

DÉFI TOUGO

garde scolaire



Chère directrice, cher directeur,

Le service de garde de votre école a été invité à participer au *Défi TOUGO*, qui se déroulera du **17 au 28 avril 2023**. Pendant deux semaines, les élèves du service de garde pourront relever à l'école des défis amusants liés à l'alimentation, à l'activité physique ou à la relaxation. Le *Défi TOUGO* en 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 de fabuleux prix. Une belle récompense pour conserver de bonnes habitudes tout au long de l'année!

De nombreux outils offerts

Plusieurs outils, tels que des fiches d'activité, un guide d'accompagnement et un certificat, seront mis à la disposition des équipes afin de les appuyer et de les inspirer dans leur démarche. Tout le matériel est offert gratuitement et peut être téléchargé sur le site de l'AQGS, au www.gardescolaire.org.

Qu'est-ce que TOUGO?

TOUGO, c'est votre complice santé. Que vous soyez à la recherche de conseils pour vous activer plus au quotidien, d'une recette de collation nutritive ou de trucs pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête, TOUGO a ce qu'il vous faut! Pour en savoir plus, visitez montougo.ca ou [abonnez-vous à l'infolettre TOUGO](#).

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
Directrice générale de l'AQGS
diane.miron@gardescolaire.org

Lucile Boisseau
Chargée de projet – TOUGO
lboisseau@capsana.ca

LE DÉFI TOUGO

UN COUP DE POUCE SANTÉ AMUSANT ET MOTIVANT!



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER