

— Voici le Palmarès —

# 150 de ParticipACTION

C'est le temps de célébrer le 150e anniversaire du Canada, et nous avons créé un Palmarès pour vous faire bouger – 150 activités qui représentent notre nation et notre diversité - du hockey sur glace à la crosse, passant par la bataille de boules de neige, et plus encore. Alors sortez, essayez-en le plus possible, faites le suivi en ligne de vos activités et courrez la chance de vous mériter des prix exceptionnels!

1 Canotage	○	31 Kin-Ball	○	61 Traîneau à chiens	○	91 Goalball	○	121 Souque à la corde	○
2 Cyclisme	○	32 Bataille de boules de neige	○	62 Ski nautique / wakeboard	○	92 Patin à roues alignées	○	122 Bataille d'oreillers	○
3 Saut sur jointures	○	33 Tâches ménagères	○	63 Surf	○	93 Jeu des deux balles	○	123 Grounders	○
4 Natation	○	34 Équitation	○	64 Nettoyage de rives	○	94 Crosse	○	124 Voile	○
5 Curling	○	35 Corde à danser	○	65 Planche à pagaie	○	95 Trampoline	○	125 Triathlon	○
6 Basketball en fauteuil roulant	○	36 Lancer de la hache	○	66 Bain polaire	○	96 Volleyball de plage	○	126 Basketball	○
7 Waterpolo	○	37 Escalade	○	67 Squash	○	97 Cheerleading	○	127 Disc golf	○
8 Patinage	○	38 Balle-molle	○	68 Ski alpin	○	98 Planche à neige	○	128 Croquet	○
9 Pilates	○	39 Géocaching	○	69 Faire un bonhomme de neige	○	99 Hockey	○	129 Rafting	○
10 Tir à l'arc	○	40 Faire un fort de neige	○	70 Rugby	○	100 Pêche	○	130 Kickball	○
11 Cricket	○	41 Faire un château de sable	○	71 Course d'orientation	○	101 Balançoire	○	131 Marco polo	○
12 Soccer	○	42 Plongée en apnée	○	72 Billard	○	102 Tondre le gazon	○	132 Pelleter de la neige	○
13 Plongeon	○	43 Tague	○	73 Boxe	○	103 Course à obstacles	○	133 Taekwondo	○
14 Golf	○	44 Pickleball	○	74 Course en sac	○	104 Aki	○	134 Slackline	○
15 Aquaforme	○	45 Haltérophilie	○	75 Planche à roulettes	○	105 Escrime	○	135 Arts du cirque	○
16 Quilles	○	46 Laver sa voiture	○	76 Ski de fond	○	106 Cueillette de fruits	○	136 Nage synchronisée	○
17 Camping	○	47 Ballon-chasseur	○	77 Baseball	○	107 Cachette	○	137 Palet	○
18 Mini putt	○	48 Grimper aux arbres	○	78 Danse	○	108 Tai Chi	○	138 Danse traditionnelle	○
19 Marche	○	49 Cerf-volant	○	79 Ultimate frisbee	○	109 Trottinette	○	139 Chasse	○
20 Karaté	○	50 Boulingrin	○	80 Course	○	110 Football	○	140 Jeu de poches	○
21 Badminton	○	51 Jardinage	○	81 Hockey sur gazon	○	111 Planter des arbres	○	141 Volleyball assis	○
22 Bateau-dragon	○	52 Tennis de table	○	82 Kayak	○	112 Échelle horizontale	○	142 Roller derby	○
23 Athlétisme	○	53 Drapeau	○	83 Handball	○	113 Observation d'oiseaux	○	143 Bâton sportif	○
24 Lancer de fers	○	54 Ringuette	○	84 Boccia	○	114 Mise en forme	○	144 Serpent à neige	○
25 Volleyball	○	55 Marelle	○	85 Hockey balle	○	115 Motoneige	○	145 Racler des feuilles	○
26 Traction du bâton	○	56 Tennis	○	86 Ballon sur glace	○	116 Jeux des highlands	○	146 Side reach	○
27 Yoga	○	57 Fendre du bois	○	87 Promener son chien / agilité	○	117 Chasse au trésor	○	147 Bocce / Pétanque	○
28 Glissade sur neige	○	58 Aviron	○	88 Hockey sur glace	○	118 Bolaball	○	148 Battre du tambour	○
29 Raquette	○	59 Hula hoop	○	89 Judo	○	119 Lutte	○	149 4 coins	○
30 Quidditch	○	60 Gymnastique	○	90 Coup de pied simple	○	120 Netball	○	150 Randonnée pédestre	○