



## Communiqué de presse pour diffusion immédiate

### Le Défi Laval Actif, pour une région active et en santé!

Laval, le 10 novembre 2009 – Le Collège Montmorency, la Conférence régionale des élus de Laval et le Forum jeunesse Laval lançaient aujourd'hui à la Maison des arts de Laval, le Défi Laval Actif. Ce Défi encourage les Lavalloises et les Lavallois de tous âges à bouger davantage, grâce à un concept simple, dynamique et motivant qui a déjà fait ses preuves auprès de plus de 17 000 personnes.

Rassemblés en équipe, les participantes et les participants seront appelés à enregistrer les activités physiques pratiquées sur le site Internet du Défi au [www.defilavalactif.net](http://www.defilavalactif.net), pour ainsi accumuler des kilomètres santé. Un logiciel, spécialement conçu par François-Nicola Demers, permet de calculer le nombre de kilomètres santé correspondant à une séance d'activité donnée, en tenant compte de la nature de l'activité, de sa durée et de l'intensité de la pratique. Plus de 80 activités différentes y sont répertoriées, comme le hockey, le yoga, la marche et même les tâches ménagères! Ainsi, les membres des équipes n'ont qu'à inscrire les activités réalisées et le nombre de kilomètres santé est comptabilisé automatiquement. Même les tout-petits peuvent participer et inscrire leurs périodes de jeux à l'extérieur ou les promenades avec le chien.



Les personnes participantes seront aussi invitées à prendre part à des activités spéciales qui seront organisées à Laval, telles que des fêtes au Centre de la nature de Laval. La mascotte du Défi, Coco, sera aussi de passage dans plusieurs quartiers lavallois lors d'événements spéciaux. De plus, de nombreux défis seront proposés sur le site Internet, afin d'encourager les équipes à se surpasser.

Le Défi Laval Actif est soutenu par cinq marraines et parrains qui prônent tous l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Il s'agit de **Deano Clavet**, ancien boxeur professionnel et comédien, de **Frédérique Dufort**, comédienne dans la populaire série jeunesse *Tactik*, de **Sylvain Renaud**, pompier et professeur à l'IPIQ, de **Richard Chevalier**, ancien professeur d'éducation physique et chroniqueur, et de **Bruno Heppell**, ancien joueur des Alouettes et commentateur sportif.

#### Un concept éprouvé

S'appuyant sur des résultats de recherches qui démontrent les bienfaits sur la santé de la pratique d'activités physiques associée à une saine alimentation, il est établi qu'un kilomètre santé parcouru représente, par son effet de prévention, une économie d'un dollar dans les frais publics de santé.

Les Lavalloises et les Lavallois qui relèveront le défi auront ainsi le plaisir, en plus d'améliorer leur propre condition physique, de contribuer au mieux-être collectif.

Le Défi Laval Actif s'inspire du Défi santé Montmorency. Conçu et mis en œuvre par Ginette Laferrière, professeure d'éducation physique, le Défi santé Montmorency a été lancé au Collège Montmorency à l'automne 2004. Depuis, le projet ne cesse d'animer le milieu montmorencien avec un succès croissant et connaît aussi une popularité grandissante à travers le Québec. Depuis ses débuts, le Défi santé Montmorency a permis d'épargner plus de 5 millions de dollars dans les frais publics de santé.

Enfin, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que le Collège Montmorency, que la Conférence régionale des élus de Laval et que le Forum jeunesse Laval présentent ce concept original et accessible qui saura assurément mobiliser la population lavalloise, afin de faire de Laval, la région la plus en forme du Québec!

*Les Lavalloises et les Lavallois peuvent dès maintenant former des équipes et aller s'inscrire au [www.defilavalactif.net](http://www.defilavalactif.net).*

-30-

Source :

Julie Caron

Responsable du Défi Laval Actif

Direction des affaires étudiantes

et des services à la communauté

[defilavalactif@cmontmorency.qc.ca](mailto:defilavalactif@cmontmorency.qc.ca)

450 975-6100, poste 6569



## Fiche d'information

### La marraine et les parrains du Défi Laval Actif



**Frédérique Dufort**, jeune comédienne de 14 ans, interprète Dalie Desmarais-Rondeau, dans la populaire série jeunesse Tactik, diffusée sur les ondes de Télé-Québec.



**Deano Clavet**, ancien boxeur professionnel et comédien, a été porte-parole du Défi santé Montmorency. Il s'implique auprès des jeunes dans des ateliers de boxe récréative qui contribuent à augmenter l'estime de soi.



**Sylvain Renaud**, pompier, enseigne à l'Institut de protection des incendies du Québec (IPIQ).



**Richard Chevalier** a enseigné l'éducation physique pendant plus de 35 ans. Il est aujourd'hui à la retraite. Conférencier reconnu, il a été chroniqueur à *La Presse* et il est l'auteur de plusieurs articles et ouvrages traitant des bienfaits de l'activité physique.



**Bruno Heppell**, ancien joueur des Alouettes, est commentateur sportif à la radio et à la télévision. Il donne aussi des conférences dans les écoles sur la confiance en soi.

### Comment participer? C'est simple!

1. **Former une équipe de 2 personnes et plus**  
Choisir un nom d'équipe cocasse et un capitaine.
2. **Inscrire son équipe au [www.defilavalactif.net](http://www.defilavalactif.net)**
3. **Bouger et enregistrer ses activités sur le site.** Des kilomètres santé seront attribués automatiquement selon la nature des activités pratiquées, leur durée et leur intensité.
4. **Surveillez les informations diffusées sur le site.**  
Pour être à l'affût des activités festives offertes et des défis à relever.

**Et surtout, s'amuser!**

## Programmation

**C'est la fête de 9 h à 9 h au Centre de la nature de Laval :**

- 30 et 31 janvier 2010  
Ski, patinage, danse et de multiples activités de jour et en soirée.
- 22, 23 et 24 mai 2010  
Célébrations soulignant la fin de la première année du Défi Laval Actif. Le nombre de kilomètres santé parcourus par les Lavalloises et par les Lavallois sera dévoilé.

**Autres événements :**

La mascotte visitera divers quartiers lavallois. Consulter le site [www.defilavalactif.net](http://www.defilavalactif.net) pour connaître les dates et les parcs visités ainsi que les défis lancés aux équipes.

## L'équipe du Défi Laval Actif



**Julie Caron**

Technicienne en loisirs, Collège Montmorency  
Responsable du Défi Laval Actif



**Ginette Laferrière**

Professeure d'éducation physique et coordonnatrice départementale  
Conceptrice du Défi santé Montmorency  
Collège Montmorency



**Coco**

Mascotte du Défi Laval Actif

Merci à nos partenaires :

