

---

## **Les sports de glisse: Une belle résolution pour prendre soin de soi en saison hivernale !**

---

**Terrebonne, le 4 janvier 2023** – La nouvelle année amène son lot de résolutions et de défis qu'on se lance à soi-même. Au sommet de la liste trônent souvent les souhaits tels que prendre soin de soi, faire plus d'activité physique, adopter de meilleures habitudes de vie, etc. La période hivernale correspond toutefois à une saison où l'activité physique diminue grandement chez les Québécois(es). Malgré les redoux que Mère nature fait subir au Québec, l'Association des stations de ski du Québec rappelle que les centres de ski sont équipés pour fabriquer de la neige et offrir un terrain de jeu blanc en montagne et c'est pourquoi elle invite la population à profiter des joies de l'hiver dès maintenant.

Comment y arriver : recommencer le ski ou la planche à neige, augmenter vos visites à la montagne ou inviter un ami pour quelques descentes un soir de semaine... Les stations de ski invitent les skieurs et planchistes à participer à leur remise en forme et au développement de saines habitudes de vie.

« Le redoux du Jour de l'An peut laisser croire que la neige a disparu dans les stations de ski comme c'est le cas dans les grands centres urbains. Il faut se méfier des cours arrière où l'on voit apparaître des traces de pelouses en ce début d'année. Le site [maneige.ski](http://maneige.ski) permet de constater que les stations demeurent en activité avec plusieurs pistes ouvertes et les caméras web sont là pour le prouver, » a souligné Josée Cusson, directrice marketing et communication de l'organisme.

### **Forfait Ma première fois**

Jeunes néophytes et adultes débutants seront heureux de bénéficier d'un tarif avantageux sur l'initiation avec le forfait Ma première fois présenté par Sports Experts, qui inclut une leçon de ski ou planche à neige, une location d'équipement complet et l'accès à la zone d'apprentissage, pour seulement 29,95 \$. Réservation obligatoire au [www.boutique.maneige.ski](http://www.boutique.maneige.ski).

### **Des rabais à chaque sortie**

Le Ski Passe-Partout offre des rabais à chaque sortie de ski (dans chacune des stations de ski, 2 fois 30% et 3 fois 25%). Vendu sur la [boutique maneige](http://boutique.maneige) au tarif de 49,99\$ plus taxes, il est disponible en quantité limitée.

### **À propos de l'Association des stations de ski du Québec et de l'industrie**

Regroupant 75 stations de ski québécoises, l'ASSQ est un organisme sans but lucratif qui représente et défend les intérêts des stations de ski membres, fait la promotion de la pratique des sports de glisse et améliore la qualité du produit ainsi que la performance des stations. Établie dans l'industrie du ski depuis plus de 40 ans, son mandat de développement de la relève de skieurs et planchistes au Québec est réalisé principalement grâce à la vente de produits de financement tels que le Ski Passe-Partout. Annuellement, ce sont plus de 50 000 jeunes qui sont initiés aux sports de glisse grâce aux divers programmes de l'ASSQ.

### **Source :**

Sophie Leblanc-Leroux

Coordonnatrice aux communications numériques

Association des stations de ski du Québec (ASSQ)

[media@assq.qc.ca](mailto:media@assq.qc.ca)

450 765-2020

[www.maneige.ski](http://www.maneige.ski)

Photos: Fréquenter la station de ski, une excellente manière de prendre soin de soi en ce début d'année.

Crédit photo: Pierre-Nicolas Lessard/ASSQ

