

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 07-07/10

Activité Physique et Parcs et Sentiers



Si votre quotient intellectuel est supérieur à celui d'un ours moyen, vous savez déjà que les parcs canadiens sont un endroit par excellence pour être actif et se plonger dans la nature. Les tous-petits, les adolescents, les parents et les grands-parents, chacun y trouve son compte : une randonnée

dans les sentiers, l'exploration de la nature et l'activité physique.

Au mois de juillet de chaque année, le Canada célèbre la Journée des parcs. Cette année, au cours de la Journée des parcs, on soulignera l'Année internationale de la diversité biologique, de même que le 125^e anniversaire de la création de Banff, le premier parc national du Canada. En outre, Nature Canada et l'Institut Historica-Dominion ont lancé en mai

2010 le programme « Mon passeport parcs », offrant à 400 000 élèves de la 8^e année de partout au pays et du niveau secondaire au Québec l'accès gratuit, pendant 12 mois, à 27 parcs nationaux et à 62 lieux historiques gérés par Parcs Canada. Le laissez-passer comprend également des coupons et des rabais pour les enfants accompagnés de leurs familles.

Que vous profitiez des programmes des parcs ou que vous exploriez la



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





forêt à votre guise, les idées ne manquent pas pour faire de votre prochaine visite dans un parc une aventure sans pareil et une occasion pour toute la famille de faire de l'activité physique :

Une chasse au trésor en pleine nature – Faites une liste d'articles les plus susceptibles de se retrouver là où vous ferez votre randonnée ou vous camperez, comme des fleurs sauvages, des pommes de pins et diverses sortes de feuilles. Prenez-les en photo, notez leurs caractéristiques ou dessinez-les. Assurez-vous de toujours laisser le site dans le même état où vous l'avez trouvé et soyez respectueux de la nature environnante – rappelez-vous, rappelez des photos seulement et ne laissez que des empreintes de pas.

La randonnée de l'alphabet – Pendant la randonnée, trouvez des objets qui commencent par chacune des lettres de l'alphabet. Allez-y en ordre, de A à Z.

Le « ministère des randonnées absurdes » – Vous vous rappelez

Monty Python? Plutôt que de marcher normalement, lancez à la famille le défi de la démarche absurde. Faites de grandes enjambées, de petits pas, marchez sur la pointe des pieds, faites des pas en ciseaux ou marchez en zigzag, tout en explorant les grands espaces.

Nommer les arbres et les oiseaux – Apportez avec vous un manuel sur les arbres ou sur les oiseaux et essayez de nommer les sortes d'arbres et d'oiseaux que vous voyez pendant la randonnée.

Géocache – La géocache est un type de chasse au trésor de haute technologie pratiquée partout dans le monde par des amateurs d'aventure munis de GPS. L'objectif est de situer des contenants cachés et de partager ensuite ses exploits en ligne. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez <http://www.geocaching.com/default.aspx>.

Le Canada compte de nombreux parcs nationaux, provinciaux et territoriaux. À vous d'en profiter! Si vous souhaitez obtenir de plus amples

renseignements sur les réservations de terrains de camping, les laissez-passer et les plans des parcs, les ressources disponibles en ligne sont multiples :

Canada – <http://www.pc.gc.ca>

Alberta – <http://www.albertaparks.ca> (en anglais seulement)

Colombie-Britannique – <http://www.env.gov.bc.ca/bcparks> (en anglais seulement)

Manitoba – <http://www.gov.mb.ca/conservation/parks/index.fr.html>

Nouveau-Brunswick – <http://www.tourismnouveau Brunswick.ca/Accueil/Destinations/Parcs/Parcsprovinciaux.aspx>

Terre-Neuve-et-Labrador – <http://www.env.gov.nl.ca/parks> (en anglais seulement)

Territoires-du-Nord-Ouest – <http://www.iti.gov.nt.ca/tourismparks/parks> (en anglais seulement)

Nouvelle-Écosse – <http://parks.gov.ns.ca> (en anglais seulement)

Nunavut – <http://www.nunavutparks.com/index-fr.aspx>

Ontario – <http://www.ontarioparks.com/french/index.html>

Île-du-Prince-Édouard – <http://www.tourismepei.com/ipe-parcs-provinciaux>

Québec – http://www.sepaq.com/pq/index.dot?language_id=2

Saskatchewan – <http://www.tpcs.gov.sk.ca/Parks> (en anglais seulement)

Yukon – <http://www.environmentyukon.gov.yk.ca/parksconservation/yukon-parks.php> (en anglais seulement)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la Journée des parcs au Canada, visitez <http://www.parksday.ca/fr/index.html>