



## ACTIVITÉS À DÉCOUVRIR

- ❖ Êtes-vous toujours à la recherche d'activités qui sortent de l'ordinaire pour inciter vos élèves à bouger?
- ❖ Plusieurs activités physiques hors du commun émergent chaque année. Le guide ci-joint en présente neuf à essayer gratuitement ou à peu de frais dans votre milieu : le disc golf, le volleyball assis, le DBL Ball, le sunaton, le smolball, le pickleball, le piloxing, le pound et le plyoga. Bonne découverte!



## SAINE ALIMENTATION

- ❖ Pour obtenir tous vos points dans le programme ISO-ACTIF, vous devez organiser une activité pendant le Mois de la nutrition (mars) ET organiser une activité de promotion de la saine alimentation à un autre moment au cours de l'année scolaire.
- ❖ Le RSEQ Mauricie vous offre une activité clé en main : des ateliers interactifs gratuits d'une durée de 60 à 75 minutes.
- ❖ 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 des activités différentes au fil des ans. Des révisions interactives avec Plickers ou Kahoot sont intégrées aux animations.

Au premier cycle :

- Vision de la saine alimentation
- Choisir des aliments sains

Au deuxième cycle :

- Vision de la saine alimentation
- Nutrition et sport

- ❖ 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

819-693-5805

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

**RSEQ**  
MAURICIE