

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE



Chère directrice, cher directeur,

Le service de garde de votre école a été invité à participer au *Défi Santé*, qui se déroulera du **1^{er} au 30 avril 2019**. Cette campagne déjà bien établie au sein de la population depuis près de 15 ans est un appel à l'action lancé annuellement à tous les Québécois pour qu'ils améliorent leurs habitudes de vie dans le plaisir! Comment? En développant des réflexes et des habiletés pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre au quotidien!

Chaque semaine, les élèves seront appelés à relever au service de garde un défi amusant lié à l'alimentation, à l'activité physique ou à la relaxation. Le *Défi Santé* en milieu de garde scolaire est une démarche conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et de Capsana, l'organisation instigatrice du *Défi*.

Les services de garde scolaire participants auront la chance de remporter plusieurs prix :

- ✓ Un entraînement par Cardio Plein Air, accompagné de collations santé offertes par Capsana
- ✓ Des ateliers de cuisine-nutrition des Ateliers cinq épices
- ✓ Du matériel sportif et récréatif offert par CATSPORTS

Une belle récompense pour conserver de bonnes habitudes tout au long de l'année!

DE NOMBREUX OUTILS OFFERTS

Plusieurs outils seront mis à la disposition des équipes afin de les appuyer et de les inspirer dans leur démarche. Par exemple, une affiche pourra être installée près de l'entrée du service de garde. Cette dernière permettra aux parents de prendre connaissance des défis qui seront proposés aux élèves et de les suivre. De plus, ils auront la possibilité d'y inscrire des petits mots d'encouragement pour motiver les élèves et l'équipe du service de garde scolaire à poursuivre leurs efforts!

À titre informatif, tous les outils de la campagne sont offerts gratuitement et peuvent être téléchargés sur le site de l'Association québécoise de la garde scolaire à www.gardescolaire.org.

Nous vous remercions d'avance de votre précieuse collaboration. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous désirez obtenir plus d'information.

Diane Miron
Présidente-directrice générale de l'AQGS
diane.miron@gardescolaire.org

Sophie Maisonneuve
Chargée de projet – *Défi Santé*
smaisonneuve@capsana.ca

DEFISANTE.CA UN COUP DE POUCE SANTÉ AMUSANT ET MOTIVANT!



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER