le Parc des Prairies. Nouveauté cette année : le Centre de la nature accueillera la première édition du Tour de l'Est, un circuit vélo de 25 km! Cours de Zumba, atelier de cirque, parcours d'entraînement en plein air et bien plus encore vous attendent aussi au Parc des Prairies!

La population lavalloise est invitée à se déplacer vers les sites en utilisant les pistes cyclables de la région. Pour ce faire, des places de vélos seront disponibles sur les sites et la gare Sainte-Rose permettra de se stationner gratuitement.

L'importance des déplacements actifs

« Pour faire bouger un plus grand nombre de personnes, il faut des environnements favorables à la pratique de loisirs et aux déplacements actifs. C'est pourquoi les acteurs de tous les milieux (scolaire, municipal, gouvernemental, etc.) doivent y travailler », indique le Dr Éric Goyer, directeur régional de santé publique par intérim.

Rappelons que de nombreuses infrastructures sont mises en place pour faciliter le déplacement actif, la pratique régulière d'activités physiques et les sports dans la région. Centres sportifs, infrastructures pour les piétons et les cyclistes, parcs et espaces verts animés et aménagés sont mis à la disposition des citoyens pour leur offrir des occasions de bouger, de se déplacer et ainsi, de mettre leurs bonnes intentions en pratique.

Une programmation dynamique

Pour connaître la programmation entière de la journée du 4 mai, visitez le portail Internet de la Ville de Laval (www.ville.laval.qc.ca) ou le site de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval (www.lavalensante.com).

Rappelons que la tenue de la Journée nationale du sport et de l'activité physique est rendue possible grâce à la collaboration de plusieurs partenaires. La DRSP contribue à l'élaboration et au soutien financier de l'ensemble de la programmation régionale dans le cadre du déploiement de son Programme 0•5•30. Ce dernier vise à faciliter les choix santé afin que chaque Lavallois puisse appliquer quotidiennement les principes de : 0 fumée de tabac, 5 portions de fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique.

- 30 -

Renseignements :

Stéphanie Daigneault
Conseillère en communication
Direction régionale de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Laval
450 978-2121, poste 2025

Stéphanie Gadet
Conseillère en communication
Service des communications
Ville de Laval
450 978-6888, poste 4388