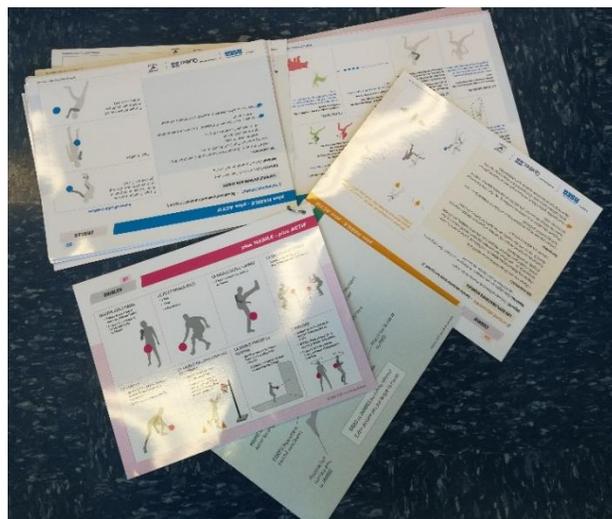


Bulletin des saines habitudes de vie

Secteur primaire – Février 2022

PLUS HABILE, PLUS ACTIF

- ❖ **Plus habile, plus actif** est un projet visant à soutenir le développement des habiletés motrices fondamentales chez les jeunes.
- ❖ L'ensemble de fiches s'adresse à tous les intervenants des écoles primaires qui souhaitent développer les habiletés motrices fondamentales chez les élèves du 1^{er} au 3^e cycle. Les 25 activités s'intéressent à 5 habiletés motrices fondamentales (courir, dribbler, s'équilibrer, lancer et sauter) et proposent 5 approches pédagogiques pour chacune.
- ❖ Les personnes intéressées à se procurer les fiches en format électronique ou papier peuvent faire une demande par courriel à Assia Benkirane (abenkirane@rseq.ca). L'outil est GRATUIT.



ACTIF.VE À MA MANIÈRE

- ❖ L'organisme *Équilibre* offre un atelier intéressant pour susciter l'intérêt des élèves à être actifs pour le plaisir et les bienfaits procurés.
- ❖ À la fin de l'atelier, les élèves du 2^e et du 3^e cycle du primaire seront en mesure d'identifier les activités physiques qu'ils ont envie de faire en se basant sur leurs préférences, de prendre conscience des bienfaits ressentis lors de la pratique d'activités physiques et de prendre conscience de tout ce que leur corps leur permet d'accomplir et d'exprimer.
- ❖ Vous pouvez télécharger le matériel gratuitement : <https://equilibre.ca/produit/actif-a-ma-maniere/>

FINANCEMENT

- ❖ Vous aimeriez créer un projet de comptoir à salades, de collations santé ou bonifier l'offre d'aliments locaux à la cafétéria? L'appel de projet « Pour des aliments québécois dans nos écoles », lancé par 100°, est pour vous!
- ❖ L'objectif de cet appel de projet est d'offrir davantage d'aliments sains, frais et québécois aux élèves en soutenant la mise en place de circuits courts et le développement de partenariats entre les écoles et les entreprises ou coopératives agricoles de proximité. Il vise non seulement à favoriser la santé des élèves, en les encourageant à adopter de saines habitudes alimentaires, mais également à contribuer au développement de systèmes alimentaires plus durables en favorisant l'achat d'aliments québécois et des pratiques écoresponsables.
- ❖ La date limite pour déposer un projet est le 18 mars 2022. Les projets retenus pourront bénéficier d'un soutien financier jusqu'à la hauteur de 15 000\$.
- ❖ Vous trouverez tous les détails dans le document d'information ci-joint.



DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

- ❖ Le défi Château de neige de l'URLS de la Mauricie souhaite promouvoir les saines habitudes de vie et favoriser l'intérêt des enfants et des familles à l'activité physique en plein air lors de la saison hivernale.
- ❖ Pour participer, construisez un château de neige avec vos élèves et inscrivez-le sur la page suivante au plus tard le 14 mars :
<https://defichateaudeneige.ca>
- ❖ Les participants courent la chance de gagner l'une des 3 cartes-cadeaux Sports Experts de 100\$, l'une des 3 cartes-cadeaux Magasin Latulippe de 100\$ ou l'une des 2 cartes-cadeaux L'Entre-Jeux de 50\$.



N'hésitez pas à communiquer avec moi!

Audrey Michaud
Coordonnatrice – Secteur scolaire
amichaud@mauricie.rseq.ca
819-693-5805

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ
MAURICIE