

# Bulletin des Saines habitudes de vie

## Secteur primaire – Janvier 2019

### GESTION DU STRESS

- ❖ La gestion du stress est une habileté qui peut être enseignée dès le primaire. Plus les enfants connaissent d'outils, plus ils seront capables de faire face à d'éventuels stressseurs.
- ❖ Vous trouverez ci-joint un document présentant huit techniques à essayer avec vos élèves : la méditation, la respiration, la visualisation, la relaxation musculaire progressive, le yoga, le qi gong, les étirements et la rigolothérapie.
- ❖ Toutes ces techniques peuvent être réalisées en dix ou quinze minutes dans un minimum d'espace. Les quatre dernières font de belles pauses actives.



### 10 MOIS DE SHV

- ❖ Trois défis vous sont proposés pour le mois de janvier :
  - Défi 1 : Intégrer des pauses actives en classe (titulaires).
  - Défi 2 : Présenter les quatre groupes du guide alimentaire canadien.
  - Défi 3 : Faire une activité sur l'hygiène corporelle.
- ❖ Consultez le guide de planification et d'outils en saines habitudes de vie pour plus de détails sur les étapes à suivre. Vous y trouverez des idées pour vous inspirer. Des outils clé en main sont également disponibles. N'hésitez pas à m'en faire la demande.
- ❖ Pour chaque défi relevé, votre école recevra une chance de gagner le prix du mois, soit un crédit de 100\$ sur une inscription à une activité sportive du RSEQ Mauricie pour votre école.



## DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

- ❖ **Le défi Château de neige est de retour! Du 7 janvier au 11 mars 2019, rassemblez-vous et construisez un château de neige en équipe. Photographiez ensuite votre château et publiez-le sur le site web du défi :**  
<http://defichateaudeneige.com/>
- ❖ **Vous serez alors éligibles au concours et vous pourriez remporter différents prix!**  
Prix régional : 30 moules à neige Sno-Brick offerts par Canac Shawinigan  
Prix provinciaux : 20 effigies du Carnaval de Québec  
250\$ chez Via Rail  
Jeux de neige de K.I.D.



## SAINE ALIMENTATION

- ❖ **Pour obtenir tous vos points dans le programme ISO-ACTIF, vous devez, en plus de participer au Défi « Moi j'croque », organiser une activité de promotion de la saine alimentation à un autre moment au cours de l'année scolaire ET organiser une activité éducative afin de développer les compétences alimentaires et culinaires des jeunes (ex. : cours de cuisine ou de jardinage).**
- ❖ **Le RSEQ Mauricie vous offre une activité clé en main : des ateliers interactifs gratuits d'une durée d'environ une heure.**
- ❖ **Les thèmes de l'an dernier ont été bonifiés. Les ateliers varient maintenant d'un cycle à l'autre pour permettre aux élèves de vivre une nouvelle activité chaque année. Autre nouveauté : une animation adaptée aux élèves du préscolaire.**
- ❖ **Vous avez envie d'aller plus loin?**  
**Une dégustation peut être ajoutée à votre activité à faible coût.**  
**Une pause active de 15 ou 30 minutes peut être animée pour vos élèves avant ou après l'atelier (aérobic ou zumba).**
- ❖ **Tous les détails sur le contenu des ateliers interactifs sont présentés dans l'offre de service ci-jointe.**



**N'hésitez pas à communiquer avec moi!**

Audrey Michaud

Coordonnatrice des programmes saines habitudes de vie

[amichaud@mauricie.rseq.ca](mailto:amichaud@mauricie.rseq.ca)

819-693-5805

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

**RSEQ**  
MAURICIE