



www.credelongueuil.org

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

RENCONTREZ LE CAPITAINE SANTÉ ET DÉCOUVREZ LE PLAISIR DE BOUGER LORS DE LA RENTRÉE ACTIVE DE L'AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL !

Longueuil, le 11 août 2010 – Du 22 août au 25 septembre 2010, rencontrez le Capitaine santé et découvrez le plaisir de bouger! Pour la quatrième année, la Rentrée active vous invite à bouger et à adopter de saines habitudes de vie. Plus d'une centaine d'activités sont au programme.

La santé en vedette

Quatre conférenciers de renom viendront faire la promotion de la saine alimentation et de l'activité physique. Le **mercredi 1^{er} septembre**, **Jonathan Fontaine**, nutritionniste, blogueur et collaborateur à l'émission l'Épicerie, nous expliquera que bien manger ne devrait jamais être compliqué et quand on mange bien il est plus facile de bouger. Le **jeudi 16 septembre** nous allons remettre les pendules à l'heure sur quelques-unes des croyances alimentaires populaires. **Julie DesGroseilliers**, nutritionniste et auteure du livre *Manger des bananes attire les moustiques, et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation* viendra nous aider à démystifier les différentes rumeurs sur l'alimentation. Le **mardi 21 septembre**, la championne olympique en patinage de vitesse courte piste, **Nathalie Lambert**, viendra nous démontrer que quand le plaisir y est, il est facile d'intégrer l'activité à notre quotidien. Le **jeudi 23 septembre**, **Geneviève O'Gleman**, nutritionniste et auteure de 3 best-sellers, dont *Boîtes à lunch santé*, viendra nous donner une multitude de trucs et idées pour cuisiner santé rapidement. Elle nous présentera ses trouvailles pour préparer le repas du soir en un tournemain et elle nous donnera des conseils d'organisation, des astuces d'improvisation pour des repas savoureux et rapides. Vous pouvez vous procurer des laissez passer **gratuitement** pour l'une ou l'autre de ces conférences au service de loisirs de l'une des cinq municipalités de l'agglomération de Longueuil ou à la CRÉ de Longueuil. Profitez de notre service de nutritionniste en ligne durant tout le mois de l'événement au nutritionniste@credelongueuil.org.

Défiiez vos collègues

Lancez un défi à vos collègues en inscrivant une équipe de votre entreprise au *Tournoi de Kinball et de Volleyball* du Défi aux entreprises, qui se tiendra le **mercredi 15 septembre** au Centre Multi-Sports du Collège Français de Longueuil. Devenu une tradition de la Rentrée, venez vivre le plaisir de bouger entre collègues! Cette activité est organisée en collaboration avec la Chambre de commerce et d'industrie de la Rive-Sud.

Bouger la nuit

Venez partager un beau moment et bouger en famille en participant à une course à pied ou à une marche à l'heure où les étoiles commencent à scintiller dans le ciel. En collaboration avec la boutique le Coin des coureurs, venez **Bouger la nuit** au Parc Régional de Longueuil, le **samedi 25 septembre**. Deux parcours sont offerts. 5 km à 17 h et 1 km à 18 h. Pour vous inscrire, visitez le coindescoureurs.com ou contacter le service des loisirs de l'une des cinq municipalités de l'agglomération de Longueuil.

Venez rencontrer le Capitaine Santé

La Caravane Bouger santé est une grande fête sportive et de saines habitudes de vie qui sera présente dans chacune des villes de l'agglomération de Longueuil. Venez rencontrer **Capitaine Santé**, jouer avec vos enfants, vous initier à différents sports, cuisiner avec vos petits, rencontrer une nutritionniste, évaluer votre condition physique et plus encore! Vous pourrez participer à la Caravane Bouger Santé le dimanche **22 août**, au Parc de la Cité de Saint-Hubert, le samedi **28 août**, au parc Prévillie de Saint-Lambert ainsi qu'au Parc Marie-Victorin de Saint-Bruno-de-Montarville, le dimanche **29 août**, au Parc Vincent-d'Indy de Boucherville et au parc Radisson de Brossard et enfin le dimanche **12 septembre**, au Parc régional de Longueuil. **Toutes les activités offertes lors de la Caravane sont gratuites.**

Un bel exemple de concertation

C'est avec un grand enthousiasme que la Conférence régionale des élus de Longueuil (CRÉ), en collaboration avec le Forum Jeunesse Longueuil, Loisir et Sport Montérégie, Sport étudiant Richelieu, l'Agence de la santé et des services sociaux, les cinq municipalités de l'agglomération de Longueuil et plus d'une dizaine de partenaires investissent à nouveau dans la présentation de la Rentrée active de l'agglomération de Longueuil. Les partenaires de l'événement considèrent essentiel d'inciter la population de l'agglomération de Longueuil à découvrir les bienfaits de l'activité physique et d'adopter de saines habitudes de vie afin que celle-ci puisse vivre longtemps et en santé.

Pour connaître l'horaire détaillé de la Rentrée active, consultez notre site Internet au www.credelongueuil.org ou visitez notre page Facebook.

-30-

Source :

CRÉ de Longueuil

Marie-Claude Leblanc

Conseillère en communication

450 651.9041

mc.leblanc@credelongueuil.org

www.credelongueuil.org