

du. Quand on consulte les programmes de certains pays d'Europe et quand on visite les écoles de la Suède, de la Norvège, de la Finlande ou de la Tchécoslovaquie, on constate que l'on réserve un rôle important à toutes les formes d'activités, non pas pour obtenir des résultats olympiques, mais pour « mieux vivre ».

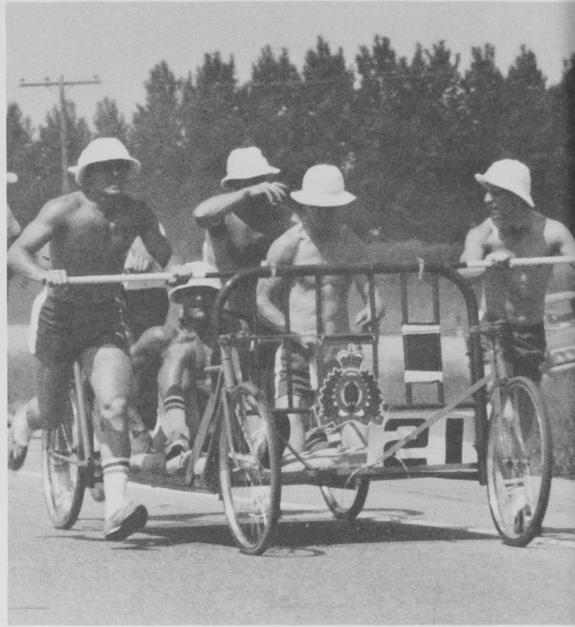
Le ski de randonnée? Oui! De nombreuses enquêtes faites en Amérique et en Europe révèlent que les enfants (adultes aussi) européens jouissent d'un niveau de santé physique supérieur à celui des enfants nord-américains. Sommes-nous si différents d'eux? De nombreux cardiologues tentent de remédier à cette situation en recommandant des programmes d'exercices (natation, ski de fond, jogging) pour les personnes de tout âge afin de réduire le plus possible les risques de maladies cardiaques et d'éviter la trop grande détérioration physique. Le ski de fond est un de ces sports qui est formidable pour le système cardio-vasculaire. Des familles entières peuvent pratiquer cette discipline dans de multiples endroits, partout au pays et à un prix très raisonnable. Les programmes d'entraînement par le ski de fond ont démontré que ce sport est l'un des plus efficaces pour l'augmentation de la capacité individuelle d'absorption et d'utilisation de l'oxygène.

On se demande pourquoi nos programmes d'éducation physique n'attachent pas une plus grande importance au ski de fond, surtout dans un pays où le climat et l'environnement sont aussi propices à ce sport.

Tous les enfants peuvent pratiquer ce sport, même ceux de l'école maternelle. Alors, qu'en penses-tu de cette médecine préventive par le ski de randonnée?

Si, toi, *adulte*, es amorphe, et trop paresseux, pour faire ce qui est bon pour ton corps, s'il te plaît, ne l'impose pas à tes enfants, engage-les dans le sport. Bouge, prends tes responsabilités! Bon ski!

par Raymond Cusson



The Depot bed pushing team on the Trans-Canada Highway east of Regina.

Balgonie Bed Derby On June 18, 1977, in Regina, six members of Depot Division joined 37 other bed-pushing teams to participate in the Balgonie Bed Derby. The Depot team, made up of Cpls. Armand Lachapelle, Harry Danylik, Dave Butt and Csts. Doug Maze, Brent White, Al Laaksoharjy, and managed by Cpls. Hardy Letain and Terry Matatall, won the twelve mile event with an average speed of six and a half minutes a mile. The 38 teams raised a total of \$27,000.00 for charity. The \$1,500.00 pledged to the Depot team was donated to their Foster Parents Fund.

E Division — District 1
(Headquarters — Vancouver, B.C.)

Birth To Reg. No. 28483, Cst. and Mrs. D. W. Muir, a son, Jerrald Scott, born October 27, 1977, at Vancouver, B.C.

Commendation At 10:30 p.m. on April 27, 1976, a frantic woman called Squamish Detachment to say that her husband was intoxicated and threatening to shoot someone. Cpl. A. D. Douglas, Csts. J. E. Riddell, L. Flath, S. W. Lyons and J. Porteous

C/Supt. Jensen presents the Commanding Officer's Commendation to Cst. Lyons.

