

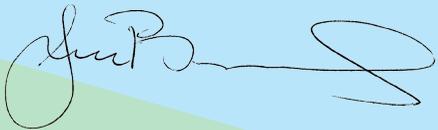
Mot du Maire

Convaincue de l'importance et du bien-fondé de l'activité physique pour sa population en général, la Ville de Mirabel a adopté une politique qui définit les grands axes autour desquels s'articule sa « Politique de l'activité physique ».

Nous y avons précisé les actions, les défis, l'accessibilité aux lieux qui s'y prêtent ainsi que les notions de partenariat et de reconnaissance prônées par l'organisation publique mirabelloise.

Nous sommes persuadés que l'intégration de l'activité physique dans nos habitudes de vie peut favoriser le bien-être et la qualité de vie de tout un chacun. Nous souhaitons ardemment faire naître cette prise de conscience pour qu'elle se transforme en une véritable volonté tant individuelle que collective.

Le maire,



Jean Bouchard

Une Ville à choisir, un avenir à réussir !

Préambule

La Ville de Mirabel reflète bien le dynamisme, l'effervescence et la qualité de vie qui caractérisent une ville en forte croissance et où la population est particulièrement active.

Elle symbolise aussi un milieu de vie où il fait bon vivre en famille, constituant un des plus grands territoires municipaux du Québec. La nature et les grands espaces qu'on y retrouve sont particulièrement propices à l'activité physique.

Objectif

Afin de contribuer à la qualité de vie et au développement de saines habitudes de vie pour ses citoyens, la Ville de Mirabel entend promouvoir et soutenir le développement de la pratique d'activités physiques aux Mirabellois.

Le succès d'une politique d'activité physique repose sur la combinaison de différents facteurs. Voici ceux retenus par la Ville de Mirabel :

Les défis

L'accessibilité

Le partenariat et la reconnaissance

Les actions

À retenir

Les personnes qui font de l'activité physique ont tendance à être plus heureuses et plus actives. L'activité physique offre une foule d'avantages : elle stimule la créativité et la productivité, réduit la pression sanguine et le stress, et fournit au corps sa dose quotidienne de vitamines.

Les unes après les autres, les études démontrent les bienfaits de l'activité physique. La pratique permet de réduire les risques de maladie, tout en améliorant la santé mentale et émotionnelle. Bouger davantage est donc gagnant, pour vous et vos proches. C'est pourquoi la Ville de Mirabel investit beaucoup dans ses activités et ses infrastructures afin de vous inciter non seulement à bouger, mais surtout, à **Poursuivre le rythme!**

Nombreux endroits pour bouger à Mirabel :

Centres culturels

Écoles

Jeux d'eau

Parcs aménagés

Parcs régionaux

Patinoires avec bandes permanentes

Patinoires temporaires

Voies cyclables

Sentiers de glace

Terrains de balle

Arénas

Terrain de football

Terrains de golf

Sites de terrains de pétanque

Terrains de soccer

Sites de terrains de tennis

Terrains de volleyball de plage

Parcs de planche à roulettes (skatepark)

Renseignements : www.ville.mirabel.qc.ca

Publié par le Service des communications | Juin 2016

Poursuivre le rythme !

Politique de
l'activité physique
de la Ville
de Mirabel



Une Ville à choisir,
un avenir à réussir !

