

# Implantation d'une stratégie durable



**UN CONCEPT  
POUR LE PRESENT  
ET L'AVENIR  
DE NOS GENERATIONS**



# Présentation



## Angela Montbo, B. Éd. Phys.

- Éducatrice physique depuis 40 ans
- Spécialisée en conditionnement physique
- Auteur de «*Les petits mouvements qui font toute la différence*»
- Conceptrice du **Circuit Vitalité**<sup>®</sup>

## La prévention de la santé passe par une bonne hygiène de vie :

- Alimentation variée et équilibrée
- Exercices réguliers en plein air
- Sommeil en quantité suffisante
- Relations humaines saines
- Participation à des projets motivants



# Comment m'est venue l'idée?



- À la suite d'une chronique de Josée Lavigneur...
- C'est le genre d'entraînement que je favorise...
- Or voici le **Circuit Vitalité®** ...

## Qu'est ce qu'un circuit d'entraînement ?

C'est une des formes d'entraînement la plus pratiquée car cela travaille aussi bien le cardiovasculaire, la musculation que les étirements.

## Qu'est ce qu'un circuit d'entraînement ?

C'est une des formes d'entraînement la plus pratiquée car cela travaille aussi bien le cardiovasculaire, la musculation que les étirements.



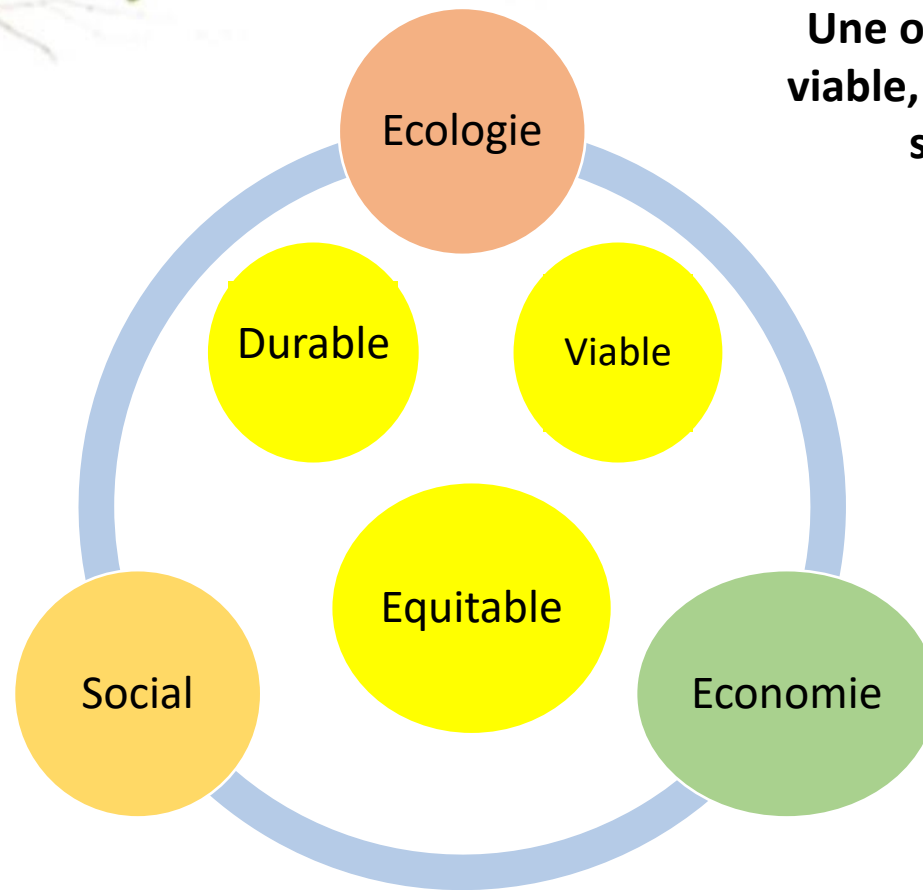


# Comment Circuit Vitalité® répond aux préoccupations du loisir municipal ?



# Objectifs

**Une organisation écologiquement viable, économiquement efficace et socialement acceptable**



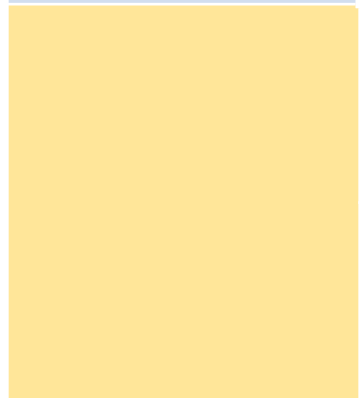
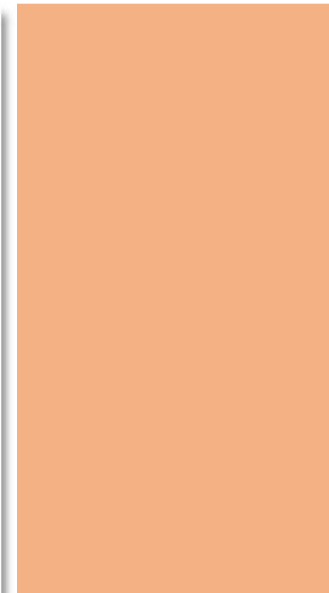


# Circuit Vitalité® en action





# Processus d'implantation



# L'unicité du Circuit Vitalité®

Un concept vivant et près des gens...

Afin que Circuit Vitalité® ne devienne pas un « éléphant blanc », quelques services offerts:

- **Sessions dirigées** par un professionnel afin d'aider les usagers à bien exécuter les mouvements
- **Entraîneur à quelque clics** afin de répondre aux questions et préoccupations des usagers via **le blogue d'Angela**
- **Mise à jour des circuits** afin d'amener de la variété dans l'entraînement des usagers
- **Circuit sur mesure** (sans banc) ou adapté à la géographie du parc



# En conclusion ...

La complexité de l'environnement d'aujourd'hui et les enjeux visant la prévention de la santé dans une optique de développement durable sont primordiaux dans le milieu municipal.

L'objectif d'implantation et de promotion du conditionnement physique en plein air est une solution que vous pouvez mettre en pratique tout en contribuant à l'amélioration de la qualité de vie de vos citoyens dans leur environnement

*Au plaisir de la santé par le mouvement...  
dans un parc près de chez vous...  
grâce à Circuit Vitalité®*

*Idée du moment* : profitez du partenariat avec les animateurs de [Formechateaux](#) pour des circuits détente et sportifs et consulter leur blogue.