

Bulletin des Saines habitudes de vie

Secteur primaire – Février 2019

10 MOIS DE SHV

- ❖ Trois défis vous sont proposés pour le mois de février :

Défi 1 : Faire découvrir une activité physique hors de l'ordinaire.

Défi 2 : Présenter les aliments quotidiens, d'occasion et d'exception.

Défi 3 : Faire une activité sur l'image 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 TCHIN-TCHIN

- ❖ L'eau est la boisson la plus saine qui soit, mais elle est rarement le premier choix des jeunes. Le *Défi Tchín-tchín*, qui se déroulera du 18 au 22 mars 2019, vise à encourager et normaliser la consommation d'eau chez les élèves du primaire et à leur faire découvrir des alternatives à la consommation de boissons sucrées et de jus de fruits.
- ❖ Inscrivez-vous avant le 1^{er} mars 2019 à l'adresse suivante pour recevoir des prix de participation:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSes6fuAv8Dn7VXHEo0I9AO7iFhce8rnbZSVjINi2qvXmvdsYw/viewform>
- ❖ Vous aurez accès à plusieurs outils gratuits pour relever le défi avec vos élèves, dont des affichettes imprimables, des trucs pratiques à partager avec les parents, des lettres pour votre direction et les parents des élèves, une trousse d'activités sur la saine hydratation, une trousse d'activités sur les jeux actifs et des certificats de participation.



DÉFI SANTÉ

- ❖ Les services de garde sont invités à relever le prochain *Défi Santé* qui se déroulera du 1^{er} au 30 avril 2019. À toutes les semaines, le personnel éducateur et leurs élèves se verront lancer un défi amusant sous différents thèmes liés à l'alimentation, à l'activité physique ou à la relaxation. Tous les services de garde qui s'inscrivent recevront, par la poste avant le Défi, un kit du participant comprenant un recueil d'activités, des tatouages et des ballons.
- ❖ Les milieux participants courent la chance de remporter un des fabuleux prix :
Un entraînement par Cardio Plein Air, accompagné de collations offertes par Capsana (2 000 \$)
Des ateliers de cuisine-nutrition des Ateliers cinq épices (1 000 \$)
Du matériel sportif et récréatif offert par CATSPORTS (600 \$)
- ❖ Pour être admissible, il suffit de vous inscrire au plus tard le 1^{er} mars 2019 et de relever le *Défi* avec vos élèves en avril!
<https://fr.surveymonkey.com/r/DefiSante2019>
- ❖ Vous aurez accès à plusieurs outils gratuits pour relever le défi avec vos élèves, dont une affiche plastifiée, un guide d'accompagnement, des lettres d'information pour votre direction et les parents des élèves, des fiches d'activités amusantes à réaliser avec les élèves et un certificat de participation.

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE



PLAISIRS D'HIVER

- ❖ Êtes-vous à la recherche d'une façon de faire découvrir à vos élèves le plaisir d'être physiquement actif pendant l'hiver? Avez-vous besoin d'un outil pour évaluer s'ils adoptent un mode de vie sain et actif?
- ❖ Le programme Plaisirs d'hiver n'offre plus de nouveau contenu, mais ses outils éducatifs sont encore disponibles. Trois versions sont proposées (un fort, une boule de neige et un flocon), mais le concept est toujours le même : faire 6 périodes d'activités physiques de 15 minutes à l'extérieur avec sa famille ou ses amis.



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