

# Défi Santé



## Bonjour Chers parents,

Dans le cadre des activités du service de garde, votre école se retroussera les manches pour relever des défis lors du prochain **Défi Santé** qui se déroulera du 30 mars au 10 mai.

Tout au long des 6 semaines, les enfants se verront lancer un défi à tous les lundis pour la semaine dans chacune des catégories suivantes;

- Bouger tous les jours dehors !
- Manger avec plaisir
- On apprend à bouger
- On est tous des Wixx
- Un max relaxe
- Au jardin on jardine

### Qu'est-ce que le **Défi Santé** ???

- Le **Défi Santé**, c'est une invitation à passer à l'action pour améliorer ses habitudes de vie... dans le plaisir!
- Comment? En développant des « réflexes » et des habiletés pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre (se relaxer) !!!

Très prochainement, une affiche sera installée près de l'entrée du service de garde et vous permettra de suivre l'évolution des défis qui seront proposés aux enfants.

### Votre participation?

Inscrivez des petits mots d'encouragements sur l'affiche pour faire savoir aux enfants et à l'équipe du service de garde que ce défi est important!

Les milieux participants auront la chance de remporter une trousse de jeux de cours d'école...une autre belle occasion de rester actif tout au long de l'année !!!

Pour plus de détails concernant le **Défi Santé ou même pour vous inscrire**, nous vous invitons à vous rendre à l'adresse suivant; [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)

Merci à Jeunes en forme Haute-Yamaska et Jeunes en mouvement Brome-Missisquoi pour cette belle initiative.

**À vous maintenant de relever les défis !!!**

[www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)

En partenariat avec

