

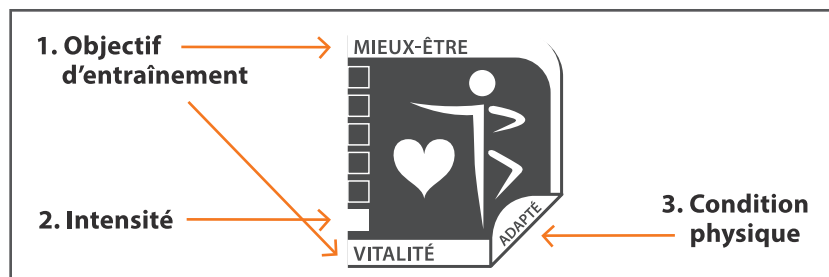
MON INSPIRATION SPORTIVE

Une nouvelle façon de trouver des activités adaptées à vos besoins!

L'offre de services en activités physiques et sportives est de plus en plus vaste. Pour vous aider à choisir l'activité la mieux adaptée à vos besoins, Sports Montréal inc. et Les Loisirs du Faubourg inc. de Québec ont travaillé de concert pour créer le concept d'**Inspiration sportive**¹.

Qu'est-ce que c'est ?

Chaque activité est illustrée d'un pictogramme décrivant 3 caractéristiques utiles pour choisir une activité.



OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

Dans un souci d'uniformité et de simplification, les activités ont été catégorisées en 5 objectifs d'entraînement, chacun illustré par une icône. Une alternative à la traditionnelle classification par le nom. Comme une activité peut correspondre à plusieurs objectifs, le dominant a été choisi.



RYTHME ET PLAISIR

Cette catégorie regroupe des activités qui se pratiquent aux rythmes de la musique. *Exemples* : Zumba, piloxing et aquaforme senior.



MIEUX-ÊTRE ET VITALITÉ

Cette catégorie regroupe des activités dont l'objectif vise l'équilibre entre le corps et l'esprit. *Exemples* : yoga, Essentrics et tai-chi senior.



FORCE ET TONUS

Cette catégorie regroupe les activités qui visent la mise en forme de l'ensemble du corps : aspect cardiovasculaire et musculaire. *Exemples* : body design, en forme avec bébé et aquajogging.



TECHNIQUE ET PERFECTIONNEMENT

Cette catégorie regroupe les sports. La recherche de l'amélioration de la technique et de l'apprentissage des règles est au cœur de la pratique. *Exemples* : golf, tennis et natation.



DÉPASSEMENT ET PERFORMANCE

Cette catégorie regroupe les activités intensives dont l'objectif est de dépasser ses limites physiques. *Exemples* : Insanity, boot camp avec bébé pour papa et cardiovélo.

INTENSITÉ

Sur une échelle de 1 à 6, chaque duo de carrés représente un **degré d'intensité** :

Exemples :

1 ou 2 carrés : intensité faible

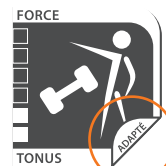
3 ou 4 carrés : intensité modérée

5 ou 6 carrés : intensité élevée



CONDITION PHYSIQUE

Pour préciser les caractéristiques de l'activité, les pictogrammes ont été coiffés de la mention « **Adapté** » lorsqu'il s'agit d'une activité adaptée à la condition physique particulière des femmes enceintes, des nouvelles mamans ou des personnes de plus de 65 ans, par exemple.



Une réalisation de Sports Montréal inc. et de Loisirs du Faubourg.

¹ Le concept d'Inspiration sportive se veut un repère pour la clientèle pour choisir une activité. Elle ne repose pas sur une étude scientifique et ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin. Si vous avez des doutes, consultez votre médecin avant de vous inscrire.

La classification des activités a été réalisée par des gestionnaires en sports et loisirs, diplômés en activités physiques et en communication, ainsi que sur la base de sondages réalisés en 2013 auprès des participants de Sports Montréal inc. et de Loisirs du Faubourg inc. Les participants étaient invités à associer deux mots avec leur expérience réelle de l'activité. La classification est sujette à interprétation et pourra être modifiée sans préavis.



LOISIRS
DU FAUBOURG

SPORTSMONTREAL.COM | 514 872-7177 |



Représentation
du Gouvernement
Montréal

Montréal