

**Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate**

**Journée nationale du sport et de l'activité physique
Le 2 mai, prends le temps de bouger!**

MONTRÉAL, 8 avril 2021 – Pandémie, mesures sanitaires, confinement... La dernière année nous a particulièrement rappelé l'importance et les bienfaits du sport et de l'activité physique autant pour notre santé physique que mentale. Le 2 mai, prenons le temps ensemble de bouger aux quatre coins du Québec dans le cadre de la journée nationale du sport et de l'activité physique (JNSAP).

Pour l'occasion, nous invitons les organismes sportifs et communautaires, les municipalités, les milieux de travail, les établissements scolaires et les services de garde éducatifs à l'enfance à se mobiliser pour proposer diverses initiatives et une gamme complète d'activités physiques, sportives et de plein air. L'objectif premier est de promouvoir la pratique régulière d'activités physiques auprès du plus grand nombre de citoyennes et citoyens.

Si l'édition 2021 de la JNSAP se fera à nouveau dans le respect des règles sanitaires en vigueur, il demeure important de faire découvrir ou redécouvrir à la population le plaisir de bouger en pratiquant des activités physiques, sportives et de plein air.

À Taekwondo Québec, nous encourageons nos membres à prendre part à la JNSAP et à partager vos activités prévues.

Le 2 mai 2021, je participe à la journée nationale du sport et de l'activité physique et j'invite nos membres à faire comme moi!

François Coulombe-Fortier, OLY

Nos activités prévues :

- Taekwondo à l'extérieur!
- Prendre une photo de votre entraînement extérieur!
- Partagez vos photos du Taekwondo dans la nature!

Créons un mouvement de masse et inscrivez votre bougeotte!

Sortir à vélo, jouer une partie de tennis, prendre une marche avec les enfants, s'entraîner à l'extérieur... il existe plusieurs façons de bouger même si nous devons respecter les mesures sanitaires reliées au palier d'alerte de votre région. Vous avez un mois pour penser à des activités, car du 2 au 12 mai, prenez le temps de bouger !

Engageons-nous dès maintenant et encourageons-nous les uns les autres en partageant notre activité du 2 mai sur le site web officiel de la JNSAP www.jnsap.ca.

- Partagez vos photos du Taekwondo dans la nature avec nous sur Facebook et Instagram!

À propos de la Journée nationale du sport et de l'activité physique

La Journée nationale du sport et de l'activité physique (JNSAP) a lieu le 2 mai de chaque année. Cet événement annuel invite, lors de cette journée et pendant les dix jours suivants, la population à bouger et

à se rappeler qu'il est agréable de s'activer au printemps pour ensuite faire le choix de bouger tout au long de l'année. www.jnsap.ca

À propos de Taekwondo Québec

Fondée en 1983, la Fédération québécoise de taekwondo WT est le seul organisme de taekwondo reconnue par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MÉES). La Fédération a pour mission principale de permettre à la population québécoise d'avoir du plaisir et de ressentir du bien être à la pratique du taekwondo. Taekwondo Québec aide ses clubs membres de la province à la promotion du taekwondo (Les clubs ayant comme mission de donner des cours de taekwondo). De plus, elle offre une sécurité aux membres (clubs et adeptes) en matière d'assurances.

Taekwondo Québec poursuit sa mission d'excellence afin de demeurer le point de référence Canadien concernant le développement du talent sportif visant le niveau de rayonnement national et international de même qu'à la formation et au perfectionnement des personnes ressources qui encadrent ce talent identifié.

-30-

Informations :

Taekwondo Québec

info@taekwondo-quebec.ca

www.taekwondo-quebec.ca

514-252-3198